

Deporte, cuerpo y alimentación: Un análisis sociohistórico de cuatro generaciones de deportistas

Sport, body, and food: A socio-historical analysis of four generations of women athlete

SANDRA SÁNCHEZ SÁNCHEZ

Universidad de Oviedo
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2983-2436>

JOSÉ MANUEL PARRILLA FERNÁNDEZ

Universidad de Oviedo
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6247-0305>

CECILIA DÍAZ MÉNDEZ

Universidad de Oviedo
<https://www.unioviedo.es/socialimen>
cecilia@uniovi.es (ESPAÑA)

Recibido: 24.05.2021

Aceptado: 25.03.2022

RESUMEN

En este trabajo se estudia la interacción entre el deporte, las prácticas alimentarias y el control del cuerpo en mujeres deportistas españolas de cuatro generaciones y en cada una de ellas se diferencian tres grados de intensidad deportiva, desde las profesionales hasta las amateurs. Se emplea un enfoque socio-histórico, que permite ver el proceso de construcción social del cuerpo, desde las deportistas de la postguerra civil, momento en que la actividad deportiva es vivida por las mujeres como actividad lúdica y rodeada de carencias alimentarias, a la actualidad, donde la búsqueda del rendimiento ha modificado los patrones dietéticos para alcanzar metas deportivas. También se visibiliza la forma en que las prácticas alimentarias, el control corporal y las normas deportivas se integran en la vida cotidiana de las mujeres, aún sin ser deportistas profesionales.

Este trabajo, realizado a través de investigación cualitativa con entrevistas en profundidad, muestra cómo se han alterado las prácticas deportivas, alimentarias

y corporales a lo largo del tiempo, así como sus determinantes, que se modifican generacionalmente. Si en la primera generación el contexto material es el que determinaba las prácticas, durante la etapa de plena modernización, se invierte la situación. A medida que la dimensión deportiva cobra protagonismo y se integra en las prácticas cotidianas de las mujeres, se observa cómo se modifican los procesos de construcción corporal que van acompañados de cambios en los comportamientos deportivos y alimentarios.

PALABRAS CLAVE

Alimentación y deporte, dieta, construcción social del cuerpo, control del cuerpo, entrenamiento.

ABSTRACT

In this work, the interaction between sport, eating practices, and body control are studied in four-generation Spanish female athletes, in all of them, three degrees of sport intensity are distinguished, from professional to amateur. A socio-historical approach is used, which allows us to see the process of the social construction of the body, since the post-civil war, when sports activity is experienced by women as a leisure activity and surrounded by food deficiencies, to today, where the performance has modified dietary patterns to achieve sports goals. It will also make visible the way in which dietary practices, body control, and sports norms are integrated into the daily life of women, even without being professional athletes. This work, carried out through qualitative research with in-depth interviews, shows how sports, food and body practices have altered over time, as well as their determinants, which are modified generationally. If in the first generation the material context is the one that determined the practices, during the stage of modernization, the situation is reversed. As the sports dimension takes centre stage and is integrated into the daily practices of women, it is observed how the processes of body construction are modified that are accompanied by changes in sports and eating behaviours.

KEY WORDS

Food and sport, diet, body social construction, body control, training

1. INTRODUCCIÓN

La progresiva incorporación de las mujeres al deporte en la España moderna y democrática es una realidad (Moscoso et. al., 2014) que, sin embargo, convive con el mantenimiento de estereotipos hegemónicos asociados al factor género (Puig Barata y Soler Prat, 2004; Piedra, 2019). En la España franquista la representación dominante de la mujer en el deporte tendía a resaltar valores estéticos en un contexto de escasez material y estrechez moral (Manrique Arribas et. al. 2009; Gil Gascón y Cabeza Deogracias, 2012; Pujadas et. al., 2012; 2013; 2016). En el actual desarrollo del deporte se siguen observando aún “dos mundos”, masculino y femenino: mientras los hombres prefieren el deporte de competición y federado, las mujeres tienden a practicar actividades deportivas no regladas y con nuevos significados adscritos en relación con la salud o la estética (Puig Barata y Soler Prat, 2004; Instituto de la Mujer, 2006). Además, el deporte masculino sigue dominando en los espectáculos y en la práctica deportiva, mostrándose no solamente la dominación masculina sobre la femenina, sino también la hegemonía de la heterosexualidad frente a la homosexualidad (Moscoso, Sánchez y Piedra, 2021).

Una de las razones que aleja a las mujeres del deporte, especialmente de la alta competición, es la imagen estética hegemónica de mujer, muy diversa del cuerpo musculado deportivo. Investigaciones agrupadas en torno a la Sociología del Cuerpo (Turner, 2008; Shilling, 2003, 2005; Csordas, 1994; Leder, 1990 y Crossley, 2001a) hablan de cuerpos «producidos socialmente» junto con los discursos morales y normativos que los acompañan, creando la dicotomía entre cuerpos «normales» y «anormales» tanto para la sociedad general como dentro de la dimensión deportiva (Cole, 2000:440). A esto no es ajena la alimentación, que contribuye a conformar el cuerpo. Como Bourdieu ha señalado “no se pueden estudiar los consumos deportivos (...) independientemente de los consumos alimentarios o de los consumos del ocio en general” (2000:176).

Los tres elementos -deporte, alimentación y percepción del cuerpo- han sido estudiados desde el análisis de la construcción de la identidad, señalando el cuerpo como un medio de creación de subjetividades, en el que los ideales hegemónicos de género siguen cumpliendo una función normativa (Bridel y Rail, 2007; Busanich, et. al., 2014; 2012; Waldron y Krane, 2005; Cosh et. al., 2012 Atkinson, 2011). En España también se han analizado las relaciones entre cuerpo, deporte y alimentación considerando el vínculo de las deportistas con su propio cuerpo (Parrilla-Fernández y Sánchez-Sánchez; 2018), pero los análisis que se realizan sobre el papel que tiene la alimentación en el proceso de construcción corporal no ha sido un tema central en estos estudios (Fernández y Cruz, 2021). Un repaso histórico sobre esta relación ha permitido ampliar la información sobre las relaciones entre deporte y cuerpo femenino y acercarlo también al ámbito de la alimentación (Piedra, 2019).

El propósito de este artículo es indagar en el papel de la alimentación en relación con la actividad física y deportiva de las mujeres españolas. Se quiere evidenciar qué transformaciones han experimentado los hábitos alimentarios

de las mujeres con el fin de mostrar qué significados adquieren las diferentes prácticas alimentarias frente a las necesidades de rendimiento deportivo. Esto se realizará analizando a mujeres deportistas de distintas generaciones, mostrando así el cambio progresivo tanto en la concepción del deporte como del cuerpo y de la alimentación

La hipótesis que sirve de base al estudio sobre el que se sustenta este artículo estriba en que los cambios de los patrones alimentarios de las deportistas se orientan progresivamente al empleo del propio cuerpo como instrumento al servicio del rendimiento deportivo. Aunque las relaciones entre el deporte, la construcción del cuerpo y la alimentación ya han sido tratadas en otros estudios, no han sido estudiadas anteriormente interconectadas. La novedad de esta interconexión consiste en ofrecer una visión dinámica del cambio en la construcción del cuerpo observando el fenómeno temporalmente (analizando diferentes generaciones) y también por intensidad (diferenciando el grado de exigencia deportiva).

Se adopta un enfoque metodológico cualitativo. El estudio que provee la información se basa en el análisis de veinticuatro entrevistas semi-estructuradas en profundidad a una muestra de deportistas españolas, representativas de distintas etapas y diferentes grados de intensidad en la actividad física o deportiva.

2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

El marco de referencias teóricas del que se sirve la investigación que sustenta el presente artículo se ha construido a partir de la concatenación de varias perspectivas. En primer lugar, el concepto de «habitus» de Mauss (1971:340), también empleado por Bourdieu (1986, 1999) y Wacquant (2016). Para Bourdieu, el «habitus» consiste en disposiciones incorporadas a través de múltiples experiencias que funcionan como esquemas perceptivos y permiten la acción sin racionalización o “cálculo racional de los medios” (1999:183); Wacquant que ha aproximado estos conceptos al ámbito del deporte (2016:65) señala que el «habitus» es el lugar donde las estructuras socio-simbólicas de la sociedad se incorporan en las personas como disposiciones hacia formas de pensar, sentir y actuar, pero también como capacidades entrenadas; así se puede hablar de un «habitus pugilístico» en los boxeadores, que consiste en las disposiciones mentales y corporales que definen la naturaleza físico-social del boxeador que se va construyendo a través de la rutina deportiva (Wacquant, 2004: 16, 99).

Los significados adscritos simbólicamente al cuerpo adoptarán una forma particular para los deportistas, según se constituya la idea de cómo debe ser un deportista fisiológicamente y psicológicamente. Tomando en cuenta la dimensión social y simbólica del cuerpo, Bourdieu señala que “la disciplina corporal es el instrumento por excelencia de toda especie de «domesticación»” (Bourdieu, 2000:182-183) —un mayor análisis sobre los planteamientos de Bourdieu acerca de la construcción del cuerpo puede encontrarse en Sánchez y Moscoso (2015). Bajo esta premisa, el cambio social en el deporte exige analizar cómo cambia la disciplina corporal a lo largo del tiempo en la medida en que las prácticas corpo-

rales son expresión de la pertenencia a determinados grupos sociales o clases y son valorados según lo que representan (Prados Megías, 2020).

Para nuestro análisis sobre tales procesos de “domesticación” -cambio de los patrones de comportamiento y las prácticas deportivas y alimentarias, ligados a la disciplina corporal- empleamos también al concepto de «cuerpo dócil» de Foucault (2002:133-135): el cuerpo es objeto de poder, se le manipula, se le educa para obedecer, se vuelve hábil y se le da forma. En este sentido, el “cuerpo dócil” se hace manipulable con el objetivo de conseguir un mayor rendimiento, a la vez que se hace capaz de obedecer las normas sociales impuestas. Esto es, el cuerpo se construye en función de la utilidad y el control social y éstos dependerán del lugar social del individuo (Mendional Cruz, 2020).

Las señaladas aportaciones de Foucault y Bourdieu se pueden enmarcar en el concepto de «técnicas corporales» de Mauss (1971:340), quien propone que el cuerpo es el instrumento primordial con el que se conoce y aprehende la realidad, pues es capaz de adquirir las técnicas corporales de su lugar sociocultural, que varían en función del grupo social en el que estén inmersos los individuos. Una de las categorías de la clasificación de este autor sobre las técnicas corporales se refiere a las «técnicas corporales en relación con su rendimiento», que son aquellas que tienen que ver con el rendimiento humano y con el adiestramiento; esto es, la adquisición de habilidades (Mauss 1971: 345; 353). Son técnicas corporales que permiten la adaptación y «domesticación» del cuerpo para un fin.

Los deportes tienen sus propias técnicas corporales de rendimiento (correr o nadar, por ejemplo) que requieren un adiestramiento y una adaptación del cuerpo del deportista y varían a lo largo del tiempo, por ejemplo, con la especialización propia del desarrollo de la institución deportiva (Elias y Dunning, 2015). Para Mauss estas técnicas son interiorizadas mediante el cuerpo de modo “holístico”, pues las propiedades biológicas, psicológicas y sociales del sujeto humano son irreductibles, inseparables e interdependientes; las tres actúan simultáneamente en el proceso de aprendizaje y reproducción de las técnicas corporales del rendimiento humano (Mauss, 1971:343). En tal sentido, al poner en relación el deporte y la alimentación, ésta se asimila como una técnica corporal como ya han desarrollado algunos autores (Espeitx, 2006; Guirao, 2014; Plaza Diana, 2020).

Crossley (2001a, 2001b), con perspectiva fenomenológica, constata que los agentes generan «habitus» con sus propias acciones, haciendo de los individuos “agentes encarnados” en los que las disposiciones son incorporadas a través del cuerpo. De este modo, ciertas acciones son interiorizadas y se realizan “automáticamente” por los individuos, como las formas de andar o comer, pero han sido adquiridas en ciertos contextos socioculturales que cambian a lo largo del tiempo. Esa incorporación y automatización de ciertas formas de comportamiento corporal es realizada a través de las «técnicas corporales», entendidas como hechos sociales en los que interiorizamos determinados comportamientos y actitudes. Crossley (2005) aporta también una diferenciación entre las «técnicas corporales» y las «técnicas corporales reflexivas», donde las primeras consisten en la adquisición de habilidades y las segundas en habilidades para modificar o atender nuestros cuerpos. Ambas las podemos encontrar en las disciplinas depor-

tivas, pues sí, por un lado tienen sus propias técnicas que deben ser aprendidas con el cuerpo, por otro también incluyen técnicas de cuidado y modificación del cuerpo, como, por ejemplo, realizar ciertos ejercicios para la musculación o seguir dietas para el control del peso corporal.

Si bien estas nociones teóricas permiten el análisis de las prácticas y los patrones de comportamiento instaurados en el cuerpo, no ofrecen modelos teóricos que ayuden al estudio y comprensión del cambio social en un proceso histórico. Para ello se recurre aquí a la *sociología figurativa* de Elías (1987), que comprende la sociedad como un proceso relacional de individuos interdependientes a lo largo del tiempo. Elías rompe con la dicotomía individuo/sociedad. Los individuos no son estáticos e independientes, sino seres interdependientes inmersos en un proceso histórico, el «proceso civilizatorio», que se expresa en dos dimensiones, la «sociogénesis», por la que surgen estructuras sociales, y la «psicogénesis», como creación de estructuras de la personalidad (Elías, 1987, 1992). Ambas dimensiones tienen el punto de unión en el cuerpo, pues como en tantos fenómenos del «proceso civilizatorio» –la alimentación, el deporte, la guerra, la medicina–, el cuerpo es el lugar nuclear de incorporación de las «técnicas corporales» y las formas de percepción de clase o grupo. El control social, fruto de la «sociogénesis», hace que el individuo viva en el cuerpo ese control; recibe y reproduce, fruto de su «psicogénesis», los comportamientos corporales que puede y no puede realizar, según su contexto social, según su clase, origen y/o grupo, de modo que el cuerpo se vuelve «dócil» en la medida en que el individuo interioriza esos patrones de comportamiento.

Si el «proceso civilizatorio» ha afectado al deporte, también ha afectado a la alimentación, generándose una civilización del apetito que crea conexiones “entre el autocontrol sobre el apetito, la delgadez, la salud y el sex-appeal” (Mennel, 1996:39). Esto hace que la construcción del cuerpo sea también parte de ese mismo «proceso civilizatorio», es decir, que la construcción del cuerpo no es sólo social sino también histórica. De este modo, los patrones de comportamiento y estructuras de la personalidad interiorizados pueden ser analizados mediante los conceptos de «técnicas corporales» y «cuerpo dócil» entendidos estos desde un enfoque histórico, por lo que cambiarán en cada época dentro del «proceso civilizatorio».

Dentro de las ciencias sociales se ha analizado que “ser mujer” y “ser deportista” son características de la identidad de las mujeres que entran en conflicto. La mayoría de los estudios, dentro de las ciencias del deporte, han explicado este conflicto desde la exploración de la *androginia* o masculinización de la mujer (mujeres alejadas del ideal estético legítimo) (Hall, 1996). Siguiendo este mismo argumento, se ha puesto de manifiesto que las mujeres siguen manteniendo una desigualdad presente en factores históricos, sociales, culturales y educativos, y que estos factores han implicado una incorporación de la mujer al ámbito deportivo en el que reproduce e imita el modelo masculino (Zapico Robles y Tuero del Prado, 2014).

Pero hay autoras, que presentan una visión renovada de la agencia de las mujeres deportistas en relación con la construcción de sus identidades, muestran

cómo las mujeres usan las redes sociales como una forma de rehacer la imagen normativa de género y sexualidad (Krane et al, 2004). Otros trabajos han mostrado también que las mujeres siguen manteniendo una doble construcción de la identidad como mujeres y como deportistas y que se resisten a la imagen corporal musculada y atlética, que las alejan de la imagen normativa de mujer. Además, la alimentación para ellas se presenta con un discurso moral sobre el cuidado del cuerpo y como uno de los elementos del mantenimiento de su identidad femenina (Cosh, Tully y Crab, 2019).

La relación conflictiva sobre sus cuerpos ha sido conceptualizada como la *paradoja dual* de las mujeres deportistas. Estas mujeres viven en una contradicción entre la feminidad hegemónica y la feminidad atlética, que las presenta ante la sociedad como mujeres, pero con cuerpos musculosos que se vuelven un obstáculo para ellas. Siguiendo a Moreno Pestaña y Bruquetas Callejo (2016), el capital erótico, la belleza y el atractivo, puede mejorar la posición social de las personas que lo detentan, pero en otros casos su posesión puede ser un problema. Esto se muestra dentro del mundo deportivo, donde para algunas deportistas el capital erótico, acorde al ideal hegemónico de belleza femenino, puede alejarlas de la consecución de los objetivos deportivos que necesitan de un cuerpo atlético y musculado.

Cabe preguntarse, por tanto, si la especialización deportiva de las mujeres españolas, en los diferentes niveles de profesionalización, se orienta hacia un conflicto con su cuerpo o a la aceptación de los cambios necesarios para mejorar en sus disciplinas.

3. METODOLOGÍA

Este artículo se propone explorar cómo evolucionan los patrones de comportamiento alimentario y de ejercicio físico de mujeres de cuatro generaciones que practican deporte y evidenciar las consecuencias de estos patrones sobre la construcción social del cuerpo.

Para ello, se adopta un enfoque metodológico cualitativo que permita conocer y analizar las experiencias vitales, valoraciones e interpretaciones subjetivas de las deportistas (Finkel, Parra y Baer, 2008) y cómo han incorporado en su propia realidad personal los cambios sociales desarrollados tanto en la dimensión alimentaria como corporal (Valles, 2002: 41). Con este enfoque, se ha empleado como técnica de investigación la entrevista en profundidad semi-estructurada.

Para confeccionar la muestra se han tomado dos criterios: (1) cronológico según generación y (2) grado de intensidad de actividad física o deporte. La observación generacional permite un análisis de carácter evolutivo, si bien puede haber momentos de ruptura, mientras que el corte transversal por niveles de actividad física permite evidenciar diferencias o similitudes en las prácticas de las entrevistadas de cada uno de esos niveles.

Según el primer criterio, se diferencian cuatro generaciones de mujeres que practican deporte en los periodos indicados, denominados según las características dominantes del contexto social:

1) “Generación de la postguerra” (1940 a 1959), condicionada por las consecuencias de la Guerra Civil española (1936-1939), con bajo desarrollo educativo y deportivo.

2) “Generación del desarrollismo” (1960 a 1979), época de mejoras económicas y educativas, incluyendo la promoción de la actividad deportiva.

3) “Generación de la modernización” (1980 a 1999) en que se consolida la modernización de la sociedad española y el deporte se incorpora a la vida cotidiana y a la cultura de masas.

4) “Generación contemporánea” (2000 al 2015): deportistas del período más reciente, en una sociedad marcadamente “deportivizada”.

El segundo criterio para confeccionar la muestra, el grado de intensidad de la actividad deportiva, ha tenido en cuenta el significado del deporte en las sociedades postmodernas, distinguiendo entre el deporte de competición y el deporte ligado al consumo y al ocio (Heinemann, 1994; Dell’ Aquilla 2014). En la muestra se incluyeron mujeres de varias modalidades y actividades deportivas: montañismo, esquí, hockey hierba, balonmano, baloncesto, voleibol, piragüismo, fútbol, natación, rugby, vela. Con esta base se estableció una diferenciación según el grado de intensidad de la actividad deportiva:

1) Baja intensidad: práctica deportiva amateur generalmente no competitiva.

2) Intensidad media: práctica deportiva de competición regional.

3) Alta intensidad: práctica deportiva de competición nacional y/o internacional.

Empleando estos criterios se confeccionó una muestra de 24 deportistas clasificadas como indica la Tabla I. La selección de la muestra contó con la ayuda de federaciones deportivas y clubes y se usó la técnica de la «bola de nieve» para ampliar la muestra (Valles, 2002).

Tabla I. Muestra de entrevistadas por generación, edad, grado de intensidad deportiva y clave para el reconocimiento de discursos

Generación	Año nacimiento	Grado de intensidad	Clave entrevista
G. de postguerra (1940-1959)	1926	Baja	int1.40-59
	1926	Media	int2.40-59
	1931	Alta	int3.40-59
	1933	Alta	int3.40-59
	1937	Baja	int1.40-59
	1940	Media	int2.40-59

Generación	Año nacimiento	Grado de intensidad	Clave entrevista
G. del desarrollo (1960-1979)	1941	Media	int2.60-79
	1943	Baja	int1.60-79
	1944	Baja	int1.60-79
	1946	Alta	int3.60-79
	1950	Media	int2.60-79
	1960	Alta	int3.60-79
G. de la modernización (1980-1999)	1961	Baja	int1.80-99
	1962	Alta	int3.80-99
	1964	Baja	int1.80-99
	1966	Media	int2.80-99
	1967	Alta	int3.80-99
	1968	Media	int2.80-99
G. contemporánea (2000-actual)	1975	Baja	int1.00-15
	1984	Baja	int1.00-15
	1984	Alta	int3.00-15
	1990	Media	int2.00-15
	1992	Media	int2.00-15
	1992	Alta	int3.00-15

Fuente: Elaboración propia

La entrevista se dividió en tres áreas de estudio: deporte, alimentación y salud, que fueron desarrolladas mediante dos estrategias: en primer lugar, observar las interrelaciones entre las praxis alimentarias, corporales y deportivas; en segundo lugar, investigar la interacción entre el comportamiento alimentario y deportivo y las concepciones corporales expresadas por las deportistas.

La búsqueda de candidatas a entrevistar se realizó mediante el contacto con federaciones y clubes deportivos, así como con entrenadores que ofrecieron una amplia red de contactos para llegar a los informantes clave. También se utilizó la técnica de la «bola de nieve» para llegar a los casos más complicados, como fue el caso de las mujeres de las primeras generaciones.

Todas las entrevistas fueron grabadas y transcritas. El análisis preliminar fue realizado paralelamente al trabajo de campo, junto con el uso de un diario en el que se recopilaba toda la información relevante de las participantes y los informadores clave no contemplada en la entrevista. Para el análisis posterior se realizó un proceso de codificación a partir de la elaboración de 11 códigos temáticos mediante los que se estructuró y sistematizó la información. Se utilizó un análisis de «orden semántico internalista» (Conde 2009) para reconstruir los procesos semánticos de las participantes sobre las relaciones entre el cuerpo, la alimentación y la salud. Este segundo proceso analítico se realizó con el apoyo del programa informático MAXQDA.

4. RESULTADOS

4.1. La alimentación de las deportistas: de la escasez a la medicalización de la dieta

Al observar las prácticas y concepciones acerca de la alimentación es perceptible el proceso de transformación de esta dimensión a lo largo del tiempo. Las mujeres, tanto las deportistas profesionales como las que no lo son, llegan a adoptar un estilo de vida deportivo, que tiene su reflejo en las prácticas alimentarias y en las concepciones sobre el papel de la alimentación en su vida, en general, y en particular en su relación con la actividad físico-deportiva. Se detectan claros cambios generacionales.

En el período de la postguerra civil (**“generación de postguerra”**), los hábitos alimentarios estaban desvinculados de la práctica deportiva, y condicionados por las posibilidades económicas de cada familia. La alimentación era tradicional y familiar, con la escasez propia de este periodo histórico en España, sin control sobre la dieta de las deportistas y sin normas que pudieran establecer una relación entre la práctica deportiva y la alimentaria:

“Y allí no había ninguna regla pa comer (...) Yo siempre comí lo de siempre, o sea que... (...) No hubo ninguna dieta especial, ni nada (...)” (Gen40-59, int2)

La intensidad en la actividad no marca diferencias en esta generación y predomina una actitud lúdica hacia la práctica deportiva en todos los niveles. Pero la diferencia aparece cuando las profesionales acuden a competiciones que les obligan a residir fuera del domicilio. Es en estas estancias fuera del hogar durante las competiciones cuando las deportistas perciben la relevancia de la dieta. Con frecuencia, estas recomendaciones están pensadas para complementar una alimentación deficiente en el hogar, aunque reciben algunas indicaciones sobre el tipo de alimentos e incluso sobre el modo de ingerirlos para facilitar su digestión:

“(...) A mí no porque yo era delgada, pero a X (jugadora) y a Y (otra jugadora) comían como limas, a prisa (...) Que no tenían que comer así y que tenían que comer más despacio para masticar bien la comida. (...)” (Gen40-59, int3)

En la “**generación del desarrollismo**” aparecen algunas indicaciones alimentarias emitidas por los técnicos deportivos y se observa un cierto aprendizaje alimentario aplicado al deporte. Aunque persiste el tipo de alimentación tradicional propia de la familia y basada en las posibilidades económicas de la época y en los gustos, se observan algunos cambios hacia una alimentación con mayores condicionantes en relación con la actividad deportiva, siempre desde el ámbito deportivo.

En los períodos de competición se controla la dieta, especialmente cuando las pruebas deportivas se producen fuera del entorno familiar. En esta situación, las deportistas son conscientes de que comen diferente que en sus hogares y perciben que la alimentación está orientada al rendimiento deportivo. Es el momento en que comienza a aparecer de forma explícita el control de la dieta y la elaboración de normas alimentarias para regular el rendimiento deportivo.

“(...) Bueno, comer diferente no porque bueno, comías en casa (...) Hombre luego sí en las concentraciones pues eh... sí que pautaban unas normas alimenticias distintas, completamente a las que teníamos en casa...” (Gen60-79, int3)

También en esta generación aparecen testimonios del uso de complementos alimenticios o farmacológicos recomendados por los entrenadores, quienes aleccionan a las jóvenes deportistas a utilizarlos:

“(...) el Redoxon fíjate... (...) unas pastillas efervescentes que eran buenas. Yo me recuerdo que aquello en la temporada nos lo mandaban tomar (...) yo creo que el entrenador (...)” (Gen60-79, int3)

La exigencia deportiva entronca de manera progresiva con la alimentación en el proceso de modernización social y deportiva en España, algo que se detecta claramente en la siguiente generación; las jóvenes deportistas de los años 1980-1999 (“**generación de la modernización**”). En estas mujeres es frecuente encontrar información acerca de las pautas sobre la dieta recibidas durante las competiciones, lo que muestra que estas prácticas, que aparecían ocasionalmente en generaciones anteriores, se han convertido ya en procedimientos habituales. La propia exigencia deportiva hace que las jóvenes sean conscientes de que sus cuerpos necesitan nutrientes no imprescindibles fuera del ámbito deportivo. En esos casos, los entrenadores actúan como consejeros y orientan las elecciones alimentarias que estas mujeres siguen dentro del hogar. No obstante, las pautas alimentarias aún no se han convertido en normas estrictas y las reglas deportivas no traspasan plenamente las fronteras domésticas.

En las deportistas de intensidad media no existen dietas pautadas para la alimentación diaria en el ámbito familiar; pero sí aparece el uso de complementos alimenticios farmacológicos, empleados bajo el consejo de entrenador; esto

muestra una incipiente medicalización de la dieta que se establece antes del control de la ingesta de alimentos en el hogar:

“Sí que... sobre todo cuando llegas a una edad en la que empiezas a desarrollar y puedes llegar a tener problemas, sí que te dicen que tomes algún aporte vitamínico y demás (...) sí, yo el entrenador que tenía sí que me lo decía. (...). Era un complejo vitamínico genérico...eh... (...) no recuerdo que nos dijieran nada en cuanto a alimentación (...).” (Gen80-99, int2)

Las entrevistadas que realizan actividad física de nivel menos exigente o amateur de esta generación, ya manifiestan la relación entre la dieta y la práctica deportiva. Pero los hábitos alimentarios de esta generación, en el ámbito doméstico y cotidiano, incluso en las deportistas de alto nivel, permanecen arraigados a una alimentación tradicional y no especializada:

“(...) el resto de la semana que estás en casa comes de todo. Pero durante el campeonato, para... para los músculos y demás, siempre se come pasta, pasta y pasta (...) para poder recuperar todo lo que pierdes y beber mucha agua.” (Gen80-99, int3)

Las deportistas del inicio del siglo XXI, la que hemos denominado “**generación contemporánea**”, no sólo incorporan definitivamente el cuidado de la dieta, sino que asumen el paso hacia una verdadera medicalización de la alimentación supeditada a los objetivos deportivos. Incluso el deporte amateur o de menor exigencia conlleva ya, en algunos casos, una preocupación en la comida por la búsqueda de objetivos deportivos. De este modo, en función de la exigencia con que las entrevistadas afrontan sus objetivos deportivos, tienden a medicalizar su alimentación:

“Yo tomé complemento alimenticio de... omega tres (...) (ríe) Yo tomé omega tres y... (...) hubo una temporada que tomé cafeína (...) Pero la tuve que dejar porque me... mee... trastornaba el sueño de noche (...) aunque la tomara por la mañana... era demasiado... era demasiado fuerte, me trastornaba el sueño. Entonces la dejé (...).” (Gen00-15, int1)

Pese a manifestar abiertamente el uso de algunos complementos vitamínicos o medicamentos, las deportistas de intensidad alta y media no muestran una actitud positiva hacia el consumo de esos productos. Más bien el discurso muestra reticencia o rechazo, por considerarlos insanos frente a la ingesta de alimentos naturales. Sin embargo, este hecho pone de manifiesto que su aporte es ya una parte más de la vida de las deportistas y el hecho de poder adquirirlos en supermercados los pone al alcance de todas las personas:

“Es que me sorprendió mucho el otro día porque estaba en el Decathlon comprando... (...) y pasé por el pasillo de proteínas y es que está a rebosar de..., de mierda y de..., y de botes y polvos, y polvos y polvos. ¡Come carne y déjate de tomar polvos, joder!” (Gen00-15, int2)

En niveles de exigencia más elevados, el factor alimentación se va integrando progresivamente en la práctica deportiva, y la dieta se conecta y se modi-

ficada diariamente según el rendimiento que se requiere en los entrenamientos y las competiciones. La educación alimentaria de las deportistas se realiza de un modo sistemático dentro de las instituciones deportivas, conduciendo a que interioricen las pautas de comida como una parte más de sus vidas deportivas. Pero también de manera progresiva, los aspectos ligados a la alimentación en la alta competición dejan de ser competencia del entrenador y pasan a serlo de un médico especialista o nutricionista, que cada vez cobra mayor relieve. Al mismo tiempo, se van interiorizando como una responsabilidad del deportista trasladando el control de la alimentación al ámbito privado:

“(...) cuando empiezas con el deporte, sí que te controlan un poquito más lo que comes y lo que no, sobre todo, al principio lo que hacen, es como guiarte un poco para la vida saludable ¿no? El intentar que lo que comas son cosas que... que te aportan, no que... Que te están aportando en tu vida deportiva. Y... hay veces que con el médico, pues eso, yo la primera dieta que hice para engordar... Él tiene una lista con un montón de alimentos, y le decía lo que me gustaba y lo que no, y yo decía no puede ser que haya tantos tipos de carne (...) para intentar que me diese una dieta, ¿no? Entonces... Bueno al principio es un poco... cuesta, en el sentido de que tienes que tomar, no sé qué al día, x de... a media mañana... Tienes una dieta un poco más impuesta, pero bueno, al final se convierte en rutina y ya está. Forma parte de tu vida” (Gen00-15, int3)

4.2. La autopercepción corporal: de la despreocupación lúdica al cuerpo instrumentalizado

A medida que analizamos los discursos de las generaciones más próximas se detecta un aumento de la exigencia que las deportistas tienen hacia su propio cuerpo y una autoorganización creciente de las actividades que inciden en él. Las deportistas del período de postguerra (“**generación de postguerra**”) no manifiestan preocupación por la apariencia corporal o su eventual modificación por la actividad deportiva. Aunque era poco frecuente disponer de entrenadores y la disciplina deportiva se adquiría a través de las propias compañeras; cuando se contaba con entrenador, estas deportistas, hoy mujeres de más de 80 años, afirman no recordar haber tenido preocupación por su aspecto ni por sus eventuales modificaciones:

“Es que (...) no se preocupaban del cuerpo (los entrenadores)” (Gen40-59, int2)

Ni siquiera para las deportistas de alta intensidad era habitual practicar ejercicios específicos. Sin embargo, una deportista expresa que los entrenadores ponían atención en aspectos de potencia y velocidad en la carrera, y su reflexión trasluce prejuicios de carácter sexista:

“En que corrieras y en más macho fueras, más mejor eras” (Gen40-59, int3)

Esto muestra la concepción de la época sobre las mujeres en el deporte, sobre todo las de máximo nivel: ser considerada una buena deportista, en los años cuarenta y cincuenta, guardaba relación con atributos masculinos de potencia y velocidad. No obstante, ellas no han manifestado una autopercepción masculinizada de sus cuerpos, aunque estamos ante una generación que puede no haber expresado abiertamente estas consideraciones acerca de su propia corporeidad.

En las deportistas del período “desarrollista” (“**generación del desarrollismo**”), por el contrario, sí se observa cierta conciencia de los cambios en el cuerpo relacionados con el ejercicio físico. Si bien no se hace referencia a una forma corporal estandarizada para la práctica deportiva y se prima la búsqueda de la fuerza sobre la técnica, sí se comienza a controlar el peso corporal por parte de los entrenadores, de lo que ellas eran conscientes:

“(...) Tenías que controlar, porque te pesaban, te controlaban... Sí, sí (...) Sí que nos controlaban. No sé si era para ver lo que habíamos rendido en los entrenamientos, o para ver si de quincena en quincena, a lo mejor, te habías pasado en algo. Pero sí que nos controlaban (...) Por el [año] sesenta y poco ya nos pesaban” (Gen60-79, int3)

Esta generación muestra ya que el cuerpo se modifica en función de la fuerza y expresa que los ejercicios físicos van dirigidos a maximizar esta capacidad. No se trata solo, por tanto, de la adquisición de habilidades técnicas y tácticas para emplear durante las competiciones, sino de tener por objetivo un cuerpo capaz de soportar el nivel de exigencia del ejercicio físico y de alcanzar el rendimiento adecuado:

“Las escaleras donde se sienta el público, esas las subíamos de tres en tres; a la pata coja, ¡vamos, arriba y abajo! (...) Y tenías que subir y bajar (risas) para potenciar las piernas, sobre todo. Y luego de brazo mucho darle a la pared con el balón: (...) para coger fuerza en el brazo” (Gen60-79, int3)

La transformación más fuerte en relación con la autopercepción del cuerpo se observa en el período de modernización de la sociedad española (años ochenta y noventa) (“**generación de la modernización**”). El deporte se convierte en algo más exigente y las deportistas lo plantean como un reto personal, incluso en el deporte de baja intensidad. Se adquiere la creencia y la disposición de que practicar deporte implica disciplina, exigencia y preparación:

“(...) yo tengo de hacer excursiones de 12 y 13 y 14 horas, ¿eh? estar caminando un día (...) para dar esa, esa actividad, o cuando estás preparando algo, (...) tienes que hacer una actividad por semana.” (Gen80-99, int1)

En las deportistas de más alto nivel el entrenamiento se fragmenta en diversas tareas corporales que deben ser ejercitadas y potenciadas hasta el punto de dedicar días específicos a las diferentes partes del cuerpo. A la par, se empieza a realizar un cálculo racional de la modificación del cuerpo respecto del ciclo deportivo. Los cuerpos de estas deportistas están en continuo cambio y ellas buscan alcanzar el máximo nivel posible. Así, el cuerpo se concibe como una maquinaria que puede ser manipulada y modificada en función de las necesidades

deportivas, algo que está en consonancia con la consideración de Brohm (1982, 81) de comparar el deporte moderno con la teoría del progreso.

“Mira, normalmente, por ejemplo... quedamos, casi siempre suele ser en el mes de septiembre de vacaciones, porque el mundial suele ser hacia agosto. Entonces hay gente que suele coger tres, cuatro kilos tranquilamente; porque te relajas, haces lo que te da la gana, (...). Y luego (...) en el invierno ya notas que, claro, estás empezando la temporada con más grasa de la que acabaste. (...) Pero te viene bien a la hora de hacer fuerza, tener esa capa de grasa para generar músculo con ella. Pero es un poco como tú te organices. Primero engordaste un poco para luego eso convertirlo en músculo. (...) Y de cara ya, según vamos entrando en competición, ahí ya tenemos que ir perdiendo grasa (...)” (Gen80-99, int3)

Para la **generación contemporánea** de deportistas amateur, también la actividad física aparece integrada como un elemento más de la vida cotidiana y por ello se le asignan tiempos dentro del resto de tareas diarias o semanales. En el discurso de estas mujeres, la actividad deportiva se vincula a la mejora o mantenimiento corporal y se asocia a una mejor salud y se muestran menos exigentes y con rutinas menos integradas. Pero también recogen aprendizajes de cómo se debe realizar deporte en función de la exigencia, o bien acuden a entrenadores que les recomienden una disciplina de ejercicios en función de los objetivos corporales o deportivos que se proponen. Esto muestra cómo, en la generación de deportistas actuales, no se comprende la actividad física sin objetivos y desestructurada, incluso aunque la práctica sea amateur. Los componentes de sociabilidad y entretenimiento pasan a un plano secundario, mientras que la adquisición de habilidades y la consecución de los objetivos se convierten en la finalidad y el propósito incluso en las deportistas amateur:

“Intento correr 3 días a la semana, mínimo (...) Como máximo cuatro. Pero... por lo menos intentar correr tres. Y suelo correr los dos días del fin de semana, y un día o dos por semana (...) Y... tengo un entrenador, al que... bueno pues, él me pone los entrenamientos y yo le doy los resultados (...) ¿Por qué corro con... con... con un entrenamiento planificado? Porque es mucho más motivador y obtengo mejores resultados.” (Gen00-15, int1)

El nivel de exigencia que ya se observa en la generación anterior se mantiene e incluso aumenta en las deportistas de alto nivel de la generación más reciente. Los tiempos de las deportistas se perciben como ciclos en los que en cada momento se debe entrenar de una forma diferente para obtener un resultado previamente determinado. El control sobre las prácticas deportivas y alimentarias es extremo en los niveles más altos, pero también se medicaliza el cuerpo en función de las necesidades de la competición. Por ejemplo, se instrumentalizan los ciclos de la menstruación para beneficiar los resultados de las deportistas. Todos los elementos corporales se ponen al servicio de la competición:

“(...) Quizá un poco, sobre todo lo achacamos un poco a la falta de hierro. Siempre una cosa que nos decían mucho es que teníamos el hierro, muy, muy, muy bajo... Ahí como casi en el límite de la anemia ¿no? (...) Pero al fi-

nal, si las chicas ya de por sí tienen este problema, entonces (...) Por ejemplo, incluso, con la píldora, para que durante las competiciones no tuviéramos... con eso... En mi caso no tanto porque no me... no me influye mucho. Pero bueno. Si que es verdad que antes, la doctora decía, pues para los juegos una cuestión muy importante que... tuviésemos tranquilas, igual que siempre..." (Gen00-15, int3)

Los discursos de estas mujeres muestran la híper-especialización del deporte en la sociedad actual y explican con naturalidad cómo se subdivide el trabajo del entrenamiento en funciones muy específicas. La modificación corporal está más pautada, calculada y medida para alcanzar el ideal de cuerpo establecido en el ámbito deportivo:

"(...) Empezamos en octubre, de octubre a diciembre es como entrenamiento. Tendremos alguna regata de nivel regional, o de segundo nivel, entonces haces entrenamiento, y te dedicas al físico, mucho. ¿No? A ponerte en forma. Eh... Enero, febrero, tenemos cerca el campeonato de España, y empieza ya como la temporada ¿no? Y abril, mayo, junio empieza ya la copa del mundo y... claro, no puedes centrarte tanto en el físico, sino que tenemos que hacer regatas. Al final estás (...) Compitiendo. Entonces... hacemos un poquito de descanso (...) al acabar el verano. Tenemos entrenamiento, hasta julio que tenemos el europeo, y entonces otra vez entrenamiento, rodaje, y otra vez físico (...) Entonces es como una primera temporada de octubre a diciembre, más o menos... Y luego vamos como haciendo micro ciclos..." (Gen00-15, int3)

Los resultados resumidos se pueden observar en la siguiente table elaborada en función de la generación deportiva

Tabla 2. Resumen de resultados sobre alimentación según generaciones

POSTGUERRA	DESARROLLISMO	MODERNIZACIÓN	CONTEMPORÁNEA
Alimentación sin normas ni controles en el ámbito deportivo. Sin diferencias en función de la intensidad.	Control familiar de la dieta en periodo de pruebas deportivas. Uso esporádico de complementos alimenticios. Control de la alimentación focalizado en las pruebas deportivas. Sin diferencias en función de la intensidad.	Se generalizan las pautas para el control de la dieta orientadas hacia los nutrientes. Entrenador como orientador de las elecciones alimentarias. Inicio de la medicalización de la dieta. La orientación de la alimentación (entrenador o familia) depende de la intensidad.	Control del cuidado de la dieta y generalización de la medicalización supeditada al objetivo deportivo. Todos los niveles de intensidad incorporan control de la dieta. Educación alimentaria específica para el deporte desde las instituciones deportivas. Aparición del médico especialista y/o nutricionista como orientador de la dieta. Cuestionamiento de la medicalización en alta y media intensidad.

Fuente: elaboración propia

Tabla 3. Resumen de resultados sobre autopercepción corporal según generaciones

POSTGUERRA	DESARROLLISMO	MODERNIZACIÓN	CONTEMPORÁNEA
Sin preocupación por la apariencia personal ni por los efectos del deporte sobre el cuerpo. implícitos prejuicios sobre la masculinización del cuerpo.	Incipiente conciencia de los cambios corporales asociados al deporte. Autopercepción sobre la capacidad de modificar el cuerpo para el rendimiento.	Deporte unido a disciplina y control del cuerpo como un reto personal en todas las intensidades. Cálculo racional de la modificación del cuerpo. Cuerpo como maquinaria manipulable.	Actividad física integrada en la vida cotidiana. Control del cuerpo para la mejora de la salud. Uso de entrenadores para lograr objetivos corporales. Generalización de estas pautas en todas las intensidades. Extremo nivel de exigencia e instrumentalización del cuerpo en la alta intensidad.

Fuente: elaboración propia

5. DISCUSIÓN

En este trabajo se han planteado dos ejes analíticos para comprender cómo se modifica, con el paso del tiempo, la práctica deportiva y las prácticas alimentarias de las mujeres y sus efectos sobre el cuerpo: Por un lado, se analizan los discursos generacionalmente (cuatro generaciones); por otro lado, se considera la diferente intensidad de la práctica deportiva (tres grados de intensidad).

Se confirma, en primer lugar, lo ya planteado en otros estudios sobre el deporte en la modernidad, a saber, que el *proceso civilizatorio* (Elías, 1987) de la regulación de la alimentación y el cuerpo no concierne sólo a las deportistas de alto nivel, sino que se produce en todos los niveles de exigencia deportiva. Esto se puede observar en el desarrollo generacional analizado y se detecta tanto en conductas alimentarias como en las deportivas.

El análisis muestra una evolución que parte del **contexto de postguerra**, con una desvinculación entre los hábitos alimentarios y la práctica deportiva de las mujeres, que se alimentan según normas tradicionales y familiares, y entre las que la escasez de alimentos no es ajena a su experiencia. El cuerpo y su modificación no son objetivos de estas deportistas e incluso a nivel competitivo los entrenamientos no son especializados. Solamente en las deportistas más “profesionales” de la época se aprecia un cuidado de la alimentación fuera del ámbito doméstico durante las competiciones. En estos períodos se pautan algunas normas alimentarias sobre productos y formas de comer, aunque la motivación principal es la de complementar una alimentación deficiente en el hogar y unos hábitos alimentarios vinculados a la cultura alimentaria tradicional.

En la **generación del desarrollismo** se perciben algunos cambios relevantes en la orientación de la alimentación hacia las necesidades deportivas. Aunque

aún no se presentan grandes diferencias en las dietas, y la alimentación se mantiene en el ámbito doméstico y con pautas tradicionales, en las deportistas de mayor nivel se comienza a afianzar el control de la dieta en los períodos concretos de competición y aparece el uso de complementos alimenticios pautados por los entrenadores que tienen un desarrollo amplio hasta la actualidad (Hernández Pérez, 2019). Son los primeros pasos para mostrar cómo la dieta puede ser una técnica corporal reflexiva (Mauss, 1971; Crossley, 2005), que deben incorporar las jóvenes para rendir en el deporte. Se hace además a través de los expertos que generan en ellas fiabilidad, los entrenadores.

Aunque el entrenamiento es ya continuado y estructurado, las deportistas no perciben grandes cambios corporales, salvo las propias consecuencias de las actividades físicas realizadas. Pero en el deporte de mayor nivel hallamos el primer testimonio de un control del peso continuado por parte del entrenador, junto con la modificación del cuerpo mediante ejercicios específicos para mejorar las capacidades físicas orientadas a cumplir los objetivos deportivos. Esto presenta un cambio en la forma en que se está consolidando el deporte femenino, ya que la disciplina deportiva está comenzando a someter los cuerpos (Foucault, 2002) en busca de un rendimiento adecuado. Pero este sometimiento no se traslada al ámbito no deportivo de las jóvenes, y por ello no aparece en los casos de prácticas deportivas amateur. Estas jóvenes siguen una alimentación basada en la cultura alimentaria familiar que es ajena a las recomendaciones de los expertos deportivos, aunque es en esta época en la que comienzan a difundirse recomendaciones institucionales orientadas al control de la dieta que penetrarán progresivamente en los hogares españoles (Díaz Méndez y Gómez Benito, 2010).

Los cambios más importantes se producen durante la **generación de la modernización** (décadas de los ochenta y noventa), en que se detecta una amplia incorporación de técnicas corporales reflexivas (Crossley, 2005), claramente pautadas en la práctica deportiva profesional y trasladadas a la alimentación. Incluso las mujeres que practican actividad física de baja intensidad ya han adquirido unos patrones alimentarios relacionados con el deporte practicado, que se observa tanto en el seguimiento de una dieta propia, como en la utilización de productos alimenticios específicos para el ejercicio físico que practican. Sin embargo, en esta generación, existen contradicciones, pues se produce un desencuentro entre los gustos y el placer de comer con el que se identifican fuera del ámbito deportivo, y las necesidades alimentarias deportivas. También se hacen conscientes las contradicciones corporales entre el cuerpo deportivo y los estereotipos corporales del momento. No obstante, no será hasta la siguiente generación cuando esta contradicción obligue a optar por uno de ellos.

En el nivel competitivo de esta generación de los años ochenta y noventa, se mantienen, por un lado, prácticas alimentarias tradicionales y, por otro, el uso, ya más extendido, de complementos alimenticios junto con los cambios en la dieta durante las competiciones. En estos grupos el cuerpo se considera una máquina modificable que se supedita a los dictados de la excelencia deportiva; el cuerpo se objetiviza de forma consciente y estas deportistas ponen en práctica un repertorio técnico de cálculo racional de programaciones de ejercicios, de dietas

y de uso de productos alimenticios y farmacológicos complementarios, con el fin de perder grasa y potenciar la musculación corporal. Por ello, en esta generación podemos observar el comienzo de los *cuerpos dóciles* (Foucault, 2002), cuerpos transformados en instrumentos modificados con el fin de servir en la competición, aunque con la particularidad de trasladar esta estrategia de adiestramiento del cuerpo a los niveles de actividad más bajos, no quedando exclusivamente en el ámbito del deporte de competición.

Esta consciencia del cuerpo como objeto modificable se afianza en la última generación analizada, la actual (“**generación contemporánea**”). Pero es precisamente en esta generación en la que se detecta cómo los objetivos deportivos, incluso en mujeres que practican deporte amateur, determinan en mayor o menor medida los hábitos alimentarios, llegando incluso al consumo de productos que se comercializan de forma libre para aumentar el rendimiento o complementar la dieta. La alimentación aparece como objeto de consumo *medicalizado* al mismo tiempo que se controla y regula el cuerpo buscando un máximo control.

En las deportistas de alto nivel todo se pone al servicio del deporte; la alimentación pierde su carácter placentero y se convierte en un elemento más sometido a control y racionalizado con el fin de mantener la “maquinaria corporal” en el mejor estado posible para alcanzar el logro deportivo. La contradicción que aparecía en la generación anterior, entre lo doméstico y lo deportivo, desaparece en las jóvenes deportistas actuales. La alimentación se racionaliza a través de asesores, médicos y/o nutricionistas, buscando el peso y la forma adecuados al rendimiento y, por lo tanto, trascendiendo el ámbito deportivo y llegando al hogar. Hay una *domesticación* de los cuerpos (Foucault, 2002; Bourdieu, 2000) en todos los niveles de exigencia. En definitiva, el control del cuerpo se ha convertido en una parte más, concebida como necesaria, de la actividad deportiva, a la que acompaña el máximo control ejercido sobre la alimentación como un instrumento al servicio del cuerpo. Y la confirmación en todos los niveles de intensidad de la práctica deportiva es un hecho constatado.

6. CONCLUSIONES

La perspectiva de Elías (1987) permite hacer una interpretación de carácter socio-histórico del proceso estudiado, y se complementa con las perspectivas conceptuales de autores como Bourdieu (*habitus*), Foucault (*cuerpos dóciles*) y Crossley (*técnicas corporales*). La evolución que se ha analizado muestra cómo en cada generación se afianzan unas prácticas que se reproducen psicogenéticamente en las generaciones siguientes: la disciplina deportiva acumula ese conocimiento transmitiéndolo para ser incorporado a los *habitus* de las mujeres más jóvenes.

Las técnicas corporales sobre alimentación y control del cuerpo, que se comienzan a gestar en el período del desarrollismo en el deporte de mayor nivel de exigencia, se afianzan psicogenéticamente en la generación de la modernización; pero, además, en la generación actual se extienden, en mayor o menor medida,

a todos los niveles de exigencia deportiva y a todos los ámbitos de la vida de las mujeres deportistas, como resultado de la integración de las prácticas de control del cuerpo dentro de lo que significa realizar deporte, aunque sea en su nivel amateur.

A modo de conclusión general, cabe señalar que se han alterado radicalmente los determinantes de las prácticas alimentarias y corporales de las mujeres en relación con el deporte. Si en la primera generación el contexto material es el que determinaba estas prácticas, cuando éste mejora, durante la etapa de plena modernización, se invierte la situación. Así, es la dimensión deportiva la que cobra un protagonismo central, determinante tanto de los procesos de construcción corporal como de los comportamientos alimentarios.

Ulteriores investigaciones habrán de contrastar los resultados que aquí se ofrecen con muestras más amplias de deportistas y con deportistas masculinos, que permitan individualizar resultados no solo por períodos cronológicos y niveles de intensidad, como se ha hecho aquí. Por otra parte, será preciso ampliar esta línea de investigación con una perspectiva internacional, para establecer comparaciones de procesos condicionados por contextos sociales diferentes, pues esta investigación se ha limitado al ámbito español y su particular contexto social.

7. BIBLIOGRAFÍA

- AALTEN, A. (2007): "Listening to the dancer's body". *The Sociological Review*, 55 (s1), en *Embodying Sociology: Retrospect, Progress and Prospects*, pp. 109-125, Oxford, Blackwell Publishing.
- ALONSO, L. E. (1998): *La mirada cualitativa en Sociología*, Madrid, Fundamentos.
- ATKINSON, M. (2011): "Male Athletes and the Culture of Thinness in Sport", *Deviant Behavior*, 32 (3), pp. 224-256. <https://doi.org/10.1080/01639621003748860>
- BOURDIEU, P. (1986): "Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo", en *Materiales de Sociología Crítica*, Madrid, La Piqueta.
- BOURDIEU, P. (1999): *Meditaciones pascalianas*. Barcelona. Anagrama.
- BOURDIEU, P. (2000): *Cosas dichas*, Barcelona, Gedisa.
- BRIDEL, W. Y RAIL, G. (2007): "Sport, Sexuality, and the Production of (Resistant) Bodies: De-/Re-Constructing the Meanings of Gay Male Marathon Corporeality", *Sociology of Sport Journal*, 24(2), pp. 127-144. <https://doi.org/10.1123/ssj.24.2.127>
- BROHM, J. M.^a (1982): *Sociología política del deporte*. México, DF.: Fondo de Cultura Económico.
- BUSANICH, R.; MCGANNON, K. R.; SCHINKE, R. J. (2012): "Expanding understandings of the body, food and exercise relationship in distance runners: A narrative approach", *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), pp. 582-590.
- BUSANICH, R.; MCGANNON, K. R.; SCHINKE, R. J. (2014): "Comparing elite male and female distance runner's experiences of disordered eating through narrative analysis", *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), pp. 705-712.
- COLE, CH. L. (2000): "Body Studies in the Sociology of Sport: A Review of the Field", en *The Handbook of Sport Studies*, Londres, SAGE.
- CONDE, F. (2009). *Análisis sociológico del sistema de discursos*, Madrid, CIS.

- COSH, S.; CRABB, S.; LECOUTEUR, A. Y KETTLER, L. (2012): "Accountability, monitoring and surveillance: Body regulation in elite sport", *Journal of Health Psychology*, 17(4), pp. 610-622.
- COSH, S.; TULLY P.J.; CRABB, S. (2019): "Discursive practices around the body of the female athlete: An analysis of sport psychology interactions in elite sport", *Psychology of Sport and Exercise*, 43: 90-104.
- CROSSLEY, N. (2001a): *The Social Body: Habit, Identity and Desire*, Londres, SAGE.
- CROSSLEY, N. (2001b): "The Phenomenological Habitus and Its Construction", *Theory and Society*, 30(1), pp. 81-120.
- CROSSLEY, N. (2005): "Mapping Reflexive Body Techniques. On Body Modification and Maintenance", *Body and Society*, 2(1), pp. 1-35.
- CSORDAS, TH. J. (1994): «Introduction: the body as a representation and being-in-the-world» en *Embodiment and experience*, USA, Cambridge University Press, pp. 1-24.
- Dell' Aquilla, P. (2014). "The sociology of sport actor: from Norbert Elias' "de-controlled control of emotions" to Postmodern and Reflexive Sport Subcultures", *Italian Sociological Review*, 4 (1), pp. 117-131.
- DÍAZ-MÉNDEZ, C., Y GÓMEZ-BENITO, C. (2010): "Nutrition and the Mediterranean diet. A historical and sociological analysis of the concept of a "healthy diet" in Spanish society", *Food Policy*, 35(5), pp. 437-447.
- ELIAS, N. (1987): *El proceso de la civilización: Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*, México, Fondo de Cultura Económica.
- ELIAS, N. (1992): "Introducción», en *Deporte y Ocio en el Proceso de la Civilización*, México, Fondo de Cultura Económica, pp. 31-81.
- ELIAS, N., Y DUNNING, E. (2015): *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*, México, Fondo de Cultura Económica.
- ESPEITX, E. (2006): "Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo", *Revista pueblos y fronteras digital*, 1(2), pp. 29-50.
- FERNÁNDEZ, O. G., Y CRUZ, R. C. (2021): *Cultura alimentaria, mitos y deporte*, Estudios humanísticos. Geografía, historia y arte, 19, pp. 325-332.
- FINKEL, L., PARRA, P. Y BAER, A. (2008): "La entrevista abierta en investigación social: trayectorias profesionales de ex deportistas de élite" en *Estrategias y prácticas cualitativas de investigación social*, Madrid, Editorial Pearson Prentice Hall, pp. 127-152.
- FOUCAULT, M. (2002): *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*, Argentina, Siglo XXI.
- GIL GASCÓN, F. Y CABEZA DEOGRACIAS, J. (2012): "Pololos y medallas: La representación del deporte femenino en NO-DO (1943-1975)", *Historia y Comunicación Social*, 17, pp. 195-216.
- GUIRAO, J. E. M. (2014): "Construyendo los cuerpos "perfectos". Implicaciones culturales del culto al cuerpo y la alimentación en la vigorexia", *Universitas: Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 21, pp. 77-99.
- HALL, M. A. (1996). *Feminism and Sporting Bodies. Essays on Theory and Practice*. Champaign, Il.: Human Kinetics
- HEINEMANN, K. (1994): "El deporte como consumo", *Apunts: Educación Física y Deportes*, 37, pp. 49-56.
- INSTITUTO DE LA MUJER (2006): *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres en España (1990-2005)*, Madrid, Instituto de la Mujer, MTAS, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 258. Estudios, 92.

- KRANE, V.; CHOI P. Y. L.; BAIRD, S. M.; AIMAR, C. M.; KAUER, K. J. (2004). "Living the Paradox: Female Athletes Negotiate Femininity and Muscularity", *Sex Roles*, 50 (5/6): 315-329.
- LANDE, B. (2007): "Breathing like a soldier: culture incarnate", *The Sociological Review*, 55 (s1), en *Embodying Sociology: Retrospect, Progress and Prospects*, Oxford, Blackwell Publishing, pp. 95-108.
- LEDER, D. (1990): *The absent body*, London, The University of Chicago Press.
- MANRIQUE ARRIBAS, J. C.; TORREGO EGIDO, L.; LÓPEZ PASTOR, V. Y MONJAS AGUADO, R. (2009): "Factores que determinaron una educación física y deportiva de género durante el franquismo". *Apunts: Educación Física y Deportes*, 98 (4), pp. 5-14.
- MAUSS, M. (1971): *Sociología y antropología*, Madrid, Tecnos.
- MEGÍAS, M. E. P. (2020): "Pensar el cuerpo: de la expresión corporal a la conciencia expresivocorporal, un camino creativo narrativo en la formación inicial del profesorado", *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (37), pp. 643-651.
- MENDIONAL CRUZ, O. (2020): "Artes marciales y código de valores" en *La fascinación del deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo*. Ediciones Navarra, 2020.
- MENNELL, S. (1996): *All Manners of Food. Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*, Chicago, University of Illinois Press.
- MORENO PESTANA, J. L. Y BRUQUETAS CALLEJO, C.; (2016): "Sobre el capital erótico como capital cultural". *RIS. Revista Internacional de Sociología*, 74(1): e024.
- MOSCOSO SÁNCHEZ, D.; FERNÁNDEZ GAVIRA, J. Y RODRÍGUEZ DÍAZ, A. (2014): "De la democratización del deporte a la hegemonía de los mercados: El caso español". *Movimiento: Revista da Escola de Educação Física da UFRGS*, 20, pp. 109-124.
- MOSCOSO-SÁNCHEZ, D., Y PIEDRA, J. (2019): "El colectivo LGTBI en el deporte como objeto de investigación sociológica. Estado de la cuestión", *RES. Revista Española de Sociología*, 28(3), pp. 501-516.
- PARRILLA-FERNÁNDEZ, J. M. Y SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, S. (2018): "Transformaciones en la construcción de la identidad de las deportistas españolas. Entrenamiento, alimentación y corporalidad", *Papers. Revista de Sociología* 2018, 103/1, pp. 101-128.
- PIEDRA, J. (2019): "La perspectiva de género en sociología del deporte en España: presente y futuro". *RES. Revista Española de Sociología*, 28(3), pp. 489-500.
- PLAZA DIANA, M. (2020): "De bailarinas a acróbatas. Artística femenina (1959-2016)", en *La fascinación del deporte: cuerpo, práctica, juego y espectáculo*, Ediciones Navarra, 2020.
- PUIG BARATA, N. y SOLER PRAT, S. (2004): "Mujer y deporte en España: Estado de la cuestión y propuesta interpretativa", *Apunts. Educación Física y Deportes*, pp. 76, 71-78.
- PUJADAS, X.; GARAI, B.; GIMENO, F.; LLOPIS, R.; RAMÍREZ, G.; PARRILLA, J.M. (2012): "Mujeres y deporte durante el franquismo (1939-1975): estudio piloto sobre la memoria oral de las deportistas", *Materiales para la historia del deporte*, 10, pp. 37-53.
- PUJADAS, X. (2013): "De espectadoras a protagonistas. Las mujeres y el deporte en la IIª República española (1931-1936)", *Conferencia INEF, A Coruña*, 28/03/2012.

- PUJADAS, X.; GARAI, B.; GIMENO, F.; LLOPIS, R.; RAMÍREZ, G.; PARRILLA, J.M. (2016): "Sports, morality and body. The voices of sportswomen under Franco's dictatorship", *International Review for the Sociology of Sport*, 51(6), pp. 679-698.
- SÁNCHEZ, R., y MOSCOSO, D. (2015): "How can one be a sports fan? La contribución de Pierre Bourdieu al estudio social del deporte", *Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 30, pp. 161-180.
- SHILLING, CH. (2003): *The Body and Social Theory*, London, SAGE.
- SHILLING, Ch (2005): *The Body in Culture, Technology and Society*, London, SAGE.
- TOFFOLETTI, K.; Y THORPE H. (2018). "The athletic labour of femininity: The branding and consumption of global celebrity sportswomen on Instagram", *Journal of Consumer Culture*, 18(2): 298-316.
- TURNER, B. S. (2008): *The Body and Society, Explorations in Social Theory*, London, SAGE.
- VALLES, M. S. (2002): *Entrevistas cualitativas*, Madrid, CIS.
- WACQUANT, L. (2004): *Body and Soul. Notebooks of an apprentice boxer*. Oxford, Oxford University Press.
- WACQUANT, L. (2016): "A concise genealogy and anatomy of habitus", *The sociological Review*, 64(1), pp. 64-72.
- WALDRON, JENNIFER J. Y KRANE, VIKKI (2005): "Whatever it Takes: Health Compromising Behaviors in Female Athletes", *Quest*, 57(3), pp. 315-329.
- ZAPICO ROBLES, B. Y TUERO DEL PRADO, C. (2014). "Evolución histórica y educativa del deporte femenino. Una forma de exclusion social y cultural", *Cuestiones de género: de la igualdad y la diferencia*, 9: 216-232

