

CUERPO, SALUD, BELLEZA Y OPRESIÓN.

De los siete samuráis a los siete magníficos

Los habitantes de un pueblo del Japón medieval deciden contratar a siete samuráis para liberarse de las constantes rapiñas de los bandidos. En la leyenda, adaptada al cine por Kurosava, cuando el pueblo es liberado de los bandidos, cae en la nueva tiranía de los samuráis. Seis años más tarde, en 1960, Sturges hacía una peculiar versión del cuento, *Los siete magníficos*, centrada en el Oeste Americano pero con final feliz: los mercenarios liberan el pueblo y se van.

La actividad física, el deporte, la dietética se nos presenta como *Los siete magníficos* que han de liberar el cuerpo de los demonios de la sociedad industrial e hipercalórica y retornarnos un cuerpo liberado del pecado original que contraemos por haber nacido en el paraíso del sedentarismo y la opulencia. Pero en demasiadas ocasiones la función liberadora de ciertas actividades físicas es más que dudosa, hacen caer a sus usuarios en un nueva dependencia; nos la ofrecen como *Los Siete Magníficos*, pero en el fondo y a largo plazo actúan como los samuráis: lejos de liberarnos nos someten a una nueva esclavitud. De poco sirve salir del fuego si se cae en las brasas.

Creo que existe unanimidad al considerar que uno de los factores que más contribuyó a la consolidación y difusión de los movimientos gimnásticos del siglo XVIII fue la necesidad de compensar el sedentarismo impuesto por la vida urbana tras la revolución industrial. Mientras que el gasto energético menguaba, la ingesta calórica aumentaba. Este aspecto higiénico del deporte (en su acepción más amplia de prácticas físicas deportivas) resulta un elemento determinante para que los estados y organismos internacionales lo consideren una actividad de interés social prioritario. Pese a esta declaración de intenciones fundamentadas en elementos teóricos objetivos nos encontramos con una realidad que no se corresponde con el marco de valores que se les atribuyen a estas actividades.

Lejos de hacer una tesis al respecto, optaré por hacer aproximaciones desde perspectivas y ejes de análisis distintos que puedan servir de reflexión y punto de partida a debates y estudios más rigurosos sobre la función social y los efectos que sobre los individuos tienen algunas prácticas corporales que se ofrecen como liberadoras y protectoras del cuerpo pero que en el fondo, sirven a otros intereses y que al final pueden tener efectos contrarios a los que se considera que provocan.

La función religiosa del deporte

La crisis de las religiones tradicionales en occidente ha dejado un vacío importante en amplios sectores ciudadanos que se sienten huérfanos de de preceptos impuestos y de rituales comunitarios. Sociólogos, antropólogos y analistas del deporte vemos más de una coincidencia entre religión y deporte. El deporte de masas está jugando una función ritual; las iglesias se suplen con los estadios, los santos con jugadores, la orfebrería sacra con trofeos y las guerras de religiones o las pugnas entre diferentes órdenes religiosas pasan al marco incruento, siguiendo las tesis de Elias, del deporte. Una tesis que, referida a un equipo como el Barça, ha publicado Jordi Salvador.

Pero en el deporte, al igual que en la religión, además de sus manifestaciones rituales, tienen una dimensión personal e íntima. El deporte, sin oficiantes ni *mediums* (los deportistas de élite), tiene una cara de praxis individual o de grupos reducidos de ciudadanos anónimos que cada día invade parques, canchas y gimnasios cumpliendo con el precepto de poner en forma el cuerpo. De alguna manera el deporte también suple la función higiénica que antaño desempeñaba la religión dictando preceptos y normas dirigidas a templar apetitos, reprimir ciertos placeres considerados como excesos y pasiones nocivas de la parte más voluble de nuestro ser: el cuerpo y sus sentidos.

Es fácil encontrar en los preceptos de muchas religiones una función higiénica que hoy desempeña el deporte. En el Islam el ramadán una forma de ayuno depurativo y de reposo. En el catolicismo hay preceptos que hasta hace cuarenta años formaban parte de la vida social: la abstinencia de comer carne todos los viernes, los ayunos y abstinencias cuaresmales o la prohibición de comer desde la víspera de comulgar. Estas restricciones que inicialmente se incluían en los códigos religiosos con fines higiénicos vividas por los creyentes como actos de mortificación y sacrificio con el tiempo se convertían en dictados de las élites religiosas como un signo de dominio y de poder. Con el paso del tiempo se buscaban mecanismos para burlar la contención sin quebrantar la ley, los Papas inventan las bulas (paga tributo y come lo que quieras). En la prolífica obra de Marvin Harris se recogen numerosas relaciones entre hábitos higiénicos y religión. La crisis religiosa de occidente, con la desaparición del pecado, ha acabado con los demonios del más allá y ha creado otros nuevos en el más acá. La gula deja de ser un pecado pero el sobrepeso, la hipertensión y el colesterol, sus efectos, son patologías; los pecados adoptan la forma de enfermedad.

¡Los preceptores han dejado la sotana y se han puesto bata blanca o chándal!

Estos nuevos moralistas, cargados de razones higiénicas, han instituido nuevas bulas en forma de ejercicio físico, productos bajos en calorías o light, píldoras milagrosas, y dietas en que se puede comer casi de todo tras ser manipulado o purificado siguiendo los dictados de los nuevos obispos de la contención: los dietistas y los vendedores de salud-ejercicio. Sus efectos no suelen ser panaceas, tampoco, muchos de los supuestos pecados, son realmente nocivos. Los nuevos profetas del culto al cuerpo rezan en la plaza pública todos los días y nos alertan de los castigos fisiológicos que sufriremos con todos los excesos que no sean de hacer más y más ejercicio.

En numerosas ocasiones tras los riesgos que se anuncian a largo plazo por gestionar mal nuestro cuerpo, ofrecen remedios con efectos más que dudosos sobre el bienestar general. Algunos (no todos) intereses que subyacen tras estas amenazas pretenden, al igual que en la tradición cristiana, crear legiones de adeptos a la mortificación mucho antes de haber pecado (antaño, los verdaderos pecadores hacían caso omiso de clérigos y hoy lo ignoran a los médicos). El principal fin de estas sectas de salud y ejercicio es llenar las arcas de sus fundaciones (vender más). Pagar la bula o tomar productos dietéticamente correctos te limpia la conciencia y el bolsillo (comparamos los precios de los productos convencionales con los de régimen). Inducen a mortificar el cuerpo mucho antes de que el colesterol o los kilos sean patológicos hasta el extremo de que muchos viven con la conciencia de estar maltratando su cuerpo, igual que muchas beatas de antaño que se confesaban de pecados imaginarios.

Tanto antes como ahora el objetivo del poder está en provocar al individuo un perpetuo descontento de su cuerpo. Llamamos a *Los Siete Magníficos* para que nos liberen de los efectos del sedentarismo y de la gula y nos encontramos, sin ser conscientes de ello, que caemos en la perpetua esclavitud de *Los Siete Samuráis* que someten de por vida el cuerpo a nuevas servidumbres.

No estoy haciendo un elogio de la gula y del sedentarismo y un desprecio de la salud y de llevar una vida activa y óptimamente ordenada. Alerto sobre la obsesión que se ha generado, bajo el manto de una evidente y razonable necesidad de salud, que ha provocado una culpabilización generalizada de tener una tipología impuesta por la genética que no está acorde con los cánones estéticos vigentes y que el hecho de gozar de ciertos placeres se considera una debilidad nociva. En este contexto muchos de los diagnósticos y de las terapias no son más que engaños, medias verdades. Desinformación.

Con esta desinformación se fomenta el que consideremos patológicos y/o feos, unos cuerpos pletóricos de salud por el simple hecho de salirse de unos patrones antropométricos y estéticos determinados. Patrones totalmente subjetivos (no me refiero a los parámetros de salud aceptados por la OMS).

De esta primera aproximación saco la conclusión de que las normas impuestas por las religiones que inicialmente tuvieron un fin puramente higiénico, pasan a convertirse en un

instrumento de poder. Con el racionalismo, la religión da paso a la razón, a la ciencia. Hoy los argumentos higiénicos objetivos, como antaño pasó en las religiones, se manipulan e instrumentalizan al servicio del poder económico.

Los Estados y los grupos de poder económico vinculados al ocio, al placer, a la salud, a la estética y a la moda, juegan con la población al macabro juego dialéctico de inducirlos a pecar para seguidamente empujarnos a expiar los pecados sumergiéndonos en una lucha sinsentido por una imposible felicidad estética.

En la publicidad bombardean con los dos modelos de mensajes. Primero come, bebe, busca la comodidad y el placer en cada momento. A continuación te dicen, no eres guapo, no estás sano, no comas esto, no bebas aquello, deja el sofá cómodo, haz este ejercicio, consume estas píldoras, come estos productos esfuérzate. Vivimos entre Penélope tejiendo y destejiendo un mismo tapiz y Sísifo, subiendo una y otra vez la misma piedra por la misma pendiente.

En todo este proceso el ser humano, supuestamente libre y solvente económicamente, vive en una constante anomia de insatisfacción crónica. Remordimiento tras el placer, fatigas en la penitencia y frustración por la incapacidad de conseguir la salvación.

Las nuevas imposiciones laicas de culto al cuerpo, no pretenden tanto un control social de la población como la necesidad de generar adictos a la insatisfacción que empuje a consumir productos y servicios, en las dos direcciones (pecar y arrepentirse) cada vez más ligados a grupos económicos multinacionales.

Castigo corporal, sobreentrenamiento y penitencias laicas

Existen otras coincidencias formales entre religión y deporte. La imposibilidad de no pecar o de no transgredir norma alguna obligaba a crear mecanismos de expiación. La penitencia en forma de oraciones es un primer nivel, pero más allá, cuando la culpa era muy grande o cuando se quería conseguir de Dios una gracia determinada, no bastaban las mortificaciones alimentarias y los rezos cotidianos. Aparecían los castigos corporales autoinflingidos en forma de cilicios, las procesiones de Semana Santa llevando pesadísimos pasos; las promesas de pasear la cruz de Cristo arrastrando cadenas y descalzo o, como en ciertas ramas del Islam, se azotan la espalda hasta dejarla sin piel, eran formas de ofrendas a Dios en forma de castigos corporales que a la vez fortalecían el espíritu.

Pero cuando estas penitencias que, en muchos casos se realizaban en público, dejan de tener adeptos en occidente (solamente perduran como folclore y signos identitarios de cultura popular) toman auge las nuevas penitencias laicas. Los gimnasios, parques y carreteras son los nuevos templos donde algunos con moderación y otros con la vehemencia esperan lavar sus pecados y conseguir el perdón supremo (no de Dios sino de su propia conciencia) terminando los 42 kilómetros de gloria del maratón.

Ayunos abstinencias penitencias bulas y donativos en el cepillo dominical se han transformado en dietas, series, repeticiones y cuotas. En lugar de curas y santeros están los dietistas y los técnicos deportivos; en lugar de seminarios centros de iniciación deportiva, y los confesores son substituidos por entrenadores personales y coaching y cuando la religión deja de ser obligatoria en la escuela pasa a serlo la Educación Física y en lugar de cura psicólogo.

Pero como sucede con la religión, que hay muchas y todas son verdaderas, en la salvación por el ejercicio y la dieta cada día aparece la nueva opción: la mejor, integrada en una campaña de marketing portadora de un metalenguaje, aderezada con parafernalias y vestimentas diferentes, con afán proselitista y con mayor o menor dosis de integrismo y de descalificación de las demás; las falsas.

¿Existe alguna forma de mortificación que sea a la vez deportiva y religiosa?

Sí, y muy próxima a nosotros. El Camino de Santiago. Comparten ruta peregrinos de hábito y calabazas con sudadores con chándal y bebidas isotónicas. Resulta paradójico comprender que unos peregrinen como acto de sacrificio que ofrecen por amor a Dios y otros hagan lo mismo por amor... ¿a quién?

Gimnasia religiosa al servicio del cuerpo

Pero además de las limitaciones alimentarias y de estos grandes actos de mortificación ¿existe rutinas religiosas en forma de preceptos motrices de obligado cumplimiento? ¿Hay elementos de culto religioso que persigan fines parecidos a los que pretendieron hace un par de siglos los Ling, Gus Muts o Amorós con sus escuelas gimnásticas en un contexto laico? ¿Existen preceptos religiosos en forma de actividades físicas que cumplan una función higiénica y de salud?

Sí, en las religiones orientales, desde el Yoga al Thai Chi y ciertas artes marciales lo religioso y la educación corporal estaban íntimamente ligados. Actualmente muchas perviven de manera independiente de aquellos ámbitos religiosos y socioculturales donde se desarrollaron. Pero en las religiones occidentales ¿existe formas de culto cotidianas que sus efectos higiénicos sobre el organismo cumplirían todos los requisitos para ser consideradas una actividad física deportiva?

Los rezos de los musulmanes tienen mucho de “deporte” en su sentido higiénico. Cuando Mahoma aglutina las tribus nómadas de Arabia los hombres se pasaban meses cabalgando día tras día. Las sobrecargas en las vértebras lumbares podían ser compensadas con los estiramientos de columna que realizaban varias veces en los rezos. La falta de actividad la musculatura extensora de las piernas (iban muchas horas a caballo) se compensaba con las repetidas flexo extensiones de piernas desde la posición de arrodillados y sentados sobre los talones con los dedos de los pies y rodillas apoyados en el suelo hasta adoptar una y otra vez la posición en pie. Pero para realizar estas actividad era necesario activar previamente la circulación de las extremidades inferiores posiblemente mermada por la compresión de los muslos contra el lomo del caballo ¿Qué mejor que un auto masaje en los pies con agua? Las mujeres que no hicieron la Guerra Santa hoy no rezan de igual modo.

En los rituales cristianos, la señal de la cruz, santiguarse, puede considerarse un ejercicio preventivo dirigido a mantener la movilidad del hombro y musculatura dorsal. Un ejercicio que compensa los efectos de un trabajo manual donde la musculatura pectoral y flexora de la mano derecha predominaba, especialmente entre las mujeres, en las labores del hogar y de la huerta. Igualmente obligaba a mover cada día la articulación del hombro con la mano y el antebrazo por encima del hombro manteniendo el tronco fijo en una posición erecta.

La misa y el rosario diario suponía andar hasta la iglesia, sentarse, arrodillarse volverse a levantar manteniendo una posturas “dignas”. Para paliar los efectos de la artrosis en los dedos de la mano derecha se pasaban las cuentas del rosario. Hoy que las abuelas no van a misa ni a rosario diario son más sedentarias y en los centros sociales de tercera edad organizan actividades motrices adaptadas a sus capacidades y alejadas de cualquier significado religioso. Quizás dentro de unos años, veremos gimnasios donde se hacen coreografías y oficinas donde cada tres horas se para el trabajo para estirar la columna, con gestos semejantes a los rezos del Islam y moverán los brazos santiguándose (una vez con cada mano) al ritmo de relajantes músicas tibetanas.

La función higiénica que en algunas culturas desempeñan ejercicios religiosos hoy la desempeña las actividades físicas deportivas, que al igual que en los usos religiosos tienen su origen higiénico antes de llegar transformarse en elementos de opresión.

Salud y belleza; El cuerpo y la liberación de la mujer

Las fundadas iras occidentales contra la discriminación que la mujer sufre en ciertos países africanos y árabes, están cargadas de una importante dosis de etnocentrismo; juzgamos a otra cultura desde el referente de la propia considerada la buena. En el otro extremo, el manido relativismo cultural que tanto ha influido en la postmodernidad, justificaba elementos culturales, a todas luces indignos, con el argumento antropológico de que todas las culturas deben ser respetadas. Cuando en occidente se toma conciencia de las masivas ablaciones de

clítoris se cuestiona la legitimidad una práctica social por el simple hecho de formar parte de una cultura. Hoy está aceptado que no son respetables los valores, normas, costumbres o rituales cuando traspasan la frontera (muchas veces difícil de definir) de lo que consideramos los derechos de la persona.

Ninguna norma social puede atentar contra los derechos básicos de la persona. Ni la ablación del clítoris ni la explotación infantil pueden considerarse legítimas pese a ser aceptadas y consideradas buenas por quienes las padecen.

Esta premisa es fácil de asumir cuando se refiere culturas ajenas, pero cuando acontece en la propia resulta más difícil aceptarlo. Un ejemplo próximo es de la violencia de género, una práctica que hasta hace pocas décadas no se consideraba reprobable hasta el punto de justificar el crimen pasional¹.

Hoy, pese haber avanzado mucho, aún se consideran normales actitudes machistas en el ámbito familiar y el maltrato físico no suele denunciarse de forma generalizada hasta que la situación se hace insostenible (y desgraciadamente no siempre).

La lucha de las mujeres por tener los mismos derechos que los hombres no ha sido ajena al mundo del deporte, un cuerpo predestinado a ser el receptáculo germinador de la semilla del hombre para perdurar el linaje y la especie no podía tener las mismas libertades ni funciones que el cuerpo masculino.

Están en mente de todos las limitaciones que se han puesto a las mujeres para practicar deporte. En España están documentadas las prohibiciones intermitentes que sufrieron de las primeras velocipedistas de entre siglos.

Son sabidas las resistencias de Coubertín para autorizar a las mujeres a participar en las Olimpiadas, igual que las prohibiciones explícitas durante los deportivas femeninas, las resistencias a normalizar el fútbol femenino a finales de los años sesenta o en la misma Federación Internacional de Atletismo que aún no se han unificado definitivamente las pruebas para hombres y mujeres en el siglo XXI. Las mujeres no hacen los 50Km. marcha y hacen el heptatlón en lugar del decatlón.

La cultura moderna bañada de hedonismo, con un sexo supuestamente liberado y con exacerbado culto al cuerpo ha confundido estética con salud rendimiento con bienestar y placer lúdico por el placer de la competencia.

Pasaron los tiempos de cultura hippie y revolucionaria de finales de los sesenta, cuando se quemaban los sostenes y la ética y el placer estaban por encima de la estética y de la contención. El modelo de mujer moderna ideal pasa por la capacidad para compaginar la vida personal con laboral y presentarse con un cuerpo bello y ataviado con personal elegancia. ¿Cuál es el precio que deben pagar las mujeres para responder ante la sociedad con el modelo de cuerpo que se le exige?

Vestir con elegancia supone para la mujer utilizar un tipo de calzado a todas luces antinatural. A mayor tacón más elegancia. Actrices, modelos, políticas, ejecutivas, administrativas y amas de casa tanto de derechas como de izquierdas, pasan gran parte de su vida montadas sobre unos tacones cuyo efecto sobre los pies y sobre la columna lumbar son mucho más nocivos que los pañuelos en la cabeza que tanto critican en las magrebís.

El modelo de cuerpo de mujer occidental es a todas luces antinatural. Mujeres modernas y liberadas están sometiendo su cuerpo a desmesuradas privaciones y a vestir de formas incómodas y aparatosas. ¿Qué autonomía motriz puede tener una mujer con falda ceñida,

¹Recordemos la canción “El preso número nueve” popularizada por Joan Baez, donde de alguna forma se comprendía que matara a su mujer por acostarse con “un amigo desleal” hasta el punto de comprender que no se arrepintiera “padre no me arrepiento ni me da miedo la eternidad, yo se que allá en el cielo el juez supremo me entenderá...”

pendientes, collares y zapatos de tacón? ¿Cuántas horas semanales pasa una mujer dedicada a cuidar una estética impuesta por una cultura que supuestamente la ha liberado? Un ejecutivo, un político o un presentador de televisión pueden salir varios días con el mismo traje y este hecho no llamará la atención; si por el contrario lo hace una mujer, será criticada... y no por hombres sino por otras mujeres.

Un hombre de cuarenta años pese a rozar el sobrepeso no requiere de un gimnasio para poder tener un cuerpo socialmente adecuado, pero en las mujeres, a medida que se acercan a los cuarenta, las acumulaciones naturales de grasas en caderas y muslos se consideran desviaciones del modelo estético adecuado. Las arrugas y las canas en el hombre se consideran signos de interesante madurez y en las mujeres de inevitable vejez.

La gran paradoja es que se ha identificado por un lado salud con belleza y belleza con juventud. Pero el modelo de belleza impuesto establece unos parámetros corporales que de forma más o menos natural solamente pueden alcanzar un número muy escaso de mujeres. Un importante número de mujeres viven en insatisfacción crónica (en menor o mayor grado de disgusto) contra un cuerpo que no aceptan, a la espera de alcanzar el cuerpo imposible.

La anorexia y la bulimia son patologías extremas en las que caen un preocupante porcentaje de jóvenes descontentas con el cuerpo en una edad que paradójicamente se goza de las proporciones exigidas por los cánones vigentes. Es la punta del iceberg de las obsesiones que sufren las jóvenes inducidas por una cultura de consumo que ha implantado la delgadez como un valor supremo en el cuerpo de la mujer.

La actual dictadura del cuerpo ideal carece totalmente de fundamentos higiénicos, sanitarios o estéticos universales. Los cuerpos ideales de la propia cultura occidental son cambiantes, repasando la publicidad de anteriores décadas vemos diferentes modelos de cuerpo, la mayoría más acordes a la morfología femenina media. En los años 60 las actuales modelos no conseguirían hacer ni un anuncio.

¿Qué podría hacer una modelo como la Moss con su casi esquelético cuerpo frente a la Sofia Loren o la Claudia Cardinale en los años 60 y 70? Si nos vamos al pasado y repasamos los modelos de cuerpo femenino a través de la pintura ¿qué cuerpos muestran Rubens, Botticeli, Goya o la escultura griega? Pero no solamente en las culturas occidentales: las Venus neolíticas, las diosas de la fertilidad africanas o precolombinas no tenían ni un ápice de anorexia.

Cuando se ha querido diseñar un deporte que ensalzaran la condición femenina, se ha caído en el máximo exponente de la perversión de dominio: la gimnasia rítmica. En el deporte femenino por excelencia se somete a las niñas a unas cargas de entrenamiento que les retrasan la menarquía les destroza las espaldas y les aumenta el riesgo de fracturas por sobrecarga, además de imponerles una tiranía alimentaria y relacional dictada por entrenadores a los que tienen que obedecer en todo. Piensan por ellas y lo hacen por su bien

Además de los riesgos evidentes que se perciben a corto plazo, existen las secuelas que aparecen a medio y largo plazo que van desde las deformaciones de pies, lesiones de columna hasta el aumento del riesgo de acelerar procesos de osteoporosis al llegar a la menopausia.

Pero esta mitificación de la feminidad que consiste en exaltar unos rasgos estereotipados de la "naturaleza" femenina ha estado presentes ya en el mundo de la danza. ¿Se han hecho estudios epidemiológicos sobre los efectos a largo plazo de la práctica de la danza clásica? Estos valores femeninos que se ensalzan en la danza y las gimnasias exigen unos cuerpos infantiles, sin un ápice de grasa y buscan la excelencia en adoptar posturas antinaturales (en contra de las posturas para las que ergonómicamente estamos diseñados). El camino hacia la gloria exige renunciar al placer del juego infantil, a la comida sana, a las fiestas con pasteles, en resumen, privan de vivir una infancia y adolescencia normal. Este ideal cuerpo femenino juvenil por excelencia está en la antítesis del autónomo, creativo, recreativo y con capacidad de goce La moda, la dietética, la publicidad, la cosmética, y las actividades motrices imponen a la mujer un modelo de cuerpo imposible: esbelto, moreno y eternamente joven. Con la

actividad física y la dieta no buscan un cuerpo sano y gozante, se lanzan a perseguir un cuerpo reprimido y penitente.

En la gimnasia femenina se da una vuelta de tuerca más en la sexualización precoz de la niña. Las pequeñas gimnastas impúberes salen, ingravidas, a hacer piruetas pintadas y vestidas como cabareteras buscando las contorsiones más imposibles y, además, sin perder la sonrisa. Este cuerpo ideal de mujer se convierte en irreal por cuanto se le obliga a aparecer constantemente una imagen diferente a como es. La vorágine de la moda y la cosmética junto a la aplicación de las tecnologías de la medicina y del entrenamiento al supuesto servicio del cuerpo eternamente joven, sano y bello, imponen la obligación de redecorar constantemente el exterior corporal, y a moldearse autógenamente la morfología (dietas gimnasias).

Pero hoy se va más allá, la “democratización” de la cirugía plástica, el esculpido corporal exógeno deja de estar estigmatizado para considerarse un valor positivo, un signo de distinción. Tornearse los pechos, realzar los pómulos o inflar los labios está al alcance de cualquier economía media. Cada vez es menos infrecuente que los padres regalen a sus hijas menores de edad operaciones de cirugía estética.

Una importante número de mujeres, en mayor o menor grado, visten y calzan de forma inadecuada (desde la perspectiva ergonómica), toman dosis excesivas de sol o rayos uva (incremento del riesgo de cáncer y de envejecimiento prematuro de la piel), pasan horas en el gimnasio, no pueden salir de casa con un pelo fuera de su sitio o sin maquillaje, casi llegan a pasar hambre. Esto exige dedicar gran parte del capital material e inmaterial (tiempo libre) en productos y actividades dirigidas a mantener una apariencia; todas estas mujeres, están convencidas que su dedicación al cuerpo les proporcionan salud, belleza y que asumen libremente esta dependencia considerando que una carga inherente a la condición femenina.

Resulta paradójico que a medida que la mujer occidental se libera de la tiranía de la religión y del hombre acepta someterse a la dictadura del modelo de cuerpo único. Si partimos del principio de que una norma social que atente contra la salud o dignidad de la persona no es legítima por el simple hecho que sea aceptada por quien la sufre, deberíamos cuestionar la legitimidad de la cultura que existe en occidente sobre el cuerpo femenino.

La progresiva pérdida de roles específicos de hombre y de mujer, lejos de acercar el modelo de cuerpo masculino (menos esclavo de la apariencia corporal) a la liberación del cuerpo de mujer, está sucediendo lo contrario. El modelo de cuerpo masculino está adquiriendo cada vez elementos de servidumbre que rige en el femenino. Actividades que antaño eran exclusivas de las mujeres: depilación, cremas faciales, maquillajes, sofisticación en la vestimenta, retoques de cirugía estética etc... ganan adeptos entre el género masculino. Lo único que parece que no imitarán los hombres son los zapatos de tacón y las faldas estrechas. El modelo de insatisfacción que mueve el consumo de productos (cada vez quiero comprar más y no me satisface lo que tengo) se aplica la imagen corporal, con el agravante de que cada día somos más viejos y el cuerpo biológico se aleja más del modelo de cuerpo ideal.

El ritual del matrimonio es una representación simbólica de los roles y de la corporeidad de género en la familia. La mujer va al altar de la mano del padre, subida en altos tacones, con un vestido ajustado por el tórax y pesado a partir de la cintura. La larga cola sujetada por niños, culmina la representación. Oprimida por el tórax (ahora la corsetería ha paliado mucho los antiguos corsés) y los talones le impiden tener autonomía funcional para “salir corriendo”, pero en caso de conseguirlo, están los niños que le sujetan la cola y que le impiden marchar.

El hombre, que la espera en el altar libre de la “protección paterna” recibe a la sumisa novia con limitada autonomía física (por el vestido, tacones y los niños que le sujetan la cola) pasa a manos de un esposo que va vestido con zapato plano y un frac, que pese a ser largo por detrás lleva un corte que siempre le permitirá salir corriendo sin perder la compostura.

De todas formas hay un elemento liberador de la tiranía de la moda en la mujer: El chándal y el cazado deportivo. Los resquicios de libertad donde puede vestir cómodamente, sin exigencias de maquillaje ni abalorios, durante el tiempo de ocio tanto en público como en privado.

El cuerpo activo. Salud y acción

Si el modelo anterior se refería más a estereotipo de cuerpo femenino, ahora es la hora de analizar algunas actividades motrices presentes en ambos sexos pese a que este modelo se da más entre población masculina que ya ha sobrepasado la etapa de esplendor motriz de la juventud. Deportistas adultos y maduros que hacen deporte con el fin de estar en forma. No buscan tanto un modelo estético concreto como un cuerpo eficaz que minimice la pérdida de eficacia motriz que impone el paso del tiempo. Si antes hemos destacado la equívoca correspondencia que se produce entre salud y belleza (estar más guapo no significa estar más sano), ahora toca el turno a la eficacia motriz. Se considera que a mayor capacidad física mayor salud (y mayor reconocimiento social).

Un momento importante en que se asocia máxima capacidad física con salud es la década de los años 70, cuando en Europa y América del Norte eclosiona el running con el fin de prevenir patologías cardiovasculares. El doctor alemán Van Aaken comienza a publicar los estudios que relacionaban la salud cardiovascular con la carrera aeróbica y Cooper en USA sistematiza igualmente modelos de trabajo para desarrollar y evaluar la capacidad aeróbica. Frente a tales razones higiénicas las calles y parques comienzan a llenarse de corredores maduros. Cuando Frank Shorter gana el maratón de los JJ.OO de Munich 72 la popularidad de esta prueba se dispara en USA.

Cada vez más ciudades quieren tener su maratón y en la industria del calzado deportivo la marca Nike se abre camino en este campo frente a Puma y Adidas las marcas que dominaban los deportes de competición federados. Nike encuentra en los corredores populares están sus mejores clientes. Este conjunto de hechos hace eclosionar la pasión por las carreras de fondo en sectores sociales heterogéneos, corredores sin aspiraciones de acceder al alto rendimiento convencional pero sí de mejorar.

Revistas especializadas, marcas de zapatillas, bebidas ergogénicas, empresas de turismo (organizando viajes a las grandes maratones), clubes e instituciones ven en la carrera una forma de generar ingresos importantes, de captar socios practicantes y de conseguir eventos populares de participación masiva. No es difícil que desde los sectores comerciales conscientes de la masa potencial de clientes se induzca a manipular la información. Cambiar la información veraz de que la práctica regular de carrera lenta favorece la salud, con el poco exacto de que a más kilómetros más salud. Se confunde los óptimo con lo máximo. El maduro ve en el progreso (tanto puede ser en la marca en el maratón como en el número de kilómetros que hace cada semana o las horas de dedicación al ejercicio físico) una forma de vencer el paso del tiempo.

La gran trampa de este calzado está en un diseño con el talón amortiguador que permite correr apoyando el talón (actitud totalmente nociva para las articulaciones del pie, rodilla y cadera) sin sentir dolor sus efectos aparecen a largo plazo sobre un porcentaje importante de corredores. Este calzado permite lanzarse a la carrera sin una preparación técnica de fortalecimiento de pies y de técnica de carrera que permita hacerlo con seguridad. Pero esto requiere pagar a un entrenador y las grandes marcas quieren recaudar todo el dinero que se mueve en torno a la carrera.

Si se ha citado la carrera, es a causa de que fue la primera, la punta de lanza de un número de ofertas de salud ejercicio que crece exponencialmente. La creencia de cómo más mejor forma parte del imaginario social colectivo. La diferencia entre las patologías derivadas del sedentarismo y las del exceso de ejercicio estriba en que las primeras están totalmente tipificadas, tienen sus señales de alarma (peso, analíticas, tensión arterial, electros...) y existe una conciencia social al respecto. Contrariamente, las derivadas de la desmesura en el esfuerzo no están tipificadas ni existe una conciencia social ni profesional (profesionales de la salud y del deporte), ni señales evidentes de alarma que alerten a los practicantes sobre el riesgo que supone sobrepasar ciertos límites. El obeso e hipertenso, cuando come un cocido

fuerte de sal con vino sabe que está poniendo en juego su salud. Contrariamente el corredor de cincuenta años que cada día corre doce kilómetros y cada año participa en cuatro maratones sólo es consciente de los efectos positivos, pero en ningún caso percibe el riesgo que supone a largo plazo, para la salud del corazón y de las articulaciones, mucho más si no hace trabajo de fuerza y además corre apoyando el talón.

De los estudios con rigor que se han hecho sobre el tema destaco uno de los primeros, el que se ha llevado a cabo en el Hospital del Mar de Barcelona. Se hizo un seguimiento de los corredores que participaron en la maratón popular que se celebró en Barcelona con motivo de los Juegos en 1992. Doce años más tarde, el grupo de corredores populares sufrían más arritmias que la media de la población sedentaria.

Comparo esta actitud frente al ejercicio con la que, pasada la posguerra española, con la aparición de la papillas para completar la alimentación durante la lactancia y posteriormente con las vitaminas (especialmente la B12 y C). Con estas revoluciones farmacéuticas cebaban a los primero bebés y luego a los preadolescentes les empastillaban con vitaminas. Las madres veían con orgullo lo rollizos y gordos que estaban sus retoños. Aquellas madres (y pediatras) confundían salud con peso, a más gorditos más sanos.

Si antaño fue la publicidad de los laboratorios que fomentó la creencia de asociar sobrepeso y consumo de vitamina C con salud (con las frutas del país ¿qué pintaba el Redoxón?), hoy es la industria que gira en torno al deporte la que vende salud en forma de zapatillas, máquinas de gimnasio, productos ergogénicos, revistas, franquicias de nuevos deportes, y espacios para partirse la crisma en el monte de mil y una manera diferente. Alternativas que son consumidas por épicos buscadores de la juventud (perdida) perpetua gracias a someter cotidianamente el cuerpo a esfuerzos desmedidos.

¿Cómo se puede explicar al abuelo artrítico a causa del excesivo trabajo de pico y pala o por arar con buey y azada, que los excesos que hizo antaño le ajanan la salud y que sus nietos, deslomándose en el gimnasio, la fortalecen?

Lo óptimo para la salud no lo es para el negocio si un volumen adecuado para la salud puede ser correr quince kilómetros a la semana repartidos en tres sesiones, para la industria del calzado deportivo es mucho más productivo hacer creer al deportista maduro que esto es totalmente insuficiente, haciendo más kilómetros mejorará las marcas. Pero en realidad, esta publicidad se debe a que si se corren diez kilómetros cada día se venderán muchas más zapatillas que si se corren veinte kilómetros cada semana. A más esfuerzo más consumo (no de oxígeno y sí de material y servicios)

En el anterior apartado he señalado como patologías derivadas de la no aceptación del cuerpo la anorexia y la bulimia. Actualmente, y no sólo entre adolescentes, la vigorexia está haciendo estragos, es una enfermedad a medio camino entre el cuerpo bello y el cuerpo activo. De sus variantes, la runnerexia es la más peligrosa debido a que sus efectos principalmente las patologías articulares, no se perciben hasta pasados los años cuando ya son irreversibles. Quienes no sean capaces de asumir los efectos del paso del tiempo son carne de cañón para caer en esta patología. Un complejo a medio camino entre Dorian Grey e Indiana Jones en busca de la juventud perdida.

De nuevo aparecen *Los Siete Samuráis* disfrazados de magníficos. Cuando uno cree que está liberándose de las posibles patologías del sedentarismo, no sabe que está aumentando el riesgo de padecer otras derivadas de la hiperactividad.

Reflexión final

Tener un cuerpo bonito fuerte y activo no significa tener un cuerpo gozoso, gozante y sano. Las penitencias y las mortificaciones, del mismo modo que el placer, se han de administrar en su justa dosis, la dosis que nos libera, no la que nos somete a una nueva patología (tiranía). Si decían que la salvación del alma estaba en el más allá, la del cuerpo está en el más acá.

Esta salvación no está en la vida eterna, está en los sucesivos presentes, en poder gozar al máximo del cuerpo durante período de tiempo que la biología y el azar nos lo permitan. Tenemos el derecho a optar libremente como vivir el cuerpo, pero para ello antes, sería necesario no estar desinformados.

Cualquiera es libre de hacer lo que quiera con su cuerpo. Muchos deportistas profesionales ponen al límite sus cuerpos sabedores del riesgo que asumen. Para ello están controlados por equipos técnicos y médicos. Pero en el deporte de ocio y de salud, no existe ni esta conciencia de riesgo ni el control técnico y médico adecuado.

Considero que más penoso que morir en plena forma perdiendo la vida en el intento, es morir hecho unos zorros con la calidad de vida mermada a causa de los sobreesfuerzos cometidos buscando los efectos contrarios a los obtenidos.

Los profesionales de la educación física y del deporte tenemos el deber de informar, de alertar sobre el riesgo: sobre el riesgo de llevar tacones, de empeñarse en perder peso por debajo de unos límites, de hacer esfuerzos inadecuados para la edad. Nuestra profesión es una más de las que puede ayudar a dotar al individuo de recursos para tener un cuerpo gozoso durante más tiempo. No debemos ser moralistas, agoreros ni censores pero tampoco cómplices de la desinformación.

Si nos sometemos por entero a las reglas del mercado fomentaremos la desinformación con el fin principal de vender nuestros productos y servicios, no seremos más que los *Siete Samuráis*, disfrazados de *Siete magníficos*.

Joan Rius Sant

jriustrainer@gmail.com

Bibliografía

Este ensayo adolece del rigor académico de las citas. La intención ha sido más divulgativa que académica. No obstante adjunto la bibliografía sobre la que se apoyado este discurso.

Bourdieu , P. *Sport and social class* (1978) Versió traduïda a Materiales de sociología del deporte (1993) Madrid: La piqueta

Brohm, J. M. (1982) *Sociología política del deporte Mexico*: Fondo de cultura económica

Campo Vidal , M. Y otros (1981). *L'esport de base a Catalunya*. Barcelona: Cutres

Coca , S. (1993) *El hombre deportivo* Madrid: Alianza

García Ferrando , M. (1990) *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza 69

García Ferrando , Pui g, Lagardera . (1998) *Sociología del deporte* Madrid: Alianza

Grijelmo, A. (2000) *La seducción de las palabras* Barcelona Taurus

Heinemann . K. (2005) ¿Es sostenible el deporte actual? *Apunts* 78 (10-18)

Mandell , R. (1986) *Historia Cultural del deporte* Barcelona: Bellaterra

Marina , J. A. (2005) *La inteligencia fracasada* Barcelona: Anagrama

Meynaud , J. (1972)*El deporte y la política* (prólogo de Florit Capella)Barcelona: Hispano Europea

Munné, F. (1980) *Psicología del tiempo libre* México: Trillas

Partisans . (1978) *Deporte cultura y represión* Barcelona: Gustavo Gili

Rodríguez López , J. (2000)*Historia del deporte*. Barcelona: INDE

Rius , J. (199) *Esport cultura i confusió* Barcelona: Associació Humanisme i Esport

Salvador Alonso , J. L. (2004) *El deporte en occidente*. Madrid: Cátedra

Salvador Duch , J. (2005) *Futbol, metáfora d'una guerra freda* Barcelona: Proa

Simson y Jennings. (1992) *Main basse sur les JO*. Paris: Flamairon

Vázquez Montalbán, M. (1971a). *Crónica sentimental de España*. Barcelona: Lumen

Vázquez M. i Mercè Varela (1972b) *100 años de deporte* Barcelona: Difusora internacional.

Vázquez M. (firmado con el seudónimo Luís Dàvila) (1972 a) *Política y deporte* Andorra la Vella: Andorra

Vázquez Montalbán, M. (2005). *Fútbol. Una religión en busca de Dios*. Barcelona: Debate

Verdú, V. (1980) *El fútbol: mitos, ritos y símbolos* Madrid: Alianza 70