

Evolución del cuidado  
del cuerpo a través  
del ejercicio físico en  
el espacio doméstico:  
prácticas, discursos  
y objetos en la  
sociedad occidental  
postindustrial.

# En forma en casa

Yolanda Reyes García

Tutelado por Atxu Amann  
y Gonzalo Pardo

# En forma en casa

Yolanda Reyes García

TÍTULO

En forma en casa.

Evolución del cuidado del cuerpo a través del ejercicio físico en el espacio doméstico: prácticas, discursos y objetos en la sociedad occidental postindustrial.

AUTORA

Yolanda Reyes García

TUTELADO POR

Atxu Amann y Gonzalo Pardo

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Máster en Comunicación Arquitectónica  
Escuela Técnica Superior de  
Arquitectura de Madrid  
Universidad Politécnica de Madrid

FEBRERO 2022

A todxs los que me han  
acompañado en este proceso  
que empezó hace un año.  
En especial a Atxu por su tiempo  
y a Ester por su apoyo  
incondicional.

---

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
|           | <b>INTRODUCCIÓN</b>                         | <b>11</b> |
|           | Resumen                                     | 11        |
|           | Abstract                                    | 12        |
|           | Palabras clave                              | 13        |
|           | Hipótesis                                   | 13        |
|           | Objetivos                                   | 13        |
|           | Estrategia de realización                   | 14        |
|           | Estado de la cuestión                       | 14        |
| <b>I</b>  | <b>EN FORMA PARA CUIDAR(SE)</b>             | <b>21</b> |
| I.I       | En España, en forma para cuidar             | 25        |
|           | ↳ El control del cuerpo: moral y erotismo   | 30        |
| I.II      | En forma para cuidar(se): el caso americano | 32        |
|           | ↳ Movimiento de mujeres unidas              | 35        |
|           | ↳ En forma con Fonda                        | 39        |
|           | En forma en casa                            |           |
| <b>II</b> | <b>EN FORMA PARA GUSTAR</b>                 | <b>49</b> |
| II.I      | Fascistas, guapos y sanos                   | 49        |
| II.II     | El cuerpo de la Europa comunista            | 53        |
| II.III    | Cuerpos que se ven                          | 55        |
| II.IV     | El cuerpo perfecto de mi mujercita          | 59        |
| II.V      | Con (mini)faldas y a lo loco                | 61        |
| II.VI     | Muscle Beach Venice                         | 67        |
| II.VII    | El hipermúsculo triunfa                     | 68        |
| II.VIII   | No pain, no gain                            | 79        |
| II.IX     | Heroin chic                                 | 82        |
| II.X      | La ropa: mi segunda piel                    | 86        |
| II.XI     | Todxs en chándal                            | 90        |
| II.XII    | Body positive                               | 97        |
|           | Ropa deportiva - Fechas clave               | 100       |

---

---

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| <b>III</b> | <b>EN FORMA PARA VIVIR</b>                             | <b>105</b> |
| III.I      | It's coming home                                       | 105        |
| III.II     | Less sugar in (White) House                            | 106        |
| III.III    | Nuggets de pollo (sin pollo)                           | 111        |
| III.IV     | The men who made us fat                                | 116        |
| III.V      | Diatia de por vida                                     | 117        |
| III.VI     | Light life   | 121        |
| III.VII    | Trastornos de alimentación                             | 121        |
| III.VIII   | So cosmo says you're fat                               | 126        |
| III.IX     | Naturhouse   | 128        |
| III.X      | If you can sit, you can be fit...                      | 135        |
|            | Dietas   | 130        |
| <b>IV</b>  | <b>EN FORMA QUIEN PUEDA</b>                            | <b>139</b> |
| IV.I       | You better work, bitch!                                | 139        |
| IV.II      | Ocio y deporte: unos practican y otros miran           | 141        |
| IV.III     | El gimnasio en casa                                    | 143        |
| IV.IV      | Mi entrenador personal                                 | 144        |
| IV.V       | Volumen y drogas                                       | 147        |
| IV.VI      | Mentalidad «tiburón»: cuidar el cuerpo, perder el alma | 150        |
| IV.VII     | La era barata  | 154        |
| IV.VIII    | Esta persona me cae gorda                              | 155        |
| IV.IX      | Athleisure   | 159        |
| IV.X       | Quiero entrar a tu garito con zapatillas               | 170        |

---



---

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>V</b> | <b>EN FORMA PORQUE SÍ</b>                              | <b>175</b> |
| V.I      | «To me, today's woman has no choice but to get active» | 177        |
| V.II     | Jogging  | 180        |
| V.III    | Jazzercise   | 184        |
| V.IV     | Trimm-dich   | 186        |
| V.V      | El deporte visto como una medicina                     | 187        |
| V.VI     | Inicios del ejercicio físico como salud                | 189        |
| V.VII    | Ley del deporte  | 190        |
| V.VIII   | Nuevos tiempos, nuevas máquinas: Tiempos Volava        | 192        |
| V.IX     | Jailhouse strong                                       | 198        |
| V.X      | What is a house?                                       | 204        |
| V.XI     | JF-Kit House   | 209        |
|          | Objetos para hacer deporte en casa                     | 214        |
|          | <b>CONCLUSIONES</b>                                    | <b>217</b> |
|          | <b>BIBLIOGRAFÍA</b>                                    | <b>220</b> |

---



# Introducción

## RESUMEN

El ejercicio físico como práctica ordinaria asociada a la casa se popularizó en la sociedad postindustrial. La revolución tecnológica de los años cincuenta introdujo en los hogares una serie de objetos diseñados para esta nueva actividad que progresivamente han ido evolucionado según avanzaba la tecnología, atendiendo especialmente a la aparición de la televisión en la vivienda e incluso incorporando los avances de la revolución digital.

El ejercicio físico puede ser analizado como una variable indicativa de los valores predominantes en determinadas épocas y lugares, así como de los ideales –estéticos o sociales– en determinados momentos históricos; en este sentido es muy importante investigar específicamente su relación con el género e incorporar los cambios producidos en la segunda mitad del siglo XX. Además, el estudio de la actividad física se expande necesariamente en otros ámbitos como son la alimentación, la identidad, la salud y la indumentaria.

Hoy en día, en el mundo hiperconectado de las redes sociales, nuestro espacio doméstico es ya público junto a la imagen de una persona activa y vital que posee –o debe poseer– un bienestar emocional y mental. En la actualidad, el ejercicio físico practicado en casa se ha convertido en un tema de actualidad tras el confinamiento producido por la Covid-19, reflejando una evolución en los hábitos de la ciudadanía que llega casi a la totalidad de los ámbitos sociales.

Además, estas nuevas formas de estar en casa ligadas al cuidado de los cuerpos y no

escenarios de la casa que se han ido progresivamente transformando a la vez que nuestra ropa y nuestros modos de cocinar y alimentarnos.

## ABSTRACT

*Physical exercise as an ordinary practice associated with the home became popular in post-industrial society. The technological revolution of the 1950s introduced a series of objects in the domestic space, designed for this new activity, which progressively evolved as technology advanced, especially with the appearance of television, incorporating the advances of the digital revolution.*

*Physical exercise can be analysed as a variable indicative of the predominant values in certain times and places, as well as of the ideals - aesthetic or social - in certain historical moments; in this sense, it is very important to specifically investigate its relationship with gender and to incorporate the changes produced in the second half of the 20th century. Furthermore, the study of physical activity necessarily expands to other areas such as alimentation, identity, health and clothing.*

*Today, in the hyper-connected world of social networks, our domestic space is "going public" along with the image of an active and vital person who possesses - or should possess - emotional and mental state of well-being.. Today, physical exercise at home has become a topical issue after the confinement brought about by Covid-19, reflecting an evolution in society's habits that reaches into all social spheres. Moreover, these new ways of being at home, linked to the care of our bodies*

*and not so much to domestic space, have led to the transformation of the very settings of this space, which have been progressively reshaped at the same time as our clothes and our ways of cooking and eating.*

### **PALABRAS CLAVE**

#Ejercicio físico #Domesticidad #Capital  
#Género #Tecnología #Cuidados #Salud

### **HIPÓTESIS**

El cuidado del cuerpo que se produce en casa afecta a la espacialidad de la vivienda y a los hábitos que en ella se desarrollan mediante la incorporación de prácticas y objetos que atmosferizan la domesticidad y modifican los cuerpos de sus habitantes.

El imaginario asociado al cuerpo sano en cada época está ligado a determinadas ideologías que afectan especialmente a la imagen ideal de la mujer.

### **OBJETIVOS**

- Analizar la relación entre el ejercicio físico realizado en casa y las transformaciones de la vivienda en el siglo pasado.
- Analizar la relación entre el ejercicio físico realizado en casa y los cambios en la alimentación y la indumentaria de las personas.
- Visibilizar la relación entre las ideologías y la imagen del cuerpo humano sano.

### **ESTRATEGIA DE REALIZACIÓN**

El trabajo se ha realizado mediante una investigación en el tiempo de las prácticas realizadas en casa ligadas al imaginario del cuerpo sano a través del ejercicio y la alimentación. Las fuentes pertenecen en su mayoría a publicaciones de cada época en los medios de comunicación e incluso algunas de carácter divulgador de determinados movimientos sociales.

Se ha intentado a través de unas narraciones que atraviesan la propia experiencia de la autora ir tejiendo una serie de relatos en los que las palabras se hacen acompañar por imágenes que trasladan a los escenarios de distintos espacios domésticos de Europa y Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial.

### **ESTADO DE LA CUESTIÓN**

Esta investigación aborda los conceptos claves de domesticidad y ejercicio físico (cuerpo y casa). La casa como ámbito físico y social se ha estudiado desde la arquitectura y el ejercicio físico como cuidado del cuerpo desde otras disciplinas sociales como la sociología o las ciencias del deporte.

Varios autores contemporáneos han estudiado el espacio doméstico desde distintos puntos de vista, atravesados por el género, el cuerpo, los rituales y la domesticidad expandida. La tesis escrita por Atxu Amann, *Mujer y casa. El espacio doméstico* (ETSAM, 2006), se acerca a la casa desde el género femenino estableciendo los vínculos entre las formas de pensar, de ver el mundo, las formas de vida y la vivienda, y en particular, alerta de los

cambios fundamentales que el pasado siglo ha protagonizado en el mundo occidental: la revolución de la información, y sobre todo, de la mujer.

Desde una perspectiva del espacio y el cuerpo, con la tesis titulada *Cuerpo y Casa. Hacia un espacio doméstico contemporáneo desde las transformaciones de la cocina y el cuarto de baño en occidente* (ETSAM, 2016), Gonzalo Pardo, estudia estos dos ámbitos domésticos a través de su transformación en la historia y su relación con el cuidado del cuerpo en un espacio expandido y aumentado. En esa misma interrelación entre cuerpo y espacio, David Steegmann Mangrané, en su investigación *Ciudad Casa Comida. Una aproximación poliédrica a los límites entre lo público y lo privado* (UPC), desde el punto de vista del arquitecto ordena y da sentido a las formas, dispositivos y significados espaciales que se destilan de los comportamientos, dinámicas y costumbres alimentarias; planteando así un aspecto importante de esta investigación en relación a las dinámicas que se expanden y se introducen en el ámbito doméstico y para la cual ha servido como ruta los planteamientos de Gabriela Eloisa Muñoz Torrez en *Transformaciones de habitar en el siglo XXI: La casa expandida en la ciudad y aumentada en la red*, donde se analiza las nuevas formas de domesticidad desde distintos puntos de vista.

El cuerpo es transversal en esta investigación, y la relación entre cuerpo y ejercicio físico plantea un espectro amplio de temas y matices, de puntos en el tiempo que dan cuenta de la evolución del cuerpo como concepto y de las determinantes sociales y políticas relacionadas con estos cambios. Mariano Adorni, analiza las transformaciones del cuerpo en las diferentes etapas de la historia y cómo fue evolucionando el concepto del cuerpo a

lo largo de la historia y cuál es su lugar dentro de la educación física escolar en la actualidad.

*El cuerpo femenino como un fenómeno social y cultural* de María Fernanda Agudelo Rodríguez donde expone que nos encontramos en una era donde la imagen ha adquirido un valor abismal, todo aquello que entre por los ojos y genere algún tipo de emoción va ser recordado, la cultura televisiva cumple un papel muy importante en la sociedad actual, casi todo lo que se consume es a través de medios visuales, los textos y largas explicaciones acerca de un producto ya no llaman la atención, el consumidor quiere que le muestren que pasa si se compra el producto pero no por medio de explicaciones o con tecnicismos complicados de entender, eso aburre y genera rechazo, lo que el consumidor quiere es sorprenderse, que aquello que ve en la pantalla lo atrape, por ese motivo la mejor arma de seducción es el cuerpo, con este se puede transmitir todas las cualidades y ventajas de un producto o servicio en cuestión ya que al momento de verlo en la pantalla se hará una relación directa de producto con él cuerpo como resultado.

Este análisis se contrarresta, o mejor dicho, se encadena con el trabajo de Georges Vigarello en *La metamorfosis de la grasa: Historia de la obesidad*, donde expone la historia de la gordura, como la historia de una condena y sus transformación, determinadas por dimensiones culturales y prejuicios sociales.

Ana Lúcia de Castro en *Cultura contemporánea, mass media y culto al cuerpo. La cuestión de las identidades*, reflexiona sobre la intensificación del «culto al cuerpo» en las sociedades contemporáneas, ubicando los momentos históricamente importantes para la construcción de esa práctica con el devenir

del siglo XX. Busca, además, relacionar el papel de los medios –prensa y audiovisual– con la creciente preocupación imagética y estética experimentada por los individuos en esta etapa contemporánea de la modernidad.

Aproximando esta investigación a esos puntos claves de la cultura popular donde nace el «culto al cuerpo» y el ejercicio físico se introduce no solo en espacio doméstico sino también en la cultura, Claudia Salamanca en su artículo *The workout video: The destruction of the mirror* es un análisis del género de video conocido como *Vídeo de aeróbicos*, realiza una aproximación genealógica al video analizando sus diferentes implicaciones como documento visual y social.

El libro de Jürgen Martschkat, *The age of fitness*, estudia la preocupación moderna por el *fitness* permite rastrear las raíces de nuestra preocupación moderna por la forma física hasta el nacimiento de las sociedades modernas en el siglo XVIII, mostrando cómo la idea de la forma física se entrelaza con el énfasis de la modernidad en la optimización y la renovación perpetuas.

El ejercicio físico se ha estudiado desde las ciencias sociales y del deporte. Desde la sociología, Sandra Sánchez Sánchez en su tesis, *Deporte, alimentación y salud estudio intergeneracional sobre la construcción del cuerpo* (UNIOVI, 2017) estudia en la sociedad actual la alimentación, el deporte y la salud confluyen como temas fundamentales en los estilos de vida de los individuos, afectando de manera directa a la construcción del cuerpo, como hacer ejercicio, llevar una alimentación adecuada y preocuparse por la salud se han convertido en el ideal de lo que debería ser un estilo de vida apropiado. Desde la pedagogía y la psicología, Guillermo Infante Borinaga

(UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO, 2009) en su tesis *La actividad física y el autoconcepto físico en la edad adulta*, afirma que la práctica de actividad física es saludable de por sí, si se realiza con una alta frecuencia (más de tres veces a la semana) las autopercepciones físicas son más altas. Víctor Martín Mariscal (UNIVERSIDAD DE HUELVA, 2018) escribe la tesis *Efectos del ejercicio físico en la composición corporal de adultos sedentarios*, donde a través de un estudio de datos sociodemográficos y antropométricos evalúa el impacto del entrenamiento en las personas adultas.

Para analizar la influencia de la cultura del deporte físico en la «cultura», esta investigación se apoya en los estudios de Marnie Fogg, sobre la historia de la moda deportiva ubicando las obras clave en el contexto de género y desarrollos sociales y culturales.

Estos conceptos están concatenados e intrincados en el espacio social y el trabajo de Pedro Ángel Latorre Román en *Globalización, Capitalismo y deporte*, ayuda a vislumbrar estas relaciones, en el que define el deporte en base a su carga ideológica, como elemento de poder y su carácter de actividad mercantil.



## I.I EN ESPAÑA, EN FORMA PARA CUIDAR

Adoración siempre ha estado muy delgada. De pequeña mis padres me dejaban en su casa para que me cuidara mientras ellos iban a trabajar. De los siete días de la semana, cinco los pasaba con ella. Uno de los recuerdos que tengo más arraigados es que a las 7 de la mañana, hora en la que me dejaban mis padres, Adoración estaba terminando de fregar el suelo de la casa. Todo olía a limpio. Yo siempre pasaba de puntillas, esperando mi desayuno, pan con aceite, «que los cereales tienen mucha azúcar». Entre nuestras actividades favoritas estaba aprender a cocinar y rezarle al «Niño Jesús».

## En forma para cuidar(se)

21

Mi abuela nació en Tuy (Galicia) en el año 1943, justo después de una guerra civil y una dictadura que quitó los pocos derechos que habían adquirido las mujeres, situándolas en una posición de cuidadoras y reproductoras. No es casual que mi abuela estuviera delgada, maquillada y perfecta, que lo primero que hiciera nada más levantarse fuera «arreglar la casa», que recayera sobre ella el cuidado de los nietos y que todo esto lo hiciera siempre con una sonrisa en la cara. Así había sido educada.

*Una mujer que tenga que atender las faenas domésticas con toda regularidad, tiene ocasión de hacer tanta gimnasia como no lo hará nunca, verdaderamente, si trabajase fuera de su casa. Solamente la limpieza y el abrillantado de los pavimentos constituye un ejemplo eficacísimo, y si se piensa en los movimientos que son necesarios para quitar el polvo de los sitios altos, limpiar los cristales, sacudir los trajes, se darán cuenta que se realizan tantos movimientos de cultura física que, aun cuando no tienen como finalidad la estética del cuerpo, son igualmente eficacísimos precisamente para este fin.*

TERESA, REVISTA DE LA SECCIÓN FEMENINA, MARZO DE 1961. REPORTAJE SIN FIRMA

22

En España, después de la guerra civil aparecen publicaciones como la revista *Teresa* de la Sección Femenina de la Falange que invitan a la práctica de la «gimnasia casera» que consiste en «atender las faenas domésticas con toda regularidad».

Cuidar tu alma y tu cuerpo por Dios y por la Falange (PRIMO DE RIVERA, P. 1935) era el *must* de la época. La organización femenina resumía en dieciocho puntos cómo tenía que ser el comportamiento de la mujer falangista, y cuidar el cuerpo era el número diecisiete. Pilar Primo de Rivera (Madrid, 1907-1991) fue la creadora de la Sección Femenina de la Falange, además de sus colaboradoras y Luis Agosti, licenciado en Medicina que se convirtió en el principal asesor de la Sección Femenina y que, con su repetida amenaza sobre la maternidad («el deporte intenso amenaza la misión asignada a la mujer por Dios: la concepción») y su apuesta por disciplinas

en forma para cuidar(se)



23



capítulo I

estéticas como la gimnasia, expulsó a las mujeres de las pistas (SÁNCHEZ, J. 2015). Otras ideas que se planteaban eran: «en primer lugar el deporte, en sus términos más amplios constituye una forma de expresión y por esto cada época y, aún más, cada pueblo lo hace de distinta manera; y que en consecuencia cada sexo tiene que practicarlo de diferente forma». Es decir, la Sección Femenina (Madrid, 1934-1975) de la Falange propugnaba el deporte para la mujer de modo que fuera compatible con su función de madre y ama de casa. Para ello propone una educación obligatoria para todas las españolas en las llamadas Escuelas de Hogar. Junto a la formación católica, nacional-sindicalista, a la economía del hogar, el deporte era el cuarto pilar de la mujer española perfecta (según la Falange). En 1944 consiguió un decreto que obligaba a prácticamente todas las mujeres a recibir estas enseñanzas. En los años posteriores, el 90 % de mujeres realizaron este servicio de modo obligatorio. La Sección Femenina era la encargada de adoctrinar el modelo de mujer que quería el franquismo: una mujer sumisa, cuya consideración social dependía de su rol como madre y esposa, y donde el deporte solo era parte de este adoctrinamiento, era básicamente para desarrollar una constitución física fuerte que permitiera parir y criar hijos sanos en beneficio de la sociedad, siendo la familia uno de los pilares fundamentales sobre el que se construye el estado franquista. Después de este servicio, la publicación de la Sección Femenina, *Teresa*, continuaba publicando reportajes relacionados con el deporte y la mujer.

Como comenta la escritora Milagros María Bonafe:

en forma para cuidar(se)

*El lugar en la sociedad que el franquismo adjudicará a las mujeres, hizo que las prácticas físicas para las chicas en edad escolar fueran reducidas a la práctica de aquellos deportes que se consideraban adaptados a su condición social y biológica y, al papel de madres y esposas sometidas a la voluntad del marido, del que dependen legalmente. Las pocas mujeres adultas, que hacían práctica deportiva, lo abandonan en el momento de casarse.*

### El control del cuerpo: moral y erotismo

En 1961, ya en la segunda etapa del franquismo (franquismo desarrollista) con los intentos de apertura del régimen aparecen dos leyes muy importantes: la Ley sobre Derechos Políticos, Profesionales y de Trabajo de la Mujer y la Ley de Educación Física, que de alguna manera iban a regular los cuerpos de las mujeres. La Ley de Educación Física permite entre otras cosas practicar deportes como el baloncesto o balonmano y por lo tanto viajar con los equipos y salir del hogar. Esto supone un cambio en la educación deportiva, que ya no solo está solo dirigida por los valores religiosos o morales (que se mantienen, pero no se legislan) sino que enuncian el desarrollo de la actividad física. Aparece la formación del profesorado en deporte y se produce la separación entre deporte y actividad física.

El cuerpo constituye el emplazamiento por excelencia de la opresión. El cuerpo femenino se amoldaba a los intereses del estado franquista. «El cuerpo es política y la política pasa a través y es constituida desde los cuerpos» (ACOSTA, L. 2013). De hecho, tan grande era el control del Estado sobre el cuerpo femenino que estaba regulada hasta la vestimenta adecuada para tal actividad. La Sección Femenina

capítulo I



26



en forma para cuidar(se)

de la Falange Española impulsó la práctica de deporte con pololos de mahón azules y una camisa blanca. El aspecto del cuerpo no era tan importante, de hecho, cuanto menos se percibieran las formas de la mujer, mejor. Los pololos eran un pantalón ancho a la altura de la rodilla. El mahón es un tejido que se utilizaba tradicionalmente para el trabajo en el campo en las zonas rurales del norte de España: un tejido no adecuado para la práctica deportiva, pero sí para hacerlo con recato y decoro.



27

Aun así, la propia sociedad española de la época, claramente influenciada por el adoctrinamiento, juzgaba a las mujeres que practicaban deportes, incluso previo a la dictadura.

Durante la Segunda República, escribía Lili Álvarez en sus memorias:

*Con todo, en un país que mide los centímetros de las faldas y de las mangas de sus mujeres, ¿cómo dar a Pan lo que es de Pan y a Dios lo que es de Dios? Para ellas, el deporte es como un arma terrible de dos filos o, mejor dicho, la resbaladiza arista de un monte erguida sobre dos abismos: las pobres han de esforzarse en un difícil equilibrio*

capítulo I

*para no caer en el vacío de la ñoñez  
o en el precipicio de la vergüenza.*

*Además, hay en esto, a mi entender,  
una injusticia suma: es la pobre mujer  
la única víctima, la única perseguida  
y atribulada, la única acusada en esa  
campaña general emprendida a favor de  
la moralidad y buenas costumbres.*

Lilí Álvarez, tenista española, fue ganadora del torneo femenino de Wimbledon, al que salió luciendo una falda-pantalón transgresora, diseñada por Elsa Schiaparelli (las mujeres vestían faldas largas para la práctica del tenis, que dificultaban sus movimientos en la pista). Ella se convirtió en la imagen de las mujeres que disfrutaban con el deporte, ya que además de tenis, practicaba escalada, patinaje, esquí y automovilismo. Poco a poco, se empieza a percibir el deporte como parte de la modernidad pero también se trata como una asunto moral y erótico.



En efecto, los escritores de la época eróti-  
zan constantemente a la mujer deportista.  
Jorge Guillem toma a las deportistas como  
símbolo de lo carnal y Gerardo Diego, en su  
poema *El Salto*, habla de las nadadoras como  
animales acuáticos con un cuerpo ágil y es-  
tético (GARCÍA-DELGADO GIMÉNEZ, B. Y REVILLA  
GUIJARRO, A. 2013).

en forma para cuidar(se)

*Acordes al compás,  
Una música suena desde un mármol de orilla  
Los dos grupos de nadadoras  
Desenvuelven figuras de salud,  
Y como respondiendo al más  
Sutil laúd  
Posible sobrepasan-de un orden servidoras  
A la nunca sencilla  
Naturaleza,  
Ignorante del ritmo prodigioso  
Donde empieza  
Cuna, taller y coso  
El ímpetu que asciende a esta belleza  
Del movimiento exacto:  
Regocijo del músculo obediente,  
Qué gozo en el contacto,  
Qué noble libertad por su corriente,  
Piel todavía flor,  
Carne ya es amor,  
Muchachas que son música en la mano  
De nuestra primavera.  
Las nadadoras, frente al sumo arcano,  
Dirigen la armonía de la esfera,  
Maravillada por el cuerpo humano.*

NADADORAS, POEMA  
DE JORGE GUILLÉN, 1893-1984

Mientras en España se popularizaba la gim-  
nasia casera a «golpe de mocho», como una  
prácticas aconsejadas por el régimen fran-  
quista (1939-1975), los ideales norteamerica-  
nos o europeos «libres» posicionan a la mujer  
como cuidadora de la casa, pero su relación  
con el ejercicio en ella se desarrollaba de  
forma diferente.

El bienestar impulsado por la reconstrucción  
del mundo después de la guerra y la creación  
de una nueva economía capitalista occidental  
fomenta el desarrollo de nuevas tecnologías,  
nuevos consumos, nuevas necesidades.

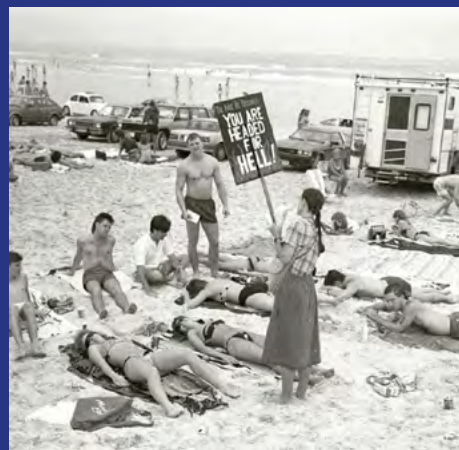
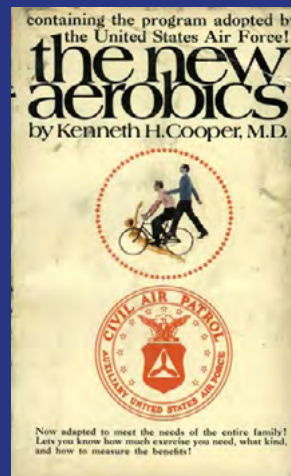
capítulo I

Se potencia la fabricación de coches que producen la masificación del uso del transporte privado. Esto produce una nueva forma de estructuración de la ciudad, a partir de los suburbios y su reveladora forma de ser habitados (MUÑOZ TORRES, 2010). Con el automóvil y el hombre ocupando el espacio público, la mujer vuelve a quedar relegada al hogar. Así nace la ciudad suburbana (GANDELSONAS, 2007).

Dentro de esta casa unifamiliar, la mujer se convierte en trabajadora no asalariada a tiempo completo a servicio del consumo y de la (re)producción familiar (PRECIADO, 2010). Durante esta época, a la mujer se la asocia a la belleza, la maternidad, y la crianza de los niños, pero también con el mantenimiento y la reproducción del sistema doméstico (ECHEVARRÍA, 1997). Hay un fuerte avance tecnológico evidenciado por los electrodomésticos: la casa es el territorio de la mujer donde la perfecta ama de casa utiliza sus modernos electrodomésticos. Sigue encargándose de la crianza, de la casa y del hombre, pero también encuentra tiempo para el cuidado del cuerpo. El tiempo del cuerpo no podía producirse en el espacio público, ya que la mujer solo salía para abastecer el hogar de alimentos, así que tiene sentido que fuera a partir de los equipos de sonido o televisión por donde entrará el ejercicio físico a la casa.

## I.II EN FORMA PARA CUIDAR(SE): EL CASO AMERICANO

En este contexto americano de la casa de los sueños suburbana con la perfecta madre y ama de casa, el Doctor Kenneth H. Cooper (OKLAHOMA, 1931) publicó un libro en 1968 titulado *Aerobics*.



La gimnasia aeróbica, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic donde se utiliza música; el principio del aeróbic es hacer ejercicio utilizando únicamente la energía que proviene del sistema aeróbico de producción de energía, donde el cuerpo exige una demanda de oxígeno continua de modo que el músculo utiliza como combustible nuestras reservas de grasa.

Dos años después, el mismo Doctor Kenneth H. Cooper desarrolló una versión solo para mujeres (*Aerobics for women*) aconsejado por Jackie Sorensen, creadora del programa completo de *fitness*, que se había dado cuenta de que el aeróbic podría ser el método perfecto para permitir a las mujeres mantenerse en forma, especialmente a las esposas de los militares.

Coincidiendo con la automatización de muchas tareas domésticas gracias a la aparición de nuevos electrodomésticos como la lavadora, el lavavajillas o la aspiradora, que permitieron a la mujer un ahorro de tiempo en las labores domésticas, surge el ocio como tiempo disponible para el cuidado del cuerpo. Bajo estas premisas, Jackie Sorensen fundó en 1970 en New Jersey el «*Aerobic Dancing inc.*», donde por primera vez las mujeres se juntan en un gimnasio y se ofrecen clases de aeróbic al público general.

### Movimiento de mujeres unidas

El aeróbic nació para el cuidado del cuerpo. A diferencia de las mujeres españolas que limpiaban y hacían ejercicio a la vez, las mujeres americanas empezaron a dedicar un tiempo específico para ello. La crianza y el cuidado

del hogar se empezó a mezclar con el autocuidado del cuerpo.

No es casual que en todo este contexto social surgieran los primeros movimientos de mujeres feministas en contra del capitalismo, el militarismo y de las desigualdades. Se empiezan a reivindicar los derechos de los homosexuales. Mientras la tradición judeocristiana había negado a las mujeres el placer corporal en general, y en particular, el del cuerpo en movimiento, la segunda ola del movimiento feminista considera que a través del ejercicio físico se desarrollan cualidades como la coordinación, la orientación espacio-temporal, el equilibrio, el conocimiento y control del propio cuerpo y la resistencia cardiorespiratoria. Además, consideraban que las actividades deportivas empoderaban a las mujeres porque aportan al movimiento corporal, estimulan el abandono del espacio privado doméstico y facilita las relaciones personales y sociales. El feminismo aborda la necesidad de tomar el control de nuestro cuerpo. La actividad física es un aspecto vital para el placer, la salud y la autonomía de las mujeres.

En la década de los sesenta se avanza en los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres: mientras el movimiento *hippie* plateaba una transformación de las relaciones sexuales, el 23 de abril de 1960, la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos aprobó la píldora anti-conceptiva, esta recibía el permiso para ser dispensada y vendida explícitamente como anticonceptivo oral en los Estados Unidos de Norteamérica. Las mujeres obtienen la liberación de su vida sexual con respecto a la maternidad, y por lo tanto, el control sobre el propio cuerpo y especialmente sobre su tiempo.



Poco a poco, se empieza a cuestionar el papel de la mujer en la sociedad y a vislumbrar alternativas a la familia tradicional. A su vez, la incorporación de la mujer al trabajo era cada vez más habitual en la época.

### En forma con Fonda

Jane Fonda, nació en Nueva York en 1937. Activista y actriz, se involucró en los movimientos contra la guerra de Vietnam. Incluso en 2019 fue arrestada varios viernes por manifestarse por el clima. Pero estas inquietudes las había tenido desde los años setenta, cuando junto a su marido, el político Tom Hayden, montó la Campaña para la Democracia Económica (CDE), un proyecto que promovió, entre otras cosas, la energía solar y el cuidado del medioambiente.

En todo este contexto Fonda, que había practicado ballet durante toda su vida, para recuperarse de la lesión comenzó a entrenar con Leni Cazden, una disciplina llamada aeróbic. Ese mismo año, 1979, la actriz abrió un gimnasio en Beverly Hills con el que comenzó a difundir la palabra aeróbica y de paso recaudar fondos para CDE.

En 1981 publicó el libro *Jane Fonda's Workout Book* que era un desarrollo paso a paso con todas las rutinas atléticas. Este libro se mantuvo como el más vendido durante dos años según la lista del *New York Times*, teniendo más éxito que Joan Didion.



Los gimnasios en la época eran un territorio masculino y los pocos que incluían clases



como las de Jane no llegaban a toda la población, sobre todo por el anteriormente mencionado urbanismo suburbano de posguerra.

Las rutinas de ejercicio de Jane estaban especialmente pensadas para mujeres. Después del libro y las clases en su gimnasio, donde el público era femenino, a Jane Fonda le propusieron que las replicase en vídeo para que la gente las pudiera practicar desde la casa como si de una de sus clases se tratase. Stuart Karl, de Mid-Vid, la llamó con la oferta influenciado por su mujer Debbie, que se había enamorado del libro. Fonda replicó: «Nadie que yo conociese tenía un reproductor. Era demasiado caro, y tampoco había habido un producto que nadie quisiera usar una y otra vez para justificar ese gasto» (ENTREVISTA EN 2012). Después de pensarlo mucho, decidió que podría ser unos ingresos extra para la campaña del CDE.

En 1982 lanzó dos rutinas, una de 30 minutos para principiantes y otra de una hora para usuarios que ya hubieran practicado este deporte. Se combinaba la música con movimientos de yoga, step, aeróbic y entrenamiento funcional. Se vendieron 17 millones de copias. Lo demás es historia. Jane Fonda fue la primera no ingeniera en entrar en el Salón de la Fama del Vídeo.

Después de lanzar su primer VHS para la formación deportiva a domicilio en los 13 años siguientes, realizó otros 21 vídeos, con un total de más de 17 millones de copias vendidas. Su concepto original –la sustituta virtual del entrenador personal dentro de la casa– ha sido revivido por muchos en los últimos 30 años, confirmando el alcance revolucionario de un invento que marcó una época.

### I.III EN FORMA EN CASA

Al lado de las grabadoras de vídeo de las salas de estar de la clase media estadounidense era muy probable encontrar alguno de los VHS de Fonda. Sin embargo, no solo cambió la forma de entrenar, sino que propició un espacio propio de ejercicio físico para las mujeres. En esos años aumentó considerablemente la venta de equipos reproductores de vídeo. Nadie se compraba uno porque no veían la necesidad de reproducir un vídeo una y otra vez. Sin embargo, al publicarse los vídeos de Jane Fonda ejercitados frente a la cámara se vendieron millones de magnetoscopios.

El espacio doméstico se convertía en espacio deportivo y en 1988 el aeróbic era el tercer deporte más practicado en los Estados Unidos, pasando a ocupar el segundo lugar un año después.

Sin embargo, el ejercicio doméstico también se desarrolló en otros formatos. El transistor que iba acompañando al ama de casa en el bolsillo de la bata de guatiné (AMANN, A. 2006) se transformó en un elepés y un *body* con calentadores. El disco de vinilo era muy popular en la época, y también se adaptó para el aeróbic. Estos permiten hacer ejercicio en casa sin necesidad de pantallas, solo sonido. Normalmente en las contraportadas de estos discos aparecían una serie de dibujos pequeños. Eran ilustraciones de los ejercicios que se iban a practicar durante la clase. También había algunos consejos cómo: practicar gimnasia solo una vez al día con el estómago vacío o tomar una ducha después de la sesión. En el disco sonaba música que acompañaba la voz del instructor dando indicaciones Sydne Rome (OHIO, 1951) se vuelve muy popular por sus discos. Rome se convirtió en un icono de la moda del aeróbic y

publicó vídeos de entrenamiento, así como el álbum *Aerobic Fitness Dancing*, producido por Frank Farian en 1983 y grabado en alemán, español e italiano.

Pero no solo la tecnología se adaptó a la moda del deporte doméstico. La bicicleta se había popularizado a finales de la década de 1890 como un vehículo utilizado tanto por hombres como por mujeres, y en 1987, Johnny Goldberg desarrolló por primera vez el ciclismo *indoor*. Este ciclista sudafricano creó una bicicleta estática, que llamó *Spinner*, para desarrollar su programa de entrenamiento desde casa. Quería crear un ejercicio de bajo impacto pero altamente efectivo. Empezó a dirigir sus atenciones no solo al plano físico, sino también a los beneficios mentales que tenía la actividad física. Esto, venía de sus estudios del kárate, y los recientes estudios que empezaban a considerar que la práctica física podría ayudar mucho a la salud mental. La premisa de estos ejercicios era llevar elementos del deporte profesional que motivaron al usuario del ejercicio físico. Es así como entra en casa un elemento que había estado destinado a la ciudad.

La bicicleta estática sirvió de inspiración para la creación del Taburete Sella. En 1957 Achille y Pier Giancomo Castiglioni diseñaron un taburete compuesto por un sillín de bicicleta y una base curva no estable que invitaba al usuario al movimiento. Fue el primer elemento



de mobiliario inspirado en la actividad física. Frente al resto de taburetes, cuya función es que estuvieras quieto, este convierte una actividad estática en dinámica. Hasta el color de su tubo no fue casual, es el mismo color que el del *maillot* del ganador del Giro d'Italia.

En diciembre de 2021, dos siglos después de la invención de la bicicleta tal y como la conocemos, se estrenó el *reboot* de *Sex and the City*, *And Just Like That*, donde Mr. Big murió de un infarto encima de una Pelotón en una espacialidad doméstica: en el vestidor de su habitación. En Estados Unidos, fue decididamente un fenómeno social: desde su fundación en 2012, más de un millón de personas se han gastado más de dos mil dólares en una bicicleta estática de Pelotón, equipada con una pantalla y conectada a la red para que sus usuarios puedan recibir una motivación extra compitiendo con otros en tiempo real, a cambio de \$39 al mes (DANS, E. 2019).



La bicicleta estática fue con diferencia el producto para hacer deporte en casa más consumido en el mundo, sin embargo la mayoría de ellas terminaron almacenadas en el trastero. El sistema competitivo de Pelotón intenta ser un aliciente para que no suceda esto, pero también lo es la conexión con los usuarios. La interacción es determinante en el ejercicio físico en espacios públicos o semipúblicos como los gimnasios, y esta



aplicación intenta suplir esta falta. Pero no fue el único elemento que apareció en este contexto de interacción: *hydrow*, máquina de remo, tonal, un panel grande en la pared con posibilidades de ejercicios múltiples o *mirror*, un espejo inteligente delante del que hacer todo tipo de rutinas.



Pero no solo la tecnología aparece basada en la interacción. Xiaomi ha desarrollado un rodillo abdominal inteligente que te permite almacenar tus datos de entrenamiento en tu *smartphone* o visualizarlos en su pantalla LCD. Aún así, no se ha dejado de utilizar los clásicos objetos de entrenamiento funcional, un entrenamiento cuya esencia es respetar el movimiento natural del cuerpo y aumentar progresivamente la fuerza y resistencia. Estos objetos eran (y son, ya que se siguen vendiendo): elásticos con distintas tensiones, colchonetas, pesas rusas, juegos de mancuernas, cuerdas de suspensión, ruedas abdominales, soportes para flexiones, combas, rodillos de liberación miofascial o barras de dominadas... estas últimas implicadas físicamente en el espacio arquitectónico de la casa, ya que se colocan entre los cercos de la puerta. Estos artículos, junto a la levadura para los bizcochos, se agotaron en las webs de Amazon o Decathlon durante el periodo de confinamiento vivido por la crisis de la Covid-19. El incremento de la demanda de material de entrenamiento fue debido a la necesidad de

seguir practicando actividad física durante el confinamiento. Antes de este, según la encuesta de hábitos deportivos del Ministerio de Cultura y Deporte (2015) el 46,2 % de la población española practicaba deporte de forma semanal: gimnasia (19,2 % de la población) y deportes de exterior como carrera (10,6 %), ciclismo (10,5 %) o fútbol (7,2 %), así como natación (8,4 %). Las compras *online* de estos objetos aumentaron considerablemente. Si el 15 de marzo nos encerramos en casa para no salir, el 18 del mismo mes la demanda de bicicletas estáticas aumentó un 453 %, según el comparador de precios Idealo, que además observa un aumento del 218 % en la demanda de máquinas elípticas y un 508 % de escalada de la petición de rodillos, que permiten utilizar la bicicleta en casa (MORENO, M. A. 2020).

Nuestras casas se adaptan a los objetos que consumimos compulsivamente en internet y reorganizamos el espacio: quitar la mesita de café, poner la esterilla, la bicicleta eléctrica al lado de la estantería, la estantería sirve de apoyo para los ejercicios de piernas, dominadas en los huecos de carpintería, correr la media maratón en el salón de tu casa, las sendedillas mientras cocinas y tu perro, que se sube a tu espalda mientras haces flexiones de brazo.

Me imagino el supuesto en el que la mujer del VHS que encendía la televisión para practicar ejercicio físico después de dejar a los niños en el colegio, es ahora la mujer que trabaja desde casa y su *smartwatch* le avisa para entrenar durante media hora frente a su espejo inteligente: la tecnología se ha introducido en el espacio doméstico debido al ejercicio físico.

La revista Fortune publica un artículo con el titular «*Most Americans plan to continue at-home workouts even once gyms fully reopen*».

46

¿Es la vivienda el nuevo espacio  
para el ejercicio físico?

¿Están nuestras viviendas  
preparadas para la práctica  
deportiva doméstica?

en forma para cuidar(se)





El cuerpo es el huésped silencioso de los signos de la cultura por lo que posee un alfabeto que es posible conocer y descodificar (VILLANOU, 2001). El *fitness* tal como lo entendemos ahora se convirtió en furor en ese momento, como muestra la fascinante historia de Jürgen Martschukat. En 1915, la frase «mantenerse en forma» se usaba ampliamente, según una revista deportiva estadounidense. Especialmente en Estados Unidos, argumenta Martschukat (en la traducción de Alex Skinner): «la activación del cuerpo, y en particular el cuerpo masculino blanco» fue la respuesta necesaria a la amenaza de la supremacía blanca representada por el supremacista blanco. Aumento de la inmigración a Estados Unidos. Esta equiparación del ejercicio físico con la pureza nacional, por supuesto, alcanzó su punto máximo en la Alemania nazi.

## En forma para gustar

49

### II.I FASCISTAS, GUAPOS Y SANOS

La posmodernidad trajo consigo una nueva conciencia individualista, de un cuerpo que a principios del siglo XX pertenecía al Estado. La esfera de lo heroico fue tradicionalmente de carácter marcial y masculino y desde el siglo XIX estuvo estrechamente vinculada a las nociones de cuerpos entrenados y en forma. Los regímenes no democráticos que surgieron en estos años, como el nacional socialismo promovió el deporte y la dieta para la valorización de los cuerpos

saludables, física y moralmente. El sello nacionalsocialista de la cultura de los cuerpos forjados en el ejercicio metódico y la fuerza moral para su práctica, y junto a una alimentación correcta, y en muchos casos vegetariana, fue el emblema en la nueva cultura alemana. No solo la disciplina cobró un valor muy importante en la sociedad alemana de la época, sino que formar parte de las Hitlerjugend pasó a ser obligatorio: «nuestro cuerpo no nos pertenece, es de la nación» era uno de los lemas. Los jóvenes estuvieron sometidos constantemente a un examen corporal; sus cuerpos debían estar siempre perfectos, normalizados según los cánones estéticos que marcó el III Reich, para convertirse en futuros soldados o ciudadanos útiles que sustentaran el régimen fascista y su proyecto político (MAURI, M. 2016): los jóvenes que querían al régimen debían ser fuertes, sanos y productivos.

50

Este culto al cuerpo perfecto no se alejaba de lo que proponía el fascismo italiano de Mussolini, también relacionado con la juventud.

El futurismo, arte y movimiento cultural revolucionario que sirvió de catalizador para el fascismo, sostuvo la idea de crear «colegios para inculcar valores físicos y patrióticos» tal como expresó Filippo Tommaso Marinetti en 1919, con su desdén hacia las clases de latín y griego antiguo, materias definidas por él como «prehistóricas y trogloditas», las cuales «debían ser sustituidas por ejercicios para formar a soldados Arditi» con el objetivo de marchar al frente. La Opera Nazionale Balilla (ONB) fue una organización juvenil italiana vigente entre 1926 y 1937, año en el que fue integrada dentro de la *Gioventù Italiana del Littorio*, sección juvenil del Partido Nacional Fascista, que a través de la educación física

en forma para gustar



51

capítulo II

y el deporte, y bajo el discurso de la salud y la higiene, pretendía lograr la normalización de los cuerpos de niños y jóvenes, amoldados a estándares estéticos y de rendimiento. Los niños que no cumplían estos cánones estéticos no eran recibidos en la organización. Así, el deporte y el ejercicio físico normalizaron (en el sentido de igualarlos y rechazar al diferente) los cuerpos, con el objetivo de controlar a las personas, y crear naciones donde la juventud está controlada a través del cuerpo y el ejercicio físico.

52



en forma para gustar



53

## II.II EL CUERPO DE LA EUROPA COMUNISTA

En 1919 se fundó la *III Internacional* o *Komintern* con la intención de promover el comunismo en todo el mundo a través del deporte y el arte. En 1920 se fundó la *Internacional Deportiva Obrera Socialista* en Lucerna (Suiza) y en julio de 1921 nace la *Internacional Deportiva Roja* o *Sportintern*, cuyos estatutos decían: «la gimnasia y el deporte son medios de la lucha de clases, no fines en sí mismos». Además de la creación de círculos deportivos por parte de la juventud obrera; *Spartak* (Trabajadores de la cultura, servicios, industria), *Lokomotiv* (transporte ferroviario) y *Vodnik* (flota marina y fluvial);

capítulo II



se crearon instalaciones deportivas en todas las repúblicas de la URSS. Se prepararon a instructores físicos para entrar a atletas y al resto de los cuerpos. Este movimiento político daba importancia tanto a la práctica deportiva de sus habitantes como a la de sus deportistas profesionales. La cultura física era parte fundamental de esa formación integral dirigida a todos y cada uno de los ciudadanos, tanto como las matemáticas o la poesía. La educación deportiva se volvió obligatoria hasta en la enseñanza superior, además cualquiera que deseara practicar algún tipo de actividad física en su tiempo libre tenía a su disposición clases formativas en polideportivos.

### II.III CUERPOS QUÉ SE VEN

Pero el valor del cuerpo no se dió solo en regímenes no democráticos. Por ejemplo, fue en Francia en 1936 cuando el concepto de vacaciones alcanzó todos los estratos sociales (PARDO, 2016). El 11 de julio de 1936, el Parlamento acordó quince días de vacaciones pagadas al año, que muchos obreros franceses aprovecharon para conocer el mar. El hecho de viajar a la costa y bañarse implicó la exposición del cuerpo. Fue precisamente en el periodo de entreguerras cuando se encontró por primera vez un cambio de mentalidad y de costumbres respecto al cuerpo, legitimado por la aparición del concepto moderno de vida al aire libre (PARDO, 2016).

Sin embargo la observación del propio cuerpo apareció con el espejo en el siglo XIX. Los espejos de cuerpo entero nos permitieron ver nuestro reflejo de pies a cabeza de un simple vistazo. En la segunda mitad del siglo XIX aparece una nueva escena cotidiana:

la observación íntima del individuo desnudo frente al espejo. Barbey d'Aureville, en 1870 describió este elemento como «un inmenso lago al fondo de la habitación».

Aunque ya existían los espejos de cuerpo entero en el Palacio de Versalles, construido en el siglo XVII, los progresos técnicos y la industrialización del siglo XIX permitieron desarrollar procedimientos químicos para platear el cristal y abaratar los costos de su producción. El espejo pequeño que estaba sobre el tocador empieza a ocupar más superficie en la habitación. Desde el espejo de cuerpo completo hasta su implantación en las puertas de los armarios, el espejo apareció en la vivienda burguesa y a final de siglo incluso en las casas de pequeños ahorradores, siendo además uno de los artículos más vendidos en la compra por catálogo de la época.

56

La influencia de los objetos domésticos sobre el cuerpo empieza a ser muy importante desde entonces. Si el primer objeto es el espejo, podríamos decir que los medios de comunicación fueron los que más influyeron en la visión del propio cuerpo y el más relevante fue la televisión. El mundo público entró en cada casa como nunca lo había hecho antes a través del televisor, de la radio y más tarde del ordenador personal (COLOMINA, 2006). Con la compresión espacio-tiempo, constitutiva del proceso de mundialización de la cultura, el tiempo se aceleró y las distancias se acortaron, permitiendo un flujo más intenso de personas y referencias culturales; además de una circulación mayor de imágenes, informaciones, ideas y universos simbólicos, promovida por los medios de masas (STUART HALL, 2000. VÍA ANA LUCÍA CASTRO, 2009). Los grupos ya no necesitaban ocupar un mismo espacio geográfico para identificarse, compartir universos simbólicos y dominar códigos culturales comunes.

en forma para gustar





## II.IV EL CUERPO PERFECTO DE MI MUJERCITA

En los años cincuenta, a la vez que la publicidad vendió la imagen de los electrodomésticos como sirvientes silenciosos que prácticamente hacen todo por sí solos, también se crearon nuevos estereotipos sobre la mujer, que además de mantener la casa impecable, tiene siempre la apariencia perfecta. La mujer era un objeto más en una casa que se afianza como de uso y representación social (PARDO, 2016). Los medios de masas empezaban a mostrar la figura femenina. El cine también se convirtió en inspiración de millones de jóvenes que intentaban imitar a Marilyn Monroe y se tiñen de rubio platino. Otras mujeres se convirtieron en inspiración, como Elisabeth Taylor, mientras, empezaba el triunfo del destape y Betty Page revolucionaba a los hombres con sus fotos fetiche y *pin-up*, convirtiéndose en una de las primeras y más destacadas *playmates* de la revista *Playboy*. La forma de reloj de arena se convirtió en el objetivo a lograr de las mujeres de la época. Con el ideal de belleza establecido tanto en Estados Unidos con las actrices como en Europa por el *New Look* de Dior, centrado en un abdomen reducido.

En 1947, Christian Dior lanzó su primera colección: «The New Look». Tuvo gran influencia en el mundo de la moda del momento y tenía mucho que ver con la forma del ideal de mujer. El *New Look*, más que presentar una nueva mujer era un estilo bastante nostálgico con la figura que recordaba a la de principios de siglo. Se basaba en marcar unos hombros redondeados con busto realzado y una cintura ceñida por el corset vistiendo una falda larga y con forma de campana y múltiples accesorios como guantes, sombrero y zapato de tacón.

Es curioso observar cómo las mujeres se centran en el trabajo de las cinturas mediante objetos. El *hula hoop* es un aro de plástico que ponemos a rodar en torno a nuestra cintura. A nivel físico el *hula hoop* es un ejercicio muy completo para el abdomen, ya que al girarlo lo que hacemos es poner en acción todos los músculos que componen la pared abdominal. Aunque ya en la Antigua Grecia utilizaban aros metálicos y de madera con los que ejercitarse, en 1957 fue reinventado por Richard Knerr y Arturo Melin. Ellos fundaron la compañía Wham O en un garaje de Los Ángeles, cuando un californiano les informó que en Australia había niños ejercitando con aros. El aro tuvo mucho éxito y en 1958 se vendieron 100 millones de unidades. El *hula hoop* se popularizó sobre todo por la obsesión de conseguir una cintura de avispa. Actualmente en Tik Tok el uso del *hula hoop* está siendo viral. No como juguete, sino como herramienta para adelgazar. En una publicación de *Health*, se hace referencia a un vídeo de TikTok publicado a finales de marzo de 2021 por una usuaria llamada Diamanté Fontes que confiesa haber comprado un *hula hoop* de peso para convertir su cintura «en un reloj de arena».



en forma para gustar

## II.V CON (MINI)FALDAS Y A LO LOCO

En Europa los medios de comunicación de masa difundieron los patrones estéticos en los años sesenta, y en este contexto aparece Lesley Lawson, Twiggy, supermodelo, icono de los sesenta y primera modelo internacional. Con 40 kilos y 1,68 metros era delgada, elegante y moderadamente andrógina. Su cuerpo y su estética fueron explotados por las revistas de moda al máximo para crear una nueva estética radicalmente diferente a lo que quedaba del *New Look* de Dior y su concepto de mujer, considerado decadente y antiguo. Además parece importante destacar que no solo su imagen era delgada. La palabra anglosajona «*twig*» se traduce como «ramita». En Francia destacaban las actrices de la *Nouvelle Vague*; como Anna Karina, Catherine Deneuve o Brigitte Bardot, que en los primeros minutos de *Le mépris* («El desprecio», 1963) la actriz sale tumbada boca abajo en la cama junto a Michel Piccoli, su compañero de reparto, completamente desnuda, preguntándole a este por lo que opina sobre cada una de las partes de su cuerpo reflejadas en un espejo situado en el techo. En general en esos años sesenta una serie de mujeres marcaron el ideal del cuerpo: Jacqueline Kennedy, Yoko Ono, Edie Sedgwick, Anita Pallenberg, Diana Ross, Mary Wilson, Jane Birkin o Cher, entre otras.



capítulo II



En la segunda mitad del siglo XX la sociedad occidental entró en la era de consumo de masas. La dinámica de producción masiva se podía ver en todos los sectores de la moda. Había muchas innovaciones tecnológicas en el sector textil con el desarrollo de fibras artificiales.

La alta costura dejó de ser popular porque no ofrecía diseños que se adaptasen al estilo de vida cotidiano y funcional de los sesenta. El *prêt-à-porter* sin embargo ofrecía una indumentaria para mujeres activas y trabajadoras. Visto esto, la alta costura parisina estaba destinada a quedar aislada de las demandas de la nueva sociedad de consumo. La juventud buscó su propio modo de expresión a través de todas las artes. Las preocupaciones generacionales quedaban reflejadas en letras de los Beatles o en el movimiento cinematográfico francés de la época, la Nouvelle Vague. Mostrar el cuerpo fue la manera de diferenciarse de las anteriores generaciones. En el contexto de la revolución sexual de los sesenta aparecieron dos prendas con las que se reivindicó el cuerpo femenino: la minifalda y el monokini.

63

La minifalda surgió en un contexto en el que en 1944 la ley de educación inglesa conocida como *Butler Act*, daba la oportunidad a niños de clase trabajadora de alcanzar los estudios superiores. Cuando alcanzaron la mayoría de edad eran los sesenta y con el fin de desarrollar todo su potencial decidieron abrir sus propios espacios comerciales. La *boutique* de moda independiente era un fenómeno británico de la época. Estas tiendas intentaron adoptar la moda como una forma de autoexpresión y la experiencia de comprar se volvió algo social. Una de las principales características de estos espacios fue que desaparecieron los límites entre ocio/negocio y lugar público/privado, ya que entre el comprador y el

vendedor había valores, actitudes y prácticas compartidas. Y de la misma manera apareció lo mini, tanto en vestidos como en faldas. Los diseñadores británicos Mary Quant, John Bates Barbara Hulanicki (de Biba) y el modisto Andre Courreges se disputaron la creación de la minifalda. Al acortarse la falda, las posturas y actitudes femeninas cambiaron. La nueva longitud permitió a las mujeres dar amplias zancadas. En los sesenta distintos diseñadores hablaron del cuerpo desde la moda. Marshall McLuhan insistió en que la ropa era una extensión de la piel. Yves Klein expresó este pensamiento en su obra *Anthropometry*. Mary Quant, diseñadora londinense fue la creadora de la minifalda y André Courrèges de los mini vestidos que lucieron las mujeres en Europa y Estados Unidos en los sesenta. De hecho toda esta nueva tendencia de la moda informal femenina rompió su tabú con la alta costura en 1964, cuando Courrèges presentó un conjunto de pantalón como vestido de noche.

En 1962, el diseñador americano Rudi Gernreich diseñó un traje de baño sin la parte superior y le llamó «monokini». Estaba compuesto en la parte de arriba por una tira estrecha que se une al traje por la parte central y la suelta por detrás del cuello. Pasa entre los pechos y fija el monokini por encima de la cintura para que estos queden al descubierto. Del momento conservador de los cincuenta se pasó a una época rupturista en los sesenta. Este diseño pudo representar la conciencia corporal de la época. Experimentó con la desnudez, se esforzó en promocionar la ropa unisex y con ello romper las barreras de género en la sociedad. Este traje de baño apareció para que lo usaran hombres y mujeres de manera indiferente. Salió a la venta en 1964. Se vendieron 3.000 unidades en un verano a pesar del vilipendio de la iglesia y las críticas por parte del mundo de la moda.





Posteriormente el diseñador abrió una tienda en la Séptima Avenida donde se dedicó a la confección de ropa deportiva y de punto.

Toda esta revisión de la moda lleva a la sociedad, por primera vez a una mayor preocupación por el cuerpo, tanto por su aspecto como por su mantenimiento a través de los pilares del aseo, la dietética y la cultura física, algo que tiene un gran desarrollo en los años posteriores (PARDO, 2016).

## II.VI MUSCLE BEACH VENICE

Una noche de 1959, la ciudad de Santa Mónica decidió retirar los equipos de la playa, dejando a los culturistas y gimnastas sin estructura. La ciudad tranquila y conservadora no apreciaba la presencia de estas personas atléticas y musculosas. Para los ciudadanos de Santa Mónica, tener un símbolo de aptitud física no justificaba los costos de mantenimiento y supervisión necesarios para el desarrollo de Muscle Beach. La sede se trasladó a otra playa, cerca de Venice, donde también había

67



un pabellón de deportes al aire libre equipado con equipo de entrenamiento con pesas.

Así, la playa de Venice se convirtió en la meca del culturismo. Se estereotipó en películas, libros y exposiciones. La sede de Venice, a tres kilómetros del lugar inicial transformó por completo la dimensión lúdica en el puro interés estético para el cuerpo. Mientras, también en Estados Unidos, estaban avanzando en lo que en el futuro sería otro espacio/objeto con capacidad de ayudar en la actividad física.

## II.VII EL HIPERMÚSCULO TRIUNFA

En este momento se empezaba a poner especial atención en el ejercicio físico como herramienta de salud y de belleza. Frente al cuerpo que perteneció al estado a principio de siglo XX y la revolución social y política de los sesenta que terminó en los setenta, acompañó una nueva conciencia

68



en forma para gustar



individualista, donde las trabas que obstaculizaron la emancipación individual se deshacen y desaparecieron dando lugar a una manifestación de los deseos personales, la realización individual y la autoestima (LIPOVETSKY, 1983). Cuando se vive el presente y lo importante es la realización personal, la cultura física se convierte en uno de los pilares fundamentales. El tiempo dedicado al deporte es tiempo dedicado a uno mismo. Aparecieron diversidad de gimnasios, donde se cultivaba el cuerpo musculado masculino, que es el ideal de belleza masculino de la época: el hipermúsculo triunfa.

En los cincuenta habían empezado a aparecer campeonatos de gimnasia de resistencia



70

en forma para gustar

y levantamiento de pesas. John Grimek, campeón de gimnasia y levantamiento de pesas del equipo olímpico de Estados Unidos, y Reg Park, reconocido atleta británico que años más tarde sería el mentor de Arnold Schwarzenegger, ganaron los títulos de fisoculturismo en competencias recién creadas como fueron el Mister Universo y Mister América. Estos culturistas alcanzaron papeles en películas de cine o series. La difusión de estos cuerpos en los medios de masas fue mayor debido a este fenómeno.

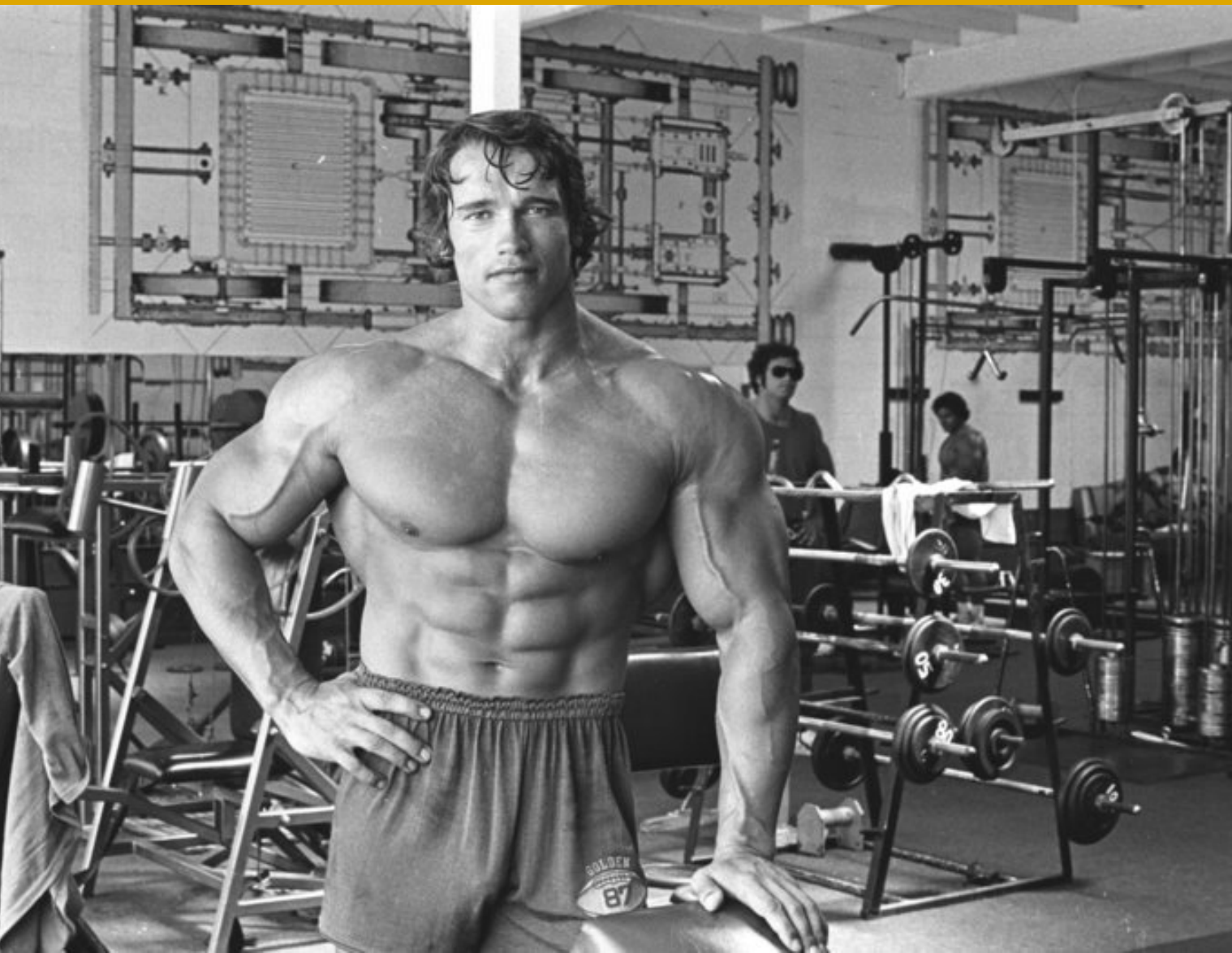
Si hay que destacar una figura importante que ayudó a la difusión de este deporte es Joe Weider. Él diseñó muchos cursos de entrenamiento a partir de los años cincuenta, siendo el más importante el sistema de culturismo Weider, que promocionaba en cómics y otras publicaciones. De esta forma llegó a muchos jóvenes de la época, que empezaron a coger las pesas para parecerse a los superhéroes de sus libros. Además de una empresa de nutrición deportiva que menciono más tarde, en 1946 Joe y su hermano Ben Wilder fundan la *International Federation of Bodybuilding and Fitness*. Años después, en 1965, crearon la competición más conocida de culturismo, desplazando Mister Universo, Mister Olympia, que tuvo lugar en Nueva York.

La prensa se empezó a especializar en el tema, y aparecieron revistas como *Your Physique*, más tarde llamada *Muscle Builder*, *Strength & Health* y especialmente *Muscular Development*, fundada por Bob Hoffman.

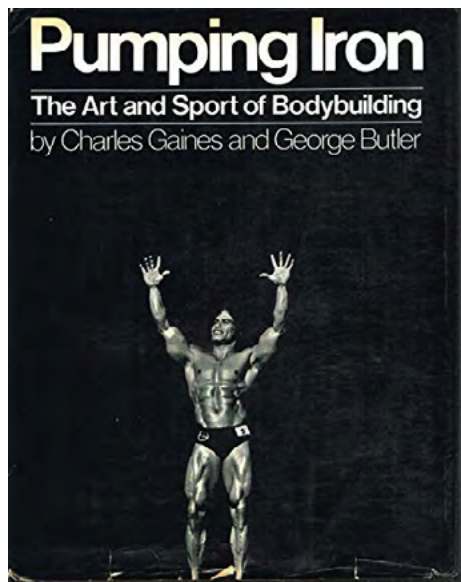
En 1977 se estrenó el documental *Pumping Iron*. Frente a la cultura del aeróbic para la mujer, esta década es considerada la edad dorada del culturismo, donde solo había hombres. El principal exponente de esta disciplina es Arnold Schwarzenegger.

71

capítulo II



Eran los setenta. Schwarzenegger, Franco Columbu y Lou Ferrigno eran los envidiados en la época. En los ochenta y noventa se giró hacia una búsqueda de volumen, más que a la proporción, definición y simetría.



74

En España el culturismo no llegó hasta los años ochenta. Aunque en sus inicios fue solo un ejercicio masculino, en esta década empezaron a surgir las primeras competiciones femeninas. Mientras ellos eran admirados por conseguir cuerpos musculosos, ellas provocan rechazo social. Las primeras competiciones de culturismo eran más bien de cuerpos en bikini. En 1978 se celebró el primer campeonato físico nacional de mujeres en Ohio. Era el primero donde serían juzgadas simplemente por la musculación. Aún así las normas eran que las mujeres llevaran zapatos de tacón y no cerraran los puños al posar, además de no

en forma para gustar



poder usar las poses de los hombres: doble bíceps, cangrejo y apertura lateral. *National Physique Committee* (NPC) realizó la primera competición femenina de los nacionales en 1980. Desde su inicio, esta ha sido la competición de aficionados de más alto nivel en los Estados Unidos.

Laura Combes ganó la competición inaugural. Sin embargo, debido en parte al rechazo social, el culturismo ha ido evolucionando y mezclados con otras prácticas como el *bodyfitness*, en el que las competidoras muestran además habilidades físicas y coreográficas.

75

El culto al cuerpo se establece en esta época como algo social. En 1981 el *Time Magazine* saca un artículo y rotula en la portada: «*The fitness craze with american shapes up!*».



capítulo II

Aparecen junto al rótulo mujeres y hombres fuertes y alegres, después de haber practicado ejercicio. También presentes unas fotos donde se les ve corriendo, levantando pesas o haciendo aeróbic. Las encuestas señalaban que los americanos le daban gran valor a estar en forma a partir de esta década. Los ochenta se convirtieron en la década donde surge una sociedad obsesionada por el cuerpo perfecto. Los estándares cada vez eran más exigentes. Triunfa la hipermasculinidad y aunque la mujer parece que se liberó, los medios de masas la presionan para que esté siempre bella y delgada. Mientras Jane Fonda comercializaba los vídeos con sus propuestas aeróbicas, estimulando a las mujeres a estar fuertes y delgadas, Mattel con el auge del *fitness* comercializó la *Great Shape Barbie*, que se introdujo en los hogares americanos y por lo tanto en el imaginario cotidiano infantil de muchas niñas, contribuyendo a la construcción de su identidad. La Barbie se convirtió en un referente de feminidad; de hecho en el año 1990 generó una facturación de 700 millones de dólares. La ropa deportiva comenzó a introducirse en las situaciones cotidianas de las mujeres, estuvieran o no haciendo ejercicio. Esta nueva cultura estética





en forma para gustar

llevaba *leggings*, zapatillas y calentadores, generando unos códigos de color, identidad y de alteridad, asociados al vestuario, ornamentos y maquillaje, indicativo de este universo. «Es a través del cuerpo, su presentación y forma, que el individuo presenta los elementos que serán culturalmente decodificados para operar como indicadores de poder social y prestigio, algo sobre su universo cultural» (FEATHERSTONE, 1993). Pero la mujer que se mostraba en los medios había cambiado de rol respecto a la época anterior: la mujer sexy de la que antes hablaba usa *bodies* hiper ajustados y medias que marcaban su figura, mechas perfectamente peinadas y gran cantidad de maquillaje completan el *outfit*, con frases como: «Las mujeres no sudamos, brillamos». Además de premiar todos los esfuerzos en el ejercicio físico se estableció una dinámica que infantilizaba a las mujeres.

## II.VIII NO PAIN, NO GAIN

En 1992 Cindy Crawford sacaba su saga de vídeos para ponerse en forma, que inauguraba el superventas *Shape Your Body Workout*. Presentaba el ejercicio físico doméstico con vídeos que estaban realizados para ver desde casa por primera vez, grabados en espacios públicos, como en azoteas, o frente al mar. Cher creaba el universo *Cher fitness* donde aparece *A New Attitude* en el 91 y *Body Confidence* en el 92, con ella siempre vestida de negro. Otras famosas de la época como Claudia Schiffer, que se unía a su compañera de profesión en estos vídeos, o Elle Macpherson apodada «El cuerpo», que no tuvo mucho éxito debido a la exigencia de sus vídeos, también colaboraban. Cuando damos al *play* aparece frente a nosotras un

capítulo II

cuerpo ágil y sin un centímetro de grasa corporal al que debemos imitar y aspirar; para lograrlo, necesitas 90 minutos de tu día, porque sin dolor no hay recompensa: *no pain, no gain*. De hecho el icono del aeróbic patrio, Eva Nasarre, en su programa *Puesta a punto*, preguntaba a los espectadores si ese día habían hecho deporte. Se empezó a emitir en octubre de 1983 en la Segunda Cadena de TVE (actualmente La 2). Eva Nasarre era entonces veinteañera y trabajaba en un gimnasio junto a su marido. La propuesta de comenzar su programa derivó de la baja por lesión de la saltadora de altura Sagrario Aguado, destinada desde un principio a ser la presentadora. Rodeada de un grupo de gimnastas e inspirada en Jane Fonda, esta joven leridana invitaba a los espectadores y espectadoras a acompañarla en sus ejercicios de aeróbic. El programa no tardó en convertirse en un éxito solo superado en audiencia por *La clave*, de José Luis Balbín. En 1985, *Puesta a punto* pasó a emitirse en la Primera Cadena y estuvo en antena hasta 1986.



en forma para gustar



El deporte doméstico había llegado para quedarse y esto se visibilizaba claramente en las representaciones culturales de la época. Las mujeres comenzaban a salir a la calle con ropa deportiva y el *fitness* se iba inscribiendo en la sociedad moderna. Jamie Lee Curtis en *Perfect* es una instructora de gimnasia aeróbica que se encuentra con un reportero haciendo un reportaje sobre los clubes de salud; Melanie C, «*Sporty Spice*», siempre llevaba ropa deportiva, o las chicas de *Sex and the City*, que practicaban deporte tanto en interior como en el espacio público.



capítulo II

En definitiva, en las últimas décadas el ejercicio físico doméstico llegaba a la sociedad occidental, entraba en las rutinas de las mujeres y se democratizaba.

Se introducen otras prácticas influenciadas por el auge del deporte oriental. El «tae bo» se convierte en el ejercicio de moda de los noventa. El tae bo (*taekwondo* + boxeo) se desarrolló desde 1973, pero se popularizó en 1990, combinando música y técnicas de artes marciales con los ejercicios de entrenamiento desarrollando un régimen intensivo de trabajo dividido en varios niveles. El tae bo se ha hecho muy popular en los últimos años extendiéndose a lo largo del mundo y vendiendo millones de vídeos del mismo.

## II.IX HEROIN CHIC

82

«*Under-exposure*» (1993) fue un reportaje que Alexandra Shulman, editora de la *Vogue* británica, encargó a Corinne Day, una de las fotógrafas de moda más relevantes de la época. La fotógrafa sacaba fotos a Kate Moss en su piso al oeste de Londres. El artículo pretendía mostrar a las modelos como personas reales, la antítesis a las modelos americanas del momento. Estas imágenes fueron el principio de un escándalo mediático que duró toda la época. Se hicieron acusaciones de promover la anorexia y el «*heroin chic*».

El *heroin chic* fue una corriente estética que triunfó en los noventa cuya principal característica radicaba en que las modelos tenían un aspecto desaliñado, muy similar al que la mayoría de la gente asocia al de las personas que consumen drogas. Aquella tendencia, en pleno apogeo del *grunge*, ensalzó tener el

en forma para gustar





pelo descuidado, una cadera huesuda y unas ojeras marcadas bajo una piel pálida.

El mundo de la moda abrazó esta estética, que se reflejó también en el cine con películas como *Trainspotting*, *Basketball Diaries*, *Pulp Fiction* o *Kids*.

El consumo de drogas era una realidad social, y se puso de manifiesto en todos los ámbitos culturales. Riley John-Domel, director creativo de *Surface*, defendía este estilo como la democratización del cuerpo respecto a las supermodelos con cuerpos perfectos como Cindy, Linda, Elle y Naomi. «Esto siempre ha estado ahí, de Rimbaud a Baudelaire o Jim Morrison, se trata de ese mismo espíritu» defendía el director.

Esta cultura de la delgadez se puso en cuestión por las tasas de muertes por anorexia. Cualquier atractivo por la frivolidad había perdido su fuerza. Y entonces llegaron los 2000 y Gisele Bündchen.

85

Durante años, las mujeres han tenido que convivir con una sociedad que imponía un cuerpo delgado y con pocas curvas como la única forma de ser «perfectas». Este ideal de belleza presionaba a las mujeres obligándolas a estar siempre guapas y delgadas si querían sentirse bien con ellas mismas. Afortunadamente, cada vez son más las mujeres que han plantado cara a esto y han empezado a defender sus cuerpos, fueran como fueran. Después de esta lucha y el auge de la venta de tallas grandes, este ideal de belleza parece que ha quedado anticuado. ¿Por qué el cuerpo de las mujeres siempre necesita reparación?

A la llegada de los 2000 nos encontramos con el fenómeno de «la mujer perfecta», que es una mezcla de todas las anteriores:

alta, delgada, con pechos grandes, caderas pronunciadas, bronceada y tonificada.

El mundo de la moda siempre ha estado regido por unos cánones de belleza muy estrictos y concretos. Todos hemos escuchado la típica frase de «90, 60, 90», ni una talla más ni un centímetro menos. Si el objetivo de las pasarelas de moda es que veamos las nuevas tendencias y las compremos, ¿cómo vamos a sentirnos identificadas con un modelo único de mujer? (GILBERT ROCA, A. 2018).

## II.X LA ROPA: MI SEGUNDA PIEL

El cuerpo se configura en un símbolo de una cultura, espacio donde se proyectan códigos de identidad y de alteridad, siendo los usos que de él se hacen asociados al vestuario, ornamentos y pinturas corporales, indicativos de universos simbólicos, capaces de ayudarnos a comprender mejor un mundo que los rodea (ANA LUCÍA CASTRO, 2009).

A partir del siglo XX, el cuerpo y la moda han estado muy relacionados entre sí desde que en los años cincuenta se crease un nuevo tejido que se adapta al cuerpo y mostrase sus formas. Aunque Elsa Schiaparelli ya había experimentado con tejidos sintéticos en los años treinta y el invento del Nylon (WH Carothers) sea de 1935, los nuevos tejidos en el mundo de la moda tienen su apogeo en los sesenta. Fue Paco Rabanne quien se alejó por primera vez de la idea de que solo se podía confeccionar con telas y utilizó materiales no tejidos y metales para sus diseños. Las fibras industriales producidas en masa y la producción de prendas en masa favorecieron el desarrollo de la industria *prêt-à-porter*.

En Estados Unidos, Joseph Shivers inventó el elastano en 1958. Esta fibra patentada con el nombre de LYCRA®, tiene propiedades como la flexibilidad, la ligereza y una alta capacidad de secado rápido. Este tejido permitía crear ropa deportiva más cómoda para la práctica y ajustarse más a la forma del cuerpo.

La ropa de deporte había ido evolucionando poco a poco desde los años veinte. Después del invento de la lycra en los sesenta, en esta década se terminó de reconocer el potencial de este tejido y empezó a mezclarse con todo tipo de fibras para la creación de tejidos de alto rendimiento para la generación *fitness*.

El artículo principal de Vogue en febrero de 1972 se centra en la ropa deportiva de verano,



mientras Calvin Klein fue el primer diseñador que abrazó completamente el culto a la conciencia corporal, explorando a través del corte de sus prendas y no de su elástico. Aunque en esa época se dio a conocer por su exitoso diseño de vaqueros con el anuncio de Brooke Shields, en 1971 Klein incorporó su línea deportiva. Su estilo era sencillo y lujoso. Amplió su gama de productos y llegó hasta la popular línea de ropa interior.

En 1980 el *Women's Wear Daily* acuñaba la expresión «ropa segunda piel» para hablar de unos vestidos de Azzedine Alaïa. El uso del elastano en la prendas de punto, la influencia de la revolución del *fitness* y la incursión de la moda deportiva en el ámbito comercial se juntaron para crear un nuevo estilo marcado por la ropa ajustada. La cultura de mantenerse en forma, abanderada por Jane Fonda en sus vídeos de entrenamiento o películas como *Fama* (1980) y *Flashdance* (1982) aumentaron el deseo de un cuerpo tonificado hasta la perfección mediante ejercicio intensivo, que popularizó esta ropa como segunda piel.

Christie Brinkley apareció en portada de *Sports Illustrated* entre 1979 y 1981 vestida con una segunda piel rosa en forma de mono. La ropa deportiva estaba influida por el aeróbic y el baile. Se centró en el desarrollo de gama de prendas que se ajustaban bien y que eran de fácil uso. El *body* era el centro de esta estética: una prenda ajustada que proporcionaba la sujeción a todo el cuerpo que estaba cubierto por el tejido. En esta época se confeccionaba en una paleta de colores pasteles, que se va transformando a lo largo de la década. Otro accesorio importante para la práctica deportiva eran los calentadores, que se recogen de los bailarines de ballet que los utilizaban para mantener calientes los músculos y evitar lesiones. No solo

en forma para gustar



capítulo II



entraban en la moda del *fitness*, sino también en el de la moda comercial, cuando aparecen como elementos de la moda urbana. Además Brinkley escribió un libro sobre salud y belleza, que encabezó en la lista de los más vendidos en *The New York Times*. Su contemporánea, la inglesa Debbie Moore, diseñó su propia marca de ropa de baile con lycra que incluía *bodies* y mallas de lycra. A la vez abría su estudio de baile en Londres: *Pineapple Dance Studios*.

## II.XI TODXS EN CHÁNDAL

Mientras Norma Kamali utilizaba tejidos propios del deporte para usarlos de formas nuevas. En 1980 diseñó su colección más conocida: *A fashion at a price*. Confeccionaba con telas de sudadera en gris, diseñaba pantalones que dejaban la tripa al descubierto o creaba faldas de animadora y capuchas. Así Kamali introdujo el concepto de ropa activa (o ropa de hacer deporte) en la moda urbana de diario.

en forma para gustar





Este concepto fue algo revolucionario, ya que hoy en día no entendemos no usar zapatillas deportivas a diario. El ejercicio físico y su estética triunfaron. En los noventa se empezaron a adaptar referencias del mundo del deporte a la vida cotidiana. Las señoras que iban en bata a la compra empezaron a vestir chándales, mallas y zapatillas de deporte.

Aunque Karl Lagerfeld asimilaba el chándal a un signo de derrota, Pamela Skaist-Levy y Gela Nash-Taylor no pensaban lo mismo cuando crearon Juicy Couture. Juicy Couture popularizó el chándal para todo. La característica que lo diferenciaba de otros era el tejido, estaba hecho con terciopelo. Los conjuntos de chándal de Juicy Couture se convirtieron en un icono de la moda urbana y deportiva de las décadas de los noventa y los 2000. Muchas famosas del momento se vistieron con ellos, como por ejemplo Jennifer López, Paris Hilton, Britney Spears o Lindsay Lohan. Fueron las primeras en regalar ropa a estas famosas para promocionarse. Incluso aparece en la película de *Mean Girls*, donde la «madre guay» es representada con esta indumentaria. Hace unos años, *Women's Wear Daily* denunciaba que las diseñadoras no habían tenido el reconocimiento que habían merecido en el mundo de la moda. La industria miró por encima del hombro la creación del producto.

93



¿Quién no usa ropa deportiva  
en el siglo XXI?

en forma para gustar





Una de las seguidoras de Juicy y del resto de firmas anteriormente nombradas es Kim K. En noviembre de 2014 apareció Kim Kardashian en la portada de *Paper Magazine*. El culo de Kim Kardashian. «*Kim Kardashian: Break the internet*». Kim Kardashian rompió con los estándares de belleza, que hasta entonces era el cuerpo delgado y con pocas curvas. Kim presume de curvas. Sin embargo, no es otra cosa que volver al inicio de este capítulo. La mujer reloj de arena vuelve a la escena.

## II.XII BODY POSITIVE

Desde 1996, impulsado por Connie Sobczak y Elizabeth Scott, el *body positive* como movimiento comenzaba a cobrar fuerza con el nacimiento de la revista *Belleza XL*. El movimiento *body positive* o de positividad corporal es un movimiento psicosocial y cultural que surge como respuesta a las negativas consecuencias provocadas por los inalcanzables estándares de belleza establecidos por la sociedad (MOVIMIENTO *BODY POSITIVE* MÉXICO). El *body positive* nació con unas intenciones iniciales positivas sobre la autoestima y el amor propio, aunque con el paso del tiempo se han ido creando vertientes más específicas, como el *skin positive*, el *age positive* o incluso el *body acceptance*. Las voces críticas con esta corriente, que en redes sociales vemos bajo la etiqueta *#bodypositive*, se quejan de que es la perfecta herramienta de *marketing*. «Es cierto que las marcas, con el objetivo de ser relevantes en un panorama digital en el que ya no es tan fácil destacar y conseguir que todo el mundo oiga hablar de ellas, cada vez buscan una mayor interacción con sus consumidores, sumándose a las conversaciones que ocupan el espacio público. Pero es verdad también que muchas veces

entran de manera superficial, sin reflexión previa y, sobre todo, sin un compromiso real. Y eso siempre termina repercutiéndolas negativamente» (DUO, M.G. VÍA EL PAÍS).

Independientemente de esto, en el siglo XXI ha aumentado la visibilización del cuerpo diverso tanto en redes sociales como en moda o en series de televisión. Contaba Lena Dunham en *Not that kind of girl*:

*Hace algunos años, después de la primera proyección de Tiny Furniture, estaba de pie delante del cine en Austin cuando un adolescente se me acercó. Era pequeño. Muy pequeño. La clase de pequeñez que en un joven adolescente debe de ser dolorosa. Parecía el ratón de juguete de un gato persa.*

*-Disculpe -me dijo con timidez-. Solo quería que supiera lo mucho que ha significado para mi ver que muestra su cuerpo de esa forma. Me ha hecho sentir mejor conmigo mismo.*

*El primer resultado de esto fue que me lo imaginara desnudo, lo que resultó estresante. El segundo fue gratitud: por su generosidad al compartirlo y por mi habilidad para causar un impacto en la percepción del propio cuerpo de este sin duda genial y abierto joven caballero (después de todo, estaba viendo una película alternativa para mujeres una noche entre semana).*

*-Muchísimas gracias -dije sonriendo-. Estás muy bueno.*

en forma para gustar



## ROPA DEPORTIVA – FECHAS CLAVE

- 1978 El artículo principal de la edición de febrero de Vogue se centró en la ropa deportiva de verano.
- Norma Kamali inauguró una nueva tienda en Nueva York y presentó su línea OMO (*On My Own*).
- 1979 Debbie Moore abrió los Pineapple Dance Studios en Londres y desarrolló su propia línea de ropa de baile, *bodíes* y mallas de vivos colores.
- 1980 Calvin Klein publicitó su gama de vaqueros de diseño con una Brooke Shields de 15 años como modelo.
- Norma Kamali diseñó la colección de sudaderas A Fashion at a Price.
- Azzedine Alaia presentó su primera colección. *Women's Wear Daily* lo apodó el «Rey de la Ropa ajustada».
- 1981 En el número de noviembre de Time se publicó el artículo *The fitness craze with América shapes up* («Con la locura del *fitness* Estados Unidos se pone en forma») como portada.
- El sencillo de Olivia Newton-John titulado *Physical* se mantuvo 10 semanas en el primer puesto del Billboard Hot 100.
- 1982 El vídeo de aeróbic de Jane Fonda revolucionó el mundo *fitness*. Desde entonces, sigue siendo un *best seller*.
- 1989 Hervé Léger realizó un trabajo pionero con el diseño de su emblemático vestido tipo vendaje.
- 1994 Azzedine Alaia presentó una colección de vestidos largos confeccionados con houpette, un nuevo tejido elástico que se amoldaba al cuerpo.
- 1995 Azzedine Alaia confeccionó prendas con relax, un tejido antiestrés con fibras de carbono que repelía las ondas electromagnéticas.
- 2000 Speedo anunció el primero de sus trajes biomiméticos. Se usaron en los Juegos Olímpicos de Sidney, Australia.
- 2002 Yohji Yamamoto (n. en 1943) creó la firma Y-3 en colaboración con el gigante de la ropa deportiva Adidas, con lo que la difusión de los deportes se abrió nuevos caminos.
- 2004 El éxito del traje de piel de tiburón en los Juegos Olímpicos de Atenas condujo a su prohibición. Su revisión, el Fastskin3, creado en 2011, sí se permitió en las Olimpiadas de 2012.
- La diseñadora británica Stella McCartney (n. en 1971) comenzó a colaborar con Adidas.
- 2005 Se presentaron las zapatillas Adidas 1, que contaban con novedosas funciones electrónicas. El modelo se retiró al año siguiente.
- 2006 Adidas adquirió la marca de ropa deportiva Reebok, fundada en 1895 con el nombre J.W. Foster and Sons.

- 2008 Alexander Wang (n. en 1983) recibió el *Council of Fashion Designers of América / Vogue Fashion Fund* y se dedicó a diseñar «ropa deportiva de lujo».
- 2011 Adidas presentó la zapatilla «inteligente» AdiZero con wi-fi integrado, que fue seguida por las zapatillas de baloncesto Hyperdunk.
- 2012 Stella McCartney presentó la equipación oficial de la selección británica para los Juegos Olímpicos de Londres.
- 2015 Se enviaron los primeros relojes de Apple, con aplicaciones de salud y sensores de ejercicio. Les siguió la revolucionaria versión 4 en 2018.
- 2018 Los expositores de la feria de artículos deportivos ISPO de Múnich superaron al de los *Première Vision Paris*, la feria mundial de tejidos de moda.

Con una facturación anual de 28.000 millones de dólares, Nike se convirtió en la marca de ropa más valiosa del mundo.



### III.I IT'S COMING HOME

En febrero de 2021 volví a casa de mis padres: un espacio conocido con unas rutinas conocidas. Cuando me acostumbré a convivir con mi familia de nuevo, empecé a notar cambios en un lugar: la cocina se había transformado totalmente. Había pasado de ser un lugar donde sonaba la olla toda la tarde a convertirse en una especie de almacén con *office*; de comer todos a las 14:30 en la mesa, a no comer en casa. Yolanda, mi madre, que se había encargado de la organización y preparación de comidas y cenas durante toda la vida, aprovechaba este tiempo para ir a clases de pilates y estudiar. Yolanda ya no cocinaba entre semana, ¿de dónde venían los

## En forma para vivir

105

*tuppers*? Antonio, mi padre, trabaja en una empresa donde para reducir el desperdicio, toda la comida que no se consume se vende al precio de 1 euro a los trabajadores; además de ser sostenible, otra de las políticas de la empresa es que sea saludable.

La alimentación está vinculada con cuidarse, por dentro y por fuera, y cuidar el planeta y al resto de especies. Barbara Kingsolver, escritora alemana, sostiene que el esfuerzo por cocinar es una práctica de buena ciudadanía, entendido como una responsabilidad social con el medio ambiente. La alimentación está dirigida al cuerpo y por supuesto al ejercicio físico.

### III.II LESS SUGAR IN (WHITE) HOUSE

«Probablemente, el terreno de la salud de una población, es el área más afectada por el engaño y la falsa información; como la de la nutrición, el público cae en la farsa de muchas burdas imitaciones, que le estafan enormes cantidades de dinero, además de redundar en perjuicio de su salud» (NIXON, 1969). En 1969, una conferencia en la Casa Blanca instó a los estadounidenses a consumir menos grasa, colesterol, azúcar y sal. Fue convocada el 2 de diciembre de 1969 por el presidente estadounidense Richard M. Nixon y fue la primera conferencia de la Casa Blanca sobre alimentación, nutrición y salud. En su discurso de apertura, Nixon prometió «poner fin al hambre en Estados Unidos (...) para siempre». La reunión de tres días se produjo al final de una década de cambio social, cultural y político que despertó una repentina conciencia respecto a la desnutrición generalizada y el hambre que afligía a muchos pobres en los Estados Unidos. Para alejarse del hambre de la guerra y de los años posteriores, donde hubo un régimen de racionamiento a ambos lados del Atlántico. F.D Roosevelt firmó la ley de control de precios de emergencia el 30 de enero de 1942, que permitió a la OPA (Oficina de Administración de Precios) sentar las bases del racionamiento (BUENO, M. 2021). La OPA determinó un sistema de puntos según la oferta y la demanda de productos. Había puntos rojos y azules: los rojos incluían carne, pescado y productos lácteos; los azules, enlatados y embotellados. El azúcar fue uno de los primeros alimentos racionados. Con este régimen, se buscaba consumir menos grasa animal y más vegetales. El consumo de calorías bajó de 3.000 a 2.800 por día y por persona. Los cereales eran la base de la alimentación, pero durante la guerra, las granjas del país habían quedado desabastecidas del

106

en forma para vivir



capítulo III



# WAR GARDENS

## FOR VICTORY



### GROW VITAMINS AT YOUR KITCHEN DOOR

Enter VICTORY GARDEN CONTEST

REGISTER 404 S. 8th ST. MAY 1-15

### III.III NUGGETS DE POLLO (SIN POLLO)

En 1950 la industria alimentaria crecía masivamente en Estados Unidos. Se fabricaba comida industrialmente para erradicar el hambre de la época: una nación con gran industria alimentaria que cubría las necesidades de todos es una nación con una economía fuerte y un sistema productivo estable. Poco a poco esta situación se entendía como un éxito y se considera a la población norteamericana como la mejor alimentada. La preparación tradicional se sustituyó por descongelar y calentar incidiendo en la relación entre la transformación de la cocina con los electrodomésticos y la forma de comer. Los electrodomésticos se volvieron los nuevos objetos de deseo para la sociedad americana. En este contexto aparecieron varias tendencias en los hábitos alimenticios: la estandarización y la franquicia. Su máximo exponente fue McDonald's. Esta marca se expandió rápidamente por todo Estados Unidos con un sistema de franquicia, y su fórmula era que en todos sus restaurantes se ofreciera el mismo producto. Lo refleja muy bien la película *American Graffiti* (1973) donde el restaurante se percibe como el lugar de reunión para comer patatas, batidos y hamburguesas. Las diversas referencias culturales son en este caso un indicador de la alimentación de la época.

111



La estandarización no solo se produjo en los restaurantes, también lo hacía en casa con el aumento de comidas congeladas y preparadas que se dieron a conocer como «cenas de televisión». Se nombraron así porque eran comidas completas que solo requerían de horno durante menos de una hora, que se aprovechaban para ver la televisión. Una de las marcas más conocidas fue Swanson con pasteles de pollo y pavo congelados listos para el horno. La cena de televisión de Swanson&Sons, con la marca de comida congelada, vendió 5.000 unidades cuando se presentó por primera vez en 1953; solo un año después, la compañía había vendido más de 10 millones de cenas televisivas. En 1956, los hermanos Swanson vendían 13 millones de cenas televisivas al año. Se popularizaron mucho debido a que se patrocinaban en el programa televisivo *The Name's the Same* (1951-1955).

112



en forma para vivir



A su vez en esta década la prensa empezó a informar de que los expertos habían identificado una correlación entre peso o grasa corporal y mortalidad. En ese contexto nace la *counter cuisine*, un tipo de cocina que abogaba por una cocina con alimentos no procesados. Se buscaba un consumo «más natural» y consciente desde una perspectiva sanitaria y política, basando su filosofía en cocinar para uno mismo y cambiar la forma en la que uno compra. Surge junto a los estilos de vida alternativos de los años sesenta y articulaba una crítica económica y ecológica a la cocina producida en masa en los años cincuenta (ej. los *nuggets* de pollo que no están hechos con pollo). A lo largo de los años setenta las tiendas de alimentación ecológica surgen tanto en Estados Unidos como en Alemania Occidental y se van convirtiendo en cadenas de supermercados. Los alimentos orgánicos terminaban siendo una mercancía producida en masa. En 1980 abrió el primer Whole Foods en Austin (Texas), encarnando la idea de combinar las bases de la *counter cuisine* (alimentación ecológica) con los productos que encuentras en un supermercado convencional. Sin embargo, es completamente cierto que desde 1980 las tasas de sobrepeso y obesidad han crecido más que en ningún otro momento de la historia (ORTÍ, A. 2019).

113

capítulo III

# Whole Foods Market



### III.IV THE MEN WHO MADE US FAT

El diario británico *The Guardian* dijo el 17 de agosto de 2018: «la principal razón de que hayamos engordado tanto es el tipo de comida que estamos consumiendo desde el último cuarto del siglo pasado». Los ingleses compran en la actualidad la mitad de leche fresca por persona que en 1976, pero cinco veces más yogur, tres veces más helado y 39 veces más postres lácteos (natillas, flanes, *mousses*, etcétera). También adquieren la mitad de huevos que a finales del siglo XX (los datos son extrapolables a muchos otros países europeos, como España), pero un tercio más de cereales de desayuno y el doble de aperitivos; la mitad del total de patatas, pero tres veces más de su variedad fritas en bolsa (*snacks*). Y aunque la compra de azúcar ha disminuido, lo consumimos en otros productos como las bebidas azucaradas y los precocinados. El periodista Jacques Peretti argumentó en su día en la miniserie *The Men Who Made Us Fat* («Los hombres que nos hicieron engordar») que las empresas alimentarias han invertido mucho dinero desde 1975 en el diseño de productos que eluden nuestros mecanismos naturales de control del apetito,

116



en forma para vivir

de cara a conseguir que comamos más de lo que necesitamos a partir de añadir azúcar, sal y grasas a muchos productos. No todos los expertos están de acuerdo, pero la realidad es que entre 1988 y 2011 el peso promedio de los hombres de Estados Unidos ha saltado de 82 a 89 kilos, pese a que la estatura ha permanecido estable (1,75 metros). Otro tanto les ha sucedido a las mujeres, al pasar de los 69 kilos que pesaban de media a finales del siglo pasado a los casi 77 de ahora, con una estatura promedio inmutable de 1,62 metros.

### III.V DIATIA DE POR VIDA

Pero en la era del *delivery*, de los platos preparados de Mercadona y de la falta del tiempo para dedicar en la cocina. Siempre nos podemos poner a dieta.

*De todos los parásitos que afectan a la humanidad, no conozco ni me imagino ninguno más angustioso que el de la obesidad.*

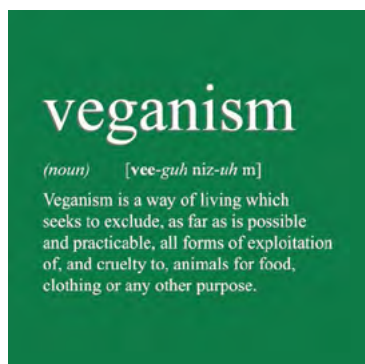
Así comenzaba la Carta sobre la corpulencia escrita por William Banting, probablemente el primer libro de dieta para adelgazar jamás publicado. Banting, director de la funeraria que padecía sobrepeso, publicó el libro en 1864 para compartir su éxito, que suponía sustituir una ingesta excesiva de pan, azúcar y patatas por carne, pescado y hortalizas, principalmente. La palabra «dieta» viene de la griega «*diatia*», que significa «un régimen de salud de por vida». A lo largo de la historia ha habido todo tipo de dietas.

En los años 40, Donald Watson fundó una de las dietas que se convertiría en un movimiento social en el siglo XXI. No solo se preocupaba por la salud, sino también por el

117

capítulo III

planeta y las especies no humanas. Se condenaba el sacrificio de animales como forma de alimentación. En noviembre de 1944, Donald Watson y Elsie Shrigley acuñaron el término «vegan» en su publicación *The Vegan News*. Desde entonces el veganismo se convirtió en un movimiento ético, político y social.



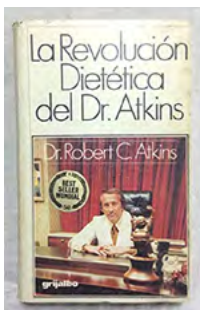
118

Inspirada en el racionamiento de la guerra en 1963 nace la dieta Weight Watchers, basada en un sistema de puntos en que toda la comida y bebida tiene asociada pudiendo comer lo que te apetezca siempre que no superes el número de puntos establecido en función de tus características personales.

Otra dieta que supuso un cambio en la forma de alimentarse fue la dieta Atkins, publicada en 1972 con *La revolución dietética*, que traspasó la clasificación de «enemigo nutricional» de la grasa al carbohidrato. Creada por el cardiólogo Robert C. Atkins, su propósito no se centraba tanto en adelgazar, sino en hacerlo y mantenerlo con un enfoque saludable. Se basaba en la ingesta de grandes cantidades de proteínas y un mínimo de carbohidratos para adelgazar. Argumentando que al organismo le es más fácil quemar carbohidratos

| 0-2 puntos   | 2-4 puntos  | 4 o más puntos  |
|--|---|---|
| 0 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Fruta</li> </ul>  | 2 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche semidesnatada (un vaso)</li> <li>• Calamares</li> <li>• Salmón ahumado</li> <li>• Bacalao fresco</li> <li>• Cacahuets y piñones</li> <li>• Huevo</li> <li>• Pasta</li> <li>• Paté de ave</li> <li>• Almendras</li> <li>• Patatas</li> <li>• Vino (una copa)</li> <li>• Flan de vainilla</li> <li>• Plátano</li> <li>• Merluza</li> <li>• Croquetas de pollo</li> </ul> | 4 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz tres delicias</li> <li>• Helado</li> </ul> |
| 0,5 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miel</li> </ul>   | 2,5 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas</li> <li>• Atún</li> </ul>  | 4,5 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza (por ración)</li> </ul>                  |
| 1 punto: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerezas</li> <li>• Dátiles</li> <li>• Zumo de piña</li> <li>• Leche desnatada (un vaso)</li> <li>• Huevo de codorniz</li> <li>• Galletas</li> <li>• Jamón cocido (3 lonchas)</li> <li>• Guisantes</li> <li>• Chocolate con leche</li> <li>• Mantequilla</li> </ul> | 3 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jamón (3 lonchas)</li> <li>• Fiambre de pavo</li> <li>• Chorizo</li> </ul>   | 5,5 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilla de patatas</li> </ul>                 |
| 1,5 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur desnatado</li> <li>• Mejillones en conserva</li> <li>• Queso fresco</li> <li>• Empanadillas de bonito</li> <li>• Dorada</li> <li>• Cigala</li> </ul>  |   | 6 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerveza (una caña)</li> </ul>                    |
|  |   | 8 puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrecot de ternera</li> <li>• Fabada</li> </ul> |

que proteínas, por lo que transforma los carbohidratos en energía y almacena las proteínas en forma de grasa, esta dieta limitaba el suministro de energía a la grasa corporal, de modo que el organismo comenzaba consumirla causando la pérdida de peso.



En 1997 se popularizó la dieta de la manzana, que instaba a tener una dieta restrictiva que se basaba solo en este alimento. Hubo más dietas de este tipo, como la famosa dieta de la alcachofa, anunciada en todas las revistas de la época. Muchos doctores (y no doctores) vieron una oportunidad en estas dietas. El Dr. Siegal planteó una dieta donde solo se comían galletas, formuladas supuestamente para que no perdieras ningún nutriente. Además la dieta Atkins tuvo un revival gracias a Jennifer Aniston, ícono de los noventa por su participación en *Friends*. Además, en 1994, Christiane Collange y Claire Gallois en su libro *La grosse et le maigre* intercambian impresiones sobre la gordura y delgadez. En la primera página se dedican a especificar las mediciones que han utilizado para el libro. En este libro de éxito en Francia se planteaban las preguntas que obsesionan a la sociedad del momento, la relación del ser con la apariencia. También la influencia del peso en la vida amorosa, familiar, profesional y social de las mujeres. Por supuesto, también en su alimentación.

en forma para vivir

### III.VI LIGHT LIFE

Los productos light empezaron a irrumpir en el mercado en los setenta, cuando se empezó a usar la sacarina como edulcorante. Desde la década de los noventa, el consumo de este tipo de alimentos se disparó porque permitían disfrutar de la comida sin engordar (también son 32,78 % más caros que los que no son *light*).

En 1992, se estrenó un anuncio publicitario de Pepsi que quedó grabado en la cultura popular de Estados Unidos. En la pieza, la súper modelo Cindy Crawford fue la embajadora de Pepsi y Diet Pepsi. El cuerpo, unido a la estética deportiva (vestida con *body*) y bebiendo *light*, hacía fácil plantearse que con un poco de ejercicio físico y consumiendo productos *light* ibas a tener el cuerpo de moda. Sin embargo los productos *light* o bajos en grasa no son adelgazantes; simplemente tienen un aporte calórico inferior.

### III.VII TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

El uso de adelgazantes comenzó en la ilustración ligado a un cambio cultural y social, es el punto de inflexión donde la obesidad se relaciona con la impotencia y la decadencia. Se popularizaron los tónicos en 1825, siendo uno



capítulo III



de los más asiduos a estas bebidas adelgazantes Lord Byron. Los tónicos servían para disolver la comida en el cuerpo, para que pasaran los alimentos casi sin ocupar los cuerpos. Estos tónicos estaban hechos con jabones y vinagres.

La exigencia de una nueva forma de delgadez, tónica, incluso tensa, nació en Occidente en la década de 1920. Durif- Bruckert hablaba de una chica a la que le parecía insoportable cualquier aumento de peso: «Me hundo y dejé de gustarme a la mínima» (VIGARELLO, 2010). La obesidad y la delgadez extrema tienen un enmarñamiento de lo psicológico y lo alimentario. Las personas decepcionadas por las dietas, a las que la ansiedad les causa el efecto contrario. El rigor con que se practica la delgadez puede, paradójicamente, conducir a la gordura en los desórdenes alimenticios, las crisis y las pérdidas de control (VIGARELLO, 2010). Se produce un círculo vicioso donde el sujeto tiende «a comer más en medida en que se había propuesto comer menos». Puede aparecer el síndrome del ayuno que provoca un aumento de peso. En la década del 1960 se descubrió que los genes, el conocimiento de los mismos y la interacción de sus funciones, hacen que aumente la complejidad del asunto de la obesidad.

123

La tendencia a iniciar una dieta se suscita generalmente como respuesta a una presión social hacia lograr una figura corporal esbelta, que es el concepto de belleza que se ha venido manejando durante las últimas décadas, a través de los medios de comunicación (GARNER D.M. Y GARFINKEL P.E.). A raíz de la extrema delgadez que estaba de moda en los sesenta, apareció la cultura de la dieta relacionada con los trastornos alimenticios. Twiggy era el ideal de mujer de la época. La tasa de anorexia y bulimia crecía y la incidencia de anorexia nerviosa severa que requeriría el ingreso hospitalario aumentó significativamente durante



las décadas de 1960 y 1970 hasta alcanzar un número constante, según un estudio de la revista *Current Psychiatry Reports*.

124

Años más tarde, en su autobiografía, Twiggy reconoció que su extremada delgadez se debía a que no disfrutaba con la comida, simplemente comía cuando no había más remedio en una dieta que ella acompañaba con anfetaminas. También fue el caso de la modelo de éxito de los noventa, Kate Moss, el icono del *heroin chic*, quien apuntaba que «no hay nada mejor que sentirse delgada». La anorexia nerviosa se asoció con la tasa más alta de mortalidad entre



todos los trastornos mentales durante la década de 1990. En 2005 se publicaron unas fotos junto a su novio Pete Doherty esnifando cocaína, que la apartaron por un tiempo de las pasarelas. Está demostrado que

en forma para vivir



los estimulantes (como el crack, la cocaína y las metanfetaminas) disminuyen el apetito y como consecuencia llevan a la pérdida de peso y desnutrición. Incluso un estudio de la universidad de Cambridge ha descubierto que el consumo de cocaína impide el almacenamiento de grasa: «nos sorprendió el bajo porcentaje de grasa corporal que los consumidores de cocaína tenían a pesar de una ingesta masiva de alimentos grasos. Parece ser que el abuso de cocaína interfiere directamente en los procesos metabólicos y, por lo tanto, se reduce la grasa corporal» (DRA. ERSCHKE).

De las drogas a las dietas radicales, el otro día se publicaba en prensa la dieta de Victoria Beckham durante 25 años. David Beckham desvelaba en el *podcast River Cafe Table* que Victoria se alimentaba de pescado al horno y verduras al vapor, con una tostada con sal como único capricho.

126



La exigencia de delgadez es cultural y tiene sus propios códigos (VIGARELLO, G. 2010).

### III.VIII SO COSMO SAYS YOU'RE FAT...

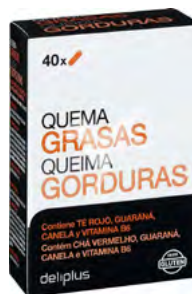
Cantaba Mack Daddy en 1992. Al mismo tiempo que los medios promovían cuerpos más delgados, la prevalencia de la obesidad aumentó bruscamente en los años noventa. Se estima

en forma para vivir

que 200 millones de adultos en todo el mundo eran obesos, y esa cifra aumentó a más de 300 millones en 2000, según la OMS. La Organización Mundial de la Salud comenzó a hacer sonar la alarma sobre la creciente epidemia mundial de obesidad. La obesidad significa que una persona tiene demasiada grasa corporal y puede aumentar el riesgo de problemas de salud, como diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, artritis e incluso algunos tipos de cáncer. En la década de los noventa se presentaban los cuerpos extremadamente delgados en los medios mientras se informaba de la creciente tasa de obesidad. Se estimaba que 200 millones de adultos en todo el mundo eran obesos, y esa cifra aumentó a más de 300 millones en 2000, según la OMS. Entre 1999 y 2006 las hospitalizaciones por trastornos alimenticios en Estados Unidos aumentaron un 119%. La tasa de incidencia de trastornos alimentarios en personas de 10 a 49 años en el Reino Unido aumentaba del 32,3% en 2000 y al 37,2% en 2009.

127

La relación entre los cuerpos que presentaban en los medios de comunicación, que celebraban la extrema delgadez, con los cuerpos grandes que presentaban estos mismos medios, tachando los de cuerpos no saludables y enfermos, reforzó la idea binaria de gordo y flaco. Sin llegar al extremo de las drogas ilegales, los suplementos para adelgazar están presentes siempre a nuestra vista cada vez que vamos a por ibuprofeno en la farmacia. De hecho, según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, el gasto en tratamientos para la



capítulo III

obesidad es el 20 % del gasto farmacéutico global. Muchas pastillas prometen ayudar, siempre acompañadas de buena alimentación y ejercicio físico. «Las pastillas quemagrasas que se venden en supermercados o parafarmacias no han demostrado eficacia suficiente para poder ser recomendadas. Por tanto, hay que evitarlas». Y añade: «No existe tratamiento efectivo si no se cambian los hábitos y se lleva un buen plan de alimentación y de ejercicio físico regular» (CAIXÀS, A. 2016).

### III.IX NATURHOUSE

Pero si hay un caso de éxito en el negocio de la alimentación, la salud y el cuerpo, es la empresa Naturhouse.

El grupo Naturhouse es un conglomerado empresarial dedicado al sector de la dietética y nutrición con un modelo de negocio propio. Se fundó en 1986 y abrió su primera tienda en 1992. Igual que McDonald's en los cincuenta, esta empresa se franquició en los noventa vendiendo la fórmula mágica para el control del peso. Tiene 2.400 tiendas en 34 países. Actualmente se está expandiendo en Estados Unidos. Tienen un método propio donde venden complementos alimenticios y un seguimiento con un especialista. Los productos que venden se podrían agrupar en tres categorías:

- Complementos Alimenticios: Pastillas.
- Alimentación Funcional: Consistente en productos dietéticos para el desayuno, aperitivos o sustitutivos de la comida, que permiten mantener bajo control la ingesta de calorías.
- Cosmética y Cuidado Corporal: Productos de belleza asociados al cuidado de la piel en el proceso de

adelgazamiento (celulitis, reafirmante...) y antienviejimiento.



Esta empresa ha unido estas tres variables en un espacio. En un hotel en la Costa del Sol prometen un enfoque integral sobre la salud en «unas vacaciones que cambiarán tu vida». En el hotel Las Dunas, situado en la Costa del Sol, su web anuncia:

*El equipo médico y profesional del hotel Las Dunas ha creado una serie de programas específicos para los distintos objetivos de nuestros huéspedes: reducción de peso, antiestrés, antiaging y detox. Una vez elegido el objetivo, el programa será personalizado y adaptado a sus necesidades.*

*Durante su estancia el programa está compuesto de un tratamiento y consulta médica y nutricional, con un programa de alimentación en pensión completa basado en nuestra carta mediterránea healthy. Además se completa con actividades físicas y otros complementos de su elección como los tratamientos en el spa o clases de cocina.*

## DIETAS

- Dieta de la Clínica Mayo (no tiene que ver con la prestigiosa clínica, pero utiliza su nombre con el fin de obtener prestigio y seriedad)
- Dieta toma la mitad
- Dieta de Victoria Principal (1987)
- Dieta *gourmet*
- La cura Waerlandel
- Dieta cero o ayuno terapéutico (años veinte): El pionero fue Otto Buchinger, médico y filósofo. En 1973 se abrieron clínicas en Marbella. Reconocimiento el 1995. La tercera generación del 2017 sigue con ello.
- Dieta disociada de Hay (años veinte)
- Dieta de Shelton
- Régimen de Antoine
- Dieta del ejército israelí
- Método para adelgazar de los Doctores Eades
- Dieta Montignac: Vuelve a estar de moda, durante el año 2008 se ha publicado nuevo trabajo.
- Dieta de las tres columnas
- La antidieta
- Dieta de Rafaella Carrá
- Dieta de Kohnlechner
- Dieta de Marianne Laconte
- Dieta de Atkins: Precusora de la «Dieta de Banting», se popularizó en los años setenta.
- Dieta de Pemmington
- Dieta Lutz
- Dieta de South Beach: Se basa en los planteamientos de la dieta Atkins.
- Dieta del Dr. Haas
- Dieta de Ornish
- Dieta del Dr. Pritikin: Dieta de hidratos de carbono extremadamente pobre en grasa, compuesta esencialmente de cereales integrales, frutas y verduras.
- Régimen de Scardale
- Dieta de Hollywood (años veinte)
- Dieta Cooley
- Dieta de la USP (Universidad de San Paolo)
- Dieta de la zona
- Dieta de la proteína líquida
- Dieta de los astronautas: Se hizo famosa a principios de los ochenta
- Dieta de la última oportunidad o *The last chance diet* (años setenta)
- Terapia del comportamiento: Trata de controlar los estímulos que rodean a la alimentación y hace hincapié en el control de la ingestión de alimentos.
- Dieta de los *weight watches*: Tiene su origen en los años treinta y se popularizó en los ochenta.
- Psicodieta: Afronta los problemas psicológicos y emotivos que tienen muchas personas relacionadas con la comida. Los clasifica en cuatro grupos:
  1. Regresiva: Dieta a base de alimentos de sabor dulce, indicada para personas que tienen dificultades para renunciar al azúcar y productos dulces.
  2. Agresiva: Dieta a base de alimentos crujientes de sabor muy definido, indicado para personas que tienden a canalizar sus tensiones masticando.
  3. Defensiva: Dieta ideal para aquellos que buscan en los alimentos una defensa y compensación emocional, al tiempo que energía. Estas personas necesitarían hidratos de carbono, preferiblemente complejos.

4. Depresiva: Dieta basada en platos rápidos, muchas veces preparados, que pueden ser conservados en el frigorífico y consumidos rápidamente, ya que las personas de este grupo no son aficionados a la cocina.

El objetivo es común en todos los casos: reducir peso sin eliminar totalmente los alimentos que sirven de compensación química.

- Dieta mental: Plan para adelgazar modificando las estructuras mentales ya que el cuerpo obedece a la mente. Basado en la premisa «imagínese delgado, sea delgado». Según su autor, en 21 días podrá conseguir un perfecto control del peso de manera definitiva. Son técnicas basadas en la relajación y autoestima como método.
- Dieta de la «sopa come-grasa» o sopa mágica
- Dieta del pollo
- Dieta del jarabe de arce
- Dieta de la patata: Se remonta al año 1849 pero se hizo popular en el año 2016.
- Dieta del Harrop
- Dieta de los cereales
- Dieta de los huevos
- Dieta del *bacon* o chorizo
- Dieta del gazpacho
- Dieta del marisco
- Dieta del pomelo
- Dieta de las frutas
- Dieta de la alcachofa (años noventa)
- Dieta de la galleta: Lleva más de treinta años en el mercado, su creador fue el Dr. Siegel.
- Dieta del helado
- Dieta de la cerveza
- Dieta de la leche
- Dieta de los zumos o cura de zumos
- Dieta de las infusiones
- Dieta del calendario
- Dieta de la luna
- Dieta de la hora
- Dieta del ajo
- Cronodieta (1991): Concebida por el médico italiano Mauro Tobisco.
- Dieta de las 3 P (pasta, pan y patatas)
- Dieta de los colores
- Dieta del limón
- Dieta de los grupos sanguíneos (años ochenta)
- Dieta cruda
- Dieta de Beberly Hills
- Dieta Humprik
- Dieta de la bailarina Margaret
- Método Pakistaní

FUENTE: DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS.  
EDITORES: INSTITUTO DE NUTRICIÓN  
Y TRASTORNOS ALIMENTARIOS DE LA  
COMUNIDAD DE MADRID. INUTCAM.

### Otras dietas

- Dieta del bebedor (1960)
- Dieta Paleo (años setenta, Resurgió en 2010)
- Factor F (2019)
- Dieta del plátano
- Dieta de la tenia (década 1950)
- Dieta de la última oportunidad (1976)
- Dieta de la bola de algodón (2013)
- Dieta OMG (2012)
- Dieta del bocadillo (2012)



# Teletienda

## III.X IF YOU CAN SIT, YOU CAN BE FIT...

Sin embargo, había otra forma de entrenar. Desde el sofá de tu casa también puedes entrenar. O en este caso desde tu Silla Hawaii.

Los infomerciales (teletienda) nacieron en Estados Unidos en 1984 cuando la Comisión Federal de Comunicaciones eliminaba las regulaciones al contenido comercial en televisión. Previamente, Ron Popeil vendía en un mercadillo de Maxwell Street, en Chicago, los inventos de su padre: reunía a multitudes para comprar estos productos. Entonces pensó cómo podría llegar a más multitudes y a un amigo suyo se le ocurrió que a través de la televisión, porque lógicamente estaba en todas las casas. El primer anuncio de teletienda fue un cortacebollas. En él, aparecía Ron con el artilugio frente la cámara y explicando cómo funcionaba. En España aparecen los telecomerciales en la televisión privada en la década de 1990. Hoy en día existen cadenas en Estados Unidos y Canadá dedicadas exclusivamente a emitir infocomerciales que venden productos directamente a domicilio. Suelen tener eslóganes pegadizos y aseguran científicamente los resultados de sus productos. Además especifican que su venta es solo vía televisión.

Los telecomerciales han sido muy relevantes a la hora de la práctica del deporte doméstico. Animaban a la gente que estaba sentada viendo la televisión a hacer ejercicio, o simplemente a comprar productos milagro que mejoraban su cuerpo y su salud física. Cuando veías en televisión una persona con un cuerpo

escultural haciendo unos abdominales con un aparato, lo primero que se te pasaba por la cabeza es si tú mismo podrías obtener esos resultados con ellos: desde una pérdida de michelines a un adelgazamiento rápido. Los objetos que se vendían eran de todo tipo, uno de ellos era la Silla Hawaii. Basada en la teoría de que las bailarinas hawaianas tienen una buena figura por sus movimientos de caderas, la *Hawaii Chair* es una silla con la que mueves esta parte del cuerpo ya que su sillín hace movimientos giratorios. Y es que como dice la canción del infocomercial «*If you can sit, you can be fit... The Hawaii Chair*» («Si te puedes sentar, puedes ponerte en forma»).



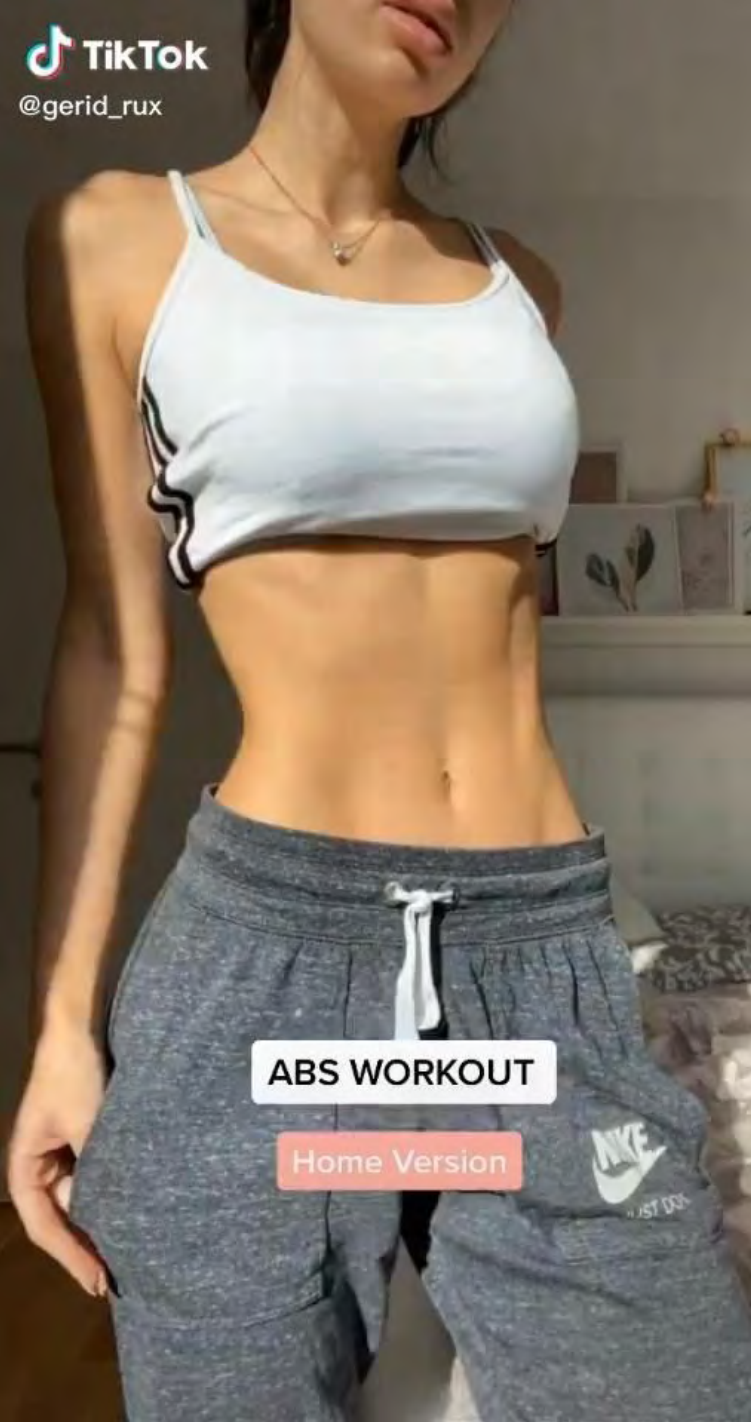
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=E9\\_AMG-AOS4](https://www.youtube.com/watch?v=E9_AMG-AOS4)

Otro de los inventos que triunfó en la teletienda fue el cinturón vibratorio. Los cinturones vibratorios son un objeto para tonificar y reducir volumen corporal. Equipado con una cinta ancha que debía ponerse alrededor de la cintura, el culo, los muslos o la parte del cuerpo «que más te avergüence», según decía la publicidad del producto. Los anuncios en los años cincuenta y sesenta se comprometían a que las vibraciones de la máquina podrían descomponer la grasa para que el cuerpo la eliminara. La comunidad científica descubrió que la grasa y los músculos no funcionan de esta manera y los propios consumidores también empezaron a notar que no daba resultados. Los cinturones vibratorios cayeron en desgracia pero los aparatos vibratorios descendientes de la máquina original todavía se venden.

en forma para vivir



capítulo III



#### IV.I YOU BETTER WORK, BITCH!

«TikTok no quiere en su plataforma contenido de gente “fea, gorda o pobre”», titulaba *theintercept.com* en 2020 cuando esta red se empezaba a viralizar. TikTok habría desarrollado en algún momento reglas de moderación para detectar el contenido de aquellos que tuvieran un cuerpo obeso, rasgos faciales feos o un entorno espacial que denotara pobreza. Las medidas, según el artículo, estaban pensadas para no disminuir la tasa de retención de nuevos usuarios a corto plazo.

## En forma quien pueda

139

Todo radica en el interés que estos factores, según la red social, generan en el resto de usuarios que hacen uso de la misma, pues «si la apariencia de la persona o el entorno de grabación no es bueno, el vídeo será mucho menos atractivo, no mereciendo la pena recomendarlo a los nuevos usuarios» y quedarían, de esta manera, marginados en la plataforma, fuera del circuito de algoritmos y recomendaciones que permiten descubrir nuevos creadores de contenido. Un siglo antes, en 1899, Theodore Roosevelt, siendo gobernador de Nueva York, instó a todos los estadounidenses (blancos, anglosajones, protestantes y masculinos) a una vida extenuante: una vida físicamente activa que los equipara para vivir un ambiente competitivo global.

Para él, solo ellos podían hacer frente a la libertad y la autorresponsabilidad, haciendo un uso productivo de ambos. Su discurso captaba las ideas de futuro que tendrían mucho que ver con la historia del siglo XX: el yo de éxito, guapo, con dinero y en forma frente al ser gordo e improductivo de la sociedad. Se trata de mismo yo del que hablaba Britney Spears en 2013 con la canción de *Work Bitch* cuando increpaba al público:

*You wanna  
You wanna  
Do you want a hot body? You want a Bugatti?  
You want a Maserati? You better work, bitch  
You want a Lamborghini? Sip martinis?  
Look hot in a bikini? You better work, bitch  
You wanna live fancy? Live in a big mansion?  
Party in France?  
You better work, bitch, you better work, bitch  
You better work, bitch, you better work, bitch  
Now get to work, bitch! (ah-ah)  
Now get to work, bitch! (ah-ah)  
(...)  
Keep it moving higher, and higher  
Keep it moving higher, and higher, and higher  
Work, work, work, work  
Work, work, work, work (work)  
Work, work (work), work  
Work (work), work, work (work), work  
Work it out (work it out), work it out, work it  
out (work it out), work it out  
Work it out (work it out), work it out, work it  
out (work it out)  
Work it out, work it out (work it out), work it  
out, work it out (work it out)  
Work it out, work it out (work it out),  
work it out  
You better work, bitch!  
You better work, bitch!*

BRITNEY SPEARS, 2013

En resumen, si querías ser una persona de éxito, tenías que lucir un cuerpo correspondiente al cánón de tu época y ganar dinero; y para todo ello, deberás trabajar duro, refiriéndote a un trabajo físico y mental. De hecho, hasta la propia palabra «*fit*», que proviene del inglés, significa «adecuado» (o «apropiado»). Apareció en el siglo XV en las obras de Shakespeare y Fletcher cuando Enrique VIII llama a su nuevo secretario y le dice: «*I find him a fit fellow*» («Lo encuentro un hombre en forma») refiriéndose a que lo encontraba adecuado para la corona (MARTSCHUKAT, J. 2020). Sin embargo no fue hasta el siglo XIX cuando el término «*fit*» adquirió el sentido actual en relación con la capacidad atlética, influenciado directamente por Darwin y su libro *El Origen de las Especies*, donde describía la probabilidad de que un organismo deje descendencia en un entorno determinado. Según él, los primeros animales que se describieron como «aptos» en el sentido atlético moderno fueron los caballos de carreras en la década de 1870, seguidos una década después por «hombres y camellos». La palabra se puso de moda en 1891, en un diccionario de expresiones idiomáticas inglesas: si se le pregunta a uno cómo está, puede responder «Muy en forma, gracias; nunca me he sentido mejor» (STEVEN POOLE, 2021 VÍA MARTSCHUKAT, J. 2020).

#### IV.II OCIO Y DEPORTE: UNOS PRACTICAN Y OTROS MIRAN

El deporte y el ejercicio físico empiezan a desarrollarse en el siglo XIX con el tiempo libre y por lo tanto como tiempo de ocio. Es evidente que los cambios culturales y los avances



civilizadores en Europa occidental se produjeron en diferentes momentos históricos e impulsados por diferentes motivaciones sociales y culturales; la teoría de Norbert Elias relaciona las actividades deportivas y de ocio con el proceso de civilización. La Revolución Industrial llevó tiempos de ocio tanto a las clases sociales medias como a las altas, que algunos emplearon para empezar a realizar actividad física, participar en campeonatos locales; para la gran mayoría del pueblo encontraron una alternativa de ocio simplemente como espectadores en los acontecimientos deportivos.

En el siglo XIX, la práctica de ejercicio físico era algo aristócrata o burgués. La clase obrera hacía labores físicamente muy pesadas en la fábrica o en casa, pero sin la condición de ocio implícita. Como tal, las labores domésticas de las mujeres o las labores productivas del hombre no se podían considerar hacer ejercicio físico, porque no estaban hechas para el cuidado del cuerpo.

#### IV.III EL GIMNASIO EN CASA

En 1861, apareció un manual de gimnasio doméstico de Gustav Ernst que recomendaba más de 20 ejercicios distintos para la familia adinerada. Gustav Ernst, un maquinista ortopédico de Londres, fue también el inventor del gimnasio portátil casero. El aparato estaba elaborado con tablas de madera de caoba, con poleas, pesas y un sistema de cables conectados al mismo. Fue diseñado pensando en especial en las familias que desearan obtener los beneficios del ejercicio y en personas con problemas de columna vertebral. El manual hallado en los archivos

de la Wellcome Library, en Londres, describía un gimnasio portátil en los tiempos de la Inglaterra victoriana. En él sugería que, aunque las actividades pueden «carecer de todo interés y terminar reducidas a una mera exhibición de poder físico», había ganancias sustanciales que podían conseguirse al realizarlas. Es decir, se apoyaba en la filosofía de la época para convencer que se podría mejorar la salud mediante el ejercicio físico.

El libro señalaba que las actividades a realizar eran tanto femeninas como masculinas. De hecho los mostraba indiferentemente en sus ilustraciones. La mujer vistiendo enaguas abultadas y corpiños ajustados intentando realizar extensiones de piernas, tracción hacia abajo, ejercicios de salto y expansiones del pecho. Y los hombres aparecen con abrigos largos, camisas y corbatas que los hacen ver notablemente pulcros mientras realizan sus sudorosas actividades.

Sin embargo el acceso a esta forma de salud era solo para las clases burguesas que tenían tiempo y dinero para realizar estos ejercicios.

#### IV.IV MI ENTRENADOR PERSONAL

Si el armario era el objeto de prestigio en la sociedad victoriana, el equivalente en la sociedad del siglo XXI podría ser dejar caer las palabras «mi entrenador» en una conversación con conocidos.

Pero... cuando la gente contrata a un entrenador personal, ¿para qué se entrena? ¿Y cuándo la «aptitud» se convirtió no solo en un bien físico sino también moral? ¿Cuando se convirtió el cuerpo *fitness* en el objetivo obligatorio de todo ciudadano?

en forma quien pueda



La condición física, forma física o aptitud física (en inglés «*physical fitness*») es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. De esta forma, la OMS define la condición física como «la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular», lo implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico (DE LA CRUZ SÁNCHEZ, 2016). ¿Pero qué pasa con lo social?

La filósofa Abby Wilkerson hace una crítica al contrato social de la delgadez (lo menciona como «*thin contract*»). En ella dice que el contrato no obliga directamente a alguien a estar delgado, pero que las ideas sobre el cuerpo son altamente normativas y crean diferencias y exclusiones a través de este, estableciendo las expectativas de los que buscan el reconocimiento de una sociedad y desean participar en ella. Es decir, que socialmente cualquiera que no esté en forma, será de alguna manera estigmatizado como incapaz (WILKERSON, A. 2010; MARTSCHUKAT, J. 2020).

El cuerpo *fitness* parece representar la capacidad de tomar las riendas de tu vida, de tener alto rendimiento y poder, de éxito y potencia, y de alcanzar objetivos.

El cuerpo se considera una expresión de la capacidad o incapacidad para cumplir estos requisitos anteriormente enumerados. En los últimos años, los estudios sobre discapacidad, en particular, han demostrado que la plena ciudadanía y



el reconocimiento de una persona como plenamente humana se derivan de las nociones de cuerpo ideal. Se considera que todos los demás cuerpos necesitan ser mejorados, tratados y curados para convertir a las personas en ciudadanos aptos (MARTSCHUKAT, J. 2020). De hecho tanto en la parte de género como en la de discapacidad, hay hoy en día una lucha, puesto que se siguen basando en supuestos argumentos naturales. El ensayo *Throwing like a Girl: A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality* expone esto. También es importante tener en cuenta las características sociodemográficas y socioeconómicas: rentas bajas, personas mayores, mujeres y personas con discapacidad seguramente hayan encontrado más dificultades para practicar deporte doméstico (que de hecho por estadísticas ya hacen menos deporte anteriormente) que las clases medias y altas, jóvenes y adultos, hombres y personas sin discapacidad.

#### IV.V VOLUMEN Y DROGAS

En el caso del hombre, a partir de los setenta, la era del *fitness* también se convirtió en la era de la industria farmacéutica. La cultura visual popular de la época implantaba imaginarios del cuerpo en la sociedad. El objetivo era conseguir el cuerpo que entraba dentro de los cánones de la belleza. Schwarzenegger en *Conan* y *Terminator* o Stallone en *Rambo*. Se popularizó el uso de esteroides, incluso existían modas también como el aceite de serpiente, oxígeno (que fue demandado para ser utilizado por Arnold y Columbu, entre otros, para acelerar el tiempo de recuperación), electroestimulación (lo que Bruce Lee usaba), la luz solar en los testículos (los estudios en 1981 y 1982 mostraron un aumento en los



niveles de testosterona cuando eran golpeados por los rayos del sol directamente). Todos estos hábitos resultaron poco saludables, pero productivos. Esto coincide con el descubrimiento de la viagra, otra invención farmacológica, una fusión de salud y «rendimiento». Ya que el sexo es un campo clave de la práctica civil, su práctica resulta importante para ser considerado un miembro de pleno derecho en la sociedad. La viagra habla de la potencia. En diciembre de 2019, además se publicó un estudio en el que se demuestra que la viagra ayuda a rendir mejor en el trabajo, relacionando la disfunción eréctil con el absentismo laboral y el «presentismo», es decir, cuando se presenta a trabajar, pero no se desempeña mejor debido a problemas de salud subyacentes. El estudio tomó como muestra a 52.697 hombres de ocho países. El 7 % tenía disfunción eréctil y faltaron al trabajo, en relación a solo el 3 % que no presentaban disfunción, pero también faltaron al trabajo. El estudio demostró que los pacientes con disfunción eréctil tienen el doble de impedimentos en la productividad laboral en comparación con los que no.

En la base del *fitness* está el trabajo sobre uno mismo y sus propios límites. Es más, según el filósofo Peter Sloterdijk, el cuerpo «*fit*» demuestra la voluntad de trabajar en uno mismo, en su potencial y de mantenerse al día. El cuerpo muestra al mundo que eres productivo (o al menos parecerlo), para obtener reconocimiento social. Incluso hay libros como el de Martin Meadows, *Cómo construir la autodisciplina para el ejercicio. Técnicas y estrategias prácticas para desarrollar el hábito del ejercicio de por vida*, que incluye un capítulo dedicado a encontrar tiempo para hacer ejercicio a pesar de tener un horario complicado, con un razonamiento matemático que demuestra (según Meadows) que en realidad pierdes tiempo si no haces ejercicio.

#### IV.VI MENTALIDAD «TIBURÓN»: CUIDAR EL CUERPO, PERDER EL ALMA

Desde el principio de la era capitalista, el entrenamiento físico se consideraba una herramienta importante para mantener y mejorar el rendimiento laboral. Pero solo el capitalismo flexible esperaba que los propios trabajadores tengan una relación muy anticipada con la fuerza de su trabajo, la productividad y la salud.

*My name is Patrick Bateman.  
I'm 27 years old. I believe in taking care  
of myself and a balanced diet and  
rigorous exercise routine.*

Es curioso cómo un cuerpozazo y un estatus social te protege de ser descubierto como un asesino psicópata. A principios de los 2000, se adaptaba al cine la novela de Bret Easton Ellis, *American Psycho*. Patrick Bateman, protagonizado por Christian Bale, es un ejemplo claro del *yuppie* neoyorquino. Hombre de éxito con una rutina doméstica diaria. Incluye el ejercicio, una alimentación sana y un extenso ritual de limpieza corporal. Su obsesión con el ejercicio, el sexo y el dinero representaba el rostro del éxito. La mentalidad «tiburón» prevalece en cientos de gurús de internet que valoran la autodisciplina por encima del placer. En el mundo actual, la narrativa de «cuidar el cuerpo, perder el alma» es glorificada y replicada. Un ejemplo sería el de Jack Dorsey, cofundador y presidente ejecutivo de Twitter. Sus *podcast* con rutinas extremas se le asociaron rápidamente a su éxito como magnate millonario. Su imagen pública está ligada a una rutina estricta de esfuerzo que incluye: levantarse a las cinco de la mañana para bañarse con agua helada, comer una sola vez al día (alrededor de las





18:30, y solamente proteínas, ensaladas, fruta y chocolate negro), ayunar durante gran parte del fin de semana, caminar ocho kilómetros al día para llegar a la oficina, meditar durante una hora y trabajar 16 horas al día.

#### IV.VII LA ERA BARATA



154

En los años setenta, el historiador Bryant Simon describió esta etapa como «La Era Barata». Llegó a esta definición porque de ahora en adelante todo tiene que ser barato: salarios, producción, bienes y alimentos. Como consecuencia a esto Michael Pollan afirmó que a partir de esta época los consumidores pueden elegir entre diferentes alimentos, pero que casi todos estos productos estaban procesados industrialmente y se basan en maíz. La producción de maíz estaba subvencionada por el estado y se cultiva mecánicamente. Sin embargo, productos como las frutas requerían mayor mano de obra. Además, desde los setenta, la industria alimentaria había sido uno de los principales sectores donde ha habido *dumping* salarial. Pollan sugirió que los alimentos baratos habían evitado una crisis mayor de hambre generalizada. Pero esto ha llevado a que la mayoría de escritores y activistas estadounidenses hablan de «inseguridad alimentaria». La

en forma quien pueda

inseguridad alimentaria significa que si bien una persona o familia puede saciar su hambre, no tiene acceso a los alimentos que satisfacen las necesidades nutricionales, y esto afecta a la salud y a los cuerpos. Julie Guthman subraya que la correlación entre la forma del cuerpo y la clase, la grasa y la pobreza se alimenta por esta dinámica de política neoliberal. Una brecha de riqueza y alimentos baratos producidos industrialmente. ¿Se podría decir que entonces la gordura se ve como un signo de pobreza?



#### IV.VIII ESTA PERSONA ME CAE GORDA

Hace unos años, un sociólogo de la Universidad de la Sorbona (París) desveló al diario *The New York Times* los resultados de un estudio, según el cual, en Francia, un hombre gordo tiene tres veces menos probabilidades de encontrar empleo que otro con su mismo currículo que esté en su peso (ORTÍ, A. 2019).

Jennifer Lee y Cat Pause afirman que los gordos son estigmatizados como ciudadanos fracasados, refiriéndose a quien es capaz de afrontar con éxito las expectativas y responsabilidades de la participación civil.

Los expertos que han analizado el fenómeno señalan que la sociedad en la que vivimos enseña que lo valioso y saludable es lo ágil, lo rápido, lo dinámico. Por lo tanto, todo lo que se asocia a lento, pesado y voluminoso es percibido como inferior. Y esto explica el acoso social que sufren las personas con exceso de peso que dinamitan el ideal de

155

capítulo IV

delgadez que estimula la sociedad contemporánea (ORTÍ, A. 2019).

En la sociedad occidental, especialmente en Estados Unidos, y me atrevería a decir que en algunas ciudades de la sociedad oriental (aunque no estoy trabajando sobre esta parte del planeta), se trata de luchar contra una sociedad que ve a los gordos como un problema.

Por ejemplo, Marilyn Wann es una escritora que pesa 129 kilos y destaca principalmente que la mala imagen de los gordos en América es equiparable al racismo y a la homofobia. En su libro *Fat! So?* («¡Gorda! ¿Y qué?»), reivindica: «Para mí "gorda" es una palabra neutral. Decir "sobrepeso" ya denota connotaciones negativas y prejuicios. Y la obesidad es un término clínico, para tratarlos como a enfermos. Yo quiero que se me llame gorda. Yo soy gorda». El simple uso del lenguaje para ella es una lucha contra la gordofobia que impera en la sociedad.

En el libro *Hot & Heavy: Fierce Fat Girls on Life, Love and Fashion*, Virgie Tovar declara: «Mi gordura es política porque la gente se ca-brea cuando la muestro. Mi grasa es política porque la mantengo. Mi grasa es política porque es una puta mierda». El neoliberalismo habla de libertades, pero se sigue juzgando socialmente estar gorda, sobre todo siendo una mujer. Tovar sostiene que: «Estar gorda regula el acceso a una participación significativa en la sociedad».

Socialmente podemos establecer asociaciones, donde relacionamos a una persona que no realiza ejercicio como un miembro no productivo de la sociedad; esto, asociado a la salud es un concepto altamente normativo que moldea nuestras nociones de un estilo de vida bueno o malo. Por ejemplo, Microsoft

nos comenta en sus anuncios de *smartwatch*: «Conócete a ti mismo, vive mejor». Por lo tanto, el *fitness* puede ser un ideal regulador y normativo de las sociedades liberales y modernas. No describe solamente cómo eres, sino cómo deberías ser y cómo puedes convertirte en lo que deberías ser. Por lo tanto el individuo se fija en la sociedad para ser un miembro activo de la misma, un concepto que podríamos asociar a Cooley en el Yo Espejo, donde afirma que el «yo» de una persona crece a partir de las interacciones sociales que el individuo ejerce con los que le rodean. De este modo que la visión de nosotros mismos deriva de la contemplación de las cualidades personales y de las impresiones de cómo los otros nos perciben. En realidad, la forma en la que nos vemos no proviene de lo que realmente somos, sino más bien de cómo creemos que los demás nos ven. Por lo tanto el ideal regulador del *fitness* encaja perfectamente con esta idea. Un ejemplo claro de esto ha sucedido durante la Covid-19. El ejercicio doméstico ha sido relevante en un momento en el que la ciudad entraba dentro de la casa, y con ella todas sus actividades. Mediante la televisión y las redes, visualizamos cómo la gente utilizaba su tiempo y espacio doméstico en cuidar el cuerpo. Estos cuerpos además estaban vinculados a un número de seguidores y a una aceptación social, la misma que animaba a más sector de la población a realizar esos ejercicios y a la vez compartirlos, donde nos exponemos a ser percibidos por otras personas, pero a la vez aceptados en sociedad realizando esta práctica, y por lo tanto convirtiéndonos en parte de la sociedad, pero a la vez, nos sentimos parte del grupo, realizando una actividad socialmente aceptada. A su vez, como reflexiona Mead, la persona se forma socialmente en el momento en el que logra observarse a sí misma como un objeto, consiguiendo así un



pensamiento objetivo sobre sí mismo. En la comunicación supone asumir la postura de la otra persona con la que se está hablando y mirarse desde ahí. Por lo tanto, cuando practicamos ejercicio físico, nos entendemos a nosotros mismos, pero siempre desde la observación del otro.

«En la era neoliberal», escribe Martschukat, «la autogestión preventiva es tarea de cada uno de nosotros». Pero el tono combativo o militarizado de muchos regímenes de *fitness* modernos (*boxercise*, *boot camps*, *Tough Mudder*) anima a sus clientes a verlos como genuinamente heroicos. Si el entusiasta del *fitness* aspira a un bien superior, como corresponde a un verdadero héroe, entonces ese bien es su propio éxito, elevado al rango de principio social.

#### IV.IX ATHLEISURE

Y para sentirse como una heroína o un héroe hay que vestirse como ella o él. O quizás ni siquiera haga falta hacer deporte en este capítulo. En este nos vale aparentar que lo hacemos para parecer seres productivos de la sociedad.

La indumentaria ha ido evolucionando a lo largo de la historia. La ropa deportiva alcanzó unas ventas de 300,2 billones de dólares en el mundo en 2019 (Morgan Stanley Research, 2019). No hemos llegado a estas cifras por casualidad. Todo empezó con el tiempo libre. En la historia, el tiempo libre se relaciona con la clase alta (los que se lo podían permitir). Ellos tenían tiempo libre porque los sirvientes hacían el trabajo. Pero a finales del siglo XIX la vida estaba mejorando para la gente común de los países industrializados. Las tecnologías

para el ahorro de tiempo y la presión de trabajadores organizados iniciaron las regulaciones sobre las horas de trabajo. El promedio de horas de trabajo (no incluye a los trabajadores del campo) cae de 65 a 46 horas a la semana (HUBERMAN&MINNS, 2007), incluso menos en Estados Unidos. A principios del siglo XX, la gente de clase media empezó a tener más tiempo libre. Surgieron los primeros gimnasios cubiertos. Este concepto fue pionero en Alemania, inspirado en los antiguos griegos.

La palabra «*gymnasium*» proviene del griego «*gymnos*» que significa desnudo. Porque la ropa original del gimnasio era no ponerse nada. Sin embargo, a finales del siglo XIX, en los gimnasios la indumentaria era bastante restrictiva. A principios del siglo XX la ropa empezó a ser más cómoda. La razón de esto es que los gimnasios estaban segregados por sexos y las mujeres empezaron a usar nuevos diseños como los pantalones bombachos. Estos en el espacio público hubieran sido un escándalo en la época. De hecho algunas mujeres empezaron a adoptar estas costumbres. Hicieron campaña para que se adoptara un estilo más cómodo y empezaron a verse tobillos al aire por las calles. Cuando las mujeres empiezan a hacer deporte en la universidad y las bicicletas empiezan a recorrer las calles, la ropa casual deja de ser privada. El ciclismo es la práctica de moda a partir de 1890, fabricándose los primeros modelos de bicicletas específicos para mujer y llegando a recibir el apodo de «máquina de libertad». Una mujer que sabía montar en bicicleta podría disfrutar de un aumento de movilidad física que la hacía ponerse al mismo nivel que los hombres. Las mujeres que montaban en bicicleta necesitaban también prendas de vestir más prácticas, ya que la moda en la época victoriana –los corsés, las faldas largas y pesadas, las enaguas o los miriñaques– restringía sus

movimientos a la hora de montar. Este nuevo modo de transporte ayudó a impulsar el desarrollo de una vestimenta más práctica y neutra para las mujeres, como los pantalones anchos o las faldas-pantalón, también para las mujeres. Empezaron a vestir con pantalones bombachos debajo de las faldas para tener más comodidad y libertad de movimiento en estas actividades y las leyes empezaron a ser flexibles con esto. El modisto Paul Poiret (el primero que sacó una colección de moda sin corset) lanzó en 1911 los primeros pantalones femeninos y los pantalones turcos tipo bombacho. En Milán, las mujeres empezaron a salir así por la calle, pero fueron silbadas por ello.

**Bodysuits and Thigh-Highs**

**American Apparel®**  Made in USA  
Sweatshop Free- Fair Trade  
www.americanapparel.net

Headquarters  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

West Coast  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

East Coast  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

London  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

Los Angeles  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

San Francisco  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

Seattle  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

Washington DC  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

Chicago  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

Atlanta  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

Phoenix  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

Portland  
1000 Broadway, 10th Floor  
New York, NY 10018  
Phone: (212) 625-2200

Ahora, las mujeres seguimos siendo increpadas y silbadas cuando llevamos ropa deportiva: el silbido moral se convierte en sexual. Quizás es debido a la sexualización que se



162



en forma quien pueda



163



capítulo IV



ha hecho de la prenda deportiva a la hora de mostrar el cuerpo. Un ejemplo de ello fueron las numerosas campañas de American Apparel, empresa de moda norteamericana, que llegó a facturar 600 millones de dólares en 2017. La ASA, agencia británica de control de la publicidad, censuró una tras otra sus campañas por exceso de sexualización, poses provocativas o frases que vulneran la dignidad de la mujer. Uno de los responsables de dichas campañas de *marketing* fue Ryan Holiday, que explicó sus tácticas en el libro: *Trust Me, I'm Lying: the tactics and confessions of a media manipulator*. En un capítulo titulado «Dando a los bastardos lo que quieren», habla sobre cómo pagó a distintas actrices porno para que protagonizaran la campaña y se viralizaron sin necesidad de invertir en medios. La fuerte sexualización de sus campañas estaba directamente relacionada con la ropa deportiva.

El mercado del *fitness* en la sociedad post pandémica ha experimentado una revolución económica y una inversión de capital imparable. La ropa deportiva vendió 217,7 mil millones en el año 2018. Se prevé que en 2025 el gasto en ella sea de 517,5 mil millones de dólares. El aumento anual es de 8.1 %. Otros datos destacados son que este tipo de ropa se compra principalmente *online* y que gana el sector del lujo.

¿Pero cómo surge este fenómeno? ¿Vestimos ropa deportiva sin necesidad de hacer deporte con ella? La respuesta es sí. De capitalizar la estética deportiva nace el «*Athleisure*». El diccionario Merriam-Webster define el término como «ropa informal diseñada para usarse tanto para hacer ejercicio como para uso general».

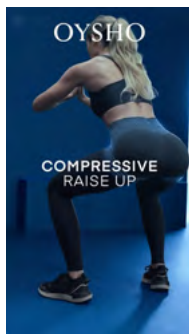
La palabra viene de la suma de otras dos palabras en inglés: «*athletic*» (atlético) y

«leisure» (ocio). Se trata de una estética que consiste en combinar piezas deportivas con otras más sofisticadas, con la finalidad de elevar los *outfits* considerados «*sporty*» y poderlos llevar a las calles, a la oficina y hasta a una fiesta.

En los noventa se empezaron a adaptar referencias del mundo del deporte a la vida cotidiana. Las señoras que iban en bata y zapatillas a la compra empezaron a vestir ropa deportiva para ir a esto. Entre tanto, en 1997 Prada sacaba la *Linea Rossa*. Era una línea con un estilo técnico y deportivo. Destacaba el logo, con una marcada línea roja. Los materiales de la colección siempre eran innovadores e hicieron del na su material de excelencia. La moda de calle cada vez estaba más influida por el deporte. En los noventa se popularizaron las gafas de sol deportivas, en modelos que imitaban a los de ciclismo y esquí. También destacaron las prendas cortavientos, que además de popularizarse por el *running*, las llevaba Will Smith en *El Príncipe de Bel Air*. A raíz de esto, las marcas de moda empezaron a sacar líneas deportivas y fue el antecedente del *athleisure*. Y en 2014 Mark Parker, CEO de Nike, declara: «Los *leggings* son el nuevo *denim*. Si la ropa de trabajo había sido un fenómeno desde los años cincuenta, la ropa deportiva los sustituirá desde el 2000. A día de hoy, casi todas las marcas de *fast fashion* (Zara, Mango o Cortefiel) tienen una sección de ropa deportiva».

A lo largo del tiempo hemos visto cómo la moda se iba influenciando en las actividades físico

en forma quien pueda



# Shoes for Athletes' Feet.

Dave King's basketball shoes.  
Converse high tops.  
For the NBA's Detroit Pistons.  
To wear the shoes  
that also won the official endorsement  
of the entire ABA.



Arthur Konyg's best shoes.  
Worn by the skipper of the  
America's Cup defender's team,  
and holder of  
"Base Your Best Right."

Clark Crowther's tennis shoes.  
Worn at the United States  
winning Davis Cup Team were  
the only shoes that can  
officially endorsed by the U.S.T.A.



step into  
the shoes of  
the greatest  
basketball  
players  
in the world.  
Converse

More high school, college, Olympic, and professional basketball players wear Converse than any other manufacturer since the first 10 basketball games. Almost every Olympic team since 1936 (with the exception of the one on Olympic grounds) and in the latest NCAA Finals! Every team's biggest supporter, but especially, they're the greatest because a guy ever came out of the house with, jogged around the block with, participated in the school sports, or fell on to into a long jumper from the driveway. Step into Converse. Show us better. The Converse All Star. Coach and teacher. All Star! Pick up your baggies on basketball tournaments. Free with your purchase of Converse shoes. (Mention code 07148) CONVERSE



deportivas femeninas para sus colecciones de calle. Con el cambio de siglo hay un cambio de paradigma. Ya no solo se inspira, sino que directamente se crean colecciones específicas. De hecho, hay un cambio muy importante en el entorno doméstico. Frente a todas las anteriores etapas analizadas, esta es la primera en la que la gente que practica ejercicio se muestran ante la cámara debido al auge de estas prácticas en redes sociales. Las firmas o marcas de *fast fashion* empiezan a producir prendas para estar en casa y por supuesto para hacer deporte dentro de ellas. La historiadora estadounidense de vestuario informal Dreirdre Clemente dice: «Toda la moda de hoy puede considerarse *athleisure*. Desde principios del siglo pasado nos hemos emancipado de los corset, arneses o zapatos incómodos».



169

Hasta el punto que en julio de 2021, Dior realiza su desfile de la colección cruceo 2022 en el estadio Panathinaiko, donde sus modelos visten zapatillas. Sí, Dior, la misma firma que en los cincuenta devolvía la silueta corset a la mujer. Hace unos días salía la primera colaboración entre Dior y Technogym para una colección *fitness* digna de publicación de Instagram. Mientras el conglomerado LVMH compra el 60 % de Off White. Es la primera vez que un grupo de lujo compra un porcentaje de una marca de *streetwear*.

#### IV.X QUIERO ENTRAR A TU GARITO CON ZAPATILLAS

«Quiero entrar en tu garito con zapatillas» sonaba en la radio allá por 2005. No es más que un ejemplo de la cultura pop reivindicando el uso de zapatillas deportivas en los espacios de baile nocturnos. La zapatilla aparece en el XIX, utilizadas por las personas que iban de vacaciones, como un calzado más cómodo. Además en esa época con la popularización del tenis y croquet empiezan a desarrollarse suelas especiales para la práctica deportiva. Las suelas especiales desarrolladas con patrones grabados hacían aumentar la fricción de la superficie de la zapatilla y por eso el ejército británico empezó a usarlas también. Ya en el siglo XX eran cada vez más utilizadas para las actividades de ocio exterior y por estudiantes de educación física. Mientras en Estados Unidos, donde a este estilo de calzado le denominan «*sneakers*» hicieron sus propios modelos. En 1923, un jugador de baloncesto llamado Charles H. «Chuck» Taylor señaló su preferencia por estos zapatos deportivos, por lo cual fue contratado por la compañía como vendedor y representante comercial. Taylor comenzó a promocionar los zapatos en los Estados Unidos (los hizo hasta su muerte en 1969), y en 1932 se agregó su firma al parche All-Star en las zapatillas clásicas, las cuales, a partir de ese momento, serían conocidas como Converse All Stars apoyadas por el jugador de baloncesto Charles «Chuck» Taylor. Estas zapatillas se convirtieron en un símbolo del *athleisure*, y ahora se usan más para la estética casual que en el entorno deportivo.

Las ventas de zapatillas aumentan a finales de los años cincuenta en Estados Unidos, pero es a partir de los setenta, con el éxito del *jogging*, cuando las compañías empiezan a

ver la creciente demanda de este producto. En 1970 había cinco modelos de zapatillas y en unos años las zapatillas estuvieron disponibles para fútbol, *jogging*, baloncesto, *running*, etc. Muchos deportes tuvieron su zapatilla correspondiente, hecho posible gracias al desarrollo de tecnología podológica para el calzado. El número de modelos de calzado ha crecido exponencialmente hasta nuestra época.

Mientras se convertía en el cuerpo de la época, Farrah Fawcett promocionaba las Nike Cortez, siendo quizás la primera imagen que podría definir la estética del *athleisure*: vaqueros, jersey y zapatillas Nike en una actitud ociosa y deportiva sobre el *skate*.

No es de extrañar que la industria del calzado deportivo es un mercado en auge que en 2017 recaudó casi 250 millones de dólares, lo que supone un 4,5 % más que en años anteriores.

La economía que hay alrededor de la moda deportiva demuestra que el ejercicio físico visto como negocio es muy lucrativo. Pero va más allá de esto. Podríamos decir, citando a Ernesto Castro, que la estética del chándal es la estética oficial del capitalismo contemporáneo. Del reflejo de la precariedad del teletrabajo, donde transformamos las jornadas de 8 horas en 16 horas vestidos con nuestros cómodos *leggings*.

A través del cuerpo, su presentación y forma, el individuo presenta los elementos que serán culturalmente codificados para operar como indicadores de poder social y prestigio (FEATHERSTONE, 1993).

Worn by supermodels in London  
and dads in Ohio.





Antonia siempre dice que los sábados va al «hogar». En el hogar juegan al bingo, organizan viajes y por supuesto, hacen ejercicio de mantenimiento cada dos días. El «hogar» es el centro de día para personas de tercera edad. No sé quién sería la primera persona que lo nombraría así (al «hogar»), pero me parece muy acertado. Para ellos es tan casa como el piso que compraron en los cincuenta: construyeron una familia y vieron fallecer a sus compañeros de vida. Ahora se acompañan en este segundo hogar. Las actividades deportivas son altamente aconsejadas en personas de esta edad. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) el ejercicio físico es importante para el mantenimiento del sistema muscular y cardiorrespiratorio,

## En forma porque sí

175

para la salud ósea y funcional, y para combatir la hipertensión o la diabetes. Pero sobre todo lo aconsejan para luchar contra el sentimiento de soledad (PÁGINA WEB OFICIAL OMS).

Para disfrutar de una buena calidad de vida es necesario seguir un estilo de vida activo. Es decir, realizar regularmente actividad física, seguir una dieta equilibrada, tener un buen control emocional y mantener una amplia red de relaciones interpersonales. Debemos tomar conciencia de que es fundamental implicarnos personalmente en el cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra salud para conseguir que las funciones motrices, cognitivas y sensoriales se mantengan en un estado óptimo.

# COVID-19

#COVID19

## ADULTOS MAYORES Y LA COVID-19

### SIGA ESTOS CONSEJOS PARA TENER UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y FORTALECER SU SISTEMA INMUNOLÓGICO

#### ¡VUÉLVASE O MANTÉNGASE ACTIVO Y FUERTE

- ¡Un poco de actividad física es mejor que nada! Empezar con actividades ligeras e increméntelas a su propio ritmo.
- Trate de no sentarse por largos períodos. **Levántese y muévase** durante todo el día. Hacer las tareas del hogar cuenta.
- Cree una rutina diaria que permita **al menos de 30 minutos para hacer actividades físicas**. Esto puede incluir caminar, andar en bicicleta, practicar deportes u otras actividades físicas.
- Su **proveedor de servicios médicos puede ayudarte** a crear o recomendarle una rutina de ejercicios variada para ayudar con fuerza, resistencia y flexibilidad.
- **Eche un vistazo a entrenamientos en línea** o conéctese virtualmente para hacer ejercicio con amigos y familiares.
- **Use su propio peso corporal** y los objetos a su alrededor para hacer ejercicios.



#### COMA BIEN, SANO Y SABROSO

- Preste atención a qué y cuánto come.
- Coma alimentos ricos en vitaminas, como frutas y verduras.
- Limite los alimentos con alto contenido de sal, grasas y azúcares.
- Limite el jugo, las bebidas con cafeína y las gaseosas, y beba agua en su lugar.
- Pregúntele a su proveedor de servicios médicos cuánta agua debe beber cada día.
- Si tiene problemas en conseguir o preparar comida, pregunte sobre los **programas sociales de su comunidad** que pueden ayudarle.
- **Pésese periódicamente** e informe a su médico si hay grandes variaciones.



OPS

Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud  
América

Conócelo. Prepárate. Actúa.  
www.paho.org/coronavirus

De esta forma, conseguiremos envejecer con una buena salud física, psicológica y social (GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES DEL GOBIERNO DE ESPAÑA).

Los «hogares» son la segunda casa de las personas que viven solas, no por elección, simplemente porque sus compañeros de vida han fallecido. Tal vez Farrah Fawcett, modelo y actriz estadounidense, si no hubiera muerto en 2009, habría acabado yendo a uno de estos hogares. Ella, desde los años ochenta, tenía claro que la práctica del ejercicio físico estaba directamente relacionada con la salud tanto física como mental.

VI «TO ME, TODAY'S WOMAN HAS NO CHOICE BUT TO GET ACTIVE»  
(FAWCETT, F.)

177



En 1976 la televisión estadounidense empezaba a emitir *Charlie's Angels*, una serie que narraba las peripecias de tres mujeres que dejaron el cuerpo de policía para trabajar en una agencia de detectives. Al año siguiente, la estrella de *Los Ángeles de Charlie* estaba por todas partes. Fawcett estaba en la pared de casi todos los fans, vistiendo un *body* rojo

(diseñado por Norma Kamali). Su póster vendió 12 millones de copias en Estados Unidos hasta el día de hoy. Cuando la llamaron para ofrecerle el encargo de posar en *body* su agente preguntó: «¿Pero qué producto debe anunciar Farrah en el póster?». La respuesta que recibió fue: «Queremos vender a Farrah en el póster de Farrah». Farrah Fawcett se convertía en uno de los ideales de cuerpo femenino de la época, que ensalzaba la belleza sana y el atractivo sexual. Es más, en el año 2003, el científico de la comunicación Chadwick Roberts publicó un revelador ensayo sobre el cartel de Fawcett y su impacto en el desarrollo social de los Estados Unidos, asegurando que el póster representó un cambio en el ideal de belleza femenina, pues, en comparación con otros famosos y despampanantes símbolos sexuales –como Mae West y Marilyn Monroe– las caderas de Fawcett eran estrechas, sus pechos eran pequeños y su nariz era larga, delgada y prominente, pero aún así en la imagen ella se las arregló para aparecer bella, sugestiva y «moderadamente» sexy (FUENTES, H. 2021).

En una sociedad impulsada por la cultura y contracultura de los sesenta, la cultura del neoliberalismo emergente que capitaliza el ejercicio físico y el cuerpo deseado por hombres y mujeres, no era fruto solo de la genética. Farrah tuvo actividad física durante toda su vida. Explicaba esto en una entrevista:

*He convertido el ejercicio en una parte de mi vida, como lavarse los dientes, así que siempre asumo que la mayoría de la gente está involucrada en algún tipo de ejercicio físico para seguir viva y sobrevivir en este mundo. Quizás mis ejercicios físicos sean mi forma de centrarme, de controlarme.*

Con estas palabras, Farrah no hablaba del ejercicio solo para la salud física, direc-





tamente hablaba de los beneficios de la práctica para la salud mental. Afirmaba que: «Te sorprendería; después de llevar tu cuerpo al máximo, tus problemas cotidianos apenas tienen tiempo de afectar». Trotar durante un kilómetro y medio y terminar en la sauna era una de las actividades físicas favoritas de Farrah. Coincide con el fenómeno del *jogging* en la época.

## V.II JOGGING

En 1970 apareció primero en Estados Unidos y posteriormente en otros países del mundo la moda del *jogging*. Su máxima era correr a un ritmo lento durante largos periodos de tiempo para mejorar el sistema cardiovascular. Se populariza mucho practicar un entrenamiento aeróbico de resistencia. Mientras, se pensaba en la posibilidad de combinar música y elementos de disciplinas diferentes: jazz, gimnasia, baile y crear así algo nuevo

en forma porque sí



capítulo V



**Forever In Runner  
Kathrine Switzer  
During The Boston  
Marathon In 1967.**



para las mujeres. Mientras el maratón empezaba a popularizarse, lo hacía mayormente en el ámbito masculino. En 1970 solo 126 hombres y una mujer corrieron en el maratón de Nueva York. A finales de la década, en 1979, el número de corredores asciende a 11.533 con un 11% de mujeres. En Europa, el Maratón de Berlín, uno de los más famosos, se corre con 244 hombres y 11 mujeres, mientras que en 1986 superan las 10.000 personas. Ante la ausencia de estadísticas en relación a las personas que hacen ejercicio en casa, estos porcentajes demuestran que si el número de mujeres que hacía deporte en el espacio público es ínfimo respecto al de los hombres. ¿Dónde estaban las mujeres?

### V.III JAZZERCISE

184

En 1969 Juddi Sheppard era estudiante en Illinois. Trabajaba dando clases de danza en una escuela. Sin embargo sus clases tenían un alto número de abandono. Tras estudiar la situación se dio cuenta que los alumnos que seguían acudiendo lo hacían para mantenerse en forma y no para adquirir nivel técnico de danza. Entonces creó el «jazzercise», una



en forma porque sí

combinación de baile con música jazz y ejercicios aeróbicos. Ella se mudó a California y empezó a dar clases de esta disciplina en distintos centros, sobre todo en San Diego, donde entrenó a muchas esposas de militares. Los movimientos de estas mujeres por distintas áreas del país ayudaron a la difusión de este tipo de ejercicio. Además de introducir nuevas mujeres en el programa, muchas de ellas querían continuar con el ejercicio independientemente de su lugar de residencia, de tener o no un gimnasio donde hubiera estas clases para mujeres (SUÁREZ OLVERA, C. 2021). Así que Sheppard, produjo un programa grabado de *jazzercise* para uso doméstico que duraba una hora y estaba diseñado para hacer ejercicios que permitieran tonificar. A principios de los ochenta, concretamente en 1981, sacó un LP titulado *Jazzercise*. El segundo LP, *More jazzercise*, se lanzó en 1982. Luego se apuntaría a la moda del VHS siguiendo los pasos de Jane Fonda sacando *Let's Jazzercise* un año después.

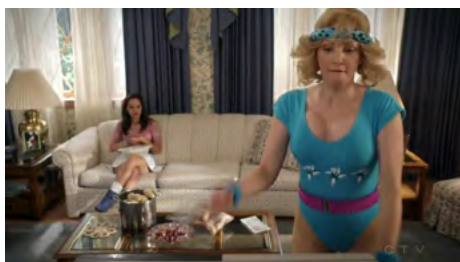
185



El *jazzercise* se popularizó a través del VHS también en Europa. Si bien hoy no es muy popular, es debido a que ha derivado en otras prácticas deportivas domésticas, como

capítulo V

el zumba. En el ámbito cultural ha aparecido representado en distintas películas, series o videojuegos. Uno de los trabajos que podrías conseguir en los *Sims 2* era el de instructor de *jazzercise*. También en *Futurama*, en el episodio *Parasite Lost*, los gusanos parásitos hacen ejercicio con los músculos de Fry. Pero si tengo que señalar una aparición televisiva que muestra el *jazzercise* en el espacio doméstico, es en *The Goldbergs*. Beverly Goldberg practica *jazzercise* en el salón de su hogar, frente la tele.



186

#### V.IV TRIMM-DICH

En la primavera de 1970 en gobierno de la Alemania Occidental lanza la campaña «Get-Fit» con el objetivo de promover las prácticas deportivas para el cuidado del cuerpo propio y de la salud. Frente a la campaña que hablaba

en forma porque sí

del deporte para todos, en esos mismos años, en Alemania solo aparecían hombres de mediana edad ejercitándose. Hombres con el torso desnudo en una pista de *jogging*. Se pasa del deporte por competición al ejercicio físico por salud, pero también el cuerpo en forma se convierte en algo atractivo. El Centro Federal de Salud alemán también ayudó a transmitir el mensaje: «*Essen und Trimmen beides muss stimmen*» («Come bien y ponte en forma, ambas son necesarias»). Las recomendaciones de prácticas deportivas sin embargo son históricas.



187

#### V.V EL DEPORTE VISTO COMO UNA MEDICINA

«Gimnasia para el cuerpo y música para el alma» afirmaba Platón en la República, dando valor tanto a la educación intelectual como a la física para el cuidado del alma, cuidado de la salud mental. Más tarde Pere Felip Monlau (1808-1871), humanista y doctor en medicina, escribió un tratado sobre higiene pública en el año 1847, en el cual una de sus

capítulo V

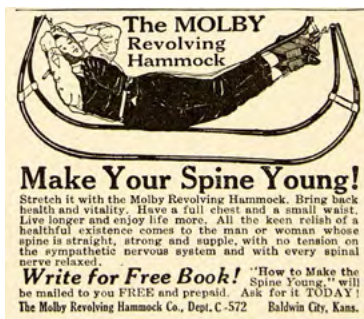


ideas más relevantes fue la de promover la medicina preventiva a través de hábitos de limpieza, alimentación y de prácticas físicas como la gimnasia, el baile o la natación, con la intención de luchar contra el sedentarismo. En materia escolar, señalaba que cada recinto debería contar con un gimnasio para la práctica física. Por otro lado, con respecto a la higiene privada, hizo referencia a aspectos como la vivienda, la edad, la etnia, la profesión y los hábitos de vida (MONÉS, 2009).



## V.VI INICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO COMO SALUD

El estudio del ejercicio físico como medicina se empezaban a introducir en el siglo XIX. Los médicos empiezan a analizar que es la forma más sencilla para conservar la salud. Empezaban a documentar los beneficios que se obtienen con la práctica de ejercicio de forma regular. En 1861 apareció el primer manual de gimnasio doméstico. *El manual* de Gustav Ernst, recomendaba más de veinte ejercicios distintos para la familia (adinerada). Fue alrededor del 1870 cuando el médico sueco Gustav Zander, especialista en ortopedia, creó un sistema de ejercicio con poleas y resortes



de resistencia variable que era útil para la rehabilitación de pacientes. Este médico, con una idea parecida a la de un gimnasio portátil, diseñaba máquinas para la salud de la gente. Las mujeres que no podían permitirse tener un gimnasio portable en casa, pero que sí tenían algunos posibles para acudir a médicos acudían al espacio de medio sueco. Recordad que los gimnasios ya existían en la época, pero que las mujeres no tenían aún acceso a ellos. Por esto Zander diseñó estos aparatos sobre todo pensando en mujeres, ancianos, niños que no pudieran mover mucho peso pero que necesitaban tonificarse. En 1906, el médico sueco había logrado establecer sus institutos en numerosos países. En estas fotografías de 1892 se puede apreciar cómo era ir al gimnasio hace más de 100 años, con un vestuario completamente distinto y unas máquinas que parecen de tortura pero que, en realidad, no lucen tan distintas a las que conocemos hoy.

## V.VII LEY DEL DEPORTE

En España, la Ley 10/1990 de 15 de octubre conocida como Ley del Deporte estableció que «el deporte, en sus múltiples y muy variadas manifestaciones, se ha convertido en

en forma porque sí



191

capítulo V

nuestro tiempo en una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de movilidad y convocatoria». Además, «el deporte se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y, asimismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Todo esto conforma el deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea» (CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES, 2013).

### V.VIII NUEVOS TIEMPOS, NUEVAS MÁQUINAS: TIEMPOS VOLAVA

«*Volava.com*: Tu casa es el mejor espacio para ponerse en forma», suena en la tele mientras reviso este trabajo. «El nuevo concepto de entreno en casa. Más divertido y más social», anuncia su web (que he buscado rápidamente). «Entrena en equipo con los miles de usuarios que ya forman parte de la comunidad *volava.com*. En *Volava* podrás elegir entre todo tipo de clases, entrenar con tus instructores favoritos, conectar con miles de miembros de la comunidad y conseguir tus propios objetivos». *Volava* no deja de ser otra aplicación para entrenar, pero presentando un sistema social, donde interactúas con el resto de usuarios. Pero al escucharlo he sentido cierta nostalgia... Recuerdos de confinamiento.

Son pocas las circunstancias capaces de alterar de manera inmediata y global la forma de



habitar en todo el planeta (BOHIGAS, J. BILBAO, 2021). En marzo de 2020, debido a la Covid-19, los gobiernos obligan o recomiendan el confinamiento, imponiendo medidas de control sobre la población. Inevitablemente tuvimos que cambiar la manera de habitar nuestras viviendas y nuestras ciudades, porque el espacio de relación se redujo a nuestro espacio doméstico. La casa se convirtió en el lugar donde todo debía pasar; se le pidió seguir resolviendo todas las necesidades domésticas y, además, domesticar actividades que hasta ahora las realizamos en el espacio público o fuera del entorno privado (BOHIGAS, J. BILBAO, 2021). Las medidas de confinamiento demostraron la importancia de la actividad física, el ejercicio y los hábitos saludables para sostener una vida sana, en equilibrio físico, intelectual y emocional. De un día a otro la casa fue el lugar donde realizamos todas nuestras actividades, incluido el ejercicio físico. La calle dejó de ser ese espacio para lucir el último modelo de zapatillas deportivas, para convertirse en Instagram en el sitio donde se presumía con el *hashtag* *#yomemuevoencasa* (MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE, 2020). Además los poderes públicos fomentan un estilo de vida activo con guías o recomendaciones para la práctica deportiva en casa. Desde la Commonwealth anunciaban:



194



en forma porque sí



195



capítulo V

*Helping you stay active and safe during COVID-19 We are faced with very troubling times and one of the first things we forget is that exercise is vitally important to maintain our physical and mental health. As the many nation's face shut downs and self isolation is mandatory – we want to remind everyone that our accredited exercise professionals can help.*



196

Es decir, ponían al servicio de los ciudadanos entrenadores para hacer ejercicio durante el confinamiento.

En España hubo distintas iniciativas, parecidas a la de la Commonwealth. En Cataluña, la diputación de Barcelona sacó una campaña para la práctica de deporte en casa, con manuales *online* y bajo el *hashtag* #FemEsportACasa, donde recomendaban al menos 30 minutos de deporte al día. También existían iniciativas ciudadanas como por ejemplo la de Antonietta Orsini, en Roma, que daba clases desde el balcón para sus vecinos.



en forma porque sí

La ventana física se ha sustituido por la digital. Ábalos (2008) señala cómo es que esta dinámica tecnológica, lo privado está expuesto y además el espectador ahora forma parte de la dinámica de la privacidad con lo que se desvanecen los límites de lo público y lo privado. Echevarría (1999) introduce la variable tiempo en su análisis de lo que él denomina la telecasa y abunda en una nueva noción de territorio que perfila esta casa (MUÑOZ TORRES, G.E. 2020).

En la nueva realidad que vivimos con la llegada de la Covid-19, el deporte también ha sufrido cambios y se ha tenido que adaptar al entorno virtual puesto que era imposible salir de casa para practicarlo. En este entorno virtual han tenido un papel relevante los *influencers* relacionados con el deporte, quienes han llegado hasta los hogares de cada usuario para proporcionarles rutinas de deporte y así poder mantenerse en forma. (CORZO CORTÉS, L. 2021).

197

*Influencer* es un anglicismo usado en referencia a una persona con capacidad para influir sobre otras, principalmente a través de las redes sociales (CONSULTA RAE). En relación con ejercicio físico doméstico, en España podemos destacar:

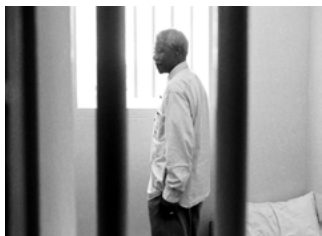
Patri Jordán, David Marchante, Sergio Peinado, Verónica Costa y Cocó Constans, entre otros (ALONSO, 2021). Durante y tras la pandemia, estos *influencers* deportivos han visto cómo sus cuentas han ido creciendo en número de usuarios e interacciones. Patri Jordán ha pasado de 921.000 seguidores en 2019 a 1.492.569 en este 2021, tras vivir la pandemia. Esto supone un aumento de casi 600.000 seguidores. Otro ejemplo puede ser David Marchante, quien contaba con 306.000 seguidores en 2019 y actualmente posee 1.124.719, acercándose a las cifras de Patri Jordán. «A nivel mundial podemos destacar

capítulo V

a Michelle Lewis, que con 13,6 millones de seguidores en Instagram es la reina de las redes sociales en el mundo del *fitness*. Le siguen Jen Setler con 12,8 millones de seguidores en Instagram y Kayla Itsines con 12,5 millones» (PIEDRA, 2020) (VÍA CORZO CORTÉS, L. 2021).

## V.IX JAILHOUSE STRONG

Aunque el deporte en casa intentaba mantener la salud de la población, para muchas personas la sensación de confinamiento fue como estar en una cárcel.



198

Nelson Mandela boxeador y símbolo de la liberación de Sudáfrica, practicaba ejercicio durante su encarcelamiento en una minúscula celda en la isla Robben. El 15 de febrero de 1990, Nelson Mandela se levanta a las 5 de la mañana y, conforme a su rutina habitual, empieza la hora de ejercicio. La diferencia esta vez es que, en lugar de en una celda, el gimnasio se sitúa en la sala de estar de su «caja de cerillas», como se conoce a los hogares de Soweto por su reducido tamaño, en el número 8115 de Vilazaki Street.

Entre las formas de entrenamiento que se hacen populares en el confinamiento, hay una que me llama especialmente la atención: la rutina «de prisión» o «*Solitary Fitness*». Según el libro *Cárcel fuerte*, los convictos dentro de

en forma porque sí

la Prisión del Valle de Juárez en México, una de las prisiones más peligrosas del mundo, utilizan un esquema de repeticiones para su entrenamiento de peso corporal. Las dos ideas básicas de este entrenamiento es: poder hacer ejercicio casi sin equipamiento físico, solo con la fuerza de tu cuerpo, y poder entrenar en espacios reducidos. ¿Podríamos relacionar el confinamiento domiciliario durante la etapa de la Covid con las estancias que pasan los presos en la cárcel (salvando las distancias), teniendo en cuenta que para un preso la cárcel es tu espacio doméstico (y cotidiano)? También en los dos casos se produce un reto a nivel sanitario. Estar encerrado puede causar estrés y ansiedad según un estudio realizado por un equipo de siete psicólogos del King's College de Londres, publicado en la revista médica *The Lancet*. Podríamos decir que podríamos realizar una comparativa entre la cotidianidad en la prisión y fuera de ella en estado de confinamiento, establecer ciertas similitudes, continuidades y discontinuidades sobre los aspectos relacionados con la práctica de ejercicio físico.

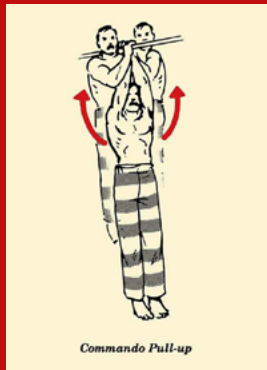
199

La prisión es una institución que gestiona el tiempo de la persona presa (ZINO, 1996). Los presos deciden dedicar parte de ese tiempo a la práctica de algún tipo de deporte o ejercicio físico. Pero que lo hagan dentro de esta dimensión temporal espacial no requiere implícitamente que tengan que tener un efecto de rehabilitación o inserción posterior en la sociedad. Los datos del texto que redacto a continuación para justificar el deporte en el espacio doméstico de prisión está basado en el estudio etnográfico realizado por David Fornons para el *Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya* en la cárcel La Modela, en Barcelona. La asistencia al gimnasio era el ejercicio más practicado frente a los deportes de equipo. Las actividades principales eran la musculación y correr. Sin embargo,

capítulo V



200



201



en forma porque sí

capítulo V



a la pregunta «¿cómo te sientes practicando deporte?» la respuesta casi unitaria de los presos fue: «bien», «feliz», «más sano», «me hace olvidar que estoy preso»... Se destaca la utilidad del ejercicio físico para sacar el estrés, con efectos relajantes y desestresantes para el preso. Estos efectos también repercuten en la convivencia entre los internos. «Desahogaba a menudo mi ira y frustración contra un saco de entrenamiento, en vez de hacerlo sobre un compañero o incluso un policía» (MANDELA, N. 1994). El deporte es lo contrario a la ociosidad en estos espacios de confinamiento. Pero además, es importante «estar fuerte» a nivel físico por el juego de imágenes que, de simulaciones, de ficciones y realidades que se producen en patios, galerías y gimnasios. Estos son espacios de exhibición de fuerza muscular, donde hay una manifestación de la agresividad mediante el ejercicio. Tanto en las relaciones de poder con los vigilantes como en las cotidianas con el resto de reclusos es importante mantenerse fuerte. En la prisión es fundamental sino estar fuerte, aparentarlo. No se refieren tan solo al aspecto físico, incluye también el anímico. En la prisión no se puede, según los reclusos, mostrar debilidad. Estar depresivo, llorar o mostrarse voluble no es conveniente puesto que puede incitar al abuso del otro hacia el débil (FORNONS, D. 2016).

En este contexto, la práctica continuada de ejercicio físico puede ser un elemento a tener en cuenta a la hora de promover comportamientos que favorezcan la aparición de estilos de vida más saludables y adaptados entre la población penitenciaria. Estos podrían ser: mejor condición física y menos incidencia de enfermedades, ocupación activa y pre social del tiempo que los internos pasan desocupadas, prácticas de relaciones normalizadas basadas en el respeto de las normas deportivas y el *fair play*, aceptación de códigos de

conducta contrarios a los de la subcultura carcelaria y una mejor adaptación a la vida en prisión (CHAMARRO, 1993).

*En la cárcel, disponer de una válvula de escape para las frustraciones era absolutamente esencial.*

(MANDELA, N. 1994)



204

Si el ejercicio físico está tan asociado a la salud tanto física y mental, ha sido básico durante el confinamiento y lo es en residencias y espacios como cárceles, ¿por qué nuestra arquitectura residencial no incorpora estos espacios de cuidado del cuerpo?

### V.X WHAT IS A HOUSE?

Dice Charles Eames sobre la casa y el programa:

«Nos interesa la casa como un instrumento fundamental para vivir en nuestro tiempo, la casa como una solución a la necesidad humana de cobijo que sea contemporánea. (...) La historia de la casa es demasiado obvia como para replantearse. Sin embargo, lo que tratamos de decir es que ahora se dan todas las circunstancias y condiciones necesarias para

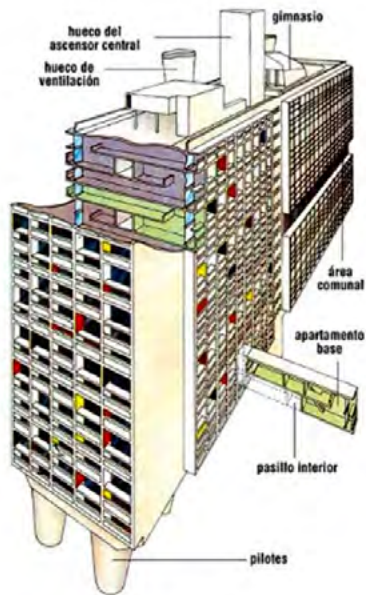
en forma porque sí



205



capítulo V

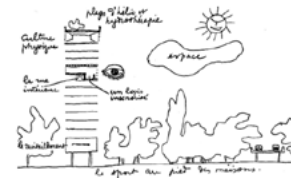


Esquema de una de las unidades de habitación de Marsella.

poder combatir el problema de la vivienda en serie a escala integral y global con posibilidades de éxito más que buenas». Mientras Charles afirmaba esto sobre la casa, al otro del Atlántico, Charles-Édouard Jeanneret-Gris, más conocido como Le Corbusier (1887-1965), arquitecto y teórico, diseñaba las unidades de vivienda. La *Unidad de Habitación de Marsella* es un proyecto utópico encargado por el Estado francés, que tiene como propuesta satisfacer las necesidades de sus habitantes. La idea de esta Unidad es realizar una ciudad independiente con muchas viviendas de diferentes tipos, desde una vivienda individual hasta residencias para familias numerosas. Además, estarían provistos de servicios públicos como

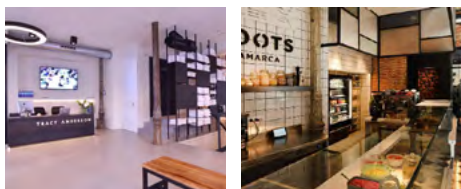
tiendas, zonas deportivas, escuelas, médicos... lo que permitiría funcionar a estas Unidades de forma autónoma y permitir un encuentro comunitario (RODRÍGUEZ HERRANZ, A. 2021). Por lo tanto el proyecto tenía dos objetivos: el primero era crear apartamentos que corresponden a los distintos modelos de familia y el segundo ofrece servicios comunes en el edificio, como un supermercado, un hotel, un centro de salud, una guardería o un gimnasio. Esto de alguna manera garantiza una autonomía de funcionamiento en relación al exterior. Le Corbusier quiso re-examinar la vida de las personas de aquella época, para elaborar una vivienda que recogiera todo lo necesario para vivir. Esto incluye zonas para hacer deporte. El gimnasio cubierto está situado en la planta cubierta del edificio, que también incluye una piscina. Pero también en cubierta se situaba una pista de atletismo de 300 metros.

Las zonas comunes ya no son lo que eran; son mucho mejores. Muy lejos han quedado las primeras urbanizaciones de hace cuatro décadas que lucían orgullosos un jardín y la sala comunitaria. Esto y la piscina eran un lujo, un símbolo de clase social alta. Hoy ya son un equipamiento básico presente en casi todas las promociones nuevas (LOPEZ LETON, S. 2016).



A día de hoy en España, en los edificios de obra nueva, las zonas comunes se han convertido en un valor añadido importante. Los gimnasios o zonas dedicadas al ocio, deporte y salud son un reclamo para los compradores

de vivienda. «Lo lógico es que este tipo de servicios vaya tomando cada vez más protagonismo dentro de la construcción de obra nueva» dice Jaime Fernández, gerente adjunto de la Asociación de Promotores Inmobiliarios de Madrid. ¿El ejercicio físico y el cuidado del cuerpo es un reclamo para vender pisos? Sin embargo, un edificio con estos espacios es considerado *premium*, solo al alcance de ciertas economías. Un ejemplo de ello es el Edificio LaMARCA, un antiguo mercado en el barrio de Salesas reconvertido en edificio residencial con un estudio de entrenamiento, una tienda deportiva y un restaurante saludable. Tres locales contiguos dedicados al ejercicio físico y la salud. El edificio del *wellness*. Se trata de un nuevo concepto de vida activa, deporte y salud aglutinado en un mismo espacio. «Nuestro proyecto nace porque queríamos compartir lo que tanto nos apasiona: estar activos, entrenar, cuidar tu cuerpo, tu mente y tu salud», afirma Mischka Capriles, cofundadora del espacio.



Esta iniciativa conjuga todos los puntos del cuidado del cuerpo y la vida sana en un mismo espacio arquitectónico residencial. Sin embargo, está al alcance de unos pocos. Con un gimnasio con una matrícula de 1.200 euros y una cuota mensual que supera los 700, un restaurante en el que desayunar tiene un precio de 12 euros y una tienda que vende *leggings* en un rango de precio de los 200 a 500 euros.

La Jane Fonda house es un proyecto de 80 m<sup>2</sup> realizado por el estudio de arquitectura Elii para Instalación en el CIVA (*Centre International pour la Ville, l'Architecture et le Paysage*), Bruselas, y fue una obra seleccionada para a XII Bienal Española de Arquitectura y Urbanismo, 2013. Durante todo este trabajo el ejercicio físico se introducía en la vivienda. En este proyecto experimental el ejercicio doméstico está totalmente integrado en la arquitectura de la casa, da un paso más, y utiliza la energía producida por el ejercicio físico para resolver las necesidades energéticas de la vivienda. El ejercicio doméstico persigue la sostenibilidad.

En la memoria del proyecto se describe:

*Nuevos cuerpos para retos contemporáneos. La JF·Kit House (Jane Fonda Kit House) virtualiza un futuro posible donde los ciudadanos producen una parte de los requerimientos energéticos de sus espacios domésticos con sus propios músculos: mediante una serie de ejercicios físicos diarios. Las transformaciones energéticas a las que asisten las ciudades conllevan la invención de una nueva cultura y el cuerpo es un campo de batalla central en la articulación de las controversias sobre la sostenibilidad, muchas de las cuales se «encarnan» en el cuerpo de los habitantes*

Esta investigación tiene lugar en cuatro escalas de la sostenibilidad.

1. Escala urbana, ofreciendo un modelo replicable, basado en un sistema constructivo barato y ligero, que incrementa la densidad de los tejidos urbanos existentes. El prototipo se basa en una

estructura parasitaria autosuficiente y *off-the-grid*, que puede ser acoplada a cubiertas o fachadas existentes.

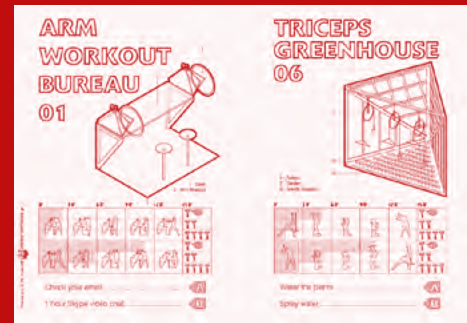
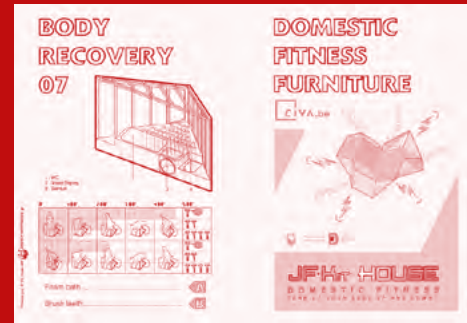
2. Escala arquitectónica, explorando cómo se transforma el espacio doméstico al ser comprendido como una unidad activa de producción energética.
3. Escala económica, ofreciendo un modelo para «descajanegrizar» los patrones de consumo energético domésticos a través del empleo de diferentes dispositivos de visualización y monitorización, así como mediante la implementación de las «hipotecas energéticas» que emplearían los ahorros obtenidos de la producción doméstica de energía para descontarlos de la hipoteca de la vivienda. La energía ha dejado de ser invisible para pasar a ser un producto de consumo.
4. Escala socio-cultural, mediante la inscripción de un nuevo conjunto de hábitos y prácticas en el cuerpo político.

210

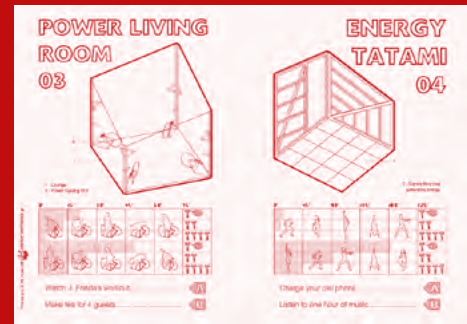
La sostenibilidad aparece como una nueva reflexión arquitectónica, cultural y social. La sostenibilidad frente a la irresponsabilidad del mundo occidental: movimientos sociales para crear un clima que estimule la alarma, que rompa la jodida cotidianidad (AMANN, A. 2005).



en forma porque sí



211



capítulo V

212

Are you ready to do  
the workout?

en forma porque sí



## OBJETOS PARA HACER DEPORTE EN CASA

### Objetos pequeños para hogares con poco espacio

- Pedaleadores para piernas o piernas y brazos
- Soportes o agarraderas para flexiones
- Rueda de abdominales o *AB Wheel*
- Bandas elásticas
- Lastres pesas tobillos y muñecas
- Mancuernas
- *Punching Ball*
- Comba de saltar
- *Steps fitness*
- *Kettlebell* o pesas rusas
- Balones medicinales
- Bases de equilibrio
- *Roller*
- Cajón de pilometría
- TRX para puerta

### Objetos más populares para hacer ejercicio en casa

- Bicicletas elípticas y estáticas
- Plataformas vibratorias
- Camas elásticas
- Cinta de correr o andar
- Sacos de boxeo
- Sillas romanas
- Multiestaciones de musculación
- Rodillos de bicicleta
- Bancos de pesas
- Barras abdominales
- Barras de dominadas
- Máquina de remo
- Canastas y tableros de baloncesto
- Electroestimuladores
- Espalderas

### Aplicaciones para hacer ejercicio en casa

- Entrenamiento de 7 minutos (Seven)
- Ejercicios Caseros
- Freeletics Bodyweight
- Asana Rebel
- Fitbit Coach
- HIIT y Cardio
- Sworkit Entrenador
- Yoga para principiantes
- Pocket Yoga
- SWEAT Kayla Itsines Fitness
- Abdominales en 30 días
- Extra: Vitónica.com
- Keep: Entrenador de ejercicios para el hogar
- 8Fit - Fitness y Nutrición
- Adidas Training by Runtastic
- Betterme-dancing.com
- Workout for women
- Mr and Mrs Muscle en Youtube
- Total Fitness
- Cody - Fitness video training
- VirtualGym Fitness
- Myworkout GO
- My Workout Plan
- Vientre Plano Lumowell
- Gym WP
- Darebee
- Strong
- Fitness point
- Simple Workout Log
- Jefit
- Stronglifts 5x5
- Beginner Workout
- Workout Trainer
- You Are Your Own Gym
- BodySpace
- BestFit Pro
- Ictiva

## Conclusiones

El análisis de las prácticas deportivas en el espacio doméstico en las últimas décadas revela la preocupación por el cuidado del cuerpo y permite observar la transformación de la vivienda en relación tanto escénicamente por los objetos y las tecnologías que invaden sus salas como en los espacios necesarios para el cuerpo en movimiento.

El ejercicio físico es un reflejo de cómo evoluciona la sociedad en casi todos los ámbitos sociales, siendo indicativo de los valores e ideales predominantes en un determinado momento histórico.

En el mundo contemporáneo, el ejercicio físico se realiza con la voluntad de adquirir un determinado estatus ligado a la imagen de la persona activa y vital, que también buscando el bienestar emocional y mental como los atributos fundamentales para sobrevivir en el mundo hiperconectado de las redes sociales.

Sin embargo, la práctica deportiva no es solo un reflejo de los cambios en los valores que vive una sociedad, sino que también puede funcionar como motor de cambio en sí misma. Así por ejemplo existe una conexión entre la popularización de ejercicio físico doméstico y el género, que hay que situarla en el contexto histórico de la segunda ola del movimiento feminista cuando se consideraba que las actividades deportivas empoderaban a las mujeres, mejorando su salud física y psíquica,

Tras la posmodernidad, que trajo consigo una nueva conciencia individualista, los años ochenta fueron la década donde nació la sociedad obsesionada con el cuerpo perfecto.

En torno a la actividad física en casa, existen algunos momentos especiales, en muchos casos provocados por objetos que alteraron el escenario cotidiano. Así por ejemplo, encontramos el caso de la bicicleta estática inventada en 1987, y popularizada tres años más tarde; o también la inclusión en el hogar del espejo de cuerpo completo, origen de la observación obligada de la totalidad del cuerpo en las estancias de la clase burguesa. Junto a los objetos y las tecnologías, aparecen otros profesionales ligados a la cotidianidad: es el caso de la figura del «*influencer*» deportivo en el siglo XXI, rescatado de los VHS de los ochenta y noventa, pero esta vez difundido a través de las redes sociales. Posteriormente, aparecen los *personal trainers* que día a día te preparan físicamente y te indican cómo debes alimentarte.

En efecto, en el siglo XXI, la dieta se une al ejercicio físico, dando lugar a un giro absoluto, motivado por la salida de la mujer de la casa hacia la ciudad, la modificación de los tiempos y los horarios que hacen que no se coma en el domicilio y la incorporación de cientos de dietas específicas para mantenerse en forma dentro de los cánones estéticos.

A su vez, cuando la mujer deja la cocina y sale de casa, lo hace con su nuevo uniforme: el *Athleisure* es global; como el uso de zapatillas, la ropa cómoda de aspecto deportivo está de moda y las visten desde las directoras de grandes empresas hasta las abuelas.

El gimnasio se introduce en casa mediante la incorporación de objetos, prendas, prácticas e incluso *trainers* que ocupan el espacio, alterando las formas clásicas de la casa burguesa a la vez que el cuerpo saludable ocupa la ciudad con su indumentaria deportiva,

haciendo *footing* y comiendo comida sana. Todo el mundo va en zapatillas y luce un cuerpo delgado: muchos de ellos porque no tienen más remedio.

---

## Bibliografía

### GENERAL

Abalos, I. (2000). *La buena vida: visita guiada a las casas de la modernidad*. (Barcelona, Gustavo Gili)

Adorni, M. (2017). *Transformaciones del cuerpo en las diferentes etapas de la historia*

Agudelo Rodriguez, M. F. (2015). *El cuerpo femenino como un fenómeno social y cultural* (Pontificia Universidad Javeriana)

Amann, A. (2005). *Mujer y casa. El espacio doméstico* (ETSAM)

Bachelard, G. (1957). *Poetics of space*. (Madrid, Fondo de cultura economica de España)

Barbero, J. Martín (2015). *¿Desde dónde pensamos la comunicación hoy?*

Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. (Cambridge, Polity Press)

Bauman, Z. (2013). *Vida líquida*. Traducción Albino Santos Mosquera. (Austral)

Chul Han, B. (2013). *La sociedad de la transparencia*. Traducción Raul Gabás. (España, Atamansd)

Colomina, B. (2018). *The 24/7 bed*, in Verzier, M.O. & Azel, N. (Eds) *Work Body Leisure*, pp 189-204. (Rotterdam: Hatie Cantz)

Cooley, Charles Hortony (2005). *El yo espejo*. CIC. Cuadernos Información y Comunicación

De Castro A. L. (2009). *Cultura contemporánea, mass media y culto al cuerpo. La cuestión de las identidades*

Echevarría, J. (1995). *Cosmopolitas Domésticos*. (Madrid, Anagrama)

---

Fogg, M. (2019). *Moda. Toda La Historia*. Blume

Foucault, M. *El sujeto y el poder*. Biblioteca libre Omegalfa

Goffman. *El orden de la interacción*. Texto 6

Hall, S. *El trabajo de representación*

Heidegger, M. (1951). *Bauen Wohnen Denken*. Traducción Jesus Adrian (Madrid, La Oficina)

Infante Borinaga, G. ( 2009). *La actividad física y el autoconcepto físico en la edad adulta* (Universidad del País Vasco)

Latorre Román, P. Á. (2019). *Haciendo social el deporte en casa*

Martin Mariscal, V. (2018) Tesis: *Efectos del ejercicio físico en la composición corporal de adultos sedentarios* (Universidad de Huelva)

Martschukat Jürgen (2021). *The age of fitness. How the Body Came to Symbolize Success and Achievement*. Polity Press

Matsuda, K. (2010). Máster tesis: *Domesti/city. The dislocated home in the augmented space*, Bartelett School of Architecture,2010.

Muñoz Torrez, G. E. (2020). *Transformaciones de habitar en el siglo XXI: La casa expandida en la ciudad y aumentada en la red*

Pallasmaa, J. (2016). *Habitar*. Traducción Alex Gimenez Imirizaldu. (Barcelona, Gustavo Gili)

Pardo, G. (2016). *Cuerpo y Casa. Hacia un espacio doméstico contemporáneo desde las transformaciones de la cocina y el cuarto de baño en occidente* (ETSAM)

Preciado, P.B. (2010). *Pornotopia*. (Anagrama argumentos)

---

Rybczynski, W. (1989). *La casa: Historia de una idea*. Traducción Fernando Santos Fontela. (Donostia, Nerea)

Sánchez Sánchez, S. (2017). *Deporte, alimentación y salud estudio intergeneracional sobre la construcción del cuerpo* (UNIOVI)

Steeermann Mangrané, D. (2017). *Ciudad Casa Comida. Una aproximación poliédrica a los límites entre lo público y lo privado* (UPC)

Urbanbat (2021). *La ciudad dentro de casa. Formas de habitar y entender lo doméstico* (Urbanbat)

Vigarello G. (2011). *La metamorfosis de la grasa: Historia de la obesidad* (Península Editorial)

Woolf, V. (1929). *Una habitación propia*. Traducción de Catalina Martínez Muñoz (Alianza Editorial)

Zafra, R. (2017). *El entusiasmo*. (Anagrama)

Afonso, B.; Carro, G.; López, D. (2022). *Dior y Technogym lanzan los productos fitness con los que querrás hacer deporte sin rechistar y lo mejor de la semana* del 16 al 22 de enero | GQ España.  
En: <https://www.revistagq.com/la-buena-vida/galeria/dior-technogym-limited-edition-agenda>  
[CONSULTA: 29 ENERO 2022]

Alemaní, L. (2019). *Sección femenina, la gran hermana del franquismo*.  
En: <https://www.elmundo.es/cultura/laesferadepapel/2019/09/30/5d8cf473fdddff6d158b4615.html>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Alonso, L. *Top 20: los instagramers de fitness y deporte con más seguidores* (2022).  
En: <https://marketing4ecommerce.net/top-instagramers-de-fitness-y-deporte-con-mas-seguidores/>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

---



---

Banting, W. (1864). *Letter on corpulence, addressed to the public*.  
En: <https://archive.org/details/letteroncorpulen00bant/page/18/mode/2up>

Biddle, S.; Ribeiro, P.; Dias, T. (2020). *TikTok Told Moderators: Suppress Posts by the «Ugly» and Poor*.  
En: <https://theintercept.com/2020/03/16/tiktok-app-moderators-users-discrimination/>  
[CONSULTA: 28 DICIEMBRE 2021]

Bisbal Delgado, C. (2016). *¿De verdad hay alguna pastilla para adelgazar que funcione?*  
En: [https://elpais.com/elpais/2016/03/23/buenavida/1458731752\\_049405.html](https://elpais.com/elpais/2016/03/23/buenavida/1458731752_049405.html)

Bryant J y Ben S (2013) *Jailhouse Strong Book*. GoodReads.com  
[CONSULTA: 28 AGOSTO 2021]

Cabrera García-Ochoa, Y. (2010). *El cuerpo femenino en la publicidad: Modelos publicitarios: entre la belleza real, la esbeltez o la anorexia*.  
Revista Icono 14, 2010, Esp. Año 8, pp. 223-243.  
En: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3733419>  
[CONSULTA: 2 DE JULIO DE 2021]

Cardona, J. (2015). *Cánones de la belleza: la alienación femenina*. Revista de Filosofía Ariel.  
En: [https://www.academia.edu/12752806/C%C3%A1nones\\_de\\_belleza\\_la\\_alienaci%C3%B3n\\_femenina?from=cover\\_page](https://www.academia.edu/12752806/C%C3%A1nones_de_belleza_la_alienaci%C3%B3n_femenina?from=cover_page)  
[CONSULTA: 2 DE JULIO DE 2021]

Cintra Cala, O. (2011). *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011.  
En: <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.html>  
[CONSULTA: 28 AGOSTO 2021]

Ciriza, A. (2021). *«The Señorita», mucho más que una pionera*.  
En: <https://elpais.com/especiales/2021/pioneras-del-deporte/lili-alvarez/>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2022]

---

---

Cossio, B. (2013). *Deporte y socialismo: el deporte como derecho*.  
En: <http://tintaroja.es/cultura/155-deporte-y-socialismo-el-deporte-como-derecho>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Daily Mail reporter (2013). *Cocaine doesn't just curb appetite, it suppresses the body's ability to store fat too, find scientists* | Daily Mail Online.  
En: <https://www.dailymail.co.uk/health/article-2387739/Cocaine-doesnt-just-curb-appetite-suppresses-bodys-ability-store-fat-scientists.html>  
[CONSULTA: 3 ENERO 2022]

Echániz, C. (2020). *#Yomemuevoencasa: haz deporte en casa durante el confinamiento con estas rutinas*.  
En: [https://www.abc.es/oferta-del-dia/abci-yomemuevoencasa-deporte-casa-durante-confinamiento-estas-rutinas-202003311106\\_noticia.html](https://www.abc.es/oferta-del-dia/abci-yomemuevoencasa-deporte-casa-durante-confinamiento-estas-rutinas-202003311106_noticia.html)  
[CONSULTA: 7 ENERO 2022]

Evans, G. (2020) *How Mandela stayed fit: from his «matchbox» Soweto home to a prison cell*. En: <https://theconversation.com/how-mandela-stayed-fit-from-his-matchbox-soweto-home-to-a-prison-cell-135690> [Consulta: 7 enero 2022]

Fairchild, M. (2020). *A dancer's quarantine diary: Coming full circle*.  
En: <https://www.nytimes.com/2020/04/14/arts/dance/megan-fairchild-city-ballet-coping-at-home.html>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Fidler, M. (2020). *Balcony spirit: hope in face of coronavirus – in pictures*. The Guardian.  
En: <https://www.theguardian.com/world/gallery/2020/mar/19/balconies-sites-hope-coronavirus-in-pictures>  
[CONSULTA: 26 DICIEMBRE 2020]

---



---

García Basauri, M. (Sin fecha). *La Sección Femenina en la Guerra Civil Española*, García Basauri – Biblioteca Gonzalo De Berceo.  
En: <http://www.bibliotecagonzalodeberceo.com/berceo/garciabasauri/seccionfemeninaguerracivil.htm>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

García Márquez, G. (1982). *Está de moda ser delgado* | Opinión | El País.  
En: [https://elpais.com/diario/1982/06/30/opinion/394236005\\_850215.html](https://elpais.com/diario/1982/06/30/opinion/394236005_850215.html)  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

García-Delgado Giménez, B. y Revilla Guijarro, A. *La imagen de la mujer deportista en la literatura española*. Universidad Europea de Madrid. Feminismos. Madrid. 2013  
[CONSULTA: 7 ENERO 2022]

García, P. (2018). *Jane Fonda's 1982 Workout Routine Is Still the Best Exercise Class Out There*. Vogue.  
En: <https://www.vogue.com/article/jane-fonda-workout-videos-health-aerobics-yoga-class-pass>  
[CONSULTA: 12 ENERO 2021]

García, S. (2020). *De postureo para ricos a cicerone de gimnasio: ¿para qué sirve (de verdad) un entrenador personal?* | Ejercicio Físico | Buenavida | El País.  
En: <https://elpais.com/buenavida/ejercicio-fisico/2020-11-05/de-postureo-para-ricos-a-cicerone-de-gimnasio-para-que-sirve-de-verdad-un-entrenador-personal.html>  
[CONSULTA: 11 ENERO 2022]

González, P. (2020) *Esta rutina «de prisión» ayuda a marcar todo el cuerpo sin equipo*.  
En: <https://www.gq.com.mx/estilo-de-vida/articulo/rutina-de-prision-para-marcar-todo-el-cuerpo-sin-equipo>  
[CONSULTA: 15 ENERO 2022]

---

---

Guillén J. Maremágnun, en *Aire nuestro: Clamor*, edición de C. Guillén y A. Piedra, Valladolid, Centro de Creación y Estudios Jorge Guillén, 1987, pág. 169

Guzmán, I. (Sin fecha). *6 Ejercicios para prisioneros y Machos Alfa que puedes realizar en espacios pequeños*.  
En: <https://www.laguiadelvaron.com/hombres/6-ejercicios-para-prisioneros-y-machos-alfa-que-puedes-realizar-en-espacios-pequenos/>  
[CONSULTA: 9 ENERO 2022]

Hars, M. (2020). *Dancing on Their Own During the Coronavirus Crisis*.  
En: <https://www.newyorker.com/culture/culture-desk/dancing-on-their-own-during-the-coronavirus-crisis>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Illien, N. (2020). *A Swiss Fitness Movement From the 1970s Comes Back Into Vogue - The New York Times*.  
En: <https://www.nytimes.com/2020/05/04/sports/vitaparcours-parcourses-switzerland-coronavirus.html>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2022]

Jiménez, E. (2018). *El edificio del wellness Lamarca albergará un nuevo gimnasio: Clandestin - CMD Sport*.  
En: <https://www.cmdsport.com/esencial/cmd-fitnessgym/el-edificio-del-wellness-lamarca-abrirá-un-nuevo-gimnasio-clangdestin/>  
[CONSULTA: 20 ENERO 2022]

King, R. (2020). *Most Americans plan to continue at-home workouts even once gyms fully reopen*.  
En: <https://fortune.com/2020/08/17/covid-workouts-at-home-gyms->  
[CONSULTA: 2 DE JULIO DE 2021]

Litoff, J.B. and Smith, D.C. (1993). *To the Rescue of the Crops: The Women's Land Army During World War II*. Prologue 25 (4)  
En: <https://www.archives.gov/publications/prologue/1993/winter/landarmy.html>  
[CONSULTA: 12 ENERO 2022]

---



---

López Leton, S. (2020). *Ponga un «spa» en el rellano del edificio, su piso se revalorizará* | Economía | El País.  
En: [https://elpais.com/economia/2020/01/16/actualidad/1579191816\\_867886.html](https://elpais.com/economia/2020/01/16/actualidad/1579191816_867886.html)

López-Miñarro P.A. *La salud y la actividad física en la sociedad moderna*. Facultad de Educación. Universidad de Murcia  
[CONSULTA: 7 SEPTIEMBRE 2022]

Mch Master (2021). *La Unidad de Habitación de Marsella de Le Corbusier*.  
En: [mchmaster.com](http://mchmaster.com)  
[CONSULTA: 15 SEPTIEMBRE 2022]

Mejía, M. (2021). *Los Juegos Olímpicos y el comunismo* | Letras Libres.  
En: <https://letraslibres.com/revista/los-juegos-olimpicos-y-el-comunismo/>  
[CONSULTA: 14 ENERO 2022]

Monés, J. (2009). *La higiene i medicina escolars. De Pere Felip Monlau a Lluís Sayé*. En Moreu (coord.). *Pedagogía y Medicina*. Barcelona: Publicacions i edicions de la Universitat de Barcelona.  
[CONSULTA: 7 SEPTIEMBRE 2021]

Moreno, M.G. (2020). *El confinamiento dispara la demanda de material para entrenar en casa*.  
En: <https://www.lavanguardia.com/deportes/20200327/48111684847/el-confinamiento-dispara-la-demanda-de-material-para-entrenar-en-casa.html>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Moya, C. (2020). *Técnicas para el «Solitary Fitness»: el entrenamiento de los presos que se ha puesto de moda durante el confinamiento*.  
En: <https://www.eleconomista.es/status/noticias/10458298/04/20/Tecnicas-para-el-Solitary-Fitness-el-entrenamiento-de-los-presos-que-se-ha-puesto-de-moda-durante-el-confinamiento.html>  
[CONSULTA: 7 ENERO 2022]

---

Murillo-Godínez, G. (2017). *Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana*.  
En: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-48662017000300392](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662017000300392)  
[CONSULTA: 17 ENERO 2022]

National Women's History Museum (2017). *Food Rationing and Canning in World War II*.  
En: <https://www.womenshistory.org/articles/food-rationing-and-canning-world-war-ii>  
[CONSULTA: 7 ENERO 2022]

Orti, A. (2019). *Gordofobia: ¿qué hay detrás del odio a las curvas?* | Psicología | Buenavida | El País.  
En: [https://elpais.com/elpais/2019/02/05/buenavida/1549376946\\_960756.html](https://elpais.com/elpais/2019/02/05/buenavida/1549376946_960756.html)  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Pastor i Homs M<sup>a</sup>. I. *La Educación femenina en la posguerra (1939-1945)*. El caso de Mallorca, Madrid, Ministerio de Cultura, Subdirección General de la Mujer, (1984).  
[CONSULTA: 7 NOVIEMBRE 2021]

Poole, S. (2021). *The Age of Fitness by Jürgen Martschukat review – why we are obsessed* | *Health, mind and body books* | The Guardian.  
En: <https://www.theguardian.com/books/2021/jan/02/the-age-of-fitness-by-jurgen-martschukat-review-why-we-are-obsessed>  
[CONSULTA: 7 DICIEMBRE 2021]

Primo de Rivera, P. *Recuerdos de una vida*, Madrid, Dyrsa, (1983).

Ramírez, N. (2018). *Cómo Jane Fonda usó a su acosador para crear el VHS más vendido de la historia*.  
En: <https://smoda.elpais.com/celebrities/historia-detras-video-gimnasia-jane-fonda/>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Read, Z. (2020). *Dance, fitness instructors help students adapt their homes to keep moving in quarantine*. WHY?  
En: <https://why.org/articles/dance-fitness-instructors-help-students-adapt-their-homes-to-keep-moving-in-quarantine/>  
[CONSULTA: 18 ENERO 2021]

Rocabert Maltas, M. (2019). *Litros de champán y la actuación de Carla Bruni para el dueño de Naturhouse* | Gente | El País.  
En: [https://elpais.com/elpais/2019/06/19/gente/1560954004\\_133589.html#?rel=mas](https://elpais.com/elpais/2019/06/19/gente/1560954004_133589.html#?rel=mas)  
[CONSULTA: 7 ENERO 2022]

Salamanca, C. (2005). *The workout video: the destruction of the mirror*.  
En: <https://scholar.google.es/citations?user=RGZ3pEsAAAAJ&hl=es>.  
[CONSULTA: 27 DICIEMBRE 2020]

Sánchez Vallejo, M. A. (2021). *Biden amplía el programa de cupones de comida para los 30 millones de estadounidenses que pasan dificultades* | Elecciones USA | El País.  
En: <https://elpais.com/internacional/elecciones-usa/2021-01-22/biden-amplia-el-programa-de-cupones-de-comida-para-los-30-millones-de-estadounidenses-que-pasan-dificultades.html>  
[CONSULTA: 10 ENERO 2022]

Sánchez, J. (2015). *Del primer podio al médico que fichó por Franco*.  
En: <https://www.elmundo.es/deportes/2015/09/14/55f5d3d9e2704e4a348b4598.html>  
[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Sección Femenina de FET y de las JONS. *Educación Física Femenina*. Madrid. 1955  
[CONSULTA: 16 AGOSTO 2021]

Sección Femenina de FET y de las JONS. *Lecciones de Educación Física de 1º y 2º Enseñanza y Comercio*. Madrid. Cuarta Edición. 1963  
[CONSULTA: 16 AGOSTO 2021]

---

Sin autor (2017). *El ejercicio físico en la tercera edad* - Cuidado mayor.

En: <https://www.cuidadomayor.com/blog/ejercicio-fisico-tercera-edad/>

[CONSULTA: 16 AGOSTO 2021]

Sin autor (2020). *Actividad física.*

En: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

[CONSULTA: 16 NOVIEMBRE 2021]

Sin autor (2021). *Economía doméstica esencial, ¿sólo en tiempos de guerra?*

En: <https://mujeresconciencia.com/2021/04/27/economia-domestica-esencial-solo-en-tiempos-de-guerra/>

[CONSULTA: 16 NOVIEMBRE 2021]

Sin autor (2022). *La dieta de Victoria Beckham durante 25 años: pescado al horno y verduras al vapor, con una tostada con sal como único capricho* Celebrities.

En: <https://www.elmundo.es/loc/celebrities/2022/02/02/61fadbf1fc6c83421a8b456e.html>

[CONSULTA: 6 FEBRERO 2022]

Sin autor (Sin fecha). *About Jackie Sorensen.*

En: <https://www.aerobicdancing.com.au/index.php/about-jacki-sorensen>

[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Sin autor (Sin fecha). *Entrenamiento del prisionero: ejercicios de peso corporal* | El arte de la hombría.

En: <https://es.kibbysblendedlife.com/the-prisoner-workout>

[CONSULTA: 19 ENERO 2022]

Stieg, C. (2019). *From P90X to Peloton, how workouts have changed over the decade.*Cnbc.

En: <https://www.cnbc.com/2019/12/27/home-fitness-technology-changed-workouts-over-decade.html>

[CONSULTA: 10 ENERO 2021]

---



---

Suarez Olvera, C. (2021). *Jazzercise es el ejercicio que estuvo de moda en los 90 y que sigue vigente* | Vogue.

En: <https://www.vogue.mx/belleza/articulo/jazzercise-ejercicio-de-los-noventa>

Valdés, I. (2017). *¡Niñas, firmes!* | Mujeres | El País.

En: [https://elpais.com/elpais/2017/10/03/mujeres/1507043905\\_160917.html](https://elpais.com/elpais/2017/10/03/mujeres/1507043905_160917.html)

[CONSULTA: 19 ENERO 2021]

Wagner Tinoco, L. (Sin fecha). *La Sección Femenina de Falange Española.*

[CONSULTA: 19 MARZO 2021]

Zagalaz Sánchez, M. L. *La educación física femenina durante el franquismo.* La sección femenina. Universidad de Jaén. España. 2001

[CONSULTA: 19 MARZO 2021]

---