



# El *fitness*: estilo de vida saludable o biopolítica sobre el cuerpo desde la racionalidad neoliberal

Claudia Elena Espinal-Correa<sup>1</sup>, Diego Alejandro Estrada-Mesa<sup>2</sup>

## RESUMEN

Dentro de la salud pública y la práctica médica se ha pasado por alto consideraciones importantes referentes a la filosofía de la técnica en los estilos de vida y el *fitness*. Esto ha llevado a que dichas nociones suelen vincularse con perspectivas individualistas en las que se hace notorio un “vacío social”. En este artículo presentamos una reflexión en torno a las tecnologías de optimización corporal. Dicho constructo busca resaltar la articulación de elementos técnicos, discursivos, simbólicos y políticos en la producción social del cuerpo; especialmente en el ámbito del *fitness* y los estilos de vida saludables.

Realizamos un desarrollo conceptual de estos términos para efectos de explicitar el trasfondo político que los moviliza. Este trabajo reviste importancia para la salud pública y la medicina en la medida en que permite indagar por las concepciones individualistas subyacentes a la noción de estilos de vida vinculándolas a mecanismos biopolíticos más amplios que operan dentro de la agenda neoliberal.

## PALABRAS CLAVE

*Cuerpo Humano; Estilo de vida; Medicina; Salud Pública*

## SUMMARY

**Fitness: healthy lifestyle or biopolitics on body from neoliberal rationality**

Inside Public Health and Medicine have been ignored important considerations about philosophy of technique in lifestyles and fitness. This has meant that such notions be linked to

---

<sup>1</sup> Líder Funcional RIZOMA. Dirección Nacional de Innovación y Tecnologías Educativas. Universidad Cooperativa de Colombia, Medellín, Colombia.

<sup>2</sup> Docente e investigador de la Facultad de Medicina de la Universidad Cooperativa de Colombia, Medellín.

Correspondencia: Diego Alejandro Estrada-Mesa; diego.estrada@campusucc.edu.co

Recibido: mayo 16 de 2019

Aceptado: agosto 22 de 2019

Cómo citar: Espinal-Correa CE, Estrada-Mesa DA. El *fitness*: estilo de vida saludable o biopolítica sobre el cuerpo desde la racionalidad neoliberal. *Iatreia*. 2020 Abr-Jun;33(2):184-190. DOI 10.17533/udea.iatreia.48.

individualistic perspectives where a social vacuum is highlighted. In this paper we present a reflection about Body Improvement Technology. This construct seeks to highlight the articulation of technical, discursive, symbolic and political elements in the social production of the body, especially in the field of fitness and healthy lifestyles. We carry out a conceptual development of these terms in order to make explicit the political mechanism that mobilizes them. This work is important for Public Health and Medicine insofar as it allows us to investigate the individualist conceptions underlying the notion of lifestyles, linking them to broader biopolitical forces that operate within the neoliberal agenda.

## KEY WORDS

*Human Body; Life Style; Medicine; Public Health*

## INTRODUCCIÓN

Las tecnologías de optimización corporal remiten al conjunto de ensamblajes técnicos, materiales, discursivos y simbólicos que los seres humanos han desarrollado para intervenir en sus cuerpos con fines de mejoría <sup>(1,2)</sup>. En las sociedades actuales, esta temática ha tomado especial atención dentro de diferentes áreas disciplinares como la filosofía de la técnica, los estudios de la “gubernamentalidad”<sup>\*</sup> <sup>(3,4)</sup> y los históricos y sociales de las ciencias <sup>(5-7)</sup>. El tema del cuerpo y su relación con los artefactos es una preocupación filosófica de vieja data <sup>(8)</sup>.

Durante la primera mitad del siglo XX, hubo una proliferación nada desdeñable de trabajos provenientes de las ciencias sociales y las humanidades, que pusieron en cuestión las comprensiones anatómicas y fisiológicas heredadas de la medicina del siglo XIX y que abrieron múltiples posibilidades a la hora de pensar la cuestión de lo corporal <sup>(8,9)</sup>.

\* El término “gubernamentalidad” fue acuñado originalmente por el filósofo francés Michel Foucault. Los estudios de la gubernamentalidad son el equivalente a la apropiación anglosajona del término, especialmente en los campos de las Ciencias Políticas y la Sociología, que ha consistido en la aplicación de dicho concepto para efectos de explorar las formaciones de redes de poder dentro de las organizaciones y las instituciones políticas.

Posteriormente, los enfoques fenomenológicos y las concepciones constructivistas pondrían sobre el debate la hegemonía de las ideas mecanicistas y organicistas en el cuerpo para resaltar, por una parte, la cuestión del “cuerpo subjetivo”, de la vivencia y, por otra, la historicidad de lo somático y el influjo de las estructuras de poder en las concepciones modernas del cuerpo <sup>(10,11)</sup>.

Desde el ámbito de la filosofía de la técnica, la mayoría de las reflexiones y trabajos que comenzaron a circular después de la segunda guerra mundial solían asumir posiciones “tecno-fóbicas” <sup>(12)</sup>, cuestión que no será ajena en el ámbito de la salud <sup>(13)</sup>. El predominio de la sociedad tecnológica era visto como un peligro, como una forma de “colonizar al ser” y reducir al hombre a un agregado de piezas mecánicas. De hecho, el constructo “bioética” y la aparición de una concepción “principialista” de lo ético, dentro del ámbito de las ciencias de la salud en la década de los setentas del siglo pasado, podría entenderse parcialmente como una forma de resolver este problema <sup>(14,15)</sup>. Por su puesto, esta no fue la única reflexión acerca de la tecnología que apareció en el siglo XX. La filosofía francesa, a partir de los trabajos de Canguilhem, Simondon, Foucault y, actualmente, Bruno Latour, verá en la tecnología no un complejo de mecanismos que niega y reduce lo humano a estructuras mecánicas, sino un nuevo campo de posibilidades para pensar el tema de la humanidad y su ser material, asunto que será vital dentro de muchas de las reflexiones actuales provenientes de la filosofía y la sociología sobre las técnicas en el ámbito de la salud <sup>(16)</sup>.

Dicho esto, llama la atención que desde la salud pública y la medicina no se le haya dado un lugar importante a la reflexión filosófica sobre un concepto como el de *estilo de vida*, completamente capturado por el paradigma de los factores de riesgo y la llamada *Surveillance Medicine* <sup>(17)</sup>.

Las reflexiones ontológicas y éticas acerca de temáticas como las del cuerpo y los estilos de vida, ampliamente naturalizadas en estos campos, han sido nulas. Las tendencias poblacionales y epidemiológicas de los factores de riesgos en esta área de conocimiento han presupuesto estas nociones y las han confiado a comprensiones estrictamente individualistas,

expresando una suerte de “vacío social” dentro dicha racionalidad <sup>(18)</sup>.

Realidades como el *fitness*, entendidas como aquellas prácticas que se llevan a cabo para estar en forma <sup>(19)</sup>, suelen comprenderse desde la óptica individualizada de los estilos de vida, lo que representa una reducción importante a la hora de abordar filosóficamente estos fenómenos. Por otra parte, es importante decir que el tema de la tecnología desde la óptica filosófica ha sido una categoría poco explorada en salud pública. Incluso nociones importantes como las tratadas en *Determinantes y determinación social de la salud como confluencia de la salud pública, la epidemiología y la clínica* no se contemplan dentro de los ámbitos interactivos en los que se mueven los seres humanos, pues enfatizan categorías clásicas como las de territorio, etnia, clase social, género y un entorno mucho más amplio como el de las políticas macroeconómicas <sup>(20)</sup>.

Proponemos una reflexión<sup>†</sup> que permita pensar en la importancia de las Tecnologías de optimización corporal en el marco del *fitness* <sup>(21)</sup>. Creemos que desde la filosofía de la técnica se ofrecen indagaciones y desarrollos importantes sobre el tema que pueden resultar de mucho interés para la medicina, la salud pública y sus iniciativas políticas. Buscamos en ese sentido cuestionar las concepciones individualistas de los estilos de vida y vincularlas a consideraciones más amplias que resultan determinantes en su configuración: no solo desde lo social, sino especialmente desde una comprensión de la tecnología que vincula cuestiones materiales, discursivas y políticas.

## TECNOLOGÍA, OPTIMIZACIÓN CORPORAL Y FITNESS

La filosofía, al ocuparse de la técnica, ha recorrido varias de sus nociones y prácticas. En el presente texto nos interesa considerar algunas de esas elaboraciones

<sup>†</sup> El artículo se deriva de la Tesis de Maestría intitulada *Tecnologías de optimización corporal. Biopolítica y subjetividad del cuerpo-especie en la racionalidad neoliberal* realizado por Claudia Elena Espinal Correa para optar por el título de Magister en Gestión Tecnológica de la Universidad Pontificia Bolivariana.

para comprender y sustentar el impacto en lo que aquí desarrollamos como Tecnologías de optimización corporal.

Bruno Latour abrió un camino, articulando la tecnología con la cultura, al mostrar cómo los artefactos que aquella produce están vivos: interactúan con el cuerpo y lo modifican <sup>(7)</sup>. De acuerdo con esto, lejos de entenderse lo somático como un objeto aislado y estático, habría que pensarlo como una materialidad que interactúa con aparatos, dispositivos y artefactos produciendo nuevas “ontologías humanas”.

En esta misma línea, otras concepciones explican la tecnología como un saber no puramente instrumental: “Las tecnologías son, propiamente hablando, onto-tecnologías” <sup>(22)</sup>. En efecto, las tecnologías no solo remiten a los meros aparatos. Se trata de sistemas de relaciones, disposiciones entre elementos diversos encaminados hacia la racionalización y la producción con fines económicos, políticos y sociales; fines en los que resulta necesario gobernar los cuerpos y producir clases de personas.

No se trata de un asunto menor, se interviene y produce una subjetividad, una identidad, la forma como nos vemos, nos pensamos y representamos a nosotros mismos, cuestión que la investigadora Rosi Braidotti actualiza hoy en el concepto de *ciborg*, como un ensamble de cuerpos orgánicos constituidos por un agenciamiento político, social, tecnológico, económico y subjetivo <sup>(23)</sup>. En ese sentido, Foucault nos recuerda que existe una concepción aún más diversificada de tipos de tecnología, cuya acción es acoplada. Describe las que se refieren al gobierno, enfocadas en la conducción de la conducta de unos hombres sobre otros, las propuestas para la producción de sentido, que se refieren al lenguaje que instaura significados de valor compartidos culturalmente y, las de producción material, referida a los artefactos propiamente <sup>(2)</sup>.

¿Cómo operan estas concepciones en la definición de los dispositivos de optimización corporal? Por un lado, le dan fundamento material en tanto diseño de técnicas y artefactos para el mejoramiento del cuerpo (mecanismos de producción material que diseñan centros de acondicionamiento físico, mejoramiento genético, entre otras), articuladas a un cuerpo de

enunciación que las promulga y difunde en el marco de aquello que garantiza el bienestar físico y mental; enunciados que se experimentan y legitiman en la medida en que se incorporan en el lazo social, instaurando un significado de valor frente a lo orgánico. Se trata de un aparato epistémico (científico) que establece sobre lo somático unas regiones de lo cognoscible que permiten la captura, intervención y mejoramiento de nuestra materia; pero también político, en la medida en que se dispone del “medio cultural” para modular tendencias, gustos, estéticas y estilos a través de saberes expertos ajustados a la producción de bienes y mercancías.

Por otra parte, es el mercado, a través de formas de gobierno (específicamente el neoliberalismo<sup>‡</sup> (3,24), surgido a partir de la década de 1970), que se incorpora en este ensamble para satisfacer su demanda. Esta tecnología de gobierno moduló la mirada sobre el cuerpo como capital, convirtiéndolo en un indicador de éxito cuyo valor giraría en torno a la posesión de ciertos atributos uniformizados previamente con criterios de salud, bienestar y calidad de vida legitimados por autoridades sanitarias, cuya adopción implicaría modelar lo corporal bajo el eslogan de “estilo de vida saludable” (25). Este ensamble, bajo el nombre de tecnologías de optimización, fue definido por Nikolas Rose como:

...tecnologías que no buscan meramente curar una enfermedad sino controlar los procesos vitales del cuerpo y la mente: sugiero que son tecnologías de optimización [...] Suponen modos de pensar, la formación de determinados especialistas, generan rutinas y rituales, técnicas de examen, prácticas de visualización, modos de brindar asesoramiento, etc. [...] establece una relación con diversos especialistas “expertos” acerca de los procedimientos, tratamientos [...] implica relaciones financieras e institucionales [...] como nuevos sentidos en relación a los cuerpo, como concepciones respecto a lo saludable... (1).

Nos interesa para el caso, las tecnologías de mejoramiento del cuerpo en una de sus expresiones contemporáneas: el *fitness*. Llevado a cabo en centros de acondicionamiento físico como parte de la puesta en marcha de estilos de vida saludables, cuya

elección, aunque apareciendo como “individual”, son analizados aquí como parte de la biopolítica<sup>§</sup> (26) neoliberal (con efectos en la demanda y crecimiento de este mercado), es decir, como parte de las políticas de vida promulgadas masivamente frente a lo corporal.

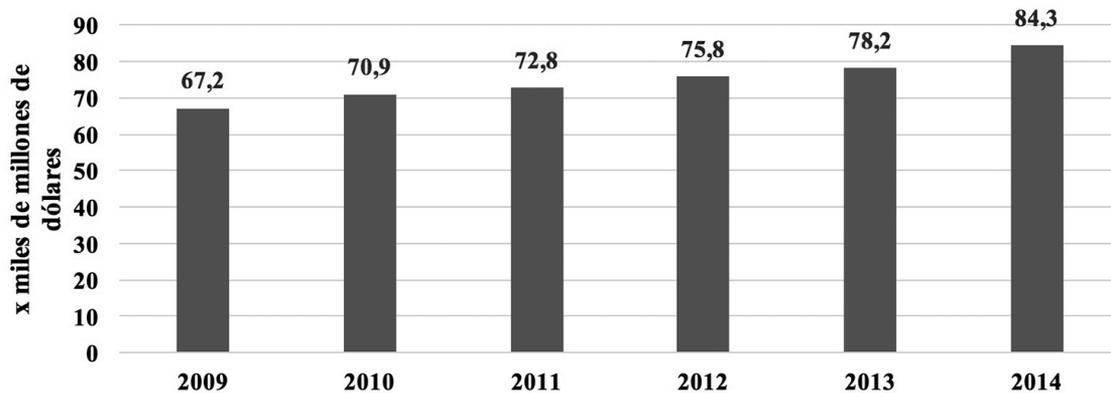
La práctica del acondicionamiento físico explicita su ascenso y masificación en los últimos años como afirmación de lo que Raymond Williams ha denominado “estructura de sentimiento”: una forma de materialización de la sensibilidad colectiva, que implica procesos formativos y formadores en instancias como la autopercepción emocional y valoración positiva de la propia experiencia, que operan como “formas fijas”, naturalizadas, con enormes efectos sobre la cultura, ya que producen modelos de cómo debemos ser (27), una naturalización de la conducta cuya difusión incide en el direccionamiento del consumo hacia la elección y promulgación de los llamados estilos de vida saludables, que hoy son el rótulo común para su venta como servicio en los centros de acondicionamiento físico.

Esta demanda creciente pone de manifiesto su instauración en la cultura, asunto evidente en el ascenso sostenido de ganancias millonarias que su uso reporta en el mercado global del *fitness*, fortalecido a su vez por el discurso académico-científico, quien ha legitimado su puesta en marcha a través de la investigación que avala sus desarrollos, dos asuntos que pueden apreciarse en los siguientes gráficos:

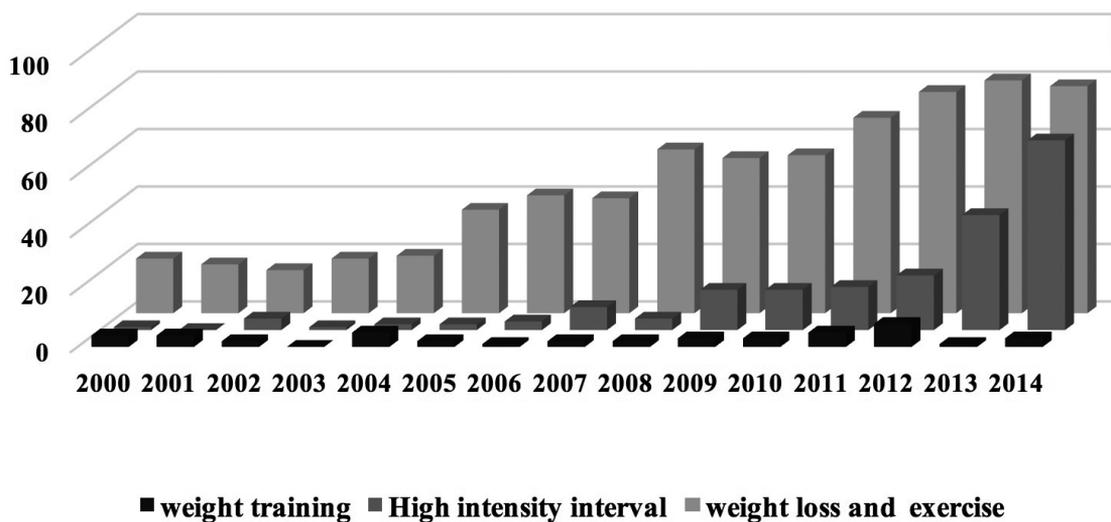
Las ganancias obtenidas en los centros de acondicionamiento físico (Figura 1) delatan en su uso la reconfiguración de un deseo masificado en torno a lo corporal: una demanda sobre el cuerpo en términos de su autorrealización física y mental, amparada e impulsada por un gobierno de la conducta que

<sup>‡</sup> Antes de entender el neoliberalismo como una ideología, se lo comprende como un mecanismo de gobierno y gestión de las poblaciones. El neoliberalismo sería un dispositivo de conducción de las conductas, un grupo de técnicas y procedimientos para dirigir el comportamiento humano según el principio universal de la competencia.

<sup>§</sup> Término con el cual el filósofo francés, Michel Foucault, define una forma de gobierno, una racionalidad política aplicada a la regulación y modulación de conductas vitales y procesos biológicos de la población.



**Figura 1. Ventas en millones de dólares en el mercado global de la industria del *fitness* entre el año 2009 y 2014** Fuente: Base de datos Statista: ganancias en millones de dólares por parte del mercado mundial del *fitness* a partir de 2009 <sup>(28)</sup>



**Figura 2. Evolución por año en el número de publicaciones Globales sobre tres tendencias en *fitness*, reportadas por el ACSM (American College of Sport Medicine), analizadas en del 2016** Principales centros académicos de investigación en torno al *fitness*. Fuente: creación propia, datos tomados de la base de datos Scopus

lo vincula a estilos de vida saludable. Como bien lo expresaran Christian Laval y Pierre Dardot: “Actualmente el cuerpo es producto de una elección, de un estilo, de un modelado. Cada uno es *accountable* de su cuerpo, que reinventa y transforma a su manera”

<sup>(24)</sup>. El efecto en la demanda y adopción del *fitness* implica una relación mediada por un sujeto consumidor y un contrato económico por el servicio que revela una cartografía específica del mercado global.

Aunado a lo anterior, se reafirma una biopolítica sobre lo corporal, en la que los saberes científicos (Figura 2) y la biomedicina han sido determinantes en su legitimación en tanto autoridades constituidas que, para el caso, ahondan en estas prácticas contribuyendo a su promulgación y adopción al incorporarlas en su agenda de investigación. Para Peter Conrad este último acontecimiento da cuenta de un rostro de los procesos de medicalización, entendida esta noción como una injerencia de la autoridad médica en asuntos que no tratan de la enfermedad y su cura (su escenario tradicional), sino en la satisfacción de demandas del sujeto en torno a su inconformidad con lo corporal, satisfaciendo sus deseos frente a un tipo de modelado en particular (cirugías estéticas, eficacia y rendimiento en el *fitness*, por ejemplo) <sup>(29)</sup>.

## CONCLUSIONES

El concepto de estilo de vida saludable, como el de *fitness* promulgado hoy, aparece en la práctica social como una elección y decisión exclusivamente personal. Sin embargo, lo que hemos planteado a lo largo de la reflexión, es que dicha práctica es el resultado de una biopolítica contemporánea, lo que implica una modulación, un direccionamiento político sobre el cuerpo de la población; la materialización de un dispositivo frente a lo corporal. Este dispositivo biopolítico es un ensamble que articula diversas formas de la tecnología: se estructura a través de enunciados que aseguran su legitimación, dotándose de componentes normativos mediante los cuales el sujeto se autoevalúa y se hace responsable frente a su bienestar corporal. Igualmente, se configura a partir de saberes científicos que lo legitiman, y de una infraestructura en el marco de la proliferación de centros de acondicionamiento físico. En definitiva, nos referimos a un conjunto articulado que pone en la agenda del sujeto su adopción para capitalizar lo corporal. El cuerpo, su materialidad orgánica, no preexiste a las intervenciones que lo producen, más bien, es el producto de fuerzas que sobre él recaen. Es el resultado de una biopolítica que hoy lo enmarca como objeto de rendimiento en tanto capital a mantener y aumentar.

Las Tecnologías de optimización corporal involucran, entonces, una interacción entre diversas tecnologías que modela los cuerpos produciendo un tipo

orgánico de sujeto, de ahí la importancia de incorporar su efecto en el análisis más general de lo que se analiza tradicionalmente como los estilos de vida en el ámbito de la salud pública y la práctica médica.

La relación entre cultura, técnica, tecnologías de gobierno, subjetividad y estilos de vida saludables es condicionante. Las prácticas individuales, en tanto que sociales, son intervenidas por la cultura y ambas por el alcance que supone el desarrollo de la tecnología. En suma, el sujeto es el producto de prácticas que lo anteceden y que se instauran naturalizadas en el clima cultural, social, técnico, económico y afectivo en el cual deviene.

Las fuerzas transformadoras del capitalismo hoy han generado la conversión de todo lo que toca en valor de cambio y no como valor en sí mismo, tal y como debería corresponder a estilos de vida saludables por su mera implicación en mantener la vida de las personas, y no enmascarados en lógicas del rendimiento del cuerpo como capital, tal como sucede ahora: un signo e indicador de éxito, en tanto que la falta de salud se experimenta como carencia de "activos", lo cual ha de solucionarse como parte de la gestión sobre los trayectos vitales. Es allí donde cobran importancia los centros de acondicionamiento físico, a los que se acude como recurso para paliar las bajas vitales, pero sobre todo y también para responder a una demanda que sobre lo corporal instaura hoy la cultura de mercado.

## CONFLICTOS DE INTERESES

Ninguno por declarar.

## FINANCIACIÓN

No recibió financiación externa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rose N. Políticas de vida. Biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI. La Plata: UNIPE editorial Universitaria; 2012.
2. Foucault M. Tecnologías del yo y otros textos afines. Barcelona: Paidós; 1999.

3. Foucault M. El nacimiento de la biopolítica. Curso en el Collège de France (1978-1979). Buenos Aires: Fondo de cultura económica; 2008.
4. Foucault M. "La gubernamentalidad". En: *Estética, Ética y Hermenéutica. Obras esenciales, Volumen III*. Barcelona: Paidós; 1999. p. 175-97.
5. Canguilhem G. El conocimiento de la vida. Barcelona: Anagrama; 1976.
6. Dean M. *Governmentality: power and rule in modern society*. London: Sage Publications; 1999.
7. Latour B. Reensamblar lo social: una introducción a la teoría del actor-red. Buenos Aires: Ediciones Manantial; 2008.
8. Mauss M. *Sociología y antropología*. Madrid: Tecnos; 1979.
9. Le Breton D. *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión; 2002.
10. Estrada D. Hacia una fenomenología de la enfermedad. *Iatreia*. 2012;25(3):277-86.
11. Butler J. *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del cuerpo*. Barcelona: Paidós; 2002.
12. Heidegger M. La pregunta por la técnica. En: *Filosofía, ciencia y técnica*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria; 1999. p. 111-48.
13. Frankford D. Scientism and economism in the regulation of healthcare. *Journal of Health policy and law*. 1994;19(4):773-99.
14. Potter V. *Bioethics. Bridge to the future*. New Jersey: Prentice-hall; 1971.
15. Beauchamp T, Childress J. *Principios de ética biomédica*. Barcelona: Masón; 1999.
16. Mykhalovskiy E, Weir L. The problem of evidence based medicine: directions for social sciences. *Soc Sci Med*. 2004;59:1059-69. DOI 10.1016/j.socscimed.2003.12.002.
17. Armstrong D. The rise of surveillance medicine. *Sociol Health Illn*. 1995;17(3):393-404. DOI 10.1111/1467-9566.ep10933329.
18. Martínez O. La epidemiología en busca de contexto social. *Acta Med Colomb*. 2012;37(2):93-6.
19. Lexico Oxford [internet]. Reino Unido: Oxford University; 2016. [Consultado 2018 nov 11] Disponible en: <https://cutt.ly/nrRDSQT>
20. Cardona Arias J. Determinantes y determinación social de la salud como confluencia de la salud pública, la epidemiología y la clínica. *Arch. med. (Manizales)*. 2016;16(1):183-91.
21. Espinal C. *Tecnologías de optimización corporal. Biopolítica y subjetividad del cuerpo-especie en la racionalidad neoliberal [Trabajo de grado para optar por el título de Magister en Gestión Tecnológica]*. Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana; 2018.
22. Castro-Gómez S. *Historia de la gubernamentalidad. Razón de Estado, liberalismo y neoliberalismo en Michel Foucault*. Bogotá: Siglo del hombre editores; 2010.
23. Braidotti R. *Transposiciones. Sobre la ética nómada*. Barcelona: Gedisa; 2009.
24. Laval C, Dardot P. *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Barcelona: Gedisa; 2013.
25. Moreno Pestaña J. *La cara oscura del capital erótico. Capitalización del cuerpo y trastornos alimenticios*. Madrid: Editorial Akal; 2016.
26. Foucault M. *Historia de la sexualidad 1: La voluntad de saber*. Madrid: Siglo XXI Editores; 2007.
27. Williams R. *Un vocabulario de la cultura y la sociedad*. Buenos Aires: Nueva Visión; 2003.
28. Díaz A. Tamaño del mercado de la industria mundial de los gimnasios desde 2009 hasta 2016 (en miles de millones de dólares) [internet]. [Consultado 2019 Abr 15]. Disponible en: <https://cutt.ly/Wevx6zu>
29. Conrad P. *The medicalization of society. On transformation of human conditions into treatable disorders*. Baltimore: Johns Hopkins University Press; 2007.

