

#STRONGISTHENEWSEXY:

**Performatividades pornográficas y visualidades de resistencia en la cultura del fitness de Instagram<sup>1</sup>**

#STRONGISTHENEWSEXY:

*Pornographic performativities and visualities of resistance in Instagram fitness culture***Valeria Radrigán<sup>2</sup>** <https://orcid.org/0000-0002-5877-8611>

**Resumen.** El presente artículo realiza un análisis crítico sobre el fenómeno de pornificación de la cultura del *fitness* en Instagram. Se pone una especial atención en las performatividades pornográficas, que en esta red social aparecen, asociadas a una espectacularización del vigor y a una exposición del cuerpo en esfuerzo y con signos visuales de fortaleza. La hipótesis central apuesta a que en ellas se despliegan emblemas estéticos de un capital sexual idealizado que contribuyen a una estandarización hegemónica de lo erótico. Paralelamente, dicho proceso da cuenta de la exaltación de valores que son promovidos por la sociedad neoliberal y el sistema hetero-cis normativo (control, productividad, disciplina, entre otros). En la medida en que Instagram, como metadispositivo de visibilidad de la sociedad red, asiste en la masificación de estas estéticas y principios, la exposición de visualidades de resistencia se vuelve compleja. Al respecto, se propone un foco en la “mujer forzada” como ícono representacional en el que aparecen una serie de tensiones y paradojas sobre la mirada y la configuración del deseo en la web 3.0.

**Palabras clave.** Pornificación, Cultura del fitness, Instagram, Performatividades, Visualidades de resistencia.

**Abstract.** This article does a critical analysis of the pornification of fitness culture on Instagram. Special attention is paid to the pornographic performativities that appear on this social network, associated with a spectacularization of vigor and the exhibition of the body in effort and with visual signs of strength. The central hypothesis is that they display aesthetic emblems of an idealized sexual capital that contribute to a hegemonic standardization of the erotic. At the same time, this process accounts for the exaltation of values that are promoted by neoliberal society and the normative hetero-cis system (control, productivity, discipline, among others). To the extent that Instagram, as a meta visibility device of the network society, assists in the massification of these aesthetics and principles, the exhibition of visualities of resistance becomes complex. In this regard, a focus on the “strong woman” as

---

<sup>1</sup>Artículo escrito en el marco del proyecto ANID FONDECYT Iniciación 2024 N° 11240235 y FONDART Investigación Nuevos Medios N° 655350, Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y de las Artes, ámbito nacional de financiamiento, Convocatoria 2023.

<sup>2</sup> Doctora en Filosofía con mención Estética y Teoría del Arte por la Universidad de Chile. [valradrigan@yahoo.es](mailto:valradrigan@yahoo.es)



a representational icon is proposed, in which a series of tensions and paradoxes about the gaze and the configuration of desire in web 3.0 appear.

**Keywords.** Pornification, Fitness culture, Instagram, Performativities, Visualities of resistance.

## Introducción

Actualmente, la exhibición del cuerpo y la sexualidad se ha vuelto protagónica en diversos espacios de mediatización y ocio. Ello ha resultado en un fortalecimiento y una masificación de la pornografía (Hunt), género constituido hoy en eje clave de comercialización del capital erótico (Illouz y Kaplan; Hakim, C.), pero, más profundamente aún, en un dispositivo central para su visibilidad.

Desde aquí es posible hablar de un fenómeno de *pornificación* de la cultura contemporánea *mainstream* (McNair). Ello alude a una progresiva “infiltración” (McNair 61) del porno en distintos ámbitos de la vida cotidiana y sus mediaciones, lo que ha traído como consecuencia tanto la generación de una “mirada pornográfica” (Gubern) en las personas como la emergencia de formas específicas de representación de la sexualidad. Estas últimas, que llamaremos “performatividades pornográficas”<sup>3</sup>, se caracterizan por expresar los signos de la actividad erótica y/o sexual con una exageración especial para la mirada o atención de otro. En ambas, el protagonismo del cuerpo es central como superficie desde la cual se exhibirán las características físicas del capital sexual consideradas como estándares de atractivo y excitación.

La pornificación de la cultura opera mediante un “flirteo sin precedentes con los códigos y convenciones de lo pornográfico, que va produciendo textos que constantemente la refieren, hacen pastiche, parodia o deconstruyen”<sup>4</sup> (McNair 12). En tanto “flirteo”, la pornificación no necesariamente hace una “copia directa” de los códigos estéticos o discursivos del porno, sino más bien genera una suerte de “guiño” de mayor o menor intensidad explícita, jugando con los límites y el gusto por lo considerado tabú y siempre con un objetivo comercial, cuestión que se revela en una compleja dinámica de interrelaciones con otros dispositivos, especialmente tecnológicos. Así, la pornificación es inseparable de la cultura mediática en la medida que se produce y re-produce gracias a sistemas específicos donde destacan, solo por nombrar ejemplos, la industria audiovisual, publicitaria, de moda, cosmética, dietética, *fitness*, y sus aparatos de registro y difusión.

Nos encontramos, entonces, con un mercado saturado de productos basados en el deseo y el goce distribuidos y exhibidos en una cultura mediática de flujos acelerados de

---

<sup>3</sup>Como antecedente a la noción de performatividad que trabajaremos, aunque externo al campo de la cibercultura, podemos citar a Richard Schechner, quien plantea que “La noción fundamental es que cualquier acción que esté enmarcada, presentada, resaltada o expuesta es performativa” (2). Estas acciones, que tienen como soporte principal el cuerpo, se caracterizan por tener una “conducta restaurada”, o ‘conducta practicada dos veces’, actividades que no se realizan por primera vez sino por segunda y ad infinitum” (13), lo que nos hace ver cierta dinámica de preparación (consciente o inconsciente) de roles, actividades, gestos, actitudes, etc., que serán expuestos para la mirada de otro.

<sup>4</sup>Original en inglés. Todas las citas con estas características referidas a lo largo del texto son de traducción propia.

información sexual (McNair 11). Hoy, no solo se ha popularizado el consumo de diversos contenidos relativos a sexo, sino que existe una gran producción de material *amateur*<sup>5</sup> que ve, en los nuevos medios, un espacio para rentabilizar su propio cuerpo y sexualidad como “un aspecto más de la sociedad adquisitiva” (McNair 61). Así: “la compraventa de capital erótico (femenino o masculino) no se reduce al sexo comercial en su definición estricta, sino que es todo el sector del ocio el que lo despliega y explota de algún modo” (Hakim, C. 196-197).

El panorama descrito es verificable, como señalamos, en la interrelación de una serie de industrias y escenarios mediáticos. El capital erótico, como recurso principalmente corporal de una sociedad de consumo, es un capital *productivo* (rentable y útil), pero también *producido* (originado y construido) por ella puesto que se despliega como resultado de un trabajo en que intervienen tecnologías orientadas a su “mejora” constante. Al respecto, el *fitness* es un sector en que resulta muy evidente el fenómeno de pornificación.

Esta industria no solo contribuye en la prestación de servicios, la generación de tecnologías y la venta de productos para el trabajo y la estética corporal, sino que ha llegado a generar hábitos y comportamientos en torno suyo, conformando lo que conocemos como “cultura del *fitness*” (Radrigán y Orellana, “Desmantelando”). Si bien esta noción es bastante amplia y laxa, comprendiéndose popularmente como un “estilo de vida saludable” o un “estado general de buena salud y fortaleza física”, y extendiéndose más allá de la disciplina específica que lleva el nombre de “*fitness*” en la actualidad, resulta evidente que hoy se instala dentro de un paradigma de visibilización y espectacularización del cuerpo donde la apariencia física tiene un rol sumamente relevante. Atendiendo a ello, nos guiaremos por la definición de Zarco Iturbide, quien propone la cultura del *fitness* como “un conjunto de prácticas orientadas al ‘estar en forma’ y que comúnmente se relaciona con un estilo de vida específico en donde se enaltece la salud y la belleza como signos de bienestar y distinción, además de privilegiar la apariencia del cuerpo (cuerpo-para-los-demás) como un fin a alcanzar” (7).

Debemos considerar, a su vez, el proceso de mediatización de esta cultura en la web 3.0, contexto tecnológico que refiere a la internet multidispositivos, con eje en el fenómeno de redes sociales, y donde los usuarios cobran alto protagonismo. En este marco, y en específico en la app Instagram, detectamos el despliegue de corporalidades trabajadas física y tecnológicamente que, en ciertas ocasiones, se presentan a través de performatividades pornográficas de distinto nivel. Ya sea con el objetivo de vender un plan de entrenamiento/alimentación específico, conseguir seguidores y clientes o, simplemente, con el propósito de ser apreciados estéticamente, muchas personas utilizan su capital sexual en este contexto, lo que da cuenta de lo que autores como Reno han referido como una “pornificación del *fitness*”.

En este punto, nos encontramos con una problemática que no parece haber sido abordada en el campo. Sabemos que la pornografía posee intrínsecamente un carácter transgresor (Vahía) y que existen constantes negociaciones entre la censura y la permisividad relativas al gusto, pero también a lo que la sociedad “acepta” o “rechaza”. Por tanto, en este

<sup>5</sup>“El proceso actual de crítica al netporn ha configurado un campo que permite reflexionar a través de las transformaciones de este, tratando de ir más allá de las dicotomías aficionado/profesional, alternativo/conventional, independiente/comercial, formulando y abordando a la pornografía aficionada como forma de trabajo inmaterial y afectivo, además de conceptualizar a la pornografía como parte de los elementos de la cultura mediática” (Cid 6).

proceso de transacciones, siempre se juegan elementos desestabilizadores de la normatividad social y sexual. Sin embargo, al considerar el fenómeno de pornificación de Instagram, esta cualidad parece diluirse: no solo esta app cuenta con filtros de censura<sup>6</sup> que impiden la circulación de material sexual (lo que fortalece la idea de “flirteo” o “guiño” al porno mencionada antes), sino que la exposición de tipos corporales asociados al capital erótico hegemónico es también mayor y relega la representación de corporalidades o “performatividades de resistencia” (Radrigán y Orellana, *Extremos*) a un espacio complejo.

Verificamos que, si bien este tipo de visualidades existen, son muchas veces subsumidas por el propio sistema de la web 3.0, por lo que quedan relegadas a sitios de nicho de activismo muy aislados o absorbidas por las dinámicas del capital. Así, las resistencias devienen tendencias que “dialogan con las esferas médicas, la industria de la moda y la actividad física de modos mucho menos confrontacionales o dicotómicos” (Radrigán y Orellana, “Desmantelando”). En consecuencia, el panorama descrito no puede analizarse bajo la lógica de oposición resistencia/hegemonía, sino como nodos de tensión que generan márgenes de discusión constantes.

En relación con lo expuesto, surgen las siguientes preguntas:

1. ¿Qué particularidades tienen los *cuerpos fit* y sus performatividades en la web 3.0 y qué relaciones hay entre estas y el porno?
2. ¿Qué valores o atributos se desprenden de dichas corporalidades y qué lecturas críticas es posible hacer respecto a ello?
3. ¿Existen visualidades de resistencia a estos modelos dentro de la misma red social? ¿Cómo operan y qué tipo de contradicciones generan sobre lo que consideramos atractivo o excitante?

Como hipótesis plantearemos que, si bien no existe “un” prototipo de cuerpo *fit*, sí existen variables estéticas predominantes que se presentan, tanto en la cultura del *fitness* como en la pornografía, a través de gestualidades y actividades vinculadas a la tensión, el esfuerzo y el vigor. Esto se asocia, además, a valores que son exaltados como imperativos por la sociedad neoliberal y el sistema hetero-cis normativo (control, productividad, disciplina, entre otros) y promovidos a través de Instagram. Así, si bien aparecen en este espacio performatividades que dan cuenta de ciertas resistencias al capital sexual hegemónico, las cuales se expresan a través de comentarios negativos sobre corporalidades disidentes, estas son subsumidas en la red en un contexto de confusión y saturación de información.

Atendiendo a lo expuesto, el principal objetivo de este artículo es analizar las relaciones existentes entre la cultura del *fitness* en Instagram y el fenómeno de pornificación, focalizándonos en las particularidades corporales y las performatividades que emergen en esta red social. Del mismo modo, se busca generar una lectura crítica sobre la posibilidad de

---

<sup>6</sup>Estos filtros no permiten la exposición o búsqueda de desnudos, contenido sexual, ni menos pornografía o trabajo sexual (Instagram Policy). Por tanto, el espectro de transa de lo tabú, lo grotesco o lo “anormal” que se puede dar en este espacio y que opera dentro de estos márgenes de permisividad es bastante menor que en el porno.

emergencia de ciertas visualidades de resistencia en este contexto desde la consideración de las posibles alteraciones que pudieran generar en torno al capital sexual hegemónico.

Metodológicamente, el texto se presenta como un artículo de reflexión teórica, cuyo estudio obedece a una investigación cualitativa de carácter interpretativo. Considerando las complejidades existentes en el campo propuesto, se ha determinado un acercamiento multifocal al problema desde un enfoque transdisciplinar, en el que confluyen conocimientos provenientes de áreas como la estética, los estudios visuales, la cultura mediática/digital, la teoría de la performance, los estudios sociales y culturales del cuerpo, los estudios de género y del porno. La propuesta consiste en un análisis hermenéutico que nos permitirá dotar de valor a la visualidad y a las prácticas corporales en tanto insumos de comprensión de ciertos procesos sociales y subjetivos propios de la capitalización sexual de plataformas.

Las técnicas empleadas serán la discusión bibliográfica tradicional, así como la observación de algunas cuentas de Instagram que permitan dialogar con el problema o ejemplificar ciertas tensiones detectadas. Estas últimas fueron seleccionadas a través de un proceso que contempló los siguientes pasos: primeramente, un estudio exploratorio en el que se revisaron, de forma aleatoria, cuentas sugeridas por el algoritmo de la red social en cuanto “datos encontrados” (Banks; Jensen; Rose) de tipo “existente” (Salmons), durante 3 meses del año 2023. En ese contexto se listaron aproximadamente cien cuentas asociadas a contenidos de la cultura *fitness* que tuvieran que ver con lo que, en la primera fase de la investigación, llamamos un “*fitness* tóxico” (Radrigán y Orellana, “Desmantelando”).

Posteriormente, en 2024 y para el propósito del análisis de este artículo, se realizó durante dos meses una selección de perfiles que dieran cuenta del fenómeno de pornificación de la cultura del *fitness* en Instagram, así como de posibles acciones/representaciones de resistencia. Para ello privilegiamos la revisión de mujeres atletas (de diversos niveles de profesionalismo) que entrenan fuerza y técnicas de búsquedas de datos, como el *hashtag research* (Pilař et al 2021), donde introdujimos patrones como #strongwoman, #musclebeauty, #musclenynph, #musclegoddess, #bodypositive, #bodyneutrality o #strongisthenewsexy, entre otros. Dada la consideración del fenómeno en el marco de una cibercultura global, y la no necesidad para el presente estudio de hacer un corte geográfico específico, se privilegió como parámetro de corte los criterios de “representatividad” (Íñiguez y Antaki) y “popularidad” (Ortiz). A su vez, fue requisito en la selección que los perfiles fueran públicos, cuestión que, siguiendo las políticas de *Meta*, nos permitiría usar sin problemas cualquier información obtenida con fines de pesquisa académica.

Finalmente, se redujo toda la búsqueda a cuatro cuentas, sobre las cuales se realizaron estrategias de observación y análisis de contenido visual y textual (Salmons), proceso que tomó un mes, para poder entender su funcionamiento general. Luego, durante otros dos meses se procedió a realizar el análisis de los problemas teóricos anteriormente propuestos en la introducción de este documento. Es importante volver a recalcar que, en tanto artículo teórico, este trabajo no se presenta como un “análisis de casos”, vale decir, el foco no está puesto en el análisis específico de las cuentas, sino en su funcionamiento como un insumo que ejemplifica los distintos ejes de reflexión presentados para generar un diálogo con ellos.

El texto se estructura en tres partes: primero se estudian las relaciones entre cuerpo, cultura *fitness* y consumo productivo, lo que nos permitirá comprender cómo las dinámicas actuales de entrenamiento físico se vinculan con el deseo de ostentar una corporalidad deseable que, a su vez, simboliza la consecución de una serie de valores propios del

capitalismo contemporáneo. Luego se analizan las performatividades *fit* como ámbito en el que se despliegan construcciones particulares de la mirada y actitudes que son, a su vez, coherentes con la pornificación, como la espectacularización del vigor y la fortaleza física. En un tercer momento, se estudia el prototipo de la “mujer forzuda” como figura paradójica de la cultura del *fitness* en Instagram. En este punto intentaremos problematizar cómo, a través de este ícono físico, se despliegan una serie de tensiones y contradicciones respecto a las visibilidades de resistencia en la web 3.0. Finalmente, presentaremos unas conclusiones que permitirán sintetizar los principales hallazgos del escrito.

### *Cuerpo, cultura fitness y consumo productivo*

En la relación entre cuerpo y entrenamiento, la dimensión estética juega un rol preponderante: “lo atlético está tan relacionado con la exhibición de capital erótico como con el éxito deportivo” (Hakim, C. 159). Las personas no entrenan únicamente para conseguir habilidades físicas, gozar de mejor salud o estado de bienestar, sino que buscan ostentar una corporalidad fundada en los ideales de “juventud, el estado físico, la musculatura y la apariencia *fitness*” (Cid 6) que son congruentes con las características físicas valoradas por el capital erótico hegemónico. Así, el entrenamiento se funda también en la consecución de objetivos concretos de embellecimiento que “hacen del propio cuerpo una obra exhibible, de la que el sujeto usuario-autor-propietario pueda sentirse orgulloso” (Costa 23). En este sentido, es interesante pensar que la propia sensación de bienestar, apropiada como emblema por las industrias de ese mismo nombre (*Wellness*) se hibrida con el campo de lo estético: en las sociedades actuales *hace bien verse bien, y verse bien es reflejo de estar bien*.

De esta forma, la posibilidad de ingresar en los mercados afectivos y del deseo aumenta en la medida en que se trabaja tecnológicamente el cuerpo. Así, siguiendo a Costa, las técnicas del *fitness* operarían en función de la modulación, la corrección y el diseño del cuerpo a fin de que este “encaje” en un “régimen de exhibición” particular (24). Lo anterior sería propio de una sociedad capitalista del espectáculo que “pasa de la disciplina al control-modulación (control-estimulación fundamentalmente desinhibitorio) tecnológicamente mediado y a distancia, donde lo que se busca es inscribir a los cuerpos en un doble aparato de producción y consumo productivo” (Costa 23).

Para la autora, este proceso coincidiría con una “liberación” del cuerpo “de las disciplinas de corrección-normalización como del dispositivo de sexualidad” (Costa 24), lo cual conlleva que “el cuerpo como blanco de los dispositivos del poder comienza a ser desplazado a nuevas esferas de la praxis social: el entrenamiento en el trabajo inmaterial y la modulación por y para el régimen del espectáculo” (Costa 24). Ahora, nos preguntamos hasta qué punto podemos entender este proceso como una “liberación” de los dispositivos de control. Si bien detectamos, en términos generales, un cambio de énfasis en los modos de operación del control –del control/restricción al control/estimulación, en la lectura de Foucault– la cultura del *fitness* sigue operando, en gran medida, bajo restricciones (de grasa, de ciertos alimentos, de vida social, etc.), y puede leerse en sí misma como “una serie de dispositivos de control, modelamiento y normalización corporal que es compatible con el tipo de subjetivaciones creadas en las sociedades disciplinarias” (Zarco cit. en Rangel 8).

Respecto a la separación de los dispositivos regulatorios de la sexualidad, también podemos ver una fuerte continuidad en el control, especialmente en lo que atañe a reproducciones de normativas y expresión de género: “El ideal del *fitness* valora, pues, la diferenciación femenino/masculino del cuerpo en el marco de límites permanentemente negociados” (Kogan 160-161). En este sentido, valga mencionar como ejemplos emblemáticos de la cultura del *fitness* a Jane Fonda y Arnold Schwarzenegger, cuyo éxito en las décadas de 1970 y 1980 “residió en parte en sus brillantes ejemplos de individualismo blanco, heteronormativo y de cuerpo duro, dentro de la ascensión de discursos entrelazados sobre la heteromascuninidad (heteronormatividad), individualismo agresivo, consumismo y blancura” (Sossa 37). En la promoción y la valoración de cánones estéticos y prototipos de cuerpos físicos, basados en lógicas hegemónicas de atractivo, resulta evidente que el desarrollo o “mejora” del capital sexual se encuentra regido bajo dinámicas de disciplinamiento, que se inscriben en los ideales de productividad sexual hétero-cis normativos.

Como otro punto, podríamos pensar en una amplificación de los dispositivos de corrección-normalización a través de la digitalización del *fitness*. Sería aquí donde aparecen ciertas transformaciones dirigidas hacia las dinámicas control-estimulación, en la medida que los modos de operación de los dispositivos serían principalmente espectaculares y performativos. Siguiendo a Kogan “el sujeto de la cultura *fitness* es el que performa para seguir performando” (153). De este modo, y si bien las lógicas restrictivas siguen operando, tanto en la representación y la promoción de ideales altamente contenidos y controlados, privilegiados y disciplinados respecto al entrenamiento, la alimentación y el cuerpo, lo que prevalece son las dinámicas exhibitivas de un cuerpo que debe estar siempre en transformación para lograr “la mejor versión de sí”.

Algo interesante respecto a este tipo de performatividades es que se alimentan de un deseo fomentado constantemente en trabajo y fantasía. Atendamos a esta doble estimulación: por una parte, la corporalidad que se propone como ideal a alcanzar es, ante todo, una que se supone se consigue mediante un apropiado trabajo, cuestión coherente con el mandato neoliberal del “emprendedor de sí” o “*self* emprendedor” (Bröckling) que debe invertir tiempo, dinero y autodisciplina en la constante mejora (*upgrade*) de sí mismo. Según Sossa: “Hoy en día, ‘el cuerpo’ es esencialmente visto como un proceso de actividad autoproducida” (75) por lo que su propio sentido de identidad se afirma en la medida en que se genera una armonización “con el imperativo neoliberal del *yo como empresa*” (21).

Luego, y con relación a la fantasía como segundo factor de fomento del deseo, podemos enlazar con la idea de Bröckling respecto a la “ficción real”:

Esta noción alude a la relación con la proyección, exhibición y capacidad de ostentar una forma de ser que no es, es decir, “con un como-sí muy poderoso que pone y mantiene en movimiento un proceso continuo de modificación y auto-modificación” (Bröckling 2015. p. 283). Esto tiene como resultado la exhibición de un querer ser

que se comunica a sí mismo como un modelo exitoso, legítimo y acabado, a pesar de, muchas veces, carecer de consistencia (Radrigán y Troncoso 63).

En relación con nuestro tema, la idea de la constante “mejora” del cuerpo es en sí misma una “ficción real”, en cuanto por definición y esencia “alcanzar tu potencial” o “la mejor versión de ti mismo/a” son máximas inalcanzables en su apertura permanente, lo que se manifestará en la generación de una constante insatisfacción de los sujetos para con su cuerpo<sup>7</sup>. “El cuerpo *fitness* es un ideal inalcanzable y los sujetos se enrolan en un consumo-modificación corporal en espiral alimentado por la insatisfacción perpetua de nunca ser percibirse como el cuerpo que quieren” (Rangel 293).

Podemos decir, además, que la situación se potencia y complejiza si consideramos la no existencia de “un” cuerpo *fit* como figura precisa. Esta corporalidad, si bien posee rasgos generalizables (musculatura visible, bajo porcentaje de grasa, circunferencia abdominal pequeña, etc.) se caracteriza, ante todo, por su difuminación y abstracción: “El ideal del ‘cuerpo fit’ es un objetivo relativamente abstracto, en la medida en que se relaciona con una visión de características corporales como tono muscular y resistencia, compatible con diferentes formas” (Sossa 43). En consecuencia, al no existir cualidades estéticas fijas, resulta más difícil aún la sensación de haber “conseguido un objetivo”: siempre se podrá ser mejor, siempre podrá haber un nuevo ideal.

Empero, lo que sí aparece como estructura estable son los valores asociados a esta corporalidad, los cuales “se presentan como moralmente superiores y éticamente correctos (Mansfield, 2009)” (Sossa 43). A estos valores (disciplina, control, etc.) debemos sumar, en este punto, la capacidad y la voluntad de mantenerse persistente (consistente) en el imperativo del cambio. La cultura del *fitness* descansa en el mito de la transformación y en la valoración social de un cuerpo-proyecto modificable (Radrigán y Orellana, “Mitos”). Podemos decir que se sustenta en la idea ampliamente introyectada de que el trabajo físico (a través de entrenamiento y alimentación) lleva como consecuencia directa la consecución de una corporalidad exitosa y deseable, reflejo de un estar y pertenecer a la sociedad de consumo.

A su vez, y como último punto, es preciso destacar que este trabajo, para conseguir el cuerpo ideal, siempre se enmarca en una macropolítica del esfuerzo individual, donde la autonomía y la autoproducción serán los motores y valores principales:

Es una constante dentro del discurso *fitness* y del discurso contemporáneo sobre el cuerpo que uno puede moldearlo/cambiarlo a punta de voluntad y esfuerzo, lo que

---

<sup>7</sup>Esta sensación y sus consecuencias psicológicas y socioculturales han sido ampliamente estudiadas y demostradas, existiendo evidencias correlacionales y experimentales (Grabe, Ward y Hyde; Levine y Murnen; Want, entre otros). Aquí, los medios tendrán una incidencia protagónica (Thompson et al.; Tiggemann) en la medida en que es a través de ellos que se promueven los patrones de la cultura de consumo, en la que es necesario generar una demanda continua de servicios y productos específicos.

implica que somos responsables de su cuidado. Esto transforma problemáticas de salud pública ancladas en estructuras de desigualdad (acceso a alimentos de “calidad”, por dar solo un ejemplo) en cuestiones individuales y de “descuido” personal (Rangel 303).

De esta forma, podríamos decir, se genera una des-politización del cuidado del cuerpo al trasladarlo a una problemática de carácter personal que se reduce a la capacidad del individuo de mantenerse sujeto a consistencia y disciplina. Si bien ello es visto por variados sectores como una preocupación “superficial”, en tanto estaría “únicamente” implicada una preocupación por la apariencia, hemos visto que en ello se juega profundamente el deseo de ingresar al mercado sexual y afectivo, del mismo modo que la necesidad de las personas de ser apreciadas por poseer los atributos valóricos propuestos por el modelo.

### Construcción de la mirada pornográfica y espectacularización del vigor en las performatividades *fit*

Es interesante notar cómo el gimnasio, considerado como lugar paradigmático para estudiar la cultura del *fitness*, deviene en la web 3.0 un espacio expandido<sup>8</sup>. El gimnasio, “locus donde el sujeto/cuerpo se prepara para el movimiento permanente” (Kogan 152) y donde “uno puede observar y ser constantemente observado” (Sossa 63), se transforma en un escenario transfronterizo que acoge y subsume a otros espacios de trabajo físico, como la casa, centros alternativos, plazas con equipamiento al aire libre, etc., que, mediante las cámaras virtuales, son traídos al ciberespacio.

Nos encontramos con un espectáculo virtual donde distinguimos personajes y actuaciones características (Sossa 91) que exacerban ciertas actitudes, movimientos y la exhibición de partes del cuerpo que, en ocasiones, podemos identificar como propias del proceso de pornificación del *fitness*: el cuerpo sudado en un “punto preciso”, gemidos y muecas en alguna actividad de esfuerzo, la ejecución de poses como el bíceps flexionado, el abdomen o piernas en tensión o el uso de diagonales para la mejor visualización de los músculos, la utilización de ángulos de posicionamiento de cámara e iluminación para privilegiar volúmenes o primeros planos de zonas erotizantes, etc. Principalmente, todas aquellas actitudes que privilegian la escenificación-exageración del vigor en una actitud de goce frente al esfuerzo realizado y la autoexcitación con el propio cuerpo serían ejemplos directos del proceso de pornificación. Volveremos a profundizar sobre este aspecto más adelante.

Así, podríamos decir que la cualidad espectacular del *fitness* es el primer y más evidente punto de nexos con las performatividades pornográficas, las cuales se instalan, ante todo, desde un placer de exhibirse-ver. Este tipo de goce nos otorga ciertas claves: si bien el

<sup>8</sup>Al respecto, y siguiendo la lógica de Popper, podemos pensar en una ampliación de la propia noción de “espacio” en la web aludiendo, más bien, a un “entorno” de significaciones en constante transformación: “el lugar de encuentro privilegiado de los hechos físicos y psicológicos que animan nuestro universo” (9).

ejercicio y el sexo nos entregan una sensación de placer a través de la segregación de serotonina, dopamina y endorfinas (Silva, Araújo y Leite), pareciera ser que tanto el disfrute propiamente físico como el de otros aspectos (curiosidad, sorpresa, motivación) se ven relegados a un segundo plano<sup>9</sup>. La actividad sexual y el entrenamiento, insertas en las dinámicas de disciplinamiento, autoproducción y espectáculo, priorizarán un deleite en el ver y mostrar ciertas formas estéticas y comportamientos adquiridos. En la cultura del *fitness*, lo que importa son las cualidades estéticas del cuerpo o de la realización de una determinada hazaña; en el porno, el espectáculo del goce:

El porno es elaborado como un show, siendo justamente lo espectacular aquello que constituye su base. Como valor estético, este es construido a partir de la combinación de la exageración, por medio de la exploración de situaciones extremas y de los discursos elaborados sobre el exceso, y una estética del realismo, por intermedio de la exposición de los cuerpos y de las prácticas (Díaz-Benítez 95).

Para entender este proceso del placer de exhibirse-ver, un aspecto fundamental que tenemos que atender refiere a la configuración de la mirada y la autoproducción de la imagen-cuerpo que se genera tanto en el porno como en Instagram.

Respecto a lo primero, Alfaro advierte cómo el porno “produce formas de mirar, al mismo tiempo que gestiona y encausa procesos de subjetivación a partir de esa mirada” (258), estableciendo, de un modo muy profundo, deseos, estéticas y expectativas en torno al sexo (Díaz-Benítez). El aparato cámara ha sido sustancial en esta configuración de regímenes de la representación sexual al hacer emerger formas de escenificación audiovisual que conducen al establecimiento de una “mirada pornográfica” (Gubern) que es “construida desde el imaginario androcéntrico” (Alfaro 254). La cámara: “no solo encausa la mirada indicándonos con los planos qué podemos o no ver (es decir, cuáles son las imágenes a las que tenemos acceso) sino también cómo debemos verlas” (Alfaro 254-255). Si pensamos en una exacerbación de este fenómeno producida por una cibercultura donde prima lo audiovisual, podemos decir que se genera una fantasía coreografiada y mediatizada de la sexualidad (Preciado; Brenes). A su vez, es preciso considerar, en este contexto, la facilidad de acceso que tenemos hoy en día a las cámaras de registro audiovisual digital, las cuales se incluyen, de hecho, en nuestros propios celulares a modo de “neo-prótesis proyectiva” (Radrigán, *Siento*). Esto no solo facilita los procesos de virtualización del gimnasio como escenario expandido a los cuales aludimos antes, sino que contribuye al (auto)registro y a la literal in-

---

<sup>9</sup>Respecto al placer en la cultura del *fitness*, Sossa nos indica cómo determinadas sensaciones particulares pueden volverse o interpretarse como gozosas en este contexto: “el placer de sudar, de respirar, de levantar más peso, de cambiar el cuerpo, de la sensación conocida como ‘pump’, el placer de participar con otros en una misma actividad, e incluso el placer del dolor, de superar el dolor” (261).

corporación de lógicas de visualización y encuadre del cuerpo (en las que los procesos de pornificación son identificables). La cámara digital celular permite, así, el ingreso del propio cuerpo a dinámicas de auto-mediación en las que los códigos y performatividades *fit* se manifiestan de formas evidentes para quienes entrenan, del mismo modo que se actualizan nuestra mirada y el anhelo de ser vistos como sujetos de deseo.

En algunos estudios de corte feminista (Mulvey), se señala, además, que dicha mirada es congruente con la construcción del *male gaze*, una visión cis-hétero masculina que normativiza y contribuye a la idealización de ciertos tipos de cuerpos y prácticas sexuales, del mismo modo que a una estandarización de lo erótico basada en “las convenciones de la heterosexualidad y para el consumo de hombres” (Díaz-Benítez 105). Esto se manifestará, una vez más, tanto en la construcción de corporalidades “deseables” con características diferenciables acordes a las performatividades binarias de género como en el énfasis en ciertas prácticas igualmente distinguibles.

Atendiendo a los cánones, si bien, al igual que en la cultura del *fitness*, no encontramos en el porno *mainstream* solo “un” prototipo corporal, sí es factible identificar cuerpos que cumplen con rasgos hegemónicos que coinciden, además, con los cuerpos *fit* tanto en estética como en la configuración valórica asociada. Nuevamente aparecen corporalidades trabajadas con tecnologías de “mejoramiento” estético –que incluyen al *fitness*– y a las cuales se suman productos y procedimientos como dietética, cosmética, quirúrgica, farmacológica, etc., que dan como resultado, en términos generales, cuerpos masculinos musculados y femeninos delgados. En ambos casos los volúmenes gruesos o exacerbados estarían presentes/admitidos en zonas erógenas-erotizantes, como el pene, los senos, los glúteos. Ello tendrá, a su vez, eco en ciertas configuraciones del deseo y la performatividad heterosexual como la representación del hombre fuerte y potente y la mujer débil o dispuesta a la penetración, cuestión congruente con la separación de roles activo y pasivo (Mulvey 9) y, por ende, con la idea de un sujeto varón brioso frente a un cuerpo femenino receptivo:

El porno *mainstream* en general potencia actitudes y cuerpos viriles, accionando modelos heteronormativos de lo masculino. La masculinidad es capital simbólico en estas estéticas y, por esta razón, los actores tienen en cuenta los modos en que colocan el cuerpo en escena, puesto que las maneras en las que tienen sexo deben mostrar extremo vigor (Díaz-Benítez 103).

En este punto, podemos volver al tema de la espectacularización del vigor esbozado anteriormente y problematizar a propósito de la pornificación del *fitness*, donde encontraremos ciertas tensiones interesantes según el género. Al respecto, notamos que, si bien hombres y mujeres son igualmente afectados en dinámicas de (auto)control, (auto)vigilancia y (auto)disciplina en función de la homogeneización corporal (Deleuze), las incidencias de dichas normativas, así como la gestión del deseo, tienen matices de diferencia.

En la masculinidad hegemónica (Connell) existe el mito ampliamente extendido del varón siempre fuerte y potente, con un “deseo animal” desbordado, que debe controlar en función de la productividad y la asociatividad propias de la sociedad liberal (Radrigán, Pajas). Este (auto)control se ejercerá principalmente a través del cuerpo, operando el tipo musculado y fuerte no solo en el deseo por encarnar los valores de control y potencia, sino en acciones muy concretas de modificación corporal (Hakim 4-5) que incluyen la incorporación (*embodiment*) de prácticas de esfuerzo, castigo y dolor corporal (Hakim 7).

En las mujeres es notable ver este mismo tipo de expresiones y corporalidades, así como los valores y actitudes asociados a ellas. Con todo, el canon musculado-fuerte femenino (que analizaremos luego en profundidad) se verifica en la cultura del *fitness* y el porno hibridado con el ideal de delgadez y la “figura de reloj de arena” que da a ver modelos corporales inalcanzables (Krane et al.) y muchas veces contradictorios: “tonificada pero suave, firme pero bien formada, en forma pero sexy, fuerte pero delgada” (Markula 424). Además, no solo los sistemas de trabajo físico y dieta presentados pueden aparecer como caros y/o difíciles de congeniar con la vida cotidiana, sino que ostentar los valores de éxito de forma constante, asociados a voluntad, disciplina y consistencia plenas, parece generar stress y efectos negativos sobre la seguridad y la autoestima de las mujeres (Willis y Knobloch-Westernwick).

Igualmente, la incorporación de valores como la autovigilancia y el autocontrol –que hemos reiterado de forma constante– se vuelven aquí requisito para conseguir un cuerpo sexy que es tanto emblema de la identidad (Martínez Jiménez) como manifestación de un

... cambio de posición del poder de control sexual [...] el poder, el control sobre el cuerpo y la imagen corporal pasa de ser un poder externo a convertirse en un requerimiento interno. La mirada externa del hombre se convierte aquí en un nuevo régimen disciplinario que nace de dentro, lo cual añade dificultad tanto a localizar la fuente de poder como erradicarla (Sánchez-Serradilla 24).

De esta forma, emerge un segundo punto de conexión importante entre las performatividades *fitness* y las pornográficas: en ambas se juega la exposición de un cuerpo idealizado/exitoso/deseable identificable en su estructura, pero inalcanzable por definición, unido a valores propios del consumo productivo, donde las máximas de la mejora (*enhancement*), el ser apto (*to be fit*) y la constante producción de sí en la entrega física (*performance*) exitosa serían los ejes clave.

### La “mujer forzuda” como visualidad de resistencia del *fitness* digital

Hemos visto que la espectacularización del vigor, unida a la exposición del cuerpo en esfuerzo y con signos visuales de fortaleza, son parte central de las performatividades pornográficas del *fitness* en Instagram. Si bien respecto de los hombres lo anterior resulta en

un fortalecimiento de los cánones de comportamiento y estética del capital sexual hegemónico, en las mujeres ello reviste ciertas particularidades y tensiones que debemos analizar en profundidad.

También dijimos que la fortaleza en la mujer es un atributo cada vez más apreciado en la cultura del *fitness*. *Slogans, trends* y *hashtags* como “Strong is the New Skinny/ Sexy” (Angelone) o “#fitspiration” dan cuenta no solo de la motivación por el ejercicio o un estilo de vida “saludable” (Alberga et al.), sino de la fuerza física y el empoderamiento como rasgos de belleza femeninos. Estas ideas, que tienen su origen al alero de los movimientos feministas de las últimas décadas, han buscado subvertir o reposicionar valores e ideales asociados a la masculinidad –y al deporte y la actividad física– como “superioridad, competitividad, fuerza, poder y confianza” (Carlisle Duncan) como propios y/o atribuibles a las mujeres.

Si bien de forma masiva el ideal de fortaleza se enlaza con el de delgadez, emergen ciertas corporalidades que no necesariamente enlazan con la “figura de reloj de arena” y que se exponen en Instagram en la ejecución de ciertas destrezas físicas notables. Hablamos de mujeres deportistas (en distintos niveles de profesionalismo) que se enmarcan en lo que llamamos el prototipo de la “mujer forzuda”.

Esta figura, devenida en ícono desde los espectáculos de vodevil, circo y las primeras prácticas de culturismo femenino del siglo XIX, ha generado histórica y culturalmente una serie de contradicciones que la posicionan como paradoja de lo excitante, lo grotesco y lo bizarro: “la mujer forzuda fue objeto de asombro y miedo. Una criatura extraña, inmoral, exótica, erótica, peligrosa y casi mitológica, cuya mera existencia alteraba el ‘orden natural’ de las cosas y amenazaba los estereotipos masculinos” (Lady X). En tanto fetiche bizarro, este prototipo es parte también del género pornográfico, donde encontramos hoy categorías como #strongwoman, #musclebeauty, #musclenynph, #muscle goddess u otras, cuestión que evidencia el morbo por la condición de vigor y fortaleza física en las mujeres.

La “mujer forzuda”, en su desarrollo histórico, se caracteriza por ser una tipología cuyo gusto ha generado siempre en el varón una suerte de tabú o, al menos, de vergüenza, por lo que, originalmente

... una forma de disipar las preocupaciones masculinas hacia las mujeres que eran “demasiado fuertes y amenazantes” era retratarlas en fotografías que enfatizaran su gracia y belleza en lugar de su masa corporal y musculatura. Acentuar los atributos femeninos del bautizado como “sexo débil” para que la hegemonía del varón no se pusiera en entredicho (Lady X).

Aquí, la creencia de la fuerza como rasgo “exclusivo” de los hombres, unida a la idea de que las mujeres trabajarían su cuerpo con el objeto de ser deseables para ellos (a través del canon delgado-delicado-débil), se ve cuestionada en corporalidades femeninas cuyos músculos se han desarrollado “en exceso” por un asunto de realización personal y que se consideran, en el imaginario popular, como varoniles (Chapman). Así, la mujer fuerte

contribuye a una abolición de las diferencias visuales de género, amenazando el dominio masculino (Baghurst y Lirgg).

Entonces, podemos decir que la “mujer forzuda” resulta en una visualidad de resistencia en varios sentidos: el primero, en la medida que perturba el canon de belleza femenino hegemónico y la idea del entrenamiento con ese fin; el segundo, en su oposición a los atributos de fortaleza y potencia como propios del hombre y, el tercero, porque encubre una “paradoja homoerótica” (Sossa 241).

Respecto a este último punto, precisamos: el hombre cis-heterosexual, al desear a una “mujer forzuda” y, por tanto, “masculinizada”, debe enfrentar un gusto oculto por una corporalidad que se instala como emblema de lo *queer*. La “mujer forzuda” encarna una ambivalencia de género que la posiciona cercana a un imaginario del *bodybuilding* que también se ha considerado históricamente “peligroso” para la “heterosexualidad obligatoria” (Rich) masculina, ya que el varón culturista presenta rasgos feminizados específicos<sup>10</sup> notables (Sossa 242).

Es importante considerar que las asociaciones del cuerpo fuerte femenino con las ideas de igualdad de género, control o como un “desafío a la dominación masculina” (Cronan y Scott 18) son bastante nuevas y no particularmente masivas. De hecho, en la común vinculación del ejercicio femenino con la consecución del ideal de delgadez, el entrenamiento de fuerza no ha sido mayormente recomendado para mujeres sino hasta hace poco, por lo que ellas han evitado en general las zonas de pesos libres en los gimnasios o trabajado con cargas livianas (Sossa; Coen, Rosenberg y Davidson)<sup>11</sup>.

A la vez, es necesario precisar que, en el contexto de la web 3.0, las resistencias no solo operan en términos de negación u oposición a los sistemas de poder dominantes. Evidentemente, continúan existiendo con gran potencia espacios de ciberactivismo crítico o de militancias disidentes que política y creativamente confrontan las estructuras de opresión. Sin embargo, notamos que en el capitalismo de plataformas orientado a la satisfacción individual (Srnicek, 2018) las acciones de activismo corporal específicamente son bien relegadas a sitios de nicho donde el público objetivo pertenece a las mismas disidencias o bien “pueden en algunos casos ser absorbidas por otras disciplinas o por las propias dinámicas de marketing de la cultura mediática” (Radrigán y Orellana, “Desmantelando”)<sup>12</sup>.

---

<sup>10</sup>“El culturista masculino en las competiciones es un cuerpo disidente de género, que simultáneamente afirma características masculinas y femeninas: se combinan músculos y angulosidad con curvas, falta de pelo y piel maquillada. Los pectorales deben ser ambos curvilíneos y voluptuosos (dos adjetivos utilizados habitualmente para referirse a las mujeres), y estos, como el resto del cuerpo, deben estar afeitados, depilados o, por cualquier medio, sin pelo, mientras que la propia superficie de la piel se ‘perfeccionará’ mediante el uso de lociones bronceadoras, camas de sol y maquillaje” (Sossa 242).

<sup>11</sup>En efecto, en la investigación de Sossa, se expresa cómo, fuera de submundos específicos del fitness (como el *powerlifting*, por ejemplo, donde “la performance es más importante que la apariencia física de las mujeres” [189]), estas suelen sentirse incómodas con la mirada masculina sobre sus cuerpos, por lo que prefieren espacios aislados de los gimnasios para la práctica de ejercicios de fuerza.

<sup>12</sup>“Sólo por nombrar ejemplos: en lo que respecta al ámbito de la salud, la introducción de técnicas como el *Body Image Program* para abordar trastornos de dismorfia o la alimentación intuitiva como especialización en el ámbito de la nutrición. En la moda: la aparición cada vez más masiva de corporalidades grandes así como la apertura de campos de diseño independiente para cuerpos diversos e, incluso, el triunfo de campañas como la ley de tallas en Argentina. En el ámbito del trabajo físico, la aparición de gimnasios inclusivos y la diversificación de sistemas de entrenamiento no peso centristas a través de profesionales o deportistas cuyos

De esta forma, nos interesa referir a un campo de visualidad de la cultura del *fitness* que, si bien genera disrupciones en los procesos masivos de pornificación, opera de modos sutiles y, muchas veces, incluso, ajenos a la conciencia o voluntad de sus protagonistas.

Si bien existen mujeres que entrenan con el objetivo de verse muy musculadas, y para quienes ser sujeto de fetichización pudiera ser parte de sus metas, otras logran esta corporalidad como consecuencia secundaria de un trabajo que busca la consecución de destrezas físicas como fin primordial. Del mismo modo, no todas las “mujeres forzadas” de la cultura del *fitness* de Instagram se posicionan abiertamente desde una vereda de activismo, por lo que la propia condición de resistencia no necesariamente opera como enunciación política de disidencia corporal. Así, proponemos que, en este contexto, las visualidades de resistencia deben pensarse más bien como un efecto de alteración en la mirada y percepción del otro, que se manifestará de diversos modos como *feedback* para las atletas, a manera de comentarios u observaciones sobre sus cuerpos.

Al encontrarse la “mujer forzada” en un espacio liminal de lo *freak* entre la excitación y el fetiche, la admiración y lo grotesco, no necesariamente este *feedback* es positivo, ni abiertamente sexual, ni público. En este sentido, si bien es en los “comentarios” de diversas fotografías, videos o *reels* donde muchas veces es posible leer alusiones directas de los seguidores hacia las corporalidades analizadas, en otras ello se traslada al DM (bandeja privada de mensajes) o a la vida cotidiana, cuestión que es resaltada por las propias deportistas a través de publicaciones en que evidencian dicha situación, lo cual opera como respuestas abiertas, discursos o testimonios.

Podemos detectar el fenómeno descrito básicamente en tres submundos. El primer caso son mujeres que practican disciplinas de fuerza como la halterofilia, el levantamiento olímpico, el *powerlifting*, el *crossfit* u otras. En este nivel, nos encontramos con deportistas de élite donde la valoración estética que se hace de sus cuerpos generalmente va vinculada a las capacidades y habilidades que tienen y realizan con ellos. De forma muy minoritaria, es posible hallar referencias, alusiones y comentarios negativos, los cuales suelen ir asociados al tamaño o las proporciones corporales. Como respuesta, podemos aludir al discurso de la crossfitera Laura Horvath (@laurahorvaht), considerada como “*the fittest woman on earth*” al ganar los Crossfitgames de 2023, quien menciona en su cuenta el orgullo por las capacidades de su cuerpo por sobre una estética tipo “Barbie” (Crossfitgames).

Fuera del ámbito competitivo, y trasladándonos más a la virtualización del “gimnasio”, podemos ver la exposición de mujeres semiprofesionales, entrenadoras o personas comunes que dedican parte importante de su tiempo a la construcción de masa muscular y trabajo de fuerza, privilegiando una estética donde lo que prevalece son, justamente, estos aspectos. Popularmente, este tipo de deportistas son conocidas como “*muscle mummies*”.

En este espectro notamos reacciones ambivalentes vinculadas con el primer nivel mencionado (donde el cuerpo es valorado en tanto es capaz de realizar alguna actividad sobresaliente), pero que también oscilan entre la admiración y el rechazo. En esta línea, un comentario común es el “te ves como hombre / pareces hombre”, lo cual vemos, por ejemplo,

---

propios cuerpos desafían también los cánones de lo que visualmente asociamos a una figura ejercitada” (Radrigán y Orellana, “Desmantelando”).



en la cuenta de la levantadora de pesas Laura Barito (@burritos\_and\_adhd), quien alude persistente y directamente a críticas hechas por hombres cisgénero sobre la “masculinidad” de su aspecto.

En la medida en que los cuerpos de las *muscle mummies* se aproximan a la “figura del reloj de arena”, el acercamiento a su valoración en términos eróticos suele crecer, sin embargo, ello también da paso a la reprobación/condena. Específicamente en este punto, vemos que la exposición de estas corporalidades en tanto deseables, o que denotan pornificación, puede ser vista como algo negativo y a llevar a catalogar a la atleta de “poco seria” o directamente de “zorra” (*slut*). Un ejemplo de ello es Kelly Matthews (@kellymatthews), cuyo cuerpo podría catalogarse dentro del canon pornificado *mainstream*, con fuerte focalización en los glúteos como zona erotizante. Si bien ella es consciente y hace uso de su corporalidad para la venta de productos (ropa deportiva) y servicios (de entrenamiento), constantemente hace ver su molestia respecto a prejuicios sobre su sexualidad. Un momento emblemático resultó la respuesta que dio a un sujeto que la acusó de representar la “zorrificación del *fitness*” (*slutification of fitness*), ante lo cual la atleta generó una serie de videos<sup>13</sup> y una colección de camisetas<sup>14</sup> de la mano de la viralización de hashtags como #liftheavybeslutty o #slutification.

En último caso, encontramos la presencia de mujeres fuertes y gordas que, ya sea desde el activismo corporal o simplemente por la exposición de un cuerpo no-normativo, ejercen una disrupción en la visualidad *mainstream* asociada a lo *fitness*. En estos casos, las valoraciones positivas suelen ser nuevamente asociadas a las destrezas físicas más que a la estética corporal. Pero existe una cantidad menor de comentarios respecto a esto último que irían en el sentido de resaltar la “belleza en todo tipo de cuerpos” (enmarcados en las prerrogativas de los movimientos #bodypositive o #bodyneutrality). Sin embargo, independiente de su fuerza o masa muscular, muchas veces vemos reacciones que aluden a un supuesto “fracaso” del entrenamiento o a una “falta de resultados” del mismo, seguido de consejos (de tinte propositivo o negativo) para la pérdida de peso/grasa. Al respecto, una cuenta que ejemplifica completamente esta situación es Sporty Beth (@Sportybethcf), crossfitera gorda de nivel avanzado y preparadora física, quien, de forma constante, refiere al tema a través de sus *reels*.

Considerando que la “resistencia” de la mujer forzuda opera como alteración en la mirada o en la percepción de otros, nos preguntamos por los niveles de incidencia que ello tiene en personas que no pertenecen a comunidades progresistas, pero también a ojos de las propias disidencias: “en la vida offline las disidencias están en ocasiones marcadas por la escasez de grupo, de comunidad, mientras que en Internet hay abundancia de todo, incluso de subversión” (Pichel-Vásquez 29).

Respecto a lo primero y atendiendo a los tres submundos expuestos, un cruce transversal y general que podemos percibir, es que el *feedback* negativo que se manifiesta es generado por hombres. Podríamos atribuir esto a la amenaza a la heterosexualidad obligatoria masculina mencionada antes, aspecto que aparece a costa del desprecio de lo que se considera disidente a la norma y donde todas las “prácticas de subordinación frente a sexualidades no-normativas son toleradas y mantenidas como fuentes de gozo privado, pero se tornan objeto

<sup>13</sup>Ver, por ejemplo, Matthews: <https://www.instagram.com/kellymatthews/reel/Cnzv5FoufgO/>

<sup>14</sup>Ver Matthews: [https://www.instagram.com/kellymatthews/p/Cn7K5SBsa5u/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/kellymatthews/p/Cn7K5SBsa5u/?img_index=1)

de violencia excluyente cuando el gozo de lo prohibido se hace público” (Gómez 72). En esta línea, el propósito de estos comentarios tiene un objetivo de subordinación: lo que se busca es “advertir sobre los riesgos de subvertir un orden jerárquico” (Gómez 73).

No obstante, pareciera ser que el flujo y la sobresaturación de información que existe en el medio, unida a opiniones constantes y cambiantes de usuarios, acaba por neutralizar toda reacción, generando lo que Tisseron llama una “domesticación de la mirada” o “movimiento de integración psíquica de lo monstruoso en las representaciones colectivas” (22). Según el autor, dicha situación viene precedida y acompañada de un proceso de asimilación de la imagen donde el abarrotamiento y la variabilidad de la misma se vuelven totalizantes, por tanto, se “suaviza” la condición grotesca o perturbadora de las visualidades de resistencia.

Paralelamente, y respecto de las performatividades de activismo, también es posible notar que acaban por convertirse en nuevas normativas:

De esta forma, en determinadas ocasiones, se comienza una deriva mercantilista de la performatividad, de la individualidad y de la vulnerabilidad donde siempre se busca ser más disidente que..., más correcta que..., más vulnerable que... Nos buscamos marcar como ejemplares únicos y supra-morales de la humanidad para que se nos vea, para existir en Internet pero también para existir en los procesos de globalización offline que se están dando en nuestras vidas (Pichel-Vásquez 29).

Aquí podemos enlazar con la crítica al fenómeno del emprendedor de sí explicada anteriormente, en la medida que la fuerza no es solo un atributo estético, sino un factor “interno”, un valor. El “ser fuerte” implica una actitud y forma de ser frente a las adversidades de la vida, por lo que, en la mujer, el “cuerpo fuerte” es un símbolo de trabajo sobre sí para ser una persona *emprendedora, independiente, empoderada, productiva*. En la asunción de dichos principios (ciertamente positivos) como profundas normativas vitales, se refleja una internalización de determinados imperativos que, muchas veces, escapan a la conciencia, lo que da cuenta del control del capitalismo sexual de plataformas:

Esta producción incesante de datos, es gestionada por esta gubernamentalidad algorítmica que se alimenta de nosotros, que devuelve esa información en virtud de correlaciones de gustos, de emociones, de deseabilidad, por tanto los cuerpos/emociones terminan adhiriéndose a las redes sociales, mientras estas últimas, les producen y les moldean. La digitalización del mundo, a través de las

aplicaciones virtuales no devuelve nuestra imagen reflejo como en lo analógico, sino que éste da un destello equivoco de nosotros, transformándose en formas psicopolíticas (Han, 2014b) de control muy agudas y específicas, que son personalizables y por tanto se están actualizando continuamente (Cid 19-20).

### Conclusiones

Hemos propuesto que las redes sociales con alto protagonismo de la imagen-cuerpo expanden de manera directa el fenómeno de pornificación de la cultura del *fitness*. Ello implica no solo la difusión y el establecimiento de cánones corporales de belleza y erotismo, sino la internalización de valores específicos que se asumen como parte de adquirir estas corporalidades. Control, disciplina, voluntad y autonomía se transforman, así, de atributos positivos a profundos mandatos integrados como normativa por los sujetos, manifestados como emblemas del sistema neoliberal.

En la pornificación del *fitness*, la incidencia del aparato cámara es central en el establecimiento de lógicas de producción de encuadre y mirada, del mismo modo que sucede con la promoción de performatividades en las cuales ciertas poses y gestualidades del cuerpo deseable se vuelven identificables y características. Aquí, la espectacularización del vigor y la exposición del cuerpo fuerte y potente en esfuerzo son rasgos particulares, que se manifiestan de forma común en hombres y mujeres.

En este proceso, podemos distinguir la exposición/representación de corporalidades que se acercan más a tipologías del capital sexual hegemónico que otras que generan ciertas visualidades de resistencia a través de sus performatividades, siendo la “mujer forzada” un ejemplo bastante claro de las tensiones y contradicciones que las resistencias corporales generan en Instagram. En relación con ello, resaltamos cómo en esta red social la instalación de discursos de disidencia sobre el cuerpo no debe entenderse en la lógica negación/oposición, sino como un efecto de alteración en la percepción del otro. Esto se manifestará, en Instagram, a través de un *feedback* negativo sobre los cuerpos, respecto al tamaño, la forma o el carácter disruptivo de género. Estos comentarios, realizados generalmente por hombres, tanto de forma pública como en la bandeja de mensajes, son abordados por las deportistas de forma directa a través de respuestas o testimonios. Con todo, la disrupción que se genera parece verse diluido tanto en la emergencia de nuevas normativas para los mismos circuitos progresistas, como en la domesticación de la mirada que se produce en un contexto de saturación de información, o en la absorción de las performatividades y discursos en otras disciplinas o sistemas de *marketing* de la cultura mediática.

### Referencias

Alberga, Angela S., Withnell, Samantha J. y von Ranson, Kristin M. “Fitspiration and thinspiration: A comparison across three social networking sites”. *Journal of*

- Eating Disorders*, 39, 2018. Web. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0227-x>
- Alfaro, Priscilla. “Luces, cámara, ¡masturbación!: la sexualidad como discurso exotizante en Barbarella (1968) e Ixcanul (2015)”. *Escena, Revista de las Artes*, 80.1 (2020): 247-261. 10.15517/es.v80i1.42484.
- Angelone, Melisa. “Trading skinny for strong: Alexa Furlis”. *Crossfit Games*, 21 mar. 2012. Web. <https://games.crossfit.com/article/trading-skinny-strong-alexa-furlis>
- Baghurst, Timothy y Lirgg, Cathy. “Characteristics of muscle dysmorphia in male football, weight training, and competitive natural and non-natural bodybuilding samples”. *Body Image*, 6.3 (2009): 221-227. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.002>
- Banks, Marcus. *Visual methods in social research*. Los Ángeles: Sage, 2001. Impreso.
- Barito, Laura. [@burritos\_and\_adhd]. Instagram. Web. 27 feb. 2024. [https://www.instagram.com/burritos\\_and\\_adhd/?hl=es](https://www.instagram.com/burritos_and_adhd/?hl=es)
- . [@burritos\_and\_adhd]. “Awww it'll be okay little buddy”. Instagram. 22 dic. 2023. Web. <https://www.instagram.com/p/C1KqPsvOQkT/?hl=es>
- Brenes, Alonso. “Pornografía y pospornografía: Análisis estético-político sobre la representación del cuerpo en la contemporaneidad”. *Escena, Revista de las Artes*, 80.1 (2020): 179-204. 10.15517/es.v80i1.42480
- Bröckling, Ulrich. *El self emprendedor: Sociología de una forma de subjetivación*. Santiago de Chile: Universidad Alberto Hurtado, 2015. Impreso.
- Carlisle Duncan, Margaret. “Gender warriors in sport: Women and the media”. *Handbook of sport and media*. Arthur A. Raney y Jennings Bryant, eds. Nueva York: Routledge, 2006. 231-252. Impreso.
- Chapman, David. *Venus with biceps: A pictorial history of muscular women*. Vancouver: Arsenal Pulp Press, 2020. Impreso.
- Cid, Augusto. “Onlyfans, capital erótico y ciberencarnación”. XIV Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, 2021. <https://cdsa.aacademica.org/000-074/311>
- Coen, Stephanie., Rosenberg, Mark y Davidson, Joyce. “‘It’s gym, like g-y-m not J-i-m’: Exploring the role of place in the gendering of physical activity”. *Social Science & Medicine*, 196 (2018): 29-36. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.10.036>
- Connell, Raewyn W. *Masculinities*. 2ª ed. Berkeley: University of California Press, 2005. Impreso.
- Costa, Flavia. “Nuevos cuerpos productivos: Fitness, gubernamentalidad y el sentido práctico de la ‘buena presencia’”. *Artefacto*, 8 (2015): 22-30. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/110678>
- Cronan, Megan y Scott, David. “Triathlon and women’s narratives of bodies and sport”. *Leisure Sciences*, 30.1 (2008): 17-34. <https://doi.org/10.1080/01490400701544675>
- Crossfitgames. [@crossfitgames]. “Fittest Woman on Earth @laurahorvaht 🇭🇺 is a role model among many inspiring women at the 2023 NOBULL CrossFit Games”.

- Instagram. 7 ago. 2023. Web.  
<https://www.instagram.com/reel/CvpVMcHAS3n/?igsh=dmpneDJydTVzMWwz>
- Deleuze, Gilles. *Foucault*. Barcelona: Editions 62, 1987. Impreso.
- Díaz-Benítez, María Elvira. “El quehacer porno en la construcción de imágenes de espectacularidad”. *Memoria y Sociedad*, 17(34) 2014: 92-109.  
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/memoysociedad/article/view/8309>
- Foucault, Michael. *Microfísica del poder*. Buenos Aires: Siglo XXI, 2022. Impreso.
- Gómez, María Mercedes. “Violencia, homofobia y psicoanálisis: Entre lo secreto y lo público”. *Revista de Estudios Sociológicos*, 28 (2007): 72-85.  
<http://ref.scielo.org/9zy7zy>
- Grabe, Shelly, Ward, Monique y Hyde, Janet. “The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies”. *Psychological Bulletin*, 134(3) 2008: 460-476.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Gubern, Román. *La imagen pornográfica y otras perversiones ópticas*. Barcelona: Anagrama, 2005. Impreso.
- Hakim, Catherine. *Capital erótico: El poder de fascinar a los demás*. Madrid: Debate, 2012. Impreso.
- Hakim, Jamie. “‘Fit is the new rich’: male embodiment in the age of austerity”. *Sounding, A Journal of Politics and Culture*, 61 (2015): 84-94.  
<https://journals.lwbooks.co.uk/soundings/vol-2015-issue-61/abstract-7490/>
- Horvaht, Laura. [@laurahorvaht]. Instagram. Web. 27 feb. 2024.  
<https://www.instagram.com/laurahorvaht/>
- . [@laurahorvaht]. “just a woman who wants to be the strongest, most powerful version of herself #Kaduzs”. Instagram. 23 ene. 2024. Web.  
<https://www.instagram.com/p/C2cZ6C1thr7/>
- Hunt, Lynn. *The invention of pornography, 1500-1800: Obscenity and the origins of Modernity*. Nueva York: Zone Books, 1993. Impreso.
- Illouz, Eva y Kaplan, Dana. *El capital sexual en la Modernidad tardía*. Barcelona: Herder, 2020.
- Íñiguez, Lupicinio y Antaki, Charles. “Análisis del discurso”. *Anthropos*, 177 (1998): 59-Instagram Policy. [@instagram]. “Normas comunitarias”. Centro de ayuda de Instagram, Instagram. Web. 23 feb. 2024.  
<https://help.instagram.com/477434105621119/>
- Jensen, Klaus Bruhn. *A Handbook of media and communication research: Qualitative and quantitative methodologies*. Londres y Nueva York: Routledge, 2012. Impreso.
- Kogan, Liuba. “Performar para seguir performando: la cultura fitness”. *Anthropologica*, 23.23 (2005): 151-164.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92122005000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92122005000100006&lng=es&tlng=es).
- Krane, Vikki, Stiles-ShIPLEY, Jennifer, Waldron, Julie y Michalenok, Jennifer. “Relationships among body satisfaction, social physique anxiety, and eating behaviours in

- female athletes and exercisers”. *Journal of Sport Behaviour*, 24.3 (2001): 247-264.
- Lady X. “Sacando músculo: Una galería de sansonas, forzadas y otras proezas femeninas”. *Agente Provocador*, 20 oct. 2023. Web. <https://www.agenteprovocador.es/publicaciones/sacando-musculo-sansonas>
- Levine, Michael P. y Murnen, Sarah. K. “Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females”. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28.1 (2009): 9-42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>
- Markula, Pirkko. “Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The postmodern aerobicizing female bodies”. *Sociology of Sport Journal*, 12.4 (1995): 424-453. <https://doi.org/10.1123/ssj.12.4.424>
- Martínez Jiménez, Laura. “Women are strong as hell!: Empoderamiento y micromachismos en la cultura popular del postfeminismo neoliberal post-crisis”. *I Congreso Internacional Micromachismos en la Comunicación: Nuevas formas de desigualdad de género*. Sevilla: Universidad de Sevilla, 2016. 652-656. Impreso.
- Matthews, Kelly. [@kellyatthews]. Instagram. Web. 27 feb. 2024. [https://www.instagram.com/kellylmatthews/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/kellylmatthews/?img_index=1)
- . [@kellyatthews]. “\*SLUTIFICATION SHIRTS DROP 1.27 @10AM\* Nothing like making a business out of a man trying to slut shame you 🤔 #gymclothes”. Instagram. 24 ene. 2023. Web. <https://www.instagram.com/kellylmatthews/reel/Cnzv5FoufgO/>
- . [@kellyatthews]. “SOLD OUT Official Slutification Tour T-Shirt When angry men on the internet hand you lemons, make t-shirts. What started as”. Instagram. 27 ene. 2023. [https://www.instagram.com/kellylmatthews/p/Cn7K5SBsa5u/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/kellylmatthews/p/Cn7K5SBsa5u/?img_index=1)
- McNair, Brian. *Striptease culture: Sex, media and the democratization of desire*. Londres y Nueva York: Routledge, 2002.
- Mulvey, Laura. “Visual pleasure and narrative cinema”. *Screen*, 16.3 (1975): 6-18. <https://doi.org/10.1093/screen/16.3.6>
- Ortiz Romero, María Teresa, Garrido, María y Castañeda, Carolina. “Autoeficacia y resiliencia: Diferencias entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas”. *Retos*, 44 (2022): 232-241. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88937>
- Ortiz, Dany. “Qué es un microinfluencer”. Cyberclick Academy. 22 oct. 2019. Web. <https://www.cyberclick.es/que-es/microinfluencer#:~:text=Los%20microinfluencers%20son%20usuarios%20que,más%20cercana%20con%20sus%20seguidores.>
- Pichel-Vásquez, Alexandre. *Cuerpos digitales, imagen y subjetividades. La virtualidad y la performatividad del género, la sexualidad y la corporalidad en la era de Instagram*.

- Tesis de maestría. Institut Interuniversitari d'Estudis de Dones i Gènere, Universidad de Barcelona, 2019. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/146397>
- Pilař, Ladislav, Lucie Kvasničková Stanislavská, Roman Kvasnička, Petr Bouda y Pitrová, Jana. "Framework for social media analysis based on hashtag research". *Applied Sciences*, 11.8 (2021): 3697. Web. <https://www.mdpi.com/2076-3417/11/8/3697>
- Popper, Frank. *Arte, acción y participación: El artista y la creatividad de hoy*. Madrid: Akal, 1989. Impreso.
- Preciado, Paul. *Pornotopía: Arquitectura y sexualidad en "Playboy" durante la Guerra Fría*. Barcelona: Anagrama, 2010. Impreso.
- Radrigán, Valeria y Troncoso Duque, Silvan. "¡Diosa! Trabaja en tu mejor versión': Capitalismo y bienestar sexual femenino en Instagram". *RAUDEM, Revista de Estudios de las Mujeres*, 10.11 (2022): 55-85. <https://doi.org/10.25115/raudem.v10i1.8260>
- Radrigán, Valeria. "'Pajas muy pajeras': Masculinidad hegemónica, tecnologías y masturbación". *Hybris, Revista de Filosofía*, 12. 2 (2021): 75-104.
- . *Siento mariposas en el celular: Cuerpo, afecto y sexualidad en dating apps*. Santiago de Chile: Oxímoron, 2021. Impreso.
- Radrigán, Valeria. y Orellana, Tania. "Mesa de Trabajo: Desmantelando la cultura del fitness en Instagram". *Cuerpa Salvaje*, 2023. Web. 25 feb. 2024. [https://www.cuerpasalvaje.com/files/ugd/86832c\\_ca49807e1dcf49109f3704c0b5c3c448.pdf](https://www.cuerpasalvaje.com/files/ugd/86832c_ca49807e1dcf49109f3704c0b5c3c448.pdf)
- . *Extremos del volumen: Poderes y medialidades en torno a la obesidad y la anorexia*. 2ª ed. Santiago de Chile: Cuarto Propio, 2023. Impreso.
- . "Mitos alimentarios en la cultura del fitness de Instagram". *Ciencia y Sociedad*, 49.1 (2024): 7-29. <https://doi.org/10.22206/cys.2024.v49i1.3001>
- Rangel, Trilce. "El discurso fitness hecho cuerpo". *Ciencias y Humanidades*, 11.11 (2020): 287-314. doi:10.61497/rcyh.v11i11.85
- Reno, Tosca. "The pornographication of fitness needs to stop". *The Huffington Post*, 22 jul. 2014. [https://www.huffingtonpost.ca/tosca-reno/bikini-fitness\\_b\\_5610782.html](https://www.huffingtonpost.ca/tosca-reno/bikini-fitness_b_5610782.html)
- Rich, Adrienne. Compulsory heterosexuality and lesbian existence. *The lesbian and gay studies reader*. Henry Abelove, Michele Aina Barale y David M. Halperin, eds. Londres y Nueva York: Routledge, 1993. Impreso.
- Rose, Gillian. *Visual methodologies: An introduction to the interpretation of visual materials*. Los Ángeles: Sage, 2001. Impreso.
- Salmons, Janet. *Doing qualitative research online*. Los Ángeles: Sage, 2016. Impreso.
- Sánchez-Serradilla, Cristina. *¡Sé la mejor madre fitness!: Estudio de caso "@saschafitness": Representación del embarazo, maternidad y feminidad en la comunidad fitness en Instagram*. Tesis de maestría. Universitat Jaume I, 2018. <https://core.ac.uk/reader/186468560>

- Schechner, Richard. *Performance studies: An introduction*. Londres y Nueva York: Routledge, 2002. Impreso.
- Silva, R., Araújo, C. y Leite, V. “Run, forest, run... or don’t?: The case of exercise addiction”. *European Psychiatry*, 29.1 (2014).  
[https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(14\)78921-7](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(14)78921-7)
- Sossa, Alexis. *Bodies, society and culture: Practices, meanings, and embodiment in fitness gyms in Santiago, Chile and Amsterdam*. Tesis doctoral. Universidad de Amsterdam, 2020.  
[https://www.researchgate.net/publication/346972802\\_PhD\\_Bodies\\_society\\_and\\_culture\\_Practices\\_meanings\\_and\\_embodiment\\_in\\_fitness\\_gyms\\_in\\_Santiago\\_Chile\\_and\\_Amsterdam](https://www.researchgate.net/publication/346972802_PhD_Bodies_society_and_culture_Practices_meanings_and_embodiment_in_fitness_gyms_in_Santiago_Chile_and_Amsterdam)
- Sporty Beth-Online fitness coach. [@sportybethcf]. Instagram. Web. 27 feb. 2024. <https://www.instagram.com/sportybethcf/>
- . [@sportybethcf]. “If you want to start training for functional fitness I have a beginner strength and fitness program, and if you’ve”. Instagram. 21 feb. 2024. Web. <https://www.instagram.com/p/C3nfx-0NYOr/>
- Srnicek, Nick. *Capitalismo de plataformas*. Buenos Aires: Caja Negra, 2018. Impreso.
- Thompson, Kelvin J., Heinberg, Leslie J., Altabe, Madeline y Tantleff-Dunn, Stacey. *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington: American Psychological Association, 1999. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Tiggemann, Marika. “Sociocultural perspectives on human appearance and body image”. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Thomas F. Cash y Linda Smolak, eds. 2ª ed. Nueva York: Guilford Press, 2011. 12-19. Impreso.
- Tisseron, Serge. *El misterio de la cámara lúcida: Fotografía e inconsciente*. Salamanca: Universidad de Salamanca, 2000. Impreso.
- Vahía, Liz. “A imagem como acontecimento: A inscrição da pornografia nas práticas artísticas contemporâneas”. Material inédito, 2013.
- Want, Stephen. “Meta-analytic moderators of experimental exposure to media portrayals of women on female appearance satisfaction: Social comparisons as automatic processes”. *Body Image*, 6.4 (2009): 257-269.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.008>
- Willis, Laura E. y Knobloch-Westerwick, Silvia. “Weighing women down: Messages on weight loss and body shaping in editorial content in popular women’s health 106 and fitness magazines”. *Health Communication*, 29.4 (2013): 323-331. <http://doi.org/10.1080/10410236.2012.755602>
- Zarco Iturbide, Abril Violeta. “La ‘cultura del fitness’: el nuevo ‘Beauty Trend’”. *Memorias del V Congreso Internacional de Ciencias, Artes y Humanidades “El Cuerpo Descifrado”, 25 al 28 de octubre de 2011, Ciudad de México: Las prácticas corporales en la búsqueda de la belleza*. Elsa Muñoz García y Mauricio List Reyes, coords. México: Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco, 2011. 6-15. Impreso.

**VALERIA RADRIGÁN**  
**#STRONGISTHENEWSEXY: PERFORMATIVIDADES PORNOGRÁFICAS Y**  
**VISUALIDADES DE RESISTENCIA EN LA CULTURA DEL FITNESS DE INSTAGRAM**

---

---

Recibido: 30 de abril, 2024  
Aceptado: 1 de julio, 2024

