

**TÉCNICA, TRANSGRESIÓN Y HABITUS:
ITINERARIOS CORPORALES DE MUJERES DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA**

DIANA MARCELA CARDONA NARVÁEZ

**UNIVERSIDAD ICESI
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES
SOCIOLOGÍA
2020**

**TÉCNICA, TRANSGRESIÓN Y HABITUS:
ITINERARIOS CORPORALES DE MUJERES DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA**

DIANA MARCELA CARDONA NARVÁEZ

TRABAJO DE GRADO

Tutor

JAIME EDUARDO LONDOÑO MOTTA

**UNIVERSIDAD ICESI
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES
SOCIOLOGÍA**

2020

AGRADECIMIENTOS

A la halterofilia, que ha estado en mi vida desde que la conocí. A quien será mi entrenadora por siempre aunque yo ya no entrene, a todo el club que me ha visto crecer, a la vez que él ha crecido por medio de cada una de las deportistas que lo integran. Gracias siempre. Hoy le dan sentido a este proyecto.

A mi tutor Jaime, por aceptar y darme confianza en lo yo quería desarrollar en este trabajo, por mostrarme en pocos encuentros que el desparpajo también es clave para hacer lo que nos gusta. A Raquel Díaz, por confiar en este trabajo cuando todo inició. Por las conversaciones, por verlo todo tan interesante y por haber hecho parte fundamental de este proyecto hasta cuando se nos permitió.

A las profes que fueron más que eso en mi pregrado, Aurora Vergara-Figueroa, María Isabel Galindo y al profe Carlos Valderrama, gracias. A quienes hicieron de mi recorrido por la universidad un camino más ameno lleno de risas y constantes reflexiones: Manuela Marín, Luisa Castaño, Catalina Perdomo y Camilo González. Gracias por ponernos en común, por las charlas de pasatiempo, por ser parte de inolvidables experiencias y de este infinito proceso de aprendizaje.

A mi mamá, por apoyarme con la sociología aunque prefería esquivar la pregunta sobre qué era *eso*; a mi papá, por responder con el título de un libro cuando se lo preguntaban, y a mi hermano, por siempre mostrarme cosas que creía que me podían interesar. A Jonathan, por ser un apoyo permanente y porque seguimos decidiendo compartir nuestras vidas. A mi mejor amiga, Sayuri y a toda mi familia por interesarse, por siempre estar.

Tabla de contenido

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
El deporte y la inclusión de mujeres.....	10
Halterofilia en el Valle del Cauca.....	14
La sociología y el estudio del cuerpo.....	17
Capítulo I. Práctica transgresora	22
Itinerarios corporales: experiencias de género.....	24
Ser pesista, ¿eso no es de hombres?.....	26
Distancia y cercanía al modelo hegemónico.....	33
<i>Hexis</i> corporal.....	35
Capítulo II. Cuerpos transgresores	38
Construcción social del cuerpo.....	39
Los cuerpos de las mujeres en el deporte.....	40
Sobre las verificaciones: así no luce una mujer.....	43
Capítulo III. Aprender y enseñar a ser pesista	47
Aprender a ser pesista.....	48
Los caminos del cuerpo antes de una competencia.....	53
Ir a plataforma.....	57
Sobre las huellas de la práctica.....	61
Enseñar la extensa y heterogénea técnica.....	64
Adaptar la técnica al deportista.....	65

Repetir, repetir y repetir.....	68
Un <i>habitus</i> in-corporado.....	71
Reflexiones finales.....	73
Referencias bibliográficas.....	82

Resumen

El deporte, como parte cierta de las sociedades, ha acentuado ideas sobre lo que deben ser y hacer las mujeres con base en las construcciones sociales de género, por la misma razón, considerar las trayectorias corporales de mujeres deportistas permite una mirada sobre formas de resistencia y contestación. El proyecto de grado se lleva a cabo a partir de la observación participante y entrevistas semiestructuradas con cinco deportistas de levantamiento de pesas y su entrenadora. Además, se da cabida a la experiencia propia de quien escribe. El trabajo tiene como propósito comprender los itinerarios corporales de mujeres deportistas de halterofilia y se desarrolla en tres capítulos. El primer capítulo expone el concepto de itinerarios corporales desde las experiencias de género de las deportistas al decidir ser parte de la halterofilia. El segundo capítulo describe, desde el concepto de cuerpo transgresor, lo que conlleva para las mujeres pertenecer a espacios deportivos. Y el tercer capítulo describe, desde la mirada de las deportistas y de la entrenadora, el proceso de aprendizaje y de enseñanza de ser pesista que indaga en los conceptos técnicas y movimientos corporales, habitus y campo como dimensiones in-corporadas y ancladas en la práctica. Finalmente, en las reflexiones últimas se destaca la importancia de enlazar e interpretar las categorías de deporte, cuerpo y género dentro de las ciencias sociales.

Palabras clave: Halterofilia/levantamiento de pesas femenino, género, cuerpo, deporte

Abstract

Sport, as a certain part of societies, has accentuated ideas about what women should be and do based on social constructions of gender, for the same reason, consider bodily trajectories of female athletes allows a look at forms of resistance and reply. The degree project is carried out based on participant observation and semi-structured interviews with five weightlifting athletes and their coach. In addition, there is room for the experience of the writer. The purpose of the work is to understand the body itineraries of women weightlifting athletes and it is developed in three chapters. The first chapter exposes the concept of bodily itineraries from the gender experiences of athletes when deciding to be part of weightlifting. The second chapter describes, from the concept of a transgressive body, what it means for women to belong to sports spaces. And the third chapter describes, from the perspective of the athletes and the coach, the learning and teaching process of being weightlifters inquiring into the concepts of techniques and body movements, habitus and field as in-corporeal dimensions and anchored in practice. Finally, in the last reflections the importance of linking and interpreting the categories of sport, body and gender within the social sciences is highlighted.

Keywords: Weightlifting/ female weightlifting, gender, body, sport

Introducción

Tenía 11 años cuando conocí de la halterofilia. Estaba en una clase cualquiera del colegio cuando nos pidieron a todas las estudiantes asistir un momento al gimnasio, ahí dos mujeres estaban esperando por nosotras. Ellas tenían cuerpos distintos a los que estaba acostumbrada a ver; sus posturas, sus piernas y sus brazos tenían otras formas, los músculos definían sus siluetas y parecía que el deporte, definía sus vidas. Siempre me llamó la atención ser deportista, tal vez porque mi hermano mayor lo era; él fue atleta de fondo, entrenaba de lunes a sábado, competía algunos fines de semana y esa era mi oportunidad para verlo. Me sentía muy atraída con lo que era su vida en ese momento, yo también quería hacer deporte porque me di cuenta de lo cómoda que me sentía en un ambiente deportivo. Me agradaba saber que mi cuerpo, con algunas precisiones técnicas, podía hacer deporte.

A pesar de ese gusto, la halterofilia nunca fue una opción para mí, de seguro ni la había oído o visto, pero ese día, en esa charla con Leidy y Sandra¹, decidí ser parte del nuevo grupo de levantamiento de pesas sólo porque quería un cambio en mi cuerpo y sabía que el ejercicio me lo permitiría. Planeé ingresar y retirarme cuando enseñaran la técnica de la halterofilia, pues no me interesaba ser pesista. Esa misma tarde asistí y contrario a mi plan, me enseñaron un primer movimiento, uno que no pude hacer. Desde ese día, y por más de cinco años, todas mis tardes las dediqué a mi formación como pesista.

¹ Por razones de confidencialidad, los nombres verdaderos de quienes hicieron parte de este proyecto fueron sustituidos por pseudónimos.



Imagen 1. Mi hermano mayor y yo en periódicos de la ciudad. Año 2009 y 2010, respectivamente.

Mi vida tomó un rumbo diferente, uno en el que muchas personas opinaron. Ya no sería una niña como las demás, ahora tendría un *cuerpo de hombre*. Ya no iba a crecer, iba a *quedar bajita*. Ya no iba a usar blusas de tiras porque tendría *músculos en los brazos*. Y además, decir que era pesista, o tener un “cuerpo de pesista”, haría que todos dijeran “*qué miedo un puño suyo*”. Me di cuenta entonces, que ser pesista no era una pieza que encajara en el rompecabezas ya dispuesto para armar lo que debía ser y hacer una mujer, que ser fuerte iba en contra del imaginario social y que siempre habría alguien que cuestionara mi entrada a ese mundo declarado exclusivo para hombres.

La mujer, su cuerpo y las actividades que puede desarrollar, han tenido un tratamiento generalmente sexista en las sociedades en relación con la práctica deportiva. Uno de los estereotipos más resistentes al cambio, presente a lo largo de la historia, es el de considerar que hay deportes más apropiados para las mujeres y otros que lo son para los hombres (Vázquez, 1993). Desde mi experiencia en la halterofilia puedo afirmar que esta práctica, además de enseñarme a cómo pararme frente a una palanqueta², cómo agarrarla, a dónde dirigir mi mirada, a respirar, a apretar el cuerpo y a esperar, me enseñó también a sentirme orgullosa de ese nuevo cuerpo que iba formándose y de todo lo que en él se inscribía; morados, raspones, cicatrices. Me enseñó a sentirme

² La palanqueta, barra o haltera es el conjunto compuesto por una barra de acero, discos encauchados y un par de sujetadores o collarines.

feliz y a admirar todos los callos en mis manos, pero sobretodo, el primero. Y de esa forma, asumí todo lo adquirido como una forma distinta de sentirme y verme mujer.

En ese sentido, y en concordancia con la antropóloga Mari Luz Esteban (2013), sentirse hombre o mujer no es algo estático o uniforme sino un continuo cambio y, por lo tanto, es un proceso abierto, complejo y plural. Tanto la conformación de la identidad de género como las prácticas sociales e individuales de mujeres y hombres son fenómenos sustancialmente corporales (*Ibid.*, 2013). A esta afirmación se vincula el concepto de *itinerarios corporales*, clave para el desarrollo de este proyecto.

La autora Esteban (2013) toma el concepto de itinerarios corporales para adaptarlo y entenderlo como la experiencia individual de vivir el cuerpo que da cuenta de un mundo social, es decir, estos itinerarios son trayectorias corporales que cada persona toma para desarrollar determinadas prácticas corporales y que permiten una mirada sobre cómo se constituye la identidad de género, evidenciando una tensión entre las prácticas del individuo y el *ser-hacer* que es aceptado socialmente.

El deporte y la inclusión de mujeres

En sus orígenes el deporte fue concebido como una práctica excluyente en doble sentido. Por un lado, tenía la intención de exclusividad social que apartaba a quienes no conformaban la élite social y por otro, fue tomado como un espacio asignado estrictamente para hombres (Rodríguez Teijeiro, Martínez Patiño y Mateos Padorno, 2005). El deporte se convirtió, desde su creación, en un medio educativo fundamental para formar el carácter de quienes estaban llamados a ser los futuros dirigentes de la nación.

De esta manera, la historia del deporte ha sido determinada por el androcentrismo, con lo que las mujeres han sido relegadas a aspectos biológicos que, condicionadas a su sexo genético,

les atribuye plenamente la capacidad de procrear. Asimismo, la imagen de la sociedad victoriana sobre la feminidad obligaba a la mujer a permanecer delicada, frágil, elegante, dependiente y sumisa, unas cualidades antagónicas a los valores que se pretendían desarrollar a través del deporte: la virilidad, la hombría, el coraje, el carácter y demás, que se expresan a través de sus aspectos externos más definatorios como son la fuerza, velocidad, resistencia y potencia.

Con esto, las mujeres no serían ajenas a la exclusión en la creación más importante del mundo deportivo: los Juegos Olímpicos Modernos; celebrados en Atenas en 1896, las mujeres estuvieron totalmente ausentes. Pierre de Coubertin, fundador de estos Juegos, fue el principal opositor de la participación de las mujeres en este espacio; muestra de ello fueron frases como: “El deporte femenino no es práctico, ni interesante, ni estético, además de incorrecto” o “El papel que la mujer debería desarrollar en los Juegos es el mismo que habrían desarrollado en la Grecia Antigua: coronar a los vencedores”. Sin embargo, en los siguientes Juegos en 1900, 22 mujeres pudieron competir en: croquet, tenis, vela y golf (Mundo Ibérica, 2018), deportes que se consideraban acordes con la supuesta naturaleza femenina.

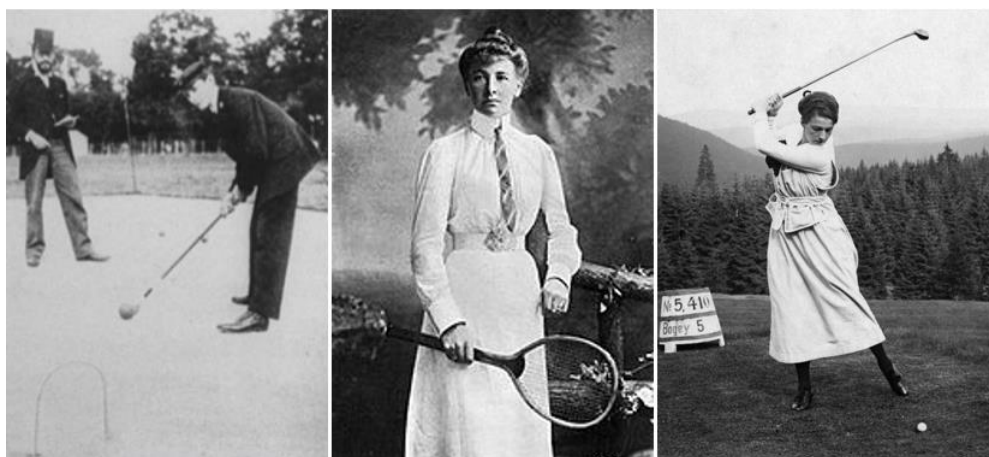


Imagen 2. Participación en croquet, tenis (Charlotte Cooper) y golf en los Juegos Olímpicos, París 1900.

Fuente: Google Images

Ahora bien, en lo que se refiere a la halterofilia, esta disciplina hizo parte de los ya mencionados Juegos Olímpicos Modernos en 1896. La presencia de este deporte fue intermitente hasta 1920 cuando en Amberes, Bélgica, se hizo oficial y definitiva su participación exclusivamente para hombres (Comité Olímpico Colombiano, 2017).

En 1987 las mujeres por primera vez hacen parte del Campeonato Mundial de Halterofilia y, diez años más tarde, al pasar los Juegos Olímpicos de Atlanta, el Comité Olímpico Internacional (en adelante COI) aprobó la participación de la categoría femenina dentro de las olimpiadas para el año 2000 en Sídney, Australia (Infowod, 2018). Fue en este evento, 104 años después de inaugurados los primeros Juegos Olímpicos, cuando las mujeres pesistas de Colombia iniciaron un camino hacia su reconocimiento en esta disciplina; María Isabel Urrutia Ocoró, de Candelaria (Valle del Cauca), fue la primera deportista en conquistar una medalla de oro para el país en un certamen olímpico (Coldeportes, 2016).



Imagen 3. María Isabel Urrutia Ocoró en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.
Fuente: Habla Deportes

Tras la victoria de Urrutia, la hazaña de estar en el podio se repitió en manos de la quibdoseña Mabel Mosquera Mena, quien en Atenas 2004, consiguió una medalla de bronce. Luego, en el año 2008, Leidy Solís de Tuluá, obtuvo la cuarta posición en Pekín pero, tiempo más tarde, fue acreedora de la medalla de plata cuando las deportistas del primer y tercer puesto fueron sancionadas por dopaje (El Tiempo, 2017).

En relación a esto, y de acuerdo con la licenciada en ciencias de la actividad física y el deporte Carmen Rodríguez Fernández (2014), las mujeres que empiezan a practicar deportes de forma sistemática, especialmente deportes dominados por hombres, cuestionan la relación “natural” entre deporte y cuerpo masculino; relación “natural” que se ha evidenciado con lo ya mencionado y que en el caso de la halterofilia, se daba por razones como que la disciplina estaba hecha específicamente para la fuerza de los hombres. De esta forma, Rodríguez F. (2014) despliega una descripción de tres etapas del cuerpo de la mujeres en el deporte que termina en el denominado *cuerpo transgresor*.

Dicho cuerpo, aparece cuando los cuerpos de las mujeres deportistas muestran una transgresión al orden socialmente aceptado y por ello, se han tenido que exponer a pruebas de verificación de sexo que se han realizado en varias ocasiones, por ejemplo, el *Sex Test* que se realizó hasta 1968; en ella las deportistas debían desnudarse ante un tribunal. Esto, que ya advierte un análisis sobre la estética corporal y una concepción social de cómo puede ser o no el cuerpo de una mujer, deja expuesta una búsqueda de la verdad en el cuerpo y una necesidad de desentrañar en él la esencia humana (Pedraza, 1999), es decir que se toma el cuerpo como certeza primordial (*Ibid.*, 1999). Esto confirma que efectivamente los cuerpos de las mujeres son cuerpos sexuados y que además, las barreras de acceso a la práctica de estos deportes se deben principalmente al

estereotipo social del género femenino, y no a las supuestas limitaciones físicas de los cuerpos de las mujeres (Rodríguez F., 2014).

Halterofilia en el Valle del Cauca

Teniendo el contexto anterior, también se hace pertinente un marco del levantamiento de pesas en el Valle del Cauca con el fin de aterrizar esta práctica a lo local. Puntualmente, sobre la halterofilia en el departamento vallecaucano, puede decirse que este deporte tuvo gran acogida y que actualmente, es cuna de oro para la práctica. El levantamiento de pesas llegó a Colombia en la década de los cuarenta por la Costa Atlántica, por Barranquilla para ser específica; se encontraban los mejores pesistas de la época como Edmundo Chapman, Carlos Caballero y Santiago Rabath. De acuerdo al Comité Olímpico Colombiano (2015), este grupo venía practicando el deporte con implementación traída por navegantes extranjeros que arribaban en Puerto Colombia. En 1944, el palmirano José Ney López, llegó a Barranquilla; cuatro años más tarde conoció el deporte y se unió al selecto grupo de pesistas.

En 1954, desde Barranquilla, los deportistas viajaron a Cali para participar en los IV Juegos Nacionales donde se encontraban figuras de la halterofilia en el Valle como Jorge Herrera Barona y Antonio Ochoa (este último fue el primer colombiano en ganar una medalla de oro panamericana en los Juegos de Winnipeg 1967). Para el año 1958, José Ney López volvió a Cali y junto a Antonio Ochoa, se encargaron de impulsar el deporte en el Valle del Cauca.

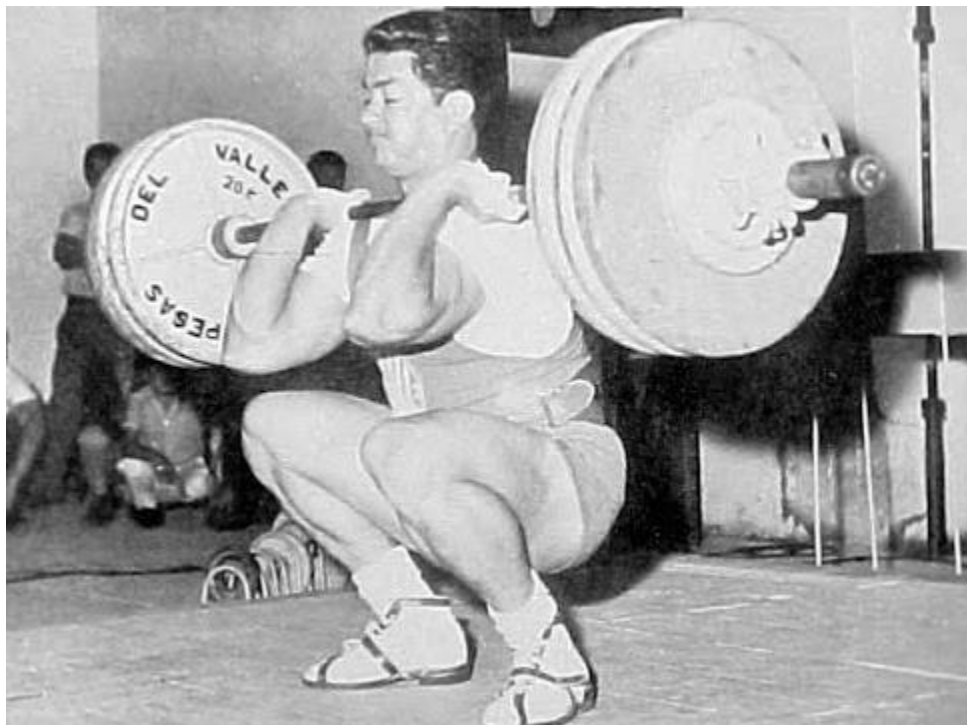


Imagen 4. José Ney López, primer pesista colombiano en ocupar lugar en unos Juegos Olímpicos. Fue noveno en Roma 1960. Fuente: Google Images.

Desde los años sesenta, Buga, Tuluá, Cali y Palmira fueron las ciudades que empezaron a impulsar la halterofilia entre sus jóvenes. Uno de ellos, pupilo de Ney López, fue Jaiber Manjarrés; actualmente es el entrenador de la Liga del Valle (ubicada en Cali), cargo que ha asumido desde 1978 y además, hasta el momento, es el escogido como mejor entrenador de pesas de América según la Federación Internacional de Pesas.

En entrevistas con El País (2012), Manjarrés menciona que la evolución de las pesas viene desde que él empezó a asistir a los mundiales y acogió uno de los primeros consejos que recibió de parte de los cubanos, quienes le decían que si no iniciaba el proceso de incursión y entrenamiento con niños desde los 12 y 14 años (modelo propio de los soviéticos), nunca obtendría nada. Así fue como Manjarrés ajustó el método soviético y creó un programa de entrenamiento propio.

Otros municipios se sumaron al proyecto de las pesas que Manjarrés proponía. Según el entrenador, aparecieron Cartago, Roldanillo, Zarzal, Yumbo, La Paila, Cerrito y esa es una de las razones por las que el Valle ha logrado un alto nivel de competencia, “porque tenemos un grupo bastante numeroso de participantes lo que evidentemente aumenta la posibilidad de lograr encontrar un muchacho bueno” (Manjarrés, 16 de noviembre de 2016, entrevista con Lina Sánchez).



Imagen 5. El entrenador de la Liga del Valle Jaiber Manjarrés acompañado de dos de sus deportistas: Yeison López (izquierda) y Jhonatan Rivas (derecha). Fuente: All Things Gym

Así fue como se empezaron a ver resultados del trabajo de Manjarrés a nivel internacional; en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984, el tulueño Óscar Penagos ocupó el octavo lugar. En Seúl 1988, Tolentino Murillo de Cerrito y John William Salazar de Palmira, fueron octavo y noveno, respectivamente. En Barcelona 1992, el tulueño Eine Acevedo, quedó sexto. En Atlanta 1996, Juan Carlos Fernández de Roldanillo, quedó octavo. Luego llegó la participación de las mujeres para Sidney 2000 -mencionado anteriormente-, y así, en cada olimpiada, la presencia del Valle en la tabla olímpica ha sido constante hasta el momento.

La sociología y el estudio del cuerpo

El abordaje del cuerpo como objeto de estudio de la sociología ha tenido diversos caminos; ha atravesado la línea de las ciencias médicas y de las ciencias naturales para cruzar hacia las ciencias sociales y convertirse en un objeto de estudio multifactorial. El cuerpo como objeto de cuestionamientos en las ciencias sociales y como novedad disciplinar en la sociología, tiene como fuentes a grandes pensadores como Michael Foucault, Norbert Elías, Pierre Bourdieu, Erving Goffman, entre otros. Dentro de la sociología, el cuerpo tomó sentido, significado y relevancia en la construcción sociohistórica y sociocultural, así como en la construcción simbólica que día a día reinventamos los individuos.

Analíticamente el concepto cuerpo se aborda desde diferentes dimensiones como pueden ser la experiencia subjetiva, la interacción, las prácticas, las representaciones, entre otros. A partir de esto, una forma de entender el estudio del cuerpo en las ciencias sociales ha sido el poder establecer cómo aquello que pareciera individual y natural está atravesado por la sociedad y por configuraciones históricas particulares (Sabido, 2011).

Partiendo de esto, la relación entre la sociología, el estudio del cuerpo y la halterofilia podría estar presente en la importancia que cobran las técnicas corporales en este contexto. Marcel Mauss, quien ocupa un lugar pionero en el análisis socio-antropológico del cuerpo por su sistematización de lo que denomina las *técnicas corporales*, desde mediados del siglo XX, daba cuenta de la influencia sociocultural en las formas humanas de moverse. Los sujetos a lo largo de sus trayectos biográficos, incursionando en diferentes experiencias sociales de índole educativa, deportiva, religiosa, laboral, sexual, etc., crean técnicas corporales, las recrean e incorporan, apropiándose así de los usos sociales del cuerpo (Scarnatto, 2010). Para Mauss, convertirse en un individuo social implica un determinado aprendizaje corporal.

Adherido a lo anterior, desde la perspectiva de Pierre Bourdieu (2007), la correspondencia entre las estructuras sociales y mentales tiene su punto de asidero en lo más profundo del cuerpo, donde se interiorizan los esquemas del *habitus*. Es decir que el cuerpo, en la teoría de Bourdieu, es un cuerpo sociabilizado, un cuerpo estructurado, un cuerpo que se ha incorporado a las estructuras inmanentes de un mundo y por esa razón, lo que se aprende por el cuerpo no es algo que se posee, como un saber que uno pueda mantener delante de sí, sino algo que se es (Bourdieu, 2007 [1994]). Y es así como la *hexis* corporal hace visible un porte determinado, una manera específica de hablar, de caminar, de sentir y de pensar, en síntesis, de ser.

Este trabajo de grado se adhiere a una mirada sociológica reflexiva que posibilita conocer la experiencia vivida y sensible de los cuerpos, situándolos como un lugar importante de constitución y expresión de identidad de género y con ello, sus posibilidades de transformación. Es aquí cuando los itinerarios corporales dan cuenta de cómo se resignifica la vida cotidiana, los afectos, el desarrollo de la apreciación estética, el cuidado físico y la experiencia corporal que sitúa a estas mujeres como producto de la incorporación de una estructura social, de un *habitus*.

De esta forma, el proyecto toma la experiencia corporal de deportistas de halterofilia para posibilitar el paso a nuevas interpretaciones del cuerpo, en este caso, del cuerpo ligado a tres factores: el ser mujer, ser deportista y ser parte de una disciplina de fuerza como la halterofilia. Además, siguiendo a Foucault, el proyecto atiende a las resistencias que la misma enculturación corporal comporta, a la contestación y las transformaciones que los individuos ponen en marcha, consciente o inconscientemente, frente a su cultura. Supone por tanto, y de la misma manera que Esteban (2013), no ocultar sino mostrar y contextualizar las contradicciones y conflictos y, en definitiva, la complejidad de las diferentes experiencias corporales.

Con lo anterior, la pregunta de investigación que me propongo desarrollar es: *¿Cómo son los itinerarios corporales de mujeres deportistas de halterofilia?* Partiendo de esta pregunta, el proyecto tiene por objetivo comprender los itinerarios corporales de mujeres deportistas de halterofilia que están -o estuvimos- adscritas a un club deportivo de Palmira (Valle del Cauca).

Frente a la metodología, somos seis mujeres (aunque principalmente trabajé con cuatro por el recorrido deportivo más extenso), que compartimos un poco de nuestra experiencia como pesistas y las implicaciones sociales y corporales de esa decisión. El trabajo se desarrolló mediante entrevistas semiestructuradas que se realizaron a lo largo del año 2019 y 2016, la razón de este último es porque ese año tuve la oportunidad de desarrollar, junto a un compañero y una compañera de la universidad, un trabajo académico con el mismo club. Es por esto que a lo largo del presente proyecto se citan entrevistas y notas de campo de ambos años. Adicionalmente, considero importante comentar, que gracias a mi experiencia como pesista, me permití añadir narraciones de mi proceso con la oportunidad de ver en retrospectiva y lograr comprender distintas situaciones encerradas en la dinámica del deporte, específicamente de la halterofilia, desde la sociología.

Es pertinente además mencionar cómo es que este trabajo (que se inscribe bajo el concepto de itinerarios corporales), no se desarrolló a través de historias de vida con apoyo, por ejemplo, de mapas corporales, y es que la actual pandemia de coronavirus COVID-19 irrumpió en el cronograma planeado para llevar a cabo estas técnicas metodológicas. Debo decir que la idea de realizar virtualmente todo el proceso no fue una opción que me atrajera al considerar (en un momento en que nos estábamos adaptando a la virtualización de muchos espacios) que perdería la cercanía y fluidez en las conversaciones y actividades que permiten estas técnicas. Por ello, la decisión final fue desarrollar el proyecto con las entrevistas que, como comenté, había realizado previamente para este trabajo y para uno anterior.

Por otro lado, y muy de acuerdo con la autora Esteban, no quisiera dejar pasar la aparente paradoja de narrar de forma escrita lo que pasa por el cuerpo, por lo más carnal de nosotras. Sin embargo, reconociendo que de seguro un mejor camino para *mostrar* los cuerpos y a su vez, explicarlos, era a través de técnicas visuales, fue complejo hacerlo por cuestiones acordadas de confidencialidad, por lo que las fotos que hacen parte de este trabajo intentan proteger las identidades de las participantes, al acudir a fotografías donde se evita mostrar rostros o que son tomadas de la web en el caso de las imágenes de otras/os pesistas.

Ahora bien, frente a la estructura del trabajo, está conformada por tres capítulos en el que cada uno pretende dar cuenta de un aspecto clave para la comprensión de los itinerarios corporales:

El primer capítulo es una exploración por el concepto de *itinerarios corporales* desde un panorama amplio de lo que son las experiencias de las mujeres respecto al sexo y a la construcción del concepto de género. Asimismo, se describen las experiencias de las mujeres que hacemos parte del proyecto al momento de decidir ingresar a la halterofilia. Es entonces un intento por exponer las prácticas y estereotipos de género a las que hemos estado ligadas las mujeres, con el fin de dar una idea de las trayectorias corporales y demostrar, tanto la distancia como la cercanía de nuestras prácticas corporales frente a las que son aceptadas e instauradas socialmente.

El segundo capítulo examina lo que ha sido la construcción social del cuerpo de las mujeres a partir del capítulo I, así como la configuración del *cuerpo transgresor*, que es cuestionado y a su vez cuestionante de los modelos hegemónicos de la apariencia del cuerpo. Además, se describe la manera en que el mundo deportivo ha expuesto su incertidumbre hacia la participación de las mujeres en espacios deportivos a través de la realización de pruebas de verificación de sexo.

El tercer capítulo describe, desde dos perspectivas, la de las deportistas y la de la entrenadora del club, lo que implica en la trayectoria corporal ser pesista, es decir, es una

descripción del proceso 1) de aprendizaje y 2) de enseñanza en relación a las *técnicas y movimientos corporales* que se trabajan en la halterofilia. También se exponen aspectos socioculturales que están inmersos en la práctica deportiva como las formas de irrumpir en el cuerpo con fines competitivos y las huellas que deja la práctica deportiva. Además, se indaga en los conceptos *habitus* y *campo* para destacar que se trata de dimensiones adquiridas y ancladas esencialmente en la práctica. Por último, en las reflexiones finales se retoma la pregunta que dirige este proyecto así como lo tratado en los tres capítulos y se adhieren nuevas consideraciones.

Capítulo I.

Práctica transgresora

“Las mujeres y los hombres son muy parecidos, aunque parecen muy diferentes. Los hombres parecen más importantes que las mujeres. Las mujeres parecen más débiles, pero no es verdad.

En realidad, las mujeres y los hombres son iguales en casi todo. Sólo son diferentes en que tienen el sexo diferente.” (Equipo Plantel y Gutiérrez, 2015)

En un principio, el estudio del cuerpo fue planteado desde una visión biológica y médica donde el cuerpo era entendido como un conjunto de órganos, como materia, como la parte externa del sujeto que está ligado a dimensiones y características físicas (Lara, 2015 en Becerra 2018). Esto creó una aproximación interdisciplinaria hacia el cuerpo en las ciencias biológicas y naturales, quienes se centraban en la fisiología y anatomía del cuerpo y fortalecieron los procesos de legitimación de las diferencias entre hombres y mujeres, pues los estudios sobre los huesos, órganos y músculos permitieron dictaminar la “inferioridad de las mujeres” (Cabra y Escobar, 2014).

Esta concepción fue adoptada en Colombia y en otros países latinoamericanos, y el resultado del uso de aquellos conocimientos, combinados con cierta moralidad, causó que en las mujeres, al igual que en las niñas/os, recayera un conjunto de discursos y tecnologías de poder que les subordinó socialmente y les señaló como débiles, necesitados de protección y moralmente inferiores (*Ibid.*, 2014). Esto, atado a lo que señala la antropóloga Marta Lamas (2000), corrobora que sin importar cuál fenómeno humano se estudie, se lo podrá entender en algunas de sus

características y dinámicas a partir de la diferencia sexual³ y las construcciones culturales y sociales a las que da pie. Ejemplo de ello es el concepto de *género*, que es una dimensión constitutiva de las relaciones sociales y de la cultura y que justifica inequidades a partir de la construcción que se hace de los cuerpos.

El género, un concepto que hace referencia a lo masculino y lo femenino, abarca un conjunto de roles, expectativas, imaginarios, actos, actitudes, cualidades y características que una sociedad atribuye a cada sexo. Esto indica que es un concepto transmitido mediante la socialización, por lo que el ser mujeres u hombres es algo aprendido dentro de lo que la sociedad determina para cada una de esas categorías. Es de anotar que aunque las percepciones de género están firmemente ancladas, evolucionan a lo largo del tiempo y varían enormemente no sólo entre la diversidad de culturas sino dentro de una misma (Ordóñez, s.f.; Unidad para las Víctimas, 2015).

El aprendizaje de género es una función de los procesos de socialización, que tienen lugar mediante una serie de instituciones sociales encargadas de enseñar los valores de la sociedad. Las instituciones a través de las cuales aprendemos los valores de nuestra cultura son familia, educación, religión, política, economía y deporte. De acuerdo a Murray y Matheson (1993 en Macías, 1999), para los hombres, por ejemplo, la institución del deporte en nuestra sociedad es probablemente uno de los reforzadores más contundentes del rol de género masculino.

Lo esencial del aprendizaje de la masculinidad y la feminidad tiende a inscribir la diferencia entre los sexos en los cuerpos, en forma de maneras de andar, de hablar, comportarse, mirar, sentarse, etc. Y los ritos de institución, dice Bourdieu, no son más que el límite de todas las acciones explícitas mediante las cuales los grupos se esfuerzan en inculcar los límites sociales o,

³ Tomado desde una visión binaria con la que no pretendo ocultar o poner en discusión la intersexualidad. Por el contrario, reconozco las dificultades de estas personas al tener que ser encasilladas dentro del sistema de sexo y género binario que pretende mantener las diferencias sexuales.

lo que viene a ser lo mismo, las clasificaciones sociales (división masculino/femenino), en naturalizarlas en formas de divisiones en los cuerpos.

Con lo anterior, la relación que se teje entre sexo y género es que éste último, de acuerdo a Esteban (2016), puede tomarse como un principio de organización social, que provoca que las personas identificadas y socializadas como mujeres ocupen situaciones de menor poder que las designadas como hombres, aunque al mismo tiempo se produzcan jerarquizaciones entre los hombres y entre las mujeres de acuerdo a otros factores como la clase social, etnia, edad, preferencia sexual y demás.

Itinerarios corporales: experiencias de género

Mujeres y hombres, socializados dentro de lo femenino y masculino, tienden a seguir unas características o parámetros que la sociedad les ha impuesto, sin embargo, siempre han habido disrupciones en la relación entre sexo y género. En particular, el estudio de las prácticas corporales ha dejado en manifiesto toda una gama de transgresiones que los sujetos realizan consciente o inconscientemente para vivir, experimentar o entender el propio cuerpo.

Desde esta idea, según Esteban (2008) ser o sentirse hombre, mujer, o lo que sea que seamos⁴, es un proceso sustancialmente corporal, una vivencia encarnada que se sitúa en unas coordenadas sociales e históricas determinadas y cambiantes. Es decir, un proceso que se produce a través de actos básicamente corporales: maneras de sentir, andar, hablar, moverse, vestirse, etc., que puede tener disonancias con lo socialmente establecido para cada idea de género.

A esto se une el concepto de *itinerarios corporales* que la autora Esteban (2013) define como “procesos vitales individuales pero que nos remiten siempre a un colectivo, que ocurren

⁴ La autora se refiere aquí a aquellas personas que no se viven como mujeres u hombres en la forma en que se define social y culturalmente, que no viven de acuerdo al binarismo (Esteban, 2008).

dentro de estructuras sociales concretas y en los que damos toda la centralidad a las acciones sociales de los sujetos, entendidas éstas como prácticas corporales” (p. 58). Aquí, el cuerpo es entendido por la autora como lugar de vivencia, deseo, reflexión, resistencia, contestación y cambio social, en diferentes encrucijadas tanto económicas, políticas, sexuales, estéticas como intelectuales.

Tal y como yo lo entiendo, la idea de itinerario sirve sobre todo para mostrar las vidas, los cuerpos, como procesos absolutamente dinámicos, abiertos y en continua transformación y, por tanto, singulares, contradictorios e inacabados, donde lo que interesa es subrayar la interrelación, la tensión entre acción social, entendida como lo corporal y contextos sociales diferentes y múltiples en los que se desenvuelve la persona, entre prácticas corporales e ideologías sociales y políticas.

Por tanto, el cuerpo no es tomado como una superficie neutra, un depósito de ideas o un mero conjunto de representaciones y símbolos sino que es actor, es agente, es nudo de estructura y acción (Esteban, 2016). Y si el género nunca ha sido ajeno al cuerpo sino que lo ha involucrado íntimamente, ya no se entendería como lo que *somos* (soy mujer entonces soy sensible, cuidadora, sensual, etc. Soy hombre entonces soy activo, rudo, agresivo, etc. (identidades fijadas culturalmente y excesivamente estereotipadas)) sino, como lo que *hacemos*, que refiere a acciones sociales e individuales donde la corporalidad es fundamental.

Seguir cuestionando la idea de lo masculino y lo femenino como categorías estables, fijas, sin fisuras, permite mostrar que la identidad de género es siempre una identidad corporal, que nos identificamos en relación al género dentro y a partir de una determinada corporeidad, desde una vivencia y una percepción determinada de nosotros/as mismos/as como seres carnales; una corporeidad que es además absolutamente dinámica (Esteban, 2013).

Así, los itinerarios corporales pueden ser entendidos como procesos de autotransformación porque tienen que ver directa y explícitamente con la transformación social, pues se toman las experiencias de mujeres en cuya trayectoria corporal, se aprecian modificaciones significativas e incluso rupturas frente a las prácticas de género que tienen una repercusión relevante en lo público (*Ibid.*, 2013). En consonancia con esto, las mujeres que hicimos parte del trabajo y que pertenecen o pertenecíamos a un club deportivo de levantamiento de pesas, en el que como menciona del Valle (1992), puede estar presente la alternatividad y la crítica a la cultura hegemónica, permite a las personas replantearse su experiencia y llevar a cabo nuevos aprendizajes que pueden constituirse en procesos de una nueva socialización respecto al género.

Ser pesista, ¿eso no es de hombres?

Según Pedraza (2014), en las prácticas y representaciones que circularon como parte del proyecto que constituyó el cuerpo femenino y la subjetividad de las mujeres modernas durante el siglo XIX y XX en Colombia, la educación de las mujeres se propuso como el principal recurso para realizarlos. Esta educación se fundamentó en la trilogía que consagró las disposiciones propias de la feminidad: ama de casa, madre y esposa.

Estas características se apoyaban en ideas como el despertar admiración por la educación que demuestra cada uno de sus comportamientos: ser atentas, no hacer ruidos, ser piadosas o no hacer preguntas indiscretas, la risa se tomó como la expresión más censurada en las niñas: además de evitar reírse cuando es inoportuno, su risa debe ser discreta, todo esto según Pedraza (1999). Pero además, otros aspectos que conforman la idea de lo femenino eran “la amabilidad y la cortesía, la naturalidad en los modales y la delicadeza en los movimientos: suavidad, finura, ternura y posiciones decorosas” (*Ibid.*, 1999, p. 77).

Como bien lo comentan Cabra y Escobar (2014) al hacer referencia a mujeres combatientes, el acto de transformar las actitudes y los cuerpos en los de guerreras fuertes y peligrosas, implica un distanciamiento radical de la figura femenina débil y delicada que plantea el patriarcado como ideal de ser mujer (p. 126). Y se añade el hecho de que a diferencia de los hombres, “para quienes la experiencia armada constituye en muchos aspectos un reforzamiento de su socialización de género, para las combatientes representa una ruptura profunda con el modelo tradicional de ser mujer en el que fueron socializadas” (Londoño, 2005, p. 70).

Y sin ahondar en lo que se concibe como “femenino”, las prácticas que responden a ello no dan cuenta de la posibilidad de ingreso de la mujer al espacio deportivo, a menos que, como se mencionó en la introducción, fueran deportes que reprodujeran o fueran “acordes” a la naturaleza de la mujer, por lo que el ingresar a una disciplina deportiva que pone lo anterior en entredicho es, por supuesto, un quebrantamiento a la construcción social que se ha hecho del género femenino.

Dicho lo anterior, los siguientes fragmentos cuentan la manera en que las participantes de este trabajo se encontraron con el mundo de la halterofilia, pero sobretodo, se encuentra la querrela entre las deportistas y las personas cercanas a ellas, que dan cuenta de una primera transgresión frente a los roles de género al decidir ingresar y continuar en el levantamiento de pesas a pesar de los cuestionamientos que la sociedad expresa. En esta dinámica de discordancia se encuentra inmersa la institución familia que pasa a ser, en la mayoría de los casos, la institución más próxima a las deportistas en objetar la participación de las mujeres en esta disciplina deportiva.

La mayor del club es Andrea, tiene 21 años e ingresó al levantamiento de pesas con 11. Empezó en este deporte por distracción “estaba muy pequeña y pues lo primero era jugar, pero luego mi entrenadora me hizo enamorar de las pesas” (entrevista personal, 09 de septiembre del

2019). Actualmente, Andrea es medallista mundial y campeona panamericana, sin embargo, al principio no tuvo apoyo de su familia:

Porque me decían que no, que eso era un deporte para hombres. Pues mi mamá me apoyó pero ella no pensaba como que yo iba a llegar tan lejos con esto, no. Sino que... como que «bueno, pues dejémosla para que se le pase el capricho». Pero en mi familia no. Mi papá pues casi nunca, ahorita último es que ya pero... que no, que eso era deporte de hombres, que me iba a volver como un niño, no sé qué, bueno, todo eso que decían, que dicen. Pero pues ya, después de que yo empecé a dar resultados y todas esas cosas, pararon todos los comentarios. (*Ibid.*, 2019)

Mariana, quien tiene 18 años y es pesista desde los 12, decidió iniciar con el levantamiento de pesas porque su hermana mayor (Andrea) ya entrenaba y se convirtió en su ejemplo a seguir. En ese momento contó con el apoyo de su mamá, quien ya reconocía el recorrido de su otra hija. Sin embargo, la historia se repetía con su padre, no la apoyó pues “él consideraba que era un deporte de niños” (entrevista personal, 11 de septiembre del 2019).

Otra de las deportistas del club, Cristina, quien tiene 15 años, emprendió camino en las pesas desde los 10. Un día, como sucedió conmigo, llegó la invitación para ser parte del equipo de pesas a su salón de clases, en este caso la invitación era un proceso de masificación⁵, y aunque Cristina entrenaba baloncesto, quiso conocer la halterofilia por curiosidad y le gustó. Del mismo modo que con Andrea y Mariana, inicialmente a su papá no le gustaba mucho la idea, consideraba que era un deporte para niños. Mientras tanto su mamá, convencida de que su hija se saldría a los pocos días, la apoyó (entrevista personal, 27 de septiembre del 2019).

⁵ Las masificaciones se realizan cuando en un grupo ya se tiene la suficiente formación deportiva, ya ha salido a competir, tienen trayectoria en la disciplina y varias niñas y/o jóvenes se han retirado por diferentes motivos y se decide repetir el proceso con un nuevo grupo.

Uno de los estereotipos más resistentes al cambio, presente a lo largo de la historia, según Vázquez (1993) es el de considerar que hay deportes apropiados para las mujeres y otros que lo son para los hombres, por lo que el sexo se convierte, como nos indican García y Asins (1994), en una variable discriminatoria con relación a la participación en actividades físico-deportivas, por lo que pertenecer al sexo masculino favorece esa participación (Rodríguez Teijeiro, Martínez Patiño, y Mateos Padorno, 2005, p. 08).

Pero en contraste con los casos anteriores, también hay deportistas que han sido socializadas en espacios deportivos a través de padres y madres a quienes el levantamiento de pesas les ha brindado las oportunidades que de otra manera, consideran, no hubieran tenido. Así es el caso de la deportista Julieth, Leidy (la entrenadora) y su hija Camila.

Julieth, quien tiene 17 años y empezó en la halterofilia desde los 13, es hija de un hombre pesista y de una madre que aunque no ha practicado la disciplina, disfruta mucho del deporte. El interés de Julieth por la pesas siempre estuvo presente gracias a su padre, un deportista muy reconocido que la ha apoyado en lo que ha sido hasta ahora su recorrido en la halterofilia (Entrevista personal, 16 de septiembre del 2019).

En el caso de Leidy, la entrenadora del club, no hubo una imagen paterna o materna que la guiara por el camino del deporte, la halterofilia llegó a su vida inesperadamente y siempre lo ha agradecido:

Yo fui rescatada de la situación en la que yo me crié, y gracias al deporte yo salí adelante. Tuve un estilo de vida diferente, tuve muchas cosas diferentes que muy seguramente mi familia jamás habría podido darme, pues por la situación económica en la que yo nací. Eso para mí es algo muy bonito, de lo que estoy muy orgullosa. Poder devolverle a la vida, en este caso a Dios, ese mismo trabajo que hicieron conmigo, podérselo dar a otras niñas, que experimenten algo distinto. Más que una

medalla, que es lo que mucha gente no entiende, yo las veo a cada una de ellas como una vida, un mundo, una familia. (Entrevista personal, 06 de octubre del 2018)

Su hija Camila tiene 20 años e inició el camino de las pesas a los 8. Al día de hoy, es recordista⁶ panamericana, triple campeona iberoamericana, panamericana y sudamericana. “De tal palo, tal astilla” dice un popular dicho con el que la deportista se siente muy identificada; además de su mamá, su papá también era pesista. Diariamente debía acompañar a su mamá al gimnasio donde trabajaba como entrenadora de levantamiento de pesas, por lo que de alguna manera, estaba acostumbrada a ese espacio y quería algo distinto, contrario a su compañera Julieth. “Es que yo prácticamente nací en un gimnasio. No me gustaban las pesas, no quería hacer lo mismo que ellos [papá y mamá]” (entrevista personal, 10 de septiembre del 2019), y por esa razón Camila practicó otros deportes:

A mí me metieron a varios deportes a ver en cuál me quedaba. Estuve en natación, en gimnasia, en baloncesto, mejor dicho, de todo hice. Pero un día mi mamá, como por ponerme a hacer lo mismo que a las otras niñas, me enseñó la técnica de pesas. Igual eso a mí no me gustó, yo me enamoré de las pesas cuando en mi primera competencia, que tenía 9 años (un departamental), gané tres medallas de plata y me gustó. (*Ibid.*, 2019)

A pesar de que para Camila la halterofilia nunca fue ajena a su vida ni a la de su papá y su mamá, los comentarios sobre su pertenencia a este deporte nunca faltaron:

Que era un deporte de hombres, que me iba a volver un niño. Lo mitos de siempre. Que me iba a volver un niño, el cuerpo me iba a cambiar, no iba a ser femenina, no me iba a crecer el cabello, no me iban a crecer los senos, mi cintura se iba a volver ancha y bueno, uno a los 12, 13 años, se cree todo eso. Yo llegaba del colegio literalmente llorando. (*Ibid.*, 2019)

⁶ Persona que ostenta la mejor marca en una especialidad deportiva.

El deporte, atado a estereotipos de lo que una mujer puede o no realizar con su cuerpo, hace parte de las construcciones que cada sociedad ha hecho sobre lo masculino y lo femenino, y levantar pesas no va de acuerdo a esas ideas establecidas. Muestra de ello, además de las experiencias de las deportistas del club, está la mía, y es que cuando decidí entrar al deporte, tuve que hacer un ejercicio de convencimiento para que, principalmente mi mamá, me dejara hacerlo.

Como mencioné en la viñeta introductoria de este proyecto, mi hermano mayor ya era deportista e ingresó sin ninguna traba: “no, no me dijeron nada [papá y mamá]. Antes creo que me dijeron que fuera para que hiciera ejercicio y no estuviera metido acá en la casa todos los días” (entrevista personal, 23 de noviembre del 2019). Mi experiencia fue distinta, recuerdo que tuve que acostarme con mamá en su cama y decirle, de forma muy comedida, que quería entrar a pesas, que quería hacer deporte como mi hermano. Él, al ver que yo de verdad lo quería, también trataba de convencer a nuestra madre diciendo, muy inocentemente, que se lo imaginara a él corriendo en la pista mientras yo alzaba pesas en la mitad de un estadio.

Este panorama general de lo que implica socialmente decidir ser pesista, deja expuesto cómo el sexo y la concepción de género obstaculizan y ponen en duda el ingreso de las mujeres a espacios que han sido masculinizados. Que la primera dificultad con la que se toparon (topamos) algunas de estas deportistas para ingresar a la halterofilia sea la familia, nos dice algo sobre cómo se han instalado varias ideas de lo que pueden o no hacer las mujeres con sus cuerpos. Hay en los discursos, especialmente de los padres, un malestar o descontento porque sus hijas, aquellas educadas para ser delicadas (y demás características), ingresen a espacios adjudicados para niños/hombres y que eso provoque que se “conviertan” en *ellos*. ¿Qué significa eso? Ser mujeres fuertes, activas, conocedoras de sus cuerpos, entre otras proezas. El mensaje subyacente es que el deporte y las nociones hegemónicas de feminidad son contradictorios.

La posición de rechazo respecto a la incorporación de la mujer al deporte se ha visto acompañada históricamente de un discurso patriarcal que dicta lo que podemos hacer o no en este espacio. De acuerdo a Ordóñez (2011) el médico, el cura, el padre (y con frecuencia, la madre que actúa como reproductora de los valores dominantes) han sido los encargados de transmitir estas restricciones. Consecuentemente, las mujeres deportistas confirman que las barreras de acceso a la práctica de estos deportes se deben al estereotipo social del género femenino y no a las supuestas limitaciones físicas de sus cuerpos o a su rendimiento.

Y es que las mujeres hemos tenido que demostrar en una larga y todavía presente lucha, que como menciona Olavarría (2007), la forma dominante de ser mujer, la que ha hegemonizado la feminidad (obediente a su marido, pasiva, protegida y dependiente, de la maternidad y del trabajo doméstico), para muchas resulta cada vez más lejana y ajena a las propias vivencias, y que en últimas, contradice lo que quisiéramos ser y hacer.

De esta forma, la comprensión de itinerarios corporales permite que se tengan en cuenta las exigencias y prohibiciones a las que somos sometidas cotidianamente las mujeres al ser parte, como dice Esteban (2013), de una cultura que es interiorizada y asumida, de una sociedad que provoca desigualdades sociales de diferente tipo que van inscritas en el cuerpo, como las desigualdades de género en el deporte para este caso.

Con esto, la posibilidad de transgresión emerge junto con el potencial de crear nuevas experiencias subjetivas. Según Markula y Pringle (2007), la emancipación individual, entendida como la libertad para reinventarse a uno/a mismo/a, crea nuevos tipos de experiencias que pueden llevar a prácticas transgresoras. Éstas, dicen, establecen una posibilidad de impacto público al provocar confusión y hacer tambalear estructuras y discursos dominantes. En cualquier caso, es

innegable que la participación de las mujeres en el deporte tiene un gran potencial de reformular las relaciones de género al transgredir los límites de la feminidad hegemónica.

Distancia y cercanía al modelo hegemónico

Las mujeres también cargan en el deporte la construcción de lo que es una mujer respecto al sexo y a la construcción de género, y cada uno de estos aspectos influye en cómo una mujer es orientada hacia el deporte y cómo ella se defiende a sí misma como mujer. Y es que como menciona Macías (1999), los roles toman forma y son activados en contextos sociales específicos, así una mujer deportista puede percibir su cuerpo como aceptable en contextos atléticos, pero no en encuentros sociales, aunque estos dilemas pueden tomar formas diferentes.

Algunas investigaciones como la de del Rey (1977 en Macías, 1999) encontraron que este conflicto de rol se produce porque las demandas deportivas entran en conflicto con el modelo de cuerpo y rol del género femenino. Del Rey afirma que las mujeres a menudo resuelven este conflicto adoptando las conductas femeninas más extremas. Como indicadores de estas conductas se han clasificado una serie “equipos femeninos” tales como: vestidos, maquillaje, cosméticos, adherencia a visiones conservadoras de roles de mujeres, etc. Es decir, que para del Rey, el uso de estos “equipos” son una forma de defender y demostrar que se es mujer a pesar de.

Lydia Valentín, una pesista española reconocida a nivel mundial por ser tetracampeona de Europa, campeona a nivel mundial y triple medallista olímpica, también lo es para los medios de comunicación, a quienes les ha importado lo femenina que es a pesar de estar en un deporte como la halterofilia. Así, en una página web la entrada que escriben para hablar de la deportista es (y hago énfasis en la primera parte): “*A pesar de su fuerza, la deportista presume de tener un cuerpazo de infarto y unas curvas envidiables*” para seguidamente comentar: “Al contrario de lo que muchos

podrían pensar, la española cuenta con un físico envidiable. Esta rubia de ojos claros mide 1,70 metros de estatura y pesa 75 kilos”.



Imagen 6. Lydia Valentín. Fuente: Diario Feminista

Lo que se encuentra en estas frases es la expresión de lo que se espera de una mujer, y es que *a pesar de* que Lydia haga parte de un deporte “para hombres”, ha sido capaz de mantener su feminidad. Sin embargo, aunque aquí la crítica está dirigida a cómo los medios de comunicación hacen mención y muestra de la deportista, es también pertinente examinar lo que ella dice en muchas de sus entrevistas que toman su feminidad como aspecto infaltable de éstas.

Si bien la deportista es tomada como un ejemplo a seguir para muchas mujeres en la defensa de hacer lo que cada una desee y en la complejidad de pertenecer a un deporte masculinizado, como lo demuestra en frases como: “Mujer y halterofilia no están reñidos. No es cuestión de sexos” (Valentín, 1 de diciembre de 2016, entrevista con Juan Carlos Rodríguez) o “Las chicas estamos prácticamente obligadas a llegar con la medalla de oro y el título de campeonas del mundo bajo el brazo para que se nos preste algo de atención” (Valentín, 26 de septiembre de 2019, entrevista con Raúl Díaz), Lydia responde: “No sé si hay belleza en eso”, cuando le preguntan por si considera

que hay belleza en la forma en que su cuerpo se contrae por el esfuerzo y las venas se hinchan, y añade: “Belleza veo cuando me maquillo para ir de fiesta [risas]” (1 de diciembre de 2016, entrevista con Juan Carlos Rodríguez).

Y ¿qué hay detrás de confirmar que no hay belleza en ese cuerpo musculoso pero sí en la imagen que brinda el maquillaje? Hay unos estereotipos y modelos sobre la apariencia, que si bien se tomarían como subjetivos y, por ende, como la forma de vivir su cuerpo, están estructurados objetivamente por unas construcciones del mundo social del que ella hace parte. Comentarios o situaciones de similar significado también se han hecho presentes en el club de Palmira.

Recuerdo que nuestra entrenadora aprovechaba, cuando a alguna de nosotras no se ponía aretes, para decirnos que no los olvidáramos, ni para entrenar y mucho menos para asistir a una competencia porque entonces íbamos a parecer niños. Recuerdo también que cuando yo estaba cerca de cumplir 15 años y Camila tenía 10, ella era una niña traviesa, bastante inquieta y despreocupada de todo aquello que fuera considerado femenino, no disfrutaba mucho de lo relacionado a ello, no le gustaban los vestidos, ni siquiera usar sandalias. Sin embargo, años más tarde, cuando yo ya me había retirado, visité el club y me enteré que Camila iba a una escuela donde le enseñaban a “manejar” su imagen. Drásticamente cambió. Empezó a usar tacones, arreglarse con ropa que le “beneficiaba” a su figura para acentuar su cintura, también a arreglar mucho su cabello, que hoy en día considera uno de los aspectos que más disfruta de ella, y que no deja al azar cuando tiene alguna entrevista, entre otros tantos aspectos.

Hexis corporal

De acuerdo a Bourdieu (1999), la experiencia de un mundo donde todo parece evidente supone el acuerdo entre las disposiciones de los agentes y las expectativas o las exigencias inmanentes al mundo en el que están inmersos. Pero esta coincidencia perfecta de los esquemas

prácticos y las estructuras objetivas sólo es posible en el caso particular de que los esquemas aplicados al mundo sean fruto del mundo al que se aplican.

En concordancia con lo anterior, el concepto de *hexis corporal* según dice Bourdieu (1986), es la representación subjetiva que cada persona tiene de su cuerpo en resultado de la aplicación de un sistema de clasificación social, por medio del cual surge un cuerpo socialmente objetivado, en tanto que se reconocen y se aceptan las categorías de percepción y de apreciación mediante las cuales se lo percibe, es decir, es la forma de construir, pensar e interpretar el propio cuerpo de acuerdo al espacio en el que estemos en donde se construyen ideales sobre el cuerpo, que no se basan sólo en tomar el cuerpo y entenderlo como herramienta, sustento, diversión, etc., sino como parte de un mundo social que establece las características sobre cómo debe ser un cuerpo.

La relación con el cuerpo no se reduce a una imagen del cuerpo, a una representación subjetiva, sino que “los esquemas de percepción y de apreciación en los que un grupo sustenta sus estructuras fundamentales (tales como grande/pequeño, grueso/delgado, fuerte/débil, etc.) se interponen desde el principio entre cualquier agente social y su cuerpo” (*Ibid.*, 1986, p. 192).

De modo que es a partir de la incorporación de estos esquemas corporales que se constituye una experiencia práctica del propio cuerpo. Esta relación que se establece con el cuerpo es progresivamente interiorizada por el agente, y es realmente definida por la *hexis corporal*. De esta forma, según Bourdieu, se proporciona al cuerpo sus rasgos propiamente sociales, los cuales son a su vez reflejados mediante la relación de cercanía o lejanía que se establece entre el cuerpo real y el cuerpo legítimo.

Si bien el ingreso y permanencia de las mujeres en el deporte también ha constituido un manifiesto hacia la sociedad para dar luz verde a las nuevas formas de “llevar” el cuerpo, esta “aceptación” de los nuevos cuerpos femeninos pone en discusión la relación entre cuerpo de mujer y género femenino dominante, enfrentándonos con el argumento del *control social* donde parece

que las mujeres deportistas sólo pueden transgredir las fronteras del género, si de alguna forma después lo codifica o corrige, es decir, si después se demuestra de manera explícita que hay acogida una feminidad, aquella establecida socialmente (Piedra y Rodríguez F., 2013), esto podría verse como una dinámica de acordeón: alejarse y acercarse constantemente a un modelo hegemónico.

Sin embargo, lo anterior no trata de explicar si el deporte libera u oprime a la mujer respecto a la construcción del género y sus expresiones tanto de conducta como de apariencia frente a nociones de un cuerpo ideal, o que si la mujer puede adoptar características socialmente consideradas masculinas sin tener por ello un conflicto de identidad de género, sino de buscar maneras de interpretar las experiencias de estas mujeres que, como mencionan Piedra y Rodríguez F. (2013), van más allá de la definición dicotómica de interpretar lo femenino como todo lo que no es masculino .

Los estereotipos de género han sido una característica integral del desarrollo del deporte en general. Ha sido más fácil siempre para las mujeres ganar acceso a aquellos eventos que han sido defendidos como recomendables para la biología femenina y menos amenazadores a las imágenes dominantes de feminidad según Piedra y Rodríguez F. (2013). Así, cada sociedad constituye el cuerpo desde su visión de mundo, lo que para Pedraza (1999, p. 14) insinúa varias cuestiones: “cómo se entiende al ser humano, qué sentido tiene su vida y cómo puede construirla y modificarla a través del cuerpo”.

Capítulo II.

Cuerpos transgresores

“La asignación y el ejercicio respectivamente de un sexo y género determinados, forman parte de un proceso cotidiano de reafirmación, negación o discusión de una identidad, en el que el «cuerpo externo», «el cuerpo visto», es fundamental” (Esteban, 2013. p. 77).

Rayada. Sí, está rayada. Su silueta tiene muchas curvas pero no esas curvas que la imponente sociedad espera que tengamos las mujeres, cinturas pequeñas que se convierten en el centro de un imaginario reloj de arena donde los pechos y las caderas son también protagonistas, no. Estas son unas curvas que la halterofilia ha demarcado en su travesía por el cuerpo, unas curvas que la práctica ha revelado a través de los músculos. Estas curvas están en los brazos y dejan a la vista tríceps, bíceps y hombros que parecen estar tallados y que se unen a una extensa montaña que es el trapecio. Estas curvas están en el abdomen, marcando uno a uno cada “cuadrado” del *six pack*⁷. Estas curvas están en las piernas, que se muestran imponentes en cada paso. Eso es estar rayada. Que el deporte dibuje cada músculo del cuerpo hasta hacer de todos algo evidente. Este es el cuerpo de Andrea; delgado y rayado.

Este capítulo examina lo que ha sido la construcción social del cuerpo de las mujeres teniendo en cuenta lo tratado en el capítulo I, así como la configuración del *cuerpo transgresor*, que es cuestionado y a su vez cuestionante de los modelos hegemónicos de la apariencia del cuerpo. Esto permite dar cuenta de las formas en que el cuerpo desafía lo socialmente aceptado y expone, frente a la idea de itinerario corporal, los distintos caminos que cada individuo toma para vivir su cuerpo. Además, describe la manera en que el mundo deportivo ha expuesto su

⁷ Así se hace referencia, coloquialmente, a la marcación del abdomen en el que se notan, por lo general, seis divisiones.

incertidumbre hacia la participación de las mujeres en espacios deportivos a través de la realización de pruebas de verificación de sexo.

Construcción social del cuerpo

Pensar en cuerpos es, de acuerdo a Esteban (2009), pensar en representaciones, imágenes y concepciones concretas, en relación a formas específicas de entender al sujeto y al género. Hay además una conexión íntima entre los cuerpos y los contextos históricos y geográficos en los que se configuran y viven dichos cuerpos. Hombres y mujeres están influidos de manera distinta y específica en cuanto a su cuerpo y su apariencia, y eso se relaciona, entre otras cosas, con la definición de lo femenino y lo masculino. De acuerdo a Cabra y Escobar (2014, p. 55) los colectivos humanos dotan al cuerpo de sentidos, le inscriben códigos y orientan las maneras en que lo percibimos y vivenciamos. Usos, saberes, placeres y estéticas caben dentro de discursos y prácticas que actúan de forma cotidiana sobre el cuerpo.

Del mismo modo que en el aprendizaje corporal para Bourdieu, la imposición de un modo de cuerpo, no se lleva a cabo necesariamente mediante palabras, ya que la “domesticación” de los cuerpos se produce más allá de la conciencia, mediante una comunicación silenciosa de cuerpo a cuerpo, que forma parte de una lucha simbólica (1999). Así, el cuerpo puede verse manipulado por la definición y los usos que legitima la clase dominante, tanto en las representaciones que se tienen sobre él, como en sus prácticas. Según Fausto-Sterling (2006):

Etiquetar a alguien como varón o mujer es una decisión social. El conocimiento científico puede asistirnos en esta decisión, pero sólo nuestra concepción del género, y no la ciencia, puede definir nuestro sexo. Es más, nuestra concepción del género afecta al conocimiento sobre el sexo producido por los científicos en primera instancia. (p. 17)

Tenemos entonces un cuerpo que como afirman Cabra y Escobar (2014), es experiencia, producción de la cultura y a su vez, campo de fuerzas, pues en él influyen los modelos ideales que

se proyectan. Las prácticas sociales e individuales son fundamentalmente corporales, y en ese sentido, el cuerpo ha sido -y es- un dispositivo fundamental de regulación y control social, especialmente efectivo cuando los procesos de socialización animan a la perpetuación de las representaciones estereotipadas de los sexos según Rodríguez F. (2014), pero también lo es de denuncia y reivindicación.

Como lo comenta Grecia González Miranda (2016), nuestros cuerpos somos nosotras y por tanto el cuerpo es una parte constitutiva de la identidad, sin cuerpo no hay persona. Por lo tanto, a medida que crecemos y nos desarrollamos, de manera literal y no sólo “discursiva” (a través del lenguaje y las prácticas culturales), construimos nuestros cuerpos, incorporando la experiencia en nuestra propia carne, lo que puede considerarse una forma de resistencia que surge desde las mismas deportistas.

Los cuerpos de las mujeres en el deporte

La expectativa de la feminidad a menudo no se identifica con mujeres de gran desarrollo muscular, que han de levantar pesas, sudar, ser bruscas y demás, la razón principal de esto es que la sociedad espera que las mujeres sean "damas", y aquellos atributos se definen como “masculinos”. Por ello, cuando las mujeres traspasan los límites fijados por la sociedad y muestran los denominados "rasgos varoniles", Colás Bravo y Rodríguez F. (2011), afirman que su identidad de género, orientación sexual, valores, roles sociales y hasta su identidad femenina son a menudo cuestionados. Toda manifestación en ideas o conductas contrarias a las priorizadas, se penalizan de formas muy variadas. Esta penalización es el control social cuyo objetivo y efecto es, que los individuos se mantengan en su lugar en relación a su sexo.

Por ello, Carmen Rodríguez F. (2014) afirma que cuando hay una interiorización y por tanto, una reproducción de valores y normas de comportamiento que la sociedad ha atribuido

históricamente a los cuerpos de las mujeres, y que imprimen en ellos un *deber ser*, no hay una sanción social, pues por el contrario, la sociedad “recompensa” el encajar en el prototipo convencional de mujer que obedece a la “definición de atributos o deberes de los sexos en consonancia con los órdenes moral, social y estético” (Pedraza, 1999, p. 51), con características como el ser aseada, modesta y afable, sencilla al vestir, pudorosa y decente, tolerante e indulgente, tal como lo describía Cuervo (1853).

Todo lo anterior dirige al concepto de *cuerpo transgresor* que Rodríguez F. (2014) despliega en tres etapas. La primera, el *cuerpo estético*; donde destaca que los movimientos iniciales de, por ejemplo, la gimnasia individual, eran movimientos estereotipados y con un marcado carácter higienista, ya que se concebía desde una perspectiva que apuntaba a conservar la estética corporal femenina y contribuía a mantener el rol social del género por características como su delgadez, su débil apariencia, sus gestos vivos y menudos, su delicadeza, que demostraban al hombre cierta superioridad (Pedraza, 1999).

La segunda etapa, es el *cuerpo funcional*, en el que las mujeres empiezan a incorporar un carácter funcional a su cuerpo, donde éste es más que estética y más que una visión-objeto de admiración para otros, principalmente para hombres. Las mujeres se interesan por un cuerpo que puede tener una finalidad deportiva: competir, ganar, participar y demás (Rodríguez F., 2014). Por último, la tercera etapa es el *cuerpo transgresor*, que aparece cuando las mujeres empiezan a practicar deportes dominados por hombres, lo que retaba y conducía a un cuestionamiento de la relación “natural” entre deporte y cuerpo masculino. Esta relación “natural” se ha evidenciado desde los comienzos del deporte olímpico con la exclusión de las mujeres que terminaban por sublimar la capacidad del cuerpo masculino y objetar la capacidad del cuerpo femenino (Pedraza, 1999).

Aquellas mujeres trabajaron y se apropiaron de sus cuerpos, unos cuerpos que empezaron a desobedecer y a adentrarse en un espacio antes adjudicado para los hombres. De esta forma, los cuerpos transgresores ponen en cuestión los estereotipos dominantes frente a los procesos de construcción de identidad de género con respecto al cuerpo y su estética, lo que se acerca, en mayor medida, a las experiencias de las mujeres deportistas de halterofilia que usualmente cargan con ideas estereotipadas que la sociedad tiene y exterioriza sobre la estética de sus cuerpos en discursos de cómo se verán o en qué se convertirán físicamente al ingresar a un deporte de fuerza.

Es así como, por ejemplo, el cuerpo de la halterofilia modifica los esquemas corporales preexistentes, pues las deportistas no contemplaban un cuerpo rayado o musculoso antes del ingreso a las pesas, sin embargo, la misma práctica puede transformar esas ideas. El cuerpo se vuelve muestra de la práctica que se realiza y se empieza a apreciar de tal forma, son huellas que deja el levantamiento de pesas. Y aunque en las mujeres pesistas no se construye en apariencia un cuerpo igual, hay características que pudieran estar presentes por el ejercicio mismo de la disciplina, como el aumento muscular en las piernas porque éstas son la base de la mayoría de ejercicios en los entrenamientos.

Así, la manera en que se ha analizado e interpretado la participación de las mujeres en actividades deportivas, resalta cómo el cuerpo ha acogido todas las disputas, reafirmaciones, deseos y negaciones. Este enfrentamiento con los cuerpos que transgreden los discursos y características de la feminidad han estado presentes desde que inició la participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos Modernos. Según Fausto-Sterling (2006), las autoridades olímpicas se apresuraron a certificar la feminidad de las mujeres que dejaban pasar a las pruebas porque el mismo acto de competir parecía implicar que no podían ser mujeres de verdad.

Sobre las verificaciones: así no luce una mujer

Hi. Wondering who am I? I have short hair, I dress like a man, so I must be a man. No. I am Shanthi Soundarajan, I am a woman. (...) One day I was stripped, literally. My gender was tested. I was told “I failed”. I did not conform to the world’s definition of being a woman. My gender was debated on national television. I felt naked and humiliated in front of the world (...) I am Shanthi Soundarajan, I am a woman. (2016. Justice for Shanthi Soundarajan [Video])⁸

Cuando los cuerpos de las mujeres deportistas muestran una transgresión al orden socialmente aceptado, éstas se han tenido que exponer a diferentes pruebas de verificación de sexo a lo largo de su participación en el deporte, tanto en campeonatos mundiales como en su participación en los Juegos Olímpicos. Se podría confirmar que estas pruebas son implementadas en una urgencia por brindar la certeza de que efectivamente, quienes están compitiendo, son mujeres.

En los Juegos Olímpicos de 1968 en México, el COI decidió realizar una *prueba de verificación de sexo*, en ella, las mujeres debían desnudarse ante un tribunal de varones. Esta prueba, también conocida como Sex Test, consistía en una exploración física (especialmente de los genitales) que determinaba si una atleta era mujer o no, básicamente, ellas debían tener senos y vagina. Esto, en un intento por apaciguar a quienes sostenían que la participación de las mujeres en las competiciones deportivas amenazaba con convertirlas en criaturas virilizadas.

Para el mismo año, en los mismos Juegos, el COI decidió que se realizaran pruebas de verificación obligatoria a todas las mujeres pero con una prueba más “sofisticada”: *frotis bucal*.

⁸ Shanthi Soundarajan es una deportista de atletismo de la India. Sí bien este proyecto trabaja con halterofilia, el caso de Shanthi es clara evidencia de las tensiones entre el cuerpo-apariencia en relación a las construcciones sociales que se han hecho en torno a cómo debe lucir una mujer. Además, es la convicción de las múltiples condiciones de nuestros cuerpos. Shanthi tiene el Síndrome de Insensibilidad a los Andrógenos (AIS por sus siglas en inglés) por lo que los resultados de la prueba de verificación de sexo indicaron que no poseía las características sexuales de una mujer y decidieron quitarle las medallas ganadas. Les invito a que conozcan su historia.

Consistía en tomar una muestra de la mucosa oral de cada atleta, pues según lo mencionado por Claudia Pedraza (2016), con esta nueva prueba se detectaban los denominados Corpúsculos, también conocidos como Cuerpos de Barr, que consideraban correspondientes al patrón cromosómico de las mujeres. Si el resultado era positivo, las deportistas obtenían un certificado de feminidad.

Hasta 1996, las pruebas de verificación de sexo fueron obligatorias para las atletas con estudios moleculares que analizaban el ADN de las mujeres. Luego, el COI determinó que aplicar la prueba a todas las participantes era un desperdicio, por lo que sólo se aplicaría en casos “especiales”. Casos que desataron debates científicos y éticos acerca de la pertinencia de las pruebas, provocando que terminaran en el año 2000, cuando el COI decidió eliminar la prueba de cualquier competencia.

Aún con eso, fue hasta 2009 con el triunfo de Caster Semenya en el Campeonato Mundial de Atletismo, que se volvió a colocar el tema en la mesa de discusión. La polémica fue tal, que desde Londres 2012, el COI reincorporó la prueba de verificación de sexo que se mantuvo para los Juegos de Río 2016. Pero ya no se trataba de presentarse desnudas, tampoco del frotis bucal, ni de los estudios genéticos, lo que ahora determina si una deportista puede o no participar *como mujer*⁹ es la medición de niveles de andrógenos.

Los tipos de pruebas han variado, pero se mantiene insistente, la *sospecha*. Si una deportista obtiene resultados sobresalientes y no se ve como una mujer de acuerdo a lo considerado socialmente, la sospecha es que se trata de un hombre. El problema con esta sospecha es, justamente, que se basa en un prejuicio que compara a las deportistas con un estándar construido

⁹ Esto indica que los resultados de los exámenes no dicen que las deportistas sean mujeres, sólo que se les permite correr *como si lo fueran*.

por una sociedad sobre cómo “debería lucir” una mujer. Nadie puede saber, a simple vista, cuáles son los niveles de testosterona de una deportista, si sus órganos reproductivos cumplen con su forma y función, o si su ADN corresponde con el patrón cromosómico femenino. Lo único visible es una apariencia estética que no corresponde al modelo hegemónico.

Desde que la verificación de sexo se hizo obligatoria, no se han encontrado casos de hombres compitiendo como mujeres, pero sí hay mujeres que presentan características consideradas masculinas por la condición de hiperandrogenismo¹⁰, y hasta la fecha, no hay ningún estudio contundente que demuestre que esta condición sea determinante para que las mujeres obtengan un triunfo. Sin embargo, Vannini y Fornssler (2011 en Rodríguez F., 2014) mencionan que muchos comentaristas deportivos sostienen que si una mujer es demasiado buena como atleta y demasiado fuerte como competidora, es por el aumento en los niveles de testosterona y no por la formación y/o la aptitud que ella tenga.

En últimas estos cuerpos, los de las mujeres, específicamente aquellos cuerpos de los casos “especiales”, han tenido la necesidad de explicarse. Como lo presentan Vannini y Fornssler (2011, en Rodríguez F., 2014), “para competir como una «mujer normal» la atleta debe tener una anatomía y bioquímica inferior. Dicho de otra manera: para ser una «verdadera» mujer hay que ser «peor que un hombre»”. Esto, que ya advierte un análisis sobre la estética corporal y una concepción social de cómo puede ser o no el cuerpo de una mujer, deja expuesta una búsqueda de la verdad en el cuerpo y una necesidad de desentrañar en él la esencia humana (Pedraza, 1999) es decir, de tomar el cuerpo como certeza primordial.

¹⁰ El hiperandrogenismo es una condición médica que se da por niveles excesivos de andrógenos y la exacerbación de sus efectos asociados en el cuerpo, en el mundo deportivo ha afectado a decenas de mujeres (Atletas, 2017).

Con lo mencionado, surge entonces la duda por aquello que se persigue en el deporte femenino, si es acaso obtener buenos resultados en cada disciplina o escudriñar en lo poco o mucho que una mujer encaja en un modelo socialmente establecido de ser mujer. Y es que como menciona Pedraza (1999), el cuerpo puede en cada uno de sus medios de expresión (que van desde la figura, la piel, la conducta, el funcionamiento, el vestido, el rendimiento, las sensaciones o hasta los movimientos) comunicar principios que se contrarían o validan mutuamente.

Con base en todo lo anterior, que abarca tanto el capítulo I como este, el capítulo II, podría confirmarse que este tipo de pruebas de verificación de sexo están fundamentadas en discursos anatómo-fisiológicos y características sexuales secundarias (como el crecimiento de los senos) que buscan aplacar cualquier duda que inquiete a espectadores, organismos deportivos, medios de comunicación y hasta a otras deportistas, sobre la apariencia de una mujer que vive un cuerpo que transgrede lo socialmente construido y aceptado para las mujeres.

Capítulo III.

Aprender y enseñar a ser pesista

“Es el cuerpo el que comprende y aprende, el que clasifica y guarda la información, encuentra la respuesta adecuada en el repertorio de acciones y reacciones posibles y se convierte en última instancia en el verdadero «sujeto»” (Wacquant, 2006, p. 97).

Con los pies al ancho de los hombros, la espalda recta, la cola afuera, la mirada al frente y las manos detrás del cuello, debía bajar y subir. Sentadilla: el primer movimiento que me enseñaron y que no pude hacer. Mis talones se despegaban del suelo mientras bajaba, eso no podía pasar. Mi entrenadora lo decía y yo sabía que estaba mal pero ¿cómo hacía para que no sucediera? Me concentré en “pegar” mis talones al piso, pero entonces mi cuerpo entero se iba hacia atrás, “de cola”. No sabía hacer una sentadilla, y más que eso, esa tarde me di cuenta que no tenía control de mi cuerpo en esa y otras cuantas posiciones. La sentadilla, el ejercicio de amor-odio¹¹ en las deportistas, sería uno de los movimientos que más repetiría en mi paso por la halterofilia.

Este capítulo ahonda en el proceso de aprendizaje y adaptación a la nueva técnica, es una descripción de las primeras experiencias corporales que lleva a la comprensión de esta vinculación deportiva. Si bien este capítulo no será una explicación detallada de la técnica de los dos movimientos olímpicos de la halterofilia (arranque y enviñ -o dos tiempos-), y mucho menos de los otros cientos de ejercicios complementarios a estos, sí indaga en las novedades corporales que trae consigo el aprendizaje de la técnica del levantamiento de pesas. Adicionalmente se explora, desde la mirada de la entrenadora del club, el proceso de enseñanza de la técnica de la halterofilia,

¹¹ Amor porque tenemos quienes disfrutamos del ejercicio, tanto así que, en mi caso, llegué a participar en Potencia (o Powerlifting) donde la sentadilla es una de las modalidades de competencia; y odio, porque a otras les aburre hacer todos los días el mismo ejercicio, como a Camila, que se le hace demandante y demorado por la cantidad de kilos que hay que trabajar.

en el que se contemplan los retos que tiene dentro del mismo y que están asociados a la capacidad de entendimiento de los cuerpos.



Imagen 7. Sentadilla. Fuente propia, 2019

Aprender a ser pesista

El primer lugar en donde todo se inscribe es en el cuerpo. Las nuevas experiencias quedan inscritas en este plano de lo corporal y en el espacio de nuestros sentidos. Y es que cuando nos encontramos con la halterofilia como alteridad, parece que el primer *otro* con el que nos encontramos es con nuestro propio cuerpo, porque cuando empezamos algo, especialmente algo desconocido, el cuerpo ya no es tan “yo”, y hay que entrar en una serie de reconciliaciones con el cuerpo para que haga lo que se supone que debe hacer.

Uno de los informantes de Wacquant (2006) comentaba que no se aprende a boxear leyendo libros, que en ellos hay fotos y dibujos que muestran cómo colocar los pies y los brazos, los ángulos para todo, pero contrariando lo que para él era el boxeo: movimiento. Y es que el dominio teórico sirve de poco si la técnica no queda totalmente adherida al cuerpo, en palabras de Wacquant, “solo la experimentación carnal permanente que supone el entrenamiento como complejo coherente de

«prácticas de incorporación» permite adquirir este control práctico de las reglas del pugilismo que, justamente, dispensa de constituir las como tales en la conciencia” (p. 75).

Todos los días a las 05:00 p.m. en el gimnasio del colegio. Con licra, una blusa cualquiera (pero no tan vieja como para que mi mamá dijera que qué pena, ni tampoco tan nueva como para que alegara que gastaría mis blusas en *las pesas*), zapatillas y un maletín pequeño para cargar agua y un trapito, el de secar el sudor. Éramos aproximadamente de 10 a 15 niñas, la entrenadora nos pedía hacernos frente a ella para poder vernos, corregirnos o llamarnos la atención, sí, como ya lo mencionaba Foucault al hacer referencia al panóptico, esto permitió perfeccionar el ejercicio de poder. Permitted intervenir a cada instante e hizo que la presión constante actuara antes de que las faltas o los errores se cometieran (2009, p. 238).

Empezábamos una serie de movimientos que juntos componían el *calentamiento articular*; de abajo para arriba: círculos con los tobillos, doblar y desdoblar las rodillas, círculos y movimientos laterales con la cadera, círculos con las muñecas, doblar y desdoblar los codos, círculos con los hombros y con el cuello. Después, hacíamos *estiramiento* en el mismo orden en que habíamos hecho el calentamiento articular. Luego, hacíamos *ejercicios de coordinación*; cada una debía poner dos, entre los que estaban: hacer círculos con un brazo hacia adelante y el otro hacia atrás mientras las piernas hacían taloneo o skipping, cruzar toda la cancha haciendo títeres¹² frontales y laterales o, los menos agitadores como tocar la yema del dedo pulgar con los otros cuatro dedos, una mano empieza tocando el dedo índice, mientras la otra, al tiempo, empieza con el meñique. Y al final, sagradamente trotábamos la cantidad de vueltas o minutos que la

¹² También conocidos como “tijeras”, que consiste en saltar y abrir las piernas mientras los brazos se cierran arriba y luego al contrario.

entrenadora decidiera. Preparábamos todo el cuerpo para levantar pesas. Todos los días a las 05:00 p.m. en el gimnasio del colegio.

El *trabajo corporal*, como lo denominaría Wacquant, es un concepto que permite el análisis de itinerarios corporales donde la actividad profesional, como el ser pesista, implica un aprendizaje corporal y una práctica constante de técnicas corporales. Wacquant (1995) lo define como una intensiva manipulación del organismo, regulada con precisión, que tiene por objetivo imprimir en el esquema corporal del deportista una serie de posturas, rutinas de movimientos y estados subjetivos emocional-cognitivos. Es una forma de trabajo práctico que reorganiza y resalta ciertas capacidades del campo corporal y que termina por transformar no sólo el físico sino también el sentido de su cuerpo, la conciencia que tiene de su propio organismo y que involucra “un devoto cuidado para un incesante «trabajo de mantenimiento» rondando un auténtico culto profano” (Wacquant, 2006).

Cuando las manos ya tienen untado el magnesio¹³, cuando la palanqueta ya está puesta con sus discos en la plataforma, cuando los pies están “dentro”¹⁴ de la barra, las manos la *agarran con gancho*¹⁵, los brazos están rectos, la espalda se endereza, el pecho se *abre* hasta formar una línea vertical imaginaria con la barra, la mirada ha encontrado un punto fijo en el que se perderán o encontrarán cualquier cantidad de pensamientos y emociones, y cuando se toma el último gran bocado de aire y el cuerpo grita en silencio que está preparado para hacer lo que aprendió, ahí, en

¹³ El magnesio es un polvo que se utiliza para evitar o controlar el sudor principalmente de las manos y algunas veces de otras partes del cuerpo como el cuello. Cada que se va a tomar la barra, los/as deportistas se lo aplican.

¹⁴ Esto es, que la punta de los pies pasen aproximadamente un tercio por debajo a la barra.

¹⁵ Esto significa tomar con cada mano la barra teniendo el dedo pulgar por dentro de dos de los dedos sobrantes, el índice y el corazón (o medio), esto se hace para sostener con más firmeza la barra y evitar que se deslice fácilmente mientras se ejecutan los movimientos.

ese punto en que se cree que la posición es bastante buena, la entrenadora está lo suficientemente cerca como para notar que no es así.

Como sí existiera un acuerdo inmediato en las maneras de juzgar y actuar que no supone como diría Bourdieu, la comunicación de las conciencias ni tampoco una decisión contractual, es un pacto que fundamenta una comprensión práctica, que podría entenderse desde una idea de comunidad. Tanto la entrenadora como las deportistas se reconocen como formadoras las unas de las otras. Reconocen en ellas mismas y en las otras las técnicas bien o mal ejecutadas y se admiten la mutua corrección.

Frente a esto, Bourdieu (1999) menciona que el habitus como sede de *solidaridades duraderas*, de fidelidades incoercibles, se basa en la adhesión visceral de un cuerpo socializado al cuerpo social que lo ha formado y con el que forma un cuerpo. Por ello constituye el fundamento de una colusión implícita entre todos los agentes que son fruto de condiciones y condicionamientos semejantes, y también de una experiencia práctica del grupo, de sus formas de ser y hacer, pues cada cual encuentra en el comportamiento de sus iguales la ratificación y la legitimación (“se hace así”) de su propio comportamiento que, a cambio, ratifica y, llegado el caso, rectifica el comportamiento de los demás.



Imagen 8. La entrenadora del club observando a la deportista en competencia.
Fuente propia, junio del 2019.

Algunos universos, como el del deporte, precisan una implicación práctica del cuerpo. De acuerdo a Scarnatto (2010), las diferentes prácticas deportivas se establecen como realidades sociales particulares en las que los sujetos interactúan con la cultura, produciendo y reproduciendo un conjunto de saberes corporales específicos. Desde una mirada amplia, esto es el *habitus*, un conjunto de disposiciones duraderas que integra experiencias pasadas y que, funcionan de manera tal, que determinan u orientan nuestras formas de actuar, sentir y hasta de pensar.

Ser pesista es experimentar en el propio cuerpo la adquisición de nuevos hábitos, nuevas rutinas, nuevas posturas, nuevas vestimentas. Es asistir constantemente a un lugar que pronto será un segundo hogar (o el primero), lleno de barras, plataformas, discos de metal y de caucho, vallas y máquinas para hacer ejercicio. Es adaptarse a nuevos olores, a nuevas sensaciones, es suspender el susto por el ruido que hace la palanqueta al caer y que al principio puede ser fuerte y abrumador,

es aprender a respirar diferente, es conocer que la fuerza no radica en la “fuerza bruta”¹⁶ sino, en una conexión prodigiosa entre la técnica y la concentración.

Los caminos del cuerpo antes de una competencia

Viajé muy temprano a una competencia en Buga, tenía unos 15 años y aunque no estoy muy segura de ese dato, sí tengo la certeza de que estaba pasada de peso para ese día. La noche anterior, la entrenadora había sacado la báscula del gimnasio para hacerme control de peso y así saber si estaba dentro del rango de la división¹⁷ en la que había planeado competir; estaba un poco más de un kilo por encima de lo que debía estar. La indicación de mi entrenadora fue clara: no podía desayunar hasta que pasara el pesaje¹⁸ de la competencia. En la mañana del día siguiente el primer inconveniente fue lidiar con la insistencia de mi mamá, quien no me dejaría ir a una competencia sin probar bocado, así que cedí para evitar disgustos -y también los crujidos de mi estómago-, le di unos cuantos mordiscos a una arepa sin sal. Casi una hora después ya estaba en la sede de competencia, era momento del pesaje y, como en cualquier campeonato oficial, tuve que quitarme todo. Ropa, zapatos, medias, ropa interior, moñas, aretes, manillas, hasta quedar desnuda.

Para ese momento solamente tenía unos gramos de más en mi cuerpo, gramos que seguían siendo inoportunos porque me cambiaban de división y, probablemente, harían que perdiera una medalla. Era poco el tiempo antes de que cerrara oficialmente la hora del pesaje y la única solución para mi entrenadora era que sí o sí, bajara esos gramos. Licra, jean, sudadera, blusa, saco y chaqueta, todo junto en pleno sol mañanero; chicle ácido, vaso plástico y a trotar. Esto último tiene una conexión particular, el chicle ácido hace que generemos más saliva, lo que hacía era escupir

¹⁶ En halterofilia, se denomina así a una fuerza que se aplica para levantar pesas sin tener buen manejo de la técnica.

¹⁷ Las competencias de halterofilia se seccionan en categorías de acuerdo a la edad y en divisiones de acuerdo al peso corporal.

¹⁸ Es el momento en que pesan, ingresan y registran a los/as deportistas en la división de peso corporal en la que competirán.

esa saliva en el vaso plástico mientras trotaba y así, poco a poco, esos gramos de más desaparecerían.

Ese día conocí una pequeña parte de Buga trotando. Paraba en las tiendas cuando necesitaba más chicle ácido y continuaba mi recorrido hasta que estuviera al límite de la hora en que el pesaje cerraría. Todo iba bien, estaba sudando y escupiendo en mi vaso, logré llenarlo y empezar con uno nuevo, pero parte de lo que hace que aún recuerde ese día fue el paso de un camión de basura. Casi al finalizar mi camino estaban recogiendo la basura, el camión iba muy lento y yo iba justo detrás de él; todo el olor que emanaba lo recibí en un instante y mis ganas de vomitar aparecieron de inmediato. No pude resistir, iba con un vaso lleno de saliva donde se formaban pequeñas burbujas y con un camión de basura al frente, vomité. Para fortuna de mi entrenadora -y mía también-, con eso logré bajar muchos más gramos de lo que necesitaba e incluso, logré quedar en el podio.

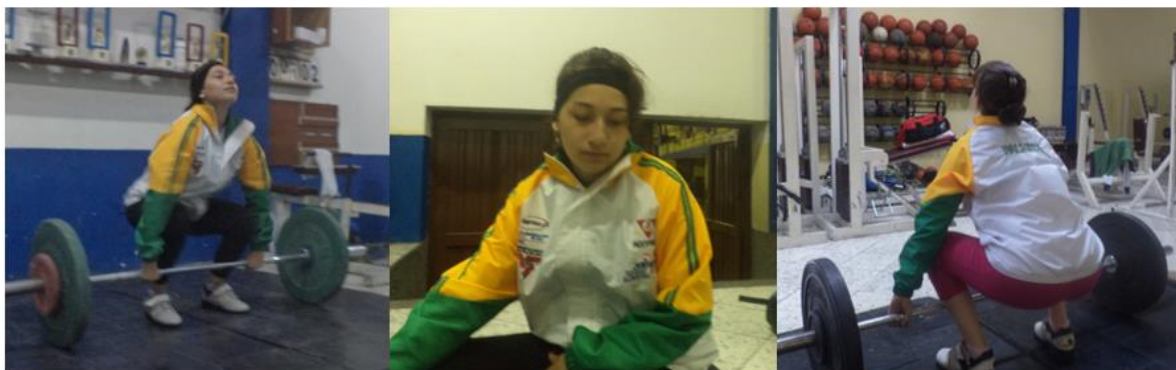


Imagen 9. En varias ocasiones tuve que bajar de peso y lo hacía entrenando con esa chaqueta. Fotos personales del año 2013.

Como lo diría Wacquant (2006) en torno al pugilismo, el aspecto menos conocido y menos espectacular, la rutina gris y punzante de los entrenamientos en el gimnasio, la larga e ingrata preparación tanto física como moral, el preludio de las breves apariciones bajo las luces, los ritos ínfimos e íntimos de la vida del gimnasio son los que producen y reproducen a la pesista. El levantamiento de pesas no debe aludirse sólo a la competición y a la presentación que los/as

deportistas hacen frente a unos jueces o un público general, porque la disciplina implica, en todos sus momentos, un proceso de adiestramiento corporal y mental.

De acuerdo a Elena Espeitx (2006), los/as deportistas comparten representaciones y condicionantes propios del deporte que practican. Esta urgencia por mantenerse dentro de unos límites de peso fijos y rígidos es vivida con acuciosidad por los/as deportistas, pero también por sus entrenadores/as, que suelen ser un factor de presión de primera orden sobre los comportamientos alimentarios de los/as deportistas. Como mi experiencia bajando de peso corporal para esa competencia, hay muchas otras, aunque lo ideal sería conformar hábitos específicos de alimentación para controlar el peso de las deportistas, en algunas ocasiones es de urgencia bajar o subir, por lo que se acuden a estas formas de *hacer que* el cuerpo esté acorde a un fin competitivo.

Asimismo, Camila, la misma que anteriormente mencioné en relación al aprecio que le tiene a su cabello, aquel que tanto arregla, tuvo que asumir su última opción para bajar de peso en una importante competencia; durante el pesaje, ya no tenía nada más que quitarse, así que aceptó que le cortaran el cabello *ipso facto* para que desaparecieran los gramos de más que la cambiaban de división (entrevista personal, 10 de septiembre del 2019).

Contrario a mi caso y al de Camila (pero manteniendo el mismo objetivo de competencia), Mariana ha tenido que subir de peso; en 2017 tuvo que cambiar de división para que la llevaran a competir, y ese cambio era más fácil subiendo de peso que bajando, así que lo hizo progresivamente, tuvo días para eso. Sin embargo, una consecuencia de ello fue quedar en tercer lugar, mientras que con su peso inicial había tenido la posibilidad de quedar de primera (entrevista personal, 11 de septiembre del 2019); esto pasó porque Mariana era “un cuerpo distinto”, sí, uno

más pesado que no estaba acostumbrada a ser y que lo que provocó, entre tanto, fue hacerla lenta en sus movimientos, que es lo contrario a lo que se quiere en la técnica de la halterofilia.

Esto es, desde una perspectiva de Bourdieu (2007) producto de la experiencia del juego, y por lo tanto, de las estructuras objetivas del espacio de juego. El sentido del juego, es el que hace que el juego tenga un sentido subjetivo, es decir, una significación y una razón de ser, pero también una dirección, una orientación, un por-venir, para aquellos que participan en él y en esa misma medida reconocen lo que está en juego, y el cuerpo cree en aquello a lo que juega.

En la relación del *habitus* con el *campo*, del sentido del juego con el juego, está la conformación de unos fines que no se plantean como tales, unas potencialidades objetivas que, pese a no existir fuera de esa relación, se imponen, dentro de ella, con una necesidad y una evidencia absolutas como el aspecto de competencia en el deporte. “El juego, para quien está «metido» en él, absorbo en él, se presenta como un universo trascendente, que impone sin condiciones sus fines y sus normas propios” (Bourdieu, 1999, p. 11).

El agente implicado en la práctica conoce el mundo, lo comprende, como evidente, precisamente porque se encuentra inmerso en él, porque forma un cuerpo con él, porque lo habita como si fuera un hábito o un hábitat familiar. Se siente como en casa en el mundo porque el mundo está, a su vez, dentro de él en la forma del *habitus* (*Ibid.*, 1999, p. 7).

Las prácticas que ejecutan las deportistas se revelan a partir de la relación dialéctica que existe entre los conceptos de *habitus* y *campo*, y es por lo mismo que Bourdieu (1999) considera que es necesario pensar el espacio de las prácticas deportivas como un sistema. El *habitus* elabora el mundo mediante una manera concreta de orientarse hacia él, de dirigir hacia él una atención que, como la del atleta que se concentra, es tensión corporal activa y constructiva hacia el porvenir inminente.

*Ir a plataforma*¹⁹

“¡Métase sin miedo!” gritaba Diana. Entonces te llenas de coraje. Te pones en posición inicial. Encuentras tu punto fijo, y no lo sueltas, porque en él está toda tu concentración, en él están vacías todas las ideas, en él queda reducido todo el mundo para que lo único que se vuelva ciertamente existente es el cuerpo como un todo listo para levantar ese metal; la concentración es lo único que se tiene para garantizar que tu mente está toda en el ejercicio, y sólo la concentración permitirá que los movimientos se hagan como han de hacerse, sólo la concentración garantizará que tu cuerpo no haga nada que te lastime. Sólo la concentración puede ganarle a la barra. No nos sentimos más fuertes, nos sentimos más concentrados. (Cardona, Marín y Uribe, 2016)²⁰

Cuerpo y mente son los encargados de reflejar y dar sentido a aquellos discursos y técnicas que se imparten en el deporte y son de alta importancia porque son los elementos que se fusionan para llevar a cabo la disciplina deportiva (Cardona Narváez y Castaño Saldarriaga, 2019). Al momento de realizar cada movimiento, distintos atributos de la técnica deportiva se conectan para realizar los movimientos correspondientes a la disciplina, Wacquant (2006) hace mención de la manera en que se genera la relación cuerpo-mente:

La imbricación mutua de las disposiciones corporales y mentales alcanza tal grado que incluso la voluntad, la moral, la determinación, la concentración y el control de las emociones se transforman en el mismo número de reflejos del cuerpo. En el boxeador hecho y derecho, la parte mental forma parte del físico y viceversa; el cuerpo y la cabeza funcionan en simbiosis total. (p. 95)

Aquella imbricación de aspectos que contienen aptitudes tanto físicas como mentales también se observa en la halterofilia y se refuerza constantemente en el gimnasio, los entrenamientos y las competencias. Y es que la corporalización de la práctica como un proceso de

¹⁹ Es la “tarima” donde se ejecutan los movimientos. Es cuadrada, de madera, caucho o ambos materiales.

²⁰ Esta nota de campo hace parte del trabajo académico del que hice mención en la introducción donde yo cumplí con el rol de entrenadora de mi compañera y mi compañero de trabajo.

fortalecimiento de la concentración a través de la tecnificación del miedo, es la que en últimas, hará que se pueda levantar la barra.

Nos enfrentamos a la barra, a otras atletas, a nosotras mismas; nos enfrentamos al cansancio, a los nervios, pero, sobre todo, nos enfrentamos al miedo. Éste, se presenta como un aliado de la desconfianza que sólo se derrota en la medida que la concentración logre ser la que domine los movimientos. (Cardona, Marín, y Uribe, 2016, p. 5)

En todos los chequeos²¹ y competencias hay un jurado y una persona encargada de hacer los llamados a las deportistas; estos llamados se hacen para advertir a la deportista que está pronta a salir a la plataforma o que ya es momento de ingresar a ella. Y mientras el escenario de competencia está en un aparente silencio, tras bambalinas se encuentra lo que realmente es el levantamiento de pesas: una búsqueda por enfocar al cuerpo en una técnica y a la mente en la concentración.

Como si estuviera encerrada en una burbuja que aísla todo el caos del espacio de preparación, la deportista que está a punto de salir a la plataforma, está sentada con piernas y brazos sueltos, lo más relajada posible, aunque su respiración, su mirada, y esas gotas que salen mágicamente haciéndose un camino desde el cabello para recorrer la cara y el cuello, digan lo contrario. Aunque una rodilla, un hombro, la espalda o alguna parte del cuerpo duela. Aunque a su alrededor estén rebotando barras de metal con discos de caucho que otras deportistas dejan caer porque también se están preparando para sus llamados. Y aunque justo a su lado esté la entrenadora

²¹ Los chequeos son simulaciones de competencias oficiales que tienen como fin revisar y evaluar las marcas de los/as deportistas para reconocer las opciones de participación en determinadas competencias.

dándole tantas recomendaciones como sean posibles en menos de dos minutos²², la deportista continúa ensimismada.



Imagen 10. La entrenadora y la deportista a la espera del inicio de la competencia.
Fuente propia, mayo del 2019.



Imagen 11. La entrenadora dando unas palmadas y masajeando el trapecio para “despertar” a las deportistas justo antes de ingresar a plataforma. Fuente propia, junio del 2019.

²² Dos minutos es el tiempo que la deportista A tiene para descansar entre un movimiento y otro. Esto teniendo en cuenta que no haya una deportista B (o C, D, etc.), que vaya a intentar levantar un peso que se encuentra en medio de los pesos declarados para la deportista A. (Tomado de: <https://www.halterofiliate.com/reglas-de-la-halterofilia/>)

Acorde con Wacquant (2006), así como boxear, levantar pesas es cambiar la relación con el propio cuerpo y el uso que de él se hace para interiorizar un conjunto de disposiciones mentales y físicas inseparables que, a la larga, hacen del organismo una máquina inteligente, creadora y capaz de autorregularse. Proceso de adquisición, como diría Bourdieu (o mimesis práctica), que implica una relación global de identificación; es el proceso de reproducción que, en cuanto reactivación práctica, se opone tanto a un recuerdo como a un saber, tendiendo a cumplirse más allá de la conciencia y de la expresión, y por lo tanto de la distancia reflexiva que ellas suponen, pues el cuerpo ha estado expuesto largo tiempo a sus regularidades.

Y en un respiro o menos, me encuentro en una sentadilla, con los brazos estirados hacia arriba, con las muñecas caídas, con la cabeza un poquito hacia adelante, con la mirada fija y con la barra en el aire. Estoy a mitad del movimiento, falta levantarse, todavía hay que hacer una última fuerza en las piernas para que puedan levantar ese cuerpo que está bajo su responsabilidad, hay que ir subiendo apretando cada vez más la espalda, apretando cada vez más las nalgas. Y cuando las piernas están estiradas, y no queda más que soltar a la barra, la alegría se vuelve irrebasable, y te hinchas de orgullo. Pues barra, te he ganado. Te he ganado aunque me duelas; te he ganado aunque me asustes. (Marín en Cardona, Marín y Uribe, 2016)

El cuerpo, la deportista, tiene una comprensión inmediata del espacio en el que se encuentra porque las estructuras cognitivas que pone en funcionamiento para ensimismarse, son el producto de la incorporación de las estructuras del espacio en el que actúa, porque los instrumentos de elaboración que emplea están elaborados por el mismo espacio. Es decir, según Bourdieu (1999), que al haber adquirido el cuerpo un sistema de disposiciones sintonizado con las regularidades del mundo, tiende a anticiparlas y está capacitado para ello de modo práctico mediante comportamientos que implican un *conocimiento por el cuerpo* que garantiza una comprensión práctica del mundo. Por tanto, en la práctica, las deportistas tanto se confrontan a sí mismas, como

se reconocen y se re-descubren, lo que en definitiva proporciona una conexión cuerpo-mente que ha sido esculpido, moldeado por y para la práctica de la halterofilia donde el cuerpo es, entonces, un cuerpo aprehendido (Bourdieu, 1986).

El habitus como lo social encarnado, tiene una irreversibilidad relativa: todos los estímulos externos y experiencias condicionantes son percibidos en cada momento a través de categorías ya construidas por experiencias previas (Bourdieu y Wacquant, 2005, p. 174). De esta manera, se muestra que constantemente las deportistas se encaminan a la reproducción de una misma estructura -que a su vez las estructura-, que se engendra en la práctica de la halterofilia.

En esta parte considero pertinente mencionar una reflexión que nos brindó a mí, a mi compañera y mi compañero, el trabajo realizado en 2016, y es que como espectadores, tendemos a ver el resultado final de una práctica deportiva plenamente como un espectáculo que nos entretiene. Inclusive podemos sentirnos afines o empáticos con la persona que expone su cuerpo ante una audiencia pero así, como espectadores, ignoramos en gran medida que aquellas piernas que se agarran fuertemente, que aquellas manos que se empolvan para no soltarse, que esos pies que se empujan para impulsarse y que ese cuerpo que arriesga tanto para ganar, trae consigo un arduo trabajo y dedicación que difícilmente se puede si quiera apreciar a través los honestos gestos de quien los emite. Conocer sobre una práctica deportiva implica comprender que detrás de ese gran performance hay un conjunto de actividades y relaciones que permiten aquel resultado final.

Sobre las huellas de la práctica

Es el cuerpo lo que se está arriesgando cuando se levanta una barra que se resiste a ser separada del suelo. Y es a partir de esta resistencia que el cuerpo tiene que asumir una serie de sensaciones que aunque ya no le son ajenas, sí pasan bajo otras percepciones que hacen que toda la experiencia sea considerada como una nueva caracterización o significación del sentir. Los

moretones, hinchazones y callos son, en la halterofilia, la primera certeza de la práctica, son los rastros de un dolor que gusta porque tiene su punto de encuentro en las infinitas ganas de ser cada día mejor, de ser cada día “más pesista”, porque pareciera que sin esas huellas en el cuerpo, la práctica no existiera.



Imagen 12. Fotos personales del año 2013 desde que un callo se “destapó”, hasta que secó.

Hay una forma en que los/as pesistas se dan cuenta si alguien está entrenando o no, una forma de revisar que tan disciplinado/a se está y se lleva a cabo tocando las manos. Si alguien a quien hace mucho no se ve, quiere dar la mano para saludar, probablemente hay una intención de inspeccionar. Los callos son la primera muestra de la práctica de la halterofilia; el contacto constante con las barras y sus grafilados²³, con nuestras propias uñas cuando se agarra en gancho, hace que la textura de las manos no sea tan suave. Se vuelven “toscas”, llenas de montañas duras, engrosadas, que tal vez, antes fueron ampollas, algunas. El contacto entre las manos de quienes se

²³ Es decir, el moleteado, que es la terminación que se le da a las barras para facilitar el agarre de la misma.

saludan es burdo pero eso no causa fastidios en los/as deportistas, al contrario, es como si aquello les conectara dentro de su espacio; es una forma de entenderse y hasta evaluarse dentro de la dinámica de la halterofilia.

Al principio ella [mi compañera de trabajo] no quería salir con moretones, y la verdad yo tampoco quería ni pretendía que saliera golpeada, justamente porque ella me lo había mencionado, pero al mismo tiempo, sabía que era algo inevitable. Hubo un entreno en el que se golpeó bastante las canillas y lo sorprendente fue que, al día siguiente, vistió con short. Muy emocionada me buscó para mostrarme sus grandes morados y al resto de sus conocidos durante el día. Ella realmente se sentía orgullosa de tenerlos, y quería que todos los vieran; así fue cada que salía una nueva prueba de su entreno: callos, morados o su hinchazón en las rodillas por los golpes con la barra. (Diario de campo, 2016)



Imagen 13. A la derecha, la deportista cubre sus dedos con cinta de tela en un chequeo porque los tiene muy lastimados y a la izquierda una deportista “celebra” su primer callo. Fuente propia, 2019.

La forma de concebir las huellas que deja la práctica del levantamiento de pesas, son “costos” que resultan no serlo tanto por todo lo que implican y significan. Terminan por ser las cicatrices del orgullo, las consecuencias del juego al que se pertenece que continuamente nos moldea en cada gesto aprehendido, y que posibilita una comprensión de la resignificación del dolor en el proceso de aprender a ser pesistas.

Enseñar la extensa y heterogénea técnica

Aprender a controlar el cuerpo, acostumbrarlo a nuevas rutinas, enseñarle nuevos movimientos que le son totalmente ajenos hasta lograr la aprehensión de la técnica de la halterofilia es un proceso que inicia desde el primer día de entreno. Las deportistas van aprendiendo una serie de técnicas que las van encaminando a una forma de hacer que construye y educa al cuerpo de acuerdo al levantamiento de pesas.

Cuando se aprende a levantar pesas, se aprende a conocer el cuerpo, sus límites y sus posibilidades de movimiento en referencia a lo que le han enseñado, el cuerpo de la halterofilia y la técnica misma, transforman los esquemas corporales anteriores. Esto indica que al trabajar el cuerpo, la conciencia adquirida de él puede vincularse o no, con su nueva adecuación, y es ahí donde la experiencia corporal cobra protagonismo, esa experiencia “es la base del esquema corporal, y así cada gesto aprendido queda grabado en él” (Mora, 2008).

Cómo posicionar los pies, las rodillas, las manos, los codos, la cabeza y hasta la mirada. Cómo abrir el pecho mientras los hombros se encajan, cómo apretar la espalda y mantener la cola afuera sin que ésta te saque de la barra. Cómo saltar, cuándo ser lenta, cuándo ser veloz. Cuándo tomar aire y cuándo botarlo para tomar un nuevo respiro. Todo hace parte de un inmenso engranaje, de la extensa y heterogénea técnica de la halterofilia; extensa en tanto recoge todas las partes del cuerpo y las adecúa a un conjunto de posiciones y movimientos determinados; y heterogénea respecto a dos aspectos: 1) la metodología de enseñanza y 2) los cuerpos.

Frente a lo *extensa* que puede ser la técnica de la halterofilia, Leidy, la entrenadora del club, menciona que cuando se es deportista esa extensión no es tan perceptible u obvia, contrario a lo que sucede cuando se estudia la teoría, “eso tiene largo y ancho, es impresionante; cuando uno va a la práctica sólo dice «abra el pecho, haga así, haga *asá...*», pero es algo mucho más complejo”

(entrevista personal, 08 de octubre del 2016). Y frente a la *heterogeneidad* de la técnica en el aspecto de metodológico, la entrenadora sostiene que en Colombia no existe un programa sistemático o teórico de enseñanza de la técnica de la halterofilia. Sin embargo, aclara que desconoce si existe a nivel mundial, pues no ha tenido la oportunidad de leer libros rusos, chinos, japoneses, turcos, o de alguna otra parte donde los pesistas son muy buenos a nivel mundial.

Además, la entrenadora afirma que lo único que sabe con certeza es, que a escala internacional se discrepa en el orden de enseñanza de la técnica del levantamiento de pesas, es decir que, así como ella inició con nosotras la enseñanza de la sentadilla, también pudiera haberlo hecho con el empuje²⁴. Menciona además que “cada entrenador desarrolla su esquema y lleva su lineamiento de trabajo para poderlo desarrollar” (*Ibid.*, 2016), pero también, que la técnica de todos los deportes se enseña por fases aisladas del movimiento general; es decir, no se enseña el movimiento global sino, las partes del movimiento (*Ibid.*, 2016).

Lo anterior indica que, aunque a nivel mundial se coincide en una enseñanza por fases aisladas del movimiento general, hay un orden de enseñanza que no es siempre igual y que permite hacer una pregunta en torno a qué aspecto tienen en cuenta los/as entrenadores/as para desarrollar sus esquemas de trabajo y qué retos supone la extensión, pero sobretodo, la heterogeneidad en la enseñanza de la técnica de halterofilia.

Adaptar la técnica al deportista

Si bien la técnica, a grandes rasgos, es la misma, no todas las deportistas tienen una experiencia corporal similar. Se parte del hecho de que “el sujeto es el cuerpo mismo (...) todo lo que vivenciamos, conocemos o nos constituye pasa por y en el cuerpo” (Cabra y Escobar, 2014,

²⁴ Este movimiento puede realizarse con la barra puesta atrás (como en una sentadilla) o puesta adelante sobre los hombros. Se toma un impulso con las piernas para saltar y al mismo tiempo empujar la barra hacia arriba hasta la completa extensión de los brazos. La idea es que tanto brazos como piernas terminen su movimiento simultáneamente.

p. 53), el cuerpo es entonces un complejo de técnicas corporales. Según lo mencionado anteriormente, la heterogeneidad de la técnica del levantamiento de pesas no sólo se da desde un aspecto metodológico en la enseñanza (que depende del país o de los/as entrenadores/as) sino, desde un aspecto corporal que obliga a reconocer toda una diversidad de cuerpos.

Teoría y práctica van en discusión si no se toma al cuerpo como variable primordial en la aplicación de la técnica, cualquiera que ésta sea. De acuerdo a la entrenadora del club, se debe saber que no hay una técnica perfecta: hay técnicas moderadamente buenas y hay técnicas aceptables, porque no todos tienen la capacidad de hacer la técnica como está en los libros (entrevista personal, 08 de octubre del 2016). Según la entrenadora, esto es porque “no todas las deportistas tienen el mismo cuerpo, el mismo biotipo. A los entrenadores nos llega de todo [tipo de cuerpos], tenemos que adaptar la técnica a esos cuerpos” (*Ibid.*, 2016).

Ejemplo de lo anterior, es lo que respondió frente a las discusiones que se dan respecto a la posición de las rodillas, pues para algunos/as, en una sentadilla, éstas no deben pasar la punta de los pies, pero en la halterofilia esto no es algo que se aplique:

Eso es pura teoría, porque a nivel práctico de la halterofilia no se da. Y eso va dependiendo del biotipo de la persona, va dependiendo de la relación que haya entre las extremidades y el tronco; depende de si son braquimorfos, dolicomorfos, mesomorfos. Porque si se va a ver a una persona que es dolicomorfa, que son los que tienen las extremidades más largas que el tronco, obligatoriamente, la rodilla tiene que pasar el pie. Y si vemos uno que es braquimorfo, el que tiene las extremidades más cortas, las rodillas no le van a pasar los pies. Eso se quedó en teoría porque ahora ya es incorrecto que digan que estás haciendo, por ejemplo, una sentadilla mal por pasar la punta de los pies con la rodilla. (*Ibid.*, 2016)

Y es que, no se habla solamente de esos biotipos, sino también de los momentos o etapas de desarrollo del cuerpo:

Cuando le enseñas a un niño de nueve, diez años, que tienen eso picos de crecimiento, que en un mes se “alargan”, hay que modificar toda la técnica. Aunque indirectamente. No es enseñar una técnica nueva, sólo se modifica lo que ya saben. Uno como entrenador se da cuenta [que han crecido] porque se les empieza a ver falencias técnicas, hay que abrir todo: el agarre, los pies. Ya no pueden pararse de la misma manera, el segmento corporal que recorren ya es más largo, han crecido. No hay que adaptar el deportista a la técnica, hay que adaptar la técnica al deportista. (*Ibid.*, 2016)

De acuerdo con esto, Bourdieu (1999) menciona que los entrenadores deportivos intentan encontrar medios eficaces para hacerse entender en las situaciones que todo el mundo ha experimentado, en las que se comprende con una comprensión intelectual el gesto que hay que hacer o no hay que hacer, aunque no las estén haciendo. Es decir, toda explicación pasa por la lectura reflexiva de los/as entrenadores/as del cuerpo que están entrenando, sin tener ellos/as una experiencia propia de ese cuerpo.

Frente al trabajo que le supone a la entrenadora adaptar la técnica a cada cuerpo, está la experiencia subjetiva de cada deportista; el proceso de acomodar y re-acomodar el cuerpo, hacer con él gestos nunca antes realizados, enseñarle a *ser* y *hacer* en un camino muchas veces pedregoso. Esto último lo menciono por considerar casos donde se recomiendan ciertas prácticas para, por ejemplo, las deportistas que tienen brazos “cangrejo”; estos brazos se conocen así en el mundo de las pesas porque no logran quedar totalmente rectos, lo que podría hacer su trayectoria competitiva compleja, pues para los/as jueces/zas, esto podría parecer un movimiento nulo²⁵. Así

²⁵ Un movimiento que no es válido por las razones que acoge el reglamento de la halterofilia. Puede ser no tener los brazos rectos, tocar la plataforma con alguna parte del cuerpo además de los pies, no quedar de frente al jurado, entre otros aspectos.

que algunas veces, a estas personas se les dice que duerman con los codos colgados de la cama para generar una presión natural en los codos que disminuya esa apariencia de “cangrejo”.

Por tanto, lo anterior constituye una labor corporal intensa, una adaptación constante a una finalidad física que está seguida de actos de acoplamiento, actos que se llevan a cabo en el individuo con ayuda de la educación (Mauss, 1979) y que pretende lograr que la deportista cumpla el fin último de la halterofilia: levantar el mayor peso posible. En este sentido, la lógica de aprendizaje sólo puede entenderse en el ejercicio mismo, con el proceso de incorporación, que “es la senda más segura hacia la naturalización” (Bourdieu, 2007, p. 224).

Repetir, repetir y repetir

Una forma de entender la relación entre la técnica de la halterofilia y el cuerpo, es a través de la importancia que cobran las técnicas corporales en este contexto. Las *técnicas corporales*, en tanto secuencias de movimientos estructuradas y bajo los principios de la eficiencia motriz, se instalan como formas legitimadas y legitimantes del desempeño deportivo. Cada modalidad posee sus configuraciones distintivas (Scarnatto, 2010), lo que indica que cada práctica deportiva imprime en los/as deportistas un conjunto de movimientos y prácticas específicas (esquemas de acción) denominadas, en el lenguaje de la Educación Física y el Deporte, *técnicas o habilidades motrices específicas* (*Ibid.*, 2010).

Estas habilidades motrices específicas son justamente los fundamentos o técnicas deportivas que, por medio de la maduración del sistema nervioso, permiten el acceso a aprendizajes corporales más complejos que proporcionan, junto a los entrenamientos, destrezas físicas particulares en cada deportista (Arias, 2016). En consonancia con lo anterior, la entrenadora del club dice que:

Cuando se enseña una técnica, se está enseñando un hábito motriz; cuando se pasa el hábito motriz, se vuelve una habilidad motriz y cuando se está entrando en esa, ya podemos empezar a exigir velocidad, a pedir que salten un poco más, a subir de peso, porque ya está formado el hábito. (Entrevista personal, 08 de octubre del 2016)

En particular, dicha formación del hábito motriz, además de lograrse a través del método de las repeticiones, permite una mayor exigencia física. La exploración en concreto del método de repetición puede asociarse al adiestramiento de una técnica, esto consecuentemente termina en la adaptación del cuerpo de las deportistas a cierta finalidad; adaptación que no se lleva a cabo sólo a manos del individuo sino, con ayuda de la educación, de la sociedad de la que hace parte y del lugar que en ella ocupa (Mauss, 1979).

El adiestramiento, como el montaje de una máquina, es la búsqueda, la adquisición de un rendimiento (...). Nos encontramos aquí ante la noción de habilidad (...) para designar a quienes tienen un sentido de la adaptación de sus movimientos bien coordinados hacia un fin, para quienes tienen unos hábitos, para quienes «saben hacer». (*Ibid.*, 1979, p. 345)

La repetición, posibilita un ejercicio de introspección continua, el sujeto busca un hilo de conexión entre el cuerpo y el movimiento. Cuando las deportistas entrenan su cuerpo, trabajan a través de la repetición para ejecutar una correcta acción e interpretación (Pérez García, 2015). Sin embargo, este método puede resultar agobiante, así lo consideró la pesista Manuela (2017 en Castillo 2018) “a mí no me gustó entrenar cuando empecé, todos los días lo mismo...yo alegué por ahí unos 5 años porque me tuvieron haciendo sentadilla”. Y es que, bien lo menciona Pérez García (2015), el entrenamiento es una inversión corporal en el tiempo y la somatización de la técnica corporal es lenta; el repetir, es una herramienta esencial en la metodología de aprendizaje para que las deportistas adquieran una memoria corporal.

Entonces se carga la barra una y otra vez, se hace el despegue una y otra vez, se hace halón una y otra vez; se carga, se levanta, se impulsa hacia arriba, se domestica hasta que su peso es tan indiferente como el peso del maletín que día a día cargamos con libros, ya se sabe exactamente cuánto va a pesar, cuánto va a costar levantarla del suelo, ya sabe tu espalda qué tan dura tiene que estar, ya saben las piernas qué tanta fuerza tienen que hacer, ya saben los brazos cuánto han de estirarse. Y entonces ya no se siente, su materia es visible, y su forma en tus manos es innegable, pero su peso ya no se siente. (Cardona, Marín y Uribe, 2016)

Cuando las deportistas aprenden a levantar pesas, memorizan las posiciones de cada segmento del cuerpo en compañía de la barra, las naturalizan en el cuerpo tras la continua repetición, es el esquema corporal, el principio ordenador capaz de orientar las prácticas de manera inconsciente y sistemática (Bourdieu, 2007). El cuerpo ha incorporado la técnica, los movimientos, y por tanto, ya no necesitan volver al inicio del aprendizaje de esta práctica, pues ya se tiene una memoria corporal, o como me lo dijo la entrenadora cuando retomé los entrenamientos por un tiempo: “definitivamente, el cuerpo no olvida”.

La asimilación de la práctica es fruto de un trabajo de participación del cuerpo y de la mente mediante la repetición infinita de los mismos gestos. Según Wacquant (2006), en el pugilismo el entrenamiento cotidiano es rutinario, austero y aburrido, no muy distinto al levantamiento de pesas (aunque aceptando que lo “aburrido” depende de cada quien). El/la deportista se sacrifica y se ofrece en sacrificio a la práctica, -tomando esa noción de sacrificio como motor de esperanzas de los/as deportistas-. Para ser pesista, hay que entrenar todos los días, cargar y descargar la palanqueta una infinidad de veces, ser persistente, vivir estrictamente esquivando, en lo posible, los “goces mundanos”.

El *sentido del juego*, ya mencionado, da una idea bastante exacta del cruce cuasi milagroso entre el habitus y un campo, entre la historia incorporada y la historia objetivada, que hace posible

la anticipación casi perfecta del porvenir inscrito en todas las configuraciones concretas de un espacio de juego. En consonancia con Bourdieu (2007), “eso se ve con particular claridad en las sociedades sin escritura en las que el saber heredado no puede sobrevivir de otro modo que en el estado incorporado” (p. 118). Para Bourdieu, el sentido práctico, como necesidad social vuelta naturaleza, se convierte en esquemas motrices y automatismos corporales que hacen que la práctica sea sensata, habitadas por un sentido común. Precisamente porque los agentes no saben nunca completamente lo que hacen, lo que hacen tiene más sentido del que ellos saben.

Un habitus in-corporado

El habitus, según Bourdieu (1999), como producto de una historia, como conocimiento práctico, está informado por partida doble por el mundo que informa; está coaccionado por la estructura objetiva y también está estructurado por él a través de los esquemas, que son fruto de la incorporación de las estructuras. Esto significa que una acción no es “meramente reactiva”, consciente y calculada, pues para Bourdieu, lo que desencadena la acción son las estructuras cognitivas y motivadoras que se ponen en juego (y que a su vez dependen de éste), por lo que el habitus contribuye a determinar las cosas que hay o no hay que hacer.

Lo anterior indica que hay una práctica que es pre-reflexiva, puesto que no requiere de la reflexión para dar un sentido al mundo, es decir que se transmite por la práctica misma sin pasar por el discurso (Maldonado, 2014). De acuerdo con esto, las deportistas están dotadas de habitus incorporados a través de las experiencias acumuladas, esa relación con el cuerpo que implica el habitus demanda un aprendizaje definido a lo largo de años. Estas experiencias son determinadas como esquemas de percepción, apreciación y acción que permiten llevar a cabo actos de conocimiento práctico, basados en la identificación y el reconocimiento de los estímulos condicionales y convencionales a los que están dispuestos a reaccionar (Bourdieu, 1999).

La mirada analítica aplicada a lo corporal ha sido utilizada por Wacquant para el estudio de prácticas que se inscriben en el cuerpo y que tienen un modo de aprendizaje basado en la incorporación, es decir, en el hacer que el cuerpo aprehenda. Los esquemas del habitus deben su eficacia al hecho de que funcionan más allá de la conciencia y del discurso, lo que para Bourdieu, es aquello que orienta las prácticas de los deportistas y ofrece los principios más fundamentales de la construcción y de la evaluación del mundo social.

Reflexiones finales

Nunca me he alejado de la halterofilia, es lo que siempre digo. Decidí retirarme a mis 16 años por una razón suficientemente válida para mí: ya no estaba entrenando bien. Sucedió porque elegí continuar con un proceso que había iniciado un año atrás; por puro aprecio y motivos que no son necesarios mencionar aquí, quise ser parte de una academia de baile. Fui bailarina de tango, aunque esa designación la siento grande para el poco tiempo que le destiné comparándola con mi paso por las pesas. La cuestión es que mis días se dividían en tres grandes momentos: ser estudiante en la mañana, ser bailarina en la tarde y ser pesista en la tarde-noche.

En algún punto fue demasiado para mi cuerpo, así que fui una tarde al gimnasio para oficializar lo que, tal vez, ya era claro para mi entrenadora. Lloré sentada en la cancha donde llevaba más de cinco años trotando, jugando, saltando, aprendiendo a ser pesista. Pero a pesar de la decisión tomada, seguí asistiendo al gimnasio a saludar, a acompañar o a entrenar un poco; tiempo después el baile se fue de mi vida, seguí conectada con mi entrenadora, con las compañeras y con todo lo relacionado a las pesas. Y aunque quedaron vacíos de las veces que me alejé por meses, la halterofilia volvía a mí o yo volvía a ella como un juego de tira y afloja.

Luego entré a la universidad a estudiar Sociología y no sé muy bien en que momento me di cuenta (porque no, no era algo obvio al principio de la carrera) que podía combinar lo que yo llamaba: mis dos grandes pasiones. Las veces que pude enfoqué mis trabajos al estudio del deporte desde la sociología, pero con el tiempo me percaté de que me interesaba, más allá del deporte como parte del mundo social, el cuerpo. Estuve más curiosa con el tema y me permití reflexionar a partir de mi experiencia, y es que mi cuerpo transitaba entre la delicadeza de los movimientos del tango y la firmeza contundente de la halterofilia, entre extremos, y sólo pensarlo me cautivaba.

Empezó a llamarme mucho la atención observar los movimientos y posturas corporales de las personas, donde sea que yo estuviera lo hacía. Me creaba historias y razones por las que alguien se paraba de cierta forma y no de otra, era (o es) como mi pasatiempo, imaginar qué ha sido de la vida de alguien para que tenga ciertos gestos, diferentes o parecidos a los de alguien más. El cuerpo habla, el cuerpo se expone, está en escena constantemente, el cuerpo puede dar visos de lo que ha sido su trayectoria. Eso me parecía interesante.

El enfoque de género fue indudable. Había pasado por un deporte masculinizado, que atraviesa por dinámicas de exclusión y de cuestionamiento hacia las mujeres, pero sobretodo, yo me había formado en un club que siempre ha sido de mujeres y que nació en un colegio de sólo mujeres. Entendí que debía atar esas tres áreas: deporte, cuerpo y género.

En un principio, este proyecto pretendía plenamente describir el proceso de preparación de las deportistas de halterofilia, dejar expuesto todo aquello que está detrás del telón, detrás de la supuesta inmaculada práctica deportiva. Sin embargo, los conceptos que había tomado para eso fueron transformándose en el esquema de lo que sería este trabajo, por supuesto no en sus definiciones sino en la forma en que dispondría de ellos. Así empezó una reformulación del objetivo principal y de la pregunta que iba a guiar este proyecto.

Si el deporte ha estado ligado a las construcciones sociales de género, ha remarcado ideas sobre lo que debe o puede ser y hacer un hombre o una mujer, sobre lo que es masculino o femenino, realizar un trabajo que buscaba responder cómo son los itinerarios corporales de mujeres deportistas de halterofilia, permitiría comprender la manera en que las experiencias corporales pueden ser resistentes y contestatarias, consciente o inconscientemente, ante las estructuras sociales que las (nos) sitúan dentro de roles y características específicas de género. En este sentido,

vuelvo a las ideas tratadas a lo largo del proyecto para, por un lado, abordar consideraciones principales y, por otro lado, acoger algunas reflexiones adicionales:

Como se trató en el capítulo I, la exploración por el concepto de itinerarios corporales dio cuenta de una tensión entre las prácticas corporales que las mujeres deciden realizar y las que las sociedades aprueban en su respectiva construcción de cómo es una mujer (en referencia al sexo y características anatomofisiológicas) y qué debe hacer una mujer (en referencia a la elaboración de la idea de género). Sin embargo, fue interesante también considerar los mecanismos o las formas en que las mujeres, a pesar de su práctica corporal transgresora frente a los roles y expectativas de género, se acercan a modelos hegemónicos de lo femenino que se encuentran dados en la sociedad a la que pertenecen, es lo que Bourdieu plantearía como la coincidencia de los esquemas prácticos y las estructuras objetivas.

Lo anterior confirmó que no necesariamente llevar a cabo prácticas corporales que están socialmente constituidas para un sexo y el fortalecimiento de su idea de género, implican una transformación rupturista de las identidades y prácticas de género, y esto se enfrenta con la idea de que las mujeres pueden transgredir las fronteras de género si, de alguna manera, las deportistas demuestran que tienen una feminidad acogida, una instaurada y aceptada socialmente. Por eso es preciso avanzar en la identificación de los factores que son o pueden ser condición para la transformación y la ruptura. Por ejemplo, el hecho de que las mujeres estén inmersas en espacios masculinizados, como el levantamiento de pesas, por sí mismo puede invitar a la reflexión sobre la propia identidad de género, algo que se produciría más difícilmente en espacios más homogéneos respecto al género.

Es a medida que se hace una reflexión sobre la propia posición de género y las contradicciones alrededor de los ideales corporales, que se hace mayor la posibilidad del

surgimiento *consciente* de planteamientos y esquemas de vida transgresores. Con esto me refiero a que, para el caso de las deportistas que participaron del proyecto, no hay necesariamente una transgresión consciente; al momento de decidir ingresar a la halterofilia, no hubo una reflexión acerca de sus posiciones respecto al género, es decir, en su momento fue una ruptura inconsciente frente a las estructuras sociales que demarcan el camino de lo que se supone que deben ser y hacer.

Ahora bien, sin apartar lo ya mencionado, surgió también la cuestión sobre la apariencia (o si se quiere, sobre lo estético), el capítulo II tuvo un concepto clave de análisis que fue el cuerpo transgresor. Estos cuerpos son los de las deportistas que, además de ingresar al deporte, empiezan a evidenciar la práctica deportiva, que está desconectada de un modelo hegemónico de lo considerado femenino. Esto permitió examinar y describir cómo los músculos, por ejemplo, se convierten prácticamente en una advertencia para conjeturar y cuestionar que una mujer sea mujer; que las mujeres ingresen a prácticas deportivas que han sido masculinizadas históricamente, ocasiona un impacto social. A esto se suma la incertidumbre que genera ese *cuerpo visto* que termina suscitando las pruebas de verificación de sexo.

Esta búsqueda urgente de la verdad en el cuerpo como menciona Pedraza puede verse como una implicación social de la entrada de las mujeres a espacios que las sociedades no han determinado, con total aceptación, que también sean para nosotras. Es una lucha todavía presente que se deja manifiesta en los dos primeros capítulos de este proyecto. Mientras tanto, las deportistas están sumergidas en el resto de implicaciones que le atañen a la práctica deportiva, en este caso, a las implicaciones de ser pesistas, que no sólo se analiza en una vía sino en dos: el aprendizaje y la enseñanza.

El capítulo III describió, especialmente desde el concepto de técnicas y movimientos corporales, lo que conlleva la vinculación a la halterofilia. Fue una mirada desde las deportistas y

también desde la entrenadora que daba cuenta de aspectos menos conocidos de la práctica del levantamiento de pesas, aquello que no es visible para los/as espectadores/as en una competencia y que es lo que hace a las pesistas, ser pesistas. La adquisición de nuevas posturas, vestimentas, hábitos, es experimentar, en el propio cuerpo, todo un conjunto de prácticas que pasan por irrumpir en el cuerpo para bajar o subir de peso con formas, algunas veces, abruptas, o las huellas del deporte como los morados, callos y demás.

Todo eso me dirige a lo que Bourdieu denomina como el sentido del juego; es lo que hace que las deportistas encuentren una razón de ser en esas prácticas. Así como Wacquant denomina la imbricación cuerpo-mente, que no sólo hace presencia al momento de ir a plataforma sino también al asumir todas esas experiencias que vienen contenidas en el ser pesistas. Con esto confirmé que, en definitiva, los rastros no tienen que estar visibles en el cuerpo para que éste manifieste la presencia del deporte. Todo termina por inscribirse en esquemas recónditos y hasta impalpables que pueden entenderse desde la construcción de un habitus, de unas formas de ser y hacer que dirigen las prácticas de las deportistas.

Pero además de lo anterior, está la perspectiva de la entrenadora, que en últimas es quien debe entender la complejidad de los cuerpos para plasmar en ellos, en cuerpos ajenos, un conocimiento teórico, técnico, de la halterofilia, que constituye una labor corporal intensa para las deportistas. Adaptaciones para una finalidad competitiva que como menciona Mauss, se lleva a cabo con ayuda de la educación, de actos de acoplamiento constantes que pueden estar dados por la metodología, por ejemplo, de la repetición. Para Bourdieu es el sentido práctico; una necesidad que se convierte en esquemas motrices y automatismos corporales, lo que dirige toda la práctica deportiva a los conceptos de habitus y campo.

Entender el cuerpo como un cuerpo sociabilizado, moldeado por distintas condiciones en las que está puesto y por la acumulación de determinadas experiencias, nos muestra que los esquemas de habitus funcionan más allá de la conciencia y del discurso, es una relación con el cuerpo que está dada por un aprendizaje de años en un campo y ahí es cuando se habla de un habitus in-corporado. Es una práctica pre-reflexiva, no requiere de la reflexión para tener un sentido y esto evidencia que hay un conjunto de capitales simbólicos adquiridos, que no escapan de las lógicas de las sociedades en las que se fundan y en las que las deportistas están inmersas, es comprender que el cuerpo es un cuerpo social.

Hablar de habitus es plantear que lo individual, lo subjetivo, es social, es decir, colectivo; lo que esto indica frente al trabajo desarrollado es que, si bien se puede considerar el estado de la subjetividad, en realidad ésta está ligada a campos específicos que a su vez contienen prácticas y representaciones propias de esos campos. Y aunque determinista (una de las críticas al habitus), la manera en que analizo esto en el proyecto es que, a pesar de la transgresión de las deportistas frente a una estructura que determina lo que se espera que ellas hagan o sean, ellas se involucran en un nuevo campo que les demarca unas nuevas expectativas, la rigurosidad de aprender a ser y hacer alguien/algo en concreto. Así que hay agencia en un momento dado, pero la estructura -estructurante y estructurada-, cumple su papel en otro momento, en otro espacio.

Lo que se puede analizar entonces es que la subjetividad, es una subjetividad objetivada, es decir que depende de los campos en los que se encuentra; pensamientos, formas de movernos, de percibir el mundo y demás, están determinados por los campos a los que pertenecemos y eso es pensar en relaciones, las relaciones inmanentes del mundo social. El habitus es por tanto, fruto de la imposición que despliegan las estructuras objetivas sobre la subjetividad.

Lo anterior, frente al concepto de itinerarios corporales y desde las experiencias de género, dio cuenta al inicio del trabajo de que las estructuras sociales dirigen las prácticas, características y posibilidades de las mujeres. Luego, por circunstancias diversas, ellas interrumpen prácticas y formas de ser para realizar un deporte que social e históricamente las ha esquivado, la halterofilia. Aquí, puede decirse que se presentaron dinamismos y unas fisuras en los itinerarios corporales que van a significar la adquisición, o más precisamente, la incorporación de un nuevo habitus.

Por otra parte, en el desarrollo de este proyecto no se indagó en algunos temas y posibles conexiones de análisis plenamente por delimitar el trabajo y evitar ahondar en importantes asuntos de forma superficial, pero considero que se hace imperativo en este punto mencionar lo que pudieran ser futuras líneas de análisis. Preguntarnos sobre la relación de otras variables como la étnico-racial, geográfica, socioeconómica, de violencia, migración, etc., con el Valle del Cauca como “cuna de oro” de la halterofilia u otros deportes, generaría significativas interpretaciones desde las ciencias sociales.

Ahora bien, sobre los aportes de este trabajo, debe tenerse en cuenta que la mayor diversidad de teorías sociológicas destinadas al estudio del deporte y el cuerpo se han generado a partir de la década de los sesenta, lo que se ha relacionado con el desarrollo de las “nuevas sociologías” y de los movimientos críticos que reaccionan contra los modelos teóricos tradicionalmente dominantes en la propia disciplina. En un contexto amplio, los últimos años de la década de los sesenta agitaron las bases culturales de las sociedades más avanzadas y se puso en duda el tratamiento social del cuerpo y, por ende, de las prácticas deportivas. En esta década también surge el denominado “nuevo feminismo” que junto a la llamada Revolución sexual toma como uno de sus ejes temáticos la reivindicación del cuerpo de las mujeres.

Fue a principios de los años setenta cuando se dieron los primeros aportes por parte de sociólogas como Dorothy Smith, Marcia Millman, Rosabeth Moss Kanter y Ann Hall al hablar del androcentrismo en sus respectivos campos (Macías, 1999). Más adelante, entre la diversidad de temas y perspectivas, las contribuciones que dieron Boutilier y Sangiovanni en su libro *“The sport women”* (1983), brindaron observaciones que formarían parte de la agenda de futuros análisis en los ochenta; algunos de sus supuestos fueron acerca del sesgo deliberado en el estudio de la mujer y el deporte, en el deporte como una institución patriarcal, la ideología sexista persistente en el deporte, entre otros. Estas hipótesis proporcionaron la base para una comprensión de las dinámicas de género y deporte (Theberge y Birrell, 1994 en Macías, 1999). Aun así, fue en 1994 con *“Ideological control of women in sport”* cuando por parte de Susan Birrell y Nancy Theberge, se brindó un análisis sobre la socialización dentro y a través del deporte que fue considerado como el primer acercamiento verdaderamente sociológico de la mujer en el deporte.

Por lo anterior, considero pertinente resaltar que se ha hecho más visible un interés por estudiar al respecto, pero además, recientemente se ha trascendido a la elaboración de trabajos que unen de alguna manera las categorías de análisis: deporte, cuerpo y género, desde donde se pretende aportar a la comprensión de esa tríada como lo buscó este trabajo. Adicionalmente, esta investigación expuso la forma en que el estudio de las trayectorias corporales da cuenta de cómo los procesos individuales tienen repercusión en lo social, demostrando que, aparte de ser dinámicas, permiten considerar el cuerpo como centro de investigación, lo que invita a interpretar y narrar de nuevas maneras.

Atado a esto último, y para hacer referencia muy brevemente a lo metodológico, considero que las deportistas que hicieron parte de este trabajo fueron ejemplo, a través de sus experiencias compartidas en las entrevistas, de lo que es la trayectoria corporal de muchas mujeres dentro del

deporte. Con esto quiero decir que, el no haber realizado el proyecto a través de historias de vida por la irrupción de la pandemia, me permitió comprender, desde una visión más amplia, los procesos en los que se ven sumergidas las mujeres en el mundo deportivo. Por otra parte, también considero que exponer nuestras propias vivencias es, así como un reto, una oportunidad para reflexionar y pensarse desde la intimidad otros mundos de los cuales nuestras vidas pueden dar cuenta, desde lo más próximo, desde lo experiencial.

Finalmente, considero que tener en cuenta el deporte como una práctica cultural debe ser un aliciente para reconocer, en el mismo deporte, el potencial para transformar las relaciones de género. Mostrar que la construcción de las ideas de género, como toda forma de identidad social, se va estableciendo y transformando en el marco de contextos sociales y prácticas corporales determinadas, contemplando también la posibilidad de cambio. Por ello, el estudio del género no debe desligarse del cuerpo, de su materialidad primera, de la interacción social, porque esto posibilita una aproximación al análisis de la acción social e individual, así como de las ideologías y configuraciones de género, sus transformaciones y rupturas.

Referencias bibliográficas

- Arias, P. (14 de julio de 2016). *Habilidades motoras básicas y específicas*. Obtenido de <https://prezi.com/puldkevp4fq/habilidades-motoras-basicas-y-especificas/>
- Barrera Sánchez, O. (2011). El cuerpo en Marx, Bourdieu y Foucault. *Iberofórum*, 121-137.
- Bourdieu, P. (1999). *Meditaciones pascalianas*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Bourdieu, P. (2007 [1994]). *El sentido práctico*. Argentina: Siglo Veintiuno Editores.
- Bourdieu, P., & Wacquant, L. (2005). *Una invitación a la sociología reflexiva*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Cabra A., N. A., & Escobar C., M. R. (2014). El cuerpo en Colombia. Estado del arte cuerpo y subjetividad. Bogotá: IESCO: IDEP.
- Capdevielle, J. (2011). El concepto de Habitus: con Bourdieu y contra Bourdieu. *Anduli*, 31-45.
- Cardona, D., Marín, M., & Uribe, D. (2016). *Halterofilia: Una etnografía de peso*. Cali.
- Cardona Narváez, D. M., & Castaño Saldarriaga, L. M. (2019). ¿Agarrar con gancho?: Aprehensión de técnicas corporales en la halterofilia. *Trans-Pasando Fronteras*, (13). <https://doi.org/10.18046/retf.i13.3417>
- Carvajal, J. (16 de Noviembre de 2016). Halterofilia, un deporte de peso en el Valle. Obtenido de Realidad 360: <http://realidad360.com/halterofilia-un-deporte-de-peso-en-el-valle/>
- Castillo, E. (2018). Tesis de pregrado. *Singularizando Trayectorias de Vida: Halterofilia en Colombia, trayectoria, trabajo y oficio deportivo*. Cali, Colombia: Universidad Icesi.
- Chacón, K., & Hernández, R. (2016). Otras masculinidades: Prácticas corporales y danza. *Revista Nóesis / Volumen 25*, 99-118.
- Colás Bravo, P., & Rodríguez Fernández, C. (17-19 de Noviembre de 2011). Estereotipos de género en torno al cuerpo de la mujer en atletismo. Obtenido de Alto rendimiento. Ciencia

- deportiva, entrenamiento y fitness: <http://altorendimiento.com/estereotipos-de-genero-en-torno-al-cuerpo-de-la-mujer-en-atletismo/>
- Coldeportes. (28 de diciembre de 2016). *El poder femenino en el deporte colombiano*. http://www.coldeportes.gov.co/sala_prensa/noticias_coldeportes/el_poder_femenino_deporte_85384_85384
- Comité Olímpico Colombiano. (24 de Septiembre de 2015). Historia. Obtenido de Comité Olímpico Colombiano: <http://www.coc.org.co/all-news/historia-el-pesista-ney-lopez-primer-finalista-olimpico-hace-55-anos/>
- Comité Olímpico Colombiano. (2017). *Federaciones*. <http://www.coc.org.co/national-federations/federacion-colombiana-de-levantamiento-de-pesas/>
- Corti, M. L. (2012). Trabajo final de grado. Abordaje de las prácticas corporales desde la teoría social contemporánea: El fitness y la danza en la ciudad de La Plata. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.857/te.857.pdf>
- Crossman, A. (s.f.). *La sociología del género. Estudiando las relaciones entre género y sociedad*. Anthropology and Practice: <https://anthropologyandpractice.com/antropologia-social/la-sociologia-del-genero-estudiando-las-relaciones-entre-genero-y-sociedad/>
- Del Valle, Teresa. (1992). *Mujer y nuevas socializaciones: su relación con el poder y el cambio*. In Kobie-Serie Antropología Cultural, no VI. (págs. 5-15)
- El País. (12 de Agosto de 2012). El éxito de las pesas criollas en juegos olímpicos. Obtenido de El País: <http://www.elpais.com.co/deportes/el-exito-de-las-pesas-criollas-en-juegos-olimpicos.html>

- El Tiempo. (12 de diciembre de 2017). Leidy Solís recibe medalla de plata ganada en JJOO de Pekín 2008. Obtenido de El Tiempo: <https://www.eltiempo.com/deportes/otros-deportes/leidy-solis-recibio-medalla-de-plata-ganada-en-juegos-olimpicos-pekín-2008-160754>
- Espeitx, E. (2006). Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 79-98.
- Esteban, M. L. (2008). Etnografía, itinerarios corporales y cambio social: apuntes teóricos y metodológicos. En M. E. Martínez, *La materialidad de la identidad* (págs. 135-158). España: Hariadna Editoriala.
- Esteban, M. L. (2009). *Cuerpos y políticas feministas*. Granada.
- Esteban, M. L. (2013). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad*
- Esteban, M. L. (2016). *Antropología del cuerpo. Itinerarios corporales y relaciones de género. Periferia*.
- Fausto-Sterling, A. (2006). *Cuerpos sexuados. La política de género y la construcción de la sexualidad*. Barcelona: Editorial Melusina.
- Foucault, M. (2009). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. México: Siglo XXI.
- Galak, E. (2010). Tesis de posgrado. *El concepto cuerpo en Pierre Bourdieu: Un análisis de sus usos, sus límites y sus potencialidades*. La Plata, Argentina: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación
- Gálvez, F. (mayo de 2016). Trabajo de Grado. *Una aproximación a los Itinerarios Corporales de la menstruación*. Santiago, Chile: Universidad de Chile.
- Infowod. (8 de marzo de 2018). *El papel de la mujer en la halterofilia*. Obtenido de Infowod: somos deporte: <https://infowod.com/papel-la-mujer-la-halterofilia/>

- Kalin, F. E. (2017). *Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades colectivas*. Educación Física y Ciencia. Vol 19 n° 2, e030, 1-14.
- Londoño Fernández, Luz María (2005). *La corporalidad de las guerreras: una mirada sobre las mujeres combatientes desde el cuerpo y el lenguaje*. Revista de Estudios Sociales, (21): 67-74
- Macías M., V. (junio de 1999). Tesis doctoral. *Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*. Granada, España: Universidad de Granada.
- Mauss, M. (1979). Técnicas y movimientos corporales. En M. Mauss, *Sociología y Antropología* (págs. 335-356). Madrid: TECNOS.
- Mundo Ibérica. (25 de abril de 2018). Solo las mujeres solteras pudieron ver los Juegos Olímpicos de la Antigüedad. Obtenido de Mundo Ibérica: <https://news.mundoiberica.com.es/mujer-deporte/>
- Mora, A. S. (2008) Ponerse las puntas, ponerse los guantes: Similitudes entre las prácticas de educación corporal para hacerse bailarina y para hacerse boxeador. Jornadas de Cuerpo y Cultura. La Plata. http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.643/ev.643.pdf
- Nieto Almaraz, R. A. (8 de Enero de 2015). Sociología del cuerpo: Una aproximación al cuerpo como objeto de estudio. Obtenido de Ssociólogos: <https://ssociologos.com/2015/01/08/sociologia-del-cuerpo-una-aproximacion-al-cuerpo-como-objeto-de-estudio/>
- Nioi, S. (28 de febrero de 2011). Las técnicas corporales vinculadas a la práctica del fútbol. Aportes desde la teoría antropológica. *Seminario: Antropología de la subjetividad: Un estudio*

- desde las alquimias corporales, los rituales y el habitus*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires.
- Olavarría, J. (2007). Feminidad, cuerpo y género. una mirada desde la sociología. *Simposium Género Vs. Género*, 467-476.
- Ordóñez, A. (2011). Género y deporte en la sociedad actual. *Universidad San Francisco de Quito*, 106-114.
- Pedemonte, A. (22 de mayo de 2008). *Pierre Bourdieu: "Concepto de Habitus"*. Obtenido de La audacia de Aquiles: <https://aquileana.wordpress.com/2008/05/22/pierre-bourdieu-concepto-de-habitus/>
- Pedraza, C. (21 de Agosto de 2016). La prueba de sexo: A 50 años de humillantes sospechas. Obtenido de Diosas Olímpicas: <http://diosasolimpicas.com/2016/08/la-prueba-de-sexo-a-50-anos-de-humillantes-sospechas/>
- Pedraza, Z. (1999). *En cuerpo y alma. Visiones del progreso y la felicidad*. Bogotá: Universidad de los Andes.
- Piedra, J., & Rodríguez F., C. (2013). *Mujeres o deporte: ¿Aceptamos los nuevos cuerpos femeninos y sus identidades de género?* Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Rodríguez F., C. (2014). *La visión del cuerpo de la mujer en el deporte*. Cali- Colombia: I Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Deporte. Universidad de Sevilla.
- Rodríguez Teijeiro, D., Martínez Patiño, M. J., & Mateos Padorno, C. (2005). *Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte. Una aproximación a la evolución histórica*. Revista de Investigación en Educación, 109-126.
- Scarnatto, M. (2010). Ética, estética y cinética. El deporte en tres dimensiones. *Educación física Argenmex: temas y posiciones*. ISBN 978-950-34-0672-4.

Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas: cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires:
Siglo XXI.