

## Cuerpos Disciplinados, Mundos Desiguales: La Cultura Fitness y el Mito de la Meritocracia Corporal

*Disciplined Bodies, Unequal Worlds: Fitness Culture and the Myth of Body Meritocracy*

Trilce Rangel Lara

<sup>a</sup>trilce.rangel@gmail.com. ORCID

**Referencia:** Rangel, T. (2025). Cuerpos Disciplinados, Mundos Desiguales: La Cultura Fitness y el Mito de la Meritocracia Corporal. *Polymathia. Revista de Pensamiento Académico*, 1(2), 30-41.<https://doi.org/10.33264/prpa.2025.02.14>

**Fecha de recepción:** 15 oct 2025

**Fecha de aceptación:** 17 dic 2025

**Fecha de publicación:** 31 dic 2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

**Resumen:** En el marco de la antropología del cuerpo en América Latina, este artículo analiza la cultura fitness como un dispositivo que reproduce desigualdades sociales a través del capital corporal. Inspirado en Bourdieu (1986) y Foucault (1977), examina el cuerpo como espacio de encarnación (embodiment) de ventajas y desventajas, donde prácticas fitness y flujos de capital priorizan cuerpos elitistas, promoviendo la idea de que "tenemos el cuerpo que merecemos", es decir, un mito sobre la meritocracia corporal que estigmatiza a los estratos bajos. Mediante etnografías en gimnasios mexicanos y análisis temático, se evidencia cómo el discurso inclusivo oculta la pauperización estructural, agravando brechas de clase, género y raza en contextos postcoloniales. Se propone un enfoque que reivindique prácticas locales para un bienestar equitativo, desafiando la narrativa meritocrática que perpetúa exclusiones.

**Palabras Clave:** Cultura fitness, capital corporal, desigualdades sociales, meritocracia corporal.

**Abstract:** Within the framework of body anthropology in Latin America, this article analyzes fitness culture as a device that reproduces social inequalities through body capital. Drawing on Bourdieu (1986) and Foucault (1977), it examines the body as a site of embodiment of advantages and disadvantages, where fitness practices and capital flows prioritize elite bodies, promoting the idea that "we have the body we deserve," that is, a myth of body meritocracy that stigmatizes lower strata. Through ethnographies in Mexican gyms and thematic analysis, it reveals how the inclusive discourse conceals structural pauperization, exacerbating class, gender, and racial gaps in postcolonial contexts. An approach is proposed, reclaiming local practices for equitable well-being, challenging the meritocratic narrative that perpetuates exclusions.

**Keywords:** Fitness culture, body capital, social inequalities, body meritocracy.

## INTRODUCCIÓN

En las complejas tramas del capitalismo tardío en América Latina, la antropología del cuerpo emerge como un lente crítico para desentrañar cómo los cuerpos se convierten en lienzos de poder, resistencia y exclusión. Desde finales del siglo XX, este campo interdisciplinario ha explorado el cuerpo no como un ente biológico aislado, sino como un espacio de encarnación (embodiment) de significados culturales, económicos y políticos, moldeado por herencias coloniales y desigualdades persistentes (Árechaga, 2011; Butler, 2002; Chomnalez, 2013). En la región, donde procesos como la globalización y las luchas por la justicia social intersectan con representaciones de género y raza, la antropología del cuerpo dialoga con autores clave como Bourdieu (1986), quien conceptualiza el capital corporal como recurso simbólico acumulado mediante inversiones sociales, y Foucault (1977), que ve en el cuerpo un sitio de control biopolítico.

Este artículo se centra en la cultura fitness como fenómeno paradigmático, que redefine prácticas cotidianas de automejora mientras reproduce brechas sociales. Con un mercado en expansión [proyectado a 1,740.5 millones de dólares en México para 2033 (IMARC, 2024)], esta presenta un discurso inclusivo de bienestar, pero opera como arena de distinción que privilegia corporalidades "aceptables" para los estratos socioeconómicos altos, estigmatizando a las corporalidades que no "caben" en ese estándar bajo pretextos de "falta de voluntad". A través de un enfoque antropológico cualitativo, se examina cómo el cuerpo encarna capitales y desventajas, configurando una meritocracia corporal que ignora pauperización que afectando al 67% de la población mexicana en pobreza (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, 2023). El objetivo es contribuir al debate regional, proponiendo vías decoloniales para resistir estas lógicas y celebrar diversidad corporal.

## ESTUDIOS SOBRE EL FITNESS EN AMÉRICA LATINA

La antropología del cuerpo en América Latina se ha consolidado como un campo interdisciplinario que explora las relaciones entre los cuerpos, las identidades y las estructuras de poder en contextos marcados por herencias coloniales, desigualdades sociales y dinámicas postcoloniales. Desde finales del siglo XX, este enfoque ha ganado relevancia al analizar cómo el cuerpo no es solo un ente biológico, sino un espacio de encarnación (embodiment) de significados culturales, económicos y políticos, moldeado por procesos históricos como la colonización, la globalización y las luchas por la justicia social. En la región, esta disciplina dialoga con autores como Pierre Bourdieu (1986) para entender el capital corporal, Michel Foucault (1977) para analizar la biopolítica, y enfoques decoloniales que destacan las resistencias de los cuerpos subalternos frente a normas impuestas (D'hers, 2011; Haber & Renault, 2007; Martí Pérez, 2012).

Inspirado en estas perspectivas antropológicas, este artículo examina la cultura fitness como un dispositivo biopolítico que disciplina los cuerpos para alinearse con las demandas del mercado, mientras ofrece ilusorios espacios de resistencia. La definición de esta cultura trasciende el mero conjunto de prácticas físicas —rutinas de entrenamiento, dietas especializadas y el ritualizado consumo de suplementos y vestimenta deportiva— para abarcar los intrincados flujos de capitales que la impulsan. Estos flujos, caracterizados por suscripciones recurrentes, productos complementarios y una globalización que desplaza economías locales, capitalizan las ansiedades individuales de automejoramiento, transformando el cuerpo en un activo invertible. En México, por instancia, la proliferación de cadenas como Smart Fit o Sports World, con membresías que oscilan entre los 500 y 2,000 MXN, entrelaza aspiraciones de movilidad social con un consumismo que proyecta éxito a través de la estética corporal (Rangel Lara, 2020). No obstante, estas prácticas están impregnadas de desigualdades estructurales: el acceso a gimnasios seguros, nutrición

adecuada y tiempo libre para el ejercicio se convierte en un privilegio reservado para los estratos socioeconómicos medios y altos, mientras que los estratos bajos enfrentan barreras invisibilizadas bajo un discurso meritocrático que culpa a la "falta de voluntad".

Otro eje central es la intersección de género y raza, o, como aquí nos gustaría trabajar: racialización<sup>1</sup>. En esta línea, se argumenta que los ideales estéticos eurocéntricos, heredados de la colonización, marginalizan corporalidades indígenas y mestizas, un fenómeno observado en campañas fitness que promueven delgadez blanca (Díaz, 2022; Garzón Martínez, 2007). Las mujeres enfrentan presiones adicionales, como priorizar responsabilidades domésticas o de cuidado sobre el ejercicio, y que no son consideradas en los levantamientos que hacen instancias como el Instituto Nacional de Estadística y Geografía como el módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (INEGI, 2024). Estudios como los de Abril Zarco Iturbe (2009, 2011, 2015) analizan el fitness como tecnología de poder que disciplina cuerpos, alineándolos con normas neoliberales de productividad, mientras movimientos body positive resisten, aunque a menudo cooptados por el mercado (Afful & Ricciardelli, 2015; Fernández Prada et al., 2022).

## METODOLOGÍA

Para desentrañar las complejidades de la cultura fitness como un espacio donde se reproducen y agudizan desigualdades sociales, mediante la configuración de una meritocracia corporal que acumula desventajas en los estratos socioeconómicos bajos o que no tienen el tiempo/recursos para destinarse a tal fin, este estudio adopta un enfoque antropológico cualitativo, centrado en etnografías multisituadas y el análisis discursivo de narrativas y trayectorias corporales. Inspirado en la potencialidad de la etnografía para capturar las intersecciones entre lo micro y lo macro —como propone Rosana Guber (2001)—, el diseño metodológico busca no solo describir prácticas, sino interpretar cómo se encarnan desigualdades en los cuerpos y discursos de los sujetos, priorizando las experiencias y prácticas corporales significadas en términos de ganancias y pérdidas sociales o capitales derivados de su apariencia intervenida o no intervenida. Aquí, la cultura fitness se define como un conjunto de prácticas orientadas al “estar en forma” que comúnmente se relaciona con un estilo de vida específico, donde se enaltece la salud y la belleza como signos de bienestar y distinción, privilegiando la apariencia del cuerpo (cuerpo-para-los-demás) como un fin a alcanzar (Zarco Iturbe, 2011) mediado por discursos que vehiculan entrenadores como puente entre los sujetos y la industria del cuerpo.

La participación nativa, entendida como una inmersión reflexiva en los espacios de estudio donde la persona investigadora se posiciona como parte del contexto (Guber, 2001), permitió una observación participante en gimnasios de cadena en la Zona Metropolitana de Guadalajara durante un período de 5 años (2018-2023). Esta inmersión facilitó registrar interacciones, discursos de entrenadores y dinámicas de exclusión, capturando la incorporación de prácticas en acción. Complementariamente, se emplearon etnografías virtuales (Hine, 2015) para analizar narrativas en plataformas como Instagram, donde hashtags como #Fitspiration revelan ideales estéticos y su circulación global, así como para rastrear cómo se reproducen discursos meritocráticos que responsabilizan individualmente a los sujetos por lo que se concibe como “inactividad física”, ignorando condiciones estructurales de pauperización y roles de género. Las edades de los informantes oscilan entre 18 y 65 años, con énfasis en clases medias y bajas para visibilizar barrera.

---

<sup>1</sup> Si bien sostengamos que las razas no existen como hecho biológico, sí operan socialmente procesos de identificación y segregación en función de tono de piel y otros atributos que constituyen fenotipos. En este entendido, nos parece más benéfico hablar en términos de racialización para evidenciar los procesos y estereotipos que sirven como matrices de sentido y que son origen de las prácticas de discriminación estructural, dado que la racialización es contextual y se construye mediante un proceso de espejo entre los atributos asignados a los otros y la propia percepción del ser.

Las técnicas de recolección incluyeron: (1) observación participante, registrando en diarios de campo prácticas cotidianas y flujos de capitales, como el consumo de suplementos en gimnasios; (2) entrevistas semiestructuradas (duración promedio: 90 minutos) a informantes clave, como entrenadores, usuarios de gimnasio constantes y no constantes para explorar trayectorias corporales, motivaciones y percepciones de desigualdades; y (3) autoetnografía, donde reflexiono sobre mi propia corporalidad como herramienta analítica, integrando el cuerpo en el proceso investigativo. Estas técnicas permitieron triangular datos para una comprensión rizomática de los proyectos corporales, entendidos como procesos inconclusos donde la apreciación de la corporalidad se entrelaza con ideales estéticos negociados según estereotipos de moda (Rangel Lara, 2021).

El análisis de datos se realizó mediante un análisis temático anclado (Coffey & Atkinson, 2003), codificando categorías como “ganancia”, “salud”, “éxito”, “rendimiento”, “ventajas” utilizando software cualitativo para identificar patrones en narrativas. Este enfoque priorizó las experiencias de los sujetos, interpretando cómo sus prácticas corporales se significan en función de ganancias (distinción social, confianza) y pérdidas (estigma, exclusión) derivadas de su apariencia. El análisis discursivo, guiado por Foucault (1977), desentrañó relaciones de poder en narrativas, mientras que el enfoque decolonial (Árechaga, 2011; Díaz, 2022; Garzón Martínez, 2007; Muñiz García, 2013) iluminó intersecciones raciales y de clase, revelando cómo el mito de la meritocracia corporal acumula desventajas en estratos bajos.

Consideraciones éticas incluyeron consentimiento informado, anonimato y aprobación institucional por la Universidad de Guadalajara. Esta metodología no solo ancla el análisis en contextos locales, sino que permite una narrativa fluida que integra prácticas, capitales y desigualdades en un todo coherente, contribuyendo a una antropología del cuerpo más inclusiva y crítica.

## RESULTADOS

Los hallazgos de esta investigación revelan que la cultura fitness, lejos de ser un dominio igualitario de autocuidado y bienestar, se configura como un ecosistema donde prácticas cotidianas y flujos de capitales se entrelazan para reproducir desigualdades sociales, priorizando cuerpos que encarnan privilegios de clase mientras estigmatizan a corporalidades distintas, bajo una narrativa meritocrática que acumula desventajas. Sustentados en observaciones etnográficas en gimnasios de la Zona Metropolitana de Guadalajara y en el análisis de trayectorias corporales, los resultados destacan cómo esta cultura opera como un dispositivo biopolítico (Foucault, 1977) que disciplina los cuerpos, internalizando normas neoliberales de productividad y automejora, pero ignorando las desigualdades estructurales de pauperización que afectan a los estratos socioeconómicos bajos. A continuación, se detallan los ejes centrales de los hallazgos, anclados en el embodiment de capitales y desventajas, así como en la construcción de cuerpos que refuerzan jerarquías clasistas mediante el mito de la meritocracia corporal.

### El cuerpo como espacio de acumulación de capitales y desventajas

El cuerpo emerge como un espacio dinámico de acumulación donde se encarnan no solo capitales simbólicos y económicos, sino también desventajas estructurales que perpetúan brechas sociales. Siguiendo a Bourdieu (1986), el capital corporal se conceptualiza como un recurso acumulable mediante inversiones en apariencia y funcionalidad, pero su distribución es profundamente desigual, mediada por accesos diferenciales a recursos como tiempo, dinero y espacios seguros para el ejercicio. En el contexto de la cultura fitness, este capital no es meramente físico: se materializa en el cuerpo como un marcador de estatus, donde la delgadez,

la musculatura definida y la "disciplina visible" otorgan ventajas sociales, como mayor confianza en entornos laborales o redes de distinción, mientras que la ausencia de estas inversiones encarna desventajas, estigmatizando a los sujetos como "falta de voluntad" o "irresponsables con su salud".

Las observaciones etnográficas ilustran cómo esta in-corporación opera en la práctica. En gimnasios de cadena<sup>2</sup>, observados durante la inmersión, los sujetos de clases medias y altas hicieron uso de un mayor número de estrategias de modelamiento, como: rutinas personalizadas y suplementos nutricionales, equipamiento especial, terapia física, lapsos de reposo, dietas especializadas en desempeño deportivo, etc. Esto se tradujo en ganancias simbólicas como elogios de entrenadores o interacciones sociales que reforzaron su estatus. Por el contrario, participantes de estratos bajos relataron cómo la pauperización —con jornadas laborales de hasta 12 horas y falta de infraestructuras en barrios periféricos— impide esta acumulación, convirtiendo sus cuerpos en sitios de desventajas encarnadas: estigma social, gordofobia disfrazada de "preocupación por la salud" (Moreno Pestaña, 2016, 2020) y exclusión de espacios fitness que priorizan consumos premium, cuestión que agrava brechas cuando consideramos que un 67% de la población mexicana vive en situación de pobreza post-pandemia (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, 2023).

Durante el trabajo de campo pude conversar y compartir experiencias con muchas mujeres, una de ellas fue Samantha, una mujer de 32 años de clase media, empleada administrativa en una empresa transnacional. Ella encarna ganancias sociales a través de su inversión en el fitness. En una entrevista de mayo de 2022, describió su rutina en un gimnasio de cadena (que incluye sesiones de CrossFit y asesorías nutricionales con un gasto promedio mensual de por 2,000 mxn) como "una inversión en mí misma". Tras perder 10 kilos de grasa, su cuerpo tonificado le otorgó confianza y movilidad social: sus colegas la percibieron como, relató ella, "disciplinada", facilitando un ascenso laboral en 2021. Sin embargo, esta acumulación de capital corporal, alineada con ideales eurocéntricos de delgadez promovidos en anuncios y productos culturales, está mediada por su género. Después de una sesión de CrossFit en noviembre de 2022, Mónica expresó: "Si no estoy delgada, siento que no encajo en mi trabajo". La presión por cumplir estándares estéticos se agrava por su doble carga doméstica, dedicando tres horas diarias a tareas del hogar, lo que limita su tiempo para entrenar y evidencia las demandas desproporcionadas sobre las mujeres (Lagarde, 2003; Palumbo, 2019; Rodríguez, 2019).

En contraste, Mariela, de 28 años, que trabaja en una maquiladora, enfrenta pérdidas derivadas de barreras económicas y de género. En una entrevista de marzo de 2021, relató cómo su jornada de 10 horas y el cuidado de sus dos hijos le impiden acceder a gimnasios, o simplemente tener tiempo "para ella", cuyos costos (400-2,000 mxn) son inalcanzables con su ingreso de 6,000 pesos. La falta de parques seguros en su barrio periférico refuerza esta exclusión, haciendo de la inactividad una imposición estructural, no una elección. Mariela describió el estigma que enfrenta por su cuerpo "no conforme": una compañera le sugirió "hacer algo por sí misma" para "verse mejor", reflejando gordofobia disfrazada de preocupación por la salud (Moreno Pestaña, 2016). Como mujer mestiza, también enfrenta ideales eurocéntricos que desvalorizan su corporalidad, resonando con legados coloniales donde las corporalidades racializadas y no-delgadas son "leídas" como "no atractivas" o "descuidadas" (Calvo-Rivera, 2024; Díaz, 2022; Paredes & Alemán-Andrade, 2024).

---

<sup>2</sup> Los gimnasios de cadena son aquellos que cuentan con sucursales en varias ciudades y buscan construir experiencias similares en cada una de ellas, los pagos se automatizan y los procesos de baja suelen ser engorrosos. Comúnmente son gimnasios con presencia nacionales e internacionales.

De esta manera, la in-corporación de desventajas se acentúa en intersecciones raciales y de género. Mujeres racializadas describieron presiones para adoptar ideales eurocéntricos de delgadez, invisibilizadas en campañas publicitarias que promueven cuerpos blancos y delgados como "aceptables". Durante el trabajo de campo, las personas que no detentaban los rasgos físicos asociados con la cultura fitness (bajo porcentaje de grasa, musculatura desarrollada, alto nivel de energía o jovialidad), eran tachados como "no disciplinados", o "flojos", dado que uno de los mitos meritocráticos que sostiene el discurso y la práctica fitness es que "cualquiera" puede hacerlo, es solo cuestión de "voluntad y disciplina". Esto resuena con Shilling (1993), quien ve el cuerpo contemporáneo como un proyecto inconcluso moldeado por normas socioculturales: en la cultura fitness, el embodiment implica la internalización de valores neoliberales, pero para personas en situación de vulnerabilidad, se traduce en una acumulación de desventajas que legitima exclusiones como "fallas individuales", ignorando barreras estructurales. Los datos mostraron que el autocuidado, presentado como inclusivo, se traduce en consumos excluyentes, inaccesibles para mayorías, perpetuando ciclos de desigualdad donde el cuerpo encarna distinción tanto como desventajas estructurales (Zarco Iturbe, 2015).

La intersección de género se manifestó en la presión desproporcionada sobre mujeres para cumplir ideales de delgadez, considerado una acumulando capital corporal a costa de mayores esfuerzos emocionales y temporales, especialmente para aquellas con dobles cargas domésticas, como Mariela.

Estos datos de campo, anclados en las trayectorias de Samantha y Mariela, muestran cómo la cultura fitness opera como arena de desigualdad. Mientras Samantha encarna ganancias (confianza, movilidad social) gracias a su acceso a recursos, Mariela enfrenta pérdidas (estigma, exclusión) derivadas de barreras económicas y de género, evidenciando cómo el capital corporal reproduce brechas sociales en contextos urbanos.

#### **Los.cuerpos.de.la.cultura.fitness.**

La cultura fitness construye cuerpos que privilegian elementos distintivos de los estratos socioeconómicos altos (estética eurocéntrica, tez clara, delgadez y definición muscular asociadas a productividad y éxito), fomentando una narrativa meritocrática que responsabiliza individualmente a los sujetos por su "falta de esfuerzo", mientras acumula desventajas en los estratos bajos. Esta idea de que existe una meritocracia corporal, como se observa en los hallazgos, opera como un dispositivo que disfraza exclusiones estructurales bajo un discurso inclusivo de "todos pueden lograrlo con voluntad", ignorando la pauperización y convirtiendo la inactividad en fracaso moral (Arreguín Moreno & Sandoval Godoy, 2014; Louveau, 2007; Sánchez Martín & Sánchez Martín, 2017). En México, donde el mercado fitness proyecta alcanzar 1,740.5 millones de dólares para 2033 (IMARC, 2024), esta narrativa se vehicula a través de entrenadores y campañas que enaltecen cuerpos "exitosos" como resultado de disciplina personal, pero dependientes de inversiones premium como membresías, entredaores personales, dietas específicas y equipamiento de marcas globales como Nike o Gymshark entre otras.

La observación en gimnasios reveló cómo estos cuerpos priorizados excluyen diversidad: campañas publicitarias y discursos de entrenadores promueven ideales inalcanzables para muchos, marginalizando cuerpos robustos, racializados o de estratos socioeconómicos bajo con el pretexto de "salud". Por ejemplo, en espacios urbanos privilegiados, cuerpos racializados son etiquetados como "no disciplinados", eco de legados coloniales que desvalorizan corporalidades no blancas (Árechaga, 2011; Rangel Lara, 2020; Zarco Iturbe, 2009). Esta priorización agrava brechas, ya que el mito de la meritocracia corporal acumula ventajas para élites [distinción social mediante capital corporal acumulado (Alvarenga, 2023)] mientras estigmatiza a los demás,

culpabilizándolos por no invertir en su cuerpo pese a barreras económicas. Participantes de clases medias narraron ganancias como "éxito laboral" derivadas de su apariencia fitness, contrastando con relatos de estratos socioeconómicos bajos donde la no intervención corporal encarna pérdidas como discriminación en empleos o limitaciones en el proceso de selección de pareja. El capital corporal se acumula como un recurso simbólico de distinción (Bourdieu, 1986) fomentando el mito de la meritocracia que responsabiliza individualmente a los sujetos por su apariencia, ignorando barreras estructurales y perpetuando desigualdades.

Mientras que en los proyectos femeninos la atractividad se construyó como central, en el caso de los masculinos, el "éxito" y la masculinidad fueron el eje articulados. Hombres de clase media-alta como Eduardo, de 35 años, gerente en una empresa de tecnología en Guadalajara, encarnan ganancias sociales mediante inversiones sistemáticas en su corporalidad. En una entrevista de julio de 2022, Eduardo describió su rutina en un gimnasio de cadena —que incluye entrenamiento con pesas y dieta con suplementos proteicos con un costo promedio mensual de 4,000 mxn— como "una herramienta para el éxito profesional". Tras transformar su cuerpo hacia una musculatura definida, relató cómo esta apariencia le otorgó prestigio en reuniones laborales: "En mi trabajo, un cuerpo fuerte dice que eres disciplinado, que manejas el estrés". Esta trayectoria refleja el embodiment de ventajas, donde el "cuidado de sí" (Foucault, 1999) se traduce en movilidad social y distinción de clase, al punto de que le valió elogios de entrenadores como "modelo a seguir". Sin embargo, esta priorización construye meritocracia: Eduardo atribuye su logro a "esfuerzo personal", ignorando su acceso privilegiado a tiempo y recursos.

En contraste, trayectorias como la de Juan, de 30 años, trabajador de mostrador en una tienda de conveniencia, evidencian pérdidas y exclusión. En una charla informal en abril de 2021, Juan expresó frustración por no poder invertir en gimnasios debido a jornadas de 12 horas y un ingreso de 7,000 pesos, que no cubre membresías ni suplementos. Su cuerpo, menos musculado y considerado por sí mismo como "no trabajado", enfrenta estigma en interacciones sociales. Juan me relató que un tiempo intentó con mucho esfuerzo ir a un gimnasio de barrio<sup>3</sup>, sin embargo, se sintió ignorado por el entrenador de piso que priorizaba a usuarios con musculaturas desarrolladas y que los presentaban como "así se ve el verdadero compromiso". Juan relató cómo este rechazo agravó su sensación de fracaso: "Me dicen que es mi culpa no estar en forma, pero ¿con qué tiempo? Trabajo para sobrevivir". Esta narrativa subraya cómo el género masculino, aunque menos presionado por el elemento estético que las mujeres, intersecta con clase para acumular desventajas.

Estas trayectorias masculinas muestran corporalidades diferenciadas: el "éxito" de Eduardo prioriza distinciones de estrato socioeconómico medio y alto mediante inversiones que construyen meritocracia, mientras las pérdidas de Juan evidencian exclusión, tejiendo realidades donde el capital corporal reproduce jerarquías de clase y racialización.

Esta narrativa meritocrática se refuerza en el discurso fitness vehiculado por expertos, donde entrenadores actúan como puente entre los sujetos y la industria, promoviendo prácticas que internalizan desigualdades. Sin embargo, resistencias emergen en movimientos Body Positive, o las Suicide Girls que cuestionan estándares y reclaman diversidad, aunque también pueden ser cooptados por el mercado (Afful & Ricciardelli, 2015; Calvo-Rivera, 2024; Christiansen, 2009; Olea, 2018). Los resultados subrayan que estas corporalidades construidas mediante el ejercitamiento fitness no son neutrales: reproducen jerarquías de clase, género y racialidad, donde la acumulación de capital corporal en élites agrava el mito meritocrático, perpetuando un ciclo donde los desventajados acumulan estigma y exclusión.

---

<sup>3</sup> Los gimnasios de barrio son aquellos que no cuentan con sucursales, su clientela no se traslada grandes distancias, la rotación de los aparatos es esporádica y los pagos se realizan mes a mes sin estar automatizados.

Estos hallazgos, basados en etnografías y análisis temático, muestran cómo la cultura fitness, mediada por capital económico, define corporalidades aceptables, reproduciendo desigualdades a través de discursos que disfrazan exclusiones como fallas individuales. El cuerpo se convierte en arena de poder, donde la circulación de capitales y desventajas no solo refleja, sino que activa brechas sociales.

## **DISCUSIONES**

Los resultados delineados invitan a una discusión profunda sobre cómo la cultura fitness, en su intersección con el capital corporal, no solo refleja sino que activa mecanismos de exclusión social, enmascarados bajo un velo de inclusividad que genera un mito sobre la meritocracia corporal acumuladora de desventajas. Siguiendo perspectivas antropológicas que dialogan con Bourdieu (1986) y Foucault (1977), esta sección examina las lógicas subyacentes a estas dinámicas, proponiendo una relectura que desafíe las estructuras de poder encarnadas en los cuerpos. A continuación, se desarrollan las ideas centrales, ancladas en los hallazgos etnográficos y el análisis temático, para contribuir a una antropología del cuerpo más crítica e inclusiva.

### Definición y particularidades de la cultura fitness en función de prácticas y flujos de capitales

La cultura fitness se define no solo como un conjunto de prácticas orientadas al "estar en forma", como rutinas de entrenamiento de alta intensidad, regímenes nutricionales especializados y el consumo sistemático de suplementos y equipamiento deportivo (Rangel Lara, 2020), sino también por los flujos de capitales que la sustentan, revelando su naturaleza como engranaje del consumismo global en el capitalismo tardío. Estas prácticas, que trascienden el mero ejercicio físico para convertirse en un estilo de vida específico donde se enaltece la salud y la belleza como signos de bienestar y distinción (Zarco Iturbe, 2011), están impregnadas de dinámicas de acumulación desigual. En contextos mexicanos, como los observados en gimnasios de cadena en la Zona Metropolitana de Guadalajara, los flujos de capitales se manifiestan en un ciclo de consumo continuo: membresías premium, suplementos deportivos, y una globalización que beneficia a corporaciones transnacionales como Nike o Under Armour, mientras precariza a trabajadores locales, como entrenadores con contratos por hora y sin beneficios sociales.

Esta particularidad económica transforma la cultura fitness en un campo de distinción bourdieusiano (Bourdieu, 1986), donde el acceso a infraestructuras seguras y tiempo libre para el ejercicio se convierte en privilegio elitista, excluyendo a los estratos socioeconómicos bajos que enfrentan pauperización estructural. El discurso inclusivo de "todos pueden lograrlo con esfuerzo", vehiculado por entrenadores como puente entre sujetos y la industria (Rangel Lara, 2020), oculta estas barreras, perpetuando flujos de capital que desplazan prácticas corporales de otros tipos y erosionan diversidad cultural, como se evidencia en la homogeneización de ideales estéticos eurocéntricos (Díaz, 2022; Ortega Hernández, 2015; Sossa Rojas, 2012). Así, la cultura fitness no democratiza el bienestar, sino que lo mercantiliza, agravando brechas sociales mediante consumos excluyentes que proyectan éxito personal como inversión corporal.

En observaciones realizadas en un gimnasio de cadena durante sesiones de entrenamiento matutino en octubre de 2022, se evidenciaron flujos de capital entre usuarios de clases medias. Un grupo de hombres y mujeres, predominantemente profesionistas, consumía batidos proteicos de marcas importadas mientras socializaban en el área de descanso. Una interacción capturada involucraba a un usuario de 34 años, de clase media, quien compartía con un compañero: "Este shake cuesta caro, pero vale la pena. Uno no quiere ser malinchista con lo nacional, pero no le llegan a lo que hacen en otros lados. Si ya estás invirtiendo tu energía en esto, es pendejo quedarse corto en resultados solo por ahorrar unos pesos en la suplementación; un es

"inversión en salud". Estos consumos, que pueden sumar miles de pesos mensuales junto con membresías premium (incluyendo centrenamientos personalizados), fluyen hacia corporaciones transnacionales, beneficiando economías globales mientras generan distinción local.

En contraste, relatos de estratos bajos destacan barreras económicas que imposibilitan sostener rutinas fitness, evidenciando exclusión en los mismos espacios. Durante una charla informal, un participante de 29 años, obrero en una maquiladora con ingreso mensual de 6,500 mxn, compartió: "Cuando voy a mi casa paso por varios gimnasios en el camión, veo a la gente que va saliendo o llegando, con sus maletotas, todos bien combinados, como si no hicieran nada más en su vida. Los veo y me gusta imaginar sus vidas ¿qué hacen para que les quede tiempo?". Este relato se alinea con observaciones donde usuarios de bajos ingresos se sentían increpados y donde sentían que tenían que decidir entre solventar sus gastos de vida o tener una vida "saludable".

Estas observaciones muestran cómo los flujos de capital en gimnasios tejen desigualdades: para clases medias, representan inversión en distinción y éxito, con consumos especializados que acumulan capital corporal simbólico; para estratos socioeconómicos bajos, implican barreras insuperables que perpetúan estigma y exclusión, agravando brechas en contextos urbanos donde la pauperización impide la participación equitativa (Árechaga, 2011).

#### Definición del capital corporal

El capital corporal, se define como un recurso simbólico y económico acumulado en el cuerpo mediante inversiones sociales en apariencia y funcionalidad, que otorga valor social en contextos competitivos del capitalismo tardío (Bourdieu, 1986; Kogan, 2005). En la cultura fitness, este capital trasciende lo físico para convertirse en un eje de distinción: se acumula a través de tiempo, dinero y conocimientos especializados, como entrenamientos personalizados o asesorías nutricionales, simbolizando disciplina y éxito, mientras que su ausencia estigmatiza corporalidades no conformes como indicativos de "falta de voluntad" (Moreno Pestaña, 2016). Como señala Olea (2018), el capital corporal es un privilegio de la belleza que agrava brechas, donde cuerpos delgados y musculosos encarnan ventajas sociales, pero solo accesibles para quienes pueden invertir recursos de diversa índole en ello.

Esta definición, aplicada a contextos mexicanos, revela cómo el capital corporal opera como mediador de desigualdades: en gimnasios observados, se traduce en distinción para elites que acumulan prestigio laboral mediante apariencias fitness, pero para sectores vulnerabilizados, implica pérdidas simbólicas como estigma y exclusión. Inspirado en Shilling (1993), el capital corporal no es estático, sino un proyecto inconcluso interseccionado por género, donde mujeres racializadas enfrentan dobles cargas para acumularlo, priorizando responsabilidades domésticas sobre el ejercicio (Rangel Lara, 2021). Así, el capital corporal no democratiza, sino que reproduce jerarquías, disfrazando exclusiones económicas bajo un mandato de autocuidado individual.

En conclusión, la cultura fitness reproduce desigualdades mediante un capital corporal diferencial, agravando brechas bajo pretextos inclusivos. El cuerpo se convierte en arena de poder donde se encarnan lógicas capitalistas y coloniales, generando la idea de que existe una meritocracia que acumula desventajas. Para trascender esto, urge reimaginar el fitness como espacio de justicia social, explorando resistencias locales en futuras investigaciones. Esto no solo critica el status quo, sino propone transformaciones hacia un bienestar colectivo inclusivo.

## CONCLUSIONES

La antropología del cuerpo en América Latina ofrece una perspectiva esencial para comprender cómo la cultura fitness, lejos de democratizar el bienestar, actúa como dispositivo que agrava desigualdades mediante el capital corporal diferencial. Los hallazgos revelan al cuerpo como espacio donde se acumulan ventajas para élites y desventajas para estratos socioeconómicos bajos, perpetuando jerarquías de clase y género, mediante el mito meritocrático que responsabiliza individualmente, ignorando desigualdades estructurales. Esta narrativa inclusiva, vehiculada por flujos de capitales globales, disfraza exclusiones coloniales y neoliberales, excluyendo corporalidades diversas en contextos como México.

Para trascender estas dinámicas, urge un enfoque crítico que integre prácticas corporales diversas y movimientos de resistencia, como el body positive, aunque evitando su cooptación mercantil. Futuras investigaciones deben explorar iniciativas comunitarias para reimaginar el fitness como espacio de justicia social, contribuyendo a una antropología del cuerpo más equitativa y transformadora hacia un bienestar colectivo inclusivo.

## REFERENCIAS

- Afful, A., & Ricciardelli, R. (2015). Shaping the online fat acceptance movement: Talking about body image and beauty standards. *Journal of Gender Studies*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/09589236.2015.1028523>
- Alvarenga, M. (2023). *Entre o fitinspiration o sexinspiration: Mulheres influenciadoras da cultura fitness e a produção do capital erótico na rede social Instagram*. Universidade Federal de Santa Maria.
- Árechaga, A. J. (2011). El cuerpo en tensión. Un análisis sobre las desigualdades sociales a través del cuerpo. En V. D'hers & E. Galak, *Estudios sociales sobre el cuerpo: Prácticas, saberes discursos en perspectiva* (pp. 197-215). Estudios Sociológicos.
- Arreguín Moreno, R. H., & Sandoval Godoy, S. A. (2014). Mercado y actividad físico-deportiva: La salud y la apariencia física como valores ed cambio. *Movimiento. Revista da escola de educação física da UFRGS*, 20, 125-138.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. En J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). Greenwood Press.
- Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del «sexo»*. Paidós.
- Calvo-Rivera, É. (2024). En torno al paradigma de salud centrado en el peso: Un cuestionamiento en clave descolonial y de género, ¿necesaria revolución hacia un modelo d salud en todas las tallas? *GénEroos*, 2(4), 186-218. <https://doi.org/10.53897/RevGenEr.2024.04.08>
- Chomnalez, V. (2013). Las derivas de la comunicación: El cuerpo como texto. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, XV(122), 80-91.
- Christiansen, S. (2009). Written in skin: Suicidegirls. En *2008 European Conference of the Association of Borderland Studies* (pp. 45-52). Nordlit.
- Coffey, A., & Atkinson, P. (2003). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos. Estrategias complementarias de investigación*. Universidad de Antioquia.

- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2023). *Medición de la pobreza 2022* (p. 44). [https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Documents/MMP\\_2022/Pobreza\\_multidimensional\\_2022.pdf](https://www.coneval.org.mx/Medicion/MP/Documents/MMP_2022/Pobreza_multidimensional_2022.pdf)
- D'hers, V. (2011). ¿Entre lo efímero y lo duradero? Improvisación teórica sobre lo repugnante. En V. D'hers & E. Galak, *Estudios sociales sobre el cuerpo: Prácticas, saberes discursos en perspectiva* (pp. 77-92). Estudios Sociológicos.
- Díaz, S. (2022). Descolonizar el deseo, desear la descolonización. Notas insurgentes sobre la colonialidad erótica desde lxs cuerpxs deseantes. *Revista de la Escuela de Antropología*, 31, 1-20.
- Fernández Prada, A., Ramírez Sánchez, L., & Chávez Pacheco, R. (2022). #Mereclamomía: Representaciones y narrativas en torno al cuerpo femenino de instagrammers #bodypositive. *Revista CLEPSYDRA*, 23, 195-223.
- Foucault, M. (1977). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Pantheon Books.
- Foucault, M. (1999). *Historia de la sexualidad III. La inquietud de si*. Siglo XXI.
- Garzón Martínez, M. T. (2007). Proyectos corporales. Errores subversivos: Hacia una performatividad decolonial del silencio. *Nómadas*, 26, 154-165.
- Haber, S., & Renault, E. (2007). Un análisis marxista de los cuerpos. En J.-M. Lachaud & O. Neveux, *Cuerpos dominados, cuerpos en ruptura* (pp. 9-26). Nueva Visión.
- Hine, C. (2015). *Ethnography for the internet: Embedded, embodied and everyday*. Bloomsbury Academic.
- IMARC. (2024). *Mexico Sports and Fitness Goods Market Size, Share, Trends and Forecast by Product Type, Fitness Goods, Cardiovascular Training Goods, End Use, and Region, 2025-2033* (No. SR112025A32929). <https://www.imarcgroup.com/mexico-sports-fitness-goods-market>
- INEGI. (2024). *MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO (MOPRADEF) 2023* (Comunicado de prensa No. 31/24; p. 17). <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOPRADEF/MOPRADEF2023.pdf>
- Kogan, L. (2005). Performar para seguir performando: La cultura fitness. *Anthropologica*, XXIII(23), 153-166.
- Lagarde, M. (2003). *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Autónoma de México.
- Louveau, C. (2007). El cuerpo deportivo ¿un capital rentable para todos? En J.-M. Lachaud & O. Neveux, *Cuerpos dominados, cuerpos en ruptura* (pp. 59-78). Nueva Visión.
- Martí Pérez, J. (2012). Presentación social del cuerpo, postcolonialidad y discursos sobre la modernidad. *Revista Latinoamericana de Estudios Sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4(10), 78-90.
- Moreno Pestaña, J. L. (2016). *La cara oscura del capital erótico. Capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios*. AKAL.

- Moreno Pestaña, J. L. (2020). Cuerpo, capital erótico, explotación. En L. E. Alonso, C. Fernández Rodríguez, & R. Ibáñez Rojo, *Estudios sociales sobre el consumo* (pp. 1-16). CIS.
- Muñiz García, E. (2013). Del mestizaje a la hibridación corporal: La etnocirugía como forma de racismo. *Nómadas*, 38, 81-97.
- Olea, B. (2018, octubre 8). Capital corporal y el privilegio de la belleza. Bastián Olea Herrera. Sociología, género, y la estigmatización de la gordura. *Bastián Olea Herrera*. <https://bastian.olea.biz/capital-corporal-y-el-privilegio-de-la-belleza/>
- Ortega Hernández, M. L. (2015). Rubor y temor: La deshumanización del cuerpo femenino en aras de la belleza celestial. En V. Rodríguez Cabrera, E. Muñiz García, & M. List Reyes (Eds.), *Prácticas corporales. En la búsqueda de la belleza* (pp. 29-58). La Cifra, Universidad Autónoma de México.
- Palumbo, M. (2019). Capital erótico y expectativas de género: Criterios de selección en mujeres y varones heterosexuales. *Sociedade e Cultura. Revista de Pesquisa e Debates em Ciências Sociais*, 22(2), 1-17.
- Paredes, M., & Alemán-Andrade, A. (2024). Activismo Gordo y significados corporales. Un análisis de ciberactivistas latinoamericanas y su construcción simbólica corporal. *Comunicación y Sociedad*, 21, 1-28. <https://doi.org/10.32870/cys.v2024.8689>
- Rangel Lara, T. (2020). El discurso fitness hecho cuerpo. *Revista Ciencias y Humanidades*, 11(11), 287-313.
- Rangel Lara, T. (2021). “*Mi cuerpo es dinero, sudor y tiempo*”: Proyectos corporales estéticos contemporáneos en contextos urbanos [Tesis Doctoral]. Universidad de Guadalajara.
- Rodríguez, M. (2019). *Influencia del nivel de ejercicio físico en la autoestima e insatisfacción corporal de mujeres y hombres*. Universidad Pontificia.
- Sánchez Martín, R., & Sánchez Martín, J. (2017). Del cuerpo sano al cuerpo rendidor. La representación del cuerpo en la sociedad del rendimiento. *Antropología del deporte. Transformaciones sociales y nuevos sentidos deportivos*, 247-258.
- Sossa Rojas, A. (2012). Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *Polis. Revista Latinoamericana*, 28, 1-19.
- Zarco Iturbe, A. V. (2009). Cuerpos bellos/cuerpos disciplinados: El fitness como tecnologías de poder/género en las sociedades occidentales. En E. Muñiz García & M. List Reyes, *Memorias del IV Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades “El Cuerpo Descifrado”: Las representaciones y las imágenes corporales* (pp. 7-17). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Azcapotzalco.
- Zarco Iturbe, A. V. (2011). La cultura del fitness: El nuevo Beauty Trend. En E. Muñiz García & M. List Reyes, *Memorias del V Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades “El Cuerpo Descifrado”: Las prácticas corporales en la búsqueda de la belleza* (pp. 6-15). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco.
- Zarco Iturbe, A. V. (2015). *La cultura del fitness: Tendencias de cuerpo y estilo para esta temporada* (V. Rodríguez Cabrera, E. Muñiz García, & M. List Reyes, Eds.; pp. 353-385). La Cifra, Universidad Autónoma de México.