

VI Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología, La Plata, 2010.

# **Representaciones corporales, disciplina física y estilo de vida ascético de los aficionados al entrenamiento de musculación de los gimnasios de la ciudad de Buenos.**

Rodríguez, Alejandro Damián.

Cita:

Rodríguez, Alejandro Damián (2010). *Representaciones corporales, disciplina física y estilo de vida ascético de los aficionados al entrenamiento de musculación de los gimnasios de la ciudad de Buenos*. VI Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología, La Plata.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-027/662>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eORb/Xke>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.  
Para ver una copia de esta licencia, visite  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ar>.

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

Representaciones corporales, disciplina física y estilo de vida ascético de los aficionados al entrenamiento de musculación de los gimnasios de la ciudad de Buenos Aires<sup>1</sup>

Alejandro Damián Rodríguez

UBA-UNGS-IDES

rodríguez\_ad61@hotmail.com

## **Introducción**

En este breve trabajo pretendo analizar ciertos aspectos fundamentales del estilo de vida de los aficionados al entrenamiento de musculación en los gimnasios porteños. Como sugieren diversos estudios, pautas de acción similares -a las que aquí estudiamos-, que se encuentran asociadas a concepciones específicas de la corporalidad imperantes en el campo de los gimnasios, pueden observarse, también, fuera de la ciudad de Buenos Aires. Sin embargo, los resultados del análisis que aquí se presentan se circunscriben únicamente al ámbito de la ciudad, dado que allí hemos realizado nuestro trabajo de campo etnográfico.

Nuestro abordaje pretende superar una concepción del entrenamiento físico relacionada solamente con el bienestar físico y/o la vida saludable; estas concepciones del ejercicio corporal se encuentran ligadas al punto de vista nativo de los entrenados. En cambio, nuestro análisis pretende indagar alrededor de un proceso de identificación social particular que se organiza alrededor del entrenamiento corporal y que se caracteriza, en uno de sus aspectos más prácticos, en la repetición constante de determinadas acciones que acaban por componer un estilo de vida característico.

¿Por qué las prácticas de entrenamiento corporal han cobrado esta relevancia? ¿Cuáles son los condicionantes que motivan a un número cada vez mayor de personas a concurrir a estos centros? ¿Qué representaciones de la corporalidad asociadas influyen la práctica de este entrenamiento físico? ¿Qué dimensiones de la vida cotidiana afecta esta práctica? Nuestra investigación ha intentado abordar estas cuestiones a partir de la observación de las prácticas corporales -in situ- para analizar que dimensiones de la vida cotidiana se resignifican alrededor de esta puesta en acto física que, en la construcción de este “yo entrenado”, intenta

---

<sup>1</sup> Esta ponencia constituye una versión resumida de sólo ciertos aspectos de la segunda parte de un artículo mayor que se encuentra publicado en la Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad, número 3, Año 2, Agosto de 2010.

distinguirse -a partir de una praxis específica- y que debe sustentarse en un determinado modelo de la corporalidad hegemónico a ese ámbito.

En primer lugar realizaremos algunos comentarios referidos a la masificación de los gimnasios y las salas de musculación de la ciudad de Buenos Aires, las características principales de los diversos tipos de establecimientos que pueden ser observados en este contexto y una tipología dual que permite, a nuestro criterio, organizar los establecimientos pesquisados. A posteriori, se encuentra el apartado de “descripción más densa”, en sentido geertziano. Allí se pretende analizar tres aspectos fundamentales del estilo de vida de los aficionados al entrenamiento de musculación: alimentación, vida sexual y vida social. Finalmente, se realizan una serie de comentarios con los cuales cerramos este breve trabajo.

### **Gimnasios y salas de musculación en la ciudad de Buenos Aires: masificación de la vida entrenada**

La masificación de los gimnasios privados disponibles en la ciudad constituye parte de un proceso complejo que, aunque es difícil de establecer un origen temporal, caracteriza a las dos últimas décadas. Por distintas circunstancias, he concurrido a entrenar habitualmente a varios de ellos durante la última década.

A partir de 1990, algunas de las grandes cadenas de gimnasios norteamericanas -por ejemplo el Gold's Gym- se instalan en nuestro país -para, unos años más adelante, abandonar el proyecto en la ciudad de Buenos Aires-, mientras que, a partir del año 2000, observamos la constitución de grandes cadenas de gimnasios nacionales como Megatlón o SportClub. Como sugirieron diversos estudios, la apertura de este proceso ha implicado, en alguna medida, el desplazamiento de las actividades socio-deportivas desde los clubes sociales culturales y deportivos hacia ámbitos más privados como los gimnasios.

Cuando comencé a concurrir a estos centros cotidianamente, mis intenciones no eran estrictamente académicas, por el contrario, se trataba de motivaciones plenamente deportivas y/o recreativas. Sin embargo, a medida que avanzaba el tiempo y sumaba experiencia como “entrenado”, empecé a considerar la posibilidad de que el gimnasio constituía un “lugar estratégico de investigación” (Wacquant, 2006:24).

Aunque cada gimnasio que se ha observado reviste particularidades propias, todos los establecimientos pesquisados pueden ser agrupados a lo largo de un “continuum” en el que cada extremo representaría un tipo ideal -en el sentido weberiano del término- opuesto. De un lado del “continuum”, se agruparían los gimnasios de musculación que podríamos denominar

“fierros”<sup>2</sup> y que, aunque su ingreso es irrestricto, son frecuentados en mayor número por aficionados avanzados al entrenamiento con pesas, competidores de fisicoculturismo y “patovicas”<sup>3</sup>. En el otro extremo, se aglutinarían los gimnasios que son frecuentados, mayoritariamente, por personas que tienen un mínimo conocimiento -o ninguno- de las técnicas corporales de entrenamiento de musculación.

De acuerdo a nuestras observaciones, la mayoría de los gimnasios y las salas de musculación que se han pesquisado podrían ser colocadas a lo largo de esa línea continua imaginada, separada por dos casos típicos ideales construidos teóricamente. Concretamente, los gimnasios observados revisten características que los asemejan -más o menos- a alguno de los dos modelos típico-ideales construidos, aunque, en cada uno de ellos se producen combinatorias específicas que, en ocasiones, son contradictorias con el modelo al que se debieran encontrar más emparentadas.

### **Alimentación, sexualidad y vida social entre los entrenados de un gimnasio de musculación**

A pesar de muchas diferencias, existe un elemento común y fundamental a todos los gimnasios observados: la devoción -casi- monástica con la que los entrenados se entregan a la práctica de entrenamiento corporal cotidianamente.

Las prácticas de los antiguos ascetas religiosos incluían actividades tales como la oración, el silencio, el auto-aislamiento social, la disciplina sexual y la rigurosidad alimenticia. Una vida de privaciones y de penitencia elegida por esos actores que intentaban, a través de las modificaciones de su conducta, la conformación de un “yo” diferente, de un “hombre nuevo”. Aunque con diferencias históricas obvias, creemos que hay más similitudes que distinciones entre las prácticas de ascesis de los antiguos religiosos y la de los actuales aficionados al entrenamiento de musculación.

En el tratado tercero de *La genealogía de la moral*, Nietzsche sostiene que el ascetismo viene a llenar un vacío, a otorgar un sentido a la existencia:

“Yo, personalmente, no me imagino vivir de otra forma que no incluya entrenar a diario o periódicamente (por lo menos)” (S. 26 años).

---

<sup>2</sup> Las máquinas de entrenamiento, las barras y las mancuernas que se utilizan en el gimnasio son denominadas “fierros”. A través de un desplazamiento metonímico se denomina gimnasios “fierros” a aquéllos frecuentados por los apasionados del entrenamiento con “fierros”.

<sup>3</sup> Así se denomina a las personas que trabajan cumpliendo funciones de seguridad en locales nocturnos.

“Si yo tuviera que elegir entre la facultad y el gimnasio, entre mi novia y el gimnasio, entre el trabajo y el gimnasio (pausa)...bueno, ya sabes”. (M. 27 años).

“Yo amo esto, nací para esto y voy a dar mi vida para esto aunque no llegue a nada”. (N. 21 años)

“Hacer fierros no es duro, pensá que sos una persona que entrena y come distinto...en realidad, vivís distinto. Solo que ves cosas que ellos no ven”. (A. 24 años)

Este tipo de afirmaciones que hemos recogido se encuentran en consonancia con las que obtuviera el antropólogo brasilero Cesar Sabino en una pesquisa realizada en gimnasios de la ciudad de Río de Janeiro:

“Mi vida cambió completamente. Comencé a respetarme a mí, a tener el coraje de mirarme en el espejo y mirar el mundo a los ojos y lo que quería en la vida. Hoy sé que yo, yo, hago mi propio destino” (Peter, 23, estudiante) (Sabino, 2000:3).

Para estas personas el encuentro con los “fierros” constituyó un acontecimiento único; la vida se llenó de sentido en un instante. Este “ethos muscular” impregna todo el gimnasio, aunque no todos sus concurrentes se involucrarán con un grado tan alto de compromiso con la actividad. Sin embargo, un importante número de entrenados, como observaremos, se convierten al “nuevo culto” adoptando un estilo de vida que se organiza totalmente alrededor de la práctica de entrenamiento.

Dado que la categoría estilo de vida reviste importancia fundamental para nuestro argumento, debemos indicar en que sentido la estamos utilizando. En un trabajo reciente (2005), Ernesto Meccia, propone una definición de la categoría caracterizada como “una forma de vivir específica imputable a un número limitado de actores sociales que reproducen patrones de conducta medianamente generalizables y sostienen interacciones frecuentes con otros actores de un tenor general similar, con quienes comparten representaciones evaluativas, de las condiciones de vida propia y ajenas”.

Consideramos que, como veremos a lo largo de este apartado, estamos en condiciones de sostener la existencia de un estilo de vida característico de los aficionados al entrenamiento de musculación en los gimnasios que se construye alrededor de la praxis física y que irradia, modifica y/o re-elabora diversos aspectos fundamentales de la vida cotidiana.

La sala de musculación de un gimnasio opera como un espacio sobre el cuál se desarrolla una nueva forma de “sociabilidad” (Geselligkeit) -en el sentido simmeliano del término- como

“procesos puros de asociación que son en sí mismos su propio fin, formas de interacción social desprovistas de contenido o dotadas de contenido socialmente anodino” (Wacquant, 2006:49). Sin embargo, detrás de esos procesos puros de asociación desprovistos de contenido significativo (en este caso una actividad deportiva, recreativa o de ocio) está operando una lógica que implicará para sus practicantes el encuentro con una “nueva forma de vida” que, lejos de anclarse al gimnasio únicamente, inficionará todos los aspectos de la vida cotidiana. En el esquema que construye Wacquant para explicar el estilo de vida de los boxeadores del Woodland Boys Club del gueto negro de Chicago, el sacrificio es una noción fundamental. Nos permitimos transcribir a continuación una extensa cita:

“Para conseguir su peso óptimo todo boxeador debe seguir una dieta estricta (evitar los dulces, féculas y alimentos fritos, comer pescado, carnes blancas y verduras cocidas, beber agua y té), tener un horario regular e imponerse un toque de queda temprano para que al cuerpo le dé tiempo a recuperarse. Además, desde que entra en el gimnasio, se le enseña que debe renunciar a tener contacto sexual durante la semanas previas al combate bajo pena de perder fluidos vitales y de socavar su fuerza física y su energía mental” (Wacquant, 2006:73).

Así, el boxeador debe sacrificarse por la práctica que realiza. Su sexualidad, su alimentación, el descanso diario y la vida social se organizan en base a la práctica del boxeo. Ese mismo concepto de sacrificio resulta fundamental para entender la forma en que los entrenados del gimnasio van a relacionarse con este renacer a una “nueva vida” de prácticas ascéticas.

Aparentemente, toda actividad de ejercitación corporal requiere -intrínsecamente- algún tipo de sacrificio físico. Sin embargo, detrás de la lógica del esfuerzo entrenado, observamos, tanto en los trabajos de Wacquant como de Sabino, una intención mentada por los actores de establecer conductas distintivas respecto a otros y a un determinado contexto. En el caso de los boxeadores, se evidencia en tanto que el gimnasio constituye “un islote de orden y virtud”, en palabras del autor, frente al desorden reinante en el gueto negro. Respecto a los entrenados del gimnasio de Sabino, se observan conductas de características similares que intentan, a través de la dedicación y la perseverancia, establecer parámetros que los diferencien de aquéllos que no se someten al sacrificio físico.

De acuerdo al análisis de los datos obtenidos en nuestro trabajo de campo etnográfico, podemos sostener que tres aspectos fundamentales de la vida cotidiana, como la manera de alimentarse, la forma de vivir la sexualidad personal y la vida social del entrenado se reorganizan alrededor de la práctica de entrenamiento corporal. Estas conclusiones se

encuentran en consonancia con las apreciaciones que hemos señalado más arriba, tanto de Wacquant, como de Sabino.

La forma en que los entrenados se van a relacionar con la comida cambiará rotundamente:

“La realidad es que tenés que comer cada tres horas...como hacemos muchos de nosotros. A mí personalmente a veces se me complica bastante, hay situaciones en que jode: si vas a salir con una mina se soluciona fácil comprando barras proteicas. O en el laburo, llevando tupperts”. (M. 27 años)

“Si voy a comer afuera pido un bife o pollo con ensalada...Cualquier porción pesa 150 o 200 gramos y con eso alcanza para cubrir las proteínas de emergencia...no es un drama...” (J. 40 años)

“Sino de última me llevo tres aminos de 2500<sup>4</sup> y listo con eso zafo esas horas en que no comí...” (I. 28 años)

“A veces me llevo un huevo cocido en el bolso: un clásico”. (F. 22 años)

La alimentación del cuerpo que entrena con pesas implica una relación del “yo” con la comida metódica y sistemática: la acción de comer se reduce a una acción racional con arreglo a fines -o la acción más racional del esquema de acciones sociales weberiano-.

El acto de comer no se relaciona bajo ningún punto de vista con el placer o el disfrute de los sentidos: se trata tan solo de un mecanismo por el cual se carga -y recarga- una máquina que debe funcionar en el gimnasio; la comida es tan sólo un combustible.

La manera en que los actores viven su sexualidad también es ordenada, sistematizada y racionalizada en base a los parámetros de esta nueva vida de ascesis corporal. Las fuerzas deben ser conservadas y utilizadas racionalmente; cualquier gasto de energía que no se concentre en la práctica de entrenamiento es objeto de metódico análisis:

“Según sé yo, como máximo semanalmente, podes tener relaciones tres veces a la semana... teniendo sexo y entrenando no evolucionas... el cuerpo trabaja con los fierros y cogiendo igual...el problema es hormonal ya que cuando eyaculás perdés un montón de nutrientes.” (A. 24 años).

“Mira, todos cogemos, al contrario, es bueno, pero tenés que saber que tenés que comer bien y descansar bien, sino no vas a crecer nada” (M. 27 años).

---

<sup>4</sup> Aminoácidos de 2500 miligramos cada comprimido. Son suplementos nutricionales que se utilizan para suplir las deficiencias de una dieta. Son de venta libre y se comercializan en cualquier tienda de nutrición.

Respecto a sus relaciones sociales, los entrenados elaboran complejas estrategias para dejar ver sólo algunos aspectos de ese yo renovado ascéticamente -y encubrir los restantes- frente a los otros.

Así, los actores ocultan frente a los desconocidos, “con los que no tenés tanta confianza”, sus poco ortodoxas prácticas de alimentación que implican tener que alimentarse cada tres o cuatro horas, por lo que en algunas ocasiones optan por llevar “comida de reserva” o evitan las salidas con personas que no pertenecen a su entorno:

“Las cosas se complican cuando surgen cosas como que un amigo te invite a su casa, ahí vas a tener que comer lo que sabes que está mal”. (F. 22 años)

“Peor si te invitan a una reunión o algo así de gente que no tenés tanta confianza como para andar sacando huevos del bolso o pedir para ir a hacer un bife a la cocina”. (M. 27 años)

“Sinceramente no soy de salir, cuando me dicen de salir, no salgo o muy raras veces salgo...”. (F. 22 años)

Siguiendo a Howard Becker, podríamos decir que los actores pueden ser considerados “desviados secretos”, ya que a pesar de no conocer cuáles serían realmente las consecuencias de mostrar esos aspectos de sus prácticas, prefieren ocultarlas porque consideran que “sus relaciones serán alteradas y destruidas si algún día ellos llegan a enterarse” (Becker, 1971:69). Concretamente, los actores van a optar por mostrar solamente los aspectos que ellos consideran “positivos” sobre la práctica que realizan que, en este caso, se limitan a la exhibición de un cuerpo que luce “saludable”.

De la misma manera, la relación que muchos de los entrenados establecen con el consumo de drogas esteroides es ocultada aún con mayor vehemencia que las prácticas alimenticias. Incluso, dentro del grupo de pares no es un tema que se debata abiertamente<sup>5</sup>.

La forma en que los actores van a intentar presentar y manejar la puesta en acto de su “yo” transformado también alcanza sus relaciones de pareja:

“Si salis con una mina y le molesta que comas cada 3 horas definitivamente esa relación no tiene futuro...” (M. 27 años).

---

<sup>5</sup> Se puede consultar respecto a este tema mi trabajo -en coautoría con Laura Rosenberg- “¿Nuevas drogas? ¿Nuevas adicciones?: consumo de drogas de performance entre “barriletes” y “fierros” en revista digital Margen de Trabajo Social y Ciencias Sociales, ISSN 0327-7585, Buenos Aires, número 56, diciembre de 2009.

“Ni hablar de que hay que blanquear estas cosas, si ella no hace un esfuerzo para comprender...chau nena, no necesito alguien así conmigo... (I. 28 años)

A diferencia de los contactos más distantes, en este tipo específico de relaciones, los entrenados prefieren no encubrir sus prácticas, sino mostrarlas abiertamente. Entendemos que, también siguiendo a Becker, la mayor importancia que el actor adjudica a este tipo determinado de relaciones repercute en un menor grado de encubrimiento de las prácticas de ascesis. Al tratarse de relaciones sociales más íntimas, el actor prefiere mostrar más de su “yo” renovado a fines de indagar -desde un principio- cuales son las posibilidades de establecer una relación formal con una persona que desconoce la existencia de estas prácticas de ascetismo corporal.

### **Comentarios finales**

En *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, Max Weber había encontrado distintas formas de “ascetismo mundano”, por fuera de los monasterios, relacionadas con el estilo de vida de los fieles que profesaban el protestantismo -específicamente el calvinismo- e intentaban vivir según los mandamientos éticos de esa religión.

La forma de ascetismo mundano a la que aquí hacemos referencia se encuentra desligada completamente de la vida religiosa; los actores que confluyen en una sala de musculación de un gimnasio no se encuentran -a priori- mancomunados por ningún conjunto de creencias. Sostenemos por ello que la vida de acuerdo a principios morales no es prerrogativa de la vida religiosa, en todo caso, a nuestro criterio, las prácticas ascéticas religiosas constituyen una especificidad posible, pero no única del ascetismo en general.

Aunque sin un conjunto de creencias que los haya unido a priori, los entrenados generarán a partir de esta práctica de entrenamiento específica un conjunto de normas, valores y creencias que tendrá plena vigencia dentro del grupo de aficionados.

En “A theory of the Social function of Asceticism”, Valantasis destaca la importancia de no subestimar las posibilidades contra-culturales del ascetismo para la cultura hegemónica. En este caso específico de ascetismo, que aquí hemos abordado, consideramos que no existen potencialidades contra-culturales frente a la cultura hegemónica. Por el contrario, creemos que quienes adoptaron este estilo de vida, y siguiendo a Sabino, “tienen, en general, el deseo de integración en la cultura dominante” (Sabino, 2000:2) (traducción propia). De hecho, los entrenados de musculación reproducen a través de sus prácticas concepciones relacionadas

con la corporalidad y la belleza que son propias de la cultura dominante. Asimismo, como sostiene Alan Klein, en *Little Big Men*, toda la cultura fisicoculturista californiana se sostiene sobre tres pilares que son los valores de heterosexualidad, individualismo y vida saludable. Podríamos sostener que esos valores, de acuerdo con nuestras observaciones, también tienen su vigencia en los gimnasios de Buenos Aires y, aunque con las diferencias evidentes de contexto, resultan ser más bien elementos que refuerzan la cultura dominante que potenciales contra-hegemonías.

Concretamente, consideramos que podemos sostener la existencia de un estilo de vida característico que es común a los aficionados del entrenamiento de musculación de los gimnasios de la ciudad de Buenos Aires.

El entrenamiento muscular, basado en la repetición de rutinas, series y ejercicios, implica sufrimiento y dolor, según nuestros informantes. La adquisición de estas prácticas o técnicas corporales (Mauss, 1936) de entrenamiento y la apropiación de la técnica correcta de ejecución de los ejercicios solo se logran con la repetición de la praxis de entrenamiento realizada -una y otra vez- cotidianamente. Se trata de una parte integrante y fundamental de este proceso de conformación del yo ascético entrenado. Sin embargo, como hemos observado en este trabajo, el disciplinamiento del cuerpo excede a la sala de musculación de un gimnasio. Los entrenados reelaboran aspectos sustanciales de la vida cotidiana alrededor del entrenamiento físico: se alimentan, se relacionan con los demás y, en definitiva, viven su vida teniendo como patrón organizador general el entrenamiento corporal.

Consideramos que sería fructífero pensar este caso a la luz de la noción bourdieuana de “habitus”. Los “habitus” son “principios generadores de prácticas distintas y distintivas, pero también son esquemas clasificatorios, principios de clasificación” (Bourdieu, 1997:20). Podríamos considerar la posibilidad que de la interacción de estructuras objetivas -reglas estructurales del gimnasio- y disposiciones subjetivas de los entrenados directamente observables en prácticas de ascesis, o, justamente allí “entre el sistema de regularidades objetivas y el sistema de las conductas directamente observables” (Bourdieu, 1980: 88) se interpone como mediación entre ambos un “habitus” específico de entrenado de musculación de gimnasio. Sin embargo, nuestras conjeturas son todavía preliminares y necesitarían mayor profundización en el análisis.

## **Bibliografía**

Austin, J. (1988) *Cómo hacer cosas con palabras*. Barcelona: Paidós.

- Becker, H. (1971) *Los extraños. Sociología de la desviación*. Buenos Aires: Editorial Tiempo Contemporáneo.
- Bourdieu P. (1997) *Razones prácticas*. Barcelona: Anagrama.
- Bourdieu P. (2007) *El sentido práctico*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Durkheim, E. (2003) *Las formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Alianza.
- Foucault, M. (2002) *Historia de la sexualidad*. Volúmenes I, II y III. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Geertz, C. (1997) *La interpretación de las culturas*. Barcelona: Gedisa.
- Goffman, E. (1997) *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortu Ediciones.
- Harpham, G. (1987) *The Ascetic Imperative in Culture and Criticism*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mauss, M. 1971 (1936) “El concepto de técnica corporal” en: Mauss, M. *Sociología y Antropología*. Madrid: Editorial Tecnos.
- Miguez, D. (2002) “Inscripta en la Piel y en el Alma: Cuerpo e Identidad en Profesionales, Pentecostales y Jóvenes delincuentes”, *Revista Religião e Sociedade*, Nº 1, Vol. 22.
- Nietzche, F. (2005) *La genealogía de la moral*. Buenos Aires: Gradifco.
- Rodríguez, A. (2009) “En el gimnasio: Sala de musculación, disposición del espacio y estrategias de los actores”. *Revista digital EFdeportes* nº 133.
- Sabino, C. (2000) “As Drogas de Apolo. O consumo de anabolizantes em academias de musculação”. *Revista Arquivos em Movimento* nº 2, p. 1-11.
- Sabino, C. y Luz, M. T. (2007) “Ritos da Forma. A construção da identidade fisiculturista em academias de musculação na cidade do Rio de Janeiro”. *Revista Arquivos em movimento* vº 3, p. 51-68.
- Valantasis, R. (1998) “A theory of the Social function of Asceticism” en: Wimbush V. y Valantasis R. (eds.) *Asceticism*. Oxford: Oxford University Press.
- Wacquant, L. (2006) *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.
- Weber, M. (2003) *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Buenos Aires: Prometeo.