

Vigilancia al cuerpo femenino y construcción de sí: Un gimnasio femenino como espacio de gubernamentalidad

Jimena Valdés Figueroa*
Roberto J. Fuentes Rionda**

El gimnasio *Curves* es un espacio de gubernamentalidad en el que se trazan procedimientos como las rutinas, la alimentación y los cuidados que las mujeres deben incorporar a su vida cotidiana para alcanzar una meta que, si bien parte del trabajo sobre el cuerpo, tiene implicaciones en la forma de pensarse y de autoregulación de las usuarias. En sí las implicaciones de ser “socia” de esta franquicia pueden resumirse en “una manera de conducción de la vida y un gobierno de sí”.

La construcción contemporánea del cuerpo humano ha implicado nuevas prácticas, técnicas y tecnologías en los órdenes culturales, sociales, políticos, económicos y de género. Como efecto de estas prácticas, la construcción del cuerpo femenino como un espacio de subjetivación ha puesto en marcha dispositivos específicos de control y monitoreo, poniendo la mirada, sobre todo, sobre una figura modélica, basada en la determinación de características de una mujer de clase media, trabajadora exitosa, madre dedicada. En este sentido, en el mundo contemporáneo, ciertos dispositivos de subjetivación comienzan articularse para mantener ese modelo. Por ello, en un caso muy particular, en un lugar establecido para la práctica de ciertas rutinas enfocadas al cuerpo y al ánimo de sus asistentes,

podríamos observar los efectos de nuevas prácticas y tecnologías de subjetivación. El presente trabajo explora la configuración de un gimnasio como un espacio de gubernamentalidad (concepto que permite entrelazar el análisis de los dispositivos de gobierno de sí y de los otros). Para tal efecto, se examina un gimnasio –parte de una franquicia mundial– dedicado únicamente al cuidado del cuerpo femenino. En este espacio, la clasificación social y corporal, el monitoreo constante de los ejercicios, las dietas y la asistencia, así como la observación de la obtención de resultados, funcionan como mecanismos de normalización. Para lograr ese objetivo, se utilizan medios tecnológicos (aparatos de ejercicio, aparatos de medición, bases de datos), una serie de protocolos específicos, así como el entrecruzamiento de discursos corporativos.

La presente reflexión se divide en tres partes. En la primera se re-

visa el concepto *gubernamentalidad*, su relación con las tecnologías y los protocolos que permiten establecer cierta vigilancia de las actividades efectuadas en una institución particular (aquí, un gimnasio), articulando, con ello, lo que podríamos definir como un dispositivo pedagógico de normalización. En la segunda parte se examina la tipificación que en el mundo contemporáneo se le coloca al cuerpo, específicamente, al cuerpo femenino. Esta exposición permitirá, en la tercera parte, analizar el espacio de un gimnasio femenino, en tanto espacio donde se entrelazan relaciones de poder y saber.

Gubernamentalidad, normalización y pedagogía del cuerpo

De manera general, podríamos definir a la *gubernamentalidad* como un concepto que permite trazar los procedimien-

* Colegio de México.

** Universidad Autónoma del Estado de México.

tos, las técnicas, los métodos, las prácticas y las instituciones que conducen la vida de los individuos, que la gobiernan, los unos por los otros¹. Por ello, el término *gobierno* refiere al arte de guiar a la gente, y refiriéndose a la interacción de las formas de saber, de estrategias de poder y de las modalidades de subjetivación. Gracias al neologismo 'gubernamentalidad', Foucault designa las racionalidades, formas de comportamiento y campos de práctica distintos a aquellos que tienden a controlar a individuos y colectividades, incluyéndose ellas mismas, tanto las formas de comportamiento individual como las técnicas de guiar de los otros; él se interesa, igualmente, en las formas de subjetivación más allá de sujeción disciplinar, formas que llama 'técnicas de sí', y que no deben ser reducidas a los complejos de poder-saber².

La *gubernamentalidad* permite advertir dos registros del poder emprendido sobre la vida: "[...] la disciplina impuesta al individuo es puesta en marcha junto a la regulación del cuerpo colectivo, aquel de la población"³. Desde este punto de vista, los dispositivos disciplinarios (descritos bajo la forma del panóptico) son sólo una expresión de las relaciones de poder; además, aquellos llamados dispositivos de seguridad delinearían otras: de prevención y previsión de costos, de modelación estadística, de gestión de series abiertas de acontecimientos: el biopoder deviene biopolítica⁴. Así, los dispositivos que posibilitan el gobierno de las personas, concretan tanto modos de dominación como técnicas de sí, sobre sí mismo, al mismo tiempo que procedimientos de monitoreo de grandes grupos.

De este modo, el gobierno no sólo remite a las técnicas de conducción de las personas elaboradas por el Estado —ya que, como una "técnica de gobierno", el Estado define lo estatal y lo no-estatal, lo público y lo privado⁵. Efectivamente, la gubernamentalidad, en pos de la conducción de la vida, de sí mismo y de los otros, permite articular lo discursivo y lo no-discursivo, de modo tal que las macroestructuras de gobierno entran en tensión con las microestructuras en el sujeto.

La relación sujeto-institución evidencia la inscripción de mujeres y hombres en una estructura diferenciada de normas, técnicas y maneras de pensar. De cierta manera, el hecho de establecer una relación determinada y regular con nosotros mismos supone la presencia, el acompañamiento,

¹ Foucault, M. (1994). *Entretien avec Michel Foucault*. M. Foucault, *Dits et Écrits IV* (pp. 41-95). París: Gallimard/Seuil.

² Lemke, T. (2004). "'Marx sans guillemets': Foucault, la gouvernementalité et la critique du néolibéralisme". *Actuel Marx*, 2 (36), p. 18.

³ *Ibid.*

⁴ Foucault, M. (2004). *Sécurité, territoire, population*. París: Gallimard.

⁵ Foucault, M. (1994). "La 'gouvernementalité'". M. Foucault, *Dits et Écrits III*. París: Gallimard/Seuil, p. 656.

la guía, la ayuda del otro, o mejor, de los otros⁶. La constitución del sujeto, por tanto, participa de una "dimensión pedagógica y relacional".

Inquietarse de sí mismo no significa volverse sobre sí suprimiendo el vínculo con los otros y con la acción. Al contrario, significa ejercer una vigilia continua para administrarse, estableciendo una correspondencia, una armonía, entre nuestros pensamientos, nuestros principios, nuestros discursos y nuestra conducta.

Sin embargo, ¿cómo se vincula el ejercicio del poder y la ejecución del cuidado? La normalización mediante un dispositivo específico advierte esta relación. Para Foucault, el dispositivo es un conjunto heterogéneo conformado por discursos; instituciones; complejos arquitectónicos; decisiones reglamentarias, leyes y medidas administrativas; enunciados científicos; y proposiciones filosóficas, morales y filantrópicas; el dispositivo puntualiza lo dicho y lo no dicho, lo que permite responder a una urgencia: el dispositivo tiene, por tanto, una función estratégica dominante. A través del dispositivo, ciertos usos y prácticas de poder se ponen en marcha, normalizándose gracias a la gestión de lo emergente⁷. Así, la articulación del dispositivo responde a la aparición de una novedad, manifiesta en la contrariedad de los propósitos de los propios mecanismos del poder.

La normalización y el dispositivo implican, adicionalmente, la inscripción a una institución que despliega normas, buscando unificar la multitud de los sujetos, configurando modos específicos de subjetivación. Este proceso tiene como propósito gobernar las acciones, pensamientos y cuerpos de los sujetos inscritos en un grupo determinado. El poder, por razón de las normas y las reglas, dispone los procesos de subjetivación, permitiendo que los sujetos miren sobre sí mismos la expresión del orden, gobernándose a sí mismos a partir de los otros, y a los otros a partir de sí mismos. La consolidación de la norma se expone en la exigencia de técnicas —tanto físicas como subjetivas—, deviniendo en formas de conducción de los sujetos. El proceso de subjetivación, entonces, comienza con la asunción de reglas precisas, condensadas en sujetos específicos, en sus *cuerpos* y *almas*. La subjetivación supone, por tanto, la incorporación de las normas en el proceso de subjetivación, integradas en los cuerpos de los sujetos.

No obstante, en un régimen institucional más amplio, ya no únicamente el referente al Estado o la familia, sino a mecanismos individuales de normalización, donde los procesos

⁶ Gros, F. (2002). "Sujet moral et soi étique chez Foucault". *Archives de Philosophie*, 65 (2), p. 233.

⁷ Foucault, M. (2004), *op. cit.*

de subjetivación involucran cierta modulación de las normas, el cuerpo adquiere un modelo cifrado, y ya no únicamente referencia a un modelo rígido, mecánico, específico. Si bien intervienen máquinas en la modelación corporal, ésta ya no responden al tipo de producción seriado, sino a la adecuación individual: “La maquinaria corporal se ha convertido en una maquinaria informacional: la pedagogía de la postura ha comprometido un trabajo sobre la toma de conciencia; la actitud ‘corregida’ debe, a partir de entonces, lograrse mediante la lectura de las referencias espaciales y propioceptivas”⁸.

De acuerdo con Vigarello (2005), un triple desplazamiento de la normalización corporal comienza a ponerse en marcha, redistribuyendo la legitimidad de los dispositivos de conducción de los sujetos y de los cuerpos. En primer lugar, ya no existe un modelo universal, sino una diversidad de caminos dominantes⁹. En segundo lugar, la revisión de las patologías, de los efectos que irían de las apariencias hasta los efectos fisiológicos pierden legitimidad. La correlación tradicionalmente indudable entre la ‘mala’ actitud y el mal estado o la insuficiencia fisiológica se modifica por el ciframiento y la modulación de los estados corporales dependientes de la producción de estados anímicos basados en la persona. Esto muestra, en tercer lugar, “una psicologización que marca a la actitud, su referencia a las constricciones inferiores, su empleo pedagógico con fines ‘liberadores’”¹⁰. Ya no se tratan los disfuncionamientos de la osamenta o la musculatura, sino aquellos psicológicos, realizando los conflictos interiores más que las formas exteriores:

Se instaura un juego entre las tensiones y las distensiones y la actitud se convierte en objeto de liberación. Se trata de una pedagogía ‘liberadora’ que apunta a una mayor disponibilidad de las motricidades y a la desaparición de toda crispación que pueda ser portadora de futuros dolores. Es también una pedagogía del ‘sujeto’ que apunta a un control absoluto del aspecto, aunque respetando las formas personalizadas [...] la palabra, y no el cuerpo, es la que resulta indispensable al sujeto para captar lo que, dentro él, se halla más profundamente escondido¹¹.

De este modo, la conducción de la vida, su gobierno, es llevado a cabo de acuerdo con cierto programa de cuerpo y

⁸Vigarello, G. (2005). *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Buenos Aires: Nueva Visión, p. 235.

⁹ *Ibid.*, pp. 235-236.

¹⁰ Vigarello, G., *op. cit.*

¹¹ *Ibid.*, p. 237.

de persona, que también se elabora a partir de las diferencias de género, es decir, de sujeto —o mejor, de subjetivación. La inquietud de sí mismo comienza por la inquietud por las anormalidades corporales, referidas a irregularidad en la actitud y a la normalización cifrada de esa actitud (calculada mediante el respeto a porciones alimenticias, número y proporción de ejercicios, distribución de las tareas diarias, así como a través del éxito en proyectos productivos). Con esto se advierte que el trabajo sobre sí mismo, resultado de una inquietud, comienza luego de la incorporación del error, de la infracción, y de la consecuente conducción hacia la enmienda de la norma. La mirada sobre sí mismo —hombre o mujer— dependería de la mirada de los otros y hacia los otros, permitiendo la administración del sujeto a partir de la gestión de una institución formada a partir de normas, técnicas que determinan a éstas, así como de tecnologías y protocolos específicos.

La vigilancia como componente del dispositivo de gubernamentalidad

En las sociedades occidentales modernas, la vigilancia tiene como propósito la atención sistemática y rutinaria del comportamiento y los detalles de la vida de las personas, con el objetivo de estimular, proteger, controlar, administrar o gestionar las actividades diarias. Por ello se podría advertir la configuración de una “sociedad de la vigilancia”, esto si aducimos la armonización y el acoplamiento de instituciones (públicas y privadas), tecnologías de monitoreo y observación (CCTV, RFID, tarjetas con código de barras, biométricos, etc.), y protocolos específicos de administración y gestión, todo esto con propósitos de gobierno. La vigilancia, en un sentido ambiguo, oscila entre el control y el cuidado, intrincando más bien finalidades de conducción o persuasión; esto depende del contexto cultural, de los propósitos institucionales y de la organización de su administración. Desde este punto de vista, la vigilancia en las sociedades contemporáneas refiere a una multiplicidad de organizaciones que recurren a maneras de control automatizado de sus tareas y de aquéllas de la población. Retomando el concepto de gubernamentalidad, el uso extensivo de sistemas de vigilancia permite advertir la interacción de tecnologías de control y estrategias de poder, que gobierna la conducta día a día.

En nuestros días, la vigilancia no sólo es desplegada por el Estado, sino por otros organismos, por ejemplo, por aquéllos dedicados al “perfeccionamiento del cuerpo”; asimismo, la vigilancia no se concentra en finalidades meramente locales, además tiende a perseguir con estrategias globales.

Curves, un espacio de gubernamentalidad del cuerpo femenino

Acerca de Curves

El primer gimnasio de la franquicia *Curves* surgió hace veintisiete años en Harlingen, Texas. Este concepto nuevo, impulsado por los esposos Gary y Diane Heavin, el cual tuvo un éxito inmediato, combina, en un entrenamiento de 30 minutos, ejercicios de fuerza, asesoramiento para adelgazar y un entorno cómodo diseñado para la mujer. Actualmente, *Curves* es una franquicia global con presencia en países de los cinco continentes. Una de las principales “ventajas” de este concepto es que “proporciona un entrenamiento rápido y divertido y con un ambiente agradable”.

El acceso

El primer *Curves* en la zona de Toluca-Metepec se abrió en el 2005 y fue ubicado en la avenida Juan Pablo II, en uno de los locales de una concurrida plaza comercial. Esta plaza se localiza en una zona de gran afluencia vehicular, en la que convergen otros servicios como centros comerciales y escuelas, así como zonas habitacionales de clase media alta; esto ha propiciado hechos como la visibilidad y la accesibilidad al gimnasio, aunados a otros aspectos menos tangibles, como la estratificación en las usuarias.

En los primeros meses de su instalación, esta franquicia centró su atención en las mujeres que buscaban mejorar su aspecto, valiéndose de anuncios en periódicos locales, la radio y en algunas revistas de “*socialité*” que circulan en la zona de Toluca-Metepec. Sin embargo, la mayoría de las mujeres son inscritas al ser referidas por una “socia”, quien al ingresar a este gimnasio proporciona los datos de otras amigas o conocidas que podrían interesarse en un “análisis de figura”. En este análisis, los administradores de *Curves* miden ciertas áreas “difíciles” para las mujeres, como el busto, el abdomen, la cintura, la cadera, los muslos y los brazos, para después compararlos con una “tabla de medidas” basadas en los criterios “mundiales” de tallas. Luego de mirar los resultados –decepcionantes en la mayoría de los casos– las invitadas deciden inscribirse a *Curves*, interesadas en lograr lo que se promociona como “un cuerpo con curvas perfectas”.

Las cuotas de inscripción pueden cubrirse en efectivo o bien en la promoción de “meses sin intereses”, pagaderas con diversas tarjetas de crédito, dividiéndose en un primer pago de 900 pesos (unos 70 dólares) por concepto de “membresía”, y un pago mensual de 500 pesos (unos 52 dólares), mismo que puede disminuir si “afilias” a más de dos amigas. Comparado con otros gimnasios de la zona, la cuota de *Curves* puede ubicarse en la media. No obstante, lo

que lo convierte en una atractiva oferta de entrenamiento físico para las usuarias es el concepto: un gimnasio sólo para mujeres, además de que “garantiza” resultados con sólo acudir 30 minutos tres veces por semana.

El perfil de las usuarias puede caracterizarse como: mujeres de clase media alta, en mayor número casadas y con hijos, usualmente trabajadoras, empleadas o autoempleadas, sobre todo en centros educativos o en labores de medio tiempo. De hecho, uno de los principales propósitos del entrenamiento en *Curves* es el mantenimiento del cuerpo femenino sin obliterar su capacidad reproductora simbólica e institucionalmente constituida; por ello constantemente se promociona la remodelación posparto o de un cuerpo con “curvas” marcadas y contornos definidos, sin parecerse a la propuesta del fisiculturismo:

No te preocupes, tus músculos no aumentarán demasiado. La mayoría de las mujeres no tienen los niveles de testosterona necesarios para incrementar mucho los músculos. Además, la cantidad de músculo que puedes llegar a desarrollar tiene un potencial genéticamente predeterminado¹².

Como ya se mencionó, al ingresar en *Curves*, una de las integrantes del personal del gimnasio elabora un análisis de figura, consistente en responder un cuestionario con preguntas como edad, peso, peso ideal, talla ideal, “lo que más te gusta de tu cuerpo”, “lo que menos”; si se tiene algún problema de salud que deba ser monitoreado, el porqué se desea incorporarse al gimnasio y cuáles son las metas personales. A continuación se toma el peso y se calcula el índice de masa corporal con un medidor; después se toma la talla y altura, y se registra en una tabla, con el nombre de la nueva usuario(a), cada uno de estos datos, que posteriormente son comparados con los que, según los criterios *Curves*, son las medidas idóneas de acuerdo con la edad, la altura y la complejión. Así, al terminar con este exhaustivo análisis, cada nueva socia se “compromete”, en una especie de contrato, a ser medida mensualmente, con la finalidad de alcanzar las metas señaladas. Todos los datos anteriormente referidos se organizan en una base compartida por todos los gimnasios de esta “franquicia global”, la cual incluye también una fotografía de la socia, la asignación de un código de barras, su fecha de pago, el número de asistencias tanto semanales como mensuales, su fecha de cumpleaños, sus metas alcanzadas y la fecha en la que debe ser medida. Esta base se despliega en la pantalla del lector de código de barras localizado en el lobby del gimnasio, cada vez que la socia entra y pasa por él su propio código; de no hacerlo, le es negado el acceso.

¹² Heavin, G., Findley, C., y Thomas, A. (2007). *Curves. Fortaleciendo a las mujeres! Guía para socias*. Waco: Curves International.

Las fronteras y distribución del espacio

Una de las características más importantes de este gimnasio es el empleo de los colores de la franquicia (morado, verde y rosa), asociados con la admisión exclusiva de mujeres. De igual forma, la decoración del lugar es muy particular: todo el mobiliario presenta esta gama de colores, aunado al despliegue de imágenes de “socias exitosas” y de frases motivacionales que buscan reforzar las metas de las usuarias. El gimnasio se distribuye a modo de un circuito, en el que se disponen los diversos aparatos de ejercicios y “estaciones” con las que se arman las rutinas, lo cual deja a las mujeres mirándose cara a cara; al centro del circuito se coloca un monitor, quien dicta los ejercicios. Esta distribución del espacio permite tanto la visibilidad de los ejercicios para el monitor, como para las socias. Aunado a esto, la oficina de la gerente del gimnasio se localiza en una especie de balcón protegido con cristales, lo cual le brinda visibilidad y control del espacio. En los muros que rodean al circuito se colocan diversos “carteles” donde pueden leerse los ritmos cardíacos ideales según la edad y el nivel de ejercicio, consejos nutricionales, así como una serie de “tarjetas” con las tallas o “medidas” reducidas por las socias; en la parte superior de todas estas tarjetas se coloca el nombre de la “socia estrella”, quien es aquella que se acercó más a sus metas en un mes. Cabe destacar que al entrar a *Curves* las socias establecen una diferenciación entre los otros espacios de su vida cotidiana, como el hogar, los colegios y los espacios laborales, pues, como se repite continuamente, este gimnasio es un espacio de exclusividad femenina que les ofrece “tiempo sólo para ellas”.

Las rutinas Curves

El entrenamiento en *Curves* tiene una duración de treinta minutos que coordina un entrenamiento tanto de fuerza muscular como aeróbico. Durante la sesión se recorre el circuito cambiando de estación cada treinta segundos. Los aparatos funcionan mediante resistencia hidráulica, lo que los hace “fáciles de usar”. Con estos aparatos se eleva el ritmo cardíaco, mismo que se trata de mantener hasta llegar a las estaciones de recuperación, lo cual permite que “el cuerpo saque la grasa de las reservas donde la tiene almacenada para transformarla en energía”. Los aparatos que integran el circuito de *Curves* son sentadillas (para ejercitar los glúteos, los bíceps femorales y los cuádriceps), abdomen-espalda (para los músculos rectos del abdomen y el erector de la columna), el abductor de la cadera (ejercita los músculos tensores de la fascia lata y los aductores), pecho-espalda (en donde se ejercitan los pectorales), extensión de piernas (que trabaja sobre los cuádriceps y los femorales), la prensa de

hombros (para los trapecios, los deltoides y el dorsal ancho) y, por último, los oblicuos (en donde se ejercitan los oblicuos internos y externos del abdomen).

Prácticas de gubernamentalidad en el espacio de Curves

El gimnasio *Curves* es un espacio de gubernamentalidad en el que se trazan procedimientos como las rutinas, la alimentación y los cuidados que las mujeres deben incorporar a su vida cotidiana para alcanzar una meta, que si bien parte del trabajo sobre el cuerpo, tiene implicaciones en la forma de pensarse y de auto regulación de las usuarias. En sí las implicaciones de ser “socia” de esta franquicia pueden resumirse en “una manera de conducción de la vida y un gobierno de sí”.

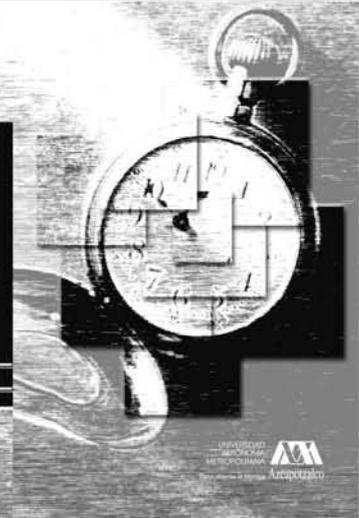
Un aspecto fundamental para este ejercicio de gubernamentalidad es la visibilidad, basada no sólo en las disposiciones arquitectónicas del gimnasio a modo del modelo panóptico de Bentham, sino en la fragmentación de los cuerpos de las usuarias mediante cifras como son los centímetros de longitud de partes de su cuerpo, como la cadera, los muslos, los brazos o los senos, los cuales son vigilados regularmente para confrontarlos con las medidas ideales propuestas por la misma franquicia. La visibilidad de la asistencia al gimnasio es otro mecanismo de vigilancia, basado en el empleo de tecnologías, como una tarjeta con código de barras que, al ser deslizada por un lector, remite la información de la usuaria a una base de datos, en la que se despliegan detalles como su fotografía, su edad, el número de visitas, su domicilio y teléfono; sus objetivos a alcanzar, el estado de sus pagos y el *Curves* en el que está inscrita. Por último mencionaremos la visibilidad de los ritmos corporales de las usuarias, ejemplo de gobierno de sí, caracterizado por la introyección de la norma, es decir, por tratar de “controlar” el ritmo cardíaco y la respiración a partir de una “igualación” con la tabla de ritmos ideales propuesta por la franquicia.

En *Curves* todo es visible, desde las zonas problema confrontadas con un conjunto de medidas ideales, o más bien idealizadas, hasta los logros alcanzados; sin que esta información se maneje de manera confidencial o en términos de privacidad: la conoce la usuaria, las demás usuarias, las empleadas de la franquicia y también quienes pueden tener acceso a la base de datos global que aglutina la información de las socias de todo el mundo.

Por lo tanto, la vigilancia se establece en dos ámbitos: el cuerpo femenino y la institución (el gimnasio), mediados por un discurso basado en un modelo de bienestar que agrupa la belleza, la salud y una “actitud ante la vida”, que retoma actitudes deseables para las mujeres, como es ser *productiva, emprendedora, cristiana y autoafirmativa*.

Tiempo Económico

REVISTA UNIVERSITARIA DE ECONOMÍA No. 12 Segundo cuatrimestre de 2009



UNIVERSIDAD METROPOLITANA
AZAPOZALCO

Tiempo Económico

REVISTA UNIVERSITARIA DE ECONOMÍA No. 13 Tercer cuatrimestre de 2009



UNIVERSIDAD METROPOLITANA
AZAPOZALCO

Tiempo Económico

REVISTA UNIVERSITARIA DE ECONOMÍA No. 11

ISSN 1870-1434



9 771870 143003



ISSN 1870-1434



9 771870 143003

UNIVERSIDAD METROPOLITANA
AZAPOZALCO