

Rubiela Arboleda Gómez¹; Saúl Antonio Franco Betancur²

Resumen

Introducción: este artículo es producto de la investigación denominada Memorias a sol y a sombra. Recuperación de la experiencia en profesionales de las expresiones motrices (2014 – 2015), llevado a cabo con 20 egresados y egresadas del Instituto de Educación Física, de la Universidad de Antioquia (Medellín – Colombia). **Objetivo:** el objetivo de una de las perspectivas abordadas en el estudio fue caracterizar la cultura corporal de quienes ejercen en distintos escenarios de la educación física, el deporte, la recreación y afines y, específicamente, en este acercamiento se trata de identificar, en los discursos de estos profesionales de las expresiones motrices, las preocupaciones relativas a los hábitos alimentarios, la dietética y la nutrición, como mediadores de la salud –dimensión de la cultura corporal–, y revelar su potencial regulador del sujeto. **Metodología:** se fundamenta en la etnografía reflexiva, apoyada con entrevistas, registros visuales, observaciones y talleres, implementada con profesionales de las expresiones motrices, de la ciudad de Medellín. **Resultados:** el estudio permitió comprender la función de control de las orientaciones provenientes de la dietética en la doble vía: maestro-alumno, la recurrencia a los saberes del campo disciplinar de la Nutrición, en los discursos de los profesionales de las expresiones motrices, y la complejidad que entraña el acatamiento del deber ser, manifiesto en los hábitos alimentarios.

- 1 Doctora en Estudios Científicos Sociales. Magister en Problemas Sociales Contemporáneos. Licenciatura en Educación Física. Antropóloga. Grupo de Investigación Ocio, Expresiones Motrices y Sociedad, Instituto de Educación Física y Deportes, Universidad de Antioquia, Calle 70 N.º 52-21, Medellín, Colombia. E-mail: rubiela.arboleda@udea.edu.co - ursula59@hotmail.com
- 2 Magister en Motricidad y Desarrollo Humano. Licenciado en Educación Física. Licenciado en Ciencias de la Educación. Grupo de Investigación Ocio, Expresiones Motrices y Sociedad, Instituto de Educación Física y Deportes, Universidad de Antioquia, Calle 70 N.º 52-21, Medellín, Colombia. E-mail: saul.franco@udea.edu.co

Cómo citar este artículo: Arboleda R, Franco SA. Dieta y ejercicio. Control y regulación en los discursos de profesionales de las expresiones motrices. *Perspect Nutr Humana*. 2016;18: 187-201.

DOI:10.17533/udea.penh.v18n2a05

Palabras clave: expresiones motrices, cuerpo humano, hábitos alimentarios, nutrición y dietética, estética, profesional, discurso.

Diet and Exercise. Control and Regulation of the Motor Expression Professionals' Speeches

Abstract

Introduction: This article is a product from the research named, On Sun and Shade Memories. This is a recovery from the experience of The Motor expressions stages (2014 – 2015), performed with 20 graduates of the Institute of Physical Education of the University of Antioquia (Medellín – Colombia). **Objective:** The aim of one of the perspectives addressed in the study, was to characterize the body culture of those who practice physical education, sports, recreation and related areas in different stages, and specifically, this approach is to identify the motor expression professionals' speech, the concerns about eating habits, dietetics and nutrition as mediators of health-body culture dimension- and to reveal individual's regulatory potential. **Methodology:** Based on reflexive ethnography, supported by interviews, visual records, observations and workshops implemented with motor expression professionals from the city of Medellín. **Results:** The study allowed us to understand the control function of guidance coming from dietetics and nutrition in two ways: teacher-student, the recurrence to the knowledge on the nutrition and dietetics fields, from the speech of motor expressions' professionals and the complexity of compliance with what it should be, manifested in eating habits.

Keywords: Motor expressions, human body, food habits, nutrition, dietetics, esthetic, professionals, speeches.

INTRODUCCIÓN

Este artículo se desprende de la investigación Memorias a sol y a sombra. Recuperación de la experiencia en profesionales de las expresiones motrices (julio 2014 – julio 2015). En el transcurso del trabajo de campo y en el proceso de análisis se evidenció la articulación de expresiones motrices-dietéticas como un resultado emergente, sustantivo en las directrices tocantes a la alimentación y la configuración de hábitos alimentarios de los profesionales de las expresiones motrices (en adelante PEM), para sí mismos y para los otros en formación. Un eje temático del estudio fue la cultura corporal de estos profesionales, como maestros y entrenadores. Particularmente, esta entrega se centrará en las prescripciones y proscripciones concernientes a los consumos alimentarios que introducen en sus discursos los PEM, los cuales

suponen saberes del área de la nutrición, afianzados en la búsqueda de la salud.

El texto se estructura a partir de las referencias, en los discursos de los PEM, en sus propias prácticas y en las orientaciones dirigidas a sus pupilos, como actores a quienes se destinan los mandatos con respecto a los alimentos, la dietética y la nutrición. Un primer apartado denominado “Los hábitos alimentarios como una disposición para sí mismo”; con dos desagregados analíticos: “El modelamiento”, en el que se trata la autodeterminación de ser espejo para el otro; y “Las atribuciones orientadoras”, en el que se aborda una suerte de incursión en el territorio disciplinar de la Nutrición y la Dietética. Y otro, titulado “Las recomendaciones alimentarias: recurso para la regulación y el control”; con dos interpretaciones de los registros: “Haz del buen comer tu mejor ejercicio”; en el que

se visibiliza el vínculo alimentación –la dieta–motricidad, como estrategias imponderables para alcanzar la salud. Y uno más, “No caves tu tumba con tu propio cuchillo y tenedor”; en el que se acentúa el poder regulador de dicha estrategia de cara a unos parámetros culturales sobre el deber ser. El análisis se cierra con un acápite denominado “Los hábitos alimentarios y el ejercicio en alianza con virtudes para un ser ajustado”; el cual propone un tránsito entre las normativas referidas a la ingesta, las expresiones motrices y las características ontológicas, producto del acatamiento.

La cuestión

La investigación que da origen a esta interpretación ha partido de problematizar los vestigios en el cuerpo de la experiencia laboral. Problemática que se asienta en la certeza de la relación entre la experiencia de la corporeidad y el contexto que la inscribe. En esta lógica, la profesión que es determinante del sujeto deviene en evidencia corporal; en la postura, en las usanzas de autocuidado, en la naturalización de unas maneras de “estar en el mundo” y de visibilizarse ante los otros, se perfila un dominio conducente a la identidad del quehacer.

Esta inquietud llevó a la pregunta por los trazos de la experiencia laboral en la cultura corporal de los PEM; quienes, por lo demás, son actores sociales que intervienen en la configuración de la idealidad expresada en el cuerpo. La escuela, la cancha, la piscina, la calle, entre otros, son espacios de producción cultural, en los que la motricidad y, consecuentemente el cuerpo, son construidos bajo la tutela de quien orienta y con los criterios del entorno que los acuna.

La cuestión ha sido identificar en las biografías y en las “puestas en escena” de los PEM las huellas que el ejercicio profesional ha dejado en sí mismos y, a su vez, cómo sus indicaciones influyen en el alumno, el deportista, el artista. Una pregunta formulada en dos direcciones: la corporeidad de los PEM marca-

da por su cotidiano laboral y la incidencia de este en las percepciones, actitudes, usos y representaciones corporales que se promueven en el aula, y en otras instalaciones deportivas.

Metodológicamente, la aproximación al cuerpo se ha llevado a cabo desde las dimensiones de la cultura corporal. Para esta lectura, ha sido relevante la dimensión salud, en específico, las referencias en los preceptos de los PEM, concernientes a la alimentación, la nutrición y la dietética, a la manera de mandato existencial emparentado con los lineamientos que provienen de las expresiones motrices; y dilucidar el potencial regulador del sujeto.

MATERIALES Y MÉTODOS

Nociones básicas

Para la realización del estudio se ha partido de referentes conceptuales que han viabilizado el tratamiento metodológico y analítico de la información obtenida. Así, la noción de experiencia fue abordada desde la teorización que ofrece Walter Benjamin, más puntualmente, tomada de las reflexiones que este ha generado en autores como Grimoldi (1).

En este estudio se ha entendido la memoria, en términos de Benjamín, como más cercana a la noción de experiencia que “surge como interrupción, desplazamiento que conecta el pasado con el presente, ofreciendo una nueva imagen” (1). La memoria tiene el atributo de agitar la evocación, originando nuevos perfiles, habilitando la reminiscencia en favor de la interpretación del presente. El pasado colectivo e individual tiene un peso relevante y puede ser soporte para pensar el porvenir [...]. Benjamín, citado en Grimoldi (1), prolonga el ejercicio de la memoria en una acción de redención. Allí la rememoración pierde la dimensión contemplativa para afianzarse como reflexión (1).

La experiencia se vincula más a la creatividad, lo que permite que se reorganice a partir del recuerdo. No se trata pues de que la experiencia sea el recurso para conservar un recuerdo, sino de propiciar la conciencia y la capacidad crítica del individuo (1). En coherencia con lo dicho, en esta pesquisa el cuerpo es el lugar de la memoria y ello se traduce en trazas que anuncian historias.

En este marco, el cuerpo se entiende como lenguaje, que sobrevuela la organicidad. Sistema simbólico que mediante gestos, posturas y acciones, en límites temporo-espaciales, escribe textos susceptibles de interpretar (2). El cuerpo es correlato de los preceptos de la cultura, mediante los cuales se diseñan regulaciones, controles y parámetros que lo marcan y suscriben en ambientes determinados.

En esta deriva interesa la dimensión salud, que en términos de la cultura corporal, “se concibe como la fuente de riqueza de la cotidianidad, porque potencia una actitud comprometida frente a la vida y la aceptación de las responsabilidades connaturales a la misma, con la percepción de bienestar, amenidad, placer, tranquilidad, éxito y plenitud” (3). En esta perspectiva, la salud se asume como una construcción social que encierra conocimientos significativos para el ejercicio colectivo de comprensión del proceso vital humano y la búsqueda de un mejor estar. Con salud se hace referencia a las percepciones, actitudes y representaciones manifiestas en prácticas como la alimentación, los consumos (licor, drogas, cigarrillo), la higiene y el autocuidado. La salud como producción simbólica obedece a aquello que cada contexto ha decantado como lo “sano” y lo “normal” que bien pudiera ser lo contrario para otras grupalidades.

Con esto en mente, es factible hacer alusión a la cultura alimentaria que, como una creación del ser humano, corresponde al legado de preferencias y rechazos que hacen parte de un concepto amplio y abierto, e implica un flujo permanente entre lo ma-

terial y lo no material (4). La cultura determina las preferencias y señala lo que se debe comer con regularidad, lo que se debe comer de vez en cuando y lo que nunca debe ser comido, a la manera de estructura normativa que implica una codificación del deseo. En consecuencia, la cultura alimentaria expresa la doble dimensión natural/cultural, por cuanto toca con aquello que es esencial para la conservación de la vida en cualquier especie y, a su vez, incorpora un entramado significativo que comunica e interpreta de acuerdo al grupo social (4).

De ahí el detenimiento en los testimonios recabados en campo, que vehiculan nociones como: alimento, alimentación, hábitos alimentarios, nutrición y dietética. Al respecto se tuvieron presentes los aportes de: Aguirre, Velásquez, Medin y Cook (5-8). De tal manera que se entiende por alimento las sustancias que llegan al organismo, que permiten conservar las funciones fisiológicas y psicológicas desde las cuales se obtiene energía y nutrición.

Si bien se reconoce su valor simbólico, y la dinámica entre quien come y lo que come, en el discurso de los PEM, el alimento adquiere la representación de aporte energético, de ahí la referencia. La nutrición se retoma como las particularidades del proceso de ingesta, digestión, absorción, aprovechamiento y excreción de productos de desecho de la alimentación. Como hábito alimentario, se entienden las maneras de la mesa, esto es, rutinas en torno a la alimentación que sobrevienen estilos de vida prendidos a la tradición y la cultura, “las opciones efectuadas por individuos o grupos de individuos en respuesta a las presiones sociales y culturales para consumir y utilizar una parte de los recursos alimenticios disponibles” (9). Por su parte, la dietética gira en torno a la búsqueda de la salud por la vía de una alimentación proporcionada, optimizada y regulada en razón de los requerimientos biológicos de energía y nutrición.

Con relación a estas precisiones conceptuales, encontramos que en los discursos de los PEM se transita frecuentemente por los matices de estas acepciones. Por ello, para esta pesquisa se puede sintetizar, en términos operativos, que la dietética se aborda como la cantidad y la calidad de los alimentos que debe ingerir una persona, y la nutrición, como los efectos fisiológicos y metabólicos de esa ingesta. Los hábitos alimentarios tocan con las prácticas alimentarias implementadas en la vida cotidiana. Y en términos de disciplina académica se asume el significativo Nutrición y Dietética.

Las expresiones motrices encarnan una de las consideraciones mediadoras de las sentencias sobre la ingesta, y este enlace revela las líneas en las que ha evolucionado el cuidado de sí. Con expresiones motrices se nombra aquellas prácticas centradas en el cuerpo y la motricidad, cuya intencionalidad de la ejecución esta puesta “en el acto mismo”. Con esta acepción se ha querido delimitar el campo académico de la educación física, el deporte, el juego, las artes escénicas, la motricidad adaptada, comunitaria, etc., y demás manifestaciones en las que ha eclosionado el saber. Como PEM, se identifica entonces a aquellas personas que han participado en los procesos de enseñanza, recreación, entrenamiento, acompañamiento, acomodación y demás aplicaciones que demanda la diversificación de este territorio disciplinar.

Ruta de indagación

Para atender la pregunta relativa al potencial regulador, para sí mismos y para los otros, de las prescripciones dietéticas y de la conformación de hábitos alimentarios en las narrativas y directrices de los PEM, se realizó un estudio de carácter cualitativo, con acercamientos multimétodos, tramitado por historias orales (10), escenificaciones (talleres) (11), entrevistas (12), y observación etnográfica (12-14). El grupo de interés estuvo conformado por 20 egresados del Instituto de Educación Física (IUEF) de la Universidad de Antio-

quia, y uno de los criterios era contar con una trayectoria de 10 años o más de ejercicio en el campo de las expresiones motrices (ver Tabla 1).

Delimitación empírica

Tabla 1. Perfil del grupo de interés

Perfil	Descriptor	Número de PEM
Sexo	Mujeres	5
	Hombres	15
Rangos de edad	35-45	4
	46-55	8
	56-65	8
Roles profesionales	Maestros Expresiones motrices formativas	11
	Entrenadores	4
	Recreacionista	1
	Terapeutas	2
	Maestro Expresiones motrices artísticas	1
	Maestro expresiones motrices adaptadas	1
Institución laboral	Institución educativa pública	10
	Institución educativa privada	1
	Institución educativa pública	1
	Ligas deportivas	3
Años de experiencia	10-20	4
	21-30	8
	31 o más	8

Se propuso una estrategia integradora denominada cátedra abierta “Memorias a sol y sombra” (julio 2014 – julio 2015), con sesiones de dos horas, por PEM seleccionado como parte del grupo de interés; con asistencia de colegas y estudiantes. El desarrollo de la cátedra se organizó en dos momentos: por un lado, una conversación de corte biográfico del profesional (historia oral), con la interlocución coordinada por los investigadores (diálogos y en-

trevistas); y por otro, la realización de una sesión aplicada encaminada por cada PEM (observación y registros visuales), esto es, cada invitado dirigió una práctica con el grupo de estudiantes que asistieron al encuentro, relativa a su experticia y con la intención de que este eligiera.

Paralelamente se llevaron a cabo observaciones en los sitios de intervención directa de los actores, durante el tiempo que requería cada ejercicio profesional, bien fuera la clase en la escuela, el entrenamiento en la liga o la recreación en otros equipamientos, de tal manera que se hicieron acercamientos etnográficos entre 45 y 90 minutos, según la práctica. Al finalizar cada clase, se entabló un diálogo explicativo con respecto a la actividad ejecutada, se hicieron registros en diarios de campo y visuales.

En esta entrega se ha acudido a las narrativas obtenidas en las distintas intervenciones (talleres, entrevistas, biografías, clases –puestas en escena–) de los PEM y aparecen como testimonios y registros de diarios de campo.

La objetivación de los datos se realizó mediante la transcripción y el vaciamiento en excel de los diarios de campo y de los discursos de los PEM, recabados en sus biografías y en la orientación de las sesiones (durante la cátedra y en su lugar de trabajo). Los testimonios fueron identificados con seudónimos para respetar el anonimato del grupo de interés.

Para indagar el cuerpo, en urdimbre con la sociedad y la cultura, se ha abordado como un eje temático la cultura corporal de los PEM desde dimensiones como: sexualidad, emociones, estética¹, ocio, producción, motricidad, política y salud, que permi-

ten comprenderlo en la dinámica de cada época y sector. Esta categorización corresponde más a una intención teórico-metodológica que al afán de fragmentar el cuerpo, propio de la modernidad. Para el caso se ha buscado identificar las acciones de cuidado y de autocuidado, desde la dimensión salud, puntualmente en lo referido a la alimentación, los hábitos alimentarios, la dietética y la nutrición y las consecuencias en la experiencia corporal.

El rastreo de las distintas líneas de la investigación se realizó con las mismas estrategias metodológicas: las narrativas registradas en las diferentes intervenciones de los PEM permiten evocar, en términos de Benjamin, las experiencias que dan sentido a sus trayectorias; memoria que se remueve hacia la posibilidad de otros perfiles en el presente. La experiencia de estos profesionales se exhibe como una forma de producción de conocimiento, crítica con las epistemologías hegemónicas.

Así mismo, las puestas en escena, por la vía del taller, arraigan el conocimiento a una suerte de epistemología de las prácticas y, muy significativamente, los PEM transitan, “mediante gestos, posturas y acciones, en límites temporo-espaciales” (2) hacia la construcción del cuerpo del otro, en complicidad con la cultura. Es pertinente aquí, retomar a Serres (15): “Allí donde los filósofos repiten su letanía dominante acerca de la debilidad del cuerpo, las performances extremas humanas proporcionan el poder y la adaptación”.

En el transcurso del análisis han emergido los hábitos alimentarios, la dietética y nutrición que se articulan a motricidad, salud y estética, dimensiones de la cultura corporal. Este artículo se centrará en las revelaciones referidas a este vínculo, como estrategias de regulación y control desde una expectativa de cuerpo para sí mismo y para el otro.

¹ La estética, como dimensión de la cultura caporal, se aborda aquí como la apariencia, y la idealidad de corresponder a parámetros de belleza socialmente avalados.

Consecuentemente, los testimonios se reordenaron en función de los maestros y alumnos, con lo que se despliegan los siguientes hallazgos:

Los hábitos alimentarios como disposición para sí mismo. Las distintas exposiciones de los PEM exhibieron enunciados, usos e idearios con los que se han delineado dos categorías analíticas: el modelamiento y las atribuciones orientadoras.

El modelamiento. Las disertaciones contemporáneas de los agentes que intervienen en alguna esfera de la cultura corporal se arraigan en la búsqueda de la salud, que es asociada a características como: proporciones en la figura, rendimiento en términos de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad;² voluntad de disfrute, lozanía y, con mucha contundencia, a la juventud, como las más relevantes. El ejercicio y los hábitos alimentarios configuran un dispositivo expedito para lograr dichos constitutivos del bienestar, de tal manera que en la preocupación por el cuerpo y sus demandas, emerge una recurrencia a las prácticas provenientes o bien de la motricidad o bien de la alimentación, e idealmente, del nexo entre ambas.

Mi dieta alimenticia anda con el cuento de una dieta saludable y mi secreto es combinar los elementos que consumo con algunos batidos espectaculares que nunca jamás en la vida pensé: unas 5 zanahorias, 2 peras, 2 manzanas, un apio... eso sabe delicioso. Con un batido de desayuno he llegado a las 4 de la tarde sin almorzar y esa mera energía de mi cuerpo me ha mantenido sostenida, estoy hidratada, estoy bien alimentada, mi piel permanece con más energías, más vital, más sana, mis condiciones cardiovasculares permanecen bien, mi columna también (Patricia).

Los PEM visitados en esta indagación están instalados en la idea clásica según la cual, quien guía a un

grupo deviene en parámetro del mismo. En las biografías se habla de los atributos que se debe tener para asumir la responsabilidad de formar, entrenar, recrear, asesorar o dirigir; en estos es frecuente la ligazón entre experticia motriz y regulación dietética, que otorgan el estatuto de patrón comportamental y, consecuentemente, corporal.

Lo otro, dar ejemplo ustedes mismos, cómo le digo yo al otro con una barrigota: que corran todos los días, coman bien, que hay que alimentarse bien para mantener una buena figura....entonces uno debe predicar y aplicar (La energética).

En lo referido a la modelación desde las prácticas alimentarias, se constatan premisas como: “comer bien”, “comer a horas”, “no comer chatarra”, “comer balanceado”. Los PEM hacen referencia a los grupos de alimentos y sancionan las grasas, los licores y los dulces como consumos indebidos, que violentan la aspiración de ser sujetos de demostración en sí mismos. Las prácticas alimentarias pasan a integrar el “manual” procedimental del maestro para llegar a ser el espejo en el que se refleje el ser en formación. Visto en la perspectiva de Benjamin, podría entenderse que la experiencia “hecha cuerpo”, en los PEM, tiende un puente entre lo acontecido y lo aconteciendo, con los códigos que buscan instalarse en el otro, a manera de corporeidad esperanzada; lo que acontecerá.

El profesor es el que modela con su quehacer, con su forma de ser, con su expresión, con su justicia, con su generosidad... nosotros debemos convertirnos en eso y soy de las que piensa también que uno no puede dar de lo que no tiene. Yo no le puedo enseñar honestidad a los niños, tolerancia, disciplina con los ejercicios, con la alimentación, si no lo hago; en ese sentido digo que los profesores somos modelos (Piedad).

Me alimento bien, eso sí, yo como mucha fruta, como bastante fruta, en el almuerzo es sagrado que tenga sus proteínas, desayuno muy poco,

2 Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad corresponden a un tecnolecto del campo de las expresiones motrices: capacidades condicionales (16).

tomo tinto y como mucha fruta pero no me siento con pan con quesito, con arepa, no esas cosas casi nunca (Pastora).

No obstante, en los relatos de los PEM pareciera surgir una contradicción entre lo que promueven y lo que en efecto pueden aplicar. Dada la particularidad de su intervención y de los escenarios en los que esta se realiza, someten su cuerpo a una exposición frecuente, en la que el medio ambiente, los decibeles de la voz, las jornadas laborales, los volúmenes e intensidades motrices y las reiteradas ejecuciones, impiden la observancia de dos principios de autocuidado esenciales en las narrativas actuales: el ejercicio sistemático y la alimentación adecuada, en horarios oportunos. Aquí la salud abandona la acepción de “compromiso personal” y se transforma en una preocupación puesta en el otro.

Este maestro cuenta que sale tan cansado que no quiere sino ir a comer y dormir porque aguanta hambre con tanta corredera entre clase y entrenamiento (Diario de campo RAG 31.07.201).

Los PEM identifican la importancia de la buena alimentación, la exaltan como un recurso básico para alcanzar las condiciones de bienestar y, sin embargo, la propia experiencia laboral obstaculiza la vigilancia del buen comer; los hábitos alimentarios resultan amenazantes a este propósito.

Justamente esta circunstancia entra en tensión con la autoexigencia de ser una especie de idealidad encarnada; el cuerpo de los PEM entra en conflicto con la imagen que quieren proyectar en pro de formar de la mejor manera posible. Distancia que rememora la acepción de Benjamin, para quien el cuerpo es expresividad, materialización de la imagen; es memoria, construcción del recuerdo; y es mimesis, capacidad mimética, (signo) (17).

Atribuciones orientadoras. En las palabras de los profesionales de las expresiones motrices se pueden leer indicaciones puntuales sobre qué, cómo y

cuándo comer, lo cual realizan con tono de convencimiento que parece obedecer a la certeza sobre la pertinencia de sus prescripciones.

Esta maestra les habla mucho de comer bien y hace referencia constante a los grupos de alimentos: proteína, carbohidratos y grasas, les dice que no coman “chucherías” y que lo mejor es que lleven la lonchera, pero que se la coman a su tiempo, no cuando se les antoje ni en clase. Que es mejor la lonchera bien armada que comer en la tienda (Diario de campo RAG 21.03.2015).

La experiencia en campo y la necesidad de integrar aspectos que complementan la formación del sujeto han conducido a estos profesionales a indagar sobre elementos de corte psicológico, anatómico-funcional, terapéutico y nutricional, entre otros, que acompañan sus enseñanzas.

Siempre debemos cuidar la salud de los niños, no podemos sobrecargarlos, están en proceso de desarrollo, ha empezado la pubertad, en las niñas a los 11 y en los caballeros a los 13, entonces, no puedo, por decir algo, vamos a trabajar la resistencia o los saltos, su línea de crecimiento apenas esta y si lo sobrecargamos se le puede afectar (Piedad).

Cuando nosotros... a los deportistas, por ejemplo, de alguna manera, les cambiamos la forma de entrenar y sobre todo de alimentarse, afectamos las propiedades individuales... hay que aprender también en la vida a que hay que hacer fuerte lo fuerte. Uno no puede imponer una dieta o una carga para todos los fenotipos, hay diferencias en cada uno (Pedro).

La ejecución de las expresiones motrices convoca al sujeto en su integridad y ello reclama codificaciones que desbordan el acto motriz. De ahí que quien asume las sesiones en cualquier sitio requiera acudir a diferentes saberes³ para alcanzar no solo las

3 No en vano algunos licenciados en Educación Física han buscado un segundo pregrado en Nutrición y dietética, como una estrategia complementaria del ejercicio profesional.

metas propuestas en términos de rendimiento, sino que estas se obtengan en forma profiláctica. Así las cosas, estos profesionales se atribuyen la potestad de realizar “minutas” nutricionales, por ejemplo.

Bueno, yo desde que empiezo el primer día de clases se me va la primera hora diciéndoles las recomendaciones generales para todo, y por ejemplo les digo desde qué deben comer, qué no deben comer... que no deben llegar sin haber comido nada de la casa, aunque sea una cucharadita de avena, pero que no se vengan sin comer nada (Pilar).

En este punto es relevante llamar la atención sobre los insumos con los que cuentan los PEM para este tipo de intervención, toda vez que el *currículum* de Educación Física de la Universidad de Antioquia incluye solo un curso al respecto.⁴ En el manejo de las recomendaciones alimentarias, podría leerse una tendencia de la población en general a suponer qué es lo adecuado e inadecuado en lo relativo a la alimentación, como si algo tan vital, significativo y cotidiano, respondiera más a un sentido común que a una disciplina específica, configurada alrededor de ese episteme. Más aún cuando los medios de comunicación, al margen de los avances académicos, han naturalizado las prescripciones y proscripciones relativas a los consumos, a partir de una estandarización del cuerpo, convirtiendo estos saberes en dominio público.

Este hallazgo devela problemas de orden dialógico, e invoca una postura transdisciplinar como la planteada desde la nueva racionalidad, que se desmarca de la certidumbre connatural a la cientificidad. Parfraseando a Wallerstein (18), es posible decir que la nueva racionalidad implica que los principales problemas que hoy enfrentan los saberes [en este caso la relación expresiones motrices-nutri-

ción] no se pueden resolver de manera fragmentada porque parezcan de fácil manejo analítico, sino que deben ser abordados en toda su complejidad e interrelaciones.

No obstante, la emergencia transdisciplinar de la contemporaneidad, las condiciones y niveles de formación de los PEM demanda el reconocimiento de los límites y fronteras de cada saber, y el favorecimiento de los espacios de diálogo o consulta para atender las condiciones y características de nuestra realidad.

La evidencia de determinaciones alimentarias llevadas a cabo desde los dictámenes neófitos, comparte pódium con la actividad física y la denominada gimnasia de mantenimiento, que se realizan desde las intuiciones de los actores, basados en su experiencia directa como deportistas, con lo que se desconocen estudios y desarrollos disciplinares. Por otro lado, los medios de comunicación, a través de comerciales y demás estrategias publicitarias, que apuestan a una apariencia estandarizada y a la garantía de longevidad desde una dieta balanceada y unos hábitos alimentarios adecuados, parecen tener un carácter “científico” y hacer del dominio público los avances y posibilidades de la nutrición.

Las recomendaciones alimentarias: recurso para la regulación y el control

Consecuentemente con el encargo de ser modelos, los PEM extienden a sus pupilos las representaciones de un comportamiento conducente a la búsqueda de los hábitos saludables, la apariencia hegemónica, el rendimiento deportivo, el disciplinamiento y la capacidad de responder a distintas situaciones de la cotidianidad. Frente a este imperativo de ser ejemplo y la expectativa del deber ser del otro, es lícito traer el pensamiento de Nietzsche (19), cuando dice que en lo bello el ser humano se pone a sí mismo como medida de la perfección y, por el contrario, lo feo se percibe como indicador de degeneración, pesadez, agotamiento y fatiga.

⁴ En la actualidad, el pregrado en Entrenamiento Deportivo incluye un curso denominado Nutrición del deportista, sin embargo, se creó en el 2009-2 por lo que los PEM invitados no se formaron en ese plan de estudio.

De ahí que en los mensajes de los PEM se identifican prescripciones y proscripciones, en este caso nutricionales, que alientan la pretensión de corresponder al patrón que ellos esperan reflejar y que se proponen para quienes forman.

Haz del buen comer tu mejor ejercicio. Los PEM advierten la necesidad de “comer bien” como condición para la efectividad de la práctica motriz. En este sentido, recurren a un grupo de alimentos que han sido valorados como “sanos” por la comunidad, en contextos históricos marcados por el afán del bienestar.

En este entrenador, como en otros, observo la necesidad de juntar su discurso sobre carga motriz y dieta adecuada, hablan de qué deben comer antes de la competencia y después de esta. Incluye dieta para la noche anterior. Encuentro que siempre hacen referencia a los mismos grupos de alimentos y a la comida paísa que pareciera ser amenazante: –no se vaya a comer unos frijoles recalentados con chicharrón antes del partido, porque hasta ahí llegamos (Diario de campo RAG 14.10.2014).

De tal manera que las proteínas, los vegetales, las frutas y el agua aparecen en el primer plano del marco de las recomendaciones. Una especie de liderazgo en la jerarquía establecida sobre el comer bien. Estos grupos nutricionales gozan de un estatus meritorio que, en alianza con el ejercicio, garantizan una experiencia saludable siempre que se cumplan las condiciones que los regulan: horarios, cantidades, relación edad/calidad, ingesta/gasto.

La sistematicidad de estas prácticas debe generar hábito y de ahí la promesa de llegar a ser un sujeto formado conforme a los cánones que parecen visibilizar, incluso, rasgos ético morales que van más allá de la apariencia. En la contemporaneidad en la que se instalan estas narrativas, los alimentos “bien vistos” podrían estar auxiliando la construcción de civilidad, toda vez que demuestran aprendizajes ajustados a la normativa y que exhiben a una persona ejemplarizante.

Nosotros formamos gente desde el lugar de entrenador, les inculcamos valores éticos, morales, de comportamiento, de respeto hacia los compañeros, incluso de higiene. Con el Envigado teníamos una estrategia con los más jóvenes: siempre les daba una charla, cinco minuticos antes de entrenar conversábamos y yo hacía mucho énfasis, sobre todo, en el uso del condón, en el asunto de dormir muy bien, de comer muy bien (Pascual).

Particularmente la ingesta de agua se ha sobrevalorado como práctica de prácticas, exaltable en el vínculo con las expresiones motrices. Los PEM promueven tomar agua en cantidades establecidas, desde lo que suponen criterios de sanidad, y con ello esperan pautar las sesiones, facilitar la recuperación durante el ejercicio, regular la temperatura corporal, variar la rutina y abrir espacios de socialización.

Uno tiene que tener las alternativas, porque el sol pega duro, los pelaos se fatigan, pero si la clase está muy tensa... uno les dice que tomen agua, porque ahora la mayoría lleva agua en el tarrito de la malta, de tampico, de frutiño, y si uno ve que están muy fatigados les dice: –en tres minutos tomen agüita, porque sí hay que ayudar a que los pelaos se hidraten (Pastora).

El consumo de agua parece estar investido de un deber saludable y obedece a una suerte de estatus de buen comportamiento que, en ocasiones, desconoce los propios límites en su uso.⁵ Toda participación en las expresiones motrices se ve atravesada por el estímulo, proveniente de los PEM, para el consumo de agua.

5 Con un exceso de agua se altera la homeostasis, se desequilibra los niveles de sodio y de potasio. Cuando la hidratación o rehidratación se realiza solo con agua, la sangre se diluye rápidamente, disminuyendo la osmolaridad y eliminando el estímulo de seguir bebiendo. El sodio cumple la función de absorción de líquido en los riñones; si bebe solo agua estimula la producción de orina y no retiene el líquido necesario. La glucosa estimula la absorción de agua y sodio. Sodio y glucosa juntos favorecen su mutua absorción y ayudan al transporte del agua en el organismo. Nieves Palacios Gil Antuñano (20). Centro de medicina del deporte de Madrid. Disponible en dialnet.unirioja.es/servlet/extaut.

Algunos no llegan con la alimentación básica, entonces con respecto a la dosificación del ejercicio, no puede ser tan absolutamente cuadrulado, se tiene que ser más propositivo y llega un momento en que, por ejemplo, arrancan a tomar agua solos (Pilar).

Es una especie de dispositivo, que mediante su implementación, ofrece seguridad, protección y recuperación de las cargas, en pro de los objetivos de la ejercitación.

No caves tu tumba con tu propio cuchillo y tenedor. (Proverbio inglés). Los razonamientos que ponderan algunos alimentos como los más significativos en términos de salud y rendimiento deportivo, indefectiblemente van acompañados de las restricciones en virtud de aquellos comestibles que son “condenados” por el patrón social y culturalmente exaltado.

En los postulados de los PEM, los chorizos, los chicharrones, las galletas, los panes, los snack, el licor, las gaseosas, los condimentos y los embutidos, para señalar algunos, han perdido estatuto nutricional por considerarse lesivos para la salud y contraproducentes para la apariencia estética. En este sentido, también estarían afectando negativamente la expectativa de resultados en el entrenamiento y demás modos de las expresiones motrices.

Como entrenábamos todos los días y esos muchachos eran bastante pobres la mayoría, les insistía en cuidarse mucho porque el desgaste que tenía el organismo era muy fuerte; es que hay jugadores que son muy pobres y no tienen como comer bien, comen lo que pueden y no siempre es lo ideal, porque les toca entrenar muy duro (Pascual).

Se puede colegir de estas manifestaciones que el desacato a ese deber ser alimenticio pone en entredicho los conocimientos, la actualización, la conciencia de sí y la observancia de las directrices modernas globalizadas, con respecto a las

maneras de vivir que ofertan la prolongación de la existencia.

Comer fritos, dulces, harinas, ingerir alcohol, no respetar los horarios, cenar abundantemente, mezclar productos de diversa naturaleza está asociado a la ignorancia sobre los avances del campo académico de la Nutrición y la Dietética, a la desatención de las sugerencias que pretenden contribuir al bienestar, al abandono de sí mismo que compromete la aceptación social, a una apatía en relación con los requerimientos de las interacciones colectivas.

La alimentación es una de las cosas en las que más me he centrado, aun sabiendo que llegan muchachos con hambre y el único alimento que tienen es la leche que les dan en el colegio, tenemos muchachos de 14 y 15 años ya con gastritis y los ve uno comiendo un bombón, una empanada llena de salsa con una gaseosa, cosas así, como la primera comida del día y eso les da gastritis. Entonces les trato de explicar la importancia de no comer esa comida (Pamela).

A la manera de silogismo es posible aventurar: que si el “comer bien” y seguir las recomendaciones dictaminadas por la estructura social, ostenta un sujeto con atributos ético morales, como un sello de civilidad, entonces, prácticas alimentarias inadecuadas, connotan una persona transgresora de un particular orden establecido, referido a un cuerpo regulado en términos de salud, rendimiento y belleza, y pone en cuestión su patrimonio axiológico, vinculante.

Interpretación moral–belleza, que se remonta al siglo XIII, con las consideraciones de Tomás de Aquino, para quien la belleza es la correspondencia entre forma perfecta e integridad; por su parte Karl Rosenkranz (20), estableció una analogía entre lo feo y el mal moral. “Del mismo modo que el mal y el pecado se oponen al bien, y son su infierno, así también lo feo es el infierno de lo bello” (21).

Puede así inferirse que la ausencia de una apariencia determinada, la desproporción de las formas, la carencia de gracia, fluidez, asepsia, las limitaciones motrices, se asocian a las distintas formas de lo repugnante como: lo malsano, descuidado, desagradable, dañino, sucio... Atributos con los cuales, en ocasiones, se descalifica el alimento.

Defiendo el deporte y la educación física a capa y espada, nosotros formamos gente a través de una disciplina muy linda que es el deporte, y desde ahí inculcamos valores, disciplina, formación. Uno no puede enseñarles a los jugadores que sean muy responsables, que se cuiden, que no coman chatarra, que no beban, si uno llega enguayabado o borracho. El trago y el deporte siempre van en contravía, porque para mí el deporte es una profesión sagrada (Pablo).

Con relación a las expresiones motrices, quien es infractor de las proscripciones dietéticas entra en conflicto con las expectativas y pronósticos de funcionalidad e, incluso, arriesga la convocatoria al deporte espectáculo y a la exhibición en las expresiones motrices artísticas, por ejemplo.

El PEM regula, controla y marca los cuerpos de los estudiantes, deportistas y demás practicantes, desde un dispositivo armado con los fundamentos de la motricidad y la dietética. Y por lo demás, participar en esa estrategia "civilista", instalada en una perspectiva del comportamiento saludable, les genera la certeza de estar contribuyendo a formar un sujeto y un proyecto social hacia otro mundo posible.

Nosotros los educadores físicos tenemos una comunicación que no la tiene los profesores de otras materias... hay que llegar a respetar tanto a los pupilos que uno cree que son sus hijos, y salvarlos de esa problemática, porque tienen una cantidad de problemas y a través de un balón uno los puede salvar, el deporte es un cambio social (Pablo).

La dieta y el ejercicio en alianza con virtudes para un ser ajustado. En las voces de los PEM se ha podido reconocer correlatos como: disciplinamiento, higiene, vitalidad, valores, estética, los cuales también se disponen bajo la égida de la salud.

La disciplina, se lee como orden, exactitud, puntualidad, observancia y, para el caso de la ejercitación, se complementa con aditamentos como esfuerzo, resistencia, insistencia y dominio.

Siempre he tenido la idea de inculcarles a los jugadores que tengan una disciplina férrea y que sean muy buenos en lo que se están proponiendo hacer. Tuve la oportunidad de dirigir a un reconocido futbolista, desde que estaba muy niño y siempre ha sido profesional, jamás tiene un escándalo en la calle, es muy dedicado a su familia. Esas cosas nos llenan de alegría y de emoción, saber que uno contribuyó en algo para la formación de esos jugadores, ellos son el reflejo ante la sociedad de alguien que es muy importante y que todo el mundo está pendiente de él (Pascual).

El disciplinamiento, en los actores del estudio, se asocia a la adquisición y consolidación de hábitos, entre los que se incluye la higiene, que a más de las técnicas de aseo y limpieza se articula a acciones profilácticas. Como ya lo refiriera Serres (15)... mis maestros de gimnasia, mis entrenadores y más tarde mis guías, inscribieron sus condiciones en mis músculos y mis huesos. Ellos enseñan lo que puede hacer el cuerpo [...] y facilitan las virtudes necesarias de concentración, de coraje, de paciencia, de dominio de la angustia, [...] del empleo del tiempo, que el deportista de alto nivel tiene en cuenta: vida sometida a los ritmos del cuerpo, higiene estricta del sueño, alimentación sin drogas.

La higiene se entiende también como las pautas de las relaciones interpersonales, lo que de suyo conecta con aspectos de carácter axiológico

como: el respeto, el acatamiento, el cuidado de sí y del otro, el reconocimiento de las jerarquías; en suma, en virtudes cívicas, que en complicidad con la dieta y la ejercitación adecuadas, dibujan el perfil del sujeto “tallado” en función del bienestar. Lo que evoca a Hipócrates cuando dice: “Si pudiésemos dar a cada individuo la cantidad adecuada de nutrición y ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud”.

Ser deportista y ser entrenador implica muchos aspectos, no solo es lo técnico. Pero es que a uno le toca luchar con muchas cosas, incluso desde las mismas bromas que uno les hace, intenta enseñarles buenas formas de comportamiento, de ética, de cumplimiento, de respeto hacia los compañeros, incluso la higiene, a veces dicen –ve, éste no se baña- y le hacen bronca al otro para que por lo menos se bañe y le toca a uno intervenir ahí... disciplina, buena alimentación, aseo, así tienen que ser (Pedro).

Alcanzar y conservar el perfil diseñado en razón de la esperanza de una larga existencia, saludable y vital, con matices de buen ciudadano, deberá estar mediado por un equilibrio en las prácticas, lo cual, a su vez reclama la vigilancia de los cuerpos en términos de ingesta-gasto, lo que mantendrá la compensación, la medida y la respuesta eficiente, condiciones fundamentales para el concurso social, es decir la aceptación valorada de aquel que cumple con las expectativas del entorno.

CONCLUSIONES

Llegados a este punto, es importante precisar que más que un cierre conclusivo, se trata de plantear lecturas posibles y abrir el panorama a nuevos interrogantes sobre el lugar que ocupa la relación alimentación, hábitos alimentarios, nutrición y dietética con las expresiones motrices, en

las premisas que tienen la intención de edificar un ser humano acorde a los estatutos de una estructura social determinada.

En lo referido a los PEM, es factible plantear que existe una disrupción entre el autocuidado que proclaman y lo que realmente pueden llevar a cabo, debido a las jornadas laborales condicionadas por las agendas oficiales y al compromiso presencial en el ejercicio profesional. En la autoimposición de ser modelos para sus pupilos, las prácticas sobre el cuerpo de los PEM se erigen en un “manual” de comportamiento a seguir; no obstante hacen evidentes las dificultades para ellos mismos ser el patrón.

Los PEM, como actores sociales tienen el encargo de participar en la construcción del cuerpo del otro desde las expresiones motrices. El estudio ha hecho evidente que para el desempeño en los distintos escenarios, se requiere allegar conocimientos provenientes de la Nutrición y la Dietética, que obedezcan a la concepción del cuerpo como integralidad. Se infiere la necesidad de promover un diálogo transdisciplinar que posibilite elaboraciones conjuntas, más conducentes al bienestar de los sujetos de la intervención, que a destacar los dominios puramente disciplinares.

En esa lógica, se pudo constatar que la presencia de los contenidos referidos al campo de la Nutrición y la Dietética en la estructura curricular del Instituto de educación Física de la Universidad de Antioquia, es marginal, y no habilita a los egresados para complejizar su saber. Eso muestra la urgencia de ajustar los currículos a las proposiciones emanadas de la transdisciplinariedad, en razón de dilemáticas que convoquen distintos conocimientos. Ningún saber debe subsumirse a otros o sacrificar su singularidad epistémica, lo que no obsta para identificar puntos de encuentro que propicien decisiones en la perspectiva de la unicidad del ser.

Las orientaciones relativas a las expresiones motrices se instalan en la expectativa de la salud como un propósito sustantivo; no obstante no gozan del estatuto académico en este campo. Las disciplinas comprometidas con la promoción de la salud tienen el reto de superar, de facto (no solo en la enunciación), la noción de esta como ausencia de enfermedad, y transformar los dispositivos de intervención y acompañamiento a las personas, reconociendo el lugar que ocupan los PEM en este empeño.

En el marco de las regulaciones y controles dirigidos a los practicantes de los diferentes modos de las expresiones motrices, la asepsia alimentaria, preferiblemente asida a la rutina de la ejercitación, podría conducir a un elevamiento de orden ontológico dignificante. La insistencia discursiva en las propiedades asociadas a algunos alimentos pareciera exaltar el beneficio, como si con solo nombrarse se salvara lo que se le adjudica.

Algunas veces el cumplimiento de los dictámenes, conducente a usos que garantizan la salud, conlleva a una asociación con una suerte de códigos ético morales. Así las cosas, quienes respetan las normativas se inscriben en una grupalidad y son vistos diferencialmente como si de un gueto se tratara.

Algo similar sucede con la valoración de la apariencia adjetivada como bella, que en la actualidad ha sido indefectiblemente asociada a la salud, toda vez que comparten cánones (peso, luminosidad, capacidad, ánimo, energía...), y media en la aceptación social. Eco (22), habla de percepción del enemigo, quien “debe ser feo porque se identifica lo bello con lo bueno (*kalokagathia*), y una de las características fundamentales de la belleza ha sido siempre lo que la Edad

Media denominaría *integritas* (es decir, tener todo lo que se requiere para ser un representante medio de una especie), por lo cual, entre los humanos, serán feos los que carecen de un miembro, de un ojo, tienen una estatura inferior a la media o un color ‘deshumano’... a lo que agregaríamos, en este marco: ser gordo, débil, flácido, desaliñado y sucio.

Se ha hecho manifiesta la necesidad de un diálogo entre los campos de las Expresiones motrices y Nutrición y dietética, que favorezca la elaboración de acciones para contrarrestar, desde los distintos escenarios, la invasión de ofertas promisorias de bienestar y belleza que desinforman y confunden. Estrategias alternativas para la descolonización de las expresiones motrices y de la industria de los alimentos, que permitan liberar los parámetros de belleza de las tiranías de las formas y de la apariencia, que condicionan las prácticas, en contravía de los usos y costumbres locales, y se arraigan en el consumismo estético.

Igualmente, en lo referido a la formación, se ha explicitado la importancia de diseñar programas de intervención para los Proyectos Educativos Institucionales (PEI), centrados en el desarrollo de una conciencia corporal, que genere prácticas de autocuidado, a la manera de resistencia frente a las imposiciones del mercado.

Las prescripciones y proscripciones provenientes de la alimentación, la nutrición y de las expresiones motrices, deben situarse en la tensión individualidades y generalidades, entre la salud y las demandas, entre la dietética y la cosmética, entre las ofertas y los requerimientos del bienestar. Arrancar el sujeto-sujetado al consumo, e instalarlo en el proyecto social y cultural desde sus propios alcances y límites.

Referencias

1. Grimoldi MI. Memoria y recuerdo en la obra de Walter Benjamin. Resignificar el pasado, mirar el presente, conquistar el futuro. III Seminario políticas de la memoria [Artículo en internet]. Buenos Aires: centro cultural de la memoria Haroldo Conti; 2010. Disponible en: http://conti.derhuman.jus.gov.ar/2010/10/mesa-40/grimoldi_mesa_40.pdf
2. Arboleda R. Las expresiones motrices. Armenia: Kinesis; 2013.
3. Arboleda R, Valencia A, Gómez GM, Gómez MM, Vargas V, Paja R. Imaginarios sociales en torno a los ejes conceptuales del parque de la vida: promoción de la salud, calidad de vida y desarrollo humano. Medellín, 2012. Medellín: Universidad de Antioquia; 2012.
4. Restrepo SL, Manjarrés LM, Arboleda R. El pan de las nueve lunas: alimentación y estado nutricional de la mujer gestante. Medellín: Universidad de Antioquia; 2002. Disponible en: <http://www.lifeder.com/frases-nutricion>
5. Aguirre P. Ricos, flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis. Claves para todos. Buenos Aires: Capital intelectual; 2004.
6. Velásquez G. Fundamentos de alimentación saludable. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia; 2006.
7. Medín R, Medin S. Alimentos: introducción, técnica y seguridad. 3.ª edición. Buenos Aires: Ediciones turísticas de Mario Banchik; 2007.
8. Cook R. Los hábitos alimentarios de los indígenas de Panamá. Panamá: Cinfos; 1961. [citado enero de 2016]. Disponible en <http://library.ciat.cgiar.org/cgi-bin/koha/opac-detail>.
9. De Garine I. Antropología de la alimentación y autenticidad cultural. En Gracia Arnaiz M (Comp.). Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España, Barcelona: Ariel Antropología. 2002; pp. 9-14.
10. Galeano E. Desafíos metodológicos y éticos de la investigación social. Medellín; 2008
11. Martínez K, Carrascosa C, Ayala H. Una estrategia de diseminación en la psicología: los talleres interactivos. Salud pública Mé. 2003;45(1):5-12.
12. Guber R. El salvaje metropolitano. Buenos Aires: Primera Paidós; 2001.
13. Galindo L. Etnografía. El oficio de la mirada y el sentido. En Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación. México: Pearson; 1998.
14. Geertz C. La interpretación de las culturas. Barcelona: Gedisa; 1999.
15. Serres, M. Variaciones sobre el cuerpo. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica; 2011.
16. Weineck J. Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo; 2005.
17. Wallerstein I. Abrir las ciencias sociales. México: UNAM CIICH/ Siglo XXI; 1996.
18. Weigel, S. Cuerpo, imagen y espacio en Walter Benjamín. Santiago del Estero, Argentina: Paidós; 1999.
19. Nietzsche F. El ocaso de los ídolos. Barcelona: Tusquets; 2000.
20. Palacios N, Gil A. Centro de medicina del deporte de Madrid. Madrid; 2009. Disponible en: dialnet.unirioja.es/servlet/extaut.
21. Rosenkranz K. Estética de lo feo. Madrid: Julio Ollero Editor; 1992.
22. Eco U. Historia de la fealdad. Barcelona: Lumen; 2007.