



MESA DE TRABAJO

Desmantelando la cultura del fitness en Instagram

Acta preparada por Paulina Rubio, asistente de investigación.

El presente texto resume las actividades realizadas en una mesa de trabajo transdisciplinar, realizada el día 2 de Noviembre de 2023 en el Centro Cultural de España, Santiago de Chile. Corresponde a una serie de entrevistas, ejercicios de reconocimiento de campo e intercambio de perspectivas de diferentes profesionales relacionados/as con el cuerpo, alimentación y sistemas de entrenamiento para el desarrollo del Proyecto FONDART de Investigación en Nuevos Medios 2023 “Fitnessgonnafit: desmantelando la cultura del fitness en Instagram” encabezado por las investigadoras Valeria Radrigán y Tania Orellana. Esta investigación corresponde a una segunda parte –a modo de continuación– de “Extremos del volumen: poderes y medialidades entorno a la obesidad y la anorexia”, libro publicado el 2016 por editorial Cuarto Propio.

Además de las investigadoras responsables, la mesa contó con la participación de Ricardo Chávez, profesor de educación física y preparador físico; Nicolás Aguirre, performer y profesor de movimiento; Francisca Jerez, nutricionista deportiva con enfoque en alimentación vegana; Dra. Valeria Campos, filósofa y periodista investigadora en alimentación; Dr. Alexis Sossa, sociólogo y especialista en bienestar en adultos mayores; Dra. Camila Oda, psicóloga e investigadora especialista en TCA e imagen corporal; Paulina Rubio, asistente de investigación.

PRIMERA ACTIVIDAD

La jornada partió con una dinámica de presentación de cada uno de los integrantes mediada por distintos papeles repartidos en la mesa: “un juego visual”. Los participantes deben escoger alguna gráfica que les represente –para bien o para mal– un mensaje cargado de humor (meme), una captura de pantalla de algún dispositivo tecnológico y/o frases motivacionales halladas en la plataforma virtual de Instagram, todas alusivas a la cultura del fitness.

Ya seleccionadas las imágenes, comienza cada uno a hablar de acuerdo a su formación profesional y su llegada a las distintas áreas de investigación e interés que cada uno avala.

Nicolás Aguirre (imagen 1), hace hincapié en la capacidad de una perspectiva emocional a lo físico desde el movimiento libre del cuerpo.

Ricardo Chávez (imagen 2), habla sobre el rendimiento del cuerpo físico. Su amplia experiencia desde la preparación física, nutrición y bioquímica han contribuido al desarrollo del trabajo independiente desde atletas de alto rendimiento, amateur, personas con problemas metabólicos, entre otros.



Imagen 1 (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/p/Cq05Yn0uhPK/>

“Desde mi punto de vista no podemos abstraernos del proceso evolutivo de todos nosotros, y nuestros genes se adaptan en el movimiento y en la escasez, desde el punto de vista de nutrientes. El movernos es implícito en nuestro cuerpo, que lamentablemente desde una evolución cultural cada vez lo hacemos menos, y yo creo que tenemos que pensar de esta manera. Más que un estilo de vida, no podemos sentir una vida sin el movimiento... el que sea” (min 7:08)



Imagen 2 (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/p/Cq05Yn0uhPK/>

Paulina Rubio (imagen 3) habla sobre las expectativas culturales que deben condicionar a un cuerpo, haciendo énfasis en las situaciones personales que llevan a otros a imaginar sobre el estilo de vida ajeno. Además indica sobre la importancia de que el ejercicio o el deporte no solo mejora la calidad física de un cuerpo, sino que ayuda considerablemente a una mejor salud mental y emocional.

Alexis Sossa (imagen 4) habla sobre la pasión por la comida, que la asocia a un aspecto positivo de la realidad, lo llevó al deporte.

Valeria Campos (imagen 5) escribió el libro "pensar/comer: una aproximación filosófica de la alimentación" (Herder, 2023) es una compilación fruto de reflexiones sobre filosofía y alimentación que durante el periodo de pandemia pudo dictar cursos de forma online. Se dedica a incorporar metáforas y "cómo idear es como análogo a comer, que uno se mete la cuestión para dentro. El caso de la imagen es solo una copia virtual pero ocurre un proceso que uno puede describir en términos análogos muy fácilmente con el de digestión, el metabolismo" (min 15:51).

Además, hace hincapié en la selección de una segunda imagen:

"escogí la foto de Hipócrates, sobre todo porque mi madre es una persona mayor, que era totalmente hipocrática, es todavía totalmente hipocrática, y siempre trataba de inculcar un modo medicinal, una medicina de este tipo, donde tu alimento es tu medicina y tu medicina es tu alimento. Entonces, bueno, si bien esta frase podría tomarse como una frase de extremo control o represión, creo que uno



Imagen 3 (noviembre 2023), fuente: <https://www.instagram.com/p/Cq05Yn0uhPK/>

se la puede tomar también como, como también leí uno ahí, ah bueno, como este mismo que leí al comentario, como una forma de escuchar al cuerpo, que la salud tiene que ver con eso, con escuchar al cuerpo [...] Creo que en efecto un cuerpo saludable puede verse de múltiples maneras. Y un cuerpo enfermo. Un cuerpo enfermo también, también intentando criticar esa idea" (min 16:16)



Imagen 4 (noviembre 2023), fuente: <https://www.instagram.com/p/Cq05Yn0uhPK/>

**ANTES DE CURAR A ALGUIEN,
PREGUNTALE SI ESTÁ DISPUESTO A
RENUNCIAR A LAS COSAS QUE LO
ENFERMARON.
-HIPÓCRATES**

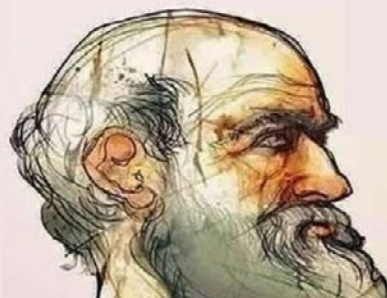


Imagen 5 (noviembre 2023), fuente: <https://www.instagram.com/p/Cq05Yn0uhPK/>

Para Francisca Jerez (imagen 6), su área de interés es la alimentación vegana. Admite que lo que menos ve en su consulta son temas relacionados con el deporte, sino que quienes acuden a ella desean cambios físicos con finalidad estética:

“me llega la típica persona que quiere bajar tantos kilos para el matrimonio, y así, siempre... Lo he hablado mucho con Val, mucho de mi consulta se transforma en algo mucho más psicológico que la misma consulta nutricional, y eso es un tema que me choca harto. También en las redes sociales, mi manera de generar contenido es a través de las redes sociales, estoy muy metida en eso. Quizás es súper complejo querer educar a través de la nutrición, teniendo un poco este concepto del ideal, el ideal de cuerpo, un ideal para cada época del año y se hace súper complejo, siento –en mi área al menos– transmitir este mensaje nutricional, y que bueno, como les decía mi área es la alimentación vegetariana, lo que más me gustaría llegar pero termino trabajando mucho en torno al cuerpo, entorno a los traumas que hay, generalmente en las mujeres” (min 18:03)

Señala que el tema de las redes sociales en general condicionan los avances que puedan tener, donde sus pacientes le confiesan que las imágenes son más potentes que el seguimiento nutricional.

Camila Oda (imagen 7), quien en la actualidad trabaja en la institucionalidad ligada a rubro de la salud mental, pone alertas en la discriminación de los cuerpos en cuanto a la función del peso corporal:

“elegí esta imagen: no se puede saber si una persona sedentaria era por su peso ni por la forma de su cuerpo. Porque es una de las cosas por las cuales estamos trabajando tanto en la investigación como en la clínica. Como en desmitificar que la forma de un cuerpo puede definir su estado de bienestar o de salud.” (min 21:51) y “la excusa para hablar de un peso corporal siempre es la salud. Cuando no es así.” (min 22:50).

Con respecto a las imágenes e información circulando por internet, también advierte sobre diversas



Imagen 6 (noviembre 2023), fuente: <https://www.instagram.com/p/Cq05Yn0uhPK/>

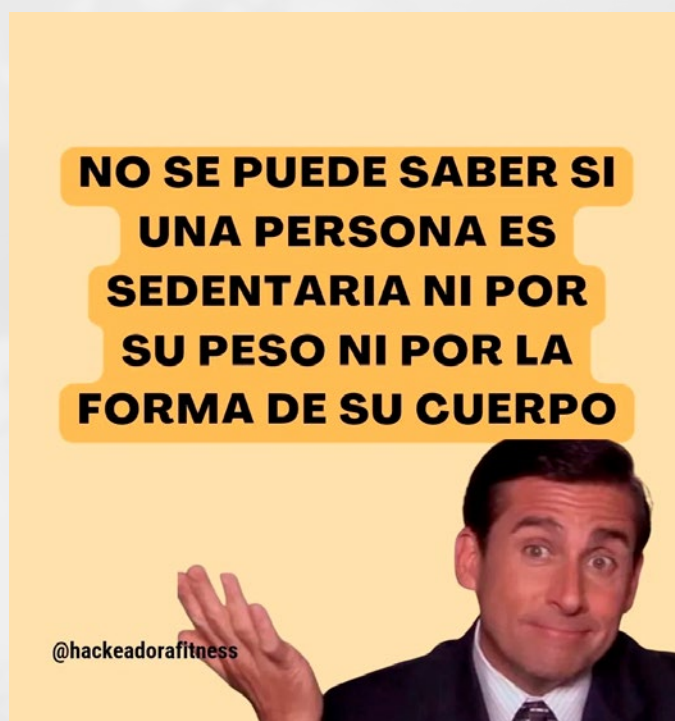


Imagen 7 (noviembre 2023), fuente: <https://www.instagram.com/p/Cq05Yn0uhPK/>

figuras en redes sociales que fomentan dietas restrictivas:

“tenemos muchos usuarios con trastorno de la conducta alimentaria que son influencer, y que sabemos que son influencer. Y que de hecho denunciamos las cuentas de las personas que trabajamos con trastorno de la conducta alimentaria.” (min 23:44) y que “Es irregulable lo que está pasando con las redes sociales, sino que lo que creo que hay que hacer, es enseñar juicio crítico. Como tú empiezas a cuestionar lo que ves porque es imposible regular las redes sociales. Pero sí enseñar a la gente a cuestionar lo que está viendo.” (24:16)

Una vez finalizadas las presentaciones de los participantes, es el turno de las investigadoras a cargo del proyecto. Tania (imagen 8), habla de la relación que tiene con su cuerpo y la alimentación desde el vegetarianismo como un primer acto a favor de la diversidad y cierra su intervención aludiendo a su propia experiencia:

“en general no lo hablo mucho, siempre evito hablar de temas de alimentación porque es complejo, todos tenemos ahí nuestra creencia, entonces creo que las razones por las cuales uno elige o usa por ese estilo de vida pueden ser muy diversas” (min 30:30).



Imagen 8 (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/p/Cq05YnOuhPK/>

Mientras que Valeria (imagen 9), nos habla de su formación como entrenadora de Kettlebells durante el periodo de pandemia como consecuencia de:

“una forma de reencontrarme con el trabajo físico de adulta fue el movimiento expresivo. Yo cuando chica fui siempre muy móvil, pero por temas de gordofobia, de mis padres y de infancia en los 80's y 90's, como que eso me sacó toda la adolescencia del movimiento, pese a que me encantaba moverme.” (min 32:46)



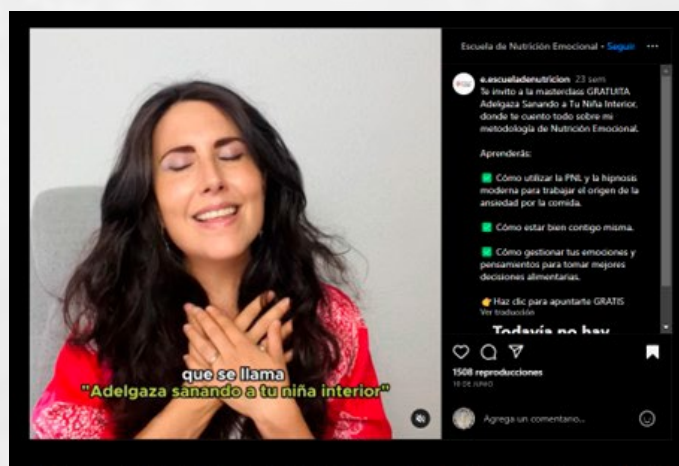
Imagen 9 (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/p/Cq05YnOuhPK/>

SEGUNDA ACTIVIDAD

Esta consiste en un trabajo de duplas. A los equipos se les asigna una pregunta y material audiovisual (Reel de Instagram) que deben discutir con su pareja para luego exponer sus posturas en diálogo con los otros participantes. Luego de cada pregunta existe una discusión grupal para cierre y así pasar al siguiente equipo.

GRUPO 1 – CAMILA ODA Y FRANCISCA JEREZ

¿Qué opinan de la relación expuesta sobre gordura y carencias afectivas o trastornos psicológicos?



Apoyo audiovisual (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/p/Cq05Yn0uhPK/>

Camila Oda vuelve a fijarse en la figuras que fomentan esta clase de comentarios a través de Instagram, debido a la dudosa formación de quienes emiten los mensajes que mezclan coaching, nutrición y salud mental:

“ofrece metodologías que sabemos que no tienen evidencia, pero que además si se fijan, individualizar la responsabilidad en tus traumas psicológicos de desconocer. Muchos factores vinculados a la alimentación que van desde lo más biológico a lo más estructural, o sea el acceso a una alimentación saludable por ejemplo, no es algo que toda la población pueda hacer. En Chile hay una inseguridad alimentaria y nutricional enorme y en el fondo es una estrategia súper capitalista individualizar la responsabilidad en los traumas o en tu funcionamiento psicológico” (min 39:00)

A raíz de los nuevos rostros estelares de Instagram en la cultura fitness, da el ejemplo de cómo los patrones de masificación de este tipo de información sigue una estructura comercial:

“Todo lo que prevenimos en una persona con un trastorno de la conducta alimentaria, ella lo promueve y pone la responsabilidad si a ti no te funciona es porque tú no lograste superar tu trauma. No es porque vives en un sistema en que trabajas 14 horas al día, en que no tienes espacios seguros en tu barrio para hacer actividad física, en que no tienes acceso a una alimentación saludable por mucho que la quieras, en que la relación con tu cuerpo ha estado marcada por la gordofobia. O sea, todo eso se desoye porque es mucho más fácil y mucho más lucrativo.” (min 42:12)

GRUPO 2 – RICARDO CHÁVEZ Y NICOLÁS AGUIRRE

¿Hasta qué punto la disciplina y voluntad son determinantes en el éxito de un programa de entrenamiento?

¿Qué relación tienen estos valores con el contexto social, el tipo de cuerpo de una persona y su historia con el movimiento?



Apoyo audiovisual (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/p/CtUKcYtMgL/>

El grupo propone que:

“Es una cosa muy multifactorial. Desde donde yo vengo lo determinante sería la capacidad de la

persona de darse cuenta de qué es lo que le hace más sentido a ella.” (min 46:43)

Con respecto al apoyo audiovisual, Ricardo Chávez marca la diferencia entre lo que las personas suelen entender y mezclar sobre la cultura fitness:

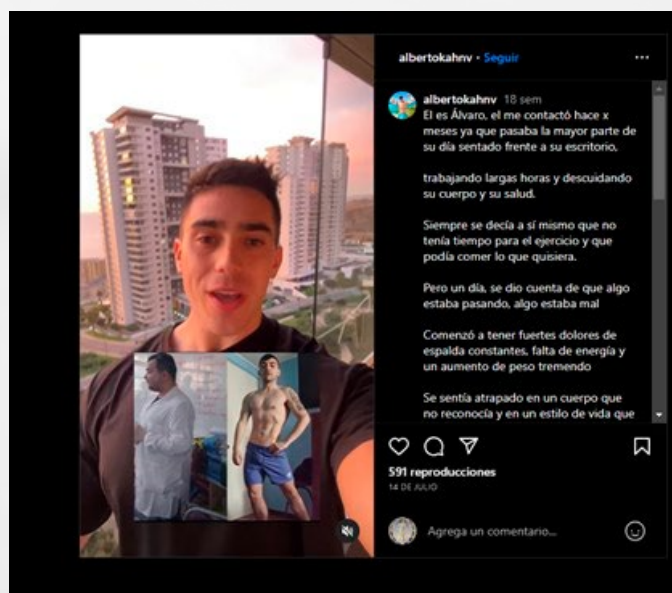
“habla de fisiculturismo y el deporte. Esa relación prácticamente no existe porque el culturismo lo que busca o fitness, que son distintas categorías, es una proporcionalidad del cuerpo ideal, ¿cierto? En que hay un nivel casi patológico disminuido del porcentaje de grasa. Y sobre todo mujeres y en la reproductiva que es un nivel... Biológicamente no es acorde, ¿no es cierto? Y en los hombres lo mismo. Y que sabemos tanto amateurs como profesionales, profesionales, usan esteroides análogos.” (min 48:00)

“Creo que tenemos que aprender de nuestro cuerpo, nuestra biología. Esa mente-cuerpo. Yo creo que ahí está el complejo. Y eso que ustedes dicen, nosotros lo habíamos conversado en la Vale, es cosa del disfrute. De por qué hacer ejercicio, moverse, tiene que significar siempre un sacrificio. No puede ser partir desde algo que te gusta. Algo cotidiano como caminar. Que puede la gente motivarse por muchas cosas. No necesariamente, cuánta gente podría hacer más actividad física, pero se enfrenta con un sistema en que te dan una tabla con una cantidad de ejercicio y al tiro la clasifican. De que está con sobrepeso, con esto, aquí, eso, eso. Y te dan un plan de ejercicio que no es acorde con lo que a lo mejor a ti te gustaría hacer. Entonces, es difícil que uno sostenga algo en lo que está constantemente sufriendo. Entonces uno tiene que buscar un punto en algo que, claro, yo creo que es conciencia. Yo creo que es como castigo, ¿no? La restricción a los miedos es un castigo. El moverse es un castigo. El problema es que el castigo, o sea, si tú te cortas bien, ya no necesitas ese castigo. Y entonces se produce la paradoja que el ejercicio se ve como una compensación cuando

tú estás restringiendo o comiendo esa cosa. No se entiende que es una forma de autocuidado, de salud, sino de compensación.” (min 54:54)

GRUPO 3 – VALERIA CAMPOS Y ALEXIS SOSSA

¿Qué relación ven entre hábitos, éxito y cuerpo en el video. ¿Podríamos hablar de la de una nueva moralidad en la actualidad?



Apoyo audiovisual (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/p/CurJLk2t7iL/>

A ambos les llama la atención la performance de la imagen de quien entrega el mensaje

“habla muy rápido, claro. Que es enérgico, que no deja ni un tiempo de respiro. Entonces claramente hay una suerte de objetivo que le podríamos llamar éxito en un sentido muy modelado por el sistema, digamos, muy capitalista. Y claro, que ofrece por un lado una fórmula, una receta mágica, que se plantea también como una suerte de profeta que va a cambiar tu vida solo haciendo clic aquí. Aún. Haz un clic y se va a solucionar todo. Y si no lo haces, claro, hay un reproche y un reproche fuerte que tiene que ver con la felicidad. Él dice que él era infeliz y recuperó su felicidad.” (min 01:04:00)

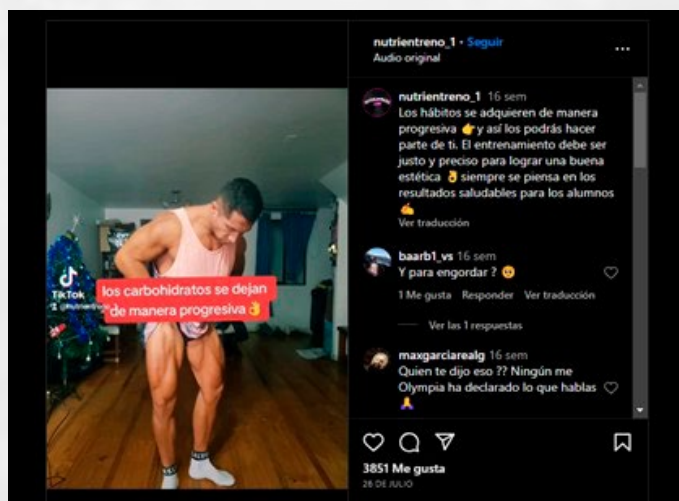
Concuerdan que el tema de la identificación que generan las redes sociales condicionan las nociones de felicidad, por lo tanto, la transformación de

la propia sensibilidad hacia una moral común restrictiva regidos por una estructura publicitaria.

TERCERA ACTIVIDAD

Finalizado el ejercicio anterior, comienza la segunda parte de la jornada. Repitiendo la dinámica de duplas, en esta ocasión se intercambian las parejas para un nuevo análisis audiovisual de material entregado por las investigadoras.

GRUPO 1 – RICARDO CHÁVEZ Y FRANCISCA JEREZ



Apoyo audiovisual (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/p/CvKTpULAEAb/>

Se discute sobre el tipo y cantidad de información que circula en los perfiles de Instagram, la estructura de negocios basada en las inseguridades de quienes ven ese tipo de contenidos, autoestima y la sobreenformación rimbombante para atraer nuevo público a sus cuentas.

Francisca: “lo que hablábamos harto, como los dos también vemos harto como personas que entrenan, el tema de los carbohidratos cumple un rol súper importante en deportistas de alto rendimiento, en gente que corre maratones, como que es un nutriente más. Y como también decía Pollo, o sea, hasta la palta tiene carbohidratos, no sé, la carne tiene cierto porcentaje mínimo, entonces es al final un tipo de venta más, un tipo de marketing de que eres lograr como carbohidrato. Así que este cuerpo deja los

carbohidratos y como yo te enseño y lo puedes hacer. Y es un hábito que al final es como la forma que está vendiendo. Y por lograr al final como esos objetivos, y por algo también se muestra la foto al principio, que es como, no es por nada.” (min 01:18:10)

La discusión rápidamente apunta a los alimentos en sí, las cantidades, proporciones y la carencia de herramientas –ya sean por conocimiento y falta de interés de saber los ingredientes y nutrientes de lo que consumimos– y la industria alimentaria.

Ricardo (Pollo): “los alimentos generan tantas explosiones a nivel neuronales porque de verdad que la industria alimentaria siempre yo creo que es como la más malvada porque logra atraerte desde los colores, desde que sea algo que te genera saciedad en poco tiempo y después quieras volver a comer ese alimento. Entonces, también hablábamos de eso, que al final, si quisiéramos buscar como un malvado en, como en el tema de los alimentos está en la industria de los alimentos, no como en la cazuela que nos comíamos cuando era un chico que hablábamos también.” (min 01:22:11)

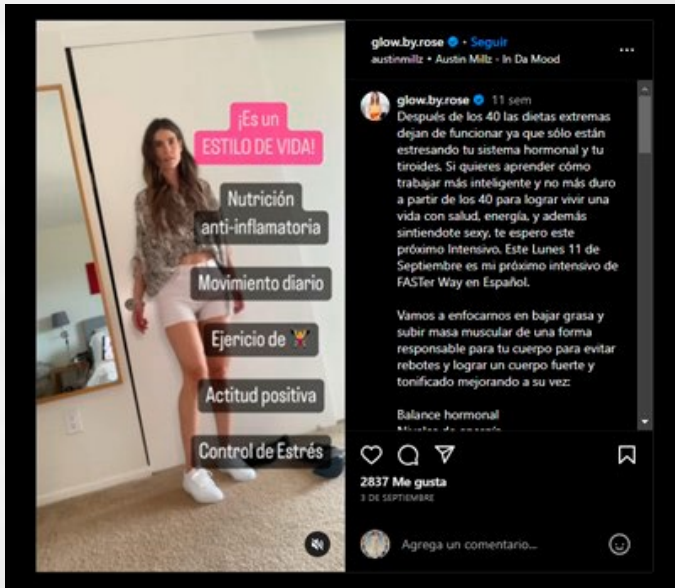
“Si uno se come una hallulla o una marraqueta, lo que sea, no te va a dar cáncer ni Alzheimer. Lo que pasa es que si estamos todo el día durante semanas, meses, años con hiperinsulinemia, hiperglucosa arriba, efectivamente, hay mayor oxidación, hay destrucción de mitocondrias, etc hay mayor deshidratación.” (min 01:22:36)

Con respecto a las interacciones generadas en el apoyo audiovisual, llama la atención el tipo de postura y discurso del influencer una vez increpado por un usuario de la red social:

Francisca: “Es una retórica científica como para validar, porque además de la ciencia valida cosas, Como que eso “hay un estudio donde dices una palabra complicada como...” Te pongo este paper para que lo leas y no sé qué cosa, que es un recurso de fake news constante. O sea, hacer asociaciones que son falsas, pero poner palabras y elementos

que sí tienen algo de verdad. Entonces, si alguien no es del campo busca y va a encontrarse estas cosas, pero no entiende cómo lo está asociando y puede caer y puede creer.” (min 01:24:28)

GRUPO 2 – CAMILA ODA Y ALEXIS SOSSA



Apoyo audiovisual (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/p/CvKTpULAEAb/>

Apuntan a las estrategias segmentadas por edad y los estilos de vida que caen en seguir un patrón homogéneo incapaz de entregar otra alternativa más que esa solución.

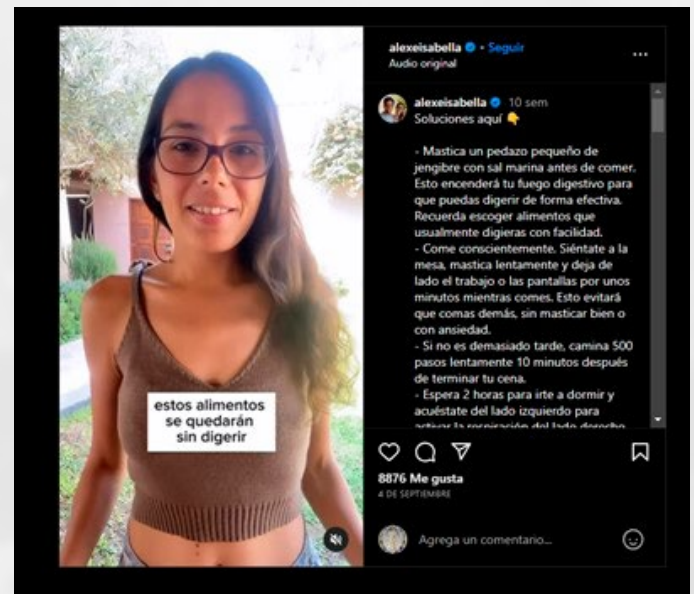
Camila: “este video muestra un edadismo gigante. O sea, hay una negación de la posibilidad de envejecer, que es muy heavy cuando envejecer, de verdad, que a lo que a mí me ayuda trabajar en personas mayores que también investigo, es como valorar que de verdad que llegar a ser una persona mayor es un lujo. O sea, es un lujo que tu cuerpo se vaya llenando también de marcas porque es la historia que se va dejando huella en tu cuerpo. Entonces, acá... es un edadismo, una discriminación, hace el envejecer gigante. Pero además, de nuevo, está el negocio. Está enfocado en factores súper individualistas como la actitud positiva, el control del estrés, que son lujos que no toda la población se puede dar porque hay factores estructurales que no lo permiten. Entonces, si uno revisa la representación de la imagen corporal

en personas mayores, los influencers más seguidos que son personas mayores, en general son personas a las que se les nota poco que son personas mayores.” (min 01:29:26)

Se advierte las consecuencias sobre las conductas socioculturales que inciden en la juventud ante este culto a la imagen ante la negación a envejecer.

Valeria R: “También hay esta estrategia que vimos que es como la normalización de un ideal. Porque es como esta mina, lo que tiene todos sus privilegios, el privilegio de tener una alimentación diseñada antiinflamatoria, además, ¿por qué es eso? Un Oscar que tiene la posibilidad y el privilegio de moverse tranquilamente, de controlar su estrés, de tener una actitud positiva, te lo presenta como algo que es posible y un deber para todos. Y es como, no, eso es un ideal. O sea, es un ideal para algunos.” (min 01:31:00)

GRUPO 3 – NICOLÁS AGUIRRE Y VALERIA CAMPOS



Apoyo audiovisual (noviembre 2023), fuente:
<https://www.instagram.com/reel/Cwyw2Shtknz/>

La disociación entre lo que se, lo se dice y lo que es la consecuencia de una intelectualización de un proceso totalmente físico como una hiper normativización.

Nicolás: “Estamos viendo todo el rato la imagen de ella, muy esbelta, muy intelectual también. Como muestra y cómo usa también la información, y un

montón de información sobre ese cuerpo. Entonces como que en mi cabeza estaba mirando su silueta y estaba escuchando palabras que me están diciendo como que tienes que hacer caleta de hueás para poder hacer lo que te estoy diciendo. Pero son más todavía. Ah, y hay muchas más. Y si no pudiste con todas estas, yo tengo otra más acá abajo en la descripción. La intelectualización de un proceso totalmente físico como para mi gusto. Entonces a mí eso me hace mal.

Como que me separa, me disocia" (min 01:40:51)

Además, indican cómo la mercantilización de ciertos conocimientos ancestrales son reproducidos bajo un contexto en cuanto a su forma y no en cuanto a su contenido.

Valeria: "¿Por qué no te dicen que eres bella por un momento? Porque bella, por último, es una palabra que podís llenar de contenido. Pero ser flaca es una cuestión como ser flaca nomás. ¿Cachai? Y bueno, me impacta que también cuestiones que son de salud estén inmediatamente relacionadas con ser flaca." (min 01:42:37)

Bajo esta misma línea de reflexión, los asistentes comienzan a intercambiar información sobre lo que ellos ven en redes sociales y las interacciones que realizan desde su propia subjetividad como un "bombardeo que no te deja tiempo de cuestionamiento" (min 01:47:39) por lo tanto, mientras mas información exista en redes sociales, menos tiempo hay para una discriminación de la información para procesar lo que se está comunicando. Debido a factores publicitarios, la producción de imágenes tiene un impacto en cuanto a la confusión y la percepción del cuerpo:

Tania: "Instagram es lo mejor para hacer publicidad y mientras más corta sea, o sea los reels cortitos, esto es como que lo más deja, lo que te engancha de alguna manera porque la imagen es muy potente y porque además nosotros no tenemos un juicio crítico con el aparato ni con esto, ni con la técnica que hay detrás o sea todo lo que está involucrado." (min 01:49:32)

La última parte y final del encuentro es una conversación de cierre grupal sobre la estandarización del cuerpo como un prototipo comercial en un contexto mediado por la tecnología, la cual realiza una exacerbación de lo visual como un componente meramente estético y que debe analizarse atendiendo a un problema de orden estructural.

Alexis: "creo que así como no se debe individualizar el discurso de que "yo estoy gordo por mi culpa", tampoco creo que sea tan bueno pensar que ellos ("los enemigos") son malos o perversos. Yo creo que ellos están tratando de lograr... Sobrevivir como todo el mundo. Entonces, yo creo que la discusión igual es súper interesante si se logra hacer a nivel de estructura. De estructura en términos de mercado, de capitalismo, desde ahí. Y no tanto de la individualización de una persona."

Las investigadoras ofrecen palabras finales a modo de cierre del encuentro agradeciendo a los asistentes por la participación.





Ministerio de
las Culturas,
las Artes y el
Patrimonio

Gobierno de Chile

Proyecto financiado
por el Fondo Nacional de
Desarrollo Cultural y las
Artes, ámbito Nacional
de Financiamiento,
Convocatoria 2023



@cuerpasalvaje
www.cuerpasalvaje.com