



Consideraciones estéticas y éticas sobre el culturismo

José Manuel Díaz Muñoz

Tutor: Fernando Infante del Rosal

Máster en Filosofía y Cultura Moderna 2022-2023

Universidad de Sevilla

Resumen

El culturismo se presenta en la actualidad como un fenómeno en auge, cuyo espacio se va incrementando más allá de las tarimas de competición. Cada vez son más los culturistas que se dan a conocer a través de internet, donde paulatinamente aumenta el número de jóvenes que consume contenido alrededor de este fenómeno.

Si bien ya existen estudios acerca del culturismo desde otros ámbitos, principalmente desde las ciencias de la salud y el deporte, se han dejado desatendidas otras cuestiones de importancia, que deben ser tratadas directamente. Este trabajo se escribe con el objetivo de establecer un acercamiento a estas cuestiones, que surgen a raíz del progresivo auge del culturismo, desde el enfoque de las disciplinas filosóficas de la ética y la estética.

Se propone en este trabajo una aproximación, con ánimo de abrir debate, en torno a las siguientes preguntas: qué es el culturismo, cómo debemos actuar con respecto a este, y cómo se relacionan arte y culturismo.

Palabras clave: culturismo, fisicoculturismo, filosofía del culturismo, filosofía del deporte, ética, estética.

Abstract

Bodybuilding is currently presented as a booming phenomenon, expanding its limits beyond the competition stages. More and more bodybuilders are making themselves known through the Internet, where the quantity of young people who consume content around this phenomenon gradually increases.

Although there are already some studies about bodybuilding from other areas, mainly from health and sports sciences, other important issues have been left unattended, which must be addressed directly. This work is written with the will of establishing debates around these

issues, which arise as a result of the progressive rise of bodybuilding, from the perspective of the philosophical disciplines of ethics and aesthetics.

In this work, an approach is proposed with the aim of opening debate around the following questions: what is bodybuilding, how we should act around it, and how art and bodybuilding relate to each other.

Key words: bodybuilding, physical culture, philosophy of sport, philosophy of bodybuilding, ethics, aesthetics.

Índice

1. Motivo y objeto del trabajo.	4
1.1. Ensayo y reflexiones.	4
1.2. Metodología.	5
2. Qué es el culturismo.	8
2.1. Historia y antecedentes.....	8
2.1.1. <i>Juegos Olímpicos en la Antigua Grecia</i>	8
2.1.2. <i>Renacimiento y Humanismo</i>	10
2.1.3. <i>Renacer de los Juegos Olímpicos y surgimiento del Culturismo</i>	14
2.2. Culturismo como práctica, ideología e institución.....	21
3. Cuestiones ético-políticas en torno al culturismo.	27
3.1. Posibilidad, necesidad y deseo.	27
3.2. Ideologías/Nematologías en torno al culturismo.....	29
3.3. Culturismo, farmacología y salud.	32
3.4. Salud y deseo.....	37
3.5. Equilibrio dinámico, prudencia y Estado.	41
4. Cuestiones estéticas en torno al culturismo.	43
4.1. Culturismo, arte y deporte.	43
4.2. Culturismo y escultura.	47
4.3. Categorías estéticas en el culturismo de competición.	51
4.4. Identificación, arte-diseño y experiencia estética en el culturismo.....	54
5. Conclusiones.....	60
Bibliografía y referencias.....	61

1. Motivo y objeto del trabajo.

1.1. Ensayo y reflexiones.

El presente trabajo de fin de máster ha sido escrito con el objetivo de comprender el fenómeno del culturismo desde diferentes disciplinas del campo filosófico (ética, política y estética principalmente), haciendo frente a las cuestiones desde posiciones y puntos de vista contrapuestos. Bajo la influencia de autores tan dispares como Gustavo Bueno o Paul B. Preciado (profundamente opuestos en cuanto a sistemas de pensamiento) se pretende aproximar a las cuestiones que se derivan del culturismo, sin la aspiración de hacerlo con un carácter dogmático y cerrado. Este trabajo, lejos de pretender corresponder a un texto de “filosofía dura”, persigue un carácter ensayístico y “humanístico” (frente a un carácter rígido propio de los textos académicos de la tradición analítica).

Este modesto trabajo de investigación conforma un intento de construcción especulativa, en forma de reflexiones, a partir de materiales recopilados en la todavía breve formación del autor. Además de proponerse un acercamiento de la filosofía al culturismo, cabe destacar otra función que cumple el presente escrito, la de permitir experimentar y adentrar al alumno en la composición de un primer trabajo de investigación en torno a la filosofía. La condición ensayística y novel de este escrito no debe justificar cualquier tipo de imprecisión o error. Se pretende hacer frente a esta tarea con el mayor rigor disponible teniendo en cuenta la, todavía, breve formación filosófica del autor, que apenas se encuentra iniciado.

A la vez que es reconocida la falta de experiencia, la composición del presente trabajo tiene lugar bajo la ambición de generar un texto escrito que no quede en lo meramente doxográfico (lo cual consistiría en ir aplicando y repitiendo el esquema de un autor anterior). Este conjunto de ensayos tampoco persigue apuntar hacia una sistematicidad, sino más bien abrir preguntas y problemas desde diferentes prismas. No se trata, por tanto, de un acercamiento al fenómeno del culturismo desde el materialismo filosófico, aplicando las categorías y conceptos de Bueno

(al menos no de forma exclusiva o en su totalidad). Más bien, se aspira a decir algo nuevo, aunque inevitablemente uno pueda caer en la repetición, consciente o inconscientemente. La generación no puede tener lugar ex nihilo, y es por ello por lo que abundan de manera explícita los referentes y materiales previos que influyen en mayor o menor medida en este conglomerado ensayístico.

Si bien el tema a tratar resulta aún casi inédito para la filosofía (en el ámbito académico), cabría destacar el trabajo “Fisicoculturismo: orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas”. (Sánchez Rodríguez, 2019). La tesis referenciada ha sido estudiada por el autor de este trabajo, y es por ello por lo que, la propuesta de este trabajo de fin de máster intenta diferenciarse para encontrar algún valor sin volver a escribir lo que ya ha sido dicho por otro. Durante el año académico del curso 2022-2023 del Máster en Filosofía y Cultura Moderna de la Universidad de Sevilla, el autor ha recibido un acercamiento a multitud de cuestiones relacionadas con la filosofía en base a las cuales se reflexiona en este escrito. Bajo lo aprendido en dicho Máster y junto a otras lecturas adicionales, se plantea este trabajo de investigación. De alguna forma, este texto nace con el afán de procurar “digerir” muchos de los diferentes contenidos de orden filosófico adquiridos en poco más de un año y medio, dando lugar a estas reflexiones, que pretenden unir “puntos filosóficos”, a priori inconexos, con motivo del auge progresivo en popularidad del fenómeno del culturismo en la actualidad.

1.2. Metodología.

Como ya se ha explicado, el trabajo consistirá en un conjunto de ensayos que se complementan entre sí, cuyos contenidos pretenden componer una serie de reflexiones en torno a debates abiertos. Estos ensayos se dividirán (aunque de manera entremezclada) en reflexiones de carácter histórico (qué es el culturismo), de carácter ético-político (cómo debemos actuar frente a este fenómeno a nivel individual y como sociedad) y de carácter estético (en torno a las categorías estéticas y la relación entre culturismo, arte y deporte). Por “reflexión” nos

adherimos a la noción de John Locke, como aquella idea que surge en la mente del individuo tras haber recibido del exterior, por medio de los sentidos, una serie de contenidos. Las reflexiones en este caso pretenden ser una organización de varias cuestiones que surgen a partir del culturismo como fenómeno. Estas reflexiones son aquí expuestas tras haber sido estimadas ni anodinas ni arbitrarias, sino que han sido consideradas como pertinentes para el debate filosófico, sin reducirse exclusivamente a un interés de motivación personal. Las cuestiones derivadas del fenómeno del culturismo y esbozadas en este trabajo de investigación, son expuestas bajo la convicción de su importancia más allá del propio “mundo” del culturismo, y que además encuentran puntos en común con otros fenómenos de relevancia en la actualidad.

La estructura del trabajo comenzará por analizar de dónde surge el culturismo, rastreando los antecedentes que hacen posible llegar al punto en el que se encuentra actualmente la tradición. Una de las influencias para este apartado será “¿Qué es la filosofía?” de Martin Heidegger, fundamentalmente debido al modo en que pretende resolver la cuestión y la metodología que emplea para encontrar el origen. Sin tratar de “definir históricamente”, de manera cerrada, qué es el culturismo, se tratará de construir un discurso bajo el cual resulte comprensible la aparición del culturismo contemporáneo. Es decir, se reflexionará acerca de las condiciones de posibilidad que han dado lugar al surgimiento del culturismo, o buscar sobre qué suelo encuentra sus raíces. Debido a que el presente ensayo tiene un objetivo principalmente filosófico, y, por tanto, de abrir debate y no tanto de hacer un estudio histórico, antropológico o desde la perspectiva de las ciencias de la salud, esta parte será reducida para dar mayor cabida a puntos de mayor interés para nuestro caso.

A partir de esta introducción a la historia y antecedentes al culturismo, surgirán diferentes acepciones de dicho término, el cual veremos puede referir semánticamente a una ideología, a una práctica y a una institución. Las tres referencias son comunes al propio término culturismo, que, en realidad, se encuentran entremezcladas. Trataremos de definir (siendo conscientes de

los riesgos de caer en reduccionismos) los distintos aspectos a los que hace referencia la palabra culturismo, abriendo a sí mismo cuestiones de orden filosófico, que se pueden derivar de tales consideraciones. Nos detendremos especialmente para analizar los aspectos más característicos de una posible “filosofía espontánea” que se dan en el propio culturismo. Tras haber “definido” (tentativamente) a qué nos referimos por culturismo (tanto a nivel histórico en el primer subapartado, como a las tres referencias semánticas del segundo subapartado), se expondrán cuestiones problemáticas desde los prismas de la ética y la política (de manera entrelazada), contraponiendo visiones bajo concepciones éticas diferentes. Más que asentar cátedra y responder definitivamente a las preguntas, se reflexionará con la voluntad de presentar las diferentes problemáticas sin adoptar una postura fija, aproximándonos desde prismas de comprensión ético-políticos muy distintos entre sí. De un modo similar se abordará el siguiente apartado, en el cual se cuestionará la “naturaleza deportiva o artística” del culturismo desde un estudio más centrado en la estética (entendida en este contexto como teoría de las artes), a su vez proponiendo concepciones en torno al arte, el deporte, la técnica y lo religioso. Por último, se concentrarán en un último apartado de contenidos una serie de conclusiones que se habrán derivado de lo escrito a lo largo del ensayo.

2. Qué es el culturismo.

2.1. Historia y antecedentes.

2.1.1. *Juegos Olímpicos en la Antigua Grecia.*

En la antigua Grecia, tenía gran relevancia y cumplía una enorme función social la ejercitación física. La educación entonces perseguía el cuidado tanto del cuerpo como del alma. “Mens sana in corpore sano” es uno de los lemas en latín comúnmente referenciados al aludir a esto. El ejercicio del deporte, tal y como lo conocemos ahora, consiste en una práctica ligada al ocio. En cambio, la educación física en la Antigüedad, en Atenas o Esparta, por ejemplo, perseguía una función concreta, de servicio para la polis. La gimnástica, tradición previa a la del deporte, si bien consiste en la preparación por medio del ejercicio físico, persigue una utilidad y un bien para la ciudad. El deporte (de “sport”), que como ya hemos dicho viene a estar ligado al ejercicio físico desde una concepción ociosa, surge en un contexto en el cual hay un incremento en la riqueza de muchas familias, fundamentalmente a raíz del desarrollo económico, producto de la revolución industrial. Esta manera de concebir la ejercitación física, desde la tradición del deporte, contrasta con la de la tradición gimnástica, ésta ligada a la educación y a la preparación con fines militares. Además de esta aproximación a la educación física para la formación militar, propia de la gimnástica, en la antigua Grecia también hay espacio para el ejercicio físico en otro contexto. En la *Iliada* de Homero se ilustran unos juegos o pruebas atléticas, a modo de rito, frente al entierro de un fallecido en combate (Homero, *Iliada*, XXIII, vv. 260-895). Estas prácticas, a priori y anacrónicamente podríamos decir “deportivas” (este concepto surge en la modernidad, pero considero adecuado o al menos “razonable” aquí el uso del término al practicarse el ejercicio físico con fines de ocio, de celebración, aunque de carácter ritual), consistían entonces en una forma de rendir homenaje a los dioses olímpicos, replicando las hazañas de éstos. Más allá del debate sobre si los griegos practicaban en la antigüedad deporte, gimnástica o ninguno de los dos, es importante recalcar

la fuerte presencia del ejercicio físico por un lado para la educación (tradicción gimnástica), y, por otro lado, la importancia de los Juegos Olímpicos (tradicción deportiva, si bien tenían entonces un carácter de religación hacia las divinidades que, en el deporte tal y como se conoce hoy, se ha perdido).

El origen de la filosofía está vinculado a la actividad física y a los gimnasios. Los gimnasios constituían un espacio de encuentro en que relacionarse y dialogar entre los ciudadanos de la polis. La doctrina de la prudencia platónica y del término medio aristotélico reflejan un interés en una educación equilibrada, buscando una compensación entre las virtudes del cuerpo y del alma. Los Juegos Olímpicos eran una forma de culto, una representación de las hazañas que habían tenido lugar anteriormente por los dioses griegos. Pero, además, estos juegos cumplían una función política. Permitían competir sólo a atletas atenienses (ciudadanos libres), y podían ser espectadores todos los habitantes de la polis (ciudadanos libres, mujeres, niños, metecos...). Constituía así una forma de mantener el “status quo”, mostrando a aquellos grupos de habitantes con menos poder, la “superioridad” del ciudadano libre atleta, en cuanto a las capacidades y habilidades físicas. Además, los cuerpos musculados de estos atletas eran motivo de devoción y réplica, a través de las artes de escultura que así lo reflejan.

La belleza de los cuerpos debía ser el reflejo de la belleza de lo que contenía en su interior, pues la disciplina de aquel que se ejercita y se mantiene moderado en cuanto a su alimentación, se traduce en el cuerpo que rodea al alma. Escultores como Policleto o Mirón esculpían sus estatuas tomando como referencia los cuerpos reales de atletas olímpicos. Vemos que los Juegos Olímpicos constituían un evento fundamental, en el cual los atletas eran admirados por sus hazañas atléticas y por sus cuerpos musculados. Los atletas, podemos decir, tenían como modelo de virtud a sus dioses olímpicos, y los ciudadanos de la polis a los atletas. Tras la extinción y desaparición de los Juegos Olímpicos griegos con la llegada del imperio romano,

el interés por el culto al cuerpo permanece y se puede ver reflejado en las esculturas que se siguieron produciendo en base a cuerpos humanos de atletas musculados como referencia.

2.1.2. Renacimiento y Humanismo.

El Renacimiento, ligado al Humanismo, supuso una recuperación del individuo bajo la puesta en valor del mérito, el esfuerzo y la técnica para modificar la realidad que lo envuelve. Tras una Edad Media en la que la vida de los seres humanos era considerada como un penoso valle de lágrimas, en el Renacimiento surge un interés por la corporalidad. El cuerpo había sido rechazado como mera apariencia, falso e inferior al alma, que vendría a reflejar la verdadera esencia del ser humano. Durante la Edad Media, por lo general, el paso por la Tierra consistía para los seres humanos en una lucha contra los instintos propios del cuerpo. La capacidad de aguantar y no ser sometido al reino de la apariencia (vinculado a los sentidos corporales), haría del ser humano una persona virtuosa, con el fin de obtener una mejor vida después de la muerte. Esta forma de vida generalizada era propia de aquellas ciudades donde la religión cristiana se había establecido. Esta contextualización aplica a lo que hoy conocemos como Occidente, y es importante remarcarlo para no tener que hacerlo más adelante.

Como es sabido, el Renacimiento hace referencia a un interés por la cultura grecorromana posterior a la Edad Media. El exilio de miles de personas a causa de la caída del Imperio bizantino hizo que muchos de estos trajeran consigo al sureste de Occidente las bibliotecas que manejaban en sus hogares. Trajeron consigo fragmentos y manuscritos, en muchos casos inéditos, de autores clásicos griegos y romanos. Estos textos produjeron un gran interés y fueron fundamentales para comprender el “paso” de la Edad Media al Renacimiento. Es en este contexto que puede surgir el Humanismo. En estos textos y fragmentos que trajeron los exiliados, se descubría un modo diferente de concebir la existencia en el mundo para los seres humanos. Los ideales y postulados del Humanismo son fuertemente influenciados por el interés despertado a partir de la recuperación de la cultura grecorromana.

Sin embargo, esta influencia de la cultura griega, que como decimos daría lugar al Renacimiento y con ello al Humanismo, también el cristianismo propio de la Edad Media fue decisivamente generado a partir del pensamiento de autores clásicos. Los Padres de la Iglesia se habían centrado en el Timeo de Platón, Aristóteles y neoplatónicos (fundamentalmente). Vemos entonces que la cultura griega y romana conforman el germen tanto del cristianismo (junto con su particular forma de vida que se extiende a multitud de ciudades) como del Renacimiento. Se podría decir que la herencia de la cultura clásica ha dado lugar tanto a una visión más hedonista de la vida, como a una visión de la vida como un valle de lágrimas.

En la antigua Grecia ya había una noción del ser humano como superior al animal. El humano tendría la razón, frente al animal que se encuentra preso de sus instintos. La razón otorga la capacidad al ser humano, por medio de su esfuerzo, de mejorarse a sí mismo. Por encima de nosotros solo estarían los dioses. El ser humano se hace a sí mismo por medio de los cuidados del alma y del cuerpo. Podemos tender hacia la animalidad (propio de aquel que no hace uso de la razón, cediendo a los instintos “animales”) o hacia la divinidad (por medio del ejercicio de la virtud). Bajo esta forma de entender al ser humano, se nos estaría otorgando responsabilidad y capacidad, es decir, autonomía (frente a los animales). El ser humano se hace a sí mismo y depende de él acercarse mejorar o empeorar.

A este respecto, es importante señalar que no había en la antigua Grecia un “humanismo” en sentido estricto. El ser humano, para Aristóteles, tenía que cumplir una serie de requisitos para serlo. Los seres humanos eran humanos (frente a los animales), ciudadanos (frente a los bárbaros), libres (frente a los esclavos), varones (frente a las mujeres) y adultos (frente a los niños). Como vemos, la definición de ser humano era limitada y restrictiva, de modo que solo unos pocos tendrían cabida en este estrecho espectro. El Humanismo posterior a la Edad Media, en cambio, promulgaba una caracterización del ser humano más amplia. Sin embargo, algunas semillas de este movimiento renacentista están ya presentes en la cultura griega.

Hemos visto hasta ahora que el Humanismo supone una ampliación del ámbito de lo humano, permitiendo a estos “disfrutar” de aquello que le había sido privado durante prácticamente la totalidad de la Edad Media. Se trata de un “giro” hacia nosotros mismos y la vida fáctica que tenemos presente. El conocimiento, a partir de esta noción, va a cobrar cada vez un aspecto más práctico, relacionado la técnica. Las ciencias cobrarían un nuevo valor, no en un sentido de “saber por saber”, sino por la utilidad que ofrece a la vida cotidiana y efectiva de los seres humanos. El ser humano, que se había colocado en el centro del mundo (cabe destacar a este respecto los descubrimientos en Astronomía), siente que puede modificar su realidad por medio de la razón y la técnica. Uno de los textos principales, cuyo origen remite a la antigüedad griega, es sin duda el diálogo Protágoras de Platón, en el cual podemos encontrar una de las versiones más comentadas del Mito de Prometeo.

Platón, en este Mito de Prometeo, escribe un texto fundacional del Humanismo. Como ya hemos dicho anteriormente, en la cultura griega encontró el Renacimiento toda una nueva forma de pensamiento con influencia transversal, que cambiaría sustancialmente la vida de las personas. Evidentemente, los cambios en las condiciones materiales no vinieron exclusivamente de la recuperación de unos textos clásicos, sino que se produjo por cuestiones multifactoriales. En cualquier caso, el Humanismo surge en un momento histórico en el cual la sociedad estaba evolucionando a nivel científico y técnico, y donde se comprobaba cómo la calidad de vida de las personas mejoraba con su aplicación. Los seres humanos se veían con capacidad de mejorarse a sí mismos y la realidad que los envuelve por medio de la razón.

Es esto mismo lo que se sugiere en el Protágoras de Platón. El ser humano se nos muestra como una especie cuya característica diferenciadora con respecto al resto se encuentra en la capacidad de crear y transformar la realidad (simbolizado con el fuego). El ser humano encuentra su superioridad con respecto a otras especies en este hecho, y, además, en su capacidad de usar la palabra y razón (logos) como medio para la convivencia. De la capacidad

de razonar y usar la palabra, surge el arte de la política. El ser humano articula códigos (lenguas) e inventa bienes como viviendas, vestidos, alimentos de la tierra (técnica, poiesis para supervivencia). El logos nos permite sobrevivir mejor que el resto de las especies, mediante la comunicación con los otros (convivencia en polis) y la tecnología (aplicación práctica de conocimientos científicos para obtener bienes útiles).

Lo fundamental de este texto fundacional está en la concepción creadora bajo la cual se caracteriza al ser humano. Podemos mejorarnos a nosotros mismos mediante la adquisición de conocimiento, que puesto en práctica proporciona bienes que nos elevan sobre el resto de las especies vivas. Otro aspecto fundamental es la noción de ser humano inserto en una sociedad o comunidad. La humanidad sería un rasgo que pertenece sólo a aquellos que cumplen unas ciertas características (como se ha explicado antes), y una de ellas es la convivencia con otros seres humanos (frente al bárbaro). Platón, podríamos decir, está otorgando al ser humano su carácter político o social (al igual que Aristóteles).

Como estamos diciendo, este Mito de Prometeo es un referente para el Humanismo que surge en el Renacimiento, puesto que, como hemos visto, los postulados que se derivan de este son compatibles con las ideas que venían abriéndose tras la Edad Media. La razón estaría puesta al servicio de la vida de las personas, con el fin de mejorar la calidad de vida y las condiciones materiales. Vemos que, junto a la reivindicación de la corporalidad y la vida terrenal, surge un interés por el conocimiento (y especialmente por las ciencias naturales, cuyo éxito venía de la aplicación práctica a través de la técnica). El conocimiento aplicado estaba mostrando sus frutos, y, es por ello, por lo que se abre un periodo de optimismo a favor de una razón humana, la cual parecía no tener límites en el descubrimiento de las “leyes de la naturaleza” y de moldear su mundo conforme a sus necesidades.

Vemos cómo en el Renacimiento surge el interés por recuperar la cultura grecorromana, junto con progresiva importancia que iba cobrando la técnica (entendida como la aplicación de la ciencia a diferentes ámbitos). Esta técnica estaba produciendo mejoras en el bienestar de las familias y en la calidad de vida. El conocimiento teórico estaba obteniendo un mayor reconocimiento debido a su incorporación al terreno de la vida práctica y cotidiana de las personas. El Mito de Prometeo anticipa esta capacidad del ser humano de modificar su entorno, pero también de modificarse a sí mismo. Esta noción del individuo que se hace a sí mismo va a ser fundamental para comprender la posterior tradición del culturismo.

2.1.3. Renacer de los Juegos Olímpicos y surgimiento del Culturismo.

Dando un gran salto temporal hasta lo que nos interesa, hubo varios intentos de “reavivar” la llama olímpica durante los siglos XVII-XIX, pero que se quedaron en anécdotas. Durante el siglo XIX, surge el movimiento político del “cristianismo musculoso”, que busca poner en valor el deporte como una práctica que se deriva de los valores cristianos, viriles y patrióticos. Se basaron, entre otras cosas, en la obra de Pablo de Tarso, quien proponía el deporte como una fuente de metáforas, y posteriormente en la reivindicación de la educación física en el hombre propuesta por Rousseau en su “Emilio o la educación”. El cristianismo se interesó por el deporte por sus “valores espirituales”. Cabe destacar la aparición del concepto de fisicoculturismo o cultura física en Francia entre los siglos XVIII y XIX, que hacía referencia a una práctica deportiva que perseguía principalmente la estética, por medio de la hipertrofia muscular. Podemos establecer a Eugen Sandow (1867-1925) como uno de los primeros culturistas, en tanto se dedicaba a cultivar su cuerpo para luego mostrar su físico en espectáculos y películas. Eugen Sandow fue además el primero en organizar lo que puede ser considerado como la primera de las competiciones del mundo del fisicoculturismo en el año 1901, en el Royal Albert Hall localizado en Londres. El enfoque aquí cambia, ya que, frente a los Juegos Olímpicos de los antiguos griegos, la finalidad que perseguía Sandow era puramente

estética (no se trata ya de mejorar el rendimiento, sino de modificar el aspecto físico con la apariencia como el fin en sí mismo). Los griegos, en cambio, idolatraban el cuerpo del atleta como subproducto de su finalidad, la de realizar hazañas heroicas que se asemejaran a las gestas de sus dioses olímpicos

En Alemania, en base a un movimiento ideológico y político del siglo XIX llamado los Gimnásticos, aparecen los gimnasios como los conocemos hoy, espacios interiores construidos para la práctica de deporte de fuerza. Este movimiento “gimnástico” tuvo gran influencia también en Estados Unidos donde se crearon gimnasios de la misma forma. Las herramientas y métodos utilizados hasta entonces para la hipertrofia muscular eran rudimentarias e ineficientes. A mediados del siglo XX, surgen grandes avances en cuanto a la tecnología, la ciencia y la biomecánica aplicada al culturismo. Surgen en esta época máquinas especializadas en el desarrollo muscular que tendrán un fuerte impacto en la disciplina del fisicoculturismo.

El culturismo se separa entonces de los Juegos Olímpicos, y así del resto de disciplinas deportivas, que resurgen también a mediados del siglo XX, para independizarse en la búsqueda por la hipertrofia muscular y la estética. La tradición del deporte, institucionalizada en el Comité Olímpico Internacional, pone el foco en el rendimiento (separándose del carácter de ritual hacia las divinidades), mientras que la tradición del culturismo pone como fin la apariencia (ya no como subproducto de unas capacidades o rendimiento atlético, como solía ocurrir en los antiguos Juegos Olímpicos). Si bien los actuales Juegos Olímpicos pierden ese carácter “mítico” de los dioses griegos, sigue manteniendo parte de los ritos, y reaparece como un conjunto de prácticas atléticas y deportivas para poner en valor la habilidad de los competidores. Competiciones ajenas, como el Mr. Olympia, perteneciente a la institución de la IFBB, creada en 1946, permiten a los culturistas dedicarse exclusivamente al culto al cuerpo, al cultivo del músculo y su desarrollo físico general sin más finalidad que la estética. Esta “autonomía” del culturismo frente a la práctica deportiva en sentido amplio, es la que hace

generar lo que se denomina hoy como la “Edad de Oro” del culturismo, con iconos como Arnold Schwarzenegger (figura clave para la popularización de la tradición del culturismo). Se puede interpretar esta etapa dorada como un “renacimiento” de la escultura griega, solo que, a partir de entonces, en vez de mirar a las figuras de escultores como Policleto, comenzamos a fijarnos en los cuerpos reales de los culturistas.

A este respecto, cabría distinguir entre dos tradiciones que se han ido generando dentro del propio culturismo, que podríamos clasificar desde los nombres más establecidos, respectivamente como “physical culture” y “bodybuilding”. En español, se suele hacer referencia a los términos de culturismo “natural” y culturismo “no natural”, pero que en realidad no son lo mismo. La tradición del “physical culture” que aún, hoy en día, algunos reivindican, proviene de los precedentes e inicios del culturismo. Esta manera de entender el culturismo, por tanto, vendría fuertemente influenciada por la ausencia de farmacologías y otras sustancias dopantes. Principalmente, es por esto por lo que se tiende a utilizar indistintamente entre culturismo “natural” y “physical culture”, en tanto en ambos casos se omiten este tipo de sustancias para mejorar el rendimiento y la composición corporal. Sin embargo, la “physical culture” tendría una mayor conciencia por la salud que el culturismo “natural”. Si bien en este culturismo “natural” no hay uso de sustancias dopantes, y eso lo hace menos perjudicial para la salud que el culturismo “no natural”, ello no implica que el culturismo “natural” en su totalidad tienda a la salud (de hecho, en cuanto a la intencionalidad, para algunos defensores del culturismo “natural”, el no uso de sustancias estaría justificado no tanto por el mantenimiento de la salud, sino por el mantenerse “natural”). La “physical culture”, en cambio, si bien tenía (y tiene aún) como objetivo modificar la apariencia de los cuerpos a través del ejercicio y la nutrición, también considera relevante la salud y el bienestar.

Es por ello por lo que, en esta tradición, se propone “apuntar” hacia cuerpos con menor definición, combinando aspectos de la salud con los propios de los códigos estéticos del

culturismo. En contraposición, se encontraría la tradición del “bodybuilding”, la cual habría tenido mayor impacto en el mundo del culturismo desde las décadas de los ’60 y ’70, donde el uso de sustancias dopantes, las dietas y las rutinas de entrenamiento comenzaron a sobrepasar por mucho los límites de lo conveniente para la salud y el bienestar. La tradición del “bodybuilding” es la versión del culturismo cuyo impacto en la actualidad es mayor. Ésta habría ido más allá en cuanto a su autonomización con respecto del deporte, poniendo por encima de todo la obtención de la apariencia física, dando lugar a culturistas cuyos cuerpos se alejan de los deportistas o atletas que participan en algún deporte.

Durante la comúnmente denominada como “etapa dorada del culturismo”, se buscaba en la tarima físicos con aspectos relativamente armónicos, proporcionados y musculados. Podría establecerse el final de esta etapa alrededor de los años ’90, debido a la deriva que toma el culturismo en favor de físicos alejados de la armonía y la proporción, abogando principalmente por la masa muscular exacerbada, convirtiendo a la disciplina en una competición por alcanzar los límites de la capacidad muscular. Por esta razón, surgen en el más alto nivel del culturismo diferentes géneros o categorías, de modo que, en cada una de ellas, el criterio en base al cual se elige al ganador es diferente. Se introduce la categoría “classic” para mantener las proporciones, al modo del arte del talle griego, tratando de volver así a las proporciones propias de los culturistas de la edad de oro del culturismo.

Habiendo hecho todo este repaso de los que podrían conformar los precedentes históricos al culturismo tal como se conoce hoy en día, trataremos de fijarnos en algunos aspectos que pueden ser interesantes para comprender cómo y en qué ha generado o degenerado la tradición y práctica del culturismo. Los griegos, como ya hemos explicado brevemente, daban importancia y admiraban la estética de los cuerpos humanos atléticos. Sin embargo, la musculación de esos atletas olímpicos no era un fin en sí mismo, sino que esa belleza era un subproducto de las capacidades y habilidades atléticas para el deporte. En la antigua Grecia, se

referían al término “fitness”, que podría entenderse como “estar en forma”, pero con el tiempo se ha visto desvirtuado su significado. Nicolas Boileau, en la querrela de los antiguos y los modernos, frente a la autonomía del arte formalista, defendía que la forma debía estar supeditada al fondo, al contenido. Es la clásica idea desde Platón de poner por encima el ser al parecer. La apariencia debe ser resultado de lo que verdaderamente uno es. Sin embargo, con la llegada del culturismo desde fundamentalmente el siglo XX, la apariencia toma más importancia que el ser. El culturista tiene que aparentar, mostrar una apariencia que nos muestre su “hybris”, pero no hace uso de su cuerpo musculado para la realización de actividades deportivas o habilidosas. Se trata simplemente de una exposición estética, dejando de lado el rendimiento característico de los atletas del deporte.

Vemos entonces cómo, desde la antigua Grecia hasta el día de hoy, el paradigma ha cambiado sustancialmente. La distinción entre ser y parecer es cada vez más confusa (muchos dicen que ser es igual que parecer), y el culturismo es a día de hoy un culto al cuerpo, y nada más. El equilibrio entre cuerpo y mente no interesa al culturista. Quizás sea reflejo de la “hiperespecialización” a la que cada vez estamos más acostumbrados en la sociedad contemporánea. El éxito del culturista viene de su “idiotez”, de su obsesión única y exclusiva por hipertrofiar sus músculos, dejando de lado el culto y cuidado del alma.

El Humanismo, desde su origen en el Renacimiento, ha venido sufriendo multitud de derivas críticas hasta la actualidad. El contexto en el que surge tal corriente político-cívica y filosófica de pensamiento es esencial para comprender cómo y por qué tiene lugar. Aquel Humanismo se adecuó a un momento histórico concreto, cuyos presupuestos, más que en ideales abstractos, se fundamentaban sobre la comprobación fáctica de una serie de adelantos que estaban teniendo lugar en la época. El Humanismo surge y se hace fuerte a partir de la comprensión de que, efectivamente, la vida de las personas puede mejorar a través de una orientación de los esfuerzos. La realidad se presentaba como adecuada y maleable para los

seres humanos, como hemos vistos en el Mito de Prometeo. El Humanismo se nutrió de la objetiva mejora de la calidad de vida de las personas. Este bienestar que produjo la técnica aplicada a campos tan diversos, como la agricultura o el textil, generó todo un pensamiento alrededor de la capacidad del ser humano de crear y modificar su mundo.

El Humanismo, podríamos decir, se ve envuelto en crisis porque sus presupuestos originales ya no se adecúan a la realidad actual. El avance de la ciencia y de la técnica ha llevado a momentos catastróficos en el siglo XX. Es a partir de entonces que se vuelve sobre esta cuestión, y como sociedad nos replanteamos el papel que deben jugar la razón y la humanidad. El momento histórico, entonces, exige una serie de respuestas a problemas que el Humanismo en su origen no se planteaba. La pregunta por la esencia del ser humano o el carácter cuasi divino adjudicado al saber científico (hoy en día completamente diferenciado de las ciencias sociales o humanidades) son cuestiones sobre las cuales el Humanismo del Renacimiento no puede dar respuesta. Es por ello por lo que están surgiendo nuevas corrientes de pensamiento que son influenciadas por el Humanismo, como puede ser el amplio transhumanismo, que engloba en sí multitud de corrientes.

El siglo XX supone una contradicción e interrupción del progreso “humano”, que venía siendo prácticamente imparable desde la puesta de la ciencia y la técnica al servicio de la razón. Foucault, en su “Historia de la sexualidad”, cuyo título original iba a ser “Voluntad de saber”, critica justamente el papel que juega el conocimiento para el dominio (directo o indirecto) de unos sobre otros. El conocimiento es considerado por Foucault como una fuente de diferenciación y competitividad entre los seres humanos. En su obra, Foucault cuestiona a las supuestas “ciencias sociales”, que habrían “matado” al ser humano como sujeto para convertirlo en un objeto de estudio más. Pareciera que, el ser humano, que había sido puesto en el centro del mundo desde el Humanismo renacentista, pasando por la Ilustración, estaría siendo sometido a una razón y técnica bajo la cual se ve subyugado. El ser humano se adecúa

a la técnica, y no al revés. El elogio del proyecto ilustrado que promulgaba la razón como herramienta de progreso, produce actualmente derivas críticas bajo las cuales es el ser humano el que queda subsumido a la técnica. La noción de progreso ilimitado, ligada a la aplicación práctica del conocimiento teórico, es, a día de hoy, considerada por muchos como ingenua. Los acontecimientos acaecidos en el siglo XX habrían sido el detonante para acabar con dicha ingenuidad, mostrando que el progreso de la ciencia no siempre implica un progreso de lo “humano”.

El fisicoculturismo, como hemos visto, surge en el siglo XX, aunque si bien habría tenido precedentes directos en el siglo XIX. No es casualidad que, simultáneamente, tuvieran lugar el renacer de los Juegos Olímpicos y la aparición del culturismo. El renacimiento de los Juegos Olímpicos, los cuales están sustentados en la institución del COI (Comité Olímpico Internacional), ha servido durante el siglo XX a diferentes ideologías (desde la nazi en los años '30, a destacar el documental “Olympia” de Leni Riefenstahl). Actualmente, el propio COI tiene la ideología del Olimpismo que propone en su Carta Olímpica. Dicha carta promulga una serie de principios que indudablemente recordarían a aspectos puestos en valor en el Humanismo, destacando por ejemplo el mérito, la igualdad o la tolerancia. Por otro lado, el surgimiento del culturismo tuvo lugar bajo promotores de carácter privado, y actualmente bajo la institución (más o menos asentada) de la IFBB (de carácter privado). El culturismo, que en más de una ocasión ha intentado estar presente en los Juegos Olímpicos, nunca lo ha conseguido. La institucionalización del culturismo está actualmente bajo las entidades de la IFBB y la WNBF, que respectivamente llevan las competiciones profesionales de mayor renombre a nivel “natural” y “no natural” (con o sin controles anti doping, según lo estipulado por la WADA).

2.2. Culturismo como práctica, ideología e institución.

El atleta y filósofo Hans Lenk, quien obtuvo la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 1960 en la modalidad de ocho con timonel, ha investigado el ámbito de la acción y el obrar desde varios campos de la filosofía, principalmente ligado a la tradición analítica. Dice así en su texto “Acciones como constructos de interpretación. La interpretación metodológica de las acciones en las ciencias sociales y en la filosofía social”:

En resumen: una acción no es una entidad ontológica, sino un constructo interpretativo, una entidad semánticamente interpretada: las acciones están cargadas semánticamente. Ellas sólo se pueden analizar conceptualmente a un nivel semántico, no son simplemente conceptos del lenguaje objetivo (Objektsprache), sino al mismo tiempo conceptos teóricos, que se relacionan esencialmente también con interpretaciones, perspectivas, conceptos. Las acciones son constructos de interpretación de movimientos observables (y los movimientos son aquello que en mayor medida se puede observar) Sólo la interpretación o la descripción que se ha de añadir permite que, a partir de un simple movimiento físico surja una acción. La forma puramente física (observable) del movimiento podría ser completamente la misma en diferentes acciones (como por ejemplo un lanzamiento de jabalina en tanto que acción de guerra, o de caza, o de rito cultural, o deportiva). (Lenk, 1991, pp. 131-143). Desde su “interpretacionismo”, parte de la asunción de que, para conocer, siempre tenemos que partir de algún tipo de interpretación. Distingue así entre acción y movimiento físico. La acción conllevaría siempre alguna clase de movimiento, pero que implicaría al mismo tiempo, por parte del observador o del que actúa, una interpretación (o un conjunto de ellas) desde la cual pueda ser descrita y hacerse comprensible. En el ejemplo que pone Lenk y que podemos leer en el fragmento citado, se hace referencia al lanzamiento de jabalina, el cual, como movimiento físico, puede ser igual en diferentes contextos. Vemos cómo un mismo movimiento físico puede comportar diferentes acciones, en tanto pueden ser interpretadas desde diferentes concepciones y contextos (no es

lo mismo el lanzamiento de jabalina para el ámbito de la caza, que en el de los Juegos Olímpicos griegos, ni en el deporte tal y como es concebido desde el siglo XX). Es por esto por lo que hablar de deporte en la Antigua Grecia resulta anacrónico, en tanto las acciones de los griegos no eran deporte. Aunque los movimientos pudieran ser iguales o similares, respondían a una motivación muy diferente a la del deporte actual. Las acciones requieren para serlo una cierta interpretación (si no, no serían acciones sino tan solo movimientos).

Este “interpretacionismo” nos sirve para distinguir entre culturismo como práctica (desde la acción y el movimiento), como ideología y como institución. El culturismo en el terreno práctico podría hacer referencia a dos “movimientos” (en el sentido propio del término) principalmente: por un lado, al hábito rutinario del culturista, que consistiría en el entrenamiento, nutrición y suplementación diarios, y, por otro lado, a las competiciones o “shows” de culturismo (momento en el que suben a tarima a posar). Cabría cuestionarse si la práctica del culturismo consiste, entonces, en el propio hábito de la rutina, o en el momento de lucirse en una competición. Siguiendo el esquema del ejemplo de la jabalina, podríamos decir que el primero de los movimientos propio del culturista (rutina, hábito) podría ser también compatible con el ámbito del deportista. El segundo de los movimientos podría ser compatible con el ámbito del teatro, la performance y la danza en sentido amplio. Estos dos “movimientos” son considerados como acciones en muchos casos referidas al deporte, en tanto se interpreta que en la práctica el culturista y el deportista hacen “lo mismo” (el mismo movimiento). Sin embargo, y fijándonos en el segundo de los movimientos propios del culturista, también cabría interpretar la práctica del culturismo desde el ámbito de lo performativo (si se prioriza sobre la rutina y el hábito diarios el momento de competición, en que tiene lugar la coreografía y poses en tarima).

Sin pretender definir de manera rígida, cabría plantearse que el culturismo, siguiendo lo dicho hasta ahora acerca del “interpretacionismo”, pueda ser concebido como un modo más de

interpretación de movimiento, a partir del cual la conjunción de los dos movimientos referenciados (rutina por un lado y competición por el otro) son interpretados, y así comprendidos, bajo el paraguas del culturismo. Del mismo modo opera la noción de deporte en la actualidad, la cual nos permite interpretar una serie de movimientos que de otra forma no cobrarían el mismo sentido (así, movimientos tan dispares a priori como el lanzamiento de jabalina o el baloncesto encuentran una interpretación común bajo el paraguas del deporte).

El culturismo, el deporte, el arte o la ciencia pudieran ser entendidos, bajo este esquema del “interpretacionismo”, como instrumentos de interpretación de movimientos, los cuales nos ofrecen herramientas para interpretar y “dar forma” a movimientos físicos (convirtiéndolos en acciones). Como vemos, el culturismo podría conformar, bajo este modo de entenderlo, un nuevo instrumento de interpretación de movimientos y acciones, alternativo a otros como pueden ser el deporte o el arte.

Como hemos visto en el apartado anterior, el surgimiento del culturismo resultaría incomprensible sin el reconocimiento de la influencia de los originales Juegos Olímpicos griegos. Sin embargo, el culturismo no se introduce en la tradición del deporte, sino que cobra autonomía respecto de ésta. El aspecto físico, admirado e “inmortalizado” por los escultores desde la antigua Grecia, de los atletas olímpicos de aquel entonces, era el resultado de una serie de entrenamientos y preparaciones con miras a mejorar el rendimiento. El fin del atleta olímpico era (y es) el de obtener el mejor rendimiento, aunque como subproducto pudiera el atleta tener una apariencia física más o menos musculada. El culturismo surge como una escisión, pero no como “subgénero”, de la tradición del deporte, entendido este desde su vertiente explícitamente religiosa (Juegos Olímpicos griegos) o no (siglo XX en adelante). De la práctica del deporte surge de manera accidental el culturismo, en tanto la apariencia de los cuerpos físicos musculados resultan ser objeto de interés (por ejemplo, en la escultura). Y es a partir del siglo XX que surge el culturismo propiamente, debido a su separación con respecto

a la tradición del deporte (atleta ligado al rendimiento) y del arte (escultura y pintura principalmente). Las categorías del deporte y del arte no funcionaron para la interpretación del fenómeno de los movimientos propios de los culturistas. Es por ello por lo que el culturismo surge como el modo de interpretación de una práctica que ya estaba teniendo lugar. Desde su origen hasta el culturismo actual, la práctica culturista se ha visto “entre bambalinas”, tratando de girarse en unas ocasiones sobre la tradición del deporte, y en otras, sobre la tradición de las bellas artes (teatralización, por ejemplo, el caso de Eugen Sandow). El culturismo, históricamente, se ha conformado como una tradición alternativa a la del deporte y a la del arte, aunque contenga en sí elementos comunes a ambas.

De una manera similar a la que tuvo lugar (y así sigue ocurriendo) con la danza, considerada ésta como una de las siete bellas artes, la práctica del culturismo ha procurado encontrar una cierta legitimidad tratando de adherirse a una tradición más amplia. Tanto la danza como el culturismo entran y salen de las tradiciones del deporte y del arte (en el caso de la danza, la gimnasia rítmica, el patinaje artístico o la natación sincronizada son claros ejemplos al ser disciplinas ejercidas dentro de los Juegos Olímpicos en la actualidad). La danza se presenta como un modo de interpretar una serie de movimientos muy distintos (con multitud de variantes y disciplinas dentro de la propia tradición), que para tratar de encontrar mayor reconocimiento y, en el fondo, poder sobrevivir, se busca introducir en las tradiciones del arte y del deporte. Pero, al hacerlo, la propia práctica de la danza se ve modificada, en tanto ésta no se mantiene igual al ser configurada para el ámbito del arte que para el ámbito del deporte. La interpretación desde el prisma del arte o del deporte suponen configuraciones distintas, principalmente siendo la cuestión del criterio la más notoria.

Al tratar de introducir la danza o el culturismo a la categoría del deporte, tiene lugar una cierta transformación de la práctica para hacerse adecuada a la tradición. Por ejemplo, en el caso de la danza, al ser “deportivizada”, requiere de la construcción de esquemas normativos

de criterio, que irían en contra de la tradición del arte. En el ámbito artístico, cada obra plantearía sus propios criterios, sin tener que adecuarse a un estándar de normatividad previamente seleccionado por un tribunal de jueces (así ocurre en los criterios “deportivos” en las modalidades de danza y culturismo). Las disciplinas deportivas requieren para serlo unos criterios estrictos y rígidos, que determinan cuantitativamente el ganador de una competición. En modalidades tan diferentes como el tenis, el waterpolo o el salto con pértiga, la actuación del atleta es medida de manera cuantificada. Sin embargo, en las disciplinas artísticas, las películas exhibidas en un festival de cine no compiten entre sí bajo un criterio que permita ser cuantificado.

El culturismo, aunque tiene lugar en la celebración de competiciones, no se evalúa bajo criterios cuantitativos. Si bien, al igual que ocurre actualmente con la gimnasia rítmica, podrían establecerse criterios para decidir quién es el ganador, nunca podría hacerse de manera cuantitativa. La impresión fenoménica es lo que se juzga por parte de los jueces de un “show” de culturismo. Si se tratara de determinar qué culturista tiene más músculo y menos grasa (por ejemplo), valdría con hacerle un escaneo para medir cuantitativamente cuáles son los porcentajes de composición corporal de cada participante. Sin embargo, no ocurre así, sino que se juzga por la pura apariencia en un momento y lugar concretos. La danza y el culturismo comparten en este sentido la performatividad como un valor en sí mismo. El culturismo, que como ya hemos explicado cobra autonomía respecto de las tradiciones del deporte y el arte, se sitúa entonces entre ambas, de manera similar a la que lo hace la danza.

El culturismo combina la competición propia del deporte con la experimentación y generación característica del arte. En culturismo profesional, existen diferentes categorías a las que los participantes se pretenden adecuar. Cada categoría pide unos requisitos que responden a una apariencia física ideal. Por ejemplo, “women’s physique” y “wellness” son categorías cuyos ideales (que funcionan como criterio regulador) son muy diferentes. El criterio, que a su

vez es el ideal a aspirar para cada categoría, funcionaría como un ideal regulador hacia el cual cada culturista trata de acercarse. Pero, estos criterios, que no surgen de la nada, sino de culturistas previos que asientan un precedente para los que vienen después, se van modificando con el paso del tiempo. Las categorías, entonces, funcionan como criterios reguladores para guiar a los culturistas, a la vez que éstos guían a los criterios de las categorías. La aparición de culturistas “geniales” (en sentido propio) producen un cambio en la dirección de las categorías de culturismo. El ideal regulador que funciona como criterio de cada categoría, una vez alcanzado o sobrepasado por un culturista, produce un nuevo paradigma. De este modo, el culturismo está siempre en constante evolución.

3. Cuestiones ético-políticas en torno al culturismo.

3.1. Posibilidad, necesidad y deseo.

Entre los motivos por los que está teniendo lugar este crecimiento en el interés por el culturismo, cabría fijarse en el ascendente éxito de los gimnasios. Cada vez son más las personas que acuden a éstos para conseguir un “cambio físico”. ¿Por qué surge el deseo de cambiar la apariencia física? Por un lado, y como condición necesaria, este deseo surge del reconocimiento de la posibilidad, pero por otro, el deseo también nace de la aparición de una necesidad.

La posibilidad de estos cambios físicos va ligada a una serie de hábitos, como es el ejercicio físico en el gimnasio. Se requiere, por tanto, conocer unos conocimientos sobre entrenamiento y nutrición, además de una cierta constancia en el tiempo. Reconocer como posible alcanzar un cambio físico, implica tener estos conocimientos, es decir, cobrar conciencia de qué debe un individuo hacer para obtener su cambio físico. Es bastante común encontrar ideologías que promueven el lema de “si quieres puedes”, o “si no puedes es porque no quieres” en torno a los gimnasios. El propio reconocimiento de saberse capaz de modificarse a uno mismo (físicamente) en base a la constancia y la dedicación (si bien siempre hay factores externos que influyen, pero que se suelen obviar en este tipo de ideologías), otorga un cierto empoderamiento al que obtiene ese cambio físico, pero que también puede proporcionar a un individuo daños psicológicos a aquel que no lo consigue (pues al adoptar esta ideología reduccionista y no conseguir su objetivo, llega a la conclusión de que la “culpa” es suya). Es importante, en el reconocimiento de este deseo, hacerse consciente de la imposibilidad de alcanzar el ideal aspiracional. El cambio físico no viene sólo marcado por la disciplina y las “ganas” del usuario de gimnasio, sino que hay factores que escapan a nuestro control, como puede ser la genética. La frustración, en muchos casos, se traduce en el uso de sustancias nocivas para la salud, que tratarían de resolver el problema. Pero el hecho es que el ideal es

únicamente aspiracional. Como dice Platón en “La República”, “el bien está más allá del ser”, “epekeina tes ousías” (509b, La República., VI). Nunca es suficiente, y por ello la práctica culturista (quiera el usuario de gimnasio autodeterminarse como tal o no) puede resultar en adictiva y patológica. Debe uno saberse limitado, y si el deseo que se le ha dado a uno tiene que ver con la obtención de un cambio físico, la felicidad podrá ser obtenida sólo a través de una práctica prudente (lo cual implica conocer los límites), donde el fin se reconcilie con el medio (y no que el fin someta al origen), de modo que el propio hábito y camino hacia el fin resulte placentero.

En cuanto a la necesidad de tener ese cambio físico, muchos estudios han apuntado a la constante exposición de cuerpos, inalcanzables para la mayoría, en las redes sociales y en otros medios de comunicación como uno de sus principales responsables. Si bien el usuario medio de gimnasio ni siquiera se considera a sí mismo como culturista, las prácticas que han de llevar a cabo son similares para conseguir sus respectivos deseos (entrenamiento, nutrición y constancia). Desde la sociología, podríamos pensar que el contexto actual histórico que vivimos lleva a ciertos individuos (cada vez son más) a querer modificar sus respectivas apariencias físicas. La exposición constante a un tipo concreto de aspecto físico es la que crea la necesidad de parecerse a ellos. Siguiendo a Lacan, nuestro deseo es siempre el deseo del otro, deseamos ser el otro y para ello necesitamos adoptar su deseo. Este prototipo de usuario de gimnasio, por lo general, no se considera a sí mismo como culturista (lo cual no quita que en la práctica esté haciendo lo que hace un culturista, “natural” o no). El aspecto físico que buscan alcanzar no atiende, en la mayoría de los casos, a criterios de competición, sino que su estancia en el gimnasio responde a una necesidad de reconocerse a sí mismos como competitivos en su contexto vital híper mercantilizado, en el cual tienen todas las de “perder” en tanto se miden “contra” personas con físicos excepcionales. No nos adentraremos más en esta parte, en tanto ya ha sido suficientemente comentada en los ámbitos de la sociología y la

psicología, pero sí es importante reconocer la importancia que viene cobrando las redes sociales sobre la conformación de los cuerpos cada vez más inalcanzables (produciendo cada vez más trastornos como la así llamada disforia corporal).

Bajo estas consideraciones, cabría preguntarse por la prudencia o imprudencia del culturista. ¿Es posible la práctica del culturismo desde la prudencia? ¿O es todo ejercicio del culturismo imprudente? Si el deseo de un ser humano consiste en querer ser culturista (o de practicar el culturismo, que vienen a significar en la práctica lo mismo), su acción debería ir guiada por ese impulso que le mueve su deseo, pero si es prudente, debería además ser consciente de si puede o no llevar a cabo su deseo. En la propia aceptación del deseo, vienen implícitas las consecuencias que se derivan de éste. El culturista prudente, entonces, tendría que conocer antes de someterse a la práctica del culturismo los riesgos para la salud, y en general todas las consecuencias que acarrear dicha práctica. Aquel que conociera los efectos de llevar esa práctica a cabo (tendría proairesis, diría Aristóteles), sabría cómo guiar su acción para conseguir su objetivo (su deseo), y, por tanto, estaría siendo prudente, obteniendo la felicidad al hacer corresponder la acción (el movimiento) con la potencia y el deseo. Sin embargo, si esta práctica no puede tener lugar en el tiempo, y se ve interrumpida (por ejemplo, por problemas de salud), la felicidad dejaría de suceder. La vida buena es plena de manera constante, y no momentánea. Por tanto, el culturista prudente tendría además que procurar no sólo ser feliz, sino mantenerse en ese estado. Habría de ser prudente y no temerario en su práctica, especialmente en lo que tiene que ver con lo arriesgado de las sustancias farmacológicas.

3.2. Ideologías/Nematologías en torno al culturismo.

La ideología del culturismo, en cuanto a su institucionalización, promulga muchos de los valores que también adopta la ideología del Olimpismo. Sin embargo, las dos principales diferencias estriban en el uso de sustancias “dopantes”, y en la ausencia de “práctica deportiva”

en el culturismo. El deporte (aquellas prácticas consideradas como tales por las instituciones que lo suministran) tiene como fin el rendimiento del atleta, mientras que el culturismo (que no ha adquirido su carácter de deporte a nivel institucional) no tiene que ver con el rendimiento directamente, sino con la apariencia física (que puede o no tener relación con un rendimiento). Lo que se valora en el deporte es el rendimiento y lo que se valora en el culturismo es la apariencia física. Es por ello por lo que, la halterofilia, sí cumple los requisitos para ser una disciplina deportiva según la institución del COI (porque la finalidad del halterófilo es la del rendimiento, en este caso, levantar más peso).

Otro de los motivos fundamentales por el cual la halterofilia sí pertenece a los Juegos Olímpicos, tiene que ver con la prohibición de las sustancias dopantes (aunque fácticamente pueda no ser así). El culturismo profesional (pues hay un culturismo “natural”, en el cual no cabe el uso de sustancias, aunque esta modalidad tampoco es considerada como deporte por el COI) necesita de sustancias dopantes para conseguir físicos que llaman la atención de su público. La diferencia entre el aspecto físico de un culturista profesional y una persona que no practica los hábitos del culturismo es abismal, mientras que un culturista “natural” no muestra ni un tamaño ni una definición muscular de semejante grado. El culturismo profesional necesita del desarrollo de las ciencias (conocimientos químicos y biológicos, entre otros) para que exista. El público espectador del culturismo quiere ver a unos seres humanos que no lo parezcan (en un sentido “natural”). Literalmente, el aspecto de los fisicoculturistas profesionales escapa a la potencia “natural” del ser humano. Es mediante la aplicación práctica de un conocimiento teórico (anatomía, fisiología, química, etc...) que el desarrollo corporal del ser humano alcanza cotas cada vez más altas (teniendo como punto de orientación la ganancia de masa muscular, entre otros parámetros, como medida del progreso). Cabe decir que se está generalizando, en tanto dentro del culturismo existen diferentes categorías y no todas buscan la máxima masa muscular “exacerbada”. La categoría “classic” pretende mantener unas proporciones

armoniosas, que siguen el estilo promulgado por la escultura griega, fundamentalmente de Policeto.

El culturismo nace también como una vuelta a lo griego (al igual que los Juegos Olímpicos, y al fin y al cabo la competición más notoria del culturismo lleva como nombre Olympia). La escultura griega se basaba en muchas ocasiones en los cuerpos de los atletas olímpicos. Ese aspecto es el que de alguna manera se quiere buscar en el culturismo de categoría “classic”. En realidad, considero que en el culturismo subyace un deseo de superación de la propia condición humana. Esta mejora o progreso individual, se da en este contexto bajo el culto al cuerpo, y no del alma. Estamos en una época en la que ser y parecer están cada vez más parejos, y la distinción alma (o mente) y cuerpo se va difuminando. El culturismo parece deshacerse de la noción platónica, sobre la cual el cuerpo bello sería reflejo de un alma virtuosa. En cambio, el culturista trabaja sobre el cuerpo mismo, sobre la apariencia como valor en sí mismo. Sería por medio de esta apariencia, al igual que en la escultura griega, que se trataría de conservar la existencia en la memoria eterna. El culturista busca obtener la gloria a través de la fama, para mantenerse “vivo” en la memoria de los demás. Recordado por un aspecto “suprahumano”, cuasi “divino”.

Toda esta forma de pensar, que justifica a nivel personal la puesta en valor de la apariencia sobre la salud misma, se contrapondría al “salutismo” que promulgan los Juegos Olímpicos (en tanto la salud sería un valor de virtud, pero que se aplica en papel y no en los atletas reales). El culturista antepone la hazaña a la salud propia, al modo de un sacrificio característico de un héroe mítico. Estamos muy probablemente ante un caso de “complejo de Eróstrato”, bajo el cual el culturista sería capaz de perder calidad y años de vida por llamar la atención del resto, ganando fama. La razón que se ponía en la cúspide a partir del Humanismo renacentista, tenía como fin mejorar la calidad de vida de las personas. En cambio, en el culturismo, la aplicación técnica de la ciencia sirve para un fin que se aleja del “bienestar” asociado a condiciones

materiales y la salud. El culturista tiene como fin la gloria más allá de la muerte (lo cual tendría lugar consiguiendo el título del “Olympia”), que sería conquistada por medio de la memoria eterna.

3.3. Culturismo, farmacología y salud.

El culturismo, como venimos explicando en el punto anterior, se ha desarrollado y se sigue nutriendo a partir de la aparición de nueva farmacología, a raíz del desarrollo científico en cuanto a conocimiento del cuerpo humano y la química. El desarrollo de las ciencias (por medio de las mejoras tecnológicas) resulta fundamental para la consolidación del culturismo, pues la aplicación de las ciencias a esta práctica permite obtener unos cuerpos a los culturistas que anteriormente resultaba imposible. Si bien existe a día de hoy un denominado “culturismo natural”, en el cual las sustancias dopantes que provienen de fármacos (principalmente para el aumento de manera exógena de la testosterona) no se utilizan, el culturismo “natural” se escinde del culturismo a secas (en el cual sí se utilizan fármacos). Los espectáculos y/o competiciones del culturismo “no natural” tienen mucha más expectación (y mueven más dinero) que los referentes al culturismo “natural” (ya que los cuerpos de los culturistas no son tan llamativos sin el uso de sustancias). El culturismo (cuando se menciona a este sin adjetivos) hace referencia al que no tiene controles anti-doping. Frente a otras prácticas o deportes como la halterofilia, que sí han obtenido una mayor regulación respecto del dopaje por medio de la WADA.

La práctica del culturismo, llevada a un nivel de competición profesional, va siempre en detrimento de la salud del culturista (sea una preparación “natural” o no). En el caso del culturismo “natural”, las competiciones de nivel profesional exigen que el culturista quede deshidratado y con un porcentaje de grasa corporal muy bajo (así los músculos quedan más visibles), poniendo en riesgo la salud del culturista. Pero, en comparación con el culturismo “no natural”, apenas se corren riesgos de sufrir un daño considerable. En el caso del culturismo

“no natural”, la salud del culturista profesional (de alto nivel) sufre siempre, ya que usan para ser competitivos sustancias cuyos efectos nocivos son tanto a corto plazo como a largo, y éstos son irreparables.

El uso de farmacología hace que los culturistas puedan obtener cuerpos que no serían posibles de manera “natural”. Los riesgos para la salud surgen de la propia consumición de sustancias químicas, del sobrepeso en forma de masa muscular y del ínfimo porcentaje de grasa corporal junto a la deshidratación propia a las horas antes de cada competición. Si bien el culturismo, “natural” o no, puede llevarse a cabo en la práctica de manera más responsable y cuidadosa (haciendo constantes chequeos médicos, controlando los parámetros de salud y con suplementación médica a modo de paliativo), los daños siempre están ahí y van ligados a la propia práctica. El culturismo “natural” puede ser perjudicial para la salud, pero, para ponerlo en perspectiva, sus efectos nocivos no serían mayores a los producidos, por ejemplo, sobre un deportista de élite de fútbol o atletismo. En cambio, el culturismo “no natural”, el cual conlleva el uso de sustancias, es en todos los casos perjudicial para salud del culturista, poniéndolo en un mayor riesgo de muerte y disminuyendo tanto la calidad como, seguramente, años de vida.

Habiendo puesto sobre la mesa brevemente (sin entrar en mayor detalle, pues no viene al caso) algunos de los perjuicios para la salud que conllevan la práctica a nivel profesional del culturismo, se abren una serie de cuestiones de índole ética-política. Es bien conocido el principio ético de Baruch Spinoza (el cual es también asumido por el materialismo filosófico de Gustavo Bueno), bajo el cual se debe anteponer el mantenimiento de las personas en su ser. Si aceptamos este precepto ético, la acción del ser humano tiene como fin salvaguardar los cuerpos de los individuos en su ser. El culturista, como hemos dicho, estaría yendo a la contra de esta máxima ética cuando actúa de modo que su salud se viera perjudicada. Desde luego, resulta evidente que cualquier práctica que vaya contra el mantenimiento del ser de los cuerpos de los individuos, iría en contra del principio de Spinoza. El propio Spinoza nos habla del

complejo de Eróstrato y la “patología” de la fama, bajo la cual los individuos son capaces de tomar acciones contra la permanencia en el ser porque pretende obtener una fama o gloria que lo mantendría vivo en la memoria de los demás. Para que este “conatus” fuese efectivo, habría que evitar aquellas prácticas que vayan contra el mantenimiento en el ser de los cuerpos. ¿Cómo se puede conseguir esto?

Las resonancias de esta cuestión con la relativa a la legislación en torno al alcohol, las drogas y la alimentación son claras. Un caso muy llamativo a este respecto tiene que ver con el aborto. Se ha comprobado en más de una ocasión que, una legislación rígida, por ejemplo una que impida por escrito la posibilidad de abortar, no lleva necesariamente a los resultados esperados de un menor número de abortos. En cambio, lo que puede suceder (y así ha ocurrido) es que estas personas buscan otros medios por los cuales abortar, sea en otro país o con métodos alternativos (con menor control de seguridad para la salud de los individuos, resultando por tanto contraproducente para el fin que había planteado desde el precepto ético del conatus). Este ejemplo nos sirve para poner sobre la mesa la distinción entre legislación formal y legislación material. Desde el materialismo filosófico, se distingue entre aquella legislación que se queda exclusivamente en lo escrito, y aquella que además de estar por escrito, consigue ser efectiva al aplicar los medios necesarios para que así sea. Si el fin ético del conatus persigue la salvaguarda de los cuerpos de los individuos, y para ello sería necesario que no se diese la práctica del culturismo (pues pone en riesgo la salud de los culturistas), habría que buscar que esto ocurra de manera efectiva, y no solo de manera formal, por medio de una legislación que no pueda llevarse a cabo a efectos prácticos. En este respecto, una propuesta de política prudente conllevaría encontrar la fórmula que produzca, de manera efectiva, una reducción de los efectos perjudiciales para la salud derivados de la práctica del culturismo.

Visto el ascenso en popularidad que está cobrando el culturismo durante la última década (especialmente a raíz de creadores de contenido por internet, con un gran impacto sobre

personas de edad adolescente), una herramienta que cabría considerar sería la de aportar una mayor información acerca de los efectos negativos e irreversibles que conlleva el uso de sustancias ligadas a la práctica del culturismo de competición. Por otro lado, quizás resultaría adecuado el fomento de un culturismo “natural”, alejado del uso de sustancias, reivindicando valores similares a los del Olimpismo en este respecto. La práctica del culturismo a nivel amateur, sin uso de sustancias nocivas, puede conllevar aspectos positivos para la salud (del mismo modo que ocurre con deportes considerados como tal por el Comité Olímpico Internacional). El fomento del culturismo “natural” y la “physical culture” (frente al culturismo “no natural” y la tradición del “bodybuilding”), junto con una mayor información acerca de los efectos negativos de las sustancias ligadas al culturismo “no natural”, podrían producir un progresivo desinterés por esta práctica nociva. Los deportes (así determinados por la institución del COI) se nutren de la nematología (una especie de ideología cuyos contenidos no están organizados de manera sistemática) del Olimpismo, la cual contiene una serie de valores que justificarían la práctica de esos deportes bajo las condiciones que la propia institución establece. El culturismo, sin embargo, como ya hemos visto en el apartado anterior, se separa del deporte (la tradición institucionalizada por el COI) para incluir en su nematología la justificación para el uso de sustancias dopantes. El COI, si admitiera en sus Juegos Olímpicos al culturismo “natural” como deporte, podría quizás fomentar esta práctica frente a la más nociva que hoy en día tiene mayor visibilidad e interés. En cualquiera de los casos, para evitar los efectos perjudiciales ligados a la práctica del culturismo (por su nocividad contra el mantenimiento del ser del individuo), la solución pasa por la prudencia, teniendo en cuenta la realidad material en la que está inserta dicha práctica.

En cuanto a la información en torno al culturismo y su práctica, sería necesario establecer una serie de cuestiones. Resulta fundamental pensar sobre los límites y procedencias de esta información. Respecto a esto, dentro del propio mundo del culturismo, existe ya debate. El

deseo de muchas personas (y a veces incluso menores de edad) de comenzar con el uso de sustancias, les hace buscar en internet información acerca de éstas. Estas personas, que quieren ser culturistas, necesitan para ello usar sustancias cuya obtención sería, en la mayoría de los casos, ilegal. Sin existir organismos dentro del marco legal para educarse y acceder a estas sustancias, buscarán acceder a estas desde procedencias poco o nada reguladas. A día de hoy, usando internet, puede uno encontrar información sobre qué sustancias utilizar para según qué cosas, dónde y cómo obtenerlas, a qué precios, cómo lidiar con los efectos secundarios, etc.... Internet funciona en este sentido como un conductor, tanto de tendencias y deseos como de facilitación hacia prácticas ilegales (entre ellas, la del culturismo “no natural” en cuanto a las sustancias farmacológicas). Actualmente, en plataformas como “Youtube”, se puede encontrar información muy precisa acerca del culturismo “no natural”, donde se explica en detalle cómo funcionan las sustancias. Cabría preguntarse por los efectos de este fenómeno, y ver cómo el hecho de mostrar esta información tiene un impacto positivo o negativo, teniendo en cuenta que, a la vez que puede estar normalizando el uso de sustancias, pueda también contribuir a exponer los efectos perjudiciales para la salud, produciendo así un cambio en el deseo de las personas que se informan adecuadamente.

Desde otro punto de vista ético, para Aristóteles, el ser humano se hace en la polis. Coincidiendo en este punto con Gustavo Bueno, el individuo es previo a la persona o ser humano, ya que este segundo se hace por medio de la cultura adquirida en una polis a la que pertenece. El ser humano puede obtener la felicidad en un contexto social, siempre inserto en una polis. La política de la polis debe ir guiada a satisfacer los deseos de sus ciudadanos, es decir, permitir a estos que lleven a cabo lo que desean. Si el fin del ser humano es la felicidad, y la felicidad se obtiene cuando la acción está encaminada hacia la consecución de lo que se desea, ¿cómo debe actuar la sociedad ante el deseo de ser culturista de un ser humano? Si una persona está adecuadamente informada, y conoce a los riesgos a los que se somete al decidir,

de manera “autónoma”, comenzar en el uso de sustancias dopantes, ¿debería el Estado impedirle llevar a cabo su deseo?

Aquellas legislaciones que, desde su concepción, son gestadas para impedir al individuo realizar una determinada acción, acaban por no materializarse en resultados efectivos si se quedan exclusivamente en esto. La política prudente, y que de manera efectiva tiene los resultados que pretende, necesita modificar no sólo el poder de los individuos, sino el deseo de estos. Legislar contra la práctica del culturismo (por ejemplo, prohibiendo el consumo privado y particular de farmacología para ello), iría contra el propio fin del ser humano de la felicidad. Si el deseo (así creen y así lo “autodeterminan”) de unos individuos consiste en ser culturistas “no naturales”, prohibirlo en este punto implicaría que la polis no estaría cumpliendo su función de proporcionar la felicidad a sus habitantes. Quizás, por esto mismo, medidas de fomento de otras prácticas serían interesantes para evitar el uso de sustancias nocivas, en tanto el deseo de estos potenciales culturistas “no naturales” podría ser modificado al desear ser culturistas “naturales”, por ejemplo. Además, una mayor información acerca de los irreversibles efectos negativos de estas sustancias, también podrían devenir en un cambio de sus deseos con respecto a ser o no culturistas “no naturales”. El deseo de los seres humanos no surge de la propia voluntad (al menos no exclusivamente de ésta). El deseo viene más determinado por lo que está fuera de uno mismo, que de la autodeterminación del individuo. Conseguir un contexto que propicie el deseo de no ser culturistas “no naturales” es el paso fundamental para evitar esta práctica, y para ello habría que fomentar alternativas como la que se propone aquí, la del culturismo “natural” y la tradición de la “physical culture” en contraposición al “bodybuilding”.

3.4. Salud y deseo.

Esto último que se ha propuesto aquí, partiendo de una interpretación aristotélica desde su ética y política, sería profundamente criticable por autores como Michel Foucault. Y es que, en

definitiva, la obra de Foucault consiste en un análisis histórico de cómo, partiendo de la base que el individuo es formado “ser humano” bajo una culturalización, una serie de estructuras e instrumentos de poder someten a las personas fomentando unas conductas en contra de otras. Foucault critica, por ejemplo, la noción de salud como un instrumento de poder ejercido por las “ciencias de la salud”, las cuales pautarían los modos de adecuados frente a los que no lo son.

De este modo, lo saludable se convierte en lo bueno y en lo normativo, y en cambio lo enfermo es lo malo y lo desviado. La cuestión de fondo en esta cuestión tiene que ver con lo siguiente: ¿si alguien conociera la forma de vida buena (si fuera posible conocerla o si existiera), podría o debería imponerla al resto de personas? Desde unos presupuestos más rígidos, con las concepciones de Spinoza y Aristóteles, ahora nos movemos en un terreno más “líquido”. Y es que, para Preciado, tal y como lo describe en su “Testo yonqui”, la “Ciencia” se habría convertido en la nueva religión del siglo XXI, con la capacidad de describir, pero sobre todo, también de construir la realidad. La Ciencia, bajo esta concepción, funcionaría como una forma de control sobre las subjetividades, al tener el prestigio para determinar sobre qué es lo bueno y lo malo. Según Preciado, en el recorrido histórico que realiza sobre este asunto, a partir del siglo XVI, la Ciencia vendría a sustituir por medio de una legitimización desde instrumentos de poder aquellos conocimientos y prácticas que proporcionaban las parteras y “brujas”. La Ciencia consiguió imponerse sobre otras prácticas de cuidado y experimentación (con sustancias psicoactivas, por ejemplo), ligadas éstas últimas a la hechicería y la brujería.

En definitiva, Preciado, siguiendo y desarrollando a su manera la senda que ya quedó abierta con la obra de Foucault, pone en tela de juicio el prestigio que viene adquiriendo la Ciencia desde hace unos siglos hasta la actualidad. Desde esta perspectiva, la Ciencia no tendría la legitimidad de imponer acciones sobre los individuos por el fin de obtener la salud. Sería

tarea de cada persona autodeterminar qué quiere hacer o dejar de hacer, y no tendría ninguna de las ciencias la legitimidad para imponer cuál o cuáles son las formas de vida adecuadas. En contraposición a estos dos autores referenciados, la interpretación del sistema materialista de David Alvargonzález de Gustavo Bueno viene a poner a las ciencias como guía para la acción de los individuos. El particular modo de entender el materialismo de Alvargonzález (que se acercaría mucho a un naturalismo epistemológico) propone seguir con convencimiento los preceptos derivados de los conocimientos adquiridos a través del conjunto de las disciplinas científicas. De modo que, si bien las ciencias nunca han de conformarse con los conocimientos adquiridos, pues siempre han de seguir investigando para dar con nuevos conocimientos que podrían incluso contradecir a lo establecido anteriormente, son los resultados de las investigaciones científicas las que más se acercan a lo verdadero. Esto no quiere decir que las ciencias tengan las respuestas a todas las cuestiones, pero sí deben ser tomadas en consideración para cualquiera toma de acción, sea del carácter que sea. La acción racional, y por tanto buena, supone actuar en base a los conocimientos actualizados que se derivan de las diferentes disciplinas científicas. Las ciencias, para ser funcionales, requerirían de constante actualización, y, por tanto, de crítica. Toda filosofía, para Alvargonzález, tendría que pasar por el conocimiento riguroso de los campos de conocimiento, que no pueden ser obviados en ningún caso. Bajo esta posición, que como se ha dicho se contrapondría a la de Preciado y Foucault, la salud vendría determinada por las ciencias, y, por tanto, habría que tener en cuenta lo que éstas mantienen en la actualidad.

Llevando este debate a un terreno más concreto, cabría justificar las posiciones que se derivarían con respecto al uso de sustancias dopantes (como la testosterona, por ejemplo). Preciado abiertamente habla del consumo y experimentación con la administración de testosterona en el ya mencionado “Testo yonqui”. Además, bajo sus ideas filosóficas aquí más o menos descritas, podría justificarse el uso privado de sustancias como la testosterona, en tanto

es el sujeto individual el indicado para decidir sobre su propia subjetividad (y no la salud que establecen las ciencias de la biología o la psicología). En cambio, desde la posición de Alvargonzález, se podría justificar el control de las sustancias dopantes por parte de instituciones gubernamentales que actuarían bajo el conocimiento más actual de las ciencias. Estas instituciones tendrían la legitimidad y deber (según el precepto ético materialista) de gestionar este tipo de sustancias sobre los individuos.

En el fondo, podría reducirse este debate a dos posiciones contrapuestas: por un lado, los que consideran que la vida buena se determina de manera objetiva, y por otro lado, los que piensan que la vida buena se determina de manera subjetiva. Desde el presupuesto del primer caso, ligado al realismo (la realidad exterior existe y puede ser conocida) y al materialismo en lo ético (mantener la salud, siendo esta objetiva y determinable), las acciones que procuran el mantenimiento del cuerpo, en base a lo que la biología establece como salud, (individual y estatal) son buenas. Desde el segundo de los presupuestos, ligado al subjetivismo (no podemos estar seguros acerca del conocimiento de la realidad y por tanto la ciencia actual funciona más bien como una religión), en cambio, dado que las ciencias no procuran conocimientos seguros, los individuos han de actuar conforme a lo que “autodeterminen” oportuno. Y de esta misma contraposición entre ambos puntos de vista, se esconde el debate acerca de qué prevalece o qué va primero: lo material o lo ideal, lo corpóreo o la voluntad, el acto o el deseo.

Desde el presupuesto primero, es desde la materia en acto que pueden surgir ideas y deseos en los individuos. Los cuerpos sanos serían indispensables para cualquier consideración ulterior, como lo relativo a la voluntad. Partiendo del segundo de los presupuestos, prevalecería el deseo como conformador de los actos. Es desde la voluntad, alimentada por el deseo, que los cuerpos se mueven. Una crítica a los “materialistas” (generalizando), desde un punto de vista bastante opuesto, tendría que ver con la propia concepción de una “salud” que determinaría el acto de los cuerpos, de forma que esta salud derivada de los resultados

actualizados de las ciencias (como la biología o la psicología) cumpliría el lugar de un ideal bajo el cual se actúa, funcionando como una religión (como dice Preciado). Desde luego, el debate entre idealismo y materialismo no se pretende cerrar aquí. Más bien se considera abrirlo desde los hechos que se producen alrededor de la existencia del culturismo. Desde este fenómeno que aquí analizamos, surge un debate en el prisma ético y que nos devuelve a las consideraciones ya explicitadas anteriormente acerca de Aristóteles. La felicidad que el ser humano, individuo culturizado en una polis, puede obtener, ¿se produce por la vía de lo ideal o de lo material, o se trata de una síntesis? La felicidad vendría procurada como subproducto a aquel que actúa conforme a su deseo. La virtud de la prudencia, puesta en práctica, permitiría a un ciudadano ser feliz, al poner en acto lo que desea, siendo consciente además de la capacidad de poder llevar a cabo su acción. La felicidad, objetivo de una vida buena, se obtiene actuando prudentemente, esto es, conforme a lo que uno puede y desea.

3.5. Equilibrio dinámico, prudencia y Estado.

Desde el sistema del materialismo filosófico, los Estados serían entidades objetivas conformadas por tres capas. Del exterior hasta el interior, las capas cortical, basal y conjuntiva vendrían a explicar cuáles son las funciones del Estado (remontando su origen a la construcción de fronteras). En resumen, la capa cortical implicaría el poder militar, la capa basal la prolepsis en términos de gestión a futuro y la capa conjuntiva la relación entre los seres humanos del territorio por medio de los poderes ejecutivo, político y judicial. El Estado tendría como fin la eutaxia o el mantenimiento de su ser en el tiempo (aplicando en cierto modo el precepto ético de Spinoza). Sin embargo, frente a la propuesta política de Platón en la República, donde se pretende obtener una polis completamente estructurada y rígida, la eutaxia deseada por el materialismo filosófico tiene en cuenta el factor dinámico, histórico y coyuntural de los Estados. Si bien la eutaxia, en este sentido, vendría derivada de un cierto mantenimiento del Estado, lo cual implica conservación, este mantenimiento ha de darse sobre una realidad que

se presenta histórica y maleable. Los Imperios más duraderos (y entonces, bajo este criterio, mejores o más eutáxicos) han sido aquellos que conservan su unidad en el tiempo. Esto conlleva un cierto equilibrio dinámico, y no estático como el que se propone en la República de Platón, quien trató de construir una polis “ideal” donde las Ideas no se confrontaban con la “fricción” de lo realmente existente.

El culturismo en la práctica, e incluso en sus neomatologías, se presenta como potencialmente perjudicial para la firmeza (en términos de salud física y psicológica) de los individuos que componen un Estado. Si tratáramos de hacer aterrizar el precepto ético de Spinoza a la política desde la noción de Platón, la práctica del culturismo “no natural” habría de ser desterrada de toda polis en su totalidad y de manera inmediata. El problema surge del inevitable contexto material e histórico en el que se tiene que dar necesariamente toda gestión política, y que por tanto no se produce en un lugar más allá (topos uranus). Los Estados tienen que buscar su eutaxia (o mantenimiento a lo largo del tiempo) a través de un equilibrio dinámico en las tres capas que lo conforman. Si bien un Estado, basándose en los efectos contraproducentes de la práctica del culturismo sobre sus habitantes, podría tratar de planificar a largo plazo para evitar que siga teniendo lugar, tendrá que tener en cuenta el poder que tiene de control sobre el deseo de las personas. Toda legislación debería ser el resultado de traducir las costumbres ya preexistentes a la ley si quiere ser verdaderamente útil y duradera. La política consistiría entonces en una práctica prudente, siempre en miras a la salvaguarda del cuerpo del Estado y así mismo los individuos que lo habitan.

Una fórmula prudente en términos políticos conllevaría un plan a medio/largo plazo, que procure una tendencia hacia alternativas más saludables que la práctica del culturismo “no natural”. Desde este prisma, la inclusión del culturismo “natural” a la institución del COI podría tener un impacto positivo al fomentar bajo la categoría del deporte la no utilización de sustancias nocivas para la salud.

4. Cuestiones estéticas en torno al culturismo.

4.1. Culturismo, arte y deporte.

Desde el punto de vista de la institucionalidad, hemos visto cómo el culturismo y el deporte no son lo mismo, ni puede reducirse uno a la categoría del otro. De la misma manera, el arte en sus instituciones no integra como propio a su campo al culturismo o al deporte. En el ámbito de lo institucional vemos que, el arte, el deporte y el culturismo se presentan como claramente diferenciados. Sin embargo, desde el punto de vista de la práctica, resulta interesante buscar los puntos en común que surgen entre estas tres tradiciones. El arte y el deporte, en abstracto, no existen más que como una suerte de nematologías que rodean a las prácticas concretas de las artes y los deportes concretos. De manera similar a la que ocurre con la “Ciencia”, el arte y el deporte se manifiestan necesariamente en una disciplina concreta. Las ciencias, las artes o los deportes son diferentes y variados, y sólo nos quedaría la justificación por medio de la institucionalización para conceder una unidad a un conjunto de prácticas muy diferentes entre sí. En el ámbito de las artes, no son lo mismo la escultura que el cine, y en el ámbito de los deportes, poco tienen que ver el fútbol y la maratón. En su “Ensayo sobre la idea filosófica del deporte”, Gustavo Bueno intenta encontrar un fundamento sobre el cual conceptualizar el deporte. Bajo la tradición “geométrica”, propia de este filósofo, siguiendo las estelas de Platón (así lo entiende él), Descartes y Spinoza, Bueno quiere encontrar cuál es el lugar que le corresponde a la idea de Deporte en ese supuesto constructo geométrico. En su ensayo, concluye que el deporte sirve para designar a un conjunto de prácticas, pero que no tiene una esencia unívoca estrictamente hablando. En el recorrido histórico que él describe (que no procede explicar por completo aquí), traza el surgimiento del deporte (cuyo origen etimológico se remonta al siglo XII) tal y como se conoce hoy, principalmente ligado a su proceso de institucionalización por medio de la ya mencionada figura de Pierre de Coubertin.

En la antigua Grecia, en los Juegos Olímpicos originales, las gestas practicadas por los atletas tenían un punto en común: conformaban una representación de las hazañas realizadas por los dioses olímpicos en los mitos que ellos veneraban. Sin embargo, Coubertin reconstruye los Juegos Olímpicos en el siglo XX eliminando los elementos religiosos y divinos. Además, las disciplinas que se practican en estos renovados Juegos Olímpicos no son las mismas que las originales de la antigua Grecia (aunque algunas sí se mantienen, como la maratón entre otros). En la actualidad, los Juegos Olímpicos introducen nuevas disciplinas deportivas a sus eventos y el COI modifica las reglas de las ya existentes para adaptarlas a la contemporaneidad. Los Juegos Olímpicos griegos consistían en una réplica de las hazañas de los dioses, y de manera similar, los renovados Juegos Olímpicos de Coubertin surgen como una forma de replicar los eventos que tuvieron lugar en la Antigüedad.

Sin embargo, el interés de carácter renacentista por la recuperación de este evento olímpico ha derivado en una concepción del deporte y unos Juegos Olímpicos que, cada vez, tiene menos que ver con su supuesto origen. En el ámbito de la Filosofía del Deporte, hay posiciones que argumentan una cierta univocidad del deporte. Algunos acuden a aspectos relacionados con la intencionalidad (el deporte sería un modo de practicar un hábito, de manera “deportiva”) o en base al marco en que la práctica tiene lugar (por ejemplo, en función del reglamento, las normas, los criterios de competición o la institucionalización). De la misma forma se trata de justificar la univocidad del arte bajo diferentes argumentaciones, siendo una de las más influyentes e interesantes para nuestro caso la que lo hace bajo la autonomía kantiana. El arte bajo esta mirada sería definido por su autonomía. Desde esta concepción tradicional de la estética como teoría de las artes, propia del “arte por el arte”, las artes tendrían en común la particularidad de no estar sometidas a ningún fin en el terreno de lo práctico. El arte comprendería a un compendio de artes cuyas obras no estarían creadas para un fin o utilidad. Lo autónomo en Kant se presenta como una forma superior de ser que la de la heteronomía, la

cual implicaría estar sometido a aquello que no depende de sí mismo, frente al yo supremo e ilimitado al que apunta su sistema filosófico de las tres críticas.

El arte, además de ser autónomo en el sentido que venimos diciendo, tendría la capacidad de producir los sentimientos “delicados” de lo bello y lo sublime en aquellos seres humanos que están educados en estos sentimientos. Sería necesario, por tanto, para poder apreciar las obras de arte, cultivar la facultad de la sensibilidad. Los sentimientos universales de lo bello y lo sublime serían comunes a los seres humanos (en tanto comparten una naturaleza común), pero éstos solo pueden florecer bajo una adecuada educación de la sensibilidad. Aquel que tiene una educación de lo sensible adecuada, distingue entre lo bello y lo frívolo y entre lo sublime y lo grotesco o monstruoso (entre lo recto y lo desviado, o lo verdadero y lo degenerado). Según se puede entender la belleza desde la noción kantiana, especialmente a partir de su tercera crítica sobre el juicio estético, lo bello constituiría por sí mismo una finalidad sin fin. El ser humano puede tener una experiencia estética de lo bello sin buscar ninguna finalidad adicional, de manera desinteresada. Los sentimientos delicados de lo bello y lo sublime, por tanto, irían ligados a la autonomía tan reivindicada por Kant a lo largo de su sistema filosófico, frente a otros sentimientos “vulgares” heterónomos. Para Kant, como estamos viendo, lo autónomo sería considerado como superior a lo heterónimo (como ha venido a ser costumbre a lo largo de la tradición filosófica occidental). Si bien esta distinción de lo autónomo y lo heterónimo viene siendo problematizada desde su concepción kantiana, desde este prisma, podríamos conceder al culturismo una mayor autonomía que al deporte.

El culturismo surge como una escisión de la tradición del deporte, que se separa de éste al desligarse del enfoque en el rendimiento para centrarse de manera exclusiva en la apariencia. Los cuerpos de los atletas deportistas serían el subproducto de una búsqueda de la mejora del rendimiento en una determinada práctica. En cambio, el culturismo se habría deshecho de las “cadenas” del rendimiento para poder autonomizarse como una tradición y práctica propias.

En apartados anteriores se ha tratado de problematizar la doble naturaleza del culturismo (doble naturaleza que se extendería también a otras prácticas como la danza), que se podría encontrar entre el arte y el deporte sin entrar del todo en ninguna de las dos categorías. La danza o el culturismo perderían su carácter artístico (partiendo de esta noción kantiana) al adentrarse en la normatividad y criterios propios del carácter deportivo. El deporte engloba actividades que están rígidamente condicionadas por normas y reglas explícitas (por algún tipo de reglamento que definiría y demarcaría a cada disciplina deportiva). Bajo este esquema, la gimnasia rítmica, por ejemplo, supondría una modificación del carácter artístico de la danza en tanto pertenece a un marco deportivo reglado. Cualquier disciplina deportiva, por lo tanto, resultaría incompatible con la categoría del arte (si es entendida ésta desde el prisma kantiano).

El culturismo realmente existente, el que se da de manera efectiva en la actualidad, tiene lugar en competiciones en las que hay un equipo de jueces, los cuales tienen en consideración una serie de criterios a los cuales el culturista debe ajustarse lo máximo posible (a modo de ideal regulativo, como ya se ha dicho anteriormente). Si bien hay una cierta “deportivización” del culturismo, el criterio de los jueces es siempre subjetivo. El juicio de valor sobre culturismo de los jueces tiene siempre un carácter personal, que, si bien trata de tener en cuenta criterios “objetivos”, no hay unas líneas estrictas bajo las cuales una inteligencia artificial pudiera determinar objetivamente al ganador de una competición. El culturismo actual opera bajo unas líneas maestras que moldean y dan lugar a cada categoría, a modo de ideal regulativo bajo las cuales tantos culturistas como jueces realizan sus respectivas tareas de moldear los cuerpos y de juzgarlos.

Esta pretensión de hacer del culturismo un deporte, de ganadores y perdedores, bajo un entorno competitivo de criterios definidos con claridad, no puede sustituir al juicio estético o de gusto que viene implícito en la práctica. En el caso del culturismo, los criterios tenidos en cuenta por los jueces se vieron completamente desfasados en la década de los '90, donde

aparecieron culturistas con unos físicos nunca vistos antes. Y en la actualidad, los criterios se están volviendo a “caducar” a verse sobrepasados para hacer frente a unos físicos que “gustan” más que otros, más allá de criterios preestablecidos por la normativa reglamentaria. En la década de los '90, hubo un aumento del tamaño en los culturistas que hizo modificar los criterios de la competición. Y justo hoy en día, parece estar surgiendo una tendencia que apunta en la dirección opuesta, donde las formas y las proporciones parecen estar llamando más la atención (de jueces y aficionados) que el tamaño propio de los años '90. Los criterios que se explicitan en papel en base a los cuales los jueces juzgan a los culturistas, por mucho que se pretenda, nunca sustituyen al juicio de gusto, que en definitiva deciden los puestos de los competidores. Hay preferencias basadas en juicios de gusto que no pueden ser eliminadas con criterios rígidos explícitos, en forma de reglas.

Vemos que el culturismo tiene lugar en un marco estandarizado, con criterios que, si bien son explícitos, están constantemente siendo modificados. Estas modificaciones tienen lugar en base a los juicios de gusto por parte de espectadores aficionados y los jueces de las instituciones correspondientes (IFBB y WNBF). El culturismo se quiere presentar, seguramente por su mayor atractivo de cara a tener más público, como un deporte, pero en realidad no se escapa del carácter artístico ligado al juicio de gusto que, se quiera o no, opera de fondo.

4.2. Culturismo y escultura.

El culturismo y la escultura comparten un aspecto esencial: el de moldear sobre materiales previos (in-formar y trans-formar). Sin embargo, en la práctica son muy diferentes. Atendiendo al material sobre el que se trabaja, el culturista sólo da forma a su cuerpo (añadiendo y quitando), mientras que el escultor puede disponer de diferentes materiales sobre los que esculpir (distintos tipos de barro, metal, estuco, etc...). Además, las técnicas que se emplean para dar forma, respectivamente, son muy diferentes. Por lo tanto, vemos cómo las prácticas del culturismo y la escultura no tienen nada que ver en lo que al procedimiento se refiere. Sin

embargo, están en cierto modo vinculadas al tener como fin el de dar forma a un material previo.

Los diferentes métodos de aplicación a la escultura de agregar y quitar son comunes al culturismo, mientras que la técnica del vaciado no. En el culturismo, desde los inicios de las competiciones, se ha venido a referir a dos procesos o etapas: volumen y definición. La etapa de volumen, que viene a ser lo que para la escultura es el proceso de agregado, busca añadir masa muscular al cuerpo. Para ello, se aumenta la cantidad total de calorías, de modo que el culturista gastaría en su día a día menos calorías de las que consume, permitiendo así crear nuevo tejido corporal. Para que estas calorías se conviertan en músculo y no en grasa, el culturista tiene que realizar sus entrenamientos de hipertrofia, y en el caso del culturismo “no natural”, se emplearán además sustancias farmacológicas que fomentan la ganancia de masa muscular respecto de la grasa corporal. La segunda etapa es la de definición, en la cual se busca quitar del cuerpo la grasa corporal que inevitablemente se ha construido sobre el cuerpo del culturista durante la fase de volumen. El principal cambio en esta etapa, al igual que en la primera, tiene que ver con la dieta, de forma que se reduzca la cantidad de calorías totales para gastar más calorías de las que se aportan de manera exógena a través de la alimentación. En el culturismo “natural” este “recorte” de calorías tiene que ser más reducido para no perder la masa muscular adquirida. En cambio, con el uso de sustancias propias del culturismo “no natural”, la fase de definición puede ser más rápida y agresiva (llegando a ser perjudicial), sin perder apenas masa muscular. Además, en los días previos a las competiciones (por lo general con una semana de anterioridad), comienza la “puesta a punto”. Este último y corto proceso persigue dejar la piel lo más pegada al músculo posible. Para ello, se llevan a cabo protocolos de “secado” para eliminar agua, otorgando una textura y aspecto que permita apreciar mejor los cortes e inserciones musculares. Esta puesta a punto solo tiene sentido tras haber tenido lugar las fases de volumen (ganancia o agregado de masa muscular) y de definición (quitado

de grasa). En el culturismo “natural” y “no natural”, los protocolos para estas puestas a punto son muy diferentes entre sí, siendo en el segundo caso extremadamente perjudicial para la salud al dejar al culturista deshidratado, en muchos casos, mediante el abuso de diuréticos (entre otros).

El material elegido por el escultor sobre el cual construir su obra presenta características a la vez que limitaciones. Esta elección resulta, por tanto, decisiva, en tanto el propio material sobre el que se trabaja está determinando en cierta manera las posibilidades para el resultado final. En el caso del culturismo, los aspectos genéticos como la estructura ósea, la capacidad de adaptación al entrenamiento o el modo en que se insertan los músculos entre sí, serán también determinantes. En cada material elegido por el escultor, y en cada cuerpo dedicado al culturismo, hay una potencialidad que establece los límites de posibilidad. En el caso de la escultura, a través sobre todo de la experiencia de multitud de artistas, son bastante conocidos estos límites que cada material presenta, a la vez que sus cualidades más características. El escultor, por tanto, puede más o menos obrar sobre un material sabiendo cuáles serán las cualidades que éste proporciona, y, sobre todo, cuáles son las limitaciones que presenta.

En este sentido, el culturismo muestra una cierta particularidad, debido a que la potencialidad de un cuerpo humano concreto no es conocida antes de realizar la propia práctica del culturismo. Cada cuerpo parece reaccionar de un modo diferente al estímulo que proporciona el entrenamiento, a la alimentación, a la toma de sustancias dopantes, etc... El culturismo se da siempre como una práctica individualizada, que se adecúa a cada practicante, y cuyos resultados no son conocidos antes de haber sido llevados a cabo. Siguiendo de un esquema parecido al empleado ya en el apartado referente a las cuestiones ético-políticas, la escultura resulta una práctica donde cabe un mayor conocimiento apodíctico, que otorgaría la capacidad al escultor de conocer antes de obrar sobre el material, cuál será el resultado final, basado en conocimientos previos.

El escultor, por lo tanto, tiene bastante capacidad de cálculo y puede (más o menos) conocer en qué va a devenir la obra sobre la que está trabajando. En cambio, el culturista, si bien puede tener un conocimiento del cuerpo humano en general, no conocerá las particularidades del suyo propio hasta que no lleve a cabo la práctica. El conocimiento previo en torno a los materiales usados por el escultor (tanto a nivel teórico como a partir de la experiencia previa suya o de otros), le proporciona una amplia capacidad de proyectar hacia el futuro (y de acertar en ésta) cómo quedará la obra. El culturista no tiene conocimiento previo de lo particular (su propia respuesta a las acciones propias de la práctica del culturismo). Por lo tanto, tendrá que actuar con una cierta prudencia, constantemente actualizando y modificando sus acciones para encaminarla hacia el resultado deseado. Para ello, tendrá que realizar la práctica culturista a la vez que observa cómo responde su cuerpo para ir ajustando, con miras a obtener ese aspecto físico deseado.

El culturista moldea sobre su propio cuerpo, construyendo nuevo tejido para después ir quitando lo que sobra. El escultor, en cambio, utiliza materiales externos a sí mismo. Vemos entonces que, el culturismo (y otras artes o prácticas, como la danza o el masaje) presenta la particularidad de unificar al sujeto y al objeto (o al artista y su obra, o al atleta y su cuerpo, como se quiera ver). En la escultura claramente podemos diferenciar entre el escultor y el resultado de su obra esculpida. En el caso del culturismo, vemos cómo esta particularidad que lo diferencia de la escultura (en base a la distinción entre sujeto y objeto), pone en riesgo al culturista. Como venimos diciendo, el resultado final no puede ser conocido antes de poner en práctica las acciones propias del culturismo (entrenamiento, nutrición y suplementación, fundamentalmente). La práctica del culturista implica someterse a uno mismo la experimentación con determinadas técnicas, cuyos efectos a nivel estético también repercuten sobre la salud. Entonces, el culturista, además de tener que ser prudente con el fin de obtener una apariencia concreta, debe también tratar de hacerlo teniendo en cuenta la variable de la

salud. Si bien pueden existir culturistas “temerarios” que anteponen la obtención de ese aspecto físico deseado a la salud, incluso para este conjunto de personas ésta seguiría siendo determinante, en tanto para poder obtener (o seguir teniendo) ese aspecto, será necesario el mantenimiento de una cierta salud.

Como ya se ha dicho en apartados anteriores, el culturismo podría rastrearse y explicarse desde el interés despertado por los cuerpos de los atletas olímpicos griegos. La escultura griega trataba de representar estos cuerpos resaltando la apariencia musculosa de éstos. Curiosamente, en el culturismo actual, los culturistas cuando salen a tarima utilizan una serie de tintes que les hace tener un tono de piel determinado. Estos tintes, los cuales son limitados también por la propia institución que organiza los eventos de competición, otorgan a la piel de los participantes una apariencia de mayor bronceado. El tinte, que es elegido dentro de unos límites por cada culturista, puede dar un aspecto más o menos “natural”, de modo que los más claros podrían pasar por un bronceado, y los más oscuros hacen parecer al culturista una estatua de bronce o cobre oscuro. Los culturistas, en su puesta en escena en tarima, tienen en cuenta tanto el color que muestran como la textura. El tinte resulta fundamental al complementarse con la “sequedad” (sin apenas grasa y deshidratado) para acentuar el aspecto de la piel. Además, cada tinte presenta diferentes grados de brillo que son elegidos según el tono de piel del atleta, de modo que a un culturista de piel más oscura le pueda hacer resaltar mejor un tinte de mayor brillo, y a un culturista de piel más blanca le favorezca por un motivo u otro un tinte más mate.

4.3. Categorías estéticas en el culturismo de competición.

En el culturismo de competición actual, bajo las principales instituciones de la NPC y la IFBB, existen diferentes categorías. En cada una de ellas, hay una serie de reglas que, a su vez, funciona como una forma de demarcar cuál es el criterio bajo el cual se mide a los culturistas (por ejemplo, el ratio que se establece entre peso y altura en la categoría “classic”). En cada una de estas categorías, se buscan cuerpos diferentes entre sí. Según la categoría, el culturista

deberá priorizar unos aspectos u otros, y a su vez, considerar en cuál podrá tener mayor posibilidad de obtener un buen resultado.

Para cada categoría, podrían establecerse unas determinadas categorías estéticas. El culturismo “open”, en el cual no existen límites ni reglas en cuanto a peso o altura, destaca por ser la categoría con los culturistas más pesados. Los culturistas “open” del más alto nivel no entran en ninguna categoría con límite de peso. Estos competidores son, por tanto, los que presentan un aspecto más masivo. Probablemente el aspecto más determinante para esta categoría sea la cantidad de masa muscular, que debe de ir acompañada de un porcentaje graso bajo. Por regla general, en esta categoría, han ganado los culturistas con mayor densidad muscular y mejor condición (bajo porcentaje graso y piel fina). Sin embargo, también se tienen en cuenta las proporciones y la simetría, aunque esto suele tener mayor impacto sobre la categoría “classic”. En cuanto al culturismo “open”, podríamos decir que una categoría estética a resaltar sería la de lo monstruoso.

Esta categoría “classic” surge como una forma de seguir manteniendo el interés por cuerpos como el de Arnold Schwarzenegger, propios de la llamada “edad dorada del culturismo” (no tan masivos como los actuales culturistas “open”). La principal regla que condiciona a los culturistas “classic” tiene que ver con la proporción o ratio entre peso y altura. Si bien en “open” no hay ninguna clase de límites en cuanto a esta proporción peso-altura, en “classic” se busca limitar el tamaño y masividad de los culturistas restringiendo la cantidad de peso corporal. Esta restricción tiene lugar para resaltar no tanto la densidad muscular (como ya ocurre en “open”), para centrar a “classic” en otros aspectos como son la condición, la estructura en forma de “X”, las proporciones y las poses en tarima. Las coreografías individuales de los culturistas “classic”, por lo general, suelen estar más trabajadas, tratando de mostrar una mayor armonía. Esta categoría tiene como resultado una serie de culturistas de un tamaño menor con respecto a los “open”, dando lugar a físicos más esbeltos, cuyos aspectos parecen estar más cercanos a

lo que pudiera ser un culturista “natural”. La categoría estética más predominante en esta categoría seguramente sea la de lo bello.

En “Lo bello y lo sublime”, Kant entiende que lo monstruoso es el resultado de una degeneración de lo sublime. Tanto lo sublime como lo bello serían sentimientos “delicados” que una vez pierden un cierto equilibrio, acaban degenerando (lo bello acabaría en lo frívolo). Partiendo de esta noción, cabría entender el culturismo “open” como una práctica degenerada que, partiendo hacia lo bello, acabaría aterrizando en lo grotesco o monstruoso. Sin embargo, el culturismo “open”, podría entenderse también como una búsqueda de eso mismo que Kant considera (peyorativamente) como monstruoso (cabría destacar cómo se dan las categorías de lo kitsch y lo queer, entendido como lo no normativo, en la experiencia estética). El culturismo se ha dado y se da como un fenómeno ciertamente “underground”, y cuyo valor estético, cultural o de cualquier tipo no es compartido por un público mainstream. El culturismo supone un efecto más de la emancipación con respecto de lo mainstream, de lo normativo, y del gusto de lo bello (en un sentido kantiano). En cuanto al culturismo “classic”, si bien se pretende obtener aspectos físicos, como ya hemos dicho, más armónicos, tendiendo hacia la categoría estética de lo bello, esto solo resulta comprensible dentro del esquema intrínseco del culturismo. Incluso en su categoría “classic”, el culturismo podría resultar grotesco para muchas personas que no comparten el paradigma que la propia propuesta estética del culturismo implica. Dentro de los márgenes de comprensión del fenómeno, lo “classic” será considerado desde la categoría estética de lo bello, pero fuera de éstos, ésta y cualquier otra categoría, seguramente, será considerada desde lo grotesco o monstruoso (en sentido kantiano, como degeneración).

El culturismo de competición se ha ido haciendo cada vez más extremo, y es por ello por lo que, para seguir teniendo a culturistas con aspectos más armónicos (y no solo masivos), se han ido creando otras categorías, como la ya mencionada “classic”. Si bien el aspecto culturista

propio de los comienzos de esta tradición, y sobre todo a raíz de la edad dorada del culturismo, ha trasgredido a la propia práctica sobre las tarimas (estamos constantemente expuestos a imágenes con actores, dibujos y representaciones gráficas de cuerpos notoriamente hipertrofiados), el culturismo de competición sigue un camino propio. De este modo, el culturismo “open” existe como un nicho para aquellos que buscan ver los cuerpos más extremos. En cambio, un cierto “look” culturista, quizás más cercano a las categorías de “classic” y “men’s physique”, se ha ganado la aprobación de un público más general, que, sin estar habituado a los códigos estéticos de la tradición del culturismo, considera ahora como “bello” un aspecto ciertamente musculado. En cuanto a las categorías de culturismo para mujeres, las cuales también funcionan de manera similar a las de los hombres en tanto en una se busca masividad, y en otra una mayor armonía, estos cuerpos aparecen en el imaginario colectivo como grotescos. El aspecto culturista, propio de actores masculinos, que actualmente se da como bello y normativo fuera de los márgenes del culturismo de competición, no se da de igual manera para las mujeres. El culturismo de competición femenino podría verse desde este prisma como una oportunidad de crear modelos de cuerpo cuya conceptualización no tenga como fin agradar al sexo opuesto (como se analizaría desde ciertas posiciones del psicoanálisis como la de Lacan, por ejemplo). La práctica del culturismo femenino (y también masculino) supone la construcción de la apariencia bajo parámetros diferentes a los predominantes en la normatividad. Aunque también sería interesante analizar qué rol se le está presuponiendo a los géneros masculinos y femeninos (presuposición ya dada de por sí) al generar categorías en base a unos criterios y no otros.

4.4. Identificación, arte-diseño y experiencia estética en el culturismo.

El culturismo, al igual que tantos otros fenómenos, como puede ser el del deporte, se da con un notorio carácter de mitologización y resignificación. Tanto en la psicología del culturista (conquistar el ideal), como en la puesta en escena (imágenes de antiguos dioses griegos) y la

ideología que rodea al culturismo (“heroicismo” y valentía frente a “salutismo” y cobardía), se encuentran presentes caracteres mitológicos. Desde la breve tradición del culturismo, actualmente se crean narrativas (y así mismo mitologías) en torno a culturistas del pasado. La propia muestra de los físicos y la adoración hacia éstos por parte de los espectadores implica en sí mismo una consideración de idolatría a modo de ejemplo al que aspirar. Sin embargo, y seguramente por suerte, una gran parte de aquellos que disfrutaban de los cuerpos musculados de los culturistas, no llevan a cabo las prácticas más perjudiciales para la salud propia de estos. En este sentido, el espectador de las competiciones, si bien suele ser también aficionado y usuario del gimnasio, no acostumbra a hacer uso de las cantidades de anabolizantes de los culturistas profesionales. Podríamos decir que, para estos espectadores, la experiencia estética de los aficionados está atravesada de algún modo por un deseo encubierto, de aspirar a tener un aspecto físico que, o no pueden tener (por motivos genéticos, por ejemplo), o no están dispuestos a asumir los riesgos (ligados a la salud y el consumo continuado de sustancias dopantes).

En los eventos de culturismo “no natural”, el espectador es consciente de las decisiones que han tomado los culturistas presentes en la tarima (a nivel ético, cabría cuestionar la complicidad de organizadores, espectadores y medios). Es parte inevitable de la experiencia estética, por tanto, conocer cómo los competidores ponen su salud en riesgo en vistas a conseguir una apariencia física (lo cual puede comportar un complejo de Eróstrato, como se ha explicado en apartados anteriores). Por lo tanto, el interés y la experiencia estética en el culturismo, no se limita exclusivamente a la apariencia física mostrada en el momento de la tarima, sino que operan de fondo narrativas (como las caracterizaciones de los culturistas a través de medios especializados) y la ideología propia del culturismo (frente a la del salutismo) donde se pone por encima la “gloria” y el sacrificio al mantenimiento de la salud. Esta ideología tiene algo de “heroico” o de “martirio” asumido, que resuena a las hazañas de aquellos que, como Sócrates

o Jesucristo, como tantos otros, habrían sido sometidos a castigos corpóreos (muerte por cicuta o en la cruz) en base a criterios ideales, por principios.

Estamos viendo que, si bien el culturismo por sí mismo no conforma una práctica narrativa, contiene a su alrededor elementos que sí lo son. De hecho, el auge en la actualidad de este fenómeno tiene que ver con el desarrollo y construcción de nuevos formatos narrativos a través de internet, donde los culturistas consiguen un alcance más allá del que pudieran tener en tarima, mostrando además de sus apariencias físicas, sus rutinas. El interés que despiertan las narrativas de estos nuevos formatos de vídeo, por lo general, tiene que ver con: la aspiración a tener el físico de un culturista y el morbo que despierta el uso de sustancias dopantes junto al particular modo de vida que estas personas llevan en su día a día (idolatrado por unos y despreciado por otros). Los vídeos de los culturistas suelen mostrar sus físicos, sus estrategias para obtener esa apariencia y cómo lo llevan a cabo. Por lo tanto, el espectador de estos vídeos encuentra en alguno de estos aspectos algo de interés. Cabría destacar la cada vez mayor exposición que, a través de internet, está teniendo el uso de farmacología para obtener cambios físicos, que si bien en estos vídeos no se muestra explícitamente cómo la consumen, sí que se explica qué sustancias y en qué cantidades se utilizan.

Si bien el culturismo se materializa en el momento de la puesta en escena sobre la tarima, la experiencia estética implica fuertes compromisos narrativos e ideológicos. Un ejemplo similar es el de la tauromaquia, práctica que suscita experiencias estéticas diversas, que inevitablemente están atravesadas por consideraciones de carácter ideológico (a favor o en contra de la pertinencia de la práctica del toreo) y narrativo (conocimiento previo o no de los participantes de una determinada corrida de toros). En el caso del culturismo, experimentar las competiciones (y lo que rodea al fenómeno en general) desde sus esquemas narrativos e ideológicos implícitos lo condicionan y resignifican profundamente. A este respecto, para

comprender las consideraciones peyorativas en torno al culturismo, resulta fundamental fijarse en el punto de vista desde el cual es abordado el fenómeno.

Desde la común distinción entre arte y diseño, que de fondo opera en nuestra sociedad (y desde la cual se emiten juicios de valor), aquello relacionado con el arte resulta superior en muchas ocasiones al diseño. En este sentido, podría decirse que la posición de Kant con respecto a la autonomía del arte es la que ha resultado tener mayor predominancia, frente a la asociada con la superioridad del diseño, que se sugiere en la obra de Hume. El deporte, partiendo de este prisma, podría estar relacionado al diseño, en el sentido en que los deportistas se ejercitan para mejorar el rendimiento, y, por tanto, su práctica quedaría limitada y secundada por éste. El culturismo, en cambio, cabría establecerlo más cercano al esquema de la autonomía del arte, en tanto la ejercitación de los músculos no persigue otro objetivo sino el de conseguir una apariencia determinada. La apariencia del deportista sirve al rendimiento, mientras que la apariencia del culturista se sirve a sí misma (aunque limitada por los criterios exigidos por el culturismo institucionalizado, especialmente en lo que no es la categoría “open”).

Podría señalarse una contradicción aquí, pues si, por un lado, el arte se (auto)considera superior al diseño en base a su autonomía, el culturismo es por lo general considerado inferior al deporte. Esto podría explicarse por la exclusión del culturismo en el mundo del arte (no es reconocido como tal por ninguna institución de prestigio). Es por ello por lo que, el cine, por ejemplo, al obtener el beneplácito dentro del mundo del arte, acaba por separarse en el imaginario colectivo del ámbito del diseño, y condicionando así mismo la experiencia estética de las películas desde entonces (aspecto que se acentúa aún más al comparar las concepciones del cine europeo y norteamericano). El culturismo, frente a lo que está ocurriendo actualmente con la gastronomía y el videojuego, se encuentra más claramente del lado del arte que del diseño, que, si bien consiste en una distinción poco clara, afecta materialmente sobre las experiencias estéticas, al influenciar decisivamente sobre las narrativas y las ideologías en

torno a la práctica. El culturismo, que si bien decimos encuentra su sentido en una experiencia estética que parte de la categoría del arte (por la autonomía de la apariencia, recordando al “arte por el arte”), al no encontrarse reconocido como arte de manera institucional, es apreciado en ojos del público general y no iniciado con desprecio. Ejemplo de ello es Gustavo Bueno, quien se limita a hacer la comparación entre el culturista y el mito de Narciso, el cual quedaría igualmente obnubilado por su propia apariencia, en este caso musculada. Esta concepción, que ciertamente puede contener algo de real, en tanto puede dar explicación a las motivaciones psicológicas del culturista, no completan la explicación en torno al culturismo. Reducir el culturismo al ámbito psicológico resulta bastante común, caracterizando a esta práctica de frivolidad. El culturista se centra en la apariencia, la cual parece estar contrapuesta a lo verdadero, lo que efectivamente “sirve para algo”. En el fondo, hay algo de cierto al suponer que el culturismo “no sirve para nada”, mientras que directamente la práctica del deportista sí, para mejorar el rendimiento. La práctica del culturismo, ligada a la autonomía de la apariencia, es generalmente considerada inferior, y es así mismo menospreciada por ello.

Las artes, desde su concepción unívoca bajo el paraguas de “el arte”, sigue manteniendo una cierta asociación con el elitismo. Desde Kant, quien considera lo autónomo como lo superior, frente a lo heterónimo, el arte se ha posicionado ideológicamente en esta posición, mirando por encima del hombro a lo heterónimo (propio del deporte, del diseño, etc...). Esta nematología opera de fondo cuando se desprestigia al culturismo sobre el deporte, suponiendo que tender hacia el rendimiento es mejor que tender hacia la apariencia como fin en sí mismo (contraponiendo el ser frente al parecer, lo útil y pragmático frente a lo inútil y frívolo). Sin embargo, sería interesante ver cómo podría cambiar este paradigma si “el arte” institucionalmente hablando acogiera al culturismo, comprobando cómo la experiencia estética, influenciada entonces por la opinión de un determinado elitismo, colocaría a los culturistas por encima de los deportistas por su valor “artístico” o “cultural”. Porque las

categorías de deporte o arte, además de servir como esquema de comprensión de acciones, resignificando los movimientos, también funcionan como regímenes de más o menos prestigio, siendo considerado generalmente lo autónomo (y por tanto al arte) como superior a lo heterónomo (diseño).

5. Conclusiones.

Si bien el trabajo está compuesto con un carácter abierto, con el objetivo de abrir preguntas más que de encontrar respuestas cerradas, se considera oportuno proponer una serie de conclusiones que pueden derivarse tras la lectura de este compendio de ensayos.

- El culturismo, tanto en el terreno de la práctica como desde la ideología implícita, se nutre de las tradiciones y prácticas del deporte y la escultura. Se puede rastrear un desarrollo histórico desde algunos precedentes, partiendo desde los Juegos Olímpicos griegos y pasando por el Humanismo y el Renacimiento. El culturismo habría obtenido su autonomía tras despegarse institucional e ideológicamente del deporte, especialmente al separarse del COI y su Olimpismo, explicitado por escrito en la Carta Olímpica para los renacidos Juegos Olímpicos desde el siglo XX.
- El culturismo funciona como una categoría desde la cual interpretar determinados movimientos físicos para comprenderlos como acciones, del mismo modo que ocurre, por ejemplo, con la categoría de deporte. El culturismo se sitúa institucionalmente en la actualidad, tanto en la práctica como a nivel ideológico, separado de las categorías de arte y deporte. Sin estar consolidada la tradición del culturismo (aún es un fenómeno reciente, que en ocasiones oscila hacia el deporte o hacia el arte), ésta se da como una categoría en sí misma, funcionando además como un nuevo esquema de interpretación.
- La actividad del culturismo, especialmente desde la modalidad “no natural”, conlleva una serie de prácticas que tienen notorios efectos sobre el mantenimiento del ser de los culturistas. La contradicción que se da en este caso entre el deseo y la salud de los culturistas merece ser pensada desde la ética y la política. En este sentido, resulta urgente y necesario el debate en torno a la legitimidad o no de la práctica del culturismo “no natural”, además de plantear vías de acción desde las instituciones públicas ante el auge del culturismo.

Bibliografía y referencias

- Aristóteles, Manzano, T. M., Martínez, T. C., Bonet, J. P., Aristóteles, Aristóteles, & Aristóteles. (2007). *Ética*. Gredos.
- Bueno, G. (1970). *El Papel de la filosofía en el conjunto del saber*. Ciencia Nueva.
- Bueno, G. (1972). *Ensayos Materialistas*. Taurus.
- Bueno, G. (2014). *Ensayo de una definición filosófica de la idea de Deporte*. Pentalfa.
- Carta olímpica*. (2007). Comité Olímpico Internacional.
- Rousseau, J.-J., & Armiño, M. (2017). *Emilio O de La educación*. Alianza.
- Foucault, M., Varela, J., & Uría, F. A. (2005). *Historia de la Sexualidad*. Siglo XXI.
- Homero, Gual, C. G., & Güemes, E. C. (2014). *Iliada*. Gredos.
- International Fitness and bodybuilding federation*. IFBB. (2023, September 30).
<https://ifbb.com/>
- Kant, I. (1972). *Lo Bello y lo sublime*. Espasa-Calpe.
- Kant, I. (2007). *Crítica del juicio*. Tecnos.
- Lacan, J., Segovia, T., Nasio, J.-D., & Suárez, A. (2005). El estadio del espejo como formador de la función del yo. In *Escritos*. essay, Siglo XXI Editores.
- Lenk, H. (1991). *Acciones como constructos de interpretación. La interpretación metodológica de las acciones en las ciencias sociales y en la filosofía social*. Daimon, (3), 131–143.
 Abgerufen von <https://revistas.um.es/daimon/article/view/8761>
- Locke, J., García, M. E., & Rábade, S. (1980). *Ensayo sobre el Entendimiento Humano*. Editora Nacional.
- Nutbeam, D. (1986). *Glosario de promoción de la salud*. Consejería de Salud.
- Olympia*. (1938).

Platón. (2016). *Diálogos I.: Protágoras*. Gredos.

Platón. (2016). *Diálogos IV.: República*. Gredos.

Platón. (2016). *Diálogos VI.: Timeo*. Gredos.

Preciado, P. B. (2020). *Testo Yonqui*. Anagrama.

Raising the game for Clean Sport. World Anti Doping Agency. (2023, September 28).

<https://www.wada-ama.org/en>

Rodríguez, A. J. (2019). *Fisicoculturismo*. <https://doi.org/10.2307/j.ctvk8vzq5>

Rules. NPC News Online. (2023, July 26). <https://npcnewsonline.com/rules/>

Samaniego, V. P. *Salutismo y actividad física*.

Spinoza, B. de. (2018). *Tratado teológico-Político*. Alianza Editorial.

Spinoza, B. de, & Peña, V. (2019). *Ética Demostrada Según El Orden geométrico*. Alianza Editorial.

Turrado, L. (1975). *Epístolas paulinas*. Biblioteca de Autores Cristianos.

World Natural Bodybuilding Federation. (2023, September 20).

<https://www.worldnaturalbb.com/>

