https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.9

El cuerpo cotidiano: itinerarios corporales de mujeres

The everyday body: women's body itineraries

María-Alejandra Energici[1], Nicolás Schöngut-Grollmus[2],

Mauricio José Toval Gajardo[3] y Natalia Zúñiga Valenzuela[4]

[1]Universidad Alberto Hurtado, Chile. https://orcid.org/0000-0002-4387-1485
E-mail: menergic@uahurtado.cl
[2]Universidad Alberto Hurtado, Chile. https://orcid.org/0000-0003-0066-7190
E-mail: nschongut@uahurtado.cl
[3]Universidad Alberto Hurtado, Chile. https://orcid.org/0000-0002-2548-9936
E-mail: mauriciotovalg@gmail.com
[4]Universidad Alberto Hurtado, Chile.
E-mail: anataliazv@gmail.com

Este artículo es parte del proyecto "El cuerpo en lo social: experiencias corporales reflexivas en torno a la gestión cotidiana del peso corporal en adultos de la ciudad de Santiago de Chile", financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico (FONDECYT #11170317)

Universidad Alberto Hurtado
Santiago de Chile, Chile.

Resumen

El objetivo de este trabajo es estudiar los itinerarios corporales de mujeres de nivel socioeconómico (NSE) alto y bajo que viven en Santiago de Chile. A través de una investigación cualitativa se indaga en las prácticas de alimentación, ejercicio y cuidado estético. Se realizaron entrevistas reflexivas a cuatro mujeres y se hizo un análisis temático reflexivo. Los análisis muestran que las mujeres de nivel socioeconómico alto refieren a las prácticas corporales cotidianas desde una alta sensación/conciencia corporal, mientras que para las de nivel socioeconómico bajo el cuerpo se vive como un lugar de control sobre el que hay escaso registro. A la descripción de las prácticas se agrega el carácter moral y afectivo con que son descriptas. Como resultado emergente, el cuidado de hijos/as surge como una variable relevante dentro de los itinerarios corporales, específicamente respecto de las prácticas de alimentación y ejercicio. Se concluye que las diferencias en las prácticas de alimentación, ejercicio y cuidado estético entre mujeres de NSE alto y bajo son consistentes con disparidades presentadas en encuestas. Trabajar desde la noción de itinerarios corporales permitió mostrar el modo en que se articula una diversidad de asuntos cotidianos que tradicionalmente se han estudiado de manera desagregada. Se sugiere para futuras investigaciones trabajar con muestras que incluyan otro tipo de participantes (hombres y/o sujetos de NSE medio) e integrar el rol de cuidadora como una variable a considerar.

Palabras clave: cuerpo, itinerarios corporales, alimentación, ejercicio, mujeres

Abstract

This work aims to study women's body itineraries, through the interviews of women from high and low socioeconomic status (SES) who live in Santiago de Chile. The project inquiries bodies' itineraries as a set of nutrition, exercise, and aesthetics care actions as everyday practices. This concept allowed reflecting on the body as a continuous becoming, a movement or action, and not a fixed entity.

The project had a qualitative research design. Data was collected using reflexive interviews. Participants were asked to describe a typical day using magazine images. Every interview started with the question: "If your body could talk with images, how would it tell its day?". Four women were interviewed, two of high SES and two of low SES. The data analysis was conducted the reflexive thematic analysis guidelines.

The results compared high and low SES bodies itineraries organized by type of practice. Women of high SES describe their nutrition practices in terms of body awareness; how food affects their bodies. Low SES women instead talk about their nutrition from a self-control perspective. These women describe their food intake as something that must be at all times regulated. For them, nutrition becomes a constant failure because they usually lack self-control.

Women of high SES describe the exercise as a pleasant activity, it is related to well-being. The interviewed women from this group reported exercising regularly. Women of Low SES described their lack of exercising in terms of laziness.

Women of low SES report makeup as a daily aesthetic care practice. Women describe that they start applying makeup at their house, continue in the subway or bus on the way to work, and finish at the workplace. Makeup doesn't have a delimited space or place. Women of high SES describe aesthetic care practices in terms of skincare. They emphasize that good-looking skin and body image reflect a healthy body. A significant difference between low and high SES women is that the first consider aesthetic care practices as superficial, while for the latter is an inner state that reflects exteriorly.

In general terms, women of high SES refer to body itineraries in terms of awareness. Women regularly refer to how the practices of nutrition, exercise, and aesthetic care affect their bodies. Women of low SES instead describe their body itineraries as control practices that regularly fail. They don't report body sensations. The analysis shows that the description of nutrition, exercise, and aesthetic care have moral (good/bad) and affective dimensions (how a body shall be affected in these practices).

Being a caregiver emerged as a relevant issue when accounting for body itineraries. Two of the four women we interviewed were mothers, one from each SES. Caregiving was significant in nutrition and exercise practices. Women with children tend to eat when and what their children are eating. Eating tends to be a practice distributed in the routine. For example, a woman had a sandwich with her son before school and then a coffee after dropping him at school. Likewise, exercise is in function to the children's routine. For example, a woman walks fast from the school to her house. Being a caregiver structures time and, as an effect, it is very significant in body itineraries.

Finally, in the discussion the analysis was compared with other data. The different practices of women of high and low SES derive into different outcomes. Women of low SES are more obese and sedentary than women from high SES. The notion of body itineraries is an integrative concept to study nutrition, exercise, and aesthetic care.

Keywords: body, body itineraries, diet, exercise, women

Introducción

El cuerpo es un asunto cotidiano. Su cuidado, gestión y vitalidad ocupa a todos diariamente. Quizás por su carácter doméstico, su asociación a lo femenino o su subordinación a la mente en la división cartesiana de alma y corporalidad, el cuerpo no ha sido objeto central en las preocupaciones de las Ciencias Sociales (Bordo, 1990; Energici y Acosta, 2020; Grosz, 1994; Le Breton, 2002; Shilling, 2012). El presente trabajo se propone estudiar el cuerpo en su imbricación en cuestiones cotidianas, heterogéneas y múltiples como el tiempo, la alimentación, el ejercicio, los afectos, las estéticas, los recursos y las relaciones con otros cuerpos, entre otras. Para esto, a través de una investigación cualitativa se describen los itinerarios corporales en términos de prácticas de alimentación, ejercicio y cuidado estético, de mujeres de nivel socioeconómico (NSE) alto y bajo que viven en Santiago de Chile.

En la corporalidad[1] se intersectan un sinnúmero de asuntos, entre los que la clase social y el género son dimensiones relevantes (Crenshaw, 1989). Bartky (1990), en una crítica a *Vigilar y Castigar* (Foucault, 2002b), señala que el control y la vigilancia que se exige a los cuerpos femeninos difieren de los masculinos al menos en tres sentidos: (1) la exigencia de tamaño y forma, pues se demanda que el cuerpo de mujer sea delgado y menudo; (2) los gestos y movimientos propiamente femeninos, por ejemplo, de piernas cruzadas y manos sobre el regazo utilizando poco espacio; y (3) como superficie de ornamento. En este tercer punto, Bartky (1990) se focaliza en el cuidado de la piel, en tanto que esta debe mantenerse tersa, joven y suave; a esta exigencia se agregan el maquillaje, los accesorios y una vestimenta propiamente femenina. Bordo (1990) analiza que la aparición de una estética corporal extremadamente delgada con pérdida de caracteres sexuales secundarios tradicionalmente considerados como femeninos, como suelen ser las caderas anchas y el busto prominente, aparece históricamente cuando las mujeres se resisten al espacio privado, el hogar y la reproducción como su función dentro de la sociedad. El aspecto más andrógino fue acompañado de la entrada de la mujer al mundo público. En estudios más recientes se ha mostrado que la norma sobre el peso corporal es más exigente para las mujeres que para los hombres (Energici, Acosta, Huaiquimilla y Borquez, 2016; Fikkan y Rothblum, 2012; Tischner, 2013) y que el nivel socioeconómico juega un rol significativo al momento de juzgar el tamaño corporal (Energici, Acosta, Bórquez y Huaiquimilla, 2017). En otras palabras, estudiar el cuerpo es una forma de analizar el modo en que lo social se articula cotidianamente.

Como se desarrolló en otros trabajos (Energici y Acosta, 2020), una parte de las dificultades para estudiar el cuerpo es el dualismo que ha dominado el pensamiento occidental, en el que se oponen nociones como lo interno y lo externo, lo privado y lo público, la mente y el cuerpo. En ciencias sociales, el cuerpo se ha pensado críticamente sosteniendo estas divisiones; por ejemplo, Bordo (2003) conceptualiza la obesidad y la anorexia como resistencias a la norma de disciplinar el cuerpo en la delgadez. Estas contribuciones son valiosas y abren el debate que Grosz (1994) desarrolla claramente: si el cuerpo es una tábula rasa sobre el cual se inscriben procesos mentales o culturales, o si la conciencia es un epifenómeno del cuerpo. En este trabajo se eligió otra ruta teórica: los nuevos materialismos: "esto significa volver a las preguntas fundamentales sobre la naturaleza de la materia y el lugar de humanos corporalizados en un mundo material"[2] (Coole y Frost, 2010, p. 3). Para efectos de este trabajo, implica considerar que en los itinerarios corporales interactúan asuntos

[1]Si bien existe un debate respecto de las diferencias entre cuerpo y corporalidad, en este caso las utilizamos como sinónimos por motivos de redacción.

[2]La traducción es de las autoras.

heterogéneos, en los que el cuerpo se constituye como una práctica. Si bien ciertos asuntos pueden cristalizarse en algún momento, estos tienden a ser cambiantes y fluctuantes. En otras palabras, se conceptualiza el cuerpo como una práctica, en su dimensión más performativa (como un haciendo constante; Coleman, 2013). Esto no implica que todo sea posible o que el cuerpo está librado a sus antojos (Butler, 2002), pues la corporalidad es uno de los aspectos más difíciles de nuestra existencia social: ser sujetos (Butler, 2017; Hekman, 2010). Las prácticas de subjetivación implican la relación con una norma social que nunca termina de resolverse. El sujeto se constituye en la acción misma de relacionarse con dicha norma dentro de un marco de materialidades posibles y finitas (Butler, 2007; Foucault, 1988, 2002a). De esta manera, en el cuerpo se juegan un sinnúmero de asuntos que se deben resolver cotidiana y constantemente, de allí que sea central a nuestra existencia social. En términos de Susan Hekman (2010):

> "El desafío es integrar la materialidad de los cuerpos sexuados y racializados en la discusión del sujeto sin perder de vista el poder de los regímenes discursivos. (…) Los sujetos se constituyen a través de la intra-acción del discurso, los cuerpos genéticamente codificados, las normas sociales, la tecnología, la ciencia y muchos otros factores. Ningún factor es causal por sí mismo; todos son constitutivos"[3] (pp. 106-107).

En el presente trabajo se comprende el cuidado del cuerpo como un asunto central a los procesos de subjetivación en los que se entretejen una serie de cuestiones de naturaleza heterogénea, como el tiempo, los recursos, las normas de belleza, la alimentación, el ejercicio y el dolor, por nombrar algunas.

La relevancia de analizar estos procesos de subjetivación es política: "Algunas posiciones de sujeto implican privilegio, otras niegan a los sujetos una vida viable"[4] (Hekman, 2010, p. 107). El modo en que se articulan estos asuntos cotidianos, a veces considerados como pueriles y superficiales, tiene como efecto que algunos sujetos tengan posiciones de mayor privilegio en contraposición a otras que sostienen existencias invivibles social y a veces materialmente.

Para pensar el cuerpo como una práctica se trabajó con la noción de itinerarios corporales (Esteban, 2008). Estos permiten comprender el cuerpo en un movimiento cotidiano y constante, en el que la corporalidad se va articulando en prácticas de alimentación, ejercicio físico, cuidado estético y sexualidad (Esteban, 2013). Se trabajará exclusivamente con las primeras tres dimensiones. Desde una perspectiva de los nuevos materialismos, si bien la noción de itinerarios corporales reconoce la agencia de los sujetos, esta se encuentra en un intercambio constante con las condiciones materiales y discursivas de la existencia.

En este contexto, la pregunta que se busca responder en el trabajo que se presenta es "¿cómo son los itinerarios corporales de mujeres de nivel socioeconómico (NSE) alto y bajo en términos de sus prácticas de alimentación, ejercicio y cuidado estético?".

Metodología

La presente investigación fue realizada con un diseño cualitativo organizado en dos etapas. En la primera se buscó identificar los volúmenes e imágenes corporales representados en los medios de comunicación y la publicidad, en tanto en estos se promueven imágenes corporales ideales y rechazadas (Tischner, 2013). Los objetivos de esta primera etapa fueron describir las valoraciones, los significados y las acciones típicas que se atribuyen a las diversas imágenes corporales en los medios de comunicación y la publicidad, y en segundo lugar, identificar las diferencias y semejanzas que se realizan para sujetos de

[3]Ídem.

[4]La traducción es de las autoras.

distinto sexo, edad y nivel socioeconómico sobre la silueta o volumen corporal, tanto en las valoraciones y significados como en las acciones típicas atribuidas, en los medios de comunicación y la publicidad.

Los resultados presentados en este trabajo son parte de la segunda etapa del proyecto. Los objetivos de esta fase fueron describir las diversas dimensiones que se articulan en la gestión cotidiana del peso corporal en adultos de la ciudad de Santiago, e identificar diferencias y semejanzas en dicha gestión según sexo, nivel socioeconómico y tipo de ocupación. La noción de gestión cotidiana del peso corporal fue trabajada desde el concepto de itinerarios corporales.

En relación con la selección de las participantes, se consideraron dos criterios para establecer cuotas y comprender el modo en que lo material se hace parte de esta gestión, considerando algún grado de interseccionalidad (Crenshaw, 1989). Por una parte, se eligieron mujeres de NSE alto y bajo a modo de contraste. En segundo término, las mujeres realizaban diferentes trabajos remunerados y no remunerados que requerían de distinta exposición corporal (Hakim, 2012), pues los cuerpos no tienen la misma exigencia de ser vistos. Aunque se entrevistaron tanto hombres como mujeres, los resultados que se presentan corresponden solo a las entrevistas de participantes mujeres, pues el cuerpo en tanto norma subjetivante recae principalmente en ellas (Energici, 2018; Energici et al., 2016).

Atendiendo al criterio de Krause (1995) respecto a la investigación cualitativa, esta produce conocimiento en torno al desarrollo de conceptos y no del análisis de frecuencia, en contraste a la investigación cuantitativa. Por lo mismo, en relación con esto y con los criterios expuestos anteriormente, se seleccionaron cuatro entrevistas para su análisis. En la Tabla 1 se presenta la constitución de la muestra.

Tabla 1
Composición de la muestra

	NSE alto	NSE bajo
Trabajos con baja exposición corporal	Caso 3 (37 años) Dos hijos/as Cuidadora no remunerada	Caso 4 (33 años) Cuatro hijos/as Cuidadora no remunerada
Trabajos con alta exposición corporal	Caso 1 (33 años) Sin hijos/as Actriz	Caso 2 (44 años) Sin hijos/as Maquilladora

Notas: La codificación numérica de los casos permitirá posteriormente identificar qué viñetas pertenecen a cada entrevista.
Fuente: elaboración propia.

Como técnica de la producción de información, se trabajó con un modelo de entrevista reflexiva (Mattar y Szymanski, 2005) en la medida que se buscaba comprender las complejidades, problemáticas y tensiones en que se articulan los itinerarios corporales. Las mujeres fueron contactadas a través de redes informales. Las entrevistas se organizaron del siguiente modo: a todas las mujeres se les entregó un papelógrafo, cinco revistas, tijeras y pegamento. La consigna fue: "Te queremos pedir que nos cuentes un día de tu cuerpo con imágenes. Con las revistas elige todas las imágenes que quieras, puedes usarlas como quieras para construir un día de semana. Si tu cuerpo pudiera hablar con imágenes ¿cómo contaría su día?". Luego se les pedía que contaran sobre la imagen que habían creado,

con la idea de que abordaran los siguientes tópicos: decisiones de alimentación, ejercicio, cuidado estético, su opinión respecto de las imágenes de la publicidad, actividades de descanso, uso de drogas (lícitas e ilícitas), dolor, sensación térmica (frío/calor), cómo se sentía en relación con su cuerpo y por qué o cómo habían elegido las imágenes. Los temas que no eran referidos espontáneamente durante la conversación fueron preguntados directamente por la entrevistadora al final de la entrevista. Las entrevistas fueron grabadas en audio y luego transcriptas *ad verbatim* para su posterior análisis.

La estrategia de análisis de datos se basó en el modelo de análisis temático reflexivo de Braun y Clarke (2006). Esta estrategia se basa en identificar patrones en conjuntos de datos cualitativos. Dada la flexibilidad del modelo de análisis para adherirse a diferentes marcos teóricos, permite responder una serie de preguntas distintas. En este caso, fue utilizada para identificar patrones en la gestión cotidiana del peso corporal. El análisis fue realizado considerando las dos características descriptas a continuación. En primer lugar, la codificación y el desarrollo de patrones de datos fueron efectuados de manera mixta, comenzando por categorías definidas desde el marco teórico (prácticas de alimentación, ejercicio y cuidado estético). En segundo lugar, el análisis fue de tipo latente, en la medida que se enfocó en los conceptos y suposiciones que apuntalan los aspectos explícitos del contenido.

Finalmente, tanto el proyecto como los consentimientos informados utilizados para las entrevistas contaron con la aprobación y seguimiento del Comité de Ética de la Universidad Alberto Hurtado.

Resultados

En los resultados se muestran las diferencias según el nivel socioeconómico en los itinerarios corporales de mujeres de NSE alto y bajo, y se caracterizan las prácticas de alimentación, de ejercicio y de cuidado estético. En un segundo momento analítico, se presenta el modo en que estas divergencias por NSE se articulan desde una diferencia en el registro del cuerpo y las sensaciones corporales.

Considerando que la mitad de las entrevistadas tiene hijos/as, en los análisis emergió la maternidad como una dimensión relevante en los itinerarios corporales. Así, en la segunda parte se presentan estos resultados emergentes sobre las diferencias entre prácticas de alimentación y de ejercicio entre mujeres con y sin hijos/as. Las prácticas de cuidado estético no emergieron. Por último, se concluye que los hijos/as se constituyen como estructurantes en la organización del tiempo de las cuidadoras y de ahí que ocupen un rol central en las decisiones de alimentación y de ejercicio.

Diferencias en los itinerarios corporales según nivel socioeconómico

Prácticas de alimentación

La alimentación en las mujeres de NSE alto aparece como efecto de decisiones individuales; la relación entre nutrición y cuerpo se articula como algo integrado en relación con la salud y el bienestar. En las mujeres de NSE bajo, en cambio, se organiza desde nociones de control y autovigilancia de lo que se come.

En palabras de las mujeres de NSE alto:

> "Yo soy vegana, entonces me gusta mucho, y como que me gusta mucho la volá de la alimentación consciente (…) no significa que siempre coma sano, generalmente sí, pero sí tener la consciencia de qué me estoy metiendo al cuerpo. Eso es algo que me gusta mucho, he leído al respecto, investigado. Entonces me gusta mucho cocinar desde ese lugar, de hecho, descubrí que me gustaba cocinar cuando me hice vegetariana primero. Y empecé a entender qué me aportaba cada alimento, qué mezclas eran buenas, qué cosas eran buenas para mi cuerpo, em… como… qué me servía para actividades que yo hago, entonces desde ese lugar

me gusta mucho." (Caso 1)

"Nunca he sido gorda, pero sí he pasado por periodos en que he estado más, un poquito más, unos kilos de más, y no me gusta, y ahora soy más consciente de eso y como que no quiero permitirme descuidar mi cuerpo." (Caso 3)

En ambos extractos aparece una relación cuerpo-conciencia que se estructura desde lo que se come. Para las mujeres de NSE bajo, en cambio, no aparece esta conciencia en torno a la alimentación. En otras palabras, la relación con la alimentación se construye como una tensión constante:

"(...) porque siempre mi debilidad es la comida, a veces, comerme algo rico, en momentos de distracción si me sirvo algo dulce, o salado, si me tiento, paso por una tienda cuando ando en ruta, digamos, supervisando, y me compro algo rico para comer, pero no es todos los días." (Caso 2)

La comida se describe como una debilidad o tentación que se debe controlar o vigilar, se utiliza como distracción.

Prácticas de ejercicio físico

En relación con el ejercicio o la práctica deportiva, se observaron diferencias en el modo en que se entienden. Así, las mujeres de NSE alto realizaban más actividades para cuidar su cuerpo que las mujeres de NSE bajo, en quienes la falta de ejercicio iba acompañada de un juicio moral negativo. En palabras de las mujeres entrevistadas:

"Ahora estoy mejor, estoy llena de celulitis porque soy floja para hacer gimnasia." (Caso 2)

"Y también he logrado entender con el tiempo que, claro, un tiempo adelgacé, pero claro andaba de mal humor porque me restringía comer cosas, porque pal deporte soy media floja, lo único que me gusta es la bicicleta y hacer defensa personal." (Caso 4)

Ambas mujeres se clasifican a sí mismas como flojas; moralmente la ausencia de deporte se adjetiva como pereza. En su anverso, la capacidad de mantener un cuerpo delgado se considera como muestra de autocontrol, tiene que ver con restringirse. Las mujeres de NSE alto realizan un juicio moral diferente, el ejercicio está asociado al placer y al bienestar. Contrariamente a las de NSE bajo, este corresponde a un juicio moral positivo. En este caso, las dos mujeres de NSE alto entrevistadas practican algún deporte a diario. En sus palabras:

"Yo en general de chica me he sentido muy cómoda con mi cuerpo, en términos estéticos, y en términos de hacer cosas, de salud, he sido una persona, aparte del hipotiroidismo que tengo, con muy buena salud. Entonces generalmente estoy como muy bien con mi cuerpo, como muy agradecida." (Caso 1)

"Porque creo que soy joven todavía, soy inteligente, y creo que si uno se descuida... Es poco inteligente descuidar tu cuerpo, no solo por lo estético, sino por un tema de salud, uno ya es mamá, siento que cómo no voy a ser capaz de no cuidar mi alimentación, por ejemplo, de no entender que me va a hacer mejor las ensaladas, y las cosas saludables, en vez de elegir azúcar, frituras, masas, que se sabe que hacen mal, que te dan enfermedades asociadas... Entonces creo que es poco inteligente no cuidarse, me ha costado, creo." (Caso 3)

La primera describe el juicio moral en términos de estar bien con su cuerpo, mientras que la segunda califica cuidarse como una conducta inteligente. En este sentido, las mujeres de NSE alto refieren realizar actividad física por razones de salud y bienestar, las mujeres de nivel más bajo manifiestan realizar menos actividades de este tipo por causas morales: flojera. El ejercicio no tiene un espacio en la rutina cotidiana. En el grupo

de mujeres de NSE bajo no se refieren causas materiales, como escasez de dinero o tiempo, para explicar la falta de ejercicio.

Prácticas de cuidado estético

Las prácticas de belleza de las mujeres de NSE bajo se concentran en hábitos de maquillaje, mientras que en las de NSE alto corresponden al cuidado de la piel a través de uso de productos como bloqueador solar. Para el primer grupo, maquillarse es una práctica cotidiana presentada como indispensable:

> "Y en las mañanas, antes de salir, solamente me maquillo las pestañas, me aplico crema, y en el metro me termino de maquillar, y en la oficina también, me hago el último retoque. Me maquillo un poquitito y el resto me voy maquillando en el metro y al final siempre salgo atrasada, como a las ocho, ocho y cuarto y llego como a las nueve y cuarto a la oficina, algo así. Me voy terminando de maquillar en el metro (risas). Me gusta máscara de pestañas, base, corrector, rubor, iluminador, labial. Lo que no utilizo muchas las sombras, pero sí me gusta destacar, por ejemplo, los ojos. Eso es lo que más me gusta." (Caso 2)

> "Me gusta el tema del maquillaje, tengo mucho maquillaje y me... no sé, cómo que me relaja el tema del maquillaje, es un tema." (Caso 4)

Ambas mujeres refieren tener mucho maquillaje, una de ellas detalla todo lo que se aplica: máscara de pestañas, base, correctos, rubor, iluminador, labial. Es una práctica que se distribuye espacial y temporalmente, y se incorpora al trayecto laboral: comienza en la casa, continua en el transporte público y termina en la oficina. Por último, la refieren como una actividad placentera: "me relaja".

Las mujeres de NSE alto, en cambio, detallan rutinas de cuidado de la piel:

> "(...) porque nunca me he maquillado tampoco, estoy usando factor solar y yo misma me exfolio la cara con azúcar y miel, cuando me acuerdo, cada dos semanas, una cosa así, pero no tengo más rutinas de belleza… Yo creo que me preocupo más por mi bienestar integral, no solo de mi piel, sino también por dentro, como yo soy enferma de la tiroides y cuando estuve sin remedios pasé re mal." (Caso 3)

El cuidado de la piel se comprende como parte de un cuidado integral, una preocupación por el exterior, pero también por el interior ("tiroides"). Lo exterior se presenta sin distinción respecto de lo interior. Involucra productos como protector solar y exfoliación con ingredientes naturales como miel y azúcar.

Conciencia corporal y moralización de los itinerarios según nivel socioeconómico

Las diferencias en alimentación, ejercicio y cuidado estético van acompañadas de distintas apreciaciones morales. En la Tabla 2 se sintetizan estas diferencias.

Tabla 2
Síntesis de moralización de itinerarios corporales

Tipo de práctica	Moralización de mujeres de NSE alto	Moralización de mujeres de NSE bajo
Alimentación	Conciencia corporal	Autocontrol
Ejercicio	Bienestar	Flojera
Cuidado estético	Cuidado profundo (exterior e interior)	Maquillaje (superficial)

Fuente: elaboración propia.

Las mujeres de NSE alto hablan desde la importancia de la conciencia corporal y el rol que juegan las sensaciones en sus decisiones cotidianas: la alimentación se realiza desde la sensibilidad corporal, el ejercicio se articula desde el bienestar, y el cuidado estético está vinculado o es reflejo de un cuidado más profundo (o del interior del cuerpo). Las mujeres de NSE bajo, en cambio, juzgan su mala alimentación y ausencia de ejercicio como falta de autocontrol y pereza. Por su parte, las prácticas de cuidado estético son superficiales (maquillaje).

Esta moralización va acompañada de diferencias significativas respecto de la conciencia corporal según el NSE. Una mujer de NSE alto describe sus actividades en los siguientes términos:

> "Acá, em… yo no pinto pero la escogí porque también tengo una faceta cotidiana del cuerpo de hacer porque toco instrumentos y porque bordo últimamente. No lo hago todos los días, pero es algo que me gusta mucho hacerlo y que me hace muy bien, porque generalmente estoy en estos mundos que tienen relación con mi cuerpo directo. Como yo moviéndome, yo actuando, yo emocionándome, yo consciente de lo que como en mi cuerpo. Entonces me hace muy bien sacar algo afuera, también como crear desde un lugar más como el bordado, o tocar…" (Caso 1)

La mujer describe sus actividades en relación con su cuerpo: bordar y tocar un instrumento musical con referencia a la sensación corporal. Las mujeres de mayor NSE se refirieron a su cuerpo como algo de lo cual están conscientes en distintos aspectos, como el ejercicio y la alimentación:

> "Porque no es solo un deporte. No como ir a trotar a una máquina o jugar al vóley, es una cosa más completa que eso, que incluye ámbitos espirituales, energéticos, etcétera… Meditativos… Eso me ha hecho muy bien porque me ha calmado mi forma de ser, porque es a través del cuerpo y el movimiento que entiendo todo esto que tiene que ver más con algo emocional y espiritual y mental." (Caso 1)

> "(…) Yo me he ido sacando fotos de los cambios y sí he notado cambios de mi cuerpo con estas caminatas y además que es increíble pero te sientes mejor al tiro; yo necesito, por ejemplo, ahora, ir a caminar o a trotar, se transformó en una necesidad, por ejemplo en la noche ya estoy pensando que ojalá sea el otro día para poder hacerlo, porque me siento mejor, durante el día ando más activa, mi estado de ánimo también es mucho mejor, y bueno, también hay que vivirlo, porque siempre te dicen, si vas a hacer actividad física vas a estar mejor, más contenta, que se yo… Pero efectivamente he comprobado que es así, y que se te transforma en una necesidad, que tu cuerpo te pide moverte y generar endorfina en el fondo." (Caso 3)

Esto no aparece en las entrevistadas de NSE bajo, quienes hacen escasas referencias al cuerpo:

> "Ahora, en verano, generalmente. Bueno, atún, por ejemplo, con ensalada, pollo con arroz, carne. En el invierno comemos de todo. Igual nuestra oficina es un poco huachaca, comemos de todo, cebolla, total nos lavamos los dientes después, y hacemos como una olla común, tú llevas esto, tú llevas lo otro, y nos armamos nuestras colaciones, pero en general comemos tallarines, comida de casa, a veces igual me tiento en gastar un cheque en el Burger, McDonald." (Caso 2)

La mujer relata detalladamente su rutina alimentaria, pero se refiere exclusiva y detalladamente a los alimentos seleccionados. No hay mención al modo en que estas decisiones afectan su cuerpo o las sensaciones asociadas. Lo mismo ocurre al momento de detallar el ejercicio físico:

P1: "¿Y haces un poco de ejercicio?"
P2: "En la bicicleta y el Aikido, el Aikido ocupa harto lo que es el ejercicio. Hace 4-5 años. A veces falto un tiempo y después me vuelvo a incorporar. Andar en bicicleta me gusta." (Caso 4)

En definitiva, las mujeres de NSE alto fijan su atención en las sensaciones corporales y el aspecto placentero de la alimentación, el ejercicio y el cuidado estético. Las mujeres de NSE bajo, en cambio, lo experimentan desde una noción de autodisciplina y control que fracasa constantemente.

El rol de cuidadora en los itinerarios corporales

En los análisis emergió que el rol de cuidadora es relevante en las decisiones de los itinerarios corporales. De las cuatro mujeres entrevistadas, dos (una de cada NSE) tenían hijos/as. Esto mostró diferencias entre las prácticas de alimentación y de ejercicio en estos grupos de mujeres. Las prácticas de cuidado estético no emergieron como relevantes.

Prácticas de alimentación

La alimentación se encuentra definida por las limitaciones de tiempo de las mujeres cuidadoras. Es decir, las decisiones alimentarias, tanto en la elaboración como en la elección del menú, son determinadas por los hijos/as y otros/as integrantes del grupo familiar, como el cónyuge. En palabras de las entrevistadas con hijos/as:

> "Yo (risas), si ellos... del mismo pan que se hacen ellos y un café, porque hay una tía que vende afuera del colegio, entonces ahí paso y el café. Como eso, pero igual es poquito el tiempo que queda para uno, para tomar desayuno, incluso para el almuerzo, porque es muy acotado." (Caso 4)

> "No, tomamos once, nunca hemos cenado. Ellas comen entremedio... Lo que pasa es que comen tantas cosas entremedio que llega la hora de cena o de once y ellas van comiendo en la tarde, después de almuerzo van comiendo, que tráeme un yogurt, que una manzana, que un poco de cereales, que al final, te juro que no hago esa cuestión de horarios estructurados, de hecho nunca... La más chica, siempre cuando fueron guaguas, cenaron hasta como los dos años, después, de ahí tenían los horarios nuestros, y nosotros nunca hemos comido, o sea, mi marido come, llega a comer en la noche, pero yo nunca he comido en la noche, entonces vamos comiendo en la tarde cosas, fruta, yogurt, pan con algo, cereales, ahí vamos." (Caso 3)

El desayuno de la primera mujer consiste en una extensión del desayuno de sus hijos, se come el mismo pan y el café se obtiene al momento de ir a dejar a los niños al colegio. El desayuno no corresponde a una instancia, sino que se distribuye en la rutina de transporte. La segunda mujer come con las niñas lo que ellas van eligiendo, pan, cereales, yogurt, fruta. La preparación de comida está en función del marido (la madre se alimenta con las niñas).

Prácticas de ejercicio

El ejercicio se adecua a los tiempos en que hijos/as no están presentes, por ejemplo cuando los niños/as entran al colegio. En palabras de la entrevistada:

> "De vuelta de dejar a las niñas al colegio, hace dos meses que estoy, caminando o trotando en las mañanas, ya que estaba muy sedentaria, no hacía ninguna actividad física y tengo 37 años. Nunca he sido una persona sedentaria." (Caso 3)

De esta manera, tanto la alimentación como el ejercicio se estructuran desde los horarios, las actividades y las comidas de los niños/as. En algunos casos es una tarea parasitaria de otras acciones: se camina/trota en las mañanas

de regreso del colegio de dejar a los hijos/as o se toma café al dejarlos en la institución escolar.

El tiempo como estructurante de los itinerarios corporales de mujeres cuidadoras

El tiempo de las cuidadoras se organiza en dos momentos temporales: con y sin hijos/as. El segundo se destina a hacer labores del hogar y/o a descansar. Sobre las tareas domésticas:

> "Pero yo creo que la primera parte del día es la más intensa y las más ajetreada, de tener que ir a comprar algo al supermercado, o ir a la feria, o que me faltó alguna fruta, ir a buscarla al colegio, hacer el deporte y aprovechar también de estudiar para mi magister o hacer algún trabajo, porque es el rato que tengo sola, porque después en la tarde están ellas y es más difícil para mí poder concentrarme en los estudios, entonces te diría que la primera parte del día es la más estresante o ajetreada, y ya después en la tarde se calma un poco." (Caso 3)

El tiempo aparece en función de los tiempos de los hijos. Los tiempos sin ellos deben aprovecharse para realizar las actividades que no pueden hacer cuando están presentes.

Lo mismo ocurre con el descanso, las mujeres pueden reposar cuando el resto está en sus actividades cotidianas (como colegio) o también descansando. En este sentido, ocurre cuando otros cuerpos se lo permiten:

> "Ahora que hace tanto calor no estoy tomando tanto té, o tomo once más tarde, como a las nueve, sola, pero están todos viendo televisión, después me voy a la pieza, hablo con mis amigas por el celular, con mi pololo..." (Caso 2)

> "Y bueno, ahí en la tarde, después, termino de hacer, a lo mejor la cocina, o cocinar algo, o darles once a ellas, algo que quieran comer, y en la noche ya llega mi pareja, mi marido, y puse esto porque ahí conversamos, y las niñas ya están durmiendo." (Caso 3)

El tiempo de descanso se define como un tiempo de soledad (sola, pero están todos viendo televisión) o con otros adultos (amigas, pololo, marido).

En definitiva, proponemos como clave de lectura de que la distribución del tiempo de mujeres con y sin rol de cuidadoras sería una variable a atender al momento de caracterizar las decisiones de los itinerarios corporales.

Discusión y conclusiones

Los resultados presentados tienden a confirmar lo hallado por otros estudios, esto es que las prácticas de ejercicio, alimentación y de cuidado estético se distribuyen de manera desigual por nivel socioeconómico y la presencia o ausencia de hijos/as.

En primer término, las diferencias entre estas prácticas son consistentes con efectos constatados en encuestas. Por ejemplo, el fracaso percibido por las mujeres de NSE bajo respecto del cuidado de la alimentación se traduce en tasas de obesidad más altas, y lo mismo ocurre con el ejercicio en los reportes de sedentarismo.

En alimentación, la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 (Ministerio de Salud. Gobierno de Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile y Universidad Alberto Hurtado, 2010) es consistente con los resultados que hemos presentado en este trabajo: si se considera que peores hábitos alimenticios se asocian a un índice de masa corporal (IMC) más alto y una circunferencia de cintura más gruesa, las mujeres de nivel educacional (NEDU) bajo presentan un IMC promedio de 30 (lo que se considera obesidad) y una circunferencia de cintura promedio de 94.5 cm. Las mujeres de NEDU alto, en cambio, presentan en promedio un IMC de 26.8 y una circunferencia de cintura de 85.1 cm.

En el eje del ejercicio físico, se halló que las mujeres de NSE alto declaran realizar más ejercicio que las de NSE bajo, esto es consistente con lo que presenta la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 (Ministerio de Salud. Gobierno de Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile y Universidad Alberto Hurtado, 2010). El sedentarismo varía según el NEDU: las mujeres de NEDU bajo presentan la tasa de sedentarismo más alta en relación con hombres y mujeres de otros NEDU, tasa que alcanza un 98.4 %. Las mujeres de NEDU alto, en cambio, presentan una tasa de sedentarismo considerablemente menor: 87.6 %.

El uso de maquillaje como actividad preferida por el nivel socioeconómico bajo es consistente con el llamado "efecto *rouge*" (*lipstick effect* en inglés). Este concepto refiere a que el consumo de productos de belleza, particularmente de maquillaje, tiende a aumentar durante las recesiones económicas. Se ha teorizado que ello ocurre como uno los pequeños placeres que se conservan debido a su bajo costo (Hill, Rodeheffer, Griskevicius, Durante y White, 2012). Esta misma lógica podría estar a la base de que las mujeres de nivel socioeconómico bajo favorezcan el uso de estos productos. Estos resultados permitirían proponer otra clave de lectura: el maquillaje, propio de las mujeres de NSE bajo, corresponde a una práctica de encubrir o camuflar la piel que no puede recibir el mismo cuidado que le dan las mujeres de NSE alto. Se requiere de futuras investigaciones para profundizar en este asunto.

En cuanto a los hallazgos presentados sobre el modo en que el rol de cuidadora influye sobre las prácticas de alimentación, el ejercicio y el descanso, estos son convergentes con otros estudios. Un estudio con madres de niños prescolares mostró que solo un 5 % de ellas consumía las cinco frutas y verduras recomendadas y la principal barrera para consumirlas era que se olvidaban de comerlas. En ese mismo trabajo se halló que realizar actividad física era muy difícil para este grupo de madres: solo el 18 % se consideraba activa (Meléndez, Olivares, Lera y Mediano, 2011). Esto es consistente con los resultados de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física Deporte que muestra que el nacimiento de un hijo representa el acontecimiento con mayor brecha de género en la continuidad de práctica de actividad física y que, pese a que la falta de tiempo sigue siendo para hombres y mujeres una de las principales razones para dejar de practicar actividad física y deporte, los hombres le destinan más tiempo que las mujeres (Ministerio del Deporte. Gobierno de Chile, 2018). En cuanto al escaso tiempo libre de las mujeres con hijos, la evidencia es también coherente:

> La persistencia de la feminización del trabajo doméstico y de cuidado, junto con la creciente participación de las mujeres en el mercado laboral, darían origen al fenómeno de la "doble jornada", en el que las mujeres se incorporarían activamente al mundo del trabajo remunerado sin dejar de lado las responsabilidades en los ámbitos doméstico, familiar y reproductivo, aumentando así su carga de trabajo en el día a día. (Yopo Diaz, 2016, p. 102).

En este sentido, los resultados cualitativos que se presentan son consistentes con estudios cuantitativos y permiten concluir que existe cierta estabilidad en el fenómeno de estudio. Una de las ventajas de estudiar estas prácticas desde la noción de itinerarios corporales (Esteban, 2008) es que permite mostrar el modo en que se articula una diversidad de asuntos cotidianos como la alimentación, el ejercicio y el cuidado estético, que tradicionalmente se han estudiado de manera desagregada.

Al revisar las prácticas de cuidado del cuerpo en su constitución cotidiana se encuentra que, cuando se trata de mujeres de escasos recursos materiales o de recursos limitados por la maternidad, estas tienden a extender las acciones de cuidado temporal y espacialmente, hasta hacerlas parasitarias de

otras actividades cotidianas. Así, las mujeres de nivel socioeconómico bajo se maquillan mientras transitan a sus trabajos o las mujeres con hijos/as toman desayuno o se ejercitan cuando van a dejar a sus niños/as al colegio. El cuidado corporal, así, aparece enraizado o enredado con otras acciones cotidianas, sin tiempo ni lugar propio.

El estudio cualitativo permite agregar a estas prácticas una dimensión que no está documentada en las investigaciones anteriores y tiene que ver con la moralización y afectividad que se asocia a estas acciones. Tanto el ejercicio como la alimentación se presentan como acciones que se experimentan de modos distintos según el NSE de las mujeres. La ausencia de ejercicio se describe en las mujeres de NSE bajo como flojera. Asimismo, para este grupo la alimentación se constituye como un asunto restrictivo y de control, que se vive como desagradable. Esto es consistente con lo hallado en otra investigación, en la que el sedentarismo se describe en los mismos términos (Energici et al., 2017) y con las lecturas foucaultianas sobre el cuidado del peso, en las que se lo comprende como un asunto de autovigilancia constante (Bartky, 1990; Bordo, 2003; Wright y Harwood, 2009). En las mujeres de NSE alto también se aprecia esta moralización pero de otra naturaleza; tanto el ejercicio como la alimentación se asocian a bienestar e integralidad. A esto se agrega un afecto asociado a estas acciones: placer. Comer y ejercitarse deben disfrutarse y no experimentarse como acciones restrictivas o desagradables. Esto es consistente con los resultados que se hallaron en la primera parte del presente estudio, en la que las acciones de cuidado del peso se prescriben con una afectividad de placer (Energici et al., 2016). La consideración de estos aspectos en general no ha sido considerada en las investigaciones sobre el cuidado del cuerpo, su integración permite comprender las prácticas cotidianas desde una perspectiva más compleja y que integra otras variables.

La moralización de estas acciones nos permite comprenderlas como prácticas subjetivantes, esto es, que poseen una prescripción moral que se resuelve agonística y cotidianamente (Foucault, 1988, 2002a). En este contexto la persistencia del maquillaje se puede teorizar como una de las prácticas centrales en la subjetivación del género femenino. Como Butler (2007) y Pujal Llombart y Amigot Leache (2010) proponen, los procesos de subjetivación están inextricablemente atravesados por la norma de género, esto significa que para constituirse como sujeto es necesario definirse sexualmente. El maquillaje, en tanto práctica que se puede realizar con pocos recursos en comparación, por ejemplo, con los medios necesarios para modificar el tamaño y forma del cuerpo, y que puede hacerse parasitaria de otras acciones, se convierte en una de las acciones más utilizadas para performar un cuerpo/sujeto como femenino.

Aunque los resultados en torno a la feminización de los cuidados no revisten mayor novedad, este estudio revela las consecuencias corporales de dicha sobrecarga. En términos neomaterialistas; la doble jornada de las mujeres, sus efectos en la alimentación, el ejercicio y el descanso articulan una red en la que el cuerpo no se constituye en la intra-acción. Si bien esto puede interpretarse como una invisibilización del cuerpo, lo que se propone es que en los procesos de subjetivación de las mujeres con hijos, los hitos y las normas centrales se articulan en relación con los cuerpos y tiempos de los demás, en quienes, paradójicamente, el cuerpo no es central en la prácticas corporales. El cuerpo, en tanto sensación de la corporalidad, no se articula en este registro.

Como efecto de la complejidad de asuntos que participan de la gestión del cuerpo (esto es, los recursos económicos, la alimentación, el ejercicio, el tiempo de descanso, las prácticas estéticas y la presencia o ausencia de menores al cuidado, entre otros), se plantea que las posibilidades de articularse como un sujeto corporal se constituyen como un privilegio. En este estudio, las mujeres con

recursos económicos, sin hijos/as, son conscientes y disfrutan de las acciones asociadas a su cuerpo. Y a medida que se desciende en la escala social o se agregan hijos/as al cuidado, el cuerpo propio tiende a desaparecer y/o a vivirse como un elemento de control y vigilancia, se adapta a otras corporalidades y/o a poner su cuidado como parasitario a otras acciones. En este sentido, la articulación de cuestiones cotidianas constituye los cuerpos/sujetos femeninos de diferentes modos según si tienen hijos y/o recursos económicos.

El estudio que se presenta corresponde a una investigación exploratoria con una muestra acotada y homogénea en términos de género y NSE. Esto constituye una limitación para el alcance de los hallazgos. Futuras investigaciones podrían indagar en los itinerarios corporales de hombres y/o integrar a sujetos de NSE medio. Asimismo, los resultados emergentes sobre el modo en que el rol de cuidadora organiza los itinerarios corporales sugiere que estudios futuros aborden directamente esta variable.

Referencias

Bartky, S. L. (1990). *Femeninity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression.* New York: Routledge.

Bordo, S. (1990). Reading the Slender Body. En M. Jacobus, E. Fox Keller y S. Schuttleworth (Eds.), *Body/Politics. Women and the Discourses of Sciences* (pp. 83–112). New York - Londonn: Routledge.

Bordo, S. (2003). *Unbearable Weight*. Berkley and Los Angeles: University of California Press.

Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using Thematic analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology,* 3(1), 77–101.

Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del sexo*. Buenos Aires: Paidos. https://doi.org/10.4067/S0718-71812012000200027

Butler, J. (2007). *El género en disputa.* Barcelona: Paidos.

Butler, J. (2017). *Mecanismos psíquicos del poder*. Madrid: Cátedra.

Coleman, R. (2013). *Transforming images. Screens, affect, futures*. Oxon: Routledge.

Coole, D. y Frost, S. (2010). Introducing The New Materialisms. En D. Coole y S. Frost (Eds.), *New Materialisms. Ontology, Agency and Politics* (pp. 1–43). Durham and London: Duke University Press.

Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine. *The University of Chicago Legal Forum, 1989*, 139–167.

Energici, M. A. (2018). Afectividad y subjetividad femenina: análisis de la gordura como código moral. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 13(43), 17–28.

Energici, M. A. y Acosta, E. (2020). El estudio de la obesidad y la gordura desde la sociologúa y la psicología social. *Athenea Digital*, 20(2), 1–19.

Energici, M. A., Acosta, E., Bórquez, F. y Huaiquimilla, M. (2017). Gordura, Discriminación y Clasismo: un Estudio en Jóvenes de Santiago de Chile. *Psicologia & Sociedade,* 29, 1–10.

Energici, M. A., Acosta, E., Huaiquimilla, M. y Borquez, F. (2016). Feminización de la gordura: estudio cualitativo en Santiago de Chile. *Revista de Psicología*, 25(2), 1–17. https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.44771

Esteban, M. L. (2008). Etnografía, itinerarios corporales y cambio social : apuntes teóricos y metodológicos. En M. E. Imaz Martínez (Ed.), *La materialidad de la identidad* (pp. 135–158). Donostia - San Sebastián: Hariadna Editoriala.

Esteban, M. L. (2013). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Edicions Balleterra.

Fikkan, J. L. y Rothblum, E. D. (2012). Is Fat a Feminist Issue? Exploring the Gendered Nature of Weight Bias. *Sex Roles, 66*, 575–592. https://doi.org/10.1007/s11199-011-0022-5

Foucault, M. (1988). El sujeto y el poder. *Revista Mexicana de Psicología,* 50(3), 3–20.

Foucault, M. (2002a). *Historia de la sexualidad*. 2 El uso de los placeres. Madrid: Siglo XXI Editores.

Foucault, M. (2002b). *Vigilar y castigar.* Nacimiento de la prisión. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

Grosz, E. (1994). *Volatile Bodies. Toward a corporeal feminism*. Bloomington: Indiana University Press.

Hakim, C. (2012). *Capital Erótico: El poder de fascinar a los demás*. Barcelona: Debate.

Hekman, S. (2010). *The Material of Knowledge: Feminist Disclousures*. Bloomington: Indiana University Press.

Hill, S. E., Rodeheffer, C. D., Griskevicius, V., Durante, K. y White, A. E. (2012). Boosting beauty in an economic decline: Mating, spending, and the lipstick effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 275–291. https://doi.org/10.1037/a0028657

Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: Un campo de posibilidades y desafíos. *Revista Temas de Educación*, 7, 19–36. https://www.researchgate.net/publication/215561167_La_investigacin_cualitativa_Un_campo_de_posibilidades_y_desafos/file/f657e40037e485815e526ee69689a88d.pdf

Le Breton, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Mattar, M. A. y Szymanski, H. (2005). Entrevista Reflexiva & Grounded Theory. *Revista Interamericana de Psicología, 39(3)*.

Meléndez, L., Olivares, S., Lera, L. y Mediano, F. (2011). Etapas del cambio, motivaciones y barreras relacionadas con el consumo de frutas y verduras y la actividad física en madres de preescolares atendidas en centros de atención primaria de salud. *Revista Chilena de Nutrición, 38(4)*, 466–475.

Ministerio de Salud. Gobierno de Chile, Pontificia Universidad Católica de Chile y Universidad Alberto Hurtado. (2010). *Encuesta nacional de salud.* Chile 2009-2010 1. Santiago.

Ministerio del Deporte. Gobierno de Chile. (2018). Resumen Ejecutivo "Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en Población de 18 años y más".

Pujal Llombart, M. y Amigot Leache, P. (2010). El binarismo de género como dispositivo de poder social, corporal y subjetivo. *Quaderns de Psicologia, 12(2)*, 131–148. https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.770

Shilling, C. (2012). *The Body and Social Theory (3º).* London: Sage Publications.

Tischner, I. (2013). *Fat Lives.* Nueva York: Routledge.

Wright, J. y Harwood, V. (Eds.). (2009). *Biopolitics and the "Obesity Epidemic". Governing Bodies*. Nueva York y Oxon: Routledge.

Yopo Diaz, M. (2016). El tiempo de las mujeres en Chile: Repensar la agencia. *Revista de Estudios Sociales,* 57, 100–109.

Recibido: 19 de agosto de 2020
Aceptado: 31 de enero de 2022