

**CONSTRUCCIÓN DE CUERPO POR MEDIO DE LA PRÁCTICA DE
LEVANTAMIENTO DE PESAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL
CAUCA**



**Universidad
del Cauca**

John Hernán Gurrute Arteaga

Universidad del Cauca

Centro de Posgrados

Maestría en Educación, Estudios del Cuerpo y la Motricidad

Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación

Popayán, 2025

**CONSTRUCCIÓN DE CUERPO POR MEDIO DE LA PRÁCTICA DE
LEVANTAMIENTO DE PESAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL
CAUCA**

Trabajo de grado para optar al título de
Magister en Educación, Estudios del Cuerpo y la Motricidad.

Autor:

John Hernán Gurrute Arteaga

Director

Wilian Andrés Mauna Rivera

Universidad del Cauca

Centro de Posgrados

Maestría en Educación, Estudios del Cuerpo y la Motricidad

Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación

Popayán, 2025.

Contenido

1.....	Introducción
2. Marco problema	6
2.1. Justificación	6
2.2. Planteamiento de problema.....	9
2.3.1. Objetivos específicos.	13
3. Referente conceptual.....	13
3.1. Conceptos.....	13
3.1.1. Cuerpo: estructura y constitución del sujeto.	13
3.1.2. Prácticas corporales	16
3.1.3. Deporte universitario	18
3.2. Antecedentes	19
4. Contexto Sociocultural.....	24
5. Acercamiento metodológico	24
7. Lineamientos éticos y uso de Inteligencia Artificial.....	28
8. Resultados	29
8.1. La percepción del cuerpo y la estética.	30
8.1.2 Gustos y dolores que se encarnan en el cuerpo.....	32
8.1.3. La estética de la fuerza.....	36
8.1.4 El cuerpo virtual: Redes sociales y condicionamiento social	41
8.2. El cuerpo en movimiento como arte de vivir.....	46
8.2.1. De la inercia al movimiento: “lo que nos mueve”.	48
8.2.2. El cuerpo en acción: gestos técnicos y sentidos de mover el cuerpo en la halterofilia universitaria.....	54
8.3. Más allá del rendimiento: el cuerpo emergente.	58
10. Referencias bibliográficas.....	67
11. Anexos	69
11.1 imágenes pdf, taller de corpografía.....	70
11.2 formato de consentimiento.....	73
11.3 fotos.....	75
11.4 guía entrevista	76

Nota de aceptación:

El director y los jurados del presente trabajo de grado titulado "Construcción de cuerpo por medio de la práctica de levantamiento de pesas en los estudiantes de la Universidad del Cauca", elaborado por John Hernán Gurrute Arteaga, una vez revisado y aprobado el presente documento al igual que la sustentación del mismo, autorizan al estudiante para dar inicio a los tramites académicos y así obtener el título en Magister en Educación, Estudios del Cuerpo y la Motricidad.



Mg. Wilian Andrés Mauna Rivera

Director



Mg. Lady Yolima Gómez Chávez

Jurado



Mg. Yuli Andrea Muñoz Pizo

Jurado

Popayán 09 -02- 2026

1. Introducción

Las motivaciones para el desarrollo de este trabajo parten de una inquietud personal como entrenador del grupo representativo o competitivo de halterofilia de la Universidad del Cauca. Surge de la necesidad que a diario se evidencia en las sesiones de entrenamiento, donde se hace visible que la práctica trasciende el plano meramente funcional y se adentra en la construcción de sentidos que emergen a partir del movimiento, de las relaciones con otros estudiantes y de la práctica misma. En ese espacio, puedo evidenciar de primera mano que el cuerpo es el primer territorio donde las pesas se graban en la piel, y el sentido de la fuerza se entrelaza con la cotidianidad del deportista universitario.

Este trabajo presenta en un primer momento *el problema* que se plantea a partir de la necesidad de reconocer al cuerpo como un territorio simbólico atravesado por sentidos que emergen en las prácticas corporales dentro del espacio universitario. Seguidamente, se despliega el referente conceptual que articula las nociones cuerpo, prácticas corporales y deporte universitario, sustentadas en autores que piensan al cuerpo como experiencia vivida y construcción social. En un tercer momento se expone la metodología cualitativa y enfoque hermenéutico que abrió el camino para la comprensión, apoyada en entrevistas y observación participante para captar las vivencias y sentidos de los sujetos. Un cuarto momento presenta los resultados, los cuales se organizan en tres categorías: 1), *la percepción del cuerpo y la estética*, donde se destacan los modos en que se valoran la fuerza, el dolor y la imagen corporal; 2), *el cuerpo en movimiento como arte de vivir*, que resalta la práctica como forma de placer, expresión y afirmación subjetiva; y 3), *Más allá del rendimiento: el cuerpo emergente*, que da cuenta de nuevas formas de habitar y resignificar el cuerpo en el ámbito deportivo. Este estudio

aporta a la comprensión del cuerpo como una construcción dinámica que, en la universidad, se tensiona entre discursos funcionalistas y experiencias corporales cargadas de simbolismo, afecto y agencia.

2. Problemática

2.1. Justificación

La presente investigación tiene como objetivo comprender los significados que se le asignan al cuerpo en la práctica del levantamiento de pesas en los practicantes vinculados a este grupo de la Universidad del Cauca. Se busca analizar los medios a través de los cuales se configura un cuerpo que permite a los estudiantes moverse en el contexto de la halterofilia universitaria, considerando sus formas, técnicas, vestimenta y representaciones. Esto se examina en relación con el tipo de sujeto joven que se construye desde estructuras dominantes del consumo cultural en torno al cuerpo y el deporte.

Los estudios sobre el levantamiento de pesas, en general son tendientes a el desarrollo funcional del deportista, otros aquí citados (Álvarez, Pérez, González, y López, 2014; Sánchez, Fernández, y Méndez, 2022; Melo, 2016) se centran en aspectos subjetivos que se construyen desde las estructuras sociales externas al atleta. La novedad de este estudio radica en comprender el cuerpo desde una dimensión constitutiva del sujeto en el espacio que se proyecta a través del movimiento, a la vez, se adentra en los sentidos de lo social, en lo cual se identifiquen las construcciones subjetivas a través de lo estético, lo cultural y lo institucional. El interés está en deportistas practicantes universitarios que combinan el levantamiento de pesas con sus actividades académicas, lo que permite evidenciar nuevas formas de subjetivación en el deporte universitario.

Desde una perspectiva teórica, este trabajo traza una línea en la comprensión del cuerpo como un territorio en el cual la práctica deportiva se encarna y adquiere sentido. Esta aproximación se fundamenta en la propuesta de Bourdieu (2007) en *El sentido práctico*, donde el cuerpo es entendido como una construcción histórica, social y situada. En este marco, Galak (2012) refuerza la idea al definir el *habitus* como “la historia hecha cuerpo”, que permite reflexionar sobre el contexto y las implicaciones socioculturales que configuran las disposiciones corporales de los deportistas universitarios. Dichas disposiciones se manifiestan en la técnica y ejecución de los movimientos propios del levantamiento de pesas, a la vez, en los modos de habitar el espacio deportivo, en la autoimagen y en las dinámicas de socialización que emergen dentro del grupo de práctica, por lo que podría definirse *El campo deportivo*, entendido como una estructura social construida históricamente, se sostiene mediante relaciones de poder, capitales simbólicos y prácticas instituidas (Galak, 2010). Desde esta perspectiva, el deporte universitario puede analizarse como un *campo* en el que los agentes principales (deportistas, entrenadores e instituciones) buscan la acumulación de capital simbólico a través del reconocimiento, la mejora en el rendimiento y la competencia. Sin embargo, también emergen acuerdos y procesos de socialización que configuran la experiencia deportiva más allá del rendimiento.

Asimismo, este estudio se aventura en un diálogo con la fenomenología, particularmente desde los planteamientos de Merleau-Ponty (1993), quien postula que el cuerpo es la condición de posibilidad de toda experiencia. En este sentido, los movimientos técnicos en las ejecuciones deportivas de la halterofilia se comprenden como una forma de estar en el mundo, en la cual cada estudiante vivencia su corporeidad en términos de esfuerzo, rendimiento, eficacia y todas las estructuras hegemónicas de incorporación social, pero a la vez, apropian y perciben

autoexploración, reconocimiento y subjetivación. A través de la halterofilia, los sujetos desarrollan habilidades técnicas, también experimentan una forma específica de habitar su cuerpo, mediada por sensaciones, percepciones y significados que trascienden lo físico para anclarse en dimensiones identitarias y emocionales.

Dentro de este contexto, un elemento central del estudio es la manera en que los estudiantes universitarios se apropian de la práctica del levantamiento de pesas como parte de su subjetividad. Las narrativas recopiladas revelan que la construcción del cuerpo en esta disciplina adapta las técnicas a su propia percepción y capacidades, lo que sugiere que la práctica de levantamiento de pesas implica un proceso de subjetivación en el que los deportistas adecuan su propio cuerpo de acuerdo a su experiencia y sus sentires.

Esta investigación resalta el papel fundamental de la comunidad deportiva en la continuidad de la práctica del levantamiento de pesas que trasciende el espacio universitario. La halterofilia se configura como una experiencia social en la que la interacción con otros practicantes desempeña un rol clave en la permanencia y evolución en este deporte, dado que, la vinculación afectiva con el grupo de entrenamiento genera un sentido de pertenencia y actúa como un factor motivacional que refuerza el compromiso con la práctica, situación elemental para el deporte universitario. El aprendizaje compartido en su grupo de adscripción identitaria permite que el conocimiento técnico y la experiencia acumulada se transmitan de manera horizontal, favoreciendo el desarrollo de habilidades y la consolidación de un cuerpo con los significados y sentidos necesarios para desenvolverse en el campo de la halterofilia universitaria. En el mismo sentido, en los contextos universitarios se posibilita la construcción de una intersubjetividad en torno a la disciplina, dado que, los valores, rituales y códigos propios del

grupo de entrenamiento configuran una cultura específica que trasciende la práctica misma y se proyecta en la vida cotidiana de los deportistas.

Desde el punto de vista contextual, el estudio se desarrolló en el marco del programa "Deporte para Todos" de la Universidad del Cauca, con un grupo heterogéneo de estudiantes que asisten a la práctica de levantamiento de pesas en el Centro Deportivo Universitario de Tulcán. Esta situación permitió analizar cómo los espacios institucionales del deporte influyen en la construcción de subjetividades, en la apropiación de técnicas y en la reproducción de modelos corporales, de lo cual se puede inferir que estas prácticas promueven un estilo de vida acorde con los propósitos de la Educación Superior.

Finalmente, esta investigación buscó contribuir al campo de los estudios del cuerpo en la Educación Física y el deporte, ofreciendo una mirada distinta sobre el levantamiento de pesas universitario. En lugar de enfocarse exclusivamente en sus aspectos biomecánicos y técnicos, se propone una comprensión cualitativa social que permita estructurar lineamientos pedagógicos y de política universitaria para el desarrollo de programas deportivos más inclusivos y reflexivos.

2.2. Planteamiento de problema

La construcción del cuerpo en los practicantes universitarios de levantamiento de pesas no puede reducirse a la materia física que compone y permite la locomoción del cuerpo en el gesto técnico del arranque, del envión o al desarrollo de capacidades musculares como la fuerza y la potencia. Se trata de un proceso complejo en el que confluyen factores biológicos, sociales, culturales e institucionales que configuran una determinada manera de habitar el cuerpo y de darle sentido a la práctica deportiva. Siguiendo a Bourdieu (2007), las significaciones sociales se

incorporan en los sujetos de manera duradera, constituyendo disposiciones que orientan sus acciones en espacios específicos de interacción, como la universidad y el grupo de halterofilia. Esto implica que la forma en que los estudiantes se apropian del levantamiento de pesas está mediada por estructuras simbólicas y *habitus* que organizan su experiencia corporal.

El cuerpo de los levantadores de pesas universitarios es el resultado del entrenamiento y la adaptación fisiológica, y una construcción subjetiva y social que se inscribe en un contexto de significados compartidos. Sentido en el cual surge un primer interrogante: ¿cómo los jóvenes universitarios construyen un cuerpo desde su práctica deportiva en el contexto universitario? En otras palabras, ¿de qué manera la halterofilia moldea su percepción de sí mismos, de sus capacidades y de su relación con los demás? La respuesta a esta cuestión requiere comprender que el cuerpo es un territorio cargado de significación en el cual se articulan múltiples dimensiones de la subjetividad. El deporte universitario, en este caso el levantamiento de pesas, construye al cuerpo en términos estructurales, a la vez que configura un sentido de identidad y pertenencia que impacta la percepción corporal del estudiante. En esta argumentación, se plantea que lo que los sujetos hacen con su cuerpo se convierte en un reflejo de lo que son, en tanto la práctica deportiva activa procesos de subjetivación que consolidan una forma particular de estar en el mundo.

En este sentido, la halterofilia se presenta como un espacio en el que los estudiantes construyen una conciencia motriz (Merleau – Ponty, 1993). El dominio del gesto técnico, el control del cuerpo bajo condiciones de esfuerzo extremo y la disciplina requerida para la progresión en la práctica hacen del levantamiento de pesas un proceso que involucra tanto la dimensión física como la simbólica, se deviene en un proyecto corporal que define la manera en que el sujeto se percibe y percibe a los otros. La corporalidad que emerge de este proceso está en constante diálogo con las normas, valores y expectativas que atraviesan el deporte y la institución universitaria,

convirtiéndose en un campo de tensiones entre autonomía, adaptación y resistencia a los modelos hegemónicos. Napolitano (2016) analiza cómo la noción de *fit body* se configura a partir de discursos contemporáneos sobre el cuerpo, el bienestar y la productividad, explorando cómo las prácticas de ejercicio físico y las representaciones del cuerpo atlético están atravesadas por dinámicas de consumo, auto-optimización y regulación social.

Por otra parte, se encontró en la revisión sistemática de antecedentes un vacío en las indagaciones que relacionan la práctica de levantamiento con las construcciones sociales que allí se desenvuelven, existe baja tendencia en la comprensión de los simbolismos y significación en el deporte que impactan directamente el sujeto corpóreo, encontrando una fuerte tendencia hacia la dimensión funcional, la enseña acerca de las técnicas, metodologías y el rendimiento deportivo. Por eso, para esta investigación, los trabajos rastreados intentaron adentrarse en la dimensión social y subjetiva del deporte de las pesas, ejemplo el estudio de Trejo *et al.* (2016) que destaca la importancia de la percepción de la imagen corporal y los hábitos de Actividad Física en estudiantes universitarios, señalando cómo estos factores están interrelacionados con los cánones sociales de belleza y aceptación grupal. En el mismo sentido, investigaciones como la de Mauna-Rivera *et al.* (2020) sobre la configuración del cuerpo en jóvenes del movimiento estudiantil universitario de la Universidad del Cauca, y el estudio de Sosa-Sánchez *et al.* (2012) sobre *La construcción del cuerpo y el género en jóvenes mexicanos*, subrayan la importancia de los contextos socioculturales y políticos en la formación de identidades corporales. Estos estudios evidencian que la construcción del cuerpo es un proceso complejo, influenciado por múltiples dimensiones, incluyendo las prácticas deportivas, los discursos sociales y los condicionantes de género.

Se trata entonces de incorporar la dimensión social, incorporar el sujeto a la práctica, y así comprender cómo configuran el cuerpo desde el deporte universitario, lo que lleva a reflexionar

sobre estos cuestionamientos: ¿Cómo se percibe el cuerpo en la práctica de halterofilia? ¿Cómo se construyen nuevos significados de lo corporal y que implicaciones tiene esto en la vida universitaria?

Ahora bien, el panorama contextual en el deporte nos muestra que la participación juvenil en el deporte como el “Estudio Nacional de Salud Mental en Estudiantes Universitarios” realizado en Colombia en 2022, muestra que el 67% de los estudiantes universitarios reportan participar regularmente en alguna Actividad Física o deportiva. Además, un informe del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) en 2021 señala que el 35% de los jóvenes entre 18 y 25 años en Colombia practican deportes como parte de su rutina semanal, estos acercamientos expresan que esta la actividad Física o deportiva está presente en la vida juvenil y universitaria, por lo que es importante interrogar estas acciones.

Estos datos dejan entrever que las prácticas corporales, relacionadas con el deporte se constituyen en una acción recurrente de las poblaciones universitarias, en la cual se encuentran formas de ser y hacer específicas, prácticas en las cuales el cuerpo es el primer territorio interpelado por las intervenciones que en él se hace desde las rutinas de ejercicio, la alimentación, suplementación y vestimenta deportiva, ya que según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2015, el 25% de los jóvenes universitarios se preocupan por su imagen corporal y buscan actividades que les ayuden mejorarla, lo que refuerza la pertinencia de este estudio en el contexto del levantamiento de pesas.

Pregunta de investigación.

¿Cómo se construye el cuerpo en estudiantes universitarios que practican levantamiento de pesas en la Universidad Del Cauca?

2.3. Objetivos

Comprender la construcción del cuerpo en estudiantes universitarios que practican levantamiento de pesas en la Universidad Del Cauca

2.3.1. Objetivos específicos.

- Develar las intencionalidades de los estudiantes universitarios que practican levantamiento de pesas en la Universidad del Cauca.
- Interpretar los sentidos asignados al cuerpo en los estudiantes universitarios que practican levantamiento de pesas en la Universidad del Cauca.
- Analizar cómo se configura el cuerpo en los estudiantes universitarios que practican levantamiento de pesas en la Universidad del Cauca

3. Referente conceptual.

El referente conceptual constituye las construcciones conceptuales y epistemológicas que contribuyen a la investigación, orientan a la comprensión del problema y son la cimentación para análisis posteriores con los datos resultantes.

3.1. Conceptos

3.1.1. Cuerpo: estructura y constitución del sujeto.

El estudio del cuerpo ha sido una preocupación central en diversas disciplinas, desde aquellas ciencias duras, pasando por tendencias de la sociología, hasta las escuelas filosóficas como la fenomenología. Tradicionalmente, las construcciones teóricas han oscilado entre

perspectivas que conciben al cuerpo desde su quehacer de indagación, aparecen entonces las tendencias biomédicas en las que se representa lo corporal unido al pensamiento científico moderno y al naciente sistema industrial que promueve la comprensión funcional y la optimización de la fuerza de trabajo que se constituyó en el proyecto moderno desarrollado a través de la gimnasia a mediados del siglo XVII, una “renovación completa de la visión de los ejercicios físicos; así como una renovación total de la visión del cuerpo, es decir, un trabajo físico totalmente inédito propuesto en algunos gimnasios inaugurados en Londres, París, Berna y Berlín” (Vigarello, 2005, p.23).

Al mismo tiempo, visiones humanistas sobre lo corporal fueron tomando forma a través de la crítica al sistema de pensamiento moderno, planteado al cuerpo como un constructo social, determinado por estructuras simbólicas, prácticas institucionalizadas e incorporación de la historia (Bourdieu, 2007), que en este caso, permitió comprender a los sujetos investigados que se movilizan en sus prácticas deportivas como el levantamiento de pesas, a la vez “generadas como sistemas de pensamiento que condicionan las conductas y los sentidos comunes, permitiéndole a los sujetos desenvolverse en campos específicos de las grupalidades” (Mauna, Jiménez y Galak 2020, p.4).

Ahora bien, desde la escuela fenomenológica, Merleau-Ponty (1993) propone una comprensión del cuerpo como experiencia vivida, como cuerpo propio, *corps propre*, que no se reduce a su dimensión biofísica, sino que se despliega en el ámbito simbólico y perceptual. En este sentido, el cuerpo está en el mundo y es condición de la existencia misma, pues es a través de él que el sujeto se despliega y actúa. En la propuesta merleau-pontiana, la motricidad trasciende el hecho mecánico del movimiento, he introduce la *conciencia intencional* que permite al sujeto proyectarse en el mundo, en el cual el cuerpo y la conciencia se entrelazan, orientando la acción y la percepción. Esta aproximación permite superar dicotomías tradicionales entre determinismo

social y agencia individual, reconociendo al cuerpo como un espacio de inscripción de significaciones, pero también como un territorio de transformación y resistencia.

Esta perspectiva de la comprensión del cuerpo, se separa del dualismo cartesiano como de las visiones puramente mecanicistas del cuerpo en la tradición positivista. Se plantea que el cuerpo es la condición de posibilidad de la experiencia en la cual el sujeto se encarna en su vivencia, relacionándose con el mundo a través de su corporeidad. El *cuerpo propio* (*corps propre*), enfatiza en la inseparabilidad entre percepción y movimiento, lo que postula la conciencia como la experiencia encarnada: la conciencia no puede existir sin un cuerpo que la sostenga, y el cuerpo, a su vez, está dotado de una intencionalidad motriz que estructura nuestra relación con el entorno. Como él mismo señala, “no somos un cuerpo, sino que somos nuestro cuerpo” (Merleau-Ponty, 1993, p. 203).

En el contexto del deporte universitario, esta perspectiva teórica del cuerpo permite repensar el entrenamiento, la técnica y el esfuerzo desde una dimensión vivencial. Los gestos deportivos como movimientos aprehendidos, manifestaciones de una relación intencional del sujeto con su entorno. El levantamiento de pesas, si bien es una respuesta biomecánica a una demanda externa, es a la vez una experiencia en la que se articulan percepción, esfuerzo, adaptación y significado subjetivo, lo que muestra que la práctica deportiva es también una forma de construcción que cada sujeto apropia del movimiento según su propia experiencia encarnada.

En relación a lo planteado, este proyecto intenta mostrar las posibilidades de articulación entre la perspectiva fenomenológica que bien podría expresar la capacidad del sujeto para hacerse así mismo a partir de un proyecto motriz, que para nuestro caso son el Deporte

Universitario de Halterofilia, proyecto que a partir del movimiento configura subjetividades singulares, que los resultados mostrarán como *el sujeto fuerte*. Es el deporte una práctica de subjetivación (Hurtado, 2011) en la cual jóvenes universitarios actúan sobre sí mismos para hacerse una obra en construcción permanente, pero esta construcción que interviene directamente sobre lo corporal está en tensión con los imaginarios instituidos o sistemas simbólicos hegemónicos de estética, salud y productividad que están presentes en el entramado social.

De esto último, podría aseverarse desde la perspectiva de Foucault (2007) que las técnicas de poder buscan gestionar las dimensiones simbólicas del ser humano. Este es un aspecto central que se denomina como *Biopoder*, el cual se define como una tecnología de gobierno que actúa sobre la vida misma, sobre los cuerpos individuales y sobre la población, operan desde sistemas de *anatomopolítica* y *biopolítica*, dos mecanismos que funcionan en paralelo y que son particularmente ilustrativos para el análisis de cómo se configuran las subjetividades en las prácticas corporales como el deporte en la Universidad del Cauca.

3.1.2. Prácticas corporales

Según Crisorio (2021), las prácticas corporales son un concepto diseñado por Pierre Parlebas para diferenciarlas de Actividad Física. Este busca comprender el cuerpo dentro del contexto de las prácticas sociales, no sólo como un mecanismo funcional, sino como un cúmulo de experiencias. Silva, citado por Crisorio (2021, p.44), afirma que “las prácticas corporales son fenómenos que se manifiestan prioritariamente en el ámbito corporal y se constituyen como expresiones culturales”. Esto implica que el concepto abarca todas las acciones que las personas realizan con su cuerpo.

Hablar de prácticas corporales implica referirse a las actividades relacionadas al cuerpo y su condición humana. Estas incluyen formas de hacer, pensar y expresar a través del cuerpo, definidas históricamente, que generan disposiciones de acción en relación con uno mismo, con los demás y con el entorno. Los significados y sentidos atribuidos a las prácticas corporales por parte de los sujetos que las realizan buscan superar la fragmentación percibida en la constitución del ser humano y criticar la organización contemporánea de la vida y sus efectos en el cuerpo (Lazzarotti et al., 2010, p.21; Crisorio, 2021, p.51).

En este contexto, Galak (2015) en “El cuerpo en las prácticas corporales” presenta algunas consideraciones teórico-epistemológicos para comprender el cuerpo desde las ciencias sociales, adoptando una perspectiva integradora conocida como los “cuerpos plurales”. En su análisis, Galak se refiere a Marx, quien aborda el cuerpo y la sociedad desde las relaciones económicas de clase, además de autores como Boltanski y Bourdieu que introducen variables sociales, culturales y políticas, mostrando cómo el cuerpo se ha configurado a lo largo del tiempo desde diferentes perspectivas.

En esta línea, Colette Soler (1993, pp. 94) afirma que el cuerpo es “una realidad” que revela cómo las prácticas culturales, sociales y el lenguaje han moldeado su presentación y representación.

En este marco las prácticas corporales son diversas y se adaptan a cada contexto social e histórico, además existen una gama alta en relación con las artes, los oficios, el diario vivir, también las estéticas y las prácticas deportivas que se entienden como actividades físicas organizadas y reglamentadas, que no solo buscan el desarrollo físico, sino también la integración social, cultural y emocional del individuo, a la vez permiten explorar y expresar la identidad corporal, promoviendo valores como la cooperación, el respeto, y la disciplina.

Pierre Bourdieu (2007), subraya que el deporte es una práctica social que reproduce las estructuras sociales, en lo que se denota que no solo es una actividad física, sino un campo social en el que se construyen identidades y valores culturales, a lo que Elías (Citado por Gambbarota, 2014) denomina la configuración de la conducta social. El deporte pone al cuerpo como primer instrumento, en el cual las acciones se desarrollan en el cumplimiento de las rutinas, entrenamientos, los cuales implícitamente configuran una forma de pensamiento y acción que construyen significados y significantes para las personas que los practican.

3.1.3. Deporte universitario

El deporte universitario es uno de los ejes para la formación de un ser integral, así lo menciona en Colombia la Ley 181 de 1995 se menciona, sin embargo, no está establecido para el alto rendimiento, solo brinda espacios deportivos que contribuyan al desarrollo humano en las Instituciones de Educación Superior.

En Colombia el deporte y la educación son derechos fundamentales, por medio de los cuales se desarrolla el humano en lo individual y lo social, esto desde diferentes dimensiones, epistemológicas, sociales, culturales y deportivas, en la Constitución Política de Colombia el artículo 52 establece:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. Es así que el deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e

inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (Congreso de Colombia, 1991).

En la ley 181 de 1995, en el artículo 16 el deporte universitario está definido como:

Aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992 -Ley de Educación Superior. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior. (Congreso de Colombia, 1995)

La Universidad del Cauca en relación con el deporte cuenta con la división de Gestión de la Recreación y el Deporte donde se ofrece a la comunidad universitaria el programa “recreación y deporte para todos” y oferta diferentes disciplinas entre ellas levantamiento de pesas que hace parte de la estrategia de bienestar: formación deportiva, uno de los objetivos es el desarrollo de la capacidades física y motrices de los estudiantes, como también el aprovechamiento del tiempo libre y los hábitos de vida saludables.

3.2. Antecedentes

En la búsqueda de antecedentes se utilizó bases bibliográfica suscritas de la Universidad Del Cauca como Academic Collection (EBSCO), la cual contiene trabajos de investigación arbitrados por revistas especializadas, de los cuales se referencia a 10 investigaciones en las siguientes categorías; prácticas corporales, cuerpo y deporte universitario.

En la búsqueda aparece el estudio “Mi piel es un lienzo”. Sentidos de la Modificación Corporal en Jóvenes de la Ciudad de Cali de Pabón y Hurtado (2016), que pretende comprender los sentidos que tienen las prácticas de modificación corporal en jóvenes de la ciudad de Cali, para el desarrollo de este trabajo utilizan la teoría fundamentada. Presenta como resultado que las

y los jóvenes realizan prácticas de modificación del cuerpo para construir una propia subjetividad y ser diferentes a la homogeneización que impera en el contexto.

Seguidamente, la investigación de Trejo M. et al (2016) "Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios" tiene como objetivo determinar los hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios, comparándolos según la percepción de la imagen corporal y hábitos de actividad física, esto debido a que en la actualidad los jóvenes se preocupan más por su imagen corporal para ser reconocidos o ser aceptados. El método utilizado en este trabajo es el estudio descriptivo comparativo.

A continuación, el estudio de Mauna, Jiménez y Galak (2020) exponen los resultados de la investigación denominada Cuerpo y política en jóvenes del movimiento estudiantil universitario, la cual analiza cómo se configura el cuerpo de jóvenes que participan en dos grupos del movimiento estudiantil de la Universidad del Cauca. Metodológicamente se ubica en el principio de complementariedad, recurriendo a grupos de discusión e historias de vida que provocaron las narrativas. Los resultados destacan que las y los jóvenes configuran colectivamente en y con el cuerpo signos que se (re)producen en las prácticas políticas.

Igualmente encontramos en, Sosa, Erviti, Menkes, (2012) el artículo "Haciendo cuerpos, haciendo género". Un estudio con jóvenes en Cuernavaca que toma la investigación cualitativa sobre la construcción y los significados sociales del cuerpo en jóvenes mexicanos. En este artículo se presenta el análisis de las entrevistas semiestructuradas y las entrevistas grupales realizadas en barrios populares de la ciudad de Cuernavaca. Los resultados evidencian cómo el tener un cuerpo de hombre o de mujer, el hacer cuerpo, forma parte de complejos procesos y

trayectorias de aprendizaje renegociados de forma continua en los cuales juegan un rol central los condicionantes de género.

A nivel local se destaca la investigación de Cuarán, C., y Quintero, J. (2022) Jóvenes, cuerpo y masculinidad que busca comprender la construcción de cuerpo desde esta práctica deportiva de la Artes Marciales Mixtas. Este estudio cualitativo con un enfoque etnográfico busca interpretar: prácticas, lenguajes, comportamiento y expresiones de los jóvenes respecto a su masculinidad, cómo estos van configurando nuevas subjetividades conforme a los significados que se encuentran en la práctica deportiva, evidenciando en los resultados como las prácticas de Artes Marciales incorporan sentidos subjetivos de unas nuevas masculinidades que se objetivan en estéticas singulares.

Álvarez , Pérez, González , y López (2014) presentan “La formación universitaria de deportistas de alto nivel: análisis de una compleja relación entre estudios y deporte” El objetivo del estudio fue comprender cómo los deportistas universitarios relacionan el deporte con el estudio, para ello, utilizaron entrevistas y grupos de discusión con estudiantes universitarios que también eran deportistas de alta competición, lo que permitió obtener una visión detallada de las experiencias y desafíos que estos estudiantes enfrentan. Los resultados reflejan que es necesario que las universidades implementen medidas de apoyo específicas para deportistas de alto nivel, lo que incluye programas de asesoramiento personalizados, flexibilidad en los horarios de clase y exámenes, y recursos adicionales para ayudar a estos estudiantes a gestionar su tiempo y sus responsabilidades de manera efectiva.

Timana (2023). “La corrección de cuerpo en jóvenes que asisten a dos gimnasios en la ciudad de Pasto – Nariño” plantea comprender cómo a través del tiempo el cuerpo es sometido a prácticas en centros de acondicionamiento físico que tienen la pretensión de corregirlos y

amoldarlos a cánones de belleza establecidos socialmente. El estudio define que los jóvenes intervienen sobre sus cuerpos para modificarlos, este proceso se internaliza en sus vidas de forma permanente y constituye unas subjetividades que exacerban la esbeltez, la sensualidad, la virilidad, lo saludable, entre otras.

Un estudio que aporta significativamente es el de Sánchez, Fernández, y Méndez, (2022): Deporte, cuerpo y alimentación: un análisis sociohistórico de cuatro generaciones de deportistas. Trabajo que busca desde un análisis sociohistórico la interacción entre el deporte, las prácticas alimentarias y el control del cuerpo en mujeres deportistas españolas de cuatro generaciones, y desde ahí, comprender la construcción social del cuerpo. Es una investigación con un enfoque metodológico cualitativo, que utiliza como técnica de investigación las entrevistas a profundidad semi-estructuradas.

Por otro lado, se destaca el estudio de Melo (2016): Análisis de relatos de cuerpo, prácticas corporales en los espacios educativos en la Universidad Santo Tomás, Bogotá. Esta investigación se enfoca en el análisis de discursos pertenecientes a los estudiantes que realizan prácticas corporales en un gimnasio universitario; busca comprender el cuerpo desde las perspectivas de los participantes y conocer e identificar los estereotipos con los cuales los estudiantes se están formando y cómo estos influyen o pueden llegar a tropezar con los ideales educativos e institucionales. Es una investigación con un marco metodológico cualitativo, Tipo etnográfico, el cual permitirá a la investigación tener un enfoque mucho más documental, en este caso por medio de las entrevistas, el cual permite obtener los detalles mínimos de las concepciones del cuerpo logrando así desarrollar una descripción y una interpretación de los discursos.

Por último, hago referencia al estudio de Heras (1994), “La Construcción Social Del Cuerpo de La Mujer En El Deporte. Los análisis sociales del cuerpo que allí se detallan, donde se relacionan diferentes teorías de los más destacados sociólogos permite obtener diferentes perspectivas en torno al cuerpo. Inmerso en este estudio se encuentran dos modelos de cuerpo uno; instrumental, que Corresponde con un cuerpo energético, eficaz, donde la fuerza y la belleza son valores importantes y otro; relacional, dominado por la relevancia de los aspectos lúdicos y de relación social, así como por el deseo de construir espacios de comunicación opuestos a una lógica instrumentalista.

Temáticamente estos antecedentes explican la importancia de la modificación corporal para la construcción de identidad, la relación entre actividad física y percepción de la imagen corporal desde los parámetros socialmente legitimados, y la configuración del cuerpo a través de prácticas corporales. También se exploran las influencias del género, la masculinidad que se constituyen en el deporte, teniendo también en cuenta la relación entre hábitos alimentarios, disciplina deportiva y los estereotipos, proporcionando un marco comprensivo para entender cómo estos estudiantes-deportistas construyen su cuerpo y subjetividad.

Metodológicamente los estudios son de corte cualitativo, que pretende comprender los significados que se atribuyen al cuerpo desde las prácticas corporales, usando diferentes técnicas de recolección de datos como la entrevista, los grupos de discusión y la observación participante; en el análisis recurren a la teoría fundada y la etnografía. Estas tendencias orientan la investigación a estructurar una estrategia metodológica que indague en las subjetividades que constituyen lo corporal que configura a los practicantes de la investigación.

4. Contexto Sociocultural

El Departamento del Cauca se encuentra localizado en el sur occidente colombiano, en la región pacífica y andina. La capital es la ciudad de Popayán, en donde el 48.1% son hombres y el 51.9% son mujeres (DANE, 2018). También es reconocida como la ciudad universitaria, entre ellas se encuentra la Universidad del Cauca universidad pública de Colombia, su oferta académica está compuesta por 59 programas para un total de 163.153 estudiantes. En lo referente al deporte, la universidad cuenta con la División de Gestión de la Recreación y el Deporte, Esta dependencia busca generar espacios para el encuentro entre los universitarios (estudiantes, docentes y administrativos) a través de la práctica regular de la actividad física y el deporte en sus diferentes manifestaciones que contribuyan al desarrollo integral de sus participantes en las esferas social y personal, que favorezcan el mejoramiento continuo de la salud, el desarrollo físico, el uso constructivo del tiempo libre, entre otros beneficios. Actualmente, la Universidad del Cauca cuenta con uno de los mejores centros deportivos de Popayán, en el cual se prestan servicios dirigidos a todos los integrantes de la comunidad universitaria, con el fin de desarrollar actividades de carácter lúdico, recreativo y deportivo.

Los deportistas que hacen parte de esta investigación pertenecen al programa formación deportiva en la disciplina de levantamiento de pesas, en las categorías masculinas y femeninas y un rango de edades entre los 18 y 25 años, cursan los diferentes programas ofertados por la universidad y son jóvenes deportistas universitarios que habitan los diferentes municipios del departamento del Cauca.

5. Acercamiento metodológico

Esta investigación se desarrolló desde un diseño cualitativo y se enmarca dentro del enfoque Histórico-Hermenéutico posicionado desde la escuela de Frankfurt, el cual, según Ripoll (2017), permite comprender, interpretar y teorizar un fenómeno o una realidad desde su contexto histórico y cultural, tomando en cuenta los marcos de significación propios de los sujetos y las estructuras simbólicas. Este enfoque busca describir los hechos e interpretar los sentidos que emergen de los sujetos y sus interacciones, lo que resulta clave para el análisis de la construcción del cuerpo en los practicantes de levantamiento de pesas.

En el contexto de esta investigación, el enfoque mencionado posibilita una comprensión profunda del cuerpo desde una perspectiva social, trascendiendo visiones reduccionistas que lo consideran únicamente como una extensión de masa en el espacio. A través de la interpretación de narrativas, prácticas y discursos, se busca revelar cómo los estudiantes universitarios configuran su cuerpo en la práctica deportiva, influenciados por estructuras históricas, culturales e institucionales.

Además, permite abordar la construcción del cuerpo como un fenómeno dinámico, en constante transformación, donde las experiencias individuales se entrelazan con significados colectivos que emergen dentro del campo del deporte universitario. Desde esta perspectiva, el levantamiento de pesas es un espacio en el que se configuran subjetividades, *habitus* (Bourdieu, 2007) y formas de estar en el mundo (Merleau-Ponty, 1993).

Técnicas de campo.

El desarrollo de la propuesta de investigación estuvo encaminado en tres momentos (Galeano. 2014). El primero corresponde a la etapa exploratoria, la cual tuvo como objetivo un primer acercamiento al campo a investigar desde el problema planteado. En este momento la técnica desarrollada fue la observación participante, en la cual se realizaron 10 diarios de campo

que posteriormente fueron sometidos a análisis que dieron los lineamientos para elaborar la etapa dos.

La segunda etapa, denominada focalización, consistió en centrar la atención en las significaciones más relevantes para los objetivos de la investigación, con el propósito de identificar y analizar las construcciones de sentido que emergen de la práctica grupal. En esta fase, se implementaron dos talleres de grupo de discusión o grupos focales, los cuales permitieron explorar de manera colectiva las experiencias, percepciones y significados atribuidos por los participantes a su práctica. A través del diálogo y la interacción entre los sujetos, se buscó comprender cómo se configuran las representaciones compartidas sobre el cuerpo y su relación con la práctica deportiva, así como las influencias culturales, sociales e institucionales que inciden en estos procesos.

Finalmente, en la tercera etapa, denominada profundización, se llevaron a cabo entrevistas abiertas a profundidad con cuatro informantes clave, seleccionados intencionalmente en función de su trayectoria y habilidades comunicativas. Esta fase permitió adentrarse en las subjetividades individuales de los participantes, explorando sus experiencias personales, percepciones y significaciones en torno a la práctica deportiva y la construcción del cuerpo. A través del diálogo en profundidad, se buscó captar la complejidad de sus relatos, identificando las influencias sociales, culturales e históricas que moldean su relación con el cuerpo y su participación en la práctica del levantamiento de pesas dentro del contexto universitario.

Proceso de análisis

Para el tratamiento y análisis de los datos, se adoptó la Teoría Fundamentada, propuesta por Strauss y Corbin (2007), un enfoque metodológico que permite generar teoría a partir de los

datos empíricos obtenidos en el campo (códigos *in vivo*). En este estudio, aplicado al deporte universitario, y específicamente a la práctica del levantamiento de pesas, se asumió un modelo analítico de comparación constante, lo que facilitó la identificación y estructuración de significados emergentes a partir de la experiencia de los participantes.

La información fue recolectada mediante diversas técnicas, como la observación participante, los grupos de discusión y las entrevistas a profundidad. Siguiendo los lineamientos de la teoría fundamentada, el proceso de análisis se estructuró en las siguientes fases:

1. Análisis línea por línea: Consiste en una lectura minuciosa de los datos con el fin de identificar conceptos emergentes y asignar etiquetas iniciales a los fragmentos significativos del discurso.
2. Codificación abierta: Proceso analítico inicial en el que se descomponen los datos en unidades significativas. Se identifican, nombran, categorizan y describen fenómenos, permitiendo la emergencia de conceptos y categorías preliminares.
3. Codificación axial: En esta etapa se reagrupan los códigos obtenidos en la codificación abierta, estableciendo relaciones entre categorías y subcategorías a través del análisis comparativo. Aquí se integran los datos con la Teoría Formal, favoreciendo una comprensión más estructurada del fenómeno estudiado.
4. Codificación selectiva: Etapa final del proceso analítico, en la que se refinan y consolidan las categorías emergentes para construir una Teoría Sustantiva. En este punto, se seleccionan los conceptos centrales que explican el fenómeno en estudio y se establecen conexiones teóricas más complejas.

Este enfoque permitió construir una interpretación densa y fundamentada sobre la construcción del cuerpo en el levantamiento de pesas universitario, otorgando significatividad a las experiencias y prácticas de los sujetos dentro del contexto deportivo.

7. Lineamientos éticos y uso de Inteligencia Artificial

Durante el proceso de investigación, se garantizó la participación voluntaria de todos los sujetos mediante la firma de un consentimiento informado, el cual detalló los objetivos del estudio, la naturaleza de su participación, los posibles riesgos y beneficios, así como las medidas adoptadas para proteger la confidencialidad de la información. Se aseguró que los participantes comprendieran plenamente su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones.

En la recolección y análisis de datos, se siguieron los principios éticos de la investigación cualitativa, priorizando la transparencia, la confiabilidad y la protección de la identidad de los participantes. La información obtenida se manejó conforme a la normativa de protección de datos personales, asegurando el anonimato de los sujetos y el resguardo de la información en archivos encriptados y accesibles solo para el equipo investigador.

Además, en el desarrollo de este estudio, se hizo uso de herramientas de Inteligencia Artificial (IA) en diferentes etapas del proceso investigativo, siempre bajo criterios éticos y con un enfoque complementario al análisis humano. La IA se empleó de la siguiente manera:

1. *Análisis de datos cualitativos:* Se utilizaron herramientas de procesamiento de lenguaje natural (PLN) para apoyar la segmentación y categorización de los datos, facilitando la identificación de patrones en los discursos recogidos en entrevistas y grupos focales. No

obstante, la interpretación final de los hallazgos estuvo a cargo del equipo de investigación, garantizando una lectura contextualizada y teóricamente fundamentada.

2. *Escritura y estructuración del texto:* Se usaron algoritmos de IA para optimizar la coherencia y cohesión textual, asegurando que la redacción se mantuviera clara y rigurosa desde el punto de vista académico. Sin embargo, la producción del contenido original fue realizada por los investigadores, evitando la automatización total del discurso para preservar el rigor epistemológico y la voz analítica del estudio.

3. *Corrección de estilo y normalización:* Se implementaron herramientas de IA para revisar ortografía, gramática y cumplimiento de normas de citación en el formato APA. A pesar de esta asistencia técnica, las decisiones finales en cuanto a redacción y estilo fueron tomadas por los investigadores, asegurando la fidelidad al argumento y la precisión conceptual.

El uso de IA en este estudio no reemplazó el juicio crítico ni la interpretación propia del equipo de investigación, sino que sirvió como un recurso de apoyo para optimizar el procesamiento y presentación de los resultados. Todas las intervenciones automatizadas fueron supervisadas y validadas para evitar sesgos, asegurar la integridad de la información y cumplir con los principios éticos de la investigación científica

8. Resultados

Los resultados que en adelante se presentan constituyen el punto de llegada del proceso investigativo desarrollado en el contexto del deporte universitario, específicamente la halterofilia, orientado a comprender las formas en que se configura el cuerpo en los practicantes de esta actividad. Esta sección busca desplegar una lectura profunda de las voces, experiencias y significaciones de los actores estudiantes involucrados, en diálogo con la teoría formal que

contribuye a ampliar la comprensión de los fenómenos sociales que emergieron. La presentación de los resultados se estructura en torno a categorías selectivas emergentes, construidas a partir del análisis sistemático de la información recolectada, según los procedimientos de la Teoría Fundamentada. Cada categoría recoge dimensiones específicas de la construcción corporal, como la disciplina, la pertenencia, la autopercepción, el rendimiento y la subjetividad, mostrando cómo estas se entrelazan en la experiencia vivida de los sujetos. Este recorrido permite visibilizar las subjetividades corporales en un contexto universitario, a la vez que cuestiona las lógicas instituidas que las atraviesan. y con ello producir conocimiento situado desde las prácticas sociales del deporte.

8.1. La percepción del cuerpo y la estética.

El primer resultado del estudio aborda la percepción del cuerpo y la estética en los practicantes universitarios de halterofilia, explorando las experiencias corporales y los significados asociados al movimiento en este deporte. Se expresa que el cuerpo se revela como un espacio de interacción entre la subjetividad y contexto, una dimensión vivida (*Leib*) que articula la relación entre el sujeto y el mundo (Merleau-Ponty, 1993). En este sentido, el cuerpo se experimenta como una realidad simbólica y social, elementos que cobran relevancia en el contexto del levantamiento de pesas, donde la fuerza y la transformación corporal adquieren un carácter central.

Desde esta perspectiva, el cuerpo puede entenderse como “un nudo de significaciones vivientes” (Merleau-Ponty, 1993, p. 168), una obra que se moldea con las experiencias y prácticas del sujeto. En la investigación, esta idea se traduce en la vivencia de la fuerza y la disciplina, las cuales no solo atraviesan lo subjetivo, sino que también se inscriben en dinámicas

intersubjetivas socioculturales. Los practicantes perciben su cuerpo como un proyecto en constante evolución, en el cual se tensionan demandas de rendimiento, ideales estéticos y significados culturales. Esta categoría analiza cómo dichas percepciones son solo formadas por las vivencias individuales, sino también por contextos sociales que enmarcan la práctica deportiva, integrando las influencias de modelos culturales y el impacto de las redes sociales digitales en la construcción de ideales corporales.

Al explorar estas experiencias, también se destaca cómo las prácticas deportivas en la universidad permiten a los estudiantes apropiarse de su cuerpo y proyectar en él los significados de su grupo de pares. En esta línea, autores como Le Breton (2002) subrayan que el cuerpo no es un proyecto abierto que los sujetos modelan en función de sus aspiraciones, valores y los marcos culturales en los que están inmersos.

Se evidencia en el levantamiento de pesas un trabajo constante sobre el cuerpo, esto se traduce en una búsqueda constante de equilibrio entre funcionalidad atlética y estética, donde la musculatura y el rendimiento físico son signos visibles de esfuerzo y dedicación, pero también de pertenencia a una comunidad con valores compartidos. Al mismo tiempo, las plataformas digitales amplifican cánones hegemónicos que moldean deseos y prácticas, articulando una relación entre el *querer ser* y el *deber hacer* que transforma la percepción del cuerpo en un terreno de negociación entre lo personal y lo colectivo.

Esta reflexión inicial permite observar que el cuerpo no solo es objeto de intervención y de significación cultural, en el cual convergen dimensiones subjetivas y estructurales que lo configuran como un espacio en el que se proyectan ideales de fuerza, estética y pertenencia social.

8.1.2 Gustos y dolores que se encarnan en el cuerpo.

Este análisis refleja las experiencias subjetivas de los practicantes de halterofilia universitarios, abarcando tanto las sensaciones placenteras como los malestares que emergen de la práctica deportiva. Esta categoría recoge el impacto físico del entrenamiento y las vivencias corporales que son significadas y resignificadas en el contexto estudiado. El cuerpo se presenta aquí como un espacio en el cual coincide el gusto de realizar las prácticas y la satisfacción que produce el esfuerzo y el rendimiento, junto con los padecimientos que este ejercicio imprime en los sujetos, como el dolor muscular y la fatiga. La satisfacción por el progreso y el disfrute de la actividad, contrastan con los gestos de cansancio como se evidenció en una observación de campo:

Al manejar pesos máximos se evidencia el esfuerzo a través de la compensación de la espalda y gestos de cansancio, incluso algunos deportistas se acostaron en el piso. Otros se tocan las articulaciones. (DC1-r7)¹

La observación evidencia que los gestos de cansancio y esfuerzo en la práctica pone de manifiesto cómo el cuerpo se convierte en un espacio en el cual se articulan experiencias físicas, emocionales y simbólicas. Shusterman (2008), señala que el cuerpo es el resultado de la acumulación de experiencias y sensaciones que el sujeto *somatiza*: lo que siente y percibe en su interior es significando en sus prácticas corporales. Los movimientos compensatorios y las reacciones como acostarse o tocarse las articulaciones tras levantar pesos altos, evidencian límite

¹ En adelante todas las narrativas o voces de la investigación se referenciarán con un código alfanumérico, este permitió en primer momento ubicar el relato en el banco de datos y segundo oculta la identidad del entrevistado en los casos referidos según los lineamientos ético.

de lo corporal, que comunica las tensiones inherentes al entrenamiento, haciendo visible la relación entre esfuerzo, placer y dolor.

Por otro lado, pero con el hilo de análisis de la narrativa, desde una perspectiva foucaultiana, estos gestos pueden interpretarse como secuelas de los procesos de disciplinamiento del cuerpo, (Foucault, 2007). Dado que, el entrenamiento deportivo exige al cuerpo adaptarse a normas y técnicas específicas del levantamiento de pesas, buscando optimizar su rendimiento y eficacia, que lo convierte en un cuerpo productivo, alineado con una lógica de eficiencia propia de la sociedad industrial. Sentido en el cual, los gestos de cansancio, reflejan cómo la práctica deportiva como la que analizamos en el contexto universitario instauro la superación de estos límites como un ideal fundamental. Este sentido de esfuerzo y superación se sostiene en el disciplinamiento y la repetición que transforma el cuerpo en una máquina en constante perfeccionamiento, donde el dolor y la fatiga se resignifican como hitos de progreso y símbolos de dedicación. Así, el cuerpo deviene no solo en un objeto de control, sino también en un proyecto de autoafirmación y superación personal, que redefine la subjetividad del deportista en función de su capacidad de sobreponerse a sus propios límites.

Estas experiencias corporales también pueden relacionarse con el placer y el sentido que los deportistas otorgan a su práctica. Le Breton (2002) expone que el cuerpo es representado como un territorio de significación en el cual las sensaciones físicas, desde el agotamiento hasta la satisfacción por el logro, se entrelazan con significados sociales y personales. En este relato, el agotamiento se presenta como una consecuencia del esfuerzo, como una experiencia que refuerza el vínculo del deportista con sus prácticas. La narrativa de una joven universitaria que practica halterofilia evidencia lo siguiente:

Yo creo que lo que me hace sentir que pertenezco al levantamiento de pesas es el esfuerzo y la disciplina, yo creo que es un deporte demasiado difícil, y si no tenemos eso no nos pueden catalogar como un levantador de pesas, entonces yo creo que el esfuerzo y la disciplina es la identidad del levantamiento de pesas.. (GD1-RPA2)

Lo anterior, evidencia cómo el levantamiento de pesas se configura como un espacio en el que el estudiante encarna valores como el esfuerzo y la disciplina. A través de rutinas estrictas, técnicas repetitivas y el constante enfrentamiento a los límites, el deporte universitario actúa como una máquina de subjetivación que produce sujetos específicos. En este caso, ser un levantador de pesas no se define, por un lado, por capacidad de mover un peso, y por otro, más relevante, la adherencia a un *ethos* de esfuerzo constante, que convierte al cuerpo en un testimonio vivo de la disciplina y la superación.

Además, el levantamiento de pesas refuerza una narrativa moderna sobre la superación de los límites. Como sugiere Bourdieu (1986), el deporte además de entrenamiento y competencia, se constituye como campo cultural en el que se negocian posiciones sociales y se consolidan *habitus* específicos. La idea de que *"sin esfuerzo y disciplina no se puede ser catalogado como levantador de pesas"* refleja cómo la pertenencia a esta práctica está mediada por un proceso de validación social, proceso que implica el reconocimiento externo e incorporación de un sistema de valores que define al deportista como un agente capaz de transformar su cuerpo y, con ello, su percepción de sí mismo.

En este contexto, el esfuerzo y la disciplina son los medios para alcanzar un objetivo de rendimiento y eficacia, y a la vez, conseguir principios estéticos y éticos que constituyen la subjetividad de los practicantes universitarios del seleccionado de pesas. Por eso es de resaltar que en las narrativas que se obtienen de las entrevistas se trasciende la dimensión funcional del

cuerpo para convertirse en una declaración simbólica sobre lo que significa ser parte de esta comunidad deportiva al interior de la universidad. Aquí, la práctica del levantamiento de pesas se resignifica como un arte de vivir, en el que el cuerpo se perfecciona y se convierte en un espacio en el cual se encarna una forma específica de existir y pertenecer.

La práctica deportiva universitaria investigada se configura como un espacio en el que el dolor, la disciplina y el esfuerzo son vividos y resignificados. Desde la perspectiva de Shusterman (2008), el cuerpo no se reduce a un objeto o materia que ocupa un espacio, sino que tiene la potencia de transformarse simbólicamente, de hacer capilar sus sentidos y sentimientos.

De este modo, el cuerpo se convierte en un escenario dinámico de emociones, tensiones y decisiones que se expresan y se transforman. El sufrimiento, lejos de ser un elemento negativo, puede ser canalizado hacia el crecimiento personal y la formación de subjetividades resilientes. La capacidad de resignificar el dolor en el contexto deportivo refuerza la idea de que el cuerpo soporta las exigencias del entrenamiento e incorpora disposiciones como parte del proceso de autodefinición.

Este proceso queda reflejado en la narrativa: "Siento que sufrir me involucra en este deporte, que me gusta sentir ese dolor de no poder, y luego poder disfrutar de ese proceso" (GD1-RPA 7). En esta se sintetiza la paradoja inherente al dolor deportivo: aunque inicialmente puede percibirse como una limitación, es a través de él que los deportistas encuentran una fuente de motivación y sentido, integrándose como un componente esencial de su experiencia y de su identidad. Revela cómo la experiencia del dolor y el esfuerzo en el deporte es tolerada y activamente resignificada como parte de un proceso de pertenencia y autoafirmación. Esta vivencia puede ser analizada como un ejemplo de cómo los sujetos reinterpretan sus experiencias corporales en función de los significados que atribuyen a su práctica deportiva.

8.1.3. La estética de la fuerza.

Esta categoría emerge como una síntesis que conecta la práctica de la halterofilia con la manera en que los practicantes universitarios construyen y resignifican su corporalidad a partir de los simbolismos que circulan en la práctica. Este análisis se refiere a la capacidad del cuerpo para moverse y ejecutar acciones propias del deporte, y a la vez de cómo las acciones motrices de la fuerza se convierten en un objeto de apreciación estética, tanto para los practicantes como para los observadores.

Para comprender esta relación, se parte de definir la estética como la disciplina que estudia las sensaciones, las percepciones y la belleza, pero también como un campo que analiza las experiencias sensibles en sus múltiples dimensiones (Shusterman, 2008). En el contexto de la halterofilia, la estética no se limita a la observación externa de las formas y siluetas del cuerpo o del movimiento técnico. Más bien, incluye cómo los propios estudiantes deportistas experimentan y valoran la fuerza como algo que refleja su pertenencia a un deporte. Así, la fuerza, al ser expresada en la ejecución de un levantamiento, adquiere una dimensión estética que combina lo corporal con lo simbólico. Es el caso de uno de los deportistas de levantamiento de pesas que percibe los cambios que ha obtenido realizando un deporte de fuerza tanto en lo corporal como en sí mismo, se expresa lo siguiente:

Bueno, en cuanto a los cambios físicos, la verdad es que se notan después de un año. Al principio, uno no los percibe tanto porque se ve todos los días y está acostumbrado a su propia imagen, pero las personas a tu alrededor sí suelen notarlos. Por otro lado, en la parte mental y actitudinal, creo que el deporte me ha ayudado a ser más disciplinado. Aunque aún queda mucho camino por recorrer para hacer esta actividad de manera más regular, he avanzado bastante. Lograr realizar una actividad

todos los días y complementar con trabajo en casa es, para mí, un gran progreso. Sin duda, esa disciplina es uno de los cambios más significativos que he experimentado.

(GDI-RO2)

La fuerza es descrita como una experiencia que transforma el cuerpo y las percepciones sobre este. Los relatos destacan cómo el esfuerzo constante, el progreso físico y la sensación de dominio sobre el peso contribuyen a una vivencia estética que se articula con el orgullo y la satisfacción personal. La fuerza es una habilidad y un medio de expresión que comunica dedicación y resistencia. Según los relatos recogidos, la halterofilia transforma el cuerpo en términos de masa muscular, funcionalidad y psicológicamente, pero a la vez, lo convierte en un lienzo que manifiesta esfuerzo interior, la motivación, la disciplina, la técnica y determinación, atributos que los propios estudiantes consideran altamente valorados en el contexto deportivo, como lo menciona la siguiente entrevista:

Siempre han notado los cambios en mi cuerpo: que estoy un poco más musculoso y que ya no estoy tan flaco. Creo que esos comentarios son una fuente de motivación para seguir adelante. Sin duda, han impactado positivamente mi percepción de mí mismo. Por eso, es importante entender cómo se forma la percepción de la autoimagen corporal. A veces, la forma en que nos vemos no coincide con cómo nos ven los demás, especialmente nuestros padres. (E2-R8)

En lo anterior, se abre una ventana para observar la forma en que los practicantes universitarios de halterofilia experimentan la construcción de su autoimagen corporal en relación con su contexto social. El reconocimiento externo, reflejado en los comentarios sobre los cambios físicos del cuerpo, actúa como un catalizador en la percepción que los sujetos tienen de sí mismos, influyendo tanto en su motivación y su forma de asumir la halterofilia.

Se evidencia cómo la fuerza y los cambios físicos son indicadores de rendimiento deportivo que adquieren una dimensión estética que impacta directamente en la subjetividad. Según Bourdieu (1986; 2007), el cuerpo es un lugar de inscripciones culturales y sociales, un espacio donde las prácticas, los discursos y las relaciones de poder convergen para moldear la experiencia del sujeto. En este caso, los comentarios externos funcionan como discursos que legitiman la transformación corporal y fortalecen una narrativa de progreso y validación social. Sin embargo, la mención de la discrepancia entre la autoimagen y la percepción externa, particularmente en relación con figuras como los padres, revela la complejidad de la construcción del cuerpo como objeto de significación.

Siguiendo este análisis, la siguiente narrativa surgida a partir de un grupo de discusión expresa:

Principalmente, he notado un cambio significativo en mi confianza. Antes era muy insegura, pero he aprendido a manejar mis emociones, y eso me ha ayudado a mejorar mi autoestima y a sentirme mejor conmigo misma. Además, los cambios físicos que he experimentado gracias a este deporte han reforzado esa sensación, haciéndome sentir más atractiva y cómoda con quien soy ahora. (GDI-RSO2)

El anterior párrafo refleja cómo la subjetividad, entendida como la construcción personal y única de la experiencia, se hace objetiva en el cuerpo, se manifiesta a través de las disposiciones permanentes de la marcha, las posturas y el tono muscular. La transformación física, emocional y de confianza narrada se expone al mundo y está mediada por la forma en que la persona interpreta y se relaciona consigo misma.

La intervención del cuerpo a través del levantamiento de pesas modifica cómo se ve y se siente el sujeto de la práctica, resaltando la importancia del manejo emocional y la autoestima.

Además, el reconocimiento de sentirse "*más atractiva y cómoda*" evidencia cómo los cambios externos adquieren significado a través de su experiencia personal, reforzando su identidad y autovaloración. Referente a cómo nos ven los Otros, en el siguiente relato se puede identificar algunas líneas de análisis relevantes:

En cuanto a mi carácter, siento que siempre he tenido buena afinidad para relacionarme con los demás, pero en el grupo de halterofilia he logrado desenvolverme aún mejor. Congenio muy bien con todos, y eso ha influido positivamente en mi forma de ser y en cómo me comporto con los demás. Además, he notado que la percepción que las personas tienen sobre el levantamiento de pesas también influye. Este deporte suele considerarse pesado y brusco, pero al involucrarme en él, siento que las personas empiezan a verme de manera diferente, lo que ha cambiado también mi propia percepción de mí misma.

En términos de carácter, creo que me he vuelto más fuerte y segura. Desde el punto de vista físico, he notado que mi apetito ha aumentado debido al deporte, lo que me ha llevado a subir de peso. Además, siento que mis brazos y piernas están más fuertes, lo cual también me hace sentir mejor conmigo misma. (GDI-RSAK2)

Este relato refleja cómo la práctica de un deporte como la halterofilia en el contexto universitario transforma el cuerpo y la percepción personal e interpersonal. La subjetivación se manifiesta en el proceso de cómo la practicante universitaria interpreta su crecimiento en el carácter y la confianza al integrarse en un grupo en el cual puede desenvolverse mejor socialmente. Este cambio está mediado por las interacciones con los demás y por cómo se percibe a sí misma en función de su grupo de pares.

Además, el hecho que menciona la percepción externa del levantamiento de pesas como un deporte “pesado y brusco” muestra cómo la subjetividad también se construye en relación con las ideas y juicios sociales que la rodean. Al involucrarse en el deporte, redefine esa percepción tanto para ella misma como para quienes la observan, lo que refuerza su autoestima y cambia su forma de verse y entenderse.

Desde Le Breton (2002), podemos argumentar que el cuerpo es una representación social cargada de simbolismos de la cultura inmediata, en la que la autoimagen y la percepción social se entrelazan y, a veces, entran en tensión. Los y las practicantes de halterofilia, al recibir comentarios sobre su musculatura y cambios evidentes, resignifican su cuerpo como un signo de fuerza y esfuerzo estético, pero también como un espacio de negociación identitaria. La discrepancia mencionada entre cómo nos vemos y cómo somos vistos puede interpretarse como parte de esta negociación tensionante, donde el cuerpo se convierte en un escenario en el que convergen expectativas personales y sociales, configurando un cuerpo que oscila entre el reconocimiento externo y la búsqueda de la autoafirmación.

Primero que todo llegué a las pesas porque la verdad quería cambiar mi cuerpo porque la verdad no me gustaba, me sentía como no sé, muy subida de peso. Entonces entré a CrossFit y cuando ingresé el profesor me dijo que, si podía, que, si quería entrar a pesas, y pues dije sí, lo intenté y pues me gustó y me quedé. Y pues ha sido muy chévere porque la verdad me desestresa un poco. (GDI-RL1)

El anterior relato sobre la llegada a las pesas evidencia cómo los cuerpos son objetos de control, transformación y disciplina. Desde la perspectiva de Vigarello (2006), se podría aseverar que vivimos en un mundo de normas sociales que modelan los cuerpos que son aceptables, significaciones que nos conllevan a trabajar en ellos para ajustarnos a dichos estándares. En esta

investigación se evidencia la intervención sobre el cuerpo, no a través de la imposición directa, sino mediante dispositivos que promueven la auto-vigilancia y el auto-control, como el ejercicio, las dietas o las prácticas de salud. La entrada al CrossFit representa un deseo de cambio personal y una adscripción identitaria que busca optimizar el cuerpo, hacerlo funcional y estéticamente aceptable. Sin embargo, en medio de estos esquemas lineales, se corroen formas de subjetivación que se constituyen en *Prácticas de Sí*. Foucault, en "Historia de la sexualidad II" (2014), ejemplifica a partir del estudio de la moral cómo se producen acciones que podrían denominarse como el cultivo de sí. En los relatos se evidencia cómo se construyen cuerpos fuertes, identidades renovadas y experiencias de placer en la transformación. El descubrimiento de que las pesas desestresan y generan bienestar es un ejemplo de cómo los dispositivos de poder disciplinario pueden ser apropiados por los sujetos para generar procesos de construcción de sí mismos en tensión con los dispositivos impuestos externamente.

8.1.4 El cuerpo virtual: Redes sociales y condicionamiento social

En el contexto del grupo investigado, la auto-representación a través de las redes sociales se ha convertido en una práctica recurrente entre los estudiantes, quienes documentan y comparten sus entrenamientos como una forma de validar su esfuerzo y compromiso con la disciplina. Esta exposición digital del cuerpo en movimiento responde a una necesidad de registrar el progreso personal, y a la vez, implica un proceso de reconocimiento social, en el cual la interacción con otros, compañeros, entrenadores y seguidores, refuerza la identidad del atleta.

Los participantes del seleccionado de pesas universitario, quienes graban sus entrenamientos y comparten el contenido en redes sociales, intentan demostrar que están

exigiéndose al máximo de sus capacidades, escenario en el cual proyectan al cuerpo en el escenario de lo público. Al hacerlo, buscan generar una respuesta de su comunidad virtual, que puede traducirse en comentarios, reacciones o incluso en el reconocimiento dentro de su círculo de compañeros en la universidad. De esta manera, el entrenamiento deja de ser un acto exclusivamente privado y se convierte en un acontecimiento social, en el cual la validación externa contribuye a fortalecer la motivación y la disciplina del deportista, o por el contrario frustración.

Desde una perspectiva social, esta práctica puede analizarse en relación con el concepto de "performance del yo" propuesto por Goffman (2006), en la medida en que los deportistas presentan una imagen de sí mismos cuidadosamente construida para generar un impacto en sus comunidades. En este caso, el cuerpo en entrenamiento se inscribe en una lógica de autoafirmación y visibilidad, en el cual la mejora técnica y el esfuerzo físico se traducen en símbolos de competencia, constancia y superación.

Además, la auto-representación en redes sociales responde a una necesidad de validación, que también funciona como un mecanismo de autorregulación. La exposición pública del esfuerzo puede generar una mayor exigencia personal, en tanto el deportista siente que debe sostener la imagen que ha construido. De este modo, la práctica deportiva universitaria se articula con dinámicas de autoexploración y autoevaluación en pro del reconocimiento externo que opera como un incentivo para mantener el rendimiento y la disciplina.

El esfuerzo público revela cómo la práctica deportiva trasciende el ámbito individual y se inscribe en una red de interacciones sociales mediadas por la tecnología. La práctica es una construcción simbólica que cobra sentido en la mirada del Otro, reafirmando la identidad del deportista y su compromiso con la actividad. Como lo refleja la entrevista:

Al realizar el ejercicio de sentadilla la practicante grabó sus repeticiones en el celular, como es común en ella comparte este contenido en sus redes sociales, se graba en la ejecución del ejercicio para demostrar que el entrenamiento está duro y la lleva al 100% de sus capacidades. (DC1-r8)

Esto demuestra que las redes sociales han transformado la forma en que los estudiantes que hacen parte de los grupos de deportes en la Universidad, especialmente en halterofilia, desarrollan sus prácticas corporales.

Ahora bien, hay un desplazamiento del lugar de quien conoce, el entrenador ya no es la única fuente de conocimiento respecto al deporte particular. Más allá del aprendizaje tradicional con entrenadores, los influencers y deportistas reconocidos en plataformas como Facebook, TikTok e Instagram se han convertido en modelos a seguir. A través de la imitación de su vestimenta, movimientos y estrategias de entrenamiento, el ecosistema digital funciona como un espacio de difusión y legitimación de tendencias deportivas.

Los condicionamientos socioculturales impuestos por las redes sociales, se postulan como un campo emergente en la construcción del cuerpo, sus formas, siluetas y proporciones son adaptadas a las propuestas de personas que suben contenido digital, las cuales se constituyen en un ejemplo a seguir como configuraciones socialmente mediadas. En este sentido, el acceso a contenido digital transforma la forma en que los sujetos se apropian del deporte, generando una circulación globalizada de modelos corporales y técnicas que, a través de la repetición y la imitación, se convierten en estándares de referencia, como lo demuestra el siguiente relato:

Las redes sociales han influido en la adopción de nuevos hábitos, como, por ejemplo, la manera de vestir, la forma de calentar la forma de realizar la movilidad

articular antes de iniciar la sesión, todo esto los deportistas lo observan de otros que con mayor reconocimiento motivan a seguirlos en sus hábitos. (DC3-r11)

La observación de atletas en redes sociales impulsa la adopción de ciertos hábitos, como el uso de equipamiento específico, la ejecución de movimientos según parámetros visualizados en videos o la adaptación de rutinas preestablecidas por figuras de alto rendimiento. Este fenómeno implica una transmisión de conocimientos, que también refuerza la producción de una estética del cuerpo atlético, en la que los gestos y la apariencia corporal responden a un imaginario colectivo construido digitalmente.

Bourdieu (2007) señala que el *habitus* es un sistema de disposiciones incorporadas que guían las prácticas sin necesidad de una reflexión consciente. En el contexto de la investigación, el consumo de contenidos deportivos en plataformas digitales moldea el *habitus* de los estudiantes, generando una normalización de gestos y disposiciones que terminan por parecer naturales dentro del campo de la halterofilia universitaria. Así, la estandarización de prácticas promovidas en redes sociales impacta el desempeño técnico, también configura un campo de reconocimiento y validación en el que ciertos comportamientos son percibidos como legítimos mientras que otros quedan al margen.

No obstante, esta dinámica también plantea interrogantes sobre la autonomía del sujeto en su proceso de construcción corporal, si bien, la imitación es un mecanismo de aprendizaje fundamental, la sobreexposición a modelos digitales puede generar una tendencia a la homogeneización, limitando la diversidad en la exploración del movimiento y la adaptación personal de la técnica. La búsqueda de reconocimiento dentro de la comunidad deportiva digital puede llevar a la reproducción acrítica de tendencias, dejando en un segundo plano las singularidades del cuerpo y las necesidades específicas de cada atleta.

La socialización del cuerpo atlético en la era digital nos enfrenta a una paradoja: mientras que las redes sociales democratizan el acceso a conocimientos deportivos y permiten la apropiación de nuevas técnicas, también producen una estandarización de hábitos que refuerza ciertos modelos corporales y formas de entrenamiento que no se adaptan a los contextos específicos en los que se desarrollan las prácticas. La halterofilia universitaria, como espacio de experimentación y exploración, se encuentra atravesada por estas dinámicas, lo que plantea la necesidad de reflexionar sobre la relación entre imitación, autonomía y autenticidad en la práctica deportiva contemporánea, esto se puede analizar en la siguiente observación de campo:

Algunos han incorporado movimientos observados de deportistas externos al grupo, por medio de las redes sociales, se puede observar cómo deportistas mundiales destacados del levantamiento de pesas realizan sus rutinas y las publican en redes, lo que causa que los deportistas imiten algunos de sus gestos, (DC9-r4)

Las redes sociales han generado profundos cambios en la forma en que los estudiantes que se investigaron desarrollen sus acciones motrices y perciban la halterofilia. A través de las redes, el acceso a conocimientos deportivos se ha democratizado, permitiendo a los atletas incorporar nuevas técnicas y estrategias observadas en referentes de nivel mundial. Sin embargo, esta hiperconectividad también ha traído consigo una estandarización de hábitos y una transformación del *habitus deportivo*, (Bourdieu, 1978)

Otro impacto significativo es la transformación del *capital simbólico* dentro del campo deportivo. Tradicionalmente, el reconocimiento en la halterofilia se basaba en el desempeño en competencias y en la validación de entrenadores y pares, sin embargo, en la actualidad la visibilidad en redes sociales juega un rol central en la legitimación. La acumulación de seguidores, la viralización de ciertos levantamientos y la construcción de una imagen digital

sólida pueden llegar a ser tan influyentes como los propios logros deportivos. De esta manera, la identidad del practicante universitario no solo se configura a partir de su rendimiento físico, sino también a través de su capacidad de proyectarse en el espacio digital.

Asimismo, plantea una paradoja entre autonomía y dependencia. Si bien el acceso a información global permite que los atletas diversifiquen sus estrategias de entrenamiento, también puede generar una excesiva dependencia de modelos externos, por lo que es elemental concienciar a los participantes del grupo a reconocer el contexto en el que se desarrolla la práctica, las capacidades personales y la configuración de un proyecto motriz a partir de sus propias capacidades.

Para finalizar este análisis, las redes han redefinido la manera en que los deportistas universitarios se relacionan con la halterofilia, influyendo en la percepción del cuerpo, la parafernalia de la ropa deportiva, las gestualidades y los relacionamientos. Aunque las redes sociales han facilitado la apropiación de nuevas técnicas y han abierto espacios de reconocimiento más amplios, también han impuesto desafíos en términos de autonomía y autenticidad. Así, el cuerpo atlético en la era digital se encuentra en constante negociación entre la imitación de modelos globales y la búsqueda de una identidad propia dentro del campo deportivo.

8.2. El cuerpo en movimiento como arte de vivir.

La segunda categoría emergente del análisis revela cómo los estudiantes universitarios, que practican levantamiento de pesas encuentran en la práctica deportiva formas específicas de moverse que les permite interpelar el mundo y proyectarse en él. Sentido en el cuál, el cuerpo

abandona su naturaleza biofísica y se proyecta en el mundo a través de una intencionalidad motriz; es un proyecto a partir del movimiento que, al desplegarse, permite a los sujetos habitar sus posibilidades de existencia, Merleau Ponty (1993). Las acciones de halterofilia universitaria constituyen un entramado de técnicas adquiridas y una experiencia que le permite a los estudiantes una forma de asumir la vida universitaria, con significados que se encarnan y crean disposiciones corporales específicas para habitar el mundo.

La categoría invita a reflexionar sobre cómo los practicantes universitarios de levantamiento de pesas construyen significados profundos a través del movimiento. A diferencia de una perspectiva disciplinaria, estos resultados reflejan una comprensión que destaca el cuerpo vivido, capaz de transformar el entorno y a sí mismo en la acción de moverse.

Merleau-Ponty, desarrolla una propuesta con base fenomenológica para pensar el cuerpo vivido que habita el mundo de manera intencional. En el movimiento, el sujeto ejecuta acciones, construye sentido y estableciendo un diálogo entre su corporeidad y el espacio en el que se desenvuelve. “Es en este sentido que nuestro cuerpo es comparable a una obra de arte. Es un nudo de significaciones vivientes” Ponty, (1993) las cuales se disponen como una posibilidad de existencia.

Shaun Gallagher (2005) elabora el concepto de agencia encarnada, para comprender cómo el movimiento, en este caso en el levantamiento de pesas es, al mismo tiempo, una práctica de exploración del límite y una afirmación de la libertad del sujeto. Se destaca que el movimiento revela las capacidades corporales y permite que el sujeto experimente su agencia en la superación de desafíos y en la redefinición de sus límites, una noción es clave para interpretar cómo los sujetos del estudio experimentan el esfuerzo y la disciplina como elementos que transforman su corporeidad.

8.2.1. De la inercia al movimiento: “lo que nos mueve”.

En este intersticio se explora las motivaciones que impulsan a los practicantes universitarios a transitar desde la inactividad hacia la práctica de deporte universitario, específicamente el levantamiento de pesas. Salir de la inercia y postular una forma diferente de asumir el mundo de la vida a partir de un proyecto motriz, en el aprendizaje de una forma de vida que se deslinda por el entrenamiento de la fuerza, de lo cual deviene un cuerpo revestido con las significaciones de su práctica, que los individuos atribuyen a su participación en la actividad física. Así, lo plantea un participante:

Para empezar este deporte no tenía nada de conocimiento, era una persona sedentaria que más o menos desde el 2021 entré al gym y después de eso empecé en CrossFit, y en CrossFit como contiene también movimientos de pesas, de ahí me empezó a interesar. (GD1-RCU2)

Esto se relaciona con los análisis de García y Llopis (2011) quienes identificaron que, en las etapas iniciales, las motivaciones suelen estar relacionadas con la búsqueda de bienestar físico y la necesidad de moverse, como una condición que le permite a los estudiantes interpelar su entorno inmediato. Con el tiempo, estas motivaciones evolucionan hacia una internalización de la actividad física como parte esencial de la identidad del individuo.

Se refleja un proceso de transformación corporal en el que el movimiento se constituye en un eje estructurante de la experiencia y el punto de anclaje de nuestra relación con el mundo. En este caso, el tránsito de la inercia al movimiento supone un cambio en las capacidades motrices del sujeto que a la vez implica una reconfiguración de subjetividad, una transición

desde un estado de sedentarismo hacia una práctica corporal activa, mediada por un proceso de exploración y apropiación de la vivencia del cuerpo.

En este sentido, el levantamiento de pesas es una acción que, aunque se basa en la ejecución de un movimiento para desplazar un peso externo, configura también un campo de posibilidades en el que el sujeto se redefine a sí mismo. La referencia al desconocimiento inicial y al interés progresivo muestra al cuerpo en movimiento como un medio de experimentación y transformación, dando lugar a un proyecto motriz que habilita nuevas formas de existencia y de relación con el entorno. Esta transformación no ocurre de manera aislada, al contrario, se inscribe en un entramado de experiencias, influencias y decisiones estrechamente relacionadas que conducen al sujeto desde la exploración inicial hasta la consolidación de una práctica que resignifica su relación con el cuerpo y con el mundo.

En esta línea, el relato de un deportista ilustra que la búsqueda de actividad física es un proceso de orientación personal y de descubrimiento de nuevas formas de habitar el cuerpo.

Desde el principio, cuando supe que ingresaría a la universidad, tenía claro que quería mantenerme activo en diversas actividades. Siempre me ha gustado el deporte, por lo que decidí inscribirme en CrossFit. Estuve dos semanas practicándolo y, aunque me pareció bastante exigente, lo vi como una buena oportunidad para mejorar tanto mi estética como mi rendimiento deportivo. (GDI-RSAK1)

En esta declaración se hace evidente cómo el movimiento no es solo una actividad funcional, sino un espacio en el que el sujeto proyecta deseos, expectativas y una autoimagen en construcción. Además, el testimonio muestra cómo la transición hacia el levantamiento de pesas no es inmediata, sino que surge de un proceso de prueba, duda y descubrimiento.

Fue entonces cuando el profe me sugirió probar la halterofilia, ya que tenía buena movilidad. Acepté porque, además, sentía que, en mi deporte anterior, el breaking, había dejado de progresar y necesitaba encontrar algo nuevo que realmente me motivara. Al principio, no creí que el levantamiento de pesas me interesaría demasiado; incluso tenía la idea de que era un deporte que dañaba mucho el cuerpo y no entendía su atractivo. Sin embargo, con el tiempo, descubrí que disfrutaba del ambiente y de todo lo que la halterofilia me ofrecía, lo que finalmente me hizo quedarme. (GD1-RSAK1)

Este fragmento evidencia cómo el cuerpo en movimiento es un vehículo de exploración que permite abrir nuevas posibilidades de sentido y pertenencia. La halterofilia universitaria, en este caso, se convierte en un territorio que desafía sus límites y también configura su identidad a partir del esfuerzo, de la comunidad y de la resignificación del deporte como parte de la vida.

Merleau Ponty (1993) argumenta que el cuerpo es más que un objeto en el mundo, él habita el mundo, lo experimenta y le da sentido a través del movimiento. Esta visión sugiere que la transición de la inercia al movimiento implica una transformación encarnada, en la manera en que los estudiantes se relacionan con su entorno y consigo mismos.

Al analizar las narrativas de los estudiantes que han adoptado el levantamiento de pesas, es posible identificar cómo estas motivaciones iniciales se entrelazan con experiencias subjetivas que redefinen su comprensión del cuerpo y el movimiento. Este enfoque permite profundizar en la comprensión de los procesos que llevan a los individuos a superar la inercia y a encontrar en la acción de la halterofilia una forma de ser y estar en el mundo. Observemos el siguiente relato:

He cambiado mucho mi forma de pensar. Antes, el miedo me paralizaba y no me dejaba hacer las cosas. Sin embargo, con el tiempo, he aprendido a actuar a pesar del

miedo. Ahora, aunque sienta temor al realizar un movimiento o levantar peso, lo enfrento y no me quedo estancada.

Además, he experimentado muchos cambios físicos. Antes era muy delgada, pero gracias al deporte y al esfuerzo constante, mis brazos y piernas han aumentado de volumen. Incluso mi cuerpo ha cambiado en otros aspectos, pero ya no me comparo con otros deportistas ni dejo que eso defina mi valía. He aprendido que ser bueno o malo en algo no depende solo de la apariencia, sino de lo que realmente somos (GDI-RMI 2)

Se expresa que la percepción del cuerpo es un proceso dinámico influenciado por experiencias personales, emociones y cambios físicos. En el testimonio, el miedo inicialmente limitaba la acción, pero con el tiempo, se convirtió en un motor de transformación. Esto muestra cómo la relación con el cuerpo no es estática, sino que evoluciona a medida que se desafían las inseguridades y se amplía la comprensión de sus capacidades.

Al mismo tiempo, la autoimagen cambia con la experiencia. Pasar de la delgadez a un cuerpo más fuerte y musculoso, sin compararse con otros, refleja una transición desde una visión externa del cuerpo hacia una conexión interna más profunda, deja de ser solo una apariencia para convertirse en testimonio del esfuerzo, el crecimiento y la identidad, una transformación de la manera en que se habita y se acepta.

Ponty, al plantear el cuerpo fenomenológico, sostiene que este no es un objeto entre otros en el mundo; si bien este hace parte del espacio, el ser humano es el único que tiene conciencia de esta espacialidad a través del cual experimentamos y comprendemos la realidad. Desde esta perspectiva, la transformación descrita en el testimonio puede analizarse como un proceso en el que el cuerpo deja de ser percibido como un límite impuesto por el miedo y se convierte en una expresión activa del ser en el mundo.

La invitación es a enfatizar que la conciencia del mundo y del cuerpo, que están intrínsecamente unidos: *no tenemos un cuerpo, sino que somos cuerpo*. En este sentido, la experiencia de superar el miedo y aceptar los cambios físicos son una modificación de la autoimagen y una reconfiguración de la relación entre el ser y su corporeidad. La comprensión del cuerpo se transforma a medida que se vive y se actúa en él, pasando de una percepción de limitación a una de posibilidad.

Así, el testimonio refleja cómo el cuerpo es una vivencia encarnada que permite la acción, la resistencia y el crecimiento. La superación del miedo y la aceptación del cuerpo en su transformación evidencian lo que Merleau-Ponty denomina el “cuerpo vivido”: una expresión subjetiva de nuestra existencia en el mundo.

En mi caso, la relación entre lo físico y lo mental ha sido muy importante. Antes, como mencioné, llevaba una vida sedentaria y tenía una autoestima baja en relación con mi cuerpo. Sin embargo, con el tiempo y gracias al deporte, empecé a sentirme mejor conmigo mismo.

Además, como comentan mis compañeros, la percepción de los demás también cambia. Ahora me reconocen como levantador de pesas, me ven más fuerte y valoran ese esfuerzo. Es gratificante recibir este reconocimiento y admiración, lo que refuerza aún más mi bienestar. (GD1-RCU2)

El relato se relaciona con la categoría porque describe un proceso de transformación en el que el deporte universitario actúa como un motor de transformación subjetiva. Inicialmente, la persona se encontraba en un estado de inercia, caracterizado por el sedentarismo y una baja autoestima. Sin embargo, a través del levantamiento de pesas, se produce un movimiento

emocional y social con el cual se despliega en la realidad universitaria, representa una evolución en la percepción de sí mismo y en la manera en que es visto por los demás.

Lo que nos mueve en este caso es el deporte universitario, entendido como un catalizador que impulsa el bienestar personal, la autoconfianza y el reconocimiento social. La experiencia muestra que el movimiento no se reduce a la acción mecánica y biofisiológica, es también a un proceso de transformación del estudiante, en el que el cuerpo se construye activamente a través de la práctica y la disciplina del entrenamiento de la fuerza. Seguidamente, un relato del cual se puede diferir el movimiento desde una perspectiva emocional de la deportista:

Mi confianza ha aumentado significativamente. Me siento una persona más segura de mí misma, con una autoestima fortalecida. Además, la motivación que me genera ver los cambios en mi cuerpo me llena de satisfacción personal. Alcanzar objetivos relacionados con la salud es fundamental, ya que el entrenamiento no solo transforma el físico, sino también la mente. (E2-R29)

Así las cosas, el levantamiento de pesas es una experiencia encarnada del movimiento, la sensación del cuerpo en acción, la respiración que se intensifica, los músculos que responden, la fatiga y la resistencia que se construyen con cada esfuerzo, permiten habitar el propio cuerpo de una manera consciente, sintiendo su transformación en la medida que se involucran en los grupos de representación universitaria. Cada repetición, cada ejecución, cada latido acelerado del corazón se convierten en señales de un proceso más profundo: una sensación capilar de redefinición constante que, en cada entrenamiento, en cada movimiento, se descubre nuevas capacidades para proyectarse en el mundo.

La autoconfianza es un resultado visible de la vivencia misma del esfuerzo. Es en la persistencia diaria, en la relación íntima con el cansancio y la recuperación, donde se edifica una

seguridad auténtica. Así, el deporte universitario se convierte en un acto de construcción subjetiva. En cada movimiento, en cada desafío superado, la identidad se moldea y se amplía la posibilidad de estar en el mundo.

8.2.2. El cuerpo en acción: gestos técnicos y sentidos de mover el cuerpo en la halterofilia universitaria.

En la halterofilia universitaria los sentidos que se le asignan al cuerpo se configuran a través de la ejecución de los gestos técnicos en un proceso donde la precisión del movimiento se entrelaza con la percepción subjetiva del esfuerzo, la tensión y el control corporal. Sentido en el cual la corporalidad trasciende su condición natural al proyectarse intencionalmente en el espacio a través del movimiento (conciencia del movimiento). En la ejecución del arranque o el envión, el estudiante no solo levanta un peso, sino que establece una relación activa con la barra, anticipando su trayectoria, equilibrando fuerzas y ajustando su postura en función del gesto técnico. Este proceso implica una planificación motriz en la que convergen la memoria corporal, la percepción del esfuerzo y la adaptación cinestésica. La mirada fija en la barra, la distribución estratégica de la tensión muscular y la sincronización del impulso con la respiración evidencian que se despliega una estrategia, orientada a la eficacia del gesto y a la superación de sus propios límites. Un ejemplo práctico se refleja en la siguiente observación de campo:

Es el caso de uno de los practicantes, que debe agarrar más ancha la barra para ejecutar el movimiento del jerk, esto causa que deba corregir su técnica completa en la modalidad de envión y, por consiguiente, deba adquirir nuevos gestos corporales. Así

mismo, otro practicante debe cambiar el agarre en la modalidad de arranque, lo que le permite una mejor posición a la hora de ejecutar el movimiento. (DC7-r9).

Se evidencia cómo la ejecución técnica no se reduce a el traslado de un peso de un punto a otro, es más bien proceso dinámico de ajuste y aprendizaje corporal. Ampliar el agarre para ejecutar el jerk modifica la posición de las manos y transforma la estructura completa de su movimiento, obligándolo a redefinir su relación con la barra, redistribuir su fuerza y adaptar su postura. De manera similar, el cambio de agarre en el arranque le permite encontrar una mejor posición para optimizar su desempeño, lo que sugiere que la eficacia en la halterofilia no radica en la repetición automática de un gesto, en vez de eso, el cuerpo tiene la capacidad de reconfigurar su esquema continuamente en función de las exigencias del levantamiento.

Del análisis anterior se destaca la disposición constante reelaboración corporal que, a través de la experiencia y la retroalimentación sensorial, desarrolla nuevas maneras de habitar y dominar el espacio del levantamiento. Cada ajuste técnico implica una reestructuración del proyecto motriz, en el cual el estudiante debe diseñar una estructura del movimiento según su percepción del peso de la barra, la distribución del esfuerzo y la alineación postural. Así, el cuerpo en acción no se reduce al aprendizaje técnico de los movimientos para cada ejecución que dictan las guías de entrenamiento, su despliegue en el mundo se da en la incorporación subjetiva del deporte que se posiciona en la experiencia del mundo de las pesas.

En este sentido, la halterofilia es un espacio de construcción del cuerpo en movimiento, donde cada corrección técnica es un proceso que se acumula en los sentidos propios de sí mismo y también que configura estrategias para asumir el mundo. A través de la repetición, el error y la

adaptación, los estudiantes incorporan capilarmente su manera de moverse, mostrando que la técnica es una construcción que emerge de la interacción entre el cuerpo, el objeto y el contexto.

Otro punto a tener en cuenta, desde una perspectiva sociocultural, es que el movimiento puede entenderse como un fenómeno construido en el entramado de relaciones sociales que modelan los gestos y las técnicas corporales, como lo habíamos revisado en el primer resultado. En línea con Bourdieu (2007), podría decirse que el cuerpo en movimiento se inscribe dentro de un *habitus*, un conjunto de disposiciones incorporadas que orientan la práctica sin necesidad de una reflexión consciente, caso evidente en la siguiente narrativa:

Observar a mis compañeros, ver cómo ejecutan sus técnicas y movimientos, me motiva a mejorar. Primero analizo su forma de hacerlo y luego busco apropiarme de esos conocimientos para perfeccionar mi desempeño. (E2-R19)

Se revela que el aprendizaje en la halterofilia se desarrolla en una dinámica de observación, imitación y apropiación de técnicas corporales, es decir, un aprendizaje social. Los movimientos hacen parte de un contexto dotado de significados precisos y que han devenido de la historia del campo de las pesas y que permite a los sujetos incorporar y resignificar patrones de movimiento Mauss, M.(1936). La práctica del levantamiento de pesas se configura como un espacio de interacción en el cual los gestos son modelados y perfeccionados a partir de la experiencia colectiva, un aprendizaje en la interacción con Otros, lo que en este caso se manifiesta en la observación de los compañeros como una fuente de conocimiento tácito.

Entonces, la halterofilia universitaria, emerge como un campo de incorporación colectiva del movimiento en el cual cada estudiante configura un esquema propio del cuerpo en la acción del levantamiento de pesas, la ejecución técnica del arranque o el envión no es solo el resultado

de un aprendizaje biomecánico, sino también de una asimilación de normas, valores y estructuras simbólicas propias de la comunidad de práctica de la halterofilia universitaria.

A la vez, se observa la incorporación de un lenguaje corporal propio de la disciplina, que distingue al levantador experimentado del principiante. Cada corrección, cada ajuste en el agarre o en la postura es a la vez forma de integrarse a una comunidad con códigos específicos de gestualidad y comunicación.

Observar cómo otras personas ejecutan sus movimientos, qué indumentaria utilizan, qué técnicas adoptan, cómo se calientan y estiran, amplía mi perspectiva. Mi mente comienza a considerar nuevos aspectos para incorporarlos en mí, como si recopilara datos y experiencias que me inspiran. Todo aquello que admiro, busco hacerlo propio. (E2-R25)

Esta dimensión del gesto y la postura están modelados por la cultura y la socialización, cada sociedad enseña a sus miembros a usar su cuerpo de manera específica, transmitiendo hábitos gestuales y posturales que distinguen a cada grupo. En el levantamiento de pesas, cada ajuste en la postura, la respiración o la forma de agarrar se convierte en un acto socialmente codificado, una marca de pertenencia a la comunidad de levantadores.

Estas técnicas no se aprenden de manera explícita o racional únicamente; muchas de ellas son adquiridas por imitación y repetición, hasta incorporarse de forma permanente y marcar una forma específica en la ejecución de movimientos. Este proceso, que podríamos vincular con la noción de *habitus* (Bourdieu, 1991), demuestra cómo el cuerpo interioriza esquemas de acción que reflejan la historia y las normas del grupo al que pertenece. De este modo, la diferencia entre un levantador experimentado y un principiante cuestión de fuerza o destreza adquirida, un dominio corporal que denota una apropiación cultural de la técnica.

8.3. Más allá del rendimiento: el cuerpo emergente.

El levantamiento de pesas universitario configura un espacio de desarrollo y transformación corporal, un proceso continuo de prácticas e intervenciones sobre sí mismos, en el que los estudiantes se construyen en relación con sus movimientos, con sus límites y su desempeño. Lejos de reducirse a un modelo homogéneo de rendimiento y eficacia, la halterofilia universitaria es vivida como una experiencia singular en la cual la técnica no se impone de manera rígida, al contrario, el sujeto encarna los sentidos de su deporte, se despliega en su mundo de las pesas de manera singular, según las percepciones de su cuerpo y del mundo.

Las narrativas de los estudiantes universitarios que hacen parte del grupo de representación reflejan una dimensión de apropiación subjetiva del movimiento, como lo expresa uno de los testimonios: “...*el cuerpo ideal no existe. Cada persona aprende la técnica y la adapta a su propio físico*” (GD1-RS07). Esta afirmación pone en cuestión la idea de un modelo universal de corporeidad y revela que el aprendizaje en la halterofilia significa al cuerpo más allá de la mirada mecanicista de moverse o ejecutar un gesto técnico, este proceso se constituye en una experiencia de ajuste, exploración y autoconocimiento en la que cada estudiante negocia con su propio cuerpo para encontrar una forma óptima de ejecución.

Se refuerza la idea que el cuerpo es una unidad, aunque se evidencie en las narrativas una dualidad cuerpo - mente, los relatos de sus experiencias expresan la dimensión corporal enraizada con el mundo, los movimientos no se limitan al desplazamiento de un peso en contra de la gravedad, la intencionalidad del movimiento se despliega sobre la existencia completa de los estudiantes. En el contexto de la halterofilia universitaria, los sujetos experimentan este

proceso de apropiación al incorporar la técnica de levantamiento no como una imposición externa, sino como un conjunto de gestos que integran a su estructura corporal específica.

Por otro lado, la afirmación de que el *“cuerpo ideal no existe”* desafía las narrativas normativas que suelen estar presentes en el ámbito del deporte y el fitness. La cultura contemporánea, influenciada por las redes sociales y los medios de comunicación, tiende a promover estándares corporales hegemónicos que funcionan como modelos de referencia, no obstante, en el levantamiento de pesas universitario, los deportistas parecen construir un sentido del cuerpo en continua transformación orientada al rendimiento, lo que en concordancia con Butler (1993) podría denominarse construcción performativa, es decir, un cuerpo que se define en la acción, en la repetición de gestos y en la interacción con discursos que circulan en el grupo que estudiamos. En este sentido, la halterofilia se convierte en un espacio donde los sujetos resignifican su cuerpo en función de lo que pueden hacer, más que de cómo deben verse.

En esta línea, otro testimonio enfatiza que *“cada deportista tiene una anatomía única y, con el tiempo, debe adaptar la técnica a su propio cuerpo”* (GD1-RL7). Aquí, la subjetividad emerge a través de la relación entre la disciplina, la experiencia y la autoconciencia corporal. La halterofilia es una práctica en la que los estudiantes se descubren a sí mismos, aprenden a leer sus capacidades y a modular su desempeño en función de la percepción del propio cuerpo.

Así, la halterofilia universitaria se constituye como un escenario en el que los sujetos se experimentan a sí mismos en transformación. Se trata de levantar pesos que retan las capacidades y a la vez se configura un cuerpo que se vive y se reconoce en su esfuerzo, en su capacidad de adaptación y en su proceso de autoconstrucción. En este sentido, el deporte universitario se convierte en un medio para la producción de subjetividad, en el cual los estudiantes entrenan y

desarrollan nuevas formas de habitar su cuerpo, proyectándose en el mundo de una manera particular. El siguiente relato da muestra de esa configuración de cuerpo:

He ganado medallas y también he competido en escenarios donde no las obtuve, pero eso no cambia mi percepción. Siempre veo las medallas como una pequeña muestra del esfuerzo realizado. Mis pensamientos se mantienen intactos: siento júbilo, no solo por ganar, sino por el hecho de participar y demostrar de lo que soy capaz.

Es una satisfacción personal, y ese sentimiento no varía, sin importar si la competencia es zonal, departamental, nacional o local. Para mí, el simple hecho de competir ya es motivo de orgullo. (E2-R28)

En este relato, el cuerpo es un medio de asumir el mundo, y la posibilidad de despliegue de sí mismo, una herramienta de expresión y superación personal que demuestra las habilidades en la competencia. Aquí se pone en juego la satisfacción interna de competir y mostrar el resultado del entrenamiento, es un cuerpo que tiene un valor propio, asociado al esfuerzo y la superación de los límites.

En este sentido, el cuerpo se construye a partir de la experiencia vivida en el proceso de entrenamiento y en los escenarios de competencia, donde el significado de éxito trasciende los resultados, convirtiéndose en una sensación de logro personal. Desde una mirada foucaultiana (2007), se muestra un cuerpo disciplinado por el deporte, tal vez desde los imaginarios modernos de eficacia y rendimiento, pero también expone el interés de los sujetos por trabajar sobre sí mismo para alcanzar las metas que se plantean, ejerciendo cierta agencia al redefinir el significado del éxito. En lugar de someterse completamente a la lógica del rendimiento y la victoria, el estudiante encuentra en la competencia un espacio de afirmación personal y

satisfacción, lo que sugiere una forma de subjetivación que trasciende el simple logro material. A continuación, una perspectiva de éxito desde una de las practicantes universitarias.

Mi trayectoria en el levantamiento de pesas ya casi cumple tres años; en octubre alcanzaré ese tiempo desde que comencé. Lo más significativo en este camino fue mi primera competencia en los Juegos Regionales. No esperaba ganar una medalla, por lo que ese momento marcó un antes y un después para mí.

Al principio, solo quería practicar el deporte sin intención de competir, pero esa experiencia me motivó profundamente. Fue un punto de inflexión que me hizo enamorarme aún más del levantamiento de pesas. (GD1-RJ3)

Los estudiantes que hacen parte del deporte universitario a lo largo de su trayectoria, han sido moldeados por la disciplina del deporte, lo que coincide con la idea de un cuerpo regulado por dispositivos disciplinarios que circulan en nuestra época como máquinas productoras de subjetividad. Sin embargo, también evidencia una agencia, en cuanto en medio de las cuadrículadas formas del deporte de competencia encuentran formas de ser auténticos y declarar diversidad en sus expresiones corporales.

Se refleja cómo los estudiantes han interiorizado ciertas normas del deporte (disciplina, entrenamiento, competencia), pero al mismo tiempo han encontrado en la práctica deportiva un espacio para construir su propia identidad y significado del éxito. En lugar de quedar atrapados en la lógica del rendimiento, han resignificado la competencia como una fuente de motivación y crecimiento personal, trascendiendo así el logro material de las medallas.

Finalmente, el levantamiento de pesas, aunque es una práctica deportiva regulada por normas y técnicas precisas, también es un espacio en el que se configura la subjetividad de los

estudiantes que hacen parte del seleccionado representativo de pesas de la Universidad. A través del entrenamiento constante, la disciplina y la competencia, el levantador de pesas incorpora un conjunto de reglas que moldean su cuerpo y su mentalidad. Sin embargo, este proceso no es unidireccional; la subjetividad del estudiante es producto de la estructura del deporte con todo el andamiaje de significados que este implica, pero a la vez también resignifica su práctica a partir del movimiento. La carga que levanta a través de sus capacidades físicas, son un reflejo de su propio proceso transformación. Así, más allá de la búsqueda del rendimiento, el levantamiento de pesas universitario se convierte en un escenario en el cual los estudiantes construyen su identidad y redefinen el significado del éxito y la competencia.

9. Discusión y conclusiones: El cuerpo como dimensión de la subjetividad.

Esta investigación es un acercamiento a la comprensión de cómo se construye el cuerpo en el contexto del grupo representativo de levantamiento de pesas de la Universidad del Cauca. El trabajo planteo como pregunta *¿Cómo se construye el cuerpo en estudiantes universitarios que practican levantamiento de pesas en la Universidad Del Cauca?* Con lo cual se abrió la posibilidad de explorar las manifestaciones de la corporeidad en estudiantes que hacen parte del grupo identitario de la universidad. A través de la observación participante, talleres grupales y entrevistas a profundidad, emergieron categorías que dan cuenta de diversas dimensiones del cuerpo en este contexto: el cuerpo como disciplina, el cuerpo como resistencia, el cuerpo manifestación de la fuerza, el cuerpo como límite entre el dolor y el rendimiento, y el cuerpo como símbolo de transformación del sujeto. Estas contingencias muestran que el cuerpo como una construcción social, simbólica y afectiva que se configura en la interacción con otros, en los

discursos institucionales, en las exigencias del rendimiento y en los relatos íntimos de quienes participan de los entrenamientos.

En los estudios previos presentados en el apartado del referente conceptual, se expone la tendencia “prácticas corporales, cuerpo y deporte universitario” (Pabón y Hurtado, 2016; Trejo M. et al, 2016; Cuarán, C., y Quintero, J., 2022; Timana, 2023) la cual evidencia cómo los estudios sociales del cuerpo han avanzado hacia una comprensión que trasciende la mirada funcional del deporte. No obstante, este trabajo representa un aporte significativo al centrarse en el levantamiento de pesas, una disciplina caracterizada por su alta exigencia a nivel de entrenamiento y en la cual la investigación cualitativa y social no ha incursionado. En la reflexión planteada como en los antecedentes, el cuerpo se comprende como una entidad en constante negociación simbólica, moldeada por dinámicas culturales, sociales y deportivas. Al igual que en la investigación de Pabón y Hurtado (2016) sobre la modificación corporal, en el levantamiento de pesas universitario el cuerpo se convierte en una estrategia de diferenciación y afirmación de la identidad. La disciplina deportiva permite a los estudiantes construir una imagen de sí mismos alineada con valores de fuerza, resistencia y disciplina, similar a lo que ocurre en la práctica de modificaciones corporales. Ahora bien, Sosa, Erviti y Menkes sobre la relación entre cuerpo y género, así como el de Cuarán y Quintero (2022) sobre masculinidad en Artes Marciales Mixtas, evidencian cómo la construcción del cuerpo en el deporte está influenciada por normas de género. En la halterofilia universitaria, estas dinámicas también se manifiestan en la manera en que se representan la fuerza, la disciplina y la resistencia, tradicionalmente asociadas a la masculinidad, pero cada vez más apropiadas por sujetos de diferentes identidades.

En este contexto, se demuestra que, en el ámbito universitario, la práctica deportiva constituye un escenario donde los jóvenes configuran subjetividades singulares a través de un proyecto motriz que orienta su desenvolvimiento en los contextos inmediatos.

Lo anterior condujo a insistir en la complementariedad de dos tendencias teóricas que, en una primera lectura, podrían parecer dispares: la fenomenología del cuerpo y el estructuralismo sociológico. Los resultados de esta investigación muestran que tal convergencia es posible y pertinente para comprender en profundidad la construcción del cuerpo en los estudiantes universitarios que practican levantamiento de pesas. Por un lado, desde la Fenomenología de la Percepción (Merleau-Ponty, 1993), se pudo captar *el cuerpo vivido*, es decir, las formas en que los sujetos experimentan, sienten y significan su corporeidad en la práctica cotidiana del deporte universitario. Los testimonios recogidos a través de los grupos de discusión y las entrevistas en profundidad evidenciaron una relación íntima y dinámica con el cuerpo, concebido como presencia activa en el mundo, que permite experimentar pertenencia, autodisciplina, transformación y autoafirmación.

Por otro lado, el estructuralismo sociológico, en particular desde la sociología del cuerpo de Bourdieu (2007), permitió situar esas experiencias individuales dentro de estructuras sociales más amplias que las condicionan y las hacen posibles. A través de categorías como *habitus*, *capital corporal* y *campo deportivo*, se hizo visible cómo las trayectorias sociales, los valores instituidos y las formas de clasificación dentro del deporte universitario configuran marcos de sentido que orientan las prácticas y los modos de habitar el cuerpo. El levantamiento de pesas produce cuerpos disciplinados, funcionales y competitivos, a la vez que los sujetos negocian constantemente con las estructuras sociales establecidas hegemonícamente, la visibilidad corporal y las normas de género presentes en el espacio deportivo.

La articulación entre ambas perspectivas permitió, entonces, construir una comprensión más robusta del fenómeno: la experiencia vivida del cuerpo no está desligada de las condiciones sociales de posibilidad, así como las estructuras no actúan de manera determinista, sino que se encarnan y se transforman en las prácticas cotidianas de los sujetos. Esta complementariedad teórica resultó esencial para interpretar las subjetividades emergentes en los estudiantes deportistas, quienes, si bien se adaptan al campo del deporte universitario, también lo resignifican desde sus vivencias y trayectorias personales.

De lo anterior se pudo identificar que, la influencia de modelos culturales y redes sociales ha cambiado la forma en que los deportistas perciben y se constituyen como cuerpo. Ahora, la validación no se encuentra solo en la competencia y la interrelación del grupo inmediato, sino también en la exposición pública del esfuerzo, TikTok, Facebook e Instagram se constituyen en espacios sociales en los cuales los jóvenes universitarios se representan. Las plataformas digitales permiten construir una imagen de atleta que va más allá del rendimiento, reforzando una identidad que se nutre tanto de la autoimagen como del reconocimiento y probación externa.

En este contexto, las redes sociales desempeñan un papel crucial en la validación del esfuerzo y la construcción del *habitus* deportivo, un concepto central en la sociología de Bourdieu (2007). La exposición pública del entrenamiento convierte la práctica en un acto performativo, en línea con Goffman (2006), donde la identidad del atleta se moldea a partir de la interacción con su audiencia digital. Más allá del rendimiento en competencia, la acumulación de reconocimiento en plataformas digitales se ha convertido en un nuevo capital simbólico que redefine el éxito en la halterofilia universitaria.

Ahora bien, el sujeto no está absolutamente sujetado por el sistema social y simbólico en el que se encuentra inmerso. A través del movimiento, se proyecta en el mundo y se constituye a

sí mismo en la práctica deportiva: un sujeto que habita el mundo y le otorga significado (Merleau-Ponty, 1993) mediante cada gesto corporal. En este sentido, la acción motriz deviene afirmación de voluntad y autodeterminación, una práctica que permite a los estudiantes desafiar sus propios límites y explorar su capacidad de superación. Gallagher (2005) amplía esta perspectiva con su noción de agencia encarnada, al enfatizar que la acción motriz es, a su vez, una manifestación directa de la experiencia subjetiva y una forma de agencia situada.

Desde los anteriores argumentos este estudio demuestra que la halterofilia moldea cuerpos en sus siluetas y superficies visibles, pero también subjetividades. La percepción de la fuerza y la estética se inscribe en un marco sociocultural que dicta normas de auto-vigilancia y productividad, como sugiere Foucault (2014, 2007) y Vigarello (2006). Sin embargo, más allá de esta dimensión disciplinaria, los atletas resignifican el entrenamiento como una práctica de bienestar y autoconstrucción, demostrando que el deporte no es solo un mecanismo de control, sino también un espacio de libertad y expresión personal.

Los hallazgos de la investigación permiten afirmar que el levantamiento de pesas en estudiantes universitarios de la Universidad del Cauca se configura como una práctica construcción identitaria y socialización en el que el cuerpo adquiere múltiples significados. En este sentido, los objetivos planteados han sido alcanzados, evidenciando que la corporeidad es una expresión de intencionalidades individuales y colectivas.

En síntesis, la investigación reafirma que el levantamiento de pesas en el ámbito universitario va más allá de una actividad física, mecánica y funcional: representa un espacio en el que los estudiantes negocian y resignifican su cuerpo en función de sus expectativas, trayectorias y contextos sociales. Así, los resultados dialogan con estudios previos que han analizado el cuerpo como una construcción social e histórica (Bourdieu, 2007; Galak, 2012),

demonstrando que la configuración del cuerpo en el deporte universitario está intrínsecamente ligada a los *habitus* y al campo simbólico en el que se desarrolla.

10. Referencias bibliográficas

Arteta, C. (2017). *La hermenéutica como opción epistemológica en la investigación en ciencias sociales*. Revista Criterios, 20(1), 101–116.

Bourdieu, P. (1986). Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo. En C. Wright (Ed.), *Materiales de sociología crítica* (pp. 183–194). Madrid: La Piqueta.

Bourdieu, P. (2007). *El sentido práctico* (2.^a ed.). Madrid: Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1980)

Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social Science Information sur les Sciences Sociales*, 17(6), 819–940.

Butler, J. (1993). *Cuerpos que importan: Sobre los límites materiales y discursivos del "sexo"*. Nueva York: Routledge.

Congreso de Colombia. (1992). *Ley 30 de 1992 por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior*. Diario Oficial No. 40.700. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=27906>

Crisorio, R. (2021). Prácticas corporales en educación corporal. En R. Crisorio, A. L. Rocha Bidegain y A. Lescano (Coords.), *Enseñanza y educación del cuerpo* (pp. [número de páginas]). La Plata: EDULP.

Cuarán Coral, D. C., & Quintero Tapia, J. J. (2022). *Jóvenes, cuerpo y masculinidad*. Editorial Universidad del Cauca.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2019). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2018*. DANE.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2022). *Encuesta Nacional de Calidad de Vida - ECV 2021*. DANE.

Foucault, M. (2007). *Historia de la sexualidad I: La voluntad de saber* (11.^a ed.). Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1976)

Foucault, M. (2014). *Historia de la sexualidad/Vol. 2. El uso de los placeres* (Vol. 2). Siglo XXI Editores México.

Galak, E. (2010). *El concepto cuerpo en Pierre Bourdieu: Un análisis de sus usos, sus límites y sus potencialidades* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Galak, E. (2012). *La invención del cuerpo. Deporte, educación física y sociedad*. Buenos Aires: Prometeo Libros.

Galak, E. (2015). Esbozos de una teoría de la práctica de educar. Pierre Bourdieu, educación de los cuerpos, violencia y capital simbólico. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 8(15), 133–144.

Galak, E., & Gambarotta, E. (2015). Cuerpo, educación, política: tensiones epistémicas, históricas y prácticas. *Colombia en la Ley 181 de 1995*.

Gallagher, S. (2007). The natural philosophy of agency. *Philosophy Compass*, 2(2), 347–357.

Galeano, M. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT.

García López, R., & Llopis Goig, D. (2011). Claves educativas para aumentar la motivación de los jóvenes físicamente inactivos. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 109–118. <https://doi.org/10.1989/ejep.v4i2.81>

Goffman, E. (2006). *La presentación de la persona en la vida cotidiana* (10.^a ed.). Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Heras, A. B. (1994). La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte. *REIS*, (66), 97–117.

Hurtado, D. (2011). *Entramados: jóvenes y configuración de significaciones imaginarias de deseo*. Popayán: Rudecolombia.

Lazzarotti Filho, A., Silva, A. M., Antunes, P. C., Salles da Silva, A. P., & Oliveira Leite, J. (2010). El término «prácticas corporales» en la literatura científica brasileña y su repercusión en el campo de la Educación Física. *Revista Movimento*, 16(1), 11–29.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Mauna-Rivera, W. A., Jiménez-López, G. H., & Galak, E. L. (2020). Cuerpo y política en jóvenes del movimiento estudiantil universitario (Universidad del Cauca, Colombia). *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 18(1), 23–42.

Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península. (Obra original publicada en 1945)

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental 2015: Tomo I*. https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx?utm_source

Napolitano, M. E. (2016). Construir un fit-body. Discursos sobre el cuerpo y violencia simbólica en prácticas fitness. *Cartografías del Sur. Revista de Ciencias, Artes y Tecnología*, (4).

Pabón-Chaves, A. S., & Hurtado-Herrera, D. R. (2016). "Mi piel es un lienzo". Sentidos de la modificación corporal en jóvenes de la ciudad de Cali. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 477–491.

Pérez, P. R. Á., Jorge, D. P., Ramallal, M. E. G., & Aguilar, D. L. (2014). La formación universitaria de deportistas de alto nivel: análisis de una compleja relación entre estudios y deporte. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (26), 94–100.

Ripoll, C. A. (2017). *Hermenéutica, pedagogía y praxeología*. Universidad Libre Seccional Barranquilla.

Sánchez, S. S., Fernández, J. M. P., & Méndez, C. D. (2022). Deporte, cuerpo y alimentación: un análisis sociohistórico de cuatro generaciones de deportistas. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, (54), 95–117.

Shusterman, R. (2008). *Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.

Soler, C. (1993). El cuerpo en la enseñanza de Jacques Lacan. En *Estudios de Psicología* (Vol. 1, pp. 94–95). Buenos Aires: Atuel.

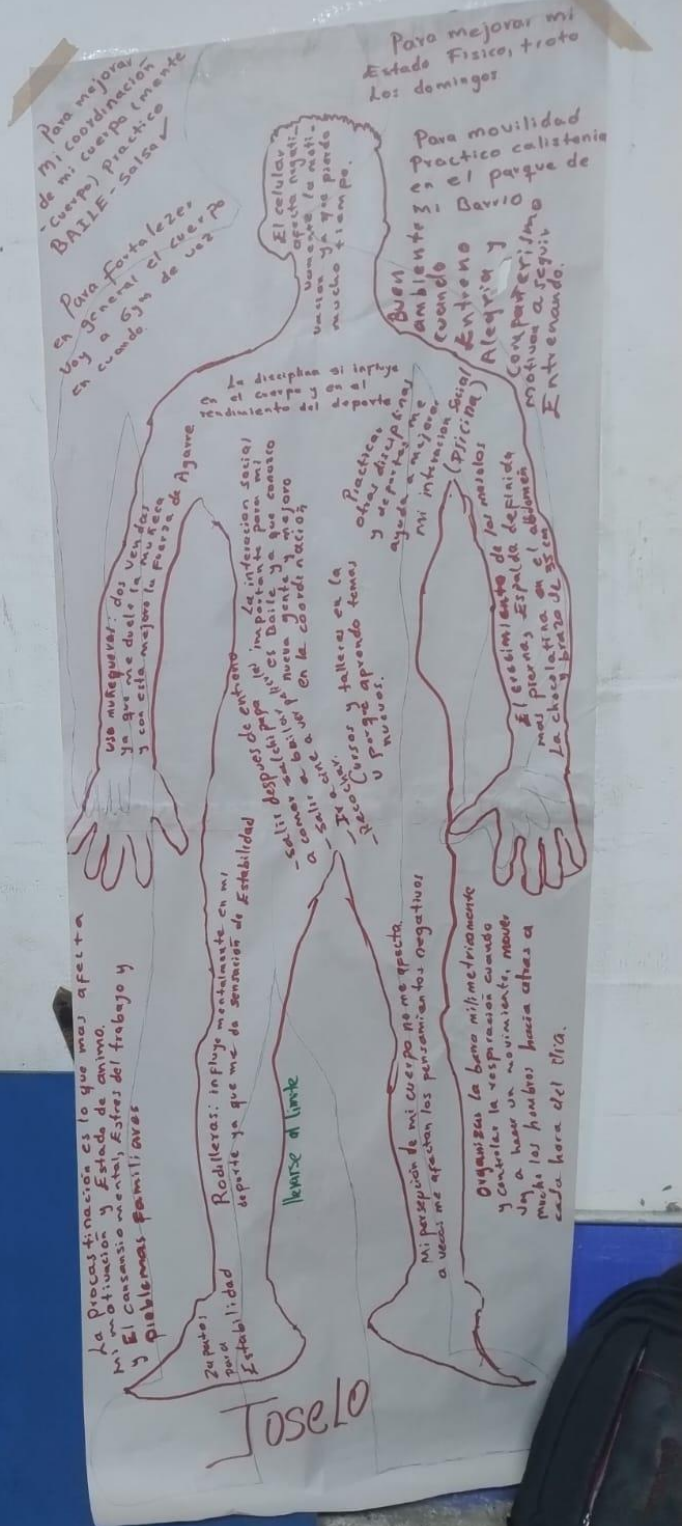
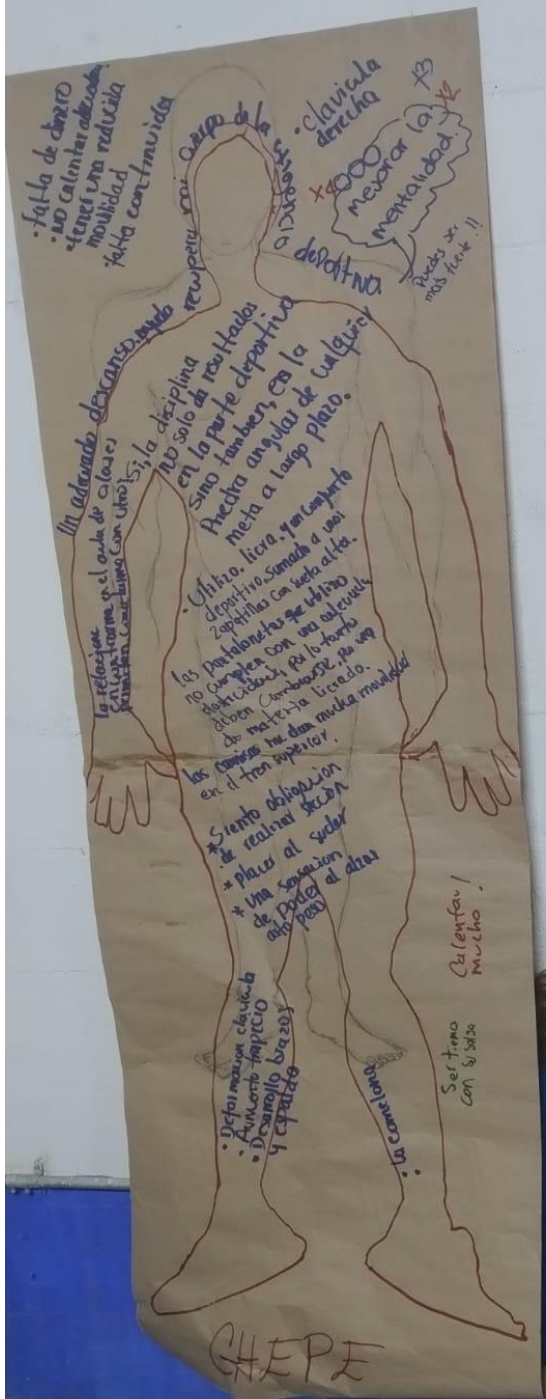
Sosa-Sánchez, I. A., Erviti, J., & Menkes, C. (2012). Haciendo cuerpos, haciendo género: Un estudio con jóvenes en Cuernavaca. *La Ventana. Revista de Estudios de Género*, 4(35), 255–291.

Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Timaná, J. D. (2023). *La corrección de cuerpo en jóvenes que asisten a dos gimnasios en la ciudad de Pasto – Nariño* (Tesis de Maestría). Universidad del Cauca.

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

11. Anexos



11.2 formato de consentimiento

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN

Título del proyecto de investigación:

construcción de cuerpo en la práctica de levantamiento de pesas en los estudiantes de la universidad del cauca

Investigador principal:

Lic. John Hernán Gurrute Arteaga

Director del proyecto:

Mg. Wilian Andrés Mauna Rivera

Institución:

Universidad del Cauca

Invitación a participar:

Se le invita a participar en este estudio de investigación cuyo objetivo es develar como se construye un cuerpo por medio del deporte de levantamiento de pesas en los estudiantes de la Universidad del Cauca. Este estudio tiene fines exclusivamente académicos y científicos, y busca aportar al conocimiento sobre el desarrollo integral del deportista universitario.

Información importante para usted

Si acepta participar en este estudio, se le aplicarán algunas actividades que pueden incluir: entrevistas, cuestionarios, diarios de campos, grupos de discusión. Su participación es **completamente voluntaria**, y puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto le ocasione perjuicio alguno.

Confidencialidad y uso de la información

Toda la información recolectada será tratada con **estricta confidencialidad**. Su nombre y demás datos personales NO serán revelados en ninguna publicación, presentación o informe derivado de este estudio, a menos que usted dé consentimiento explícito por escrito. En caso de uso de imágenes o datos identificables, se le solicitará un consentimiento adicional.

Derechos del participante

- Puede hacer preguntas en cualquier momento sobre el estudio.
- Puede negarse a participar o retirarse sin necesidad de justificar su decisión.
- Tiene derecho a conocer los resultados generales del estudio si así lo desea.

Autorización

Al firmar este documento usted declara que:

- Ha sido informado/a sobre los objetivos y procedimientos del estudio.
- Ha recibido respuestas claras a todas sus dudas.
- Acepta participar voluntariamente en el estudio de investigación.

Firma del Participante

Nombre completo:

Firma del participante: _____ Fecha: _____

Firma del Investigador que explica el consentimiento

Nombre: _____

Firma: _____ Fecha: _____

Nota: Se entregará una copia firmada de este consentimiento al participante.

11.3 fotos



11.4 guía entrevista

UNIVERSIDAD DEL CAUCA

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, ESTUDIOS DEL CUERPO Y LA MOTRICIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN

Título del proyecto de investigación:

Construcción de cuerpo en la práctica de levantamiento de pesas en los estudiantes de la Universidad del Cauca

Investigador principal:

Lic. John Hernán Gurrute Arteaga

Director del proyecto:

Mg. Wilian Andrés Mauna Rivera

Tipo de entrevista: Semi-estructurada

Objetivo de la entrevista: Explorar experiencias, percepciones, motivaciones, y condiciones que influyen en la construcción de cuerpo por medio del levantamiento de pesas

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO

Nombre del participante:

Edad:

Sexo:

Tiempo en el deporte:

Fecha y lugar de la entrevista:

Entrevistador(a):

EJES TEMÁTICOS Y PREGUNTAS GUIADORAS

1. Trayectoria deportiva

¿Cómo y cuándo comenzaste en el levantamiento de pesas?

¿Quién o qué te motivó a practicar este deporte?

¿Cuáles han sido los momentos más importantes o significativos en tu carrera deportiva?

¿Has participado en competencias? ¿Cómo ha sido esa experiencia?

2. Entrenamiento y preparación

¿Cómo es tu rutina de entrenamiento semanal?

¿Qué tipo de preparación física y técnica realizas?

¿Recibes acompañamiento de entrenadores, fisioterapeutas o psicólogos deportivos?

¿Cómo manejas las lesiones o molestias físicas durante el entrenamiento o competencias?

3. Motivación y aspectos psicológicos

¿Qué te motiva a seguir entrenando y compitiendo?

¿Cómo te sientes emocionalmente antes y después de una competencia?

¿Has experimentado ansiedad, presión o miedo al fallar?

¿Utilizas alguna estrategia para mantener la concentración y el enfoque?

4. Apoyo social y entorno

¿Qué tan importante es el apoyo de tu familia, entrenadores o compañeros para ti?

¿Cómo ha influido tu contexto social o económico en tu proceso deportivo?

¿Has sentido reconocimiento o discriminación en tu entorno por practicar este deporte?

5. Nutrición, descanso y estilo de vida

¿Llevas alguna dieta o plan nutricional específico para el levantamiento de pesas?

¿Cómo manejas tu descanso y recuperación?

¿Cuál es tu estilo de vida fuera del deporte (estudios, trabajo, vida social)?

6. Proyecciones y significados

¿Qué significa el levantamiento de pesas para ti?

¿Cuáles son tus metas o sueños a corto y largo plazo como deportista?

¿Qué cambiarías en el entorno deportivo para mejorar tu proceso?

Observaciones (Para registrar actitudes, emociones, lenguaje no verbal, etc.)

Recomendaciones:

Crear un ambiente de confianza antes de iniciar.

Escuchar activamente y permitir que el entrevistado se exprese con libertad.

Utilizar preguntas abiertas.

Profundizar cuando sea necesario: “¿Podrías contarme más sobre eso?”, “¿Cómo te hizo sentir?”, etc.

Evitar juicios, interrupciones o suposiciones.