

PERCEPCIONES SOBRE LA GRASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE POSGRADO DE EDUCACIÓN FÍSICA

POSTGRADUATE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS' PERCEPTIONS OF BODY FAT

Valeria **VAREA** (University of New England — Australia)¹

RESUMEN

El objetivo de este artículo es explorar las percepciones de la (su) grasa corporal en un grupo de estudiantes de posgrado en Educación Física (EF). Un grupo de siete alumnos de posgrado de una universidad australiana participaron de la investigación. Se utilizó un marco teórico foucaultiano, particularmente sus conceptos de *discurso* y *panóptico*, y las biografías colectivas como método para la recolección de datos. Los resultados de este escrito demuestran lo significativo que pueden ser otros (por ejemplo, padres, amigos y parejas) al actuar como dispositivos panópticos sobre el cuerpo de los participantes y, más específicamente, en cuestiones relacionadas con su grasa corporal. Mientras que, en una primera instancia, son estos otros los que ejercen la vigilancia sobre el cuerpo de los estudiantes, posteriormente dicha vigilancia se transforma en auto-vigilancia y, de esta manera, los participantes aprenden a disciplinar su cuerpo para intentar lograr un prototipo de cuerpo específico. Estos resultados tienen implicaciones significativas puesto que este grupo de alumnos de posgrado en EF pronto van a trabajar con alumnos o clientes, y se ha demostrado que sus percepciones del cuerpo y de la grasa corporal pueden ser transmitidas a otros.

ABSTRACT

The aim of this paper is to explore body fat perceptions of a group of Physical Education (PE) postgraduate students. Seven postgraduate students from an Australian university participated in the project. A Foucauldian theoretical framework was used, particularly his concepts of *discourse* and *Panopticon*. Collective biographies were used for data collection. Results reveal how significant others (e.g., parents, friends and partners) may act as Panopticon in participants' bodies. While these significant others surveil students' bodies at first instance, this is frequently changed to self-surveillance, and therefore, participants learn how to discipline their own bodies to try to achieve a specific body type. Results from this study have significant implications given that this group of

¹ Correspondencia en relación con este artículo: vvarea3@une.edu.au

postgraduate PE students will soon work with students or clients, and it has been demonstrated how they can transfer their own body and body fat perceptions to others.

PALABRAS CLAVE. Grasa corporal; Educación Física; estudiantes de posgrado.

KEYWORDS. Body fat; Physical Education; postgraduate students.

1. INTRODUCCIÓN

En la sociedad australiana (y en varias otras partes de Europa y Norteamérica) se ha observado un incremento del temor hacia la obesidad en los últimos años. Por ejemplo, frases tales como “la mitad de los niños en el Reino Unido van a ser obesos en 2050” (Observer, citado en Orbach, 2009) son comúnmente escuchadas o leídas en los medios de comunicación. Numerosos son los estudios que circulan hoy en día acerca de cómo la obesidad es un problema a escala mundial, especialmente en Estados Unidos y en Australia (Riley, Burns, Frith, Wiggins, y Markula, 2008).

Los cuerpos con sobrepeso parecen ser más visibles y más propensos a ser (mal) juzgados por los demás (Murray, 2009). Ser “gordo” es frecuentemente considerado como “fuera de lo normal” o “no natural” (Varea y Underwood, 2015). Algunos cuerpos con sobrepeso son inclusive denominados “patológicos”. Según Bordo (1993):

El obeso no actúa bajo las reglas. Si el resto de nosotros estamos tratando de ser aceptables y “normales”, no podemos permitir que ellos ganen; necesitan ser puestos en su lugar, ser humillados y derrotados (p. 203).

Existen diferentes significados adjudicados al hecho de ser gordo, tales como ser perezoso (Bordo, 1993; Rich y Evans, 2008), no tener auto-control (Bordo, 1993; Campos, 2004; Evans, Rich, Allwood, y Davies, 2008; Gard, 2001; Gard y Wright, 2005; Sobal, 1995), y fracaso moral (Rich y Evans, 2008), entre otros. De esta manera, los cuerpos son considerados como expresiones externas del ser interno (Grosz, 1995).

La “epidemia de la obesidad” (Gard y Wright, 2005) es un discurso bastante común en algunas sociedades contemporáneas. Dicho discurso es un claro indicativo de la presencia de una sociedad de control. Niveles de pánico son creados a través de campañas en los medios de comunicación, los cuales usan estadísticas “alarmantes” acerca de los niveles de obesidad, generalmente basadas en el Índice de Masa Corporal (IMC). Aunque se ha demostrado que el test de IMC no es acertado para medir niveles de masa adiposa (ver, por ejemplo, Campos, 2004; Gard y Wright, 2005), ha sido el instrumento médico por excelencia elegido para medir la salud y pesos saludables en individuos, y ha sido considerado como el indicador predominante para medir niveles de salud (Jutel, 2001). A través de todas estas escalas numéricas, las personas son “numerizadas” con niveles de IMC, presión sanguínea, niveles de colesterol, niveles de glucemia, entre otros (Markula, 2008). El peso corporal “saludable” o el IMC “normal” es generalmente expuesto como un balance equilibrado entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía. Este planteamiento se basa en un modelo bio-médico que no considera otros factores significantes tales

como la motivación personal u otras cuestiones psicológicas, culturales y socio-económicas.

Los discursos relacionados con la salud, y la consideración de la obesidad como enfermedad, se han vuelto prioridades para algunos gobiernos (Riley et al., 2008), sobre todo en países desarrollados. La tendencia por parte de los discursos médicos a considerar a la obesidad como un problema a nivel epidémico tiene posibles consecuencias en cómo el cuerpo no delgado es percibido. Mientras que no se puede negar que la obesidad existe, lo que se desea destacar en este artículo son las cuestiones sociales, psicológicas, de clase social y comerciales subyacentes a la hora de referirse a la obesidad como crisis o epidemia. Resulta interesante mencionar que personas con sobrepeso que realizan actividad física tienen una tasa de mortalidad menor que las personas delgadas que no realizan actividad física (Orbach, 2009). De esta manera uno se podría preguntar por qué el ideal de cuerpo delgado se ha vuelto la meta (particularmente entre las mujeres) en estándares de salud. Como Orbach (2009) sostiene, una cosa es tener grasa en las arterias, pero otra muy distinta es tener grasa a nivel subcutáneo.

Hemos visto un incremento de estudios desde una perspectiva socio-cultural en lo que refiere al cuerpo y a la salud, inclusive en el campo de la EF. El estudio de las percepciones de la grasa corporal está incluida en un abordaje socio-cultural del cuerpo, y es de particular importancia para los que trabajan en el área de EF y salud. Es por ello que este artículo tiene como objetivo el de investigar dichas percepciones de la grasa corporal en estudiantes de posgrado en EF, ya que cuando estos estudiantes finalicen sus estudios pueden llegar a estar involucrados en trabajos relacionados con la salud y actividad física de distintas personas, y sus percepciones acerca de estos temas pueden influenciar su futura práctica profesional. Varias investigaciones han detectado cómo este grupo de profesionales tiene una tendencia a tener fobias hacia la grasa corporal en Australia (Varea y Underwood, 2015), Canadá y Estados Unidos (Fontana, Furtado, Mazzardo, Hong y de Campos, 2016; Sykes y McPhail, 2008; Sykes, 2011). Los estudios en este área de conocimiento son de primordial importancia ya que, por ejemplo, se ha descubierto que profesionales de la EF pueden transmitir sus creencias y valores acerca del cuerpo a sus alumnos. A continuación, se presenta el marco teórico utilizado para este estudio, y luego se explican los métodos utilizados para la recolección de datos. Posteriormente, los resultados principales son presentados y discutidos para acabar con una conclusión final.

2. MARCO TEÓRICO

Panóptico

El cuerpo ha sido considerado como un objeto y objetivo de poder; manipulado y moldeado, era un cuerpo que obedecía y respondía. Este cuerpo estaba bajo el control de poderes estrictos que imponían prohibiciones y obligaciones. Sin embargo, en las sociedades Occidentales contemporáneas, el cuerpo está menos controlado

por la fuerza física y más por la vigilancia constante. El cuerpo es comúnmente representado como objeto de disciplina y de control. Turner (1984) afirma que la Modernidad, conjuntamente con las profesiones médicas, ha facilitado el incremento del control sobre los cuerpos.

Foucault (1979) analizó los principios del concepto de panóptico de Bentham y cómo funcionaba como sistema de vigilancia introducido en las prisiones del siglo XVIII a través de mecanismos institucionales de control sobre el cuerpo. El panóptico actúa como símbolo de vigilancia constante asegurando aplicaciones inmediatas de poder a través de la visibilidad del preso. Según Foucault (1979) el panopticismo es el principio general de esta nueva "anatomía política", cuyos objetos y fines son las relaciones de disciplina.

A través del panóptico, el cuerpo se vuelve visible y es disciplinado por el poder. Las personas son monitoreadas por otras, y también se vuelven objetos de su propia vigilancia. La vigilancia panóptica contribuye así a políticas de exclusión y de inclusión que continúan operando en relación a la visibilidad pública (Lupton, 2015). El concepto Foucaultiano de auto-vigilancia es generalmente entendido como la atención que uno presta a su propio comportamiento cuando se enfrenta ante la vigilancia de otros significativos. Sin embargo, otros autores han propuesto extender este concepto para incluir la atención de los individuos hacia sus propias acciones y pensamientos cuando se están constituyendo como sujetos de sus conductas (Gane, 2012). La auto-vigilancia no depende únicamente de un poder invisible e inverificable (Foucault, 1979), sino también de un juzgamiento normalizador (Vaz y Bruno, 2003).

En el caso de la EF, el principio del panóptico toma forma concreta a través de la cultura escolar que puede promover ideales de cuerpos "racializados" y de género específico. Existen algunas prácticas que sirven para disciplinar y normalizar el cuerpo, tales como ciertos deportes o las actividades físicas de la clase de EF. Dichas prácticas pueden llegar a crear cierta jerarquía de los cuerpos, que incluyen o se apoya en cuestiones relacionadas con la raza, el género y la clase social (Azzarito, 2009). El enfoque de Foucault sobre el cuerpo tiene una doble dimensión: por un lado, se centra en la forma en que ciertas instituciones lo gobiernan y controlan; por otro, rastrea los efectos del poder, examina el modo en que el cuerpo existe y es constituido y existe en/por el discurso (Varea y Tinning, 2014).

Discurso

Foucault considera al discurso como un sistema de representaciones. El discurso constituye un grupo de declaraciones que proveen lenguaje para hablar sobre un tema en particular y en un momento histórico en particular; el discurso es acerca de la producción de conocimiento a través del lenguaje (Hall, 1992). El discurso es un grupo de afirmaciones o creencias que emergen a través de distintas fuentes y de diversos textos, y que proveen lenguaje para hablar o para representar un determinado saber que sirve a los intereses de un grupo particular de personas (Hall, 2007). De esta forma, el discurso funciona en un doble sentido: por un lado, permite la construcción de un tema de cierta manera; por otro, simultáneamente, restringe otras formas alternativas

en que dicho tema puede ser elaborado (Hall, 2007). Los discursos abarcan más de lo que se dice, ya que también abordan los significados e ideas por detrás de lo que se dice, y cómo son producidos en el tiempo e influenciados por poder. Los discursos transmiten y producen poder, son prácticas sociales que sistemáticamente forman los objetos a los que refieren (Foucault, 1979). De esta manera, los discursos influyen la construcción de subjetividades dando sentidos a las experiencias de las personas, lo cual también tiene implicaciones en el cuerpo.

Los discursos siempre operan en relación al poder, y por ello se colocan antes que nociones positivistas acerca de verdad y falsedad (Hall, 2007). Los discursos dominantes son considerados como “naturales” o como verdades incuestionables, reproduciendo de esta manera relaciones de poder. Sin embargo, existe una demanda constante en nuestra sociedad por “la verdad”, y algunos discursos actúan, según los denominó Foucault, como “regímenes de verdad”. Estas “verdades” son insertas en ciertos discursos ampliamente difundidos y científicamente orientados, y generalmente conllevan a la evaluación y demostración (Cousins y Hussain, 1984). En el caso particular del campo de la EF, los discursos que generalmente actúan como regímenes de verdad en relación al cuerpo, son aquellos que privilegian una perspectiva científica y biológica.

El discurso puede abrir un fenómeno a re-interpretación en un nuevo campo de conocimiento (Foucault, 1980) y está primordialmente enfocado a la producción de conocimiento a través del lenguaje. Sin embargo, el discurso en sí mismo es producido por “prácticas discursivas”, las cuales son las prácticas de producir sentidos. Un discurso atrae elementos de otros discursos, conectándolos a su propia red de sentidos (Hall, 2007) para crear más sentidos. Un discurso es formado a través de varias declaraciones trabajando juntas hacia lo que Foucault denominó “formación discursiva”. Dichas declaraciones refieren al mismo objeto, comparten el mismo estilo y apoyan una estrategia, teniendo una cierta coherencia entre ellas (Cousins y Hussain, 1984). Las declaraciones trabajan conjuntamente para constituir un cuerpo de conocimiento y construir un tema de análisis en particular (por ejemplo, el cuerpo) según las reglas de formación (Foucault, 1972).

De esta manera podemos identificar cómo algunas maneras de hablar sobre el cuerpo han sido aceptadas y consideradas “normales” para la sociedad australiana (en este caso) y en particular, en el campo de la EF, y cómo otras perspectivas sobre el cuerpo no son tan comúnmente utilizadas e, inclusive, son cuestionadas (ver por ejemplo, Tinning, 2010, Wright, 2000). No obstante, no todos los discursos son iguales y, siguiendo a Foucault (1980), algunos discursos en particular funcionan como regímenes de verdad. Algunos de estos regímenes han sido descubiertos y analizados en este estudio. Para los propósitos de esta investigación, una formación discursiva es entendida como un sistema de dispersión regular de declaraciones que nos permite ver, en este caso, cómo el cuerpo (y más específicamente la grasa corporal) son considerados y construidos entre estudiantes de posgrado en EF. Discursos dominantes en el campo de la EF influyen las prácticas sociales, moldean las percepciones y tienen efectos reales y consecuencias en las formas en que los individuos entienden el

cuerpo e interactúan con él. Los discursos no son ni libres ni prisioneros, pero tienen una historia (Riley et al., 2008). Es por esta razón que se ha decidido trabajar con recuerdos para este proyecto de investigación.

3. MÉTODOS

Trabajando con recuerdos

Los recuerdos son maneras indirectas de conocer, puesto que combinan diferentes significados (visibles e invisibles). Son (re)construcciones de eventos pasados y tienen la posibilidad de descubrir la intersección de lo social y lo personal (McLeod y Thomson, 2009). Las personas no recuerdan absolutamente todo en sus vidas, pero lo que sí es recordado es debido a alguna razón. Los momentos recordados pueden proveer un entendimiento del contexto social y de cómo las subjetividades son creadas y mantenidas a través de prácticas discursivas específicas en momentos históricos y contextos particulares (Davies y Gannon, 2006).

Los recuerdos son construcciones personales que han sido influenciadas por la cultura y sociedad. Trabajar con recuerdos permite rastrear el proceso de construcción de las subjetividades de los participantes. También es sabido que hay un fuerte vínculo entre los recuerdos y la comida. Los recuerdos frecuentemente aparecen a través de olores y gustos (Lupton, 1996). El cuerpo expresa experiencias pasadas y es donde los eventos pasados se inscriben (Rabinow, 1984).

Utilizar una perspectiva Foucaultiana para explorar recuerdos hechos cuerpo nos permite descubrir aquellos momentos en donde el poder y el saber se entrecruzan y actúan en relación entre ellos, donde los procesos de subjetividades comienzan a desarrollarse. De esta manera, se pueden identificar estrategias de vigilancia que operan socialmente y que los individuos consideran propias. Biografías colectivas fue el método utilizado para la recolección de datos de este estudio. Según Davies y Gannon (2006), el principal objetivo de las biografías colectivas es aprender a leer y escribir sobre nuestro ser social y corporal.

Las biografías colectivas surgieron en base al método social constructivista y feminista "Memory-work". Este método fue desarrollado en Alemania por Frigga Haug, y luego fue refinado por Crawford, Kippax, Onyx, Gault y Benton (1992). Básicamente consiste en un proceso en donde cada miembro de un grupo escribe una historia de acuerdo a un recuerdo. Luego, dicha historia es compartida con los demás participantes, y es posteriormente analizada y teorizada.

A través del proceso de trabajar con biografías colectivas es posible hacer visible el poder que se ha vuelto casi invisible para los individuos, permitiendo hacer visible los mecanismos de poder. En el método de biografías colectivas, la corporalidad y sociabilidad son dimensiones centrales en el proceso de recordar. Las biografías colectivas insisten en interrogar por qué recordamos ciertos eventos. Las biografías colectivas no intentan indagar sobre el evento *per se*, sino que exploran el significado de dicho evento y la razón por la que es recordado.

El uso de biografías colectivas, conjuntamente con una perspectiva Foucaultiana, permite indagar cómo los participantes de este estudio adoptaron diferentes formas de poder y estrategias de vigilancia, encontrándose en actos recordados en donde sus subjetividades son formadas.

Participantes y contexto

Los participantes de este estudio son estudiantes de posgrado del departamento de Estudios del Movimiento Humano de una universidad de Australia. Un total de siete alumnos participaron de la investigación, cuatro mujeres y tres hombres, y tenían entre 24 y 42 años de edad en el momento de recolección de datos. Por cuestiones de privacidad, los nombres utilizados en este artículo son pseudónimos. Los participantes son originarios de distintos países, tales como Sudáfrica, Singapur, Malasia y Hong Kong. Dos de ellos estaban realizando su posgrado en el campo de biomecánica y los restantes en el área socio-cultural y pedagógica de la EF y deportes. La reunión tuvo lugar en un aula tranquila de la universidad, y con el fin de establecer un ambiente más cómodo y relajado, se ofreció te, café y algo de comida.

La consigna específica enviada por correo electrónico a los participantes antes de la reunión fue la siguiente: *“Escribe una breve historia (1 ó 2 páginas) acerca de alguna experiencia que hayas tenido relacionada de alguna manera con la grasa corporal”*. También se les solicitó que se atuviesen a tres reglas básicas: *“1) Escribe en tercera persona usando un pseudónimo. 2) Escribe todos los detalles que puedas, inclusive aquellos que consideres insignificantes. 3) Describe únicamente la experiencia, no intentes interpretarla o explicarla”*. La reunión fue grabada y luego transcrita palabra por palabra. Dichas transcripciones fueron leídas varias veces para identificar categorías y se usó el software QRS NVivo para el análisis de datos.

Para la construcción de categorías se utilizó un análisis de contenido (Saldaña, 2009). Las investigaciones que utilizan análisis de contenido cualitativo se enfocan a las características del lenguaje con particular atención al contenido o al significado contextual del texto (McTavish y Pirro, 1990). Se llevaron a cabo dos ciclos de codificación. En una primera instancia se condujo una codificación “abierta”, la cual permite una primera exploración de datos adjudicándoles distintos códigos (Ezzy, 2002). Por ejemplo, “IMC” fue codificado en esta instancia de codificación abierta. Luego se realizó una codificación “axial”, la cual se produce cuando los datos son nuevamente combinados, pero haciendo conexiones entre las distintas categorías (Strauss y Corbin, 1990). Esta etapa involucra la exploración de los distintos códigos y la relación entre ellos (Ezzy, 2002). Durante este proceso de codificación se comienza con la pregunta: *“¿Qué significa este comentario?”*. Este artículo se enfoca particularmente a los datos categorizados bajo la categoría clave de “grasa corporal”.

A continuación se presentan algunos de los principales resultados construidos a través de las categorías dominantes de los datos recolectados. En primer lugar, se discute la idea de los amigos como panóptico, luego cómo los padres también pueden actuar

como panóptico y, finalmente, cómo los participantes son moldeados en su manera de escribir de acuerdo al campo en donde están estudiando su posgrado.

4. RESULTADOS

Amigos como panóptico

Ejemplos de cómo diversos grupos de amigos pueden actuar como panóptico con respecto al cuerpo, y más específicamente a la grasa corporal de los participantes, fueron encontrados entre las historias de los participantes. A modo de ilustración, un fragmento de la historia de Ian revela lo siguiente:

Un sábado a la tarde, mientras mi esposa estaba trabajando, fui a un asado típico australiano. Había salchichas, carne y, por supuesto, muchas papas fritas. Mientras disfrutaba de la compañía de amigos que no había visto en mucho tiempo, me serví un segundo plato y postres. De repente, una de mis amigas me dice: "Ohhh, tienes cachetes ahora! Debes estar disfrutando de cómo cocina tu esposa". Aunque bien sabía que dicho comentario suponía ser un cumplido para mi esposa, estuve en shock por un momento. De pronto estaba consciente de mí mismo y decidí que no iba a haber más café con postre esa tarde. Mientras manejaba mi auto para volver a casa luego del asado, esas palabras parecían resonar en mi cabeza y me molestaban. Cuando llegué a casa, fui corriendo hacia el espejo, y para mi horror, allí estaba...tenía una papada y unos cachetes que nunca antes había notado! Luego tuve que hacer la gran prueba...me levanté la remera y ahí estaba...mi gran panza mirándome! Era obvio que estaba fuera de control – mi grasa corporal. En ese momento, todas las imágenes típicas de hombres de mi edad pasaron por mi mente, caras de las personas a las que solía dar consejos sobre fitness y cómo perder grasa, eran aquellas personas para las que había sido un modelo a seguir. (Ian, nacido en Malasia, estudiando posgrado en biomecánica.)

A través de la historia de Ian se puede detectar cómo la grasa corporal es considerada en este caso como algo negativo, como algo de lo que hay que deshacerse pronto, y los amigos son en este caso los vigilantes por excelencia y los que se encargan de señalarlo. La grasa corporal es construida como una señal de desequilibrio e ineficiencia en el cuerpo (Varea y Underwood, 2015). Pareciera ser que todos hoy en día necesitan controlarse y evitar aumentar peso, ya que la delgadez significa para la mayoría de las personas "salud" y nos lleva a controlar de manera frecuente nuestro peso corporal (Riley et al., 2008). De igual forma, Stacey expresó lo siguiente en su historia escrita:

Cada vez que Ana vuelve a su casa para sus vacaciones anuales, siempre anticipa un nivel de pre-juicio en su tamaño... En sus últimas vacaciones, sus amigas les dijeron que pensaban que había engordado. Para Ana, esto constituyó un choque bastante fuerte, sobre todo porque sus amigos

siempre le habían dicho, “puedes comer de todo y siempre sigues tan delgada”. Ana todavía tiene un bajo IMC y es de contextura pequeña. Sin embargo, el constante pensamiento de su familia y amigos juzgándola por su “nuevo tamaño” en las vacaciones es algo que es difícil de afrontar. (Stacey, nacida en Singapur, estudiando posgrado en biomecánica.)

Stacey expresa cómo se siente vigilada y juzgada cada vez que vuelve de vacaciones a Singapur, particularmente por sus amigas. Pese a que amigos de ambos sexos pueden actuar como vigilantes del cuerpo y peso de las personas, previas investigaciones sugieren que esto es más frecuente entre mujeres. De esta manera, se reproduce la idea que las mujeres están constantemente ante la mirada vigilante de otros, y particularmente, de otras mujeres en este caso, lo cual puede llevar a un aumento de la auto-vigilancia en los sujetos. Beth, también escribe en su historia lo siguiente:

Cuando Camila estaba en la escuela primaria y secundaria tenía una vida muy activa físicamente, yendo a ballet y practicando diferentes deportes. En la escuela secundaria se dedicó casi exclusivamente al atletismo y estaba preocupada por su masa muscular. Teniendo un prototipo de cuerpo ectomorfo, Camila sabía que sería bastante complicado para ella ganar la masa muscular necesaria para poder dar lo mejor en atletismo... Camila entrenó intensamente con pesas y, de esa manera, mantuvo su tono muscular y aumentó su fuerza, pero sin aparentar estar más grande en tamaño. Las personas alrededor de ella le decían constantemente “Camila, eres tan delgada! Deberías comer más!”... Y de cuando en cuando, su hermano se burlaba diciéndole que no tenía nada de busto. Pero a Camila no le importaba y generalmente le respondía “por eso puedo correr fuerte”.

Camila estaba bastante orgullosa de su forma corporal al volver a su entrenamiento intenso. Sin embargo, su novio no opinaba lo mismo. Finalmente Camila sintió la presión de “conformarse” de acuerdo con las normas femeninas, de tener un cuerpo delgado para poder complacer a su pareja. (Beth, nacida en Hong Kong, estudiando un posgrado en el área socio-cultural y pedagógica de la EF.)

A través de su historia, Beth describe cómo personas a su alrededor comentaban acerca de su delgadez y le aconsejaban comer más, así como uno de sus hermanos se burlaba de su forma corporal. De manera más significativa, su pareja también opinaba sobre su cuerpo, lo cual llevó a Beth a abandonar su práctica deportiva para contentar a su pareja y ajustarse a los estereotipos de cuerpo femenino en la cultura de Beth. Similarmente, Bordo (1993) examinó cómo las mujeres tienden a regular y a disciplinar sus cuerpos de acuerdo a normas sociales de feminidad dominantes, y cómo el cuerpo se vuelve un sitio de control social. Se espera que las mujeres aspiren a una feminidad aceptada y deseable, (in)corporada en un físico ideal (Blood, 2005). Las mujeres han sido generalmente posicionadas como objetos deseables, y son frecuentemente valoradas por su apariencia. Es por ello que la idea de vigilancia está

asociada con poder y saber (Danaher, Schirato, & Webb, 2000). Los padres también pueden actuar como panóptico, lo cual será desarrollado en la próxima sección.

Padres como panóptico

También se encontraron ejemplos de cómo los padres actúan como panóptico para algunos de los participantes. Por ejemplo, Beatrice estableció lo siguiente en su narrativa:

Anabella ha vuelto a su casa para las vacaciones de verano y para pasar navidad junto a su familia. Ella no estaba acostumbrada al monitoreo constante que hace un tiempo había sido parte de su vida diaria en la casa. Anabella no subió mucho de peso, sino que disminuyó la cantidad de deporte que solía jugar antes, y como consecuencia, ha empezado a perder algo de tono muscular... Anabella es lo que se podría llamar "una rumiadora constante", sobre todo en vacaciones. Anabella come un poco de aquí y de allí cada vez que tiene hambre, sin que le importe demasiado la hora o "horas correctas" para comer. También, Anabella come cuando no tiene nada que hacer, o si está aburrida. En esos casos, Anabella se dirige a las alacenas de la cocina para buscar "algo rico para comer". De esta manera, Anabella siempre está abriendo las alacenas de la cocina para ver qué puede encontrar allí, y toma una galleta, algunas rodajas de pan o un manojo de nueces, pero el constante abrir y cerrar las alacenas de la cocina es parte de la rutina diaria de Anabella cuando está de vacaciones.

El papá de Anabella, John, se preocupa por la falta de actividad física de su hija y por sus hábitos alimenticios. En particular, el opina que cada vez que se da vuelta ve la cabeza de Anabella en las alacenas de la cocina para buscar "algo rico para comer". Probablemente, la preocupación de John se origina en que él también ha tenido el cuerpo que Anabella tenía, pero por sus continuos viajes a las alacenas de la cocina o por sus rodajas de pan después de la cena, perdió el tono muscular que solía tener de joven. De esta manera, la preocupación genuina de John acerca de los hábitos alimenticios de Anabella lo han conducido a juzgar y a comentar sobre los hábitos de su hija de manera constante, diciendo frases tales como "¿comiendo de nuevo?", "¿Anabella, tienes cabeza? Nunca la veo detrás de las puertas de las alacenas". Mientras que estos comentarios no molestan de gran manera a Anabella, son los otros más negativos tales como "Mira ese trasero...está creciendo a cada minuto", "comes más de lo que yo como, pero haces menos esfuerzo físico, si no tienes cuidado vas a engordar", y la frecuencia de dichos comentarios los que realmente molestan a Anabella.

Anabella llegó al punto en que por primera vez en su vida se ha vuelto consciente acerca de la cantidad de comida que come, y más importante aún, ha sentido que se tiene que esconder de los demás

cuando va a la cocina en búsqueda de algo para comer, para que John no tenga la oportunidad de juzgarla y comentar sobre sus hábitos alimenticios. Esto ha llevado a que Anabella, por primer vez en su vida, percibe a la comida como el enemigo en lugar de algo que ella disfruta y saborea, y esto ha hecho enojar a Anabella. (Beatrice, nacida en Sudáfrica, estudiando un posgrado en el área socio-cultural y pedagógica de la EF.)

Beatrice narra cómo particularmente su padre actuó como panóptico para ella, controlando lo que comía durante sus vacaciones. Varios académicos han investigado en temáticas sobre los aspectos socio-culturales de la comida y cómo interactúa con nuestros cuerpos (ver por ejemplo, Maine y Kelly, 2005). Las personas no comen únicamente para satisfacer el hambre, sino también por (y de acuerdo a) un número de razones culturales y emocionales. La comida y el modo en que comemos son cuestiones centrales en nuestras subjetividades, y la manera en cómo vivimos nuestros cuerpos está relacionada con nuestra subjetividad (Lupton, 1996). La comida interactúa con nuestros cuerpos e inclusive puede tener connotaciones morales. La conocida frase “somos lo que comemos” es un ejemplo de ello.

Mientras que el padre de Beatrice no tenía más que buenas intenciones, su constante vigilancia puede tener efectos muy negativos para ella. Por ejemplo, hasta la mejor intención de consumir alimentos saludables puede convertirse en obsesión. Ortorexia² es el nombre dado a la condición caracterizada por el uso y abuso compulsivo de la comida saludable. Esta afección todavía no está reconocida como una enfermedad, pero cada vez más personas presentan sus síntomas. Ortorexia conduce a regímenes estrictos con respecto al consumo de alimentos. Mientras que la ortorexia tiene algunas características similares a la anorexia nerviosa, la ortorexia difiere de la anorexia y de otros desórdenes alimenticios en la medida que las víctimas se preocupan más por la calidad de la comida, en vez de por la cantidad (Kummer, Dias y Teixeira, 2008). Las personas en general, y sobre todo aquellas involucradas en el campo de la EF, tienen ideas sobre salud que generalmente son consideradas como “verdades incuestionables” y han perdurado a lo largo del tiempo. Sin embargo, la veracidad de dichas creencias e ideas es raramente cuestionada.

Siguiendo con la herramienta teórica del panóptico, Beatrice en este caso aprendió a auto-vigilarse y, por primera vez, consideró la comida como “el enemigo”, lo cual le ha perturbado bastante. De esta manera, la comida y el comer pueden ser considerados como experiencias emocionales que influyen sensaciones corporales y generan distintos sentimientos que varían del placer al odio y la angustia (Lupton, 1996). Charles y Kerr (1986) postulan cómo la comida puede ser considerada simultáneamente como

² Del griego “ortos” (derecho, correcto) y del latín “orexis” (apetito, hambre). El término fue usado por primera vez en 1996 por Steven Bratman en su libro *Health Food Junkies. Orthorexia Nervosa: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*.

un amigo o como el enemigo. Kevin, otro de los participantes, también compartió parte de su historia relacionada con esta temática:

Cuando iba a la escuela primaria, Eddy era bastante gordito, pero debido a su entusiasmo por las actividades físicas como jugar al fútbol (aunque nunca fue muy bueno), bajó bastante de peso. Bajar de peso no estaba dentro de las prioridades de Eddy, ya que no le importaba demasiado el hecho de estar tonificado o ser musculoso, inclusive cuando los otros chicos trataban de ser como Rambo o Superman. Fue su padre quien lo introdujo al ejercicio "formal" porque pensaba que su hijo debía verse "como hombre". Cuando Eddy estaba en la escuela secundaria, él también decidió que debería perder peso para verse mejor. Las hormonas cambiantes, más algunas películas o telenovelas románticas, también dictaban que debía verse más atractivo y ser más musculoso. (Kevin, nacido en Singapur, estudiando un posgrado en el área socio-cultural y pedagógica de la EF.)

Es así como se denota a través de la historia de Kevin que su padre (al igual que el padre de Beatrice) ejerció una influencia panóptica sobre el cuerpo de Kevin, y más específicamente, sobre su tono muscular. Bourdieu (1984) escribe también cómo el cuerpo masculino es entendido generalmente como grande, fuerte y poderoso. A continuación se desarrollará un último resultado de este artículo, el cual está relacionado con la manera de escribir de acuerdo al campo disciplinar.

La influencia del campo disciplinar en la escritura

Si bien todos los participantes involucrados en este estudio estaban realizando su posgrado en el área amplia de la EF, se encontraron diferencias significativas en sus maneras de escribir de acuerdo al campo disciplinar específico en donde estaban haciendo su posgrado. Por ejemplo, Stacey escribió lo siguiente:

3.5 años atrás, Ana decidió mudarse al extranjero para hacer su posgrado... Ana todavía tiene un bajo IMC. (Stacey, nacida en Singapur, estudiando un posgrado en biomecánica.)

Stacey utilizó en su narrativa un término numérico (3.5) muy característico de personas que se dedican a investigar en términos cuantitativos. Generalmente, para las narrativas de este estilo, se suele escribir con letras los números menores a diez, como así también escribir con palabras "y medio" (o similar) en vez de ".5". Stacey también fue la única participante que mencionó el IMC (o cualquier otro instrumento) como instrumento para decir que en realidad ella no posee sobrepeso. Sin embargo, el IMC ha sido criticado en varias instancias por no ser un instrumento adecuado para medir niveles de salud o de sobrepeso (ver por ejemplo, Macdonald, Hay y Williams, 2008; Ross, 2005). El IMC ha sido uno de los instrumentos por excelencia elegidos en el área médica para medir niveles de salud y de sobrepeso, y ha sido considerado como uno de los principales indicadores de salud (Kirk y Tinning, 1994).

El otro participante que también estaba realizando su posgrado en el área de biomecánica, Ian, me preguntó antes de escribir su narrativa lo que significaba

“escribir en tercera persona”. Así mismo, en la mitad de su historia, cambió a primera persona. De esta manera, y retomando el concepto teórico Foucaultiano de discurso, vale la pena recalcar que dichos discursos académicos a los que están expuestos estos participantes tienen la posibilidad de influenciar la manera de pensar de estos alumnos, restringiendo otras posibles formas de pensar. Es así como los discursos habilitan ciertas posiciones subjetivas desde donde los individuos pueden hablar, y a su vez restringen cómo pueden hablar, pensar o actuar acerca de un determinado tema (Riley et al., 2008).

5. CONCLUSIÓN

Hoy en día, “*ser/estar* saludable” se considera a menudo sinónimo de “*verse* saludable” (Lupton, 1996; Markula, Burns y Riley, 2008), y “*verse* saludable” consiste generalmente en verse delgada (en el caso de las mujeres) o musculoso (en el caso de los hombres). Esto es, se tiende a ver la salud desde “los lentes de la belleza”. El cuerpo, y más específicamente la grasa corporal para los fines de este artículo, pueden ser considerados como construcciones socio-culturales que tienen significados particulares de acuerdo al contexto, a la cultura y al tiempo en la historia.

Pese a que en este estudio se utilizaron biografías colectivas como instrumento principal para la recolección de datos, las memorias presentadas por los participantes fueron tan particulares que es imposible generalizarlas para presentar una “*biografía grupal*”. Cada participante mostró particularidades invaluable en sus escritos que se diferenciaron de otras memorias escritas por sus semejantes.

Tomando la idea de Bordo (1989) y Bartky (1990), este artículo aplicó el concepto foucaultiano de panóptico como parte del proyecto auto-regulador de las personas, y en este caso en particular, de un grupo de estudiantes de posgrado en EF de una universidad de Australia. De esta manera, los participantes demostraron cómo, a través de momentos específicos en sus vidas, han aprendido a auto-regularse y a auto-vigilarse en cuestiones relacionadas con su cuerpo y con su grasa corporal, luego de que otros significativos (tales como padres, amigos y parejas) han actuado como dispositivos panópticos hacia sus cuerpos. Es así como estos estudiantes han “*aprendido*” a auto-disciplinarse para mantener un tamaño y forma específicos de cuerpo, y la vigilancia que comenzó por parte de otro se transforma luego en auto-vigilancia y obediencia hacia sus propios cuerpos.

De esta manera, estos participantes también contribuyen al colectivo de profesionales de la Educación Física que actúan como panóptico sobre otros, en particular sobre sus alumnos o clientes. En esta tesitura, tiene sentido preguntarse (Barbero, 2001) por el papel que desempeña y las respuestas que ofrece la Educación Física en el marco de la cultura corporal imperante.

BIBLIOGRAFÍA

- Azzarito, L. (2009). The Panopticon of Physical Education: pretty, active and ideally white. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14(1), 19–39.
- Barbero, J. I. (2001) Cultura corporal: ¿Tenemos algo que decir desde la Educación Física? *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 1, 18-36. (Disponible en: <http://agora-revista.blogs.uva.es/files/2012/05/agora1ignaciobarbero.pdf>)
- Bartky, S. L. (1990). *Femininity and domination. Studies in the phenomenology of oppression*. New York: Routledge.
- Blood, S. (2005). *Body Work. The social construction of women's body image*. New York: Routledge.
- Bordo, S. (1989). The body and the reproduction of femininity: A feminist appropriation of Foucault. En A. Jagger & S. Bordo (Eds.), *Gender/body/knowledge: Feminist reconstructions of being and knowing* (pp. 13–33). Londres: Rutgers University Press.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight. Feminism, Western culture and the body*. Los Angeles: University of California Press.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste*. Boston: Harvard University Press.
- Campos, P. (2004). *The Obesity Myth: Why our obsession with weight is hazardous to our health*. Londres: Penguin.
- Charles, N. & Kerr, M. (1986). Food for feminist thought. *The Sociological Review*, 34(3), 537–572.
- Cousins, M., & Hussain, A. (1984). *Michel Foucault*. Londres: Macmillan.
- Crawford, J., Kippax, S., Onyx, J., Gault, U., & Benton, P. (1992). *Emotion and gender: Constructing meaning from memory*. London: Sage.
- Danaher, G., Schirato, T., & Webb, J. (2000). *Understanding Foucault*. Crows Nest, NSW: Allen & Unwin.
- Davies, B., & Gannon, S. (2006). *Doing collective biography. Investigating the production of subjectivity*. Londres: Open University Press.
- Evans, J., Rich, E., Allwood, R., & Davies, B. (2008). Body pedagogies, P/policy, health and gender. *British Educational Research Journal*, 34(3), 387–402.
- Ezzy, D. (2002). *Qualitative Analysis. Practice and Innovation*. Crows Nest: Allen and Unwin.
- Fontana, F., Furtado, O., Mazzardo, O., Hong, D., y de Campos, W. (2016). Anti-fat bias by professors teaching physical education majors. *European Physical Education Review*. DOI: 10.1177/1356336X16643304
- Foucault, M. (1972). *The Archaeology of Knowledge and the Discourse on Language* New York: Pantheon Books.
- Foucault, M. (1979). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Vintage Books.
- Foucault, M. (1980). *Power/Knowledge*. New York: Pantheon Books.
- Gane, N. (2012). The governmentalities of neoliberalism: panopticism, post-panopticism and beyond. *The Sociological Review*, 60, 611–634.
- Gard, M. (2001). Managing Uncertainty: Obesity Discourses and Physical Education in a Risk Society. *Studies in Philosophy and Education*, 20, 535–549.

- Gard, M., & Wright, J. (2005). *The Obesity Epidemic: Science, Morality and Ideology*. Londres: Routledge.
- Grosz, E. (1995). *Space, time, and perversion. Essays on the politics of bodies*. New York: Routledge.
- Jutel, A. (2001). Does size really matter? Weight and values in public health. *Perspectives in Biology and Medicine*, 44(2), 283–296.
- Hall, S. (1992). The West and the Rest. En S. Hall & B. Gieben (Eds.), *Formations of Modernity* (pp. 165–173). Cambridge: The Open University.
- Hall, S. (2007). The West and the Rest: Discourse and Power. En T. Das Gupta, C. James, R. Maaka, G. Galabuzi & C. Andersen (Eds.), *Race and Racialization. Essential readings*. Toronto: Canadian Scholars' Press Inc.
- Kirk, D., & Tinning, R. (1994). Embodied self-identity, healthy lifestyles and school physical education. *Sociology of Health and Illness*, 16, 600–625.
- Kummer, A., Dias, M., & Teixeira, A. (2008). On the concept of Orthorexia Nervosa. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 395–396.
- Lupton, D. (1996). *Food, the Body and the Self*. Londres: Sage.
- Lupton, D. (2015). The pedagogy of disgust: the ethical, moral and political implications of using disgust in public health campaigns. *Critical Public Health*, 25(1), 4–14.
- Macdonald, D., Hay, P., & Williams, B. (2008). Should you buy? Neo-Liberalism, neo-HPE, and your neo-job. *Journal of Physical Education New Zealand*, 48(3), 6–13.
- Maine, M., & Kelly, J. (2005). *The Body Myth. Adult Women and the Pressure to Be Perfect*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Markula, P. (2008). Governing Obese Bodies in a Control Society. *Junctures: The Journal for Thematic Dialogue*, 11, 53–66.
- Markula, P., Burns, M., & Riley, S. (2008). Introducing Critical Bodies: Representations, Identities and Practices of Weight and Body Management. En S. Riley, M. Burns, H. Frith, S. Wiggins & P. Markula (Eds.), *Critical Bodies. Representations, Identities and Practices of Weight and Body Management* (pp. 1–22). New York: Palgrave Macmillan.
- McLeod, J., & Thomson, R. (2009). *Researching Social Change. Qualitative Approaches*. Londres: Sage.
- McTavish, D., & Pirro, E. (1990). Contextual content analysis. *Quality and Quantity*, 24, 245–265.
- Murray, S. (2009). Marked as 'Pathological'. 'Fat' Bodies as Virtual Confessors. En J. Wright & V. Harwood (Eds.), *Biopolitics and the 'Obesity Epidemic'*. *Governing Bodies* (pp. 78–90). New York: Routledge.
- Orbach, S. (2009). *Bodies*. Londres: Profile Books.
- Rabinow, P. (1984). *The Foucault Reader. An introduction to Foucault's thought*. Londres: Penguin Books.
- Rich, E., & Evans, J. (2008). Learning to Be Healthy, Dying to Be Thin: The Representation of Weight via Body Perfection Codes in Schools. En S. Riley, M. Burns, H. Frith, S. Wiggins & P. Markula (Eds.), *Critical Bodies. Representations, Identities and Practices of Weight and Body Management* (pp. 60–76). New York: Palgrave Macmillan.
- Riley, S., Burns, M., Frith, H., Wiggins, S., & Markula, P. (2008). *Critical Bodies. Representations, Identities and Practices of Weight and Body Management*. New York: Palgrave.
- Ross, B. (2005). Fat or fiction. Weighing the 'obesity epidemic'. En M. Gard & J. Wright, *The Obesity*

- Epidemic: Science, Morality and Ideology* (pp. 86–107). Londres: Routledge.
- Saldaña, J. (2009). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. London: Sage.
- Sobal, J. (1995). The medicalisation and demedicalisation of obesity. En D. Maurer & J. Sobal (Eds.), *Eating agendas: food and nutrition as social problems* (pp. 67–90). New York: Walter de Gruyter.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Techniques*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sykes, H. (2011). *Queer Bodies. Sexualities, gender, & fatness in physical education*. New York: Peter Lang.
- Sykes, H., & McPhail, D. (2008). Unbearable Lessons: Contesting Fat Phobia in Physical Education. *Sociology of Sport Journal*, 25, 66–96.
- Tinning, R. (2010). *Pedagogy and Human Movement. Theory, practice, research*. New York: Routledge.
- Turner, B. (1984). *The Body and Society*. New York: Basil Blackwell.
- Varea, V., & Tinning, R. (2014). Coming to know about the body in Human Movement Studies programmes. *Sport, Education and Society*. DOI: 10.1080/13573322.2014.979144
- Varea, V., & Underwood, M. (2015). 'You are just an idiot for not doing any physical activity right now': Pre-service Health and Physical Education teachers' constructions of fatness. *European Physical Education Review*. DOI: 10.1177/1356336X15617446
- Vaz, P., & Bruno, F. (2003). Types of Self-Surveillance: from abnormality to individuals 'at risk'. *Surveillance & Society*, 1(3), 272–291.
- Wright, J. (2000). Bodies, meanings and movement: A comparison of the language of a physical education lesson and a Feldenkrais movement class. *Sport, Education and Society*, 5(1), 35–49.