



Universidad de Concepción
Facultad de Ciencias Sociales
Carrera de Antropología

**ALIMENTACIÓN, SALUD Y DEPORTE DESDE UNA PERSPECTIVA
ANTROPOLÓGICA.**

Alcances y diferencias socioculturales en distintas generaciones de futbolistas
chilenos (1971 – 2022)

Memoria de título presentada a la Facultad de Ciencias Sociales de la
Universidad de Concepción para optar al título profesional de Antropólogo con
mención en Antropología sociocultural.

POR: Martín Osvaldo Ibarra Gutiérrez

Profesor Guía: Daniela Valentina Leyton Legües

marzo, 2023

(Concepción, Chile)

Se autoriza la reproducción parcial o total, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi hermana Analía por siempre creer en mí, e inspirarme a esforzarme y no rendirme a pesar de las adversidades que se presentaron en el camino.

A mi madre, por todo su amor y paciencia que ha tenido siempre conmigo, y por alentarme a seguir adelante, pese a las circunstancias difíciles.

A mi tío Mario, por presentarme esta carrera, y por todo su amor hacia mí, que ha sido fundamental en mi vida, y por ayudarme a poder avanzar con la memoria.

A mi padre, por su amor hacia mí, y en concreto por su cooperación en la coordinación de varias entrevistas.

A mi familia en general por todo el amor que me brindan, lo cual ha sido muy importante en mi vida.

A Marisol y Ricardo, por todo su apoyo y cariño, y por haberme regalado un computador, sin el cual, hubiera sido muy difícil avanzar y continuar en la carrera.

A la profesora Daniela Leyton, por todo su apoyo, su cariño, sus palabras de aliento, y su comprensión, los cuales fueron primordiales para poder realizar la memoria.

A los otros protagonistas de esta memoria, Elí Carrasco, Raúl Ibarra, Tomás Díaz y José Burgos, quienes jugaron al fútbol en una época donde no había muchas luces que les permitieran brillar y ser famosos como los futbolistas de la actualidad. Sus testimonios son muy valiosos para mí, y la inclusión de ellos en esta memoria es una manera de dar a conocer una historia que no es particularmente famosa.

A los otros protagonistas como Cristián Gómez, Mauricio Pozo, Mario Gutiérrez, Erwin Concha, Nicolás Muñoz; además de Rodrigo Tolosa, Dennis Escobar y Javier Fernández, quienes de manera muy amable accedieron a participar de esta memoria.

Finalmente, a mi Padre Celestial, quien me sostuvo, me apoyó, y me alentó con su amor, lo que me permitió avanzar en la carrera.

Tabla de contenidos

AGRADECIMIENTOS	4
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I	10
PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	10
Planteamiento del problema	10
Pregunta de investigación	12
Objetivos.....	13
CAPÍTULO II	15
ANTECEDENTES Y CONTEXTO.....	15
Visión antropológica de las prácticas alimentarias.	15
El deporte	18
Breve historia del fútbol chileno y su profesionalización.....	25
CAPÍTULO III	45
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	45
Antropología de la alimentación	45
Antropología de la salud.....	48
Medicalización de la alimentación	50
Reflexión antropológica del ambiente obeso génico.....	74
Relación entre alimentación, deporte y salud desde una perspectiva antropológica.....	78
CAPÍTULO IV	82
DISEÑO METODOLÓGICO.....	82
Tipo de investigación	82
Población y muestra	87
Estrategia de producción de datos y técnicas de investigación.....	95
Análisis de datos	99
Aspectos éticos del estudio.....	102

CAPÍTULO V	104
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	104
Parte I: El valor de la alimentación en el futbolista chileno	106
PARTE II: Evolución del aspecto físico y su relación con la salud	122
PARTE III: Significaciones socioculturales de las prácticas alimentarias en el fútbol chileno	140
PARTE IV: La mirada de la salud en el mundo del fútbol	175
CONCLUSIONES	186
BIBLIOGRAFÍA	196
ANEXOS:.....	200
Anexo 1: Pauta de entrevista	200
Tema:	200
Objetivo general:	200
Preguntas básicas	200

Índice de Tablas

Tabla 1: Información importante de nuestros entrevistados, cuyas carreras comprenden desde el año 1987 a la fecha.	91
Tabla 2: Información importante de nuestros entrevistados, cuyas carreras comprenden desde el año 1987 a la fecha.	92
Tabla 3: Datos importantes de nuestros entrevistados, que trabajan en áreas relacionadas al fútbol en un equipo profesional.	94
Tabla 4: Categorías de análisis.....	101

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1.....	136
Ilustración 2.....	139
Ilustración 3.....	143
Ilustración 4.....	145
Ilustración 5.....	159
Ilustración 6.....	161
Ilustración 7.....	164
Ilustración 8.....	166
Ilustración 9.....	168
Ilustración 10.....	172
Ilustración 11.....	174
Ilustración 12.....	182

RESUMEN

Esta investigación surge al estudiar un fenómeno conocido como la medicalización de la alimentación. Esta versa en que el alimento no tiene solo la función de nutrir el organismo, sino de optimizar la salud y los procesos vitales. En esto encontramos imbricados los conceptos de salud y alimentación, y las diferentes nociones y concepciones que se tienen al respecto. Principalmente, el asunto se ha abordado desde una perspectiva biomédica, y los aspectos sociales y culturales no siempre han tenido gran relevancia en ello.

Al explorar en los estudios antropológicos, me percaté de que existen pocas investigaciones con respecto al deporte en Chile, por tanto, esta investigación responde a una de las finalidades de los estudios antropológicos, esta es, ampliar el universo del discurso humano, sobre todo, en un campo poco explorado y de gran interés para el investigador. La metodología cualitativa nos fue muy útil, pues mediante entrevistas en profundidad en una muestra de expertos nos adentramos en la búsqueda de significado, buscando precisar los alcances y diferencias socioculturales entre las distintas épocas.

En cuanto a las conclusiones, en las primeras décadas, vimos que no existían grandes diferencias entre la alimentación de un futbolista y aquel que no lo es. En los años noventa y a principios de este siglo, la delgadez corporal era sinónimo de aptitud para ser futbolista profesional, pero la alimentación y la salud eran vistas principalmente como una cuestión matemática, biomédica, es decir, para ser delgado debes moverte más y comer menos. Desde la década de 2010, se ha buscado una visión más integral de la alimentación y salud, pero se debe seguir avanzando. De esta manera, la medicalización controlada con una mirada más global ha permitido que el futbolista pueda optimizar su rendimiento, prologando su carrera. La visión antropológica es fundamental para abordar estos aspectos sociales y otros, de manera eficaz y respetuosa, porque la complejidad del ser humano no puede abordarse unidimensionalmente.

ABSTRACT

This research arises when studying a phenomenon that has been manifested in the last decades until these days, that is medicalization of food. This means that food not only has the function of nourishing the body, but also of optimizing health and vital processes. In this, we find the concepts of health and nutrition intertwined, and the different notions that are held in this regard. Mainly, the issue has been approached from a biomedical perspective, and social and cultural aspects have not always had a great relevance.

When exploring the anthropology research, I realized that there are a few investigations regarding sport in Chile. For that reason, this investigation answers to one of the purposes of anthropological studies, that is, to expand the universe of the human discourse, above all, in a little-explored field of great interest to the researcher. The qualitative methodology was very useful to us, because through in depth interviews with a sample of experts we delved into the search of meaning, seeking to specify the scope and sociocultural differences between different eras.

As for the conclusions, in the first decades, we saw that there were no major differences between the diet of a soccer player and one who is not. In the nineties and at the beginning of this century, body thinness was synonymous with fitness to be a profesional footballer, but nutrition and health were seen mainly as a mathematical, biomedical issue, that is, to be thin you must move more and eat less. Since the 2010's, a more comprehensive vision of nutrition and health has been sought, but the progress must continue. In this way, controlled medicalization with a more global perspective has allowed the soccer player to optimize his performance, prolonging his career. The anthropological vision is essential to address these social aspects and others, in an effective and respectful manner, because the complexity of the human being cannot be addressed unidimensionally.

INTRODUCCIÓN GENERAL

La alimentación, el deporte y la salud están muy vinculados entre sí, y el estudio antropológico de estos aspectos es sumamente importante para comprender más profundamente al ser humano, principalmente en su dimensión social y cultural. Comúnmente el alimento se concibe como cualquier sustancia ingerida por seres vivos con diversos fines. Sin embargo, para la antropología, la alimentación no es solo el hecho de nutrirse o de comer, sino que, desde su perspectiva, se entiende como un fenómeno mucho más complejo (Guidonet, 2007).

La alimentación es un hecho social total e incluye aspectos como la economía, la política, la salud o religión. Si comemos lo que comemos lo hacemos por factores sociales, culturales e históricos (Mauss, 1950). Cada país tiene concepciones diferentes en cuanto a la alimentación, por ejemplo, una característica del pueblo judío en torno a esto es que de acuerdo con sus ordenanzas (puntualmente en el libro de Levítico) tienen prohibido comer la sangre de los animales (Douglas, 1973, citado en Guidonet, 2007).

Por otra parte, cada cultura tiene su plato típico que de cierto modo la hace diferente y especial con respecto a otros grupos sociales. Comer cumple una función o serie de funciones básicas más allá de alimentarse, como por ejemplo sociabilizar y generar identidad. Debemos decir, que muchas festividades giran en torno al acto de comer (Guidonet, 2007).

Como dijimos anteriormente, entendiendo la conducta alimentaria de una comunidad podemos entender de un modo más acabado los diferentes componentes que la integran, y de esta manera podemos comprender cuales son las similitudes y diferencias entre distintos grupos sociales e inclusive dentro de la misma sociedad. Es común que dependiendo la cultura y el contexto donde vivamos vamos a alimentarnos de forma diferente. Preguntas como ¿qué? ¿dónde?, ¿cuándo y con quién comemos? son esenciales para el quehacer antropológico, ya que permite darse cuenta de cómo se configura la sociedad y la cultura en torno a este aspecto (Arnaíz, 2012).

Por ejemplo, en países más industrializados como Estados Unidos se consumen mayormente alimentos ultra procesados como hamburguesas o hot dogs. En Latinoamérica se comen muchos alimentos derivados del trigo como el pan. En Asia, puntualmente en caso de Japón se come principalmente arroz, sushi y sopas. Aunque todo lo anterior, en la actualidad es quizá menos marcado que en el siglo pasado debido a la globalización e industrialización, debo decir que dependiendo de la zona geográfica donde nos encontremos nuestra

alimentación será distinta. Si residimos en una localidad que se caracteriza por ser portuaria tendremos presente en nuestra dieta una mayor cantidad de alimentos provenientes del mar. Si vivimos en zonas que se encuentren más cercanas a las zonas agrarias, nuestra dieta se basará en productos obtenidos del cultivo de la tierra como frijoles, cereales, frutas y hortalizas (Guidonet, 2007).

Es importante señalar que, pese a que es sumamente normal encontrar diferencias en cuanto a la conducta alimentaria en las diferentes sociedades y culturas, es muy común advertir de igual forma patrones alimentarios que son comunes en todo el globo. Desde que comenzó el fenómeno de la globalización hemos visto como ha habido una industrialización y mundialización de la alimentación (Guidonet, 2007).

La comida rápida se ha hecho muy famosa, demandada y consumida alrededor de todo el mundo. A priori tiene algunas ventajas, como el tiempo de espera, lo cual es muy valorado en una sociedad como la nuestra que está en permanente movimiento, y que no tiene mucho tiempo para preparar una comida más elaborada y nutritiva. Sin embargo, a la larga, produce efectos muy negativos que atentan contra la calidad y esperanza de vida, siendo estos, la hipertensión, diabetes y obesidad. Es más habitual encontrar este tipo de dieta en las clases sociales más bajas, debido a que es de más fácil acceso. No obstante, no podemos decir que se encuentre solamente en las clases sociales mencionadas anteriormente, sino que también no sería extraño encontrar este fenómeno en las

clases sociales más acomodadas, ya que como señalamos anteriormente este tipo de alimentación se ha mundializado (Guidonet, 2007).

De manera fundamental en nuestra sociedad se concibe el alimento como parte vital del organismo, ya que de alguna manera es él quien permite el sustento diario y sin él moriríamos de hambre, sin embargo, en el deporte se ha medicalizado la alimentación, lo cual nos versa que el alimento no es solo para pasar el hambre, sino que tiene relevancia sustancial en nuestro estado de salud (Arnaíz, 2007). En este caso puntual a abordar, la alimentación en los futbolistas tiene un rol esencial en cuanto al aumento del rendimiento deportivo.

Para situarnos de manera más profunda con el tema a investigar, debemos hablar de la actividad física. Por lo general, se asocia a la actividad física o al deporte una función sanadora en el cuerpo humano, ya que asociado a entre otros factores a una balanceada alimentación, es beneficioso para el cuerpo humano. Es importante, por ejemplo, para el aumento del colesterol bueno (HDL), lo cual es muy importante para tener una buena calidad de vida, y una mayor esperanza de vida.

Para examinar de manera un poco más profunda los anales del concepto, debemos remontarnos a la cultura griega. La siguiente cita extraída del libro “Antropología del deporte”, nos explica el valor de la actividad física para ellos:

El ejercicio físico es central en la cultura. Todos los pueblos y ciudades que se consideraban griegos tenían un gimnasio, hecho que los arqueólogos han empleado para establecer si una ciudad antigua

pertenecía a la cultura griega. El ejercicio físico se consideraba algo bueno, tanto para el individuo como para la colectividad, porque garantizaba una reserva de soldados siempre lista a la que convocar en tiempos de conflicto, cosa bastante frecuente. (Besnier, Brownell, & Carter, 2018, p. 109)

Podemos ver con esto, que desde tiempos remotos el ejercicio ha tenido un espacio en la sociedad, más o menos protagónico. Puntualmente en los griegos, constituía un símbolo identitario de su cultura. Para ellos se asociaba un cuerpo sano a una mente sana. Es sabido que los futbolistas requieren un rol activo de su cuerpo para desempeñar sus labores de manera adecuada en el terreno de juego. Por lo tanto, deseamos indagar la perspectiva, es decir, las concepciones o significaciones que tiene para ellos su cuerpo en la práctica deportiva.

La antropología tiene la particularidad de brindar en sus estudios una visión diacrónica de lo que se está investigando, lo cual es sumamente importante para comprender de una manera exhaustiva al ser humano, y nos permite entender porque en la actualidad nos rigen determinados paradigmas, que se diferencian de los que nos regían en tiempos pasados. Es importante entender que cada cual es una persona o ser humano de una época determinada, además de que también somos seres sociales, o sea, que estamos en relación con otros.

De manera general esta investigación buscará precisar las semejanzas o diferencias de las prácticas alimentarias en futbolistas profesionales chilenos de diferentes épocas, desde el año 1971 al año 2022, que jugaron en distintos clubes

alrededor del país, y las concepciones o significaciones que éstos les asignen a dichas prácticas alimentarias. En esta misma línea, pero de manera más específica indagaremos sobre la medicalización de la alimentación y ver la manera en la que ésta ha impactado en el deporte, en este caso en los futbolistas profesionales, y de qué modo esto se vincula con las significaciones en torno a la salud que ellos puedan tener.

Esta investigación está compuesta por cinco capítulos principales. El primero corresponde a la presentación de la investigación, en él se detallan el planteamiento del problema, la pregunta de investigación principal, algunas preguntas más específicas, y los objetivos, en concreto, el objetivo general y los objetivos específicos. El segundo capítulo es el correspondiente a los antecedentes de la investigación, donde abordaremos los antecedentes en cuanto a lo que hoy conocemos como deporte, el valor de la actividad física en los tiempos antiguos, la visión antropológica de las prácticas alimentarias, y una breve historia sobre la constitución del fútbol como deporte profesional a nivel general, y en Chile de manera particular, además de antecedentes sobre la nutrición en el deporte. El tercer capítulo pertenece al marco teórico, donde mediante las teorías de las ciencias sociales y de la antropología en particular, veremos los aspectos correspondientes a la antropología de la salud, la antropología de la alimentación, y la medicalización alimentaria, que es sustancial en esta investigación, lo cual va acompañado de procesos de moralización e institución de diferentes paradigmas socioculturales con respecto al cuerpo.

El cuarto capítulo corresponde al diseño metodológico, donde se aborda la metodología utilizada, y otros aspectos como la muestra y las técnicas de investigación. El capítulo cinco es el perteneciente a la presentación y análisis de resultados, donde mediante entrevistas en profundidad recabamos diferentes datos que nos sirvieron para generar este capítulo, puntualmente entrevistamos a doce personas, siendo muchos de ellos futbolistas, pero también otros profesionales que trabajan en un equipo profesional como kinesiólogos, preparador físico, preparador de arqueros, nutricionista y entrenadores.

En la primera parte del capítulo cinco veremos el valor de la alimentación del futbolista chileno de manera diacrónica, considerando las diferentes décadas que comprende este estudio en lo tocante a este tema, puntualmente desde la década de 1970 hasta la actualidad, en la segunda parte abordaremos la evolución del aspecto físico y su relación con la salud, aquí tocaremos los cambios en los requerimientos corporales en la práctica del fútbol profesional, y también el rol de la medicalización de la alimentación en el rendimiento deportivo, en la prevención y recuperación de lesiones y en concreto sobre su papel en las diferentes etapas del futbolista. La tercera parte de este capítulo está orientada a analizar las significaciones socioculturales de las prácticas alimentarias en el fútbol chileno a través de las diferentes épocas, y, por último, en la cuarta parte de este capítulo, veremos la mirada de la salud en el mundo del fútbol, es decir, su concepción a través de los años.

Por último, para finalizar la investigación, presentaremos las conclusiones y reflexiones que nos dejó la investigación, donde pudimos percatarnos de que la visión antropológica es muy importante cuando buscamos entender las prácticas y significaciones socioculturales en torno a la alimentación de un determinado grupo social, en este caso, futbolistas chilenos de diferentes épocas.

CAPÍTULO I

PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Planteamiento del problema

En la actualidad nuestro país sufre de una de las más altas tasas de sobrepeso y obesidad en la región (OECD, 2017). Por lo tanto, si analizamos la situación desde una perspectiva principalmente biomédica, es normal preguntarnos si en estos tiempos como sociedad nuestros cuerpos se encuentran enfermos. Se atribuyen principalmente las causas de este problema prácticas como comer en exceso (principalmente comida ultra procesada) junto con el sedentarismo. Por lo tanto, se busca desde una perspectiva médica que en nuestra sociedad se modifiquen las prácticas alimentarias y a su vez que se realice una mayor cantidad de ejercicio físico. En base a lo dicho hasta ahora, podemos decir que la alimentación desde un punto de vista biomédico se reduce de cierto modo a una ecuación matemática (Arnaíz, 2007).

No obstante, como dijimos en la introducción, para la antropología, la alimentación es más que el acto de nutrirse o comer, es decir, un fenómeno mucho más complejo. Por consiguiente, será muy importante saber los motivos detrás de las prácticas alimentarias, en este caso, en futbolistas profesionales chilenos en los últimos 50 años. En concreto buscaremos responder la pregunta de ¿por qué comemos lo que comemos? Considero que la visión holística que brinda la antropología será de gran utilidad para contestar esta interrogante.

Por otra parte, al considerarse la alimentación como uno de los factores importantes cuando hablamos de sobrepeso u obesidad, en las últimas décadas hemos visto como ha surgido un fenómeno que será visto en buena parte de este estudio, el cual se denomina medicalización de la alimentación. La siguiente cita nos permite definir de manera concisa y precisa esto: “La medicalización se da cuando un fenómeno social que hasta el momento no había formado parte de la esfera médica comienza a ser traducido en estos términos” (Guidonet, 2007, p. 44). Hoy por hoy, en el fútbol, como en todos los deportes de alto rendimiento se ha medicalizado la alimentación, se utilizan muchos suplementos y alimentos enfocados en ayudar a mejorar la performance deportiva, y se prescriben diferentes dietas de acuerdo con el aspecto que se busca perfeccionar, en un deportista puede ser la velocidad, la fuerza, el aumento de masa muscular, etc.

Planteo como problema de investigación lo siguiente: En nuestros tiempos o en nuestra cultura la salud se concibe como algo primordialmente biomédico,

por lo tanto, considerando esta base (Martínez, 2008), podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿es la alimentación en general, y puntualmente la alimentación en el fútbol, algo que se debe considerar netamente desde una óptica biomédica o están imbricados otros factores culturales? Considero que es allí donde la visión antropológica y principalmente de la antropología de la alimentación y de la salud tienen algo importante que aportar, ya que nos puede ayudar a comprender de una manera más acabada, tomando en cuenta el factor sociocultural, y holística el fenómeno de la alimentación y su relación con la salud, ya que por ejemplo las concepciones y hábitos alimenticios pueden diferenciarse de acuerdo con el entorno en que nos situemos.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los valores y las motivaciones de las prácticas alimentarias y de la medicalización de la alimentación en futbolistas profesionales chilenos de diferentes generaciones desde 1971 a 2022?

De la pregunta principal se desprenden algunas un poco más específicas que también tienen lugar en esta investigación, siendo estas las siguientes:

¿Qué importancia tiene la alimentación para un futbolista?

¿Qué requerimientos corporales tiene el fútbol de alto rendimiento?

¿Cuál es el motivo por el que algunos futbolistas logran prolongar su carrera más allá del promedio?

¿En qué momento o período de la carrera de un futbolista cobra mayor relevancia la alimentación?

¿Cuál es la mirada que se tiene en cuanto a la salud y alimentación en el mundo del fútbol?

¿De qué manera entiende la antropología la medicalización de la alimentación entre futbolistas?

Objetivos

a. Objetivo general

Analizar las concepciones y significaciones de futbolistas chilenos de distintas generaciones (1971 - 2022) en torno a la alimentación y su relación con

la salud, enfocándose en gran parte en el fenómeno de la medicalización de la alimentación.

b. Objetivos específicos

Dar cuenta de la relación entre rendimiento deportivo y la medicalización de la alimentación.

Describir de una manera diacrónica las realidades socioculturales de la alimentación en el fútbol.

Establecer las relaciones existentes entre alimentación, medicalización y salud en los futbolistas.

Determinar el rol que tiene la alimentación en las diferentes etapas de desarrollo que tiene un futbolista profesional, desde sus primeros años de carrera hasta que esta finaliza.

CAPÍTULO II

ANTECEDENTES Y CONTEXTO

Como hemos dicho desde la introducción, nuestra investigación busca examinar las relaciones que existen entre alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. Para ello abordemos diferentes investigaciones que versen sobre estos temas, que nos permitirán establecer las primeras conexiones entre los conceptos a estudiar, las cuales nos ayudarán a construir los primeros cimientos del estudio.

Visión antropológica de las prácticas alimentarias.

Para comenzar, con respecto al alimento, debemos mencionar que uno de sus propósitos principales es soslayar el hambre, cumpliendo una función sustentadora de la vida, ya que cuando escasea o se prescinde de él durante tiempos prolongados, corremos peligro de poner en riesgo nuestra salud y nuestra vida. De cierto modo, el alimento es sumamente importante dentro del ser humano porque nos brinda el combustible necesario para vivir el día a día. Sin embargo, cada cultura tiene diferentes patrones y conductas alimentarias que

la definen, y que nos permiten diferenciarlas de otras, lo cual se evidencia más claramente en la siguiente cita:

Las prácticas alimentarias no responden tan solo a la necesidad biológica de llenar el cuerpo de combustible, sino a las condiciones materiales y las representaciones simbólicas que articulan las relaciones sociales en las diferentes sociedades (Arnaíz, 2007, p. 237).

Como expresó Marcel Mauss (1950), la alimentación es un hecho social total, pues en el acto de comer están imbricados una multiplicidad de factores, como la economía, la política, la religión y la ubicación geográfica. Definitivamente, el acto de ingerir un alimento es algo mucho más complejo de lo que podría parecer a simple vista, lo cual es en buena medida algo configurado por diferentes patrones socioculturales e históricos. Para situarnos de una mejor manera es importante precisar una de las definiciones clásicas de cultura: “Cultura es todo ese complejo que incluye conocimiento, creencia, arte, moral, ley, costumbre y cualesquier otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre como miembro de una sociedad” (Tylor, 1871, p. 1).

Es indudable que uno de los motivos principales por el cual ingerimos un tipo específico de alimento es porque somos miembros de una cultura en particular. El proceso mediante el cual vivimos, nos enfrentamos y nos adaptamos al contexto cultural en el que crecimos es llamado enculturación, y se define como: “el proceso por el cual los individuos adquieren el conocimiento, habilidades, actitudes y valores que les permiten llegar a ser miembros

funcionales de sus sociedades” (Grunlan & Mayers, 1997, p. 72). Como seres humanos, una de las necesidades que debemos cubrir es la de alimentación, ya que como mencionamos anteriormente, es uno de los factores que nos permiten sustentar nuestra vida, y es algo que está presente prácticamente en todas las culturas.

Sin embargo, encontramos diferencias muy notorias en cuanto a lo que comemos, a cuando comemos y la frecuencia en la que comemos. La satisfacción de esta necesidad en casi todas las sociedades implica tecnología, economía y organización social. Por ejemplo, el modo de la producción de alimentos varía dependiendo la cultura, existen sociedades donde la principal actividad económica es la agricultura, en otras donde la economía se basa en la actividad marítimo-portuaria, y algunas donde la actividad económica sustancial es la ganadería. “Aunque la necesidad de alimentarnos es biológica, el satisfacerla implica varios sistemas culturales” (Grunlan & Mayers, 1997, p. 38).

Considero que, en la actualidad debido al fenómeno de la mundialización de la alimentación, es común encontrar patrones alimentarios comunes en las diferentes culturas, como por ejemplo la comida rápida, la cual es ampliamente consumida debido al poco tiempo que se dispone en la sociedad actual para preparar una comida de diferente tipo, y porque se le considera una buena fuente de energía de fácil acceso (Moliní, 2007). Aunque es posible distinguir a simple vista diferencias entre las prácticas alimentarias entre oriente y occidente,

debemos decir que hoy en día a causa del fenómeno de la globalización, podemos encontrar en la cultura de occidente prácticas alimentarias propias de oriente, como, por ejemplo, el sushi.

El deporte

1.1 Actividad física

Antes de hablar de deporte de manera más concreta, es necesario abordar un concepto muy importante, que nos permitirá entender lo anterior de mejor manera, este es, la actividad física. Con respecto a esto, existen conceptos muy antiguos que nos versan sobre el asunto:

De acuerdo con lo que plantea la Sociedad Española de Medicina del Deporte (FEMEDE, s/f), un antecedente en cuanto a lo que conocemos hoy como deportista, se encuentra en parte en la antigüedad, pues en aquellos tiempos se podría considerar como “deportista” el equivalente o propulsor en algunos aspectos, a las personas más aptas desde un punto de vista físico, que realizaban grandes desplazamientos, atravesando terrenos difíciles y hostiles, con el fin de capturar, apresar y proporcionar alimento al resto de la tribu, ya que, por ejemplo, en la época del neolítico en todos los continentes imperaba una forma de alimentación basada en la caza y la recolección.

La relación entre alimentación y actividad física fue primordial al principio de los tiempos, y todavía hoy lo es en determinados medios, pues influencia profundamente en el comportamiento humano.

1.2 El valor de la actividad física en tiempos antiguos

De acuerdo con la medicina humoral, los autores hipocráticos pensaban que el simple hecho de caminar era beneficioso para la salud porque hacía que la carne se calentara, y el calor era necesario para el proceso digestivo y otros procesos físicos. La respiración y la transpiración eran buenas para el cuerpo, siempre con la debida moderación (Besnier, Brownell & Carter, 2018, p. 110).

Galeno definía la gimnasia como un movimiento tan vigoroso como para causar que una persona respirara más rápido. Podía contribuir a la salud o a la enfermedad, según como se empleara. Era necesario practicarla con moderación: el exceso podía desequilibrar los humores y culminar en enfermedad. Suficiente ejercicio era necesario para una vida sana, dado que propiciaba las funciones y los procesos corporales. Sin embargo, sobre la base de su experiencia de algún tiempo como médico de gladiadores, Galeno criticaba los deportes porque transgredían la regla que aconsejaba moderación en todas las cosas (Besnier et al., 2018).

1.3 Relación entre alimentación y rendimiento físico/deportivo en culturas antiguas

Desarrollando aún más el concepto de la actividad física y deporte, es importante decir que cuando lo vinculamos al rendimiento deportivo, esto se traduce en comportamientos alimentarios específicos.

En primer lugar, cabe destacar que la interrelación entre nutrición y rendimiento deportivo nace antes de la edad de oro en Grecia. El esfuerzo físico, la alimentación apropiada y la salud en general, ocuparon el interés de pensadores de diversas civilizaciones (Sumeria, India, Egipto, Persia y otras), generalmente en relación con las actividades militares que se producían mediante desplazamientos a pie de las tropas, pero no es hasta la instauración y el desarrollo de los Juegos Olímpicos de la Primera Era, destinados a favorecer el bienestar físico e intelectual, cuando se conoce por primera vez el interés por escoger los alimentos y por aplicar técnicas susceptibles de mejorar el rendimiento deportivo (FEMEDE, s/f, p. 4). La siguiente cita nos ilustra con respecto al deporte en Grecia:

Los deportistas en Grecia seguían programas estrictos de entrenamiento, reposo, masajes, baños y cuidados estéticos, diez meses antes del inicio de los Juegos, dirigidos por sus entrenadores que recomendaban gran cantidad de alimentos a los boxeadores y luchadores, con alto contenido proteico, mientras que la población general seguía una dieta casi vegetariana a base de cereales, higos, queso fresco y dulces, con consumo ocasional de carne y vino. El objetivo de este régimen proteico era el aumento de la masa muscular y de la fuerza necesarias

para boxeadores y luchadores, que no tenían categorías de peso, por lo que el peso elevado era una ventaja frente a los rivales. (FEMEDE, s/f, p. 5)

Lo anterior no solo estaba presente en Grecia, sino que también se encontraba en Mesoamérica. En esta zona del planeta, los sistemas tradicionales en cuanto a la medicina eran similares a los de la medicina humoral griega según lo expresado por los cronistas españoles. Los tres humores principales en los pueblos Mesoamericanos eran: “tonalli” (fuerza vital); “teyolia” (alma e inteligencia) e “ihiyotl” (emociones y hechicería).

Estos humores o sustancias básicas estaban asociados con algunos órganos como, por ejemplo, el “tonalli”, el cual derivaba del sol y se localizaba en el corazón, además se consideraban también como un microcosmos de las fuerzas del universo. La buena salud dependía de mantener el equilibrio entre los tres, y la moderación era el camino que conducía a la buena salud. Puntualmente, los aztecas entendían el universo entero a partir de la dicotomía frío-calor. Con respecto al ejercicio físico, era bien difundida la noción en estos pueblos de que calentaba el “tonalli” y producía fatiga, mientras que descansar y beber pulque (jugo de agave fermentado) lo enfriaba. Cuando el tonalli se calentaba, el vientre y los pies se enfriaban y los aztecas los frotaban con remedios “calientes” como el tabaco (Besnier et al., 2018, pp. 112-113).

De acuerdo con lo expresado por los cronistas, los pueblos mesoamericanos seguían un orden diferente al de ellos en cuanto a las

cuestiones de descanso y ejercicio físico. Algunos cronistas decían que el paradigma que tenían ellos con respecto a lo anterior considerado como “razonable” era descansar después de ejercitarse, no obstante, los aztecas descansaban y bebían pulque antes de hacerlo, lo que desde la perspectiva europea fue considerado como una obra del diablo (Besnier et al., 2018, p. 113).

Con respecto a la alimentación y el rendimiento deportivo en los aztecas es muy importante lo que expresa la siguiente cita: “La tradición médica azteca está bien documentada, y dado su alto nivel de desarrollo, es lógico suponer que los atletas usaban medicinas para mejorar su desempeño y que la medicina de combate también se habría usado para curar lesiones” (Besnier et al., 2018, p. 113). Como bien nos expresaban las citas anteriores, tanto en las culturas mesoamericanas como en la griega, existen antecedentes que nos muestran que el ser humano ingería sustancias para mejorar su rendimiento deportivo, marcando un precedente entre alimentación y performance física o deportiva.

Relación entre juego y deporte

En la literatura encontramos que los deportes profesionales modernos propiamente tal surgieron aproximadamente en el siglo XIX, por lo tanto, no podemos decir que sean completamente universales, sin embargo, lo que sí

parece ser más universal es el juego. El juego a diferencia del deporte profesional es visto principalmente como una forma de entretenimiento, tiene un objetivo primordialmente lúdico. Si bien en ambos pueden tener reglas concretas, las del juego son más flexibles, y en ocasiones las ponen los mismos participantes, en el deporte profesional hay reglas establecidas que se deben respetar. El juego es una actividad propia del ser humano, por lo tanto, está presente en las diferentes culturas, siendo un aspecto importante dentro de ésta, en muchos casos contribuye a mantener la cohesión entre los miembros de un grupo social. En concreto, el juego es algo biológicamente importante puesto que es una actividad física, pero es también un aspecto de la vida humana donde lo biológico y lo cultural se entrelazan (Besnier, Brownell & Carter, 2018).

El juego a pesar de que se diferencia del deporte en lo mencionado en el párrafo anterior es importante destacar que de cierta manera sentó las bases y marcó los precedentes de lo que conocemos en el mundo contemporáneo como deporte profesional. El juego es una actividad humana central para el surgimiento y la organización de la mayoría de los deportes, por ejemplo, existen precedentes en cuanto a lo que conocemos como “fútbol”, en diferentes culturas de tiempos muy antiguos. Se dice que los primeros fueron los chinos, donde hace cinco mil años ya, los malabaristas en este país bailaban con la pelota en los pies, posteriormente allí se organizaron los primeros juegos. Se conocen algunos detalles de este juego, como, por ejemplo, que la valla se encontraba en el centro y los jugadores evitaban, sin usar las manos, que la pelota tocara el suelo.

Se sabe que en los tiempos antiguos los egipcios y japoneses se divertían pateando la pelota. En el mármol de una tumba griega que data de cinco siglos antes de Cristo, aparece un hombre con una pelota en la rodilla. En los pies de los legionarios romanos, llegó la novedad a las islas británicas. En la práctica del juego no existían reglas definidas como se conoce en la actualidad, no había límite de jugadores, ni de tiempo ni de nada, se buscaba llegar a la meta del equipo rival pero no había prohibiciones en cuanto a la manera de conseguir esto, en términos concretos la pelota se empujaba tanto a puñetazos como a patadas (Galeano, 1995; Besnier et al., 2018).

Los juegos de pelota desarrollados a través de los tiempos dieron pie a la formación convencional del deporte moderno, como por ejemplo el fútbol, que surgió como un acuerdo de caballeros entre clubes ingleses en el año de 1863. En primera instancia, en este acuerdo se constituyó la prohibición de tocar la pelota con las manos, lo que lo diferenciaba de otros deportes como el rugby. A medida que fue pasando el tiempo se fueron estableciendo otras reglas, ya que en este primer acuerdo de Londres no había límite de jugadores, ni de la extensión del campo, ni de la altura del arco ni de la duración de los partidos. En aquellos tiempos nadie ocupaba una posición fija dentro de la cancha: todo el mundo corría detrás de la pelota, sin un orden claro, cada cual iba donde quería.

Fue en 1870 en Escocia, donde los equipos se organizaron más definidamente, ya con 11 jugadores, entre los cuales se distribuía la defensa, la

línea media y el ataque. Es importante destacar, que fue en el año 1871 cuando nació el arquero, quien tenía la misión exclusiva de detener los balones que fueran hacia su arco, y para llevar a cabo su cometido además de los pies, podía utilizar las manos (Galeano, 1995, pp. 28-29).

Cuando terminó el siglo XIX, el fútbol se constituiría como un deporte propiamente tal a nivel mundial, su práctica normada se estaba extendiendo rápidamente alrededor del mundo, es por ello por lo que en el año 1904 se reunieron en París siete delegaciones internacionales para comenzar a organizar el fútbol mundial, de esta reunión surgió el ente organizador y regidor del fútbol a nivel internacional que perdura hasta la actualidad, la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociado).

Breve historia del fútbol chileno y su profesionalización.

Como mencionamos anteriormente, el fútbol como deporte convencional con reglas más definidas y claras, comenzó a practicarse en gran parte del globo, los ingleses fueron en parte los principales embajadores de este deporte, pues ellos lo habían constituido como tal. En base a esto, fue aproximadamente en el año 1885 cuando en la ciudad de Valparaíso, arribó un grupo de marinos ingleses, quienes comenzaron a practicar el fútbol. Los partidos se desarrollaron en campos abiertos y parques, y rápidamente el público chileno comenzó a ser

cautivado por este deporte, y en un tiempo relativamente corto se comenzaron a fundar diferentes equipos. El primer club chileno de fútbol que se fundó fue el Valparaíso F.C., el día 10 de julio del año 1889. No pasó mucho tiempo para la fundación del primer equipo de la ciudad de Santiago, el cual fue Santiago Cricket & Athletic Club, el día 8 de julio del año 1893 (Gatica, 2019).

Entre los años de 1889 y 1894 se fundaron equipos en gran parte del país, por ejemplo, el primer club de fútbol de la región del Biobío tenía por nombre, Arturo Prat, pertenecía a la ciudad de Talcahuano y fue constituido el día 21 de octubre de 1899. Otros clubes importantes que pueden mencionarse el Coquimbo F.C, que pertenecía a la ciudad homónima, y que se estableció el día 16 de marzo de 1896 (Gatica, 2019).

Hasta antes de 1895, las regiones del país que contaban con más clubes de fútbol eran la región de Valparaíso, la región Metropolitana y la región del Biobío. Durante este período, no había ligas constituidas, y los clubes de cada región se enfrentaban entre ellos en partidos esporádicos. Fue en el mencionado año de 1895, cuando después de años de práctica surgió la idea de regular los partidos. “Se buscó reemplazar los partidos ocasionales entre dos equipos por una serie de partidos entre varios equipos que disputaran un trofeo. Cada equipo acumularía puntos, y el que terminase primero se coronaría campeón” (Gatica, 2019, p.16). Con esta idea varios equipos comenzaron a constituirse de manera

un poco más formal, donde cada uno, por ejemplo, contaba con una dirigencia (Gatica, 2019).

En la década de 1930 el fútbol en Chile comenzó a profesionalizarse, en esta década se formaron asociaciones en las diferentes regiones del país, y los equipos de cada región competían en una liga. La primera región donde se profesionalizó el fútbol fue la Metropolitana, para ser exactos, el día 26 de febrero de 1937, fue fundada la Asociación Profesional de Football de Santiago. Con el paso del tiempo, el fútbol se estableció como un deporte profesional en Chile en otras regiones del país. El día 13 de abril de 1940 se fundó la Asociación Profesional Porteña de Fútbol de Valparaíso (Gatica, 2019, p. 28).

Otra liga que se formó un poco después de las mencionadas anteriormente, que, si bien no estaba federada como una liga profesional, tuvo un fuerte impacto en el país, fue el campeonato conocido como Regional de Concepción, que en estricto rigor era semiprofesional, ya que los clubes solían remunerar a sus jugadores. Los orígenes de este campeonato de manera más formal data del día 14 de febrero de 1949, donde participaron diferentes clubes de lo que hoy solemos llamar como Gran Concepción, es decir, participaron equipos de la ciudad de Concepción, Talcahuano, Penco, Tomé, Coronel y Lota. Muchos equipos que participaron en este campeonato posteriormente se constituyeron como clubes profesionales de renombre, como, por ejemplo, Naval

de Talcahuano, Huachipato, Lota Schwager, Deportes Concepción y Fernández Vial (Gatica, 2019, p. 36).

Una manera de remunerar a los futbolistas con el fin de que jugaran para los diferentes equipos mencionados era dándoles trabajo en los sectores económico-productivo que tenía cada cual en esa época. Por ejemplo, el club Deportivo Huachipato de la ciudad de Talcahuano, dependía en sus inicios en gran parte de la siderúrgica Huachipato, de ahí surge el nombre del club deportivo, por lo tanto, muchos futbolistas que jugaban en este club trabajaban en la siderúrgica. Caso similar el de Naval de Talcahuano, cuyo club dependía de la Armada de Chile, entonces, considerando lo anterior, un buen porcentaje de sus jugadores laboraban en los puertos ayudando a la reparación de barcos.

Por su parte, también el club de Lota Schwager pertenecía a una zona minera, puntualmente de carbón, y en el mismo tenor de lo mencionado anteriormente, muchos de sus futbolistas trabajaban en la mina de carbón. Otro ejemplo de lo anterior es el de un equipo que no tuvo una repercusión tan grande como los anteriores, pero donde también se daba un fenómeno similar, este es, Coquimbo Crav, un equipo que dependía de la refinería de Azúcar en la ciudad de Penco, en la cual muchos de sus futbolistas trabajaban (Gatica, 2019).

Con respecto al desarrollo del fútbol profesional en concreto, debemos decir que la primera liga profesional fue la surgida en 1937 en Santiago, que mencionamos anteriormente. Con el paso del tiempo se constituyó como la

Primera División del fútbol chileno, y también conocida como División de Honor, es decir, la máxima categoría del fútbol profesional en Chile. En el año de 1951, específicamente el día 28 de diciembre, se constituyó la Segunda División del fútbol en el país. Por lo tanto, desde aquel año, las ligas tenían ascenso y descenso. Estas dos eran las ligas profesionales de la época que perduran hasta hoy, sin embargo, ha habido modificaciones con el transcurrir de los años (Gatica, 2019).

Fue el año de 1980, cuando se creó la Tercera División, puntualmente en día 10 de diciembre, en estricto rigor esta categoría es amateur, pero en términos prácticos se puede considerar como semiprofesional, puesto que los clubes amateurs que competían en ella podían ascender a la Segunda División, y de esta manera podían ingresar al fútbol profesional. En suma, hasta el año 1990 en Chile existían dos categorías profesionales conocidas como Primera y Segunda División y una tercera categoría conocida como Tercera División, que, si bien era amateur, los mejores equipos del torneo podían acceder al fútbol profesional. Es importante mencionar que en estas tres categorías participaban equipos de gran parte del país, esto es, desde la ciudad de Arica en el norte del país hasta la ciudad de Puerto Montt en el sur (Gatica, 2019, pp. 35-40).

En tiempos más actuales, debido a un cambio de denominación de las categorías a nivel continental, la Primera y Segunda División, se renombraron como “Primera A”, a la antes llamada Primera División, y “Primera B”, a la antes

denominada Segunda División. Esto comenzó a regirse a partir del año 1996, y a estas categorías se les conoce con este nombre hasta hoy. Con respecto a la Tercera División, a medida que pasó el tiempo fueron modificándose diferentes aspectos. En el año 1996 se determinó un límite de edad para la categoría, el cual es de 23 años. Posteriormente, en el año 2008, esta categoría se dividió en “Tercera División A” y “Tercera División B”. En día 21 de febrero de 2012 se constituyó una nueva categoría a las mencionadas anteriormente, esta es, la Segunda División Profesional (Gatica, 2019, pp. 35-40).

En síntesis, el fútbol profesional chileno data de aproximadamente 90 años de historia que hemos visto de manera breve en este apartado. En los primeros tiempos existían ligas profesionales regionales, pero a medida que fue pasando el tiempo, el fútbol se fue profesionalizando en la gran mayoría del país. Desde el año 1990 hasta la actualidad, integran las categorías profesionales, clubes que comprenden desde Arica hasta Puerto Montt. En los primeros tiempos, el fútbol era más precario, una sola persona formaba parte del cuerpo técnico, esta era el entrenador, y en los primeros tiempos, aquellos que eran futbolistas de diferentes equipos conseguían trabajo en el sector económico-productivo de estos, como mencionamos en los párrafos anteriores. En la actualidad, los futbolistas reciben una remuneración de parte de los clubes por su actividad como profesionales del deporte, ya que se dedican exclusivamente a la actividad, y no tienen doble trabajo como en la década de los 50 y 60.

Hoy por hoy existe un cuerpo técnico conformado por un buen número de profesionales, que se encargan del desarrollo del deportista en los diferentes aspectos. Con respecto a las categorías, en el presente, existen cinco categorías en el fútbol chileno, tres profesionales, siendo estas, la Primera División A, la Primera División B y la Segunda División Profesional; por su parte, existen dos categorías que pertenecen a la federación de fútbol amateur de Chile, pero que en la práctica se consideran como semiprofesionales, puesto que los clubes que pertenecen a ella pueden llegar a convertirse en profesionales, en concreto estas dos categorías son la Tercera División A y Tercera División B.

La medicalización de la alimentación y su rol en el rendimiento deportivo

1. Aparición de la nutrición como ciencia.

De acuerdo con la Federación Española de Medicina del Deporte, la nutrición es una ciencia relativamente moderna, posiblemente se desarrolla en amplitud en el siglo XVIII. En referencia a la Nutrición en el Deporte, la primera observación moderna se remonta al año 1897 en el que tuvo lugar el primer Maratón de Boston momento en el que se planteó en la comunidad médica algún

aspecto de la realización de deporte, como el riesgo cardíaco del esfuerzo, pero también temas de la alimentación como la peligrosidad de la prohibición del consumo de agua durante los primeros 10 kilómetros, el consumo de alcohol, que no solo no era prohibido sino hasta recomendado y el uso de proteínas para el rendimiento aeróbico como el mejor apoyo nutricional. (FEMEDE, s/f, p. 5)

Referente a los inicios del siglo XX se expresa lo siguiente:

En la primera década de 1900, Nansen establece la importancia de los hidratos de carbono para desarrollar trabajos físicos de alta intensidad. Poco después, Zuntz determinó la contribución de las grasas como elemento energético, junto con los hidratos de carbono, en la actividad física. En 1939 se comprobó la utilidad de los hidratos de carbono para mejorar el rendimiento en los esfuerzos de resistencia o aeróbicos. La utilización de biopsias musculares descubrió la importancia del glucógeno muscular en el metabolismo energético del esfuerzo. (FEMEDE, s/f, p. 5)

2. Concepto de la medicalización alimentaria como potenciamiento de la salud

Cuando hablamos de medicalización alimentaria, debemos decir que ésta se encuentra orientada a buscar el ideal de la salud, donde se despliega un trabajo de cuidado sobre cada uno, el cual está médica y tecnológicamente mediado, donde en muchas ocasiones no se actúa sobre una patología, trastorno o enfermedad que deba ser tratado o curado, sino más bien se orienta a un

mejoramiento, perfeccionamiento y maximización de la propia salud. Por lo tanto, se sostiene que las tecnologías y prácticas orientadas a la perfectibilidad y potenciación de la salud conforman una vía de medicalización que no requiere la mediación de la enfermedad o la patologización (Rodríguez, 2015).

De acuerdo con Silva Carrasco (1993) uno de los pilares que definen al campo de la antropología de la alimentación es el siguiente: “todas las prácticas relacionadas con la alimentación constituyen sistemas organizados, dado que tales prácticas constituirían un conjunto de normas y creencias que un grupo de personas comparten en relación con los alimentos y la manipulación de estos” (p. 104). Considerando ambas citas, podemos expresar que la práctica de la medicalización de la alimentación en el deportista es algo que responde a sistemas organizados, los cuales no se enfocan principalmente en sustentar la vida y en enfrentar enfermedades, sino que dentro del ámbito del deporte los alimentos que se comparten son importantes dentro de su contexto sociocultural, pues están orientados a mejorar la performance deportiva.

Por lo tanto, bajo este paradigma podemos decir que en el fútbol profesional el futbolista debe responder a exigencias físicas que lo hacen requerir de alimentos que logren optimizar su rendimiento deportivo, aun cuando no tenga patologías, ni trastornos que deban ser tratados.

Para conseguir el máximo rendimiento deportivo, además de un adecuado entrenamiento físico, los deportistas deben prestar atención a la obtención de la

energía y nutrientes necesarios para poder realizar esa actividad. El medio para estos elementos es mediante una óptima nutrición. Esta deberá procurar la salud del deportista, y considerar el deporte que este realice, sus aspectos técnicos, las condiciones geográficas y las culturales.

El valor de la nutrición en el futbolista contemporáneo

1. La importancia de la alimentación en el futbolista de manera general

La alimentación desempeña un destacado papel tanto para los deportistas como personas que practican ejercicio de forma regular, ya que permite mejorar el estado de salud, así como también el rendimiento deportivo. La nutrición deportiva se constituyó de manera más formal y con mayor fuerza en la década de los 80, por lo que en las últimas cuatro décadas ha existido un desarrollo que se puede apreciar más claramente en el fútbol, en comparación a décadas anteriores, por lo que el fenómeno de la medicalización de la alimentación alcanza su mayor expresión en las últimas décadas, de una manera mucho más científica que lo desarrollado, por ejemplo, en la época griega (FEMEDE, s/f, p. 9).

La nutrición ha sido motivo de interés por parte de jugadores y del cuerpo técnico de equipos profesionales, que cada vez más, son conscientes de sus beneficios. La preocupación con la nutrición e hidratación tiene un claro objetivo que es el favorecer al atleta el aporte energético y los nutrientes necesarios para garantizar el beneficio.

Una correcta nutrición es uno de los pilares básicos para el buen rendimiento de un deportista. Una correcta alimentación conseguirá crear en el deportista hábitos nutricionales saludables y asegurará un buen estado de salud. Una correcta nutrición es esencial para tener un buen rendimiento deportivo. En caso contrario, un inadecuado aporte de nutrientes incapacita a los sistemas energéticos para funcionar de manera correcta, bien sea por lo falta de nutrientes o por la deficiencia de reservas energéticas, lo que provocará fatiga en el jugador (UNEATLÁNTICO, 2019).

2. El rol de los diferentes tipos de alimentos y nutrientes en la performance del futbolista actual.

En primer lugar, se encuentran los carbohidratos, que son una de las mayores fuentes energéticas de las que el cuerpo humano se vale para llevar a cabo los diferentes procesos vitales. La proporción de carbohidratos que se utilizarán durante el ejercicio físico dependerá de algunos factores.

Primeramente, tenemos la intensidad y duración del ejercicio. Por un lado, un aumento en la intensidad del ejercicio estimulará la glucólisis, esto es, la ruta metabólica encargada de oxidar la glucosa con la finalidad de obtener energía para la célula, este proceso se induce debido a la contracción muscular, es decir, la tensión que desarrollan los músculos cuando se acortan o se estiran, por lo cual, para que el músculo no se resienta y pueda resistir la intensidad del ejercicio, es importante aumentar la ingesta de carbohidratos. Es importante para el futbolista consumir una buena cantidad de carbohidratos ya que éstos le permitirán tener la energía suficiente para afrontar un esfuerzo físico prolongado como lo es un partido de fútbol (UNEATLÁNTICO, 2019, pp. 15-16).

Otro grupo alimenticio muy importante para considerar son las proteínas. Estas tienen varias funciones dentro del organismo, pero una de las más relevantes es la de la contracción muscular. Esto se realiza a través de proteínas contráctiles como la miosina y la actina, las cuales facilitan el movimiento de las células constituyendo miofibrillas que son responsables de la contracción de los músculos. Puesto que el fútbol es un deporte en el cual el futbolista se encuentra en permanente movimiento, es esencial, desde este punto de vista, la función que cumplen las proteínas, ya que, de cierta manera, facilita a que el músculo soporte las exigencias que presenta el deporte (Peniche, 2011, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, p. 19).

Por otro lado, las proteínas realizan una labor estructural en el cuerpo, pues algunas como el colágeno y la elastina forman tejidos de sostén y relleno. Esta función que cumplen las proteínas es indispensable para que un futbolista tenga un buen rendimiento deportivo, dado que el fútbol al ser un deporte de contacto es inevitable tener en un momento determinado del partido ciertos roces, debido a infracciones cometidas, o bien a situaciones fortuitas del deporte que se dan en la disputa del balón. En este contexto, el futbolista necesita de estas proteínas para darle estructura, firmeza y elasticidad a sus músculos, es decir, para que pueda resistir la carga física que supone la actividad. No es inusual que algunos futbolistas se lesionen debido a que sus músculos no tienen las características totalmente necesarias para el deporte de alto rendimiento (Peniche, 2011, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, p. 19).

Por otra parte, tenemos a los lípidos, quienes constituyen la reserva energética del organismo, función que llevan a cabo principalmente los triglicéridos. Los ácidos grasos no consumidos o exceso de azúcares se almacenarán en el tejido adiposo. Al igual que algunas proteínas, los lípidos tienen una función estructural, es decir, que forma parte de algunas membranas celulares como es el caso de los fosfolípidos y el colesterol.

Los lípidos o las grasas tienen fuente de origen vegetal y animal. La principal fuente de origen vegetal son los aceites (de oliva y de semillas), que son grasas puras en estado líquido, mientras que los frutos secos grasos (maní,

almendras, etc.) contienen entre un 50 y un 60% de grasas. Algunos frutos tropicales, como el aguacate, también son ricos en lípidos. En la composición de estas grasas predominan los ácidos insaturados: el ácido oleico (aceite de oliva) y el ácido linoleico (aceites de girasol, soja o maíz). El principal beneficio del ácido oleico es proteger el sistema cardiovascular principalmente mediante dos maneras: por un lado, ayuda a reducir la presión arterial; y por otro, contribuye a la reducción del colesterol malo y al aumento del colesterol bueno (Peniche, 2011, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, p. 24).

Por su parte, tenemos al ácido linoleico, que tiene múltiples beneficios, siendo algunos de estos, los siguientes: favorece el crecimiento muscular, ayuda a mantener el control de los niveles de colesterol LDL y triglicéridos, disminuye la resistencia a la insulina, facilita que los músculos se recuperen de forma más rápida después del ejercicio físico y tiene efectos antioxidantes (Peniche, 2011, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, p. 23)

También se encuentran en la composición de estas grasas los fitoesteroles, los cuales están presentes en el aceite de oliva virgen y en muchos otros alimentos vegetales. Los fitoesteroles son factores alimentarios que reducen la absorción de colesterol en el intestino. Una dieta rica en fitoesteroles puede reducir el colesterol total y el colesterol LDL (dañino para la salud). El corazón es el órgano que permite la vida, por lo cual, es fundamental tenerlo en buen estado. El futbolista tiene unas exigencias físicas que, para poder llevarlas

a cabo, es esencial, que tenga un corazón en buen estado, y que este sea apto para la actividad. Por lo tanto, aquellos aspectos que puedan ser perjudiciales para su corazón, como lo es el colesterol malo (LDL), deben tener indicadores coherentes con la actividad, y esto de alguna manera, se facilita en parte, por una alimentación orientada a ello (Peniche, 2011, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, p. 23).

Otro tipo de nutrientes importantes para potenciar el rendimiento deportivo son los micronutrientes, los cuales usualmente se derivan de la ingesta de alimentos, constituidos por vitaminas y minerales, los que son requeridos por el cuerpo para la mayoría de las funciones celulares, en una proporción menor en comparación con los macronutrientes, es decir, carbohidratos, proteínas y lípidos (Peniche, 2011, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, p. 27).

Las carencias de vitaminas originan trastornos y patologías concretas, como debilidad muscular y ósea, problemas de visión, hormigueo en las extremidades, entre otras. Se las clasifica según su solubilidad en agua o grasas en hidrosolubles y liposolubles. La función en general de las vitaminas hidrosolubles es ayudar a convertir los carbohidratos en energía, cooperando para prevenir el cansancio o la irritabilidad.

Por su parte, las vitaminas liposolubles intervienen en la prevención de enfermedades cardiovasculares, promueven el crecimiento y mineralización de los huesos, además de participar en el proceso de coagulación de la sangre.

Podemos decir que son muy importantes para el buen funcionamiento del corazón y de las neuronas. Esto en el futbolista es crucial, puesto que requiere de un cuerpo y una mente sanos para practicar de manera óptima su deporte. Es necesario destacar que el organismo obtiene estas vitaminas a través de la ingesta de diferentes tipos de alimentos y/o suplementos. Se encuentran naturalmente en los siguientes alimentos: legumbres, huevo, espinacas, brócoli, carnes rojas, pescado, plátano, frutas y verduras frescas (Peniche, 2011, citado en UNEATLÁNTICO, pp. 27-28).

En esta misma línea tenemos a los minerales, que son nutrientes imprescindibles para diferentes funciones que realiza el organismo. En general, los minerales son claves en el desarrollo de diversos procesos metabólicos, por lo que su exceso o deficiencia pueden perjudicar el normal funcionamiento del organismo. Algunos son indispensables para mantener el equilibrio del pH del organismo, lo cual es primordialmente relevante en la sangre, puesto que afecta directamente a nuestra salud celular. Si el pH en la sangre no permaneciese balanceado, no podríamos vivir. Los minerales también forman parte esencial del sistema inmunológico o bien actúan como antioxidantes. Algunos de los más conocidos son: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, yodo (UNEATLÁNTICO, 2019).

Con respecto a la demanda de los minerales en el ejercicio físico, se parte de la noción de que en el deportista están aumentados debido a los

requerimientos del deporte, por lo tanto, son cruciales para tener un buen rendimiento deportivo. Por ejemplo, el calcio, participa en procesos como la contracción muscular, y los futbolistas deben tener una dieta rica y alta en calcio, ya que se pierde en condiciones como el ejercicio moderado por el sudor. Por otro lado, la baja presencia de magnesio puede generar mayor fatiga muscular y calambres. Por otra parte, la deficiencia de hierro puede provocar anemia precoz, la cual se manifiesta en una fatiga precoz, la cual, si se mantiene, afectará negativamente el rendimiento deportivo (UNEATLÁNTICO, 2019).

Otro aspecto muy importante para un ser humano en general, y particularmente en los deportistas es estar correctamente hidratado. El agua es el componente más importante del cuerpo humano, y representa entre la mitad y las cuatro quintas partes del peso corporal, dependiendo del porcentaje de grasa corporal. La cantidad de agua que necesita el organismo está supeditada por la necesidad de que los líquidos corporales tengan un volumen y una concentración osmótica determinados para asegurar las necesidades biológicas. El agua es ingerida por medio de líquidos y alimentos.

La deshidratación es un factor clave dentro del rendimiento deportivo. El ejercicio físico facilita la pérdida de agua, la cual sucede debido a la transpiración. Se pierde agua por medio de las glándulas sudoríparas localizadas debajo de la piel, el futbolista a causa del ejercicio suda más, por lo tanto, se encuentra

propenso a disminuir su rendimiento físico si no se hidrata adecuadamente (González et al., 2006, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, pp. 31-32).

En relación con las características nutricionales en la práctica del fútbol, es importante señalar que, si bien las reservas energéticas disminuyen desde el comienzo de la actividad, estas se ven claramente mermadas a partir del segundo tiempo. Por tanto, la reposición completa del glucógeno puede tardar hasta 48 horas, por lo que se deben consumir alimentos durante el descanso e inmediatamente después de finalizado el partido. En el primer caso, se pueden consumir frutas frescas o deshidratadas, especialmente plátanos, bebidas deportivas o barritas energéticas; mientras que al finalizar el partido se pueden incorporar yogures desnatados junto a jugos de frutas que contengan azúcar.

En cuanto a la hidratación, las reglas del juego no permiten la ingesta durante el partido, salvo en ocasiones especiales climáticas especiales, como, por ejemplo, cuando hay temperaturas muy altas. Por lo cual, con el fin de que el futbolista no se deshidrate para que no se vea afectado su rendimiento deportivo, es esencial hidratarse adecuadamente en el descanso y antes de comenzar el partido.

En la actualidad, en lo tocante a la alimentación de jugadores profesionales de la liga inglesa, se concluyó que hay diferencias significativas en la energía y macronutrientes analizados entre las comidas consumidas en los días de entrenamiento, siendo mayor la ingesta de la cena. En este sentido, se

reportó un mayor consumo de carbohidratos, proteínas y grasas respecto a las otras comidas diarias. En cuanto a los días de partido, las fuentes energéticas principales, pre y post partido se basaban principalmente en carbohidratos y proteínas (Burke, 2010, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, pp. 108-109).

Relativo a las lesiones deportivas, debemos decir que, en el transcurso de estas, se recomienda el consumo de alimentos que favorecen la rehabilitación y la recuperación. El estrés muscular origina inflamación, provocando degradación en los tejidos musculares. En este caso, el futbolista deberá comer aquellas grasas que le favorezcan en su recuperación, pues no todas le sirven para su objetivo.

Bajo esta premisa, el futbolista debe prescindir de comer alimentos que tengan grasas saturadas, ya que son consideradas como grasas dañinas para la salud; y debe elegir aquellas que estén orientadas para lograr el fin de recuperarse de su lesión, siendo algunas de estas, las siguientes: el omega 3, que como mencionamos anteriormente, tiene múltiples funciones en el deportista, y una de ellas es facilitar la recuperación de las lesiones, ya que contribuye a la mejora de la captación muscular de oxígeno y nutrientes en el músculo esquelético, a la cicatrización y a la reducción de la inflamación originada por la fatiga; en este mismo tenor, pues, también sirven para este propósito, tenemos a algunos lípidos monoinsaturados como aceite de oliva, aceite de canola y maní, las cuales se consideran como una de las grasas saludables debido a sus

propiedades antiinflamatorias (Dorfman, 2013, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, p. 25).

Aquí vemos, que el consumo de ciertos alimentos en detrimento de otros responde al entorno sociocultural en que estemos insertos, pues, en este caso, vemos que los deportistas en general y específicamente los futbolistas consumen determinado tipo de alimento, por razones que se relacionan profundamente con su medio, y su contexto. Como acabamos de mencionar, en un contexto de lesiones deportivas, se tiene la concepción de que algunos alimentos ayudan en la recuperación, y otros, más bien, perjudican. Por lo tanto, en tal caso, se tiene la noción que las grasas saludables como el omega 3 son importantes para tener una buena recuperación, y posteriormente un buen reintegro deportivo, y, por otro lado, se tiene la idea de que el consumo de grasas saturadas, es decir, las grasas malas, interfieren en el proceso que busca una buena recuperación. Estas nociones son las que van modelando la cultura alimenticia en el deporte (Lewis et al., 2019, citado en UNEATLÁNTICO, 2019, p. 25).

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Antropología de la alimentación

Geertz (1976) definía cultura como el conjunto de significados compartidos por un grupo, sus mensajes explícitos e implícitos, codificados en la acción social acerca de cómo interpretar la experiencia. Por cultura alimentaria, la antropología entiende que son los hábitos alimentarios de una sociedad en particular, incluyendo preferencias, aversiones, y prácticas en torno a la adquisición, distribución, preparación y consumo de alimentos, lo cual se ve reflejado en los distintos modos y estilos de alimentación, los cuales difieren cuando tomamos en cuenta culturas diferentes. La antropología de la alimentación o antropología nutricional combina tanto perspectivas de la antropología cultural como de la biología, en un intento de integrar estudios del comportamiento humano y de la organización social con aquellos del estado nutricional, aproximándose al fenómeno de una manera biocultural (Fausto et al., 2006, p. 3).

El alimento de acuerdo con esta postura es entendido como una representación o significación de valores, creencias, símbolos, y costumbres que

se desean comunicar. Cada alimento es investido de significado, lo cual de cierto modo es parte de la herencia cultural. Las costumbres alimenticias son normas de comportamiento que uno adquiere como miembro de un grupo social. Las personas responden a las presiones de comportamiento aprobadas por el colectivo o la comunidad en la cual se encuentran insertos, seleccionando en este caso de entre los alimentos disponibles, aquellos que le son aceptables.

Cada grupo cultural traspasa de generación en generación pautas alimentarias mediante la educación alimentaria a los hijos. No obstante, pese a que cada grupo cultural intente transmitir sus nociones de alimentación de generación en generación, es importante mencionar, que entre una generación y otra pasan una cierta cantidad de años, donde los aspectos que influyen en tener una determinada cultura alimenticia varían, por lo tanto, las nociones que se tienen en la actualidad con respecto a esto no son exactamente iguales a las de generaciones anteriores. Por ejemplo, desde hace algunas décadas se promocionan mucho los alimentos comerciales, los cuales son un claro símbolo de la modernidad, y de cierto modo inciden en buena parte en nuestra cultura alimentaria (Parrage, 1990, citado en Busdiecker et al., 2000).

Un aspecto importante para considerar en cuanto a la alimentación, sus nociones y las vinculaciones que pueda tener para la salud, es que la vida en nuestra sociedad moderna se desarrolla principalmente en el medio urbano, lo cual es un factor que afecta en buena parte las costumbres alimentarias en

países donde este estilo de vida es el predominante. Una ciudad hoy por hoy es un espacio transnacional con fuerzas político-económicas y socioculturales que actúan sobre su gente y su cultura en general, incluida la alimentaria. Como mencionamos anteriormente, debido a la globalización, algunos estilos de alimentación se han mundializado, y el factor que propicia esto es el ambiente urbano en el que se desenvuelve la sociedad contemporánea.

Con respecto a la medicalización de la alimentación es importante señalar que existe un enfoque muy marcado en el aspecto fisiológico y biomédico, y en muchas ocasiones esto sucede en desmedro de los demás aspectos sociales, y esto es debido en gran parte a la tradición de la medicina occidental, la cual va avanzando año a año, proveyendo nuevos paradigmas en cuanto a la alimentación y la salud. La siguiente cita evidencia esto de manera más clara:

La larga tradición de la medicina occidental de proveer información y consejos sobre la cantidad y la composición de la comida sana, la regulación del peso y la prevención de enfermedades ha contribuido a privilegiar las funciones biológicas de los alimentos a lo largo del tiempo. Los orígenes de esto se remontan a los tratados hipocráticos que, al aludir a los cuidados del cuerpo y la salud, hicieron célebre en la Antigüedad clásica la máxima: que los alimentos sean tu medicina. (Arnaíz, 2007, p. 3)

Desde el paradigma de la antropología de la alimentación debemos decir que de cierta forma el alimento que ingerimos, con el que primordialmente saciamos nuestra hambre y nos permite subsistir, en buena parte define la cultura de un determinado grupo social, es decir, comemos lo que somos, que, visto

según el prisma de la antropología de la salud, corresponde al concepto de *illness* (Contreras y M. Gracia, 2005, citado en Salas, 2009). Para explicar un poco más en profundidad y dar a entender el concepto de “*illness*”, es necesario contextualizar el término, y precisar el significado que este tiene desde la antropología de la salud, para posteriormente determinar su vinculación con las nociones que tiene la antropología de la alimentación. En la constitución de la antropología médica se tienen dos conceptos que parecen confluir, siendo estos: “*disease*” e “*illness*”. Estos términos reflejan una cierta polaridad, además de dar forma y articular la noción que tiene esta rama de la antropología con respecto a la enfermedad, la cual se observa de una manera bidimensional (Fabrega, 1972, citado por Martínez, 2008).

Antropología de la salud

Estos vocablos, que, aunque son sinónimos en el inglés cotidiano, tienen distinciones a efectos prácticos. “*Disease*”, que puede traducirse como patología, hace referencia a aquellas disfunciones o desequilibrios biológicos abordados y valorados principalmente desde una perspectiva biomédica, basada en gran parte en los criterios de la medicina tradicional u occidental. Por otro lado, “*illness*” que fue el concepto citado anteriormente (Arnaíz y Contreras, 2005), que podría traducirse como aflicción o malestar, designa la dimensión folk o cultural de la

enfermedad y alude a criterios de tipo social. (Fabrega, p. 1972, citado por Martínez, 2008). “La patología (*disease*) se corresponde con el orden del discurso científico mientras que la aflicción (*illness*) denota el conjunto de concepciones culturales y prácticas que componen un sistema etno-médico” (Martínez, 2008, p. 36).

Es preciso decir que en los últimos tiempos nos encontramos en un ambiente obeso génico, donde la obesidad es vista como una enfermedad, por lo tanto, considero importante el aporte que puede realizar la antropología en general, pero un poco más específicamente la antropología nutricional y la antropología de la salud.

En vista de lo mencionado recientemente, es necesario abordar el asunto desde los dos términos descritos en este párrafo (*disease* e *illness*), pues nos pueden ayudar a ver el tema de una manera más holística e integral. La perspectiva *illness* es la que nos puede auxiliar para comprender de mejor manera y desde una óptica más acabada desde la antropología (aunque el punto de vista de *disease* es muy importante también) el fenómeno de la alimentación y su vinculación con la salud, ya que intenta explicar la enfermedad de acuerdo con el conjunto de consideraciones socioculturales en cuanto a la materia, puesto que nuestras prácticas en torno a la alimentación que posteriormente se evidencian en diferentes maneras de abordar la salud, responden al contexto sociocultural en el que estemos insertos.

De cierto modo, cuando consideramos la alimentación y su conexión con la salud conforme a la antropología, debemos decir esta se da desde el punto de vista *illness*, pues como bien decían Contreras y Mabel Gracia (2005) lo que comemos de cierta manera refleja lo que somos, y lo que somos de acuerdo con la cultura que tenga nuestro grupo social, lo cual, si es abordado de esta manera, nos llevará también a ver las nociones que se tengan de salud en base a esto de una manera más integral. Aunque es preciso también atender la óptica que se tiene desde “*disease*”, pues esta es muy necesaria y conveniente para abordar de forma global el asunto, en este caso el ambiente obeso génico en que se encuentra el mundo contemporáneo. El paradigma de “*disease*”, donde se encara la enfermedad primordialmente desde una mirada biomédica, también es cultural, pues de igual manera, las nociones que se tengan con respecto a esto muestran una parte de la cultura de un grupo social en concreto.

Medicalización de la alimentación

1.1. Aspectos generales y definición.

Conrad (1992) comprendía desde hace ya más de 30 años el rol que tenía la práctica médica en la sociedad en lo que respecta a la patologización de los hábitos y conductas alimentarias, pues estas, desde este punto de vista, en muchas oportunidades eran etiquetadas como desordenadas, desviadas o

directamente como patológicas. Bajo este prisma, si la persona no cuida adecuadamente de su alimentación, sentirá culpa, la cual de cierta manera es producida por la sociedad, ya que, en buena parte estará transgrediendo los patrones concebidos que se tienen con respecto a la salud en el ámbito alimentario. No obstante, prácticas como no comer o comer hasta el hartazgo no deben considerarse necesariamente como desviaciones en sí mismas, debido a que los hábitos y costumbres propias de un grupo social tienen mucho que ver en situaciones como estas. De alguna manera si catalogamos algunos comportamientos alimenticios netamente como desviaciones, estaremos abordando el asunto desde una posición más bien externa (Menéndez, 2003).

Menéndez (2003), citado en Arnaíz (2012) dice lo siguiente con respecto a la medicalización: “Este proceso implica convertir en enfermedad toda una serie de episodios vitales que forman parte de los comportamientos de la vida cotidiana de las personas, y que pasan a ser explicados y tratados como enfermedades” (p. 327). Bajo esta premisa, “muchos problemas con un claro componente sociocultural, como el caso de la obesidad, se transforman en problemas exclusivamente médicos, sobre los cuales se interviene básicamente desde una óptica principalmente biológica” (Arnaíz, 2012, p. 327).

Gracia Arnaíz (2007) plantea que las nociones que tenemos de salud se van transformando a medida que pasa el tiempo, por lo tanto, lo que se considera bueno, malo o patológico en nuestro contexto sociocultural es modificado a lo

largo del tiempo. A medida que transcurren los años van surgiendo nuevas recomendaciones nutricionales cuyo objetivo en muchos casos es objetar el ejercicio de hábitos anteriores en detrimento de otros nuevos que contribuyan a mejorar nuestra salud y a tener un cuerpo “lo más sano posible”, lo cual es sin duda determinado socialmente, y en la actualidad está muy influenciado por el paradigma biomédico.

Uno de los motivos por el cual surge el tema de la medicalización de la alimentación en la cultura occidental es debido a conductas alimentarias que conducían a la obesidad, nuestra cultura en la actualidad tiene muchas conductas obesogénicas, es decir, en nuestra sociedad se halla presente un ambiente en cuanto a la alimentación que favorece el desarrollo de la obesidad, estimulando hábitos y comportamientos que conducen al exceso de peso, algunos de los cuales pueden ser los siguientes: el sedentarismo, la dieta basada en comida rápida (que como vimos anteriormente debido al fenómeno de la globalización y de la mundialización de la alimentación, se ha hecho muy popular y demandada en todo el mundo).

La obesidad se concibe como una acumulación excesiva o anormal de grasa, la cual debido a su incremento y presencia en todo el mundo se considera una enfermedad de carácter multifactorial y epidémico (OMS, 2004), que puede prevenirse con estilos de vida saludables que procuren el equilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas.

Debido a que hoy por hoy principalmente las enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes e infartos se asocian a la masa corporal, existe un indicador que tiene mucha relevancia a la hora de establecer si una persona se encuentra sana o se halla enferma, este es el índice de masa corporal, y esto se evidencia mediante los valores que arroja este indicador, que toma en cuenta primordialmente, la estatura y el peso corporal. En la actualidad, muchas personas procuran seguir una dieta balanceada y estricta, además de realizar regularmente actividad física, para marcar valores normales dentro del IMC. Actualmente estar gordo, se ha convertido, especialmente en los países industrializados en estar enfermo. “La obesidad representa un signo de transgresión normativa y la consecuencia de aquello que no debe hacerse: comer mucho y ser ocioso” (Arnaíz, 2007, p. 4).

Para entender un poco más en profundidad los diferentes aspectos imbricados en la alimentación y su relación con la salud, es menester precisar el siguiente término, biomedicina. De acuerdo con Comelles y Martínez (1993) la biomedicina “designa al sistema médico desarrollado en Occidente desde la Ilustración y que se caracteriza por asumir la distinción cartesiana entre cuerpo y mente, y por su comprensión de las enfermedades como entidades definidas que son producidas por causas únicas” (p. 85). De cierto modo, visto desde un punto de vista ante todo sanitario, la persona que tiene sobrepeso u obesidad come “mal”. Se tiene la percepción de que la gordura es una disfunción: si la persona está obesa es porque quiere o no sabe comer bien. Es por esto por lo que desde

una óptica biomédica se prescriben dietas de adelgazamiento con el objetivo de buscar una cura a esta anomalía o disfunción (el exceso de grasa).

De acuerdo con lo visto podemos decir que la medicalización de la alimentación, responde a un enfoque de la salud primordialmente biomédico y en muchas oportunidades deja un poco de lado los otros motivos culturales presentes en cuanto a esto en nuestra sociedad, ya que, por ejemplo, comer bien o comer mal reviste distintos significados, los cuales pueden ser complementarios o contradictorios según sea el factor que determine esto, que puede ser el placer, el bolsillo, la comensalidad, la convivencia o bien la enfermedad (Arnaíz, 2007, p. 6).

La biomedicina reconoce que existen vínculos entre la conducta y los trastornos de la conducta alimentaria, sin embargo, cuesta reconocer que comer poco o comer mucho son hechos sociales con significados culturales que pueden ser distintos en contextos locales. Cuando la biomedicina solo concibe la comida desde la salud y la enfermedad, de cierta manera minimiza la importancia del contexto y de los significados socioculturales, donde las narrativas emic (la cual entiende la realidad cultural de un comportamiento, basadas principalmente en las concepciones que tienen los propios integrantes de un respectivo grupo social) dejan de tener cabida (Salas, 2009, p. 3).

Es por esto por lo que la antropología es sumamente importante en lo tocante a este aspecto, ya que intenta explicar holísticamente el porqué de ciertas

conductas presentes dentro de la sociedad, inmiscuyéndose en explicar el desarrollo de un fenómeno o práctica presente en nuestra sociedad a través del tiempo, y desde diferentes perspectivas, procurando estudiar la cultura desde sus distintas aristas.

Durante la primera mitad del siglo XX, el problema que se tenía con respecto a la alimentación era la desnutrición o el raquitismo. No obstante, hoy por hoy este paradigma ha cambiado dramáticamente, siendo más frecuentes los contratiempos referentes a la sobrealimentación y al aumento de peso. En las sociedades modernas se tiene en alta estimación la vigilancia del peso corporal y la dieta, lo cual está muy ligado a la construcción de delgadez corporal, que en nuestra sociedad y cultura es considerado como un atributo de salud, disciplina y distinción social (Arnaíz, 2009). La siguiente nos muestra la importancia que puede tener la antropología en esta cuestión: “A diferencia de este abordaje, la antropología puede explorar las dimensiones culturales que asocian delgadez/obesidad con atributos ético-morales, de distinción o desviación” (Salas, 2009, p. 3).

Como indicaba Gracia Arnaíz (2007), dado que en la sociedad occidental de la actualidad existe un ambiente marcadamente médico, se tiene la noción de que la obesidad es una enfermedad que debe ser medicalizada. En nuestra cultura actual la gordura constituye un problema, de alguna manera la grasa mata y la obesidad es en sí patológica. Muchos expertos han calificado nuestra

sociedad contemporánea como obeso génica, bajo este paradigma la obesidad constituye un fenómeno universal. Por lo tanto, la regulación de la dieta es articulada sobre la base de una responsabilización de los individuos sobre sí mismos, de una culpabilización frente a los otros y de la exigencia de una verdadera competencia nutricional (Ascher, 2005).

La medicalización de la alimentación quiso instaurar la normalidad dietética en los comportamientos humanos estableciendo patrones de qué, cómo y cuánto se debe o no comer. Su objetivo era disciplinar y estandarizar los cuidados del cuerpo y mantener un cierto orden social. (Salas, 2009, p. 5)

1.2. Medicalización y moralización.

En base a esto, podemos ver que hay dos procesos involucrados, el de la medicalización y el de la moralización, el cual nos llama como sociedad a cambiar nuestros malos hábitos alimentarios y transformarlos en un nuevo conjunto de prácticas conformes a las reglas científicas de la nutrición que se encuentra centrado principalmente en el ámbito biológico presente en nuestra cultura, el cual pretende sustituir, influir o condicionar las motivaciones económicas, simbólicas o rituales que condicionan los comportamientos alimentarios que cualquier cultura en toda su extensión pueda tener, por unos de orden dietético. De este modo comer, en este caso, de manera saludable no solo produce satisfacción al paladar, sino que sentirse mejor con uno mismo (física y mentalmente), con los demás (aceptación social) y con la sociedad (disciplina y

control). Estos argumentos los hallamos en la mayoría de los reclames comerciales, están en la base de la concepción biomédica de la obesidad (Arnaíz, 2009).

“Es importante destacar que una sociedad medicalizada es una sociedad con una mayor percepción de malestar y dependencia” (Arnaíz, 2012, p. 327). Y en esto se ve involucrado en gran manera el proceso de moralización, pues, en una sociedad donde se tenga como paradigma que la obesidad es patológica, y que, a causa de ello, deba tratarse como una enfermedad, un gran número de personas tengan sobrepeso u obesidad sentirán un malestar constante, ya que no se encuentran dentro de los estándares por los cuales se conducen la mayoría de las personas, y de cierto modo sentirán culpa, como mencionamos anteriormente, porque ellos son responsables de su cuerpo.

Por otro lado, considero que en las personas que se encuentran delgadas, esto es, dentro de los prototipos que imperan en la cultura con respecto al peso corporal, de alguna manera, harán todo lo posible para no engordar, pues ello lleva consigo un cierto estigma social, propiciando en muchos casos la dependencia a determinados hábitos que les permitan mantener su delgadez corporal, los cuales en gran medida son alimenticios.

Si bien en la actualidad existen nociones de que la obesidad puede ser producida por factores de origen endocrinológico, hipotalámico, genético, de acuerdo con los patrones nutricionales y biomédicos, existe una causa principal

en nuestra sociedad que produce esta acumulación excesiva de grasa, y esta es una ingesta energética superior a la necesaria, por lo cual, el motivo principal de la obesidad hoy por hoy es exógeno. La obesidad en la actualidad se debe primordialmente a cambios considerables dentro de la sociedad y a cambios en el consumo alimentario.

En nuestro mundo contemporáneo las dietas tradicionales basadas en la ingesta de carbohidratos complejos, alimentos con alto contenido de fibra, además de frutas, verduras y cereales han sido sustituidas por unas con mayor densidad energética, que contienen más grasa y más azúcares añadidos en los alimentos. Por lo tanto, esto conduce a la acumulación de grasa, ya que las calorías ingeridas no son gastadas debido al ambiente de ocio en el que nos encontramos, evidenciado principalmente en la reducción de la actividad física (Arnaíz, 2009; Chavarrias, 2005).

Algunos expertos han analizado las causas que producen obesidad, y de por qué las personas escogen comer “mal”, es decir, la comida rápida o chatarra en desmedro de alimentos que puedan ser más saludables y beneficiosos para nuestra salud. Plantean que nuestro estilo de vida actual, donde nos encontramos en un estado de permanente movimiento e inclusive en muchos casos de frenesí, existen pocos momentos para realizar una pausa en nuestro quehacer cotidiano que nos permita elaborar y preparar una comida sana y nutritiva para nuestro organismo, es decir, comer “bien”.

Es por esto por lo que la elección de la comida “mala” es una opción que se presenta de manera más factible, pues el acceso a ella resulta mucho más fácil y barato, y a priori más práctico que la comida “buena”, ya que permite encargarse algo rápido y así evitar las largas filas que puede haber en los supermercados, dinero y tiempo de preparación, lavado o cocción. “Se nos dice que debemos comer bien, pero al mismo tiempo las rutinas domésticas y dinámicas de trabajo actual se asientan en una comida rápida, fácil y barata” (Arnaíz, 2009, p. 3).

1.3 Mirada desde la antropología

Antropológicamente, esto se explica bajo el concepto de transición nutricional, es decir, una secuencia de cambios en la alimentación, cuantitativas y cualitativas, que se relacionan con transformaciones sociales, económicas, demográficas e indudablemente con factores de salud (Popkin, 1993).

En nuestra sociedad occidental de la actualidad la obesidad es una consecuencia directa de una alimentación abundantemente rica en lípidos, y gastos energéticos insuficientes. Esto se manifiesta por un lado en comportamientos anárquicos, y por otro en la falta y/o carencia de ejercicio físico. Es bastante común que en una celebración o evento social encontremos presente comida chatarra acompañada del clásico picoteo, los que de cierto

modo son los males de una época en la que, cada vez más, se recurre a la comida para solventar las diferentes tensiones que tenemos día a día producto del ritmo acelerado de la vida de hoy, es decir, una alimentación industrial con platos ya preparados, grasas ocultas perjudiciales para la salud, sumado a una falta evidente de proteínas, que, sin embargo, podrían dar la sensación de saciedad.

Muchos especialistas consideran que parte de lo que define a nuestra sociedad contemporánea como el desarrollo de la locomoción colectiva o del uso muy frecuente del automóvil, facilitan a que no se promueva (de acuerdo con nuestro estilo de vida actual) la actividad física. Siguiendo esta misma línea, es importante considerar que en el presente se pasa una cantidad considerable de tiempo durante el día frente a una pantalla, principalmente ante un ordenador (Arnaíz, 2009).

La mayoría de los trabajos hoy por hoy fomentan un estilo de vida sedentario, a diferencia de tiempos antiguos donde la economía se basaba principalmente en la caza y recolección, por lo que para poder tener acceso al alimento que permitiese el sustento de la vida era necesario estar en constante movimiento. La necesidad de sustentarse mediante el alimento no ha cambiado a lo largo de los siglos, sin embargo, sí se ha modificado en gran manera el medio por el cual lo obtenemos. En este ámbito, los deportistas profesionales se diferencian en el modo en el cual consiguen su sustento diario, pues lo hacen por medio de la actividad física, que de cierta manera es una secuela o una

continuación de lo que hacían las personas en tiempos donde no existía la Escritura (FEMEDE, s/f, p. 2).

En el mundo contemporáneo el Índice de Masa Corporal (IMC) se ha establecido como el indicador científico más utilizado para establecer un peso sano. De esta manera se está instruyendo a toda la población que procure mantenerse en los límites y rangos que se consideran normales cuando hablamos de tener un peso sano, pues esto es sinónimo de tener una buena salud, ya que como dijimos anteriormente, en la actualidad de acuerdo con estos parámetros estar gordo significa estar enfermo (Arnaíz, 2007).

Sin embargo, la obesidad no constituye netamente un asunto de salud pública, sino que, examinando un poco más el tema, podemos decir que también se establece como un problema económico, ya que combatir esta dificultad contribuirá a disminuir los costes de los servicios sanitarios, permitiendo que la población en general goce de buena salud, lo cual visto desde un punto de vista económico ayudará a tener una vida productiva de mejor calidad, y a que esta se extienda por más tiempo. Por lo tanto, desde las autoridades sanitarias el argumento defendido para solucionar esta problemática es triple: es posible vivir mejor siguiendo una dieta equilibrada (lo que se traduce en una mejor calidad de vida), lo cual al posibilitar una mejor salud permitirá que se trabaje más, y en suma esto representará menos costos para la colectividad (Ascher, 2005).

Hoy en día la medicalización se puede considerar como una estrategia económico-política que busca en el discurso médico su legitimación” (Arnaíz, 2012, p. 327). De cierta manera, el motivo por el cual el discurso biomédico con respecto a la obesidad goza de aceptación social es debido a que cuando hablamos de un tema en estos términos, lo entendemos inmediatamente como algo “científico”, que está basado en un cuerpo específico de conocimientos, y que, por ende, está probado, es eficaz, y debe ser aplicado para corregir determinado problema, como lo es en este caso la obesidad. El hecho de ser “científico” le otorga legitimidad. De acuerdo con Gracia (1996), todo aquello que es científico aparece como paradigma de aquello que es racional y conveniente. “Podemos decir que estamos ante una forma de control social que se fundamenta en una legitimidad en relación con el poder biomédico y la medicalización (Gracia, 2012, p. 328).

En base a esto, en muchos países se han creado programas para combatir la obesidad, enfocándose en promocionar la actividad física y en difundir los paradigmas adecuados de nutrición que ayuden a soslayar este asunto. Originalmente, la noción que tenía la OMS en cuanto a esto precisaba que las decisiones sobre alimentación y nutrición estuvieran basadas en la cultura y tradiciones que tiene un determinado sitio, y que, por consiguiente, los planes de acción de cada país se realizaran tomando en cuentas las diferencias existentes entre un lugar y otro, entre un país y otro. Es decir, que los programas que intervinieran en esto fueran culturalmente apropiados considerando el contexto

social en el cual se van a aplicar, y que además se adecuaran a los cambios registrados a través del tiempo.

No obstante, al parecer los primeros programas no tuvieron en cuenta mayormente la perspectiva de las ciencias sociales y en este caso puntualmente de la antropología, pues estos fueron increíblemente homogéneos y apenas tuvieron en cuenta la diversidad cultural, lo cual considero que es sumamente importante a la hora de aplicar con eficacia cualquier proyecto. Es esencial tener una visión holística de la sociedad, ya que un problema médico tiene implícito muchos factores culturales que cuando no los consideramos se reduce nuestra mirada de un asunto y vemos el panorama de manera incompleta.

Aunque pese a los reparos que se le pueda hacer a la perspectiva biomédica, al menos desde lo social, es importante destacar, que han sido eficaces para combatir diversas enfermedades. No obstante, en determinadas oportunidades (como en este caso) la rigidez de los sistemas sanitarios basados en la medicina convencional no les permite actuar con resultados positivos en aquellos ámbitos que tienen más relación con una causalidad contextual que con la biología (Gracia y Comelles, 2007, citado en Arnaíz, 2012).

Por ejemplo, las tasas de sobrepeso y obesidad pueden variar significativamente entre un entorno y otro, sin embargo, al parecer se emplean estrategias similares en ambos contextos (Arnaíz, 2009). En base a esto surge la interrogante: ¿Por qué, si supuestamente el problema de la obesidad se ha

medicalizado, y se han creado diferentes programas científicos basados en lo descrito anteriormente, las tasas de obesidad aumentan en el día de hoy? De cierto modo, podríamos responder que la obesidad no es solo un fenómeno que deba entenderse exclusivamente de manera biomédica, sino que en ella intervienen otros factores, tales como: sociales, culturales, económicos, religiosos, etc.

Gracia Arnaíz (2009) señala lo siguiente:

Un ejemplo de una intervención donde se ha logrado reducir las tasas de obesidad en la población es Francia, pues en ella encontramos una visión integral y holística del fenómeno. Dentro de los principios de su programa para batallar con el sobrepeso y la obesidad es que la elección alimentaria es un acto libre, en el contexto cultural y social propio de cada persona, y hay que vigilar los mensajes difundidos y no focalizar las acciones de prevención sobre la obesidad. Este plan de acción, en el que han participado expertos de las ciencias sociales, trata de enmendar algunos de los problemas considerados de base, tales como insistir en recomendaciones nutricionales conocidas por todos, generalizar causas y abordajes y estigmatizar la obesidad. (p. 4)

En base a lo anterior, se evidencia que con respecto al tema de la alimentación y de la obesidad, falta una reflexión más holística que se realice a diferentes niveles. Tal vez la observación más relevante en lo tocante a esto tenga que ver con la necesidad de explicar la alimentación como un fenómeno complejo que engloba aspectos biológicos, psicológicos y sociales, lo que, por consiguiente, permitirá establecer un diálogo pluridisciplinar entre las ciencias sociales y las ciencias de la salud (Poulain, 2002, como se citó en Arnaíz, 2009).

Por otra parte, tampoco parece completamente oportuno relacionar el aumento de la obesidad a la abundancia alimentaria que caracteriza a las sociedades modernas, lo cual suele ir acompañado con los malos hábitos que genera esta exuberancia. Los expertos y políticos en la actualidad plantean que debe corregirse la desestructuración alimentaria y para ello implementan diferentes campañas sanitarias, no obstante, al analizar esta visión, podemos decir que al parecer no es del todo concluyente.

Aceptar la premisa de la desestructuración alimentaria y sus efectos negativos en la población puede ser útil para legitimar acciones en educación nutricional, sin embargo, no se puede asociar en todos los casos de manera científica a un empeoramiento de la salud. Si la paulatina degradación del orden social y alimentario fuera totalmente cierta, entonces se haría difícil explicar algunos fenómenos que se han presentado en las últimas décadas que se asocian a una mejor alimentación, como el incremento de la esperanza de vida (Arnaíz, 2009).

A pesar de encontrarnos en un mundo globalizado, donde de cierto modo la alimentación se ha mundializado (Guidonet, 2007), la obesidad no afecta de la misma manera en todo el mundo. El estado nutricional no puede ser comprendido en su totalidad si no tomamos en consideración el contexto sociocultural. “Los antropólogos han enfatizado que, siendo todas las personas miembros de una cultura en específico, y entendiendo la cultura como una guía aprendida de

comportamientos aceptables” (Fausto et al., 2006, p. 3)., basada en una compleja mezcla de ingredientes que configuran aquello, entre los cuales se encuentran los siguientes: conocimientos, creencias, arte, moral, costumbres, leyes, capacidades y hábitos adquiridos por el hombre en una sociedad (Busdiecker, et al., 2000).

Gracia Arnaíz (2009) plantea lo siguiente:

Ni todos los gordos estamos enfermos ni todos comemos mal. La incidencia de la obesidad es muy desigual atendiendo a diferencias intra e interculturales. Existen disimilitudes apreciables considerando el contexto geográfico donde nos situemos. En España, Francia o México la situación en cuestión no es la misma. En estas sociedades, el nivel socioeconómico, el género, la edad, o el origen étnico constituyen variables explicativas. Y no solo debido a que a las oportunidades de alimentarse y gestionar la salud son muy diferentes de acuerdo con dichas variables, sino porque las prácticas alimentarias dependen de otros factores micro y macroestructurales. (p. 8)

Si analizamos el asunto desde una mirada más antropológica, tomando en cuenta el bienestar del ser humano, podemos decir que, por lo general, la visión biomédica para superar el ambiente obesogénico presente en nuestra sociedad se busca primordialmente que la persona abandone o reduzca al menos en una buena proporción su estilo de vida sedentario y se alimente de una mejor manera, de una forma más saludable que contribuya a generar un estado de buena salud en la persona. No obstante, se aborda el problema como una operación matemática, es decir, para vencer la obesidad, la persona debe comer menos comida ultra procesada, más comida saludable, y moverse más, para que las

calorías gastadas sean mayores a las calorías ingeridas, y de este modo la sociedad puede encontrarse en su mayoría delgada, pues esto, es muy apreciado y aceptado socialmente.

2. Paradigmas socioculturales en cuanto al cuerpo.

Para comenzar, es importante atender a lo dicho por Arnaíz, pues nos introduce al paradigma existente en lo que respecta al cuerpo desde fines del XX a la actualidad:

Desde las últimas décadas del siglo XX podemos decir que las concepciones o nociones con respecto al cuerpo se han caracterizado por un culto devoto a este. Los cánones de belleza se han transformado en normas interiorizadas que estigmatizan o enaltecen a unos y exaltan a otros. (Arnaíz, 2012, p. 323)

En la actualidad, en general, estar delgado es sinónimo de salud, atracción física, persuasión, éxito, realización personal, autocontrol, aceptación de orden. Por otro lado, estar gordo se traduce como descontrol, suciedad, debilidad, dejadez, enfermedad, y egoísmo, entre otros aspectos. El cuerpo se constituye como medida de valoración personal, de ahí se desprende su gran importancia en el aspecto social, simbólico y económico (Salas, 2009, p. 4).

Un factor que influye en buena medida en esto (y que a medida que pasa el tiempo vemos su aumento) es la publicidad y lo comunicado por los medios de comunicación masivos, lo cual en la actualidad se propaga mediante el Internet.

“El discurso sobre la obesidad debe inscribirse en el contexto de una sociedad de consumo y medios de comunicación, que concede al cuerpo como medio de realización y desarrollo personal” (Arnaíz, 2012, p. 323).

La importancia que nuestro medio otorga a la imagen corporal de algún modo trasciende a aquello que es puramente estético, y acaba formando parte de aquello que consideramos que las personas son, en concreto, sus cualidades y sus defectos. Para muchas personas el cuerpo se convierte en el referente más importante de la propia identidad. La consolidación de la sociedad de consumo y el rol de los medios de comunicación social en la difusión de los estándares de belleza contribuyen poderosamente a ello. (Martínez, 2002, citado en Arnaíz, 2012, p. 324)

Desarrollando un poco más el concepto de la noción del cuerpo, Arnaíz (2012) señala lo siguiente:

La persona con exceso de peso es menospreciada no por razones de valía personal o profesional, sino por el simple hecho de estar gorda, cosa que la convierte en menos deseable y que la inhabilita para la plena aceptación social. Aquello que es motivo de rechazo no es la obesidad en sí misma, sino que es el sistema social quien determina esta visión negativa. La idealización del cuerpo delgado y la definición médica de la obesidad constituyen una poderosa motivación contra el exceso de peso. (p. 325)

Corbeau 2004, citado por Arnaíz (2012) escribió: “La ligereza corporal está asociada a un modelo de eficacia social” (p. 325). La percepción que la persona tiene con respecto al cuerpo en la sociedad contemporánea se encuentra influenciada por los medios de comunicación masivos, donde las redes sociales juegan un rol muy importante. “Hoy en día, en nuestra sociedad la vinculación entre imagen corporal y salud está ampliamente difundida y fuertemente

interiorizada” (Gracia, 2012, p. 329). Los diferentes estándares de belleza se propagan rápidamente en un mundo globalizado, en el cual, el fácil acceso a la información facilita en gran modo esto.

Sobre la base de lo anterior, es muy necesario destacar lo dicho por Arnaíz (2012) con respecto a las prácticas habituales que tiene nuestra sociedad con respecto a la imagen corporal:

Podemos decir que los intentos para perder peso son una práctica común y extendida en la sociedad contemporánea, tanto si obedecen a razones médicas como a motivos estéticos. La obesidad y el sobrepeso se han convertido en un negocio. Cuando estudiamos el fenómeno desde una mirada más antropológica, podemos ver las múltiples implicaciones que posee, pues además de ser algo biomédico, en este caso logramos percatarnos de que un amplio sector económico se estructura alrededor del binomio delgadez/salud, lo cual sin duda es un aspecto importante para tocar cuando estudiamos el asunto bajo el prisma sociocultural. (p. 329)

La publicidad busca provocar en nosotros la decisión de comprar e invertir en nuestro cuerpo. El ideal de delgadez se presenta como un valor alcanzable, que nos hará sentir mejor, más saludables, y nos permitirá obtener un mayor prestigio social. El cuerpo se transforma en un objeto, en algo que podemos construir, moldear a voluntad. La promoción de productos y servicios para reducir peso son parte de estrategias publicitarias basadas en anuncios como “rapidez”, “sin esfuerzo”, “solución definitiva”, “de manera natural”, “al alcance de todos los bolsillos”. Como mencionamos anteriormente, a juzgar por este discurso, adelgazar es, ante todo, una cuestión de disciplina y de voluntad. El mensaje está

claro: “si tú quieres, es posible” (de lo cual podríamos deducir que “si estás gordo, es porque quieres”) (Gracia, 2012, p. 330).

Sin embargo, en muchos casos, la realidad es diferente; la idea de que podemos gobernar nuestro cuerpo es en gran medida consecuencia de un mercado que se ha movilizadado para crear verdaderas empresas de ilusión, que nos muestra un estándar de belleza prácticamente irreal, inalcanzable para la mayoría de las personas:

Intentar adelgazar puede convertirse en una carrera de obstáculos interminables, que muchas personas abandonan. No obstante, otras personas continúan corriendo esta carrera, teniendo constantemente en su mente el pensamiento de que quizá el milagro del triunfo por ser delgados merezca cualquier sacrificio. En una sociedad compleja, como la nuestra, los medios de comunicación son, con toda probabilidad, uno de los más poderosos transmisores de los ideales corporales. Es preciso decir que los medios tienen la capacidad de reflejar, pero también de construir, el ideal estético dominante. (Gracia, 2012, pp. 329-330)

En gran medida, la publicidad de servicios y productos enfocados en la pérdida de peso tiene aceptación social debido a que los fabricantes de las diferentes mercancías sustentan la veracidad y eficacia de estas en los estudios científicos que se tienen con respecto al tema. La publicidad se llena de médicos y/o nutricionistas, quienes explican que un determinado producto es eficiente para la pérdida de peso, basado en “el estudio más reciente”, o en la frase “según los expertos”. Esto por lo general va acompañado de un lenguaje especializado, lleno de tecnicismo, que el común de las personas no comprende a cabalidad, pero que aporta validez al producto. A través de este discurso se busca conseguir

la confianza de los consumidores. Aquí vemos nuevamente la función legitimadora del enfoque biomédico. Si como destinatarios tenemos una lectura acrítica de lo que nos dicen los medios, el principal problema que tendremos radicaré en que nos conformaremos a tener expectativas poco reales en lo tocante a un determinado aspecto, las cuales nos pueden conducir a prácticas que, en ocasiones, pueden ser perjudiciales y muy costosas en términos físicos, económicos y psicológicos (Arnaíz, 2012).

En nuestra sociedad moderna, en gran parte, estar delgado se considera como sinónimo de constancia, de trabajo, de superación, lo que en definitiva se traduce como éxito. El no encontrarse dentro de este modelo, es considerado como un fracaso, el cual se evidencia en no tener la capacidad de controlar y dominar sus impulsos, de manera que el concepto de la culpa en cuanto a esto vuelve a aparecer, pues se estima que, en gran parte, la ganancia excesiva de grasa es un asunto que se debe principalmente a la fuerza de voluntad. La persona obesa carga un estigma social, el cual, en gran parte, guarda relación con un asunto ético-moral (Arnaíz, 2012).

De acuerdo con el paradigma mencionado hasta ahora, es que se concibe a la persona obesa como un irresponsable, que procede de manera moralmente incorrecta, que es incapaz de cuidar adecuadamente de sí mismo, y que además cuesta caro para la sociedad, puesto que, la obesidad es considerada como una de las causas principales de enfermedades como hipertensión, diabetes, y en la

actualidad se le asocia como una de las razones de la aparición de trastornos mentales como la depresión. El obeso se siente ineludiblemente juzgado, pues, a juzgar por lo planteado por nuestra sociedad contemporánea, el motivo principal por el que su cuerpo se encuentra en aquella condición es debido a que come demasiado; si no comiera en exceso, no se hallaría en esa situación. En este contexto, el individuo obeso, termina sintiéndose inseguro, menospreciado, ligado a un cuerpo que para muchos sujetos resulta desagradable a raíz del rechazo que genera cuando interactúa con otras personas, y, por ende, en sí mismo (Arnaíz, 2012).

Butler 1993 y Connell 1995, citado por Arnaíz (2012) plantearon un término conocido como *agency humana*, en el cual la persona no solamente es un depósito de ideas y de valores, y que la acción humana no debe limitarse necesariamente al seguimiento de los mandatos culturales imperantes, sino que esta es determinante para comprender la producción y reproducción del propio sistema, así como los procesos de cambio que en él se dan. En concreto, el concepto de *agency* surge de la consideración de los sujetos como agentes sociales, y sobre la base de esto, se manifestará una determinada acción social, que se traducirá en seguimiento, pero también en contestación y resistencia a determinados ideales culturales. Desde esta posición se entiende que los individuos tienen la capacidad de fabricar una distancia reflexiva respecto de las imágenes culturales, y, por tanto, y pueden responder de diferentes maneras, es

decir, siguiendo los mandatos culturales o bien mostrando resistencia y rechazo ante ellos.

“La importancia de la discriminación que sufren los obesos ha dado lugar a la creación en diversos países de grupos de autoayuda y asociaciones en defensa de los obesos” (Arnaíz, 2012, p. 326). De cierta manera, en los últimos años se ha hecho más visible aquel segmento de la sociedad que cuestiona el discurso dominante basado en el culto a la delgadez y el rechazo a la obesidad, donde esta se ve como una enfermedad. Se defiende una visión alternativa de aceptación de la diversidad corporal, donde las personas que tengan una imagen corporal diferente a la reinante no sean estigmatizadas.

En tiempos más actuales, al menos desde el prisma de lo social, estos cánones se han ido cuestionando, y aquellas personas que eran menospreciadas por no formar parte de estos modelos, hoy gozan de cierta aceptación al menos por un tramo de la sociedad. Por ende, la imagen corporal, es decir, la concepción que tenemos de nuestro cuerpo no es solamente una construcción individual, sino también una construcción social, colectivamente elaborada, la cual adquiere significado y sentido, y que debe interpretarse de acuerdo con el contexto en el que nos encontremos. En base a esto, la imagen corporal constituye un lenguaje donde se intercambian mensajes que tienen una gran significación en la interacción social (Arnaíz, 2012).

En la actualidad, es imprescindible hablar acerca de las redes sociales pues, es en ellas donde se da una importante interacción social, teniendo un rol muy importante en las diferentes concepciones que se tiene sobre los cánones de belleza, y muchos otros temas que como sociedad y cultura nos competen.

Gracia (2012), hace la siguiente reflexión con respecto a los ideales que se tienen en nuestra cultura de la imagen corporal:

Es necesario, por tanto, reevaluar unos ideales corporales que estén demostrando ser más patógenos que aquello que se pretende solucionar, es decir, que la propia obesidad, y comprender como se han impuesto criterios sociales que estigmatizan a personas cuyo peso con frecuencia no es un riesgo para la salud, ni un obstáculo para su vida social. La persona con exceso de peso debería adelgazar en la medida en que su peso pueda suponer un riesgo para la salud, no porque su lugar en la sociedad dependa de su peso corporal. (p. 332)

Reflexión antropológica del ambiente obeso génico.

Si buscamos entender de manera acabada el fenómeno del ambiente obeso génico, que provoca lo descrito anteriormente con respecto a la idea del cuerpo, donde se concibe como símbolo de virtud y de buena salud a la persona que se encuentra delgada; y, por otro lado, a la persona que presenta sobrepeso u obesidad se le considera como una persona enferma, ociosa, débil y

descontrolada, debemos abordar el asunto de una manera integral. Dentro de la práctica de alimentarnos, del acto de comer, se desprenden muchos factores los cuales inciden indudablemente en la cultura de un determinado grupo social, siendo estos los siguientes: herencia-tradición alimentaria, desarrollo social, tecnológico, económico; educación alimentaria, la cual en muchas oportunidades es traspasada por la familia y por las escuelas, donde se transmiten en varios casos las nociones de salud presentes en los alimentos.

En vista y considerando lo mencionado hasta ahora, es importante mencionar que la obesidad no debe explicarse ni entenderse exclusivamente como comer en exceso y tener un estilo de vida sedentario, sino que es un fenómeno que cubre diversos significados, los cuales deben interpretarse estudiando los diferentes aspectos que se encuentran involucrados en ello, siendo algunos de ellos los siguientes: biológico, social, cultural, económico, político, geográfico (Arnaíz, 2009).

Sobre la base de lo descrito al final del párrafo anterior, y con el propósito de entender más profundamente el tema en cuestión, surgen las siguientes preguntas: ¿Por qué para combatir la obesidad no se bajan los precios de los alimentos saludables, o se acaba con la comida “basura”? Aquí queda claro que los políticos y expertos nos transmiten información y contenido, el que si acatamos nos permitirá tener una vida sana, sin embargo, no existe una política pública que ante el diagnóstico de que comemos “mal” (pues nuestra

alimentación se basa en comida “basura”), propicie un ambiente donde se nos motive a comer y a alimentarnos saludablemente (Arnaíz, 2009).

Otra pregunta que se vincula en gran manera a lo señalado anteriormente es la siguiente: ¿Acaso el estilo de vida laboral que se mantiene en la actualidad no es nocivo para la salud, en el cual el trabajador tiene una larga jornada laboral que generalmente no es bien remunerada, acompañada además a un estilo de vida que de cierto modo nos predispone hacia el sedentarismo, debido a la gran cantidad de horas que pasamos frente a una pantalla?

Al parecer los expertos y políticos que promueven una buena alimentación y actividad física regular para terminar con el ambiente obeso génico, no consideran el estilo de vida de la sociedad contemporánea, pues las actuales estrategias no han sido generalmente diseñadas para enfrentarse a las cuestiones sociales descritas anteriormente en las preguntas. Por el contrario, en la actualidad, un buen número de los programas orientados en la prevención de la obesidad se basan en una concepción no muy acabada de la cultura y de los estilos de vida, es más, podríamos decir que se tiene un concepto simple en cuanto a esto (Arnaíz, 2009).

Lang y Rayner (2007) citado en Arnaíz (2009) proponen lo siguiente:

Estos autores proponen que ha llegado el momento de repensar la salud pública, evitando, la cacofonía política derivada de la multitud de modelos explicativos de la obesidad. Ellos abordan dos conceptos,

mediante los cuales dan a conocer su postura en cuanto a cómo debería manejarse esta problemática, manifestando un contraste. El primero es soft. Esta visión se basa en comer más o menos, modificar el etiquetaje. El segundo, propugnado por ellos es hard. Esta noción nos lleva a ver el tema desde una perspectiva más acabada, más elaborada, buscando superar la visión liviana, donde exista una imbricación entre los ámbitos físico, fisiológico, social y cognitivo que, de diferentes maneras y grados, se hallan presentes en la base de los procesos de salud/enfermedad.

En síntesis, es muy necesario antes de pretender cambiar la alimentación, tener un mayor conocimiento de las causas y consecuencias de los mudables modos de vida en las maneras de comer, y de estas en la salud de los distintos grupos sociales. Las prácticas que se consideren perjudiciales y dañinas para la salud se deben considerar como aspectos de la vida cultural y condicionadas por factores socioculturales. Para ello es indispensable trabajar con una visión menos limitada de la cultura y la alimentación. “La necesidad de diálogo interdisciplinar se impone ante la complejidad de un problema como la obesidad, que tiene numerosas causas” (Gracia, 2012, p. 332).

De cierto modo, como mencionamos anteriormente, las exigencias diarias de muchas personas en el mundo de hoy no permiten tener un régimen nutricional más saludable, más equilibrado y conveniente para la salud, al menos en la medida que quisieran las autoridades sanitarias, porque para cambiar de dieta es necesario cambiar de vida, lo cual visto desde una perspectiva basada en estudios etnográficos y sociológicos es muy difícil de realizar, y en muchos casos imposible.

El diagnóstico principal realizado en lo referente al tema en cuestión es que se les da mayor énfasis a los productos consumidos que a las actitudes o razones por las cuales los alimentos son o no ingeridos. Y de este modo, si las medidas se orientan primordialmente a modificar los alimentos o las actitudes individuales en lugar de tener una visión más profunda del asunto, donde se busque entender las razones estructurales que dan lugar a los desequilibrios alimentarios, probablemente las medidas implementadas no logren obtener los resultados esperados en su totalidad.

Relación entre alimentación, deporte y salud desde una perspectiva antropológica.

Esta concepción occidental de la gordura de la que hemos venido hablando, que se traduce en la medicalización de la alimentación, también se encuentra presente en el deporte de alto rendimiento, por lo tanto, podemos decir que el deporte como parte de la sociedad occidental no se encuentra ajeno a este paradigma. En consecuencia, podemos señalar que el exceso de grasa, y la gordura tienen una connotación negativa no solo en cualquier persona que forme parte de la sociedad moderna, sino que también en los futbolistas, puesto que esto se manifiesta también en el deporte, e inclusive de una manera más aguda,

ya que influye desfavorablemente en el rendimiento deportivo; pues en el fútbol para mantener un buen desempeño es fundamental cuidar del cuerpo, sobre todo en el aspecto físico. Por ende, es importante señalar que en el deporte se valora en gran manera estar esbelto corporalmente, puesto que es esencial para tener una buena resistencia y velocidad, factores muy importantes dentro del desarrollo de la actividad.

En suma, dadas las características de la antropología, este trabajo pretende entender de manera holística y profunda el fenómeno de la alimentación en el deporte, puntualmente en el fútbol, y de qué manera esto incide en las nociones que posean con respecto a la salud quienes se dedican y han dedicado a dicho deporte.

Puntualmente, la antropología de la alimentación combina tanto perspectivas de la antropología cultural como de la biología, en un intento de integrar estudios del comportamiento humano y de la organización social con aquellos del estado nutricional, aproximándose al fenómeno de una manera biocultural (Fausto, 2006). En esta línea, hemos visto que el fútbol se basa en gran medida en el aspecto físico, por lo cual, una dieta rica en los alimentos descritos con anterioridad es fundamental para un buen rendimiento deportivo, y de este modo, de acuerdo con los requerimientos de la actividad se van produciendo diferentes prácticas y hábitos que van configurando la cultura alimenticia en el deporte, lo que nos permite explicar el motivo por el cual se

prefiere o prioriza el consumo ciertos alimentos o suplementos en desmedro de otros.

Este estudio pretende analizar de manera diacrónica como ha sido la nutrición en el futbolista profesional chileno comprendiendo un período de un poco más de cinco décadas, desde el año 1971 hasta la actualidad, para ello se realizaron entrevistas con futbolistas de todas estas épocas, lo que nos permitió ver de manera antropológica si han cambiado o no los paradigmas en cuanto a esto, lo cual será fundamental para entender el desarrollo de la cultura deportiva a lo largo de las últimas décadas. Se incorporaron en el estudio factores biológicos, médicos, sociales, culturales y geográficos, buscando comprender el comportamiento humano y sus significaciones socioculturales en relación con esto de una manera integral.

Hemos contestado de cierta manera algunas de las siguientes preguntas: ¿qué comen?, ¿cuándo comen?, ¿dónde comen? ¿por qué comen un determinado tipo de alimento?, no obstante, en la presentación de resultados abordaremos de manera más precisa estas preguntas, las cuales nos permitirán entender los entramados socioculturales existentes detrás de estas prácticas y a qué responden. Esta investigación aspira a ser un aporte para la antropología, puntualmente para la antropología del deporte, la antropología de la alimentación y la antropología de la salud, puesto que nos permitirá entender la cultura

futbolística en cuanto a la alimentación y su vinculación con la salud, analizando el tema desde una perspectiva cultural y biológica.

CAPÍTULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

En esta sección examinaremos el diseño metodológico cualitativo, que nos permitió desarrollar la investigación en cuestión, dándonos acceso para conocer y aproximarnos al mundo de los futbolistas profesionales chilenos de diferentes décadas que habitan a lo largo y ancho de todo el territorio nacional, con el objetivo de conocer sus nociones con respecto a la alimentación y su vinculación con la salud y el rendimiento deportivo.

Antes de detallar en sí el diseño metodológico, considero que es preciso definir en términos de las ciencias sociales el concepto de metodología. “La metodología puede definirse como el conocimiento que resulta de una reflexión sobre los aspectos empíricos de la investigación” (Stoetzel, 1969, p. 10). Bajo esta concepción, el investigador debe meditar en cuanto a los alcances de su estudio, y en base a ello, buscar y posteriormente definir la metodología que le sea precisa y útil para desarrollar sus objetivos planteados.

Tipo de investigación

1.1. Metodología cualitativa.

La estrategia teórico-metodológica a la que se remite esta investigación es cualitativa. Antes de ahondar un poco en la metodología en concreto, es importante, para comenzar, establecer la génesis de ésta. El enfoque cualitativo irrumpe en las ciencias sociales debido a la acción de uno de los pioneros en este campo, Max Weber (1864-1920), quien introdujo el término *verstehen* (en alemán, “comprender”). Bajo este concepto, las ciencias sociales reconocían que cuando estudiaban un fenómeno, además de la descripción y medición de variables sociales (propio del enfoque cuantitativo), debía considerarse de manera importante los significados subjetivos y la comprensión del contexto donde tiene lugar el fenómeno (Hernández et al., 2014, p. 38).

Dado el tenor de nuestra investigación, el enfoque cualitativo nos es particularmente útil para desarrollarla de buena manera, puesto que se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. En esta recolección tiene mucho valor los puntos de vista de los participantes, se busca entrar en su mundo subjetivo, donde para comprender la realidad, es importante registrar las vivencias de los actores tal como fueron sentidas y experimentadas. La siguiente cita nos permite visualizar de manera más clara y entender de manera general la metodología cualitativa:

La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto. El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos

perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significado. (Hernández et al., 2014, p. 358)

En base a lo mencionado anteriormente podemos decir que nuestra investigación busca entender las realidades socioculturales de la alimentación en el futbolista, por lo cual, para comprender esta realidad es necesario precisar las significaciones, emociones y otros aspectos subjetivos que este fenómeno tenía en ellos, considerando su contexto, cotidianidad, entre otros aspectos, los cuales nos permitirán interpretar esta realidad, es decir, hallar el sentido a los fenómenos de acuerdo con los significados que las personas que le otorguen (Hernández et al., 2014).

En base a esta metodología, estudiaremos el rol de la alimentación y su relación con la salud desde una perspectiva antropológica en el futbolista chileno a lo largo de los últimos 50 años, viendo las significaciones y concepciones con respecto al tema dado y el contexto en que nos encontramos.

Dentro de la metodología cualitativa se encuentran diferentes diseños, que pueden ser principalmente teoría fundamentada, etnográficos, narrativos, fenomenológicos e investigación/acción. En este marco, el diseño utilizado es fenomenológico-narrativo. El diseño fenomenológico tiene como propósito principal “explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (Hernández et al., 2014, p. 493).

Este diseño es crucial en nuestra investigación, puesto que buscamos comprender el asunto en cuestión en base a las experiencias y perspectivas que los actores tienen. Por su parte, tenemos al diseño narrativo, que, en este caso, ayuda a la consecución del objetivo primordial del diseño fenomenológico señalado anteriormente. En el diseño narrativo el investigador tiene por propósito “contextualizar la época y el lugar donde ocurrieron las experiencias, para así reconstruir historias individuales, hechos, secuencia de eventos y resultados, además identifica categorías y temas en los datos narrativos, para finalmente entretrejerlos y armar una historia” (Hernández et al., 2014, p. 487). Para comprender un fenómeno es necesario contextualizarlo, precisar un lugar, una época. En este caso, las historias detalladas de futbolistas de diferentes épocas con respecto al tema en cuestión nos ayudarán con tal de obtener ese fin.

Finalidad de la investigación

Con respecto a la finalidad o propósito de la investigación, debemos decir que en primera instancia corresponde a un enfoque básico, ya que buscaremos mediante algunos métodos, obtener y recopilar información para ampliar nuestro conocimiento con respecto al tema que estamos estudiando con el fin de comprenderlo.

No obstante, en base a lo anterior, podemos señalar que, de cierto modo, existe en esta investigación una finalidad aplicada, puesto que la información con respecto a alimentación y a la medicalización de esta puede ayudar a generar conciencia sobre la relevancia que tiene esto en un futbolista. La difusión de esta investigación es útil para el futbolista actual, y en gran medida para aquel joven que aspira con convertirse en deportista, así como el futbolista en formación (divisiones inferiores de un club profesional) tenga una noción clara de lo que significa la alimentación en el fútbol, para que entonces se alimente adecuadamente y pueda optimizar su rendimiento deportivo.

Más concretamente, puede servir para que un futbolista longevo, que quizás lleve más de 20 años practicando la actividad, pueda entender el cambio que pudo haber sucedido desde su época hasta la actualidad, y logre situarse en el contexto actual de buena manera para mantenerse vigente. En esa misma línea, puede ser de utilidad para un exfutbolista que en la actualidad es entrenador, y que tal vez su formación fue distinta a la de un jugador actual, para que así pueda basar su enseñanza a los futbolistas en torno a la alimentación y la salud en una perspectiva actual.

Por último, es esencial practicar la visión antropológica con respecto a la alimentación en el deporte, que no se le indique al futbolista que está excedido de peso simplemente que debe perderlo, sino que, en base a una perspectiva holística, pueda entender que la alimentación responde a motivos sociales,

culturales, económicos, religiosos, biológicos. En este caso, que se le pueda preguntar al futbolista por qué quizá está excedido de peso, y entender profundamente los factores que están detrás de lo visible, algunos de los cuales se mencionaron anteriormente, para así abordar el problema eficazmente, y no estandarizarlo, sino comprenderlo de manera personalizada.

Alcance de la investigación

En lo tocante a sus objetivos, debemos señalar que en primer lugar será exploratoria, ya que nos adentraremos en un tema que es bastante novedoso considerando el contexto nacional. En segundo lugar, será descriptivo, puesto que expresaremos de manera concreta que comían los futbolistas, cuándo y dónde, lo cual nos permitirá describir y comprender la realidad del fenómeno que estamos estudiando.

Población y muestra

La población en esta investigación en particular corresponde a personas adultas cuyo rango etario comprende entre los 24 y 72 años, cuya nacionalidad es chilena, y que se hayan desempeñado en algún momento del tiempo como

futbolistas profesionales en el medio nacional. De igual manera se incorpora dentro de la población a diferentes profesionales que nos ayudan a entender el fenómeno que estamos estudiando.

La selección de la muestra se hizo a través de un muestreo no probabilístico, donde “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador” (Johnson, 2014, citado en Hernández et al., 2014, p. 176). En este caso, para entender las realidades socioculturales de la alimentación en el fútbol chileno en el transcurso de diferentes épocas, el muestreo fue intencional, ya que para efectos del estudio fue necesario integrar al análisis a personas que hayan sido futbolistas profesionales en diferentes épocas.

Otra técnica de selección de muestreo no probabilístico empleada aquí fue el muestreo por conveniencia, dado en gran parte por el contexto en el cual se encuentra el investigador, en este caso, mi padre se desempeñó como futbolista profesional en la década de los 70, y conoce a personas del medio que fueron jugadores en aquella década, la siguiente y la subsiguiente. Por otra parte, mi tío es entrenador de fútbol profesional, egresado del Instituto Nacional del Fútbol, y conoce a personas del medio, esto es, futbolistas profesionales de la década de 1980 hasta la actualidad, además de personas que también trabajan en un club profesional cumpliendo funciones valiosas para el desarrollo de la actividad como

deporte profesional, siendo algunos de éstos: entrenadores, preparadores físicos, nutricionistas, kinesiólogos.

Desde este punto de vista, considerando algunos tipos de muestras orientadas a la investigación cualitativa, esta muestra se enmarca de cierta manera como muestra homogénea, puesto que “las unidades seleccionadas poseen un mismo perfil o características, o bien comparten rasgos similares. Su propósito es centrarse en investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social” (Hernández et al., 2014, p. 388). En este caso, todas las personas se vinculan de alguna manera con el mundo del fútbol.

Por otro lado, también está presente otra técnica de selección de la muestra, en este caso, la muestra de expertos, pues para hablar de alimentación en el fútbol y la medicalización de esta, se entrevistaron nutricionistas y futbolistas profesionales. Por otro lado, para entender la salud en un futbolista entrevistamos a un kinesiólogo deportivo. Para comprender, el concepto que tiene del cuerpo un futbolista se conversó con un preparador físico. En síntesis, se entrevistaron a 12 personas para que nos pudieran ayudar a desarrollar la investigación en base a los objetivos planteados.

Tabla 1: Datos relevantes sobre nuestros entrevistados, en este caso puntual, de futbolistas cuyas carreras se iniciaron en la década de los setenta específicamente, extendiéndose hasta la década de los ochenta, e incluso la de los noventa.

Nombre	Elí Carrasco	Raúl Ibarra	José Burgos	Tomás Díaz
Edad	72 años	68 años	71 años	65 años
Profesión u oficio	Futbolista profesional. Entrenador de fútbol.	Futbolista profesional. Contador General.	Futbolista profesional. Operador de maquinaria pesada.	Futbolista profesional. Conductor municipal.
Ciudad de origen	Curacautín (IX Región, Araucanía).	Talcahuano (VIII Región, Bio-Bío).	Talcahuano (VIII Región, Bio-Bío).	Renaico (IX Región, Araucanía).
Ocupación actual o después del retiro	Monitor de escuelas de fútbol en los municipios de Angol y Curacautín.	Contador en diferentes empresas navieras del puerto de Talcahuano.	Operador de maquinaria pesada en empresa naviera del puerto de Talcahuano.	Conductor del departamento de educación del municipio de Renaico.
Ciudad de residencia actual	Angol (IX Región, Araucanía).	Hualpén (VIII Región, Bio-Bío).	Talcahuano (VIII Región, Bio-Bío).	Renaico (IX Región, Araucanía).
Época en que fueron profesionales	Entre los años de 1971-1982.	Entre los años de 1973-1979.	Entre los años de 1974-1986.	Entre los años de 1975-1995.
Clubes	Naval de Talcahuano, Iberia de los Ángeles, Regional Antofagasta, Malleco Unido, Deportes Linares. Círculo italiano de Villa Regina y Unión Zapala (Argentina)	Naval de Talcahuano, Malleco Unido.	Deportes Linares, Malleco Unido, Naval de Talcahuano, Deportes Concepción, Ñublense de Chillán, San Marcos de Arica, San Luis de Quillota, Deportes Valdivia, Provincial Osorno, Deportes Puerto Montt, Deportes Laja.	Malleco Unido, Huachipato, San Marcos de Arica, Naval de Talcahuano, Universidad de Concepción, Iberia de los Ángeles.

Nota 1: Se aprecia que nuestros entrevistados jugaron en clubes que comprenden gran parte del territorio nacional. En concreto, desde Arica a Puerto Montt, zona geográfica en la que se desarrolla el fútbol profesional hasta la actualidad, lo cual provee una visión amplia de nuestro tema a investigar.

Nota 2: Uno de nuestros entrevistados hizo parte de su carrera en Argentina, lo cual es de gran valor para comprender las diferencias en cuanto a las significaciones de la alimentación y la salud entre Chile y Argentina, y cómo las experimentó.

Nota 3: Don Tomás Díaz tuvo una carrera que comprendió 20 años, algo inusual para el futbolista de esa época, siendo un elemento muy importante para nuestro análisis

Tabla 1: Información importante de nuestros entrevistados, cuyas carreras comprenden desde el año 1987 a la fecha.

Tabla 2: Información importante de nuestros entrevistados, cuyas carreras comprenden desde el año 1987 a la fecha.

Nombre	Erwin Concha	Mauricio Pozo	Cristián Gómez	Nicolás Muñoz
Edad	53 años	52 años	45 años	24 años
Profesión u oficio	Futbolista profesional. Preparador/Entrenador de arqueros.	Futbolista profesional. Entrenador de fútbol. Comentarista deportivo	Futbolista profesional. Entrenador de fútbol.	Futbolista profesional.
Ciudad de origen	Chiguayante (VIII Región, Bio-Bío)	San Vicente de Tagua Tagua (VI Región, O'Higgins)	Coquimbo (IV Región)	San Pedro de la Paz (VIII Región, Bio-Bío)
Ocupación actual o después del retiro	Preparador de arqueros en clubes profesionales (2013-actualidad)	Entrenador de fútbol en equipos profesionales: San Antonio Unido (2009) y Santiago Morning (2009-2015). Desde 2017 se desempeña como comentarista deportivo en la cadena DirecTV Sports Chile	Entrenador de fútbol en la categoría correspondiente a la Tercera División: Lota Schwager (2019-2022) República Independiente de Hualqui (2022 a la fecha)	En la actualidad Nicolás se desempeña como futbolista profesional.
Ciudad de residencia actual	Chiguayante (VIII Región, Bio-Bío)	Santiago (Región Metropolitana)	Coronel (VIII Región, Bio-Bío)	Limache (V Región, Valparaíso)
Época en que fueron profesionales	Entre los años de 1987-2012	Entre los años de 1990- 2007	Entre los años de 1997-2017	Desde el año 2017 a la fecha
Clubes	Arturo Fernández Vial, Deportes Concepción, Naval de Talcahuano, Malleco Unido, Cobresal, Rangers de Talca, Ñublense de Chillán, San Marcos de Arica	Magallanes, Deportes Concepción, Rangers de Talca, Unión Española, Cobreloa, Santiago Morning	Coquimbo Unido, Cobreloa, Colo-Colo, Universidad de Concepción, Everton de Viña del Mar, Ñublense de Chillán, Rangers de Talca, Curicó Unido, Provincial Osorno, Lota Schwager, Brantford Galaxy (Canadá)	Universidad de Concepción, Arturo Fernández Vial, Lota Schwager, Deportes Limache.

Nota 1: Se observa como tres de nuestros entrevistados tuvieron una carrera más larga que la mayoría de aquellos que comenzaron a jugar en la década de los setenta. Elemento importante para el análisis.

Nota 2: Don Cristián Gómez fue un futbolista internacional, jugando por la selección en el año 2001, un aspecto esencial, pues amplía nuestro campo de análisis.

Nota 3: Cristián Gómez jugó también en un equipo canadiense, en una fecha relativamente reciente, año 2011. Esto nos sirve para comparar la realidad chilena con la canadiense referente a lo que estamos estudiando, y de qué manera lo experimentó un futbolista chileno.

Tabla 3: Datos importantes de nuestros entrevistados, que trabajan en áreas relacionadas al fútbol en un equipo profesional.

Nombre	Mario Gutiérrez	Rodrigo Tolosa	Javier Fernández	Dennis Escobar
Edad	49 años	37 años	26 años	40 años
Ciudad de origen	Talcahuano (VIII Región, Bio-Bío).		Concepción (VIII Región del Bio-Bío).	Talcahuano (VIII Región, Bio-Bío).
Profesión u oficio	Contador Auditor. Entrenador de fútbol profesional.	Nutricionista.	Kinesiólogo.	Profesor de Educación Física, se desempeña en los clubes como preparador físico.
Ciudad de residencia actual	Concepción (VII Región, Bío-Bío).	La Calera (V Región, Valparaíso).	Concepción (VIII Región, Bio-Bío).	San Pedro de la Paz (VIII Región, Bio-Bío)
Época desde la cual han ejercido su profesión	Desde el año 2016 a la fecha.	Desde el año 2013 a la actualidad.	Desde 2021 a la fecha.	Desde 2011 a la actualidad.
Clubes en los que se han desempeñado	Mario es coordinador de una de las escuelas de fútbol de Huachipato en la ciudad de San Pedro de la Paz, trabaja ahí desde 2016. Además, fue ayudante técnico, es decir, segundo entrenador, de los clubes de Tercera División de Lota Schwager (2019-2021) y República Independiente de Hualqui (2022).	San Luis de Quillota, Ñublense de Chillán, Unión La Calera, San Marcos de Arica.	Deportes Concepción, Independiente de Cauquenes.	Naval de Talcahuano, Deportes Cobresal, Deportes Antofagasta, Ñublense de Chillán, Deportes Puerto Montt, Deportes Lota Schwager, Rangers de Talca.

Nota 1: Elaboración propia a partir de los datos extraídos en nuestras entrevistas en profundidad.

Nota 2: Un aspecto para destacar es que nuestros entrevistados desempeñan estas labores en tiempos recientes. Por tanto, su experiencia nos da a conocer de manera actual aquello de lo que versa la investigación.

Nota 3: En su recorrido como preparador físico, Dennis Escobar, ha trabajado en todas las categorías del fútbol profesional chileno. Aquello nos permite tener una visión global, que será fundamental para el análisis, pues nos permitirá ver las similitudes y diferencias entre categorías.

Nota 4: La Tercera División engloba dos divisiones, la Tercera A y Tercera B, en orden jerárquico, son legalmente parte del fútbol amateur. No obstante, en la práctica deportiva son semiprofesionales, puesto que son canal que lleva al fútbol profesional.

Estrategia de producción de datos y técnicas de investigación

En primera instancia, cuando se tenía definidos los tópicos que tendría nuestro tema de investigación, se comenzó a realizar una revisión bibliográfica con el propósito de extraer y recopilar información relevante y necesaria que nos permitiera enmarcar nuestro problema de investigación, y que además fuese beneficioso para desarrollar los fines del estudio (Hernández et al., 2014).

En base a lo anterior, nuestro tema se enmarcaba como un estudio donde había varios campos de la antropología implicados, entre ellos, la antropología de la alimentación o antropología nutricional, la antropología del deporte y la antropología de la salud. Para entender los motivos que están detrás de las prácticas alimentarias nos fue muy útil el aporte de la antropología nutricional. Para captar el concepto de la medicalización de la alimentación y su relación con la salud, fue necesario consultar fuentes secundarias como libros y artículos de revistas científicas, donde las teorías de Mabel Gracia fueron fundamentales en ello, además del aporte de la antropología de la salud. Y finalmente, para comprender lo anterior aplicado al fútbol, nos fue de mucho provecho la contribución de la antropología del deporte junto con la nutrición deportiva. En síntesis, toda esta información nos sirvió para armar los antecedentes y el marco teórico.

Contando ya con un fundamento teórico, nos dispusimos a recopilar información basada principalmente en datos primarios, que nos resultaría útil para el desarrollo de los objetivos planteados. Los datos se obtuvieron principalmente mediante entrevistas en profundidad semiestructurada. En las ciencias sociales, la entrevista se refiere a una forma especial de encuentro, es decir, “una conversación a la que se recurre con el fin de recolectar determinado tipo de información en el marco de la investigación” (Marradi et al., 2010, p. 191). Marradi (1996) afirma que la entrevista es una de las técnicas más utilizadas en estas disciplinas. La entrevista cualitativa se diferencia de la cuantitativa básicamente en que es más flexible, abierta e íntima (King y Horrocks, 2010, citado en Hernández et al., 2014).

La entrevista en profundidad puede definirse como una forma de conversación especial entre dos personas, dirigida y registrada por el investigador con el objetivo de favorecer la producción de un discurso continuo y con cierta línea argumental por parte del entrevistado, acerca de un tema de interés en el marco de la investigación (Alonso, 1998, como se citó en Marradi et al., 2010).

Una característica sumamente importante de este tipo de entrevistas es que se trata fundamentalmente de un proceso comunicativo mediante el cual el investigador extrae información de una persona, pero su particularidad, por la cual resulta provechoso para este estudio es que no se busca extraer cualquier

tipo de información, sino aquella que se encuentra contenida en la biografía del entrevistado, lo que en términos más exactos, refiere al conjunto de representaciones asociadas a los acontecimientos vividos por él. Esto para efectos de nuestra investigación es relevante, puesto que para entender la realidad social que estamos estudiando, es menester contar con la perspectiva de los actores, ya que son ellos quienes la protagonizan. La entrevista es el medio que nos permite acceder a dicha perspectiva, para así conocer cómo ellos interpretan sus experiencias en sus propios términos (Alonso, 1998, como se citó en Marradi et al., 2010).

El tipo de entrevista que se utilizó en este caso fue la semiestructurada, pues se generó una guía con algunas preguntas orientadas en base a nuestro problema de investigación y a nuestros objetivos, buscando comprender la perspectiva y experiencia de los actores en cuanto al tema estudiado.

Las entrevistas estaban enfocadas en dos tópicos principales, el primero, era la significación que tenía para ellos la alimentación como futbolistas profesionales, el segundo buscaba precisar las nociones que posean en cuanto a la salud y su cuerpo. No obstante, dada la flexibilidad del método, la guía cumplió la función de ser simplemente un recordatorio, una ayuda instrumental que nos permitió cubrir los temas relevantes de acuerdo con los objetivos de la investigación, ya que de ninguna manera se impone un orden rígido (Hernández et al., 2014; Marradi et al., 2010). De cierto modo, dada la secuencia longitudinal

de este estudio, atendimos de manera no menor en los entrevistados a su historia de vida con respecto al tema en cuestión.

Las entrevistas fueron realizadas de manera presencial y telefónica, y los nexos que me permitieron llegar a los entrevistados fueron Raúl Ibarra (mi padre) y Mario Gutiérrez (mi tío). Ciertas entrevistas pudieron realizarse personalmente dado que algunos de los entrevistados residen en el Gran Concepción, donde mediante una previa concertación con respecto al lugar de la cita, pudimos reunirnos. Otros entrevistados viven en otros lugares del país, lo cual dificultaba un encuentro personal, por lo cual, la conversación se dio vía telefónica, donde a través de mensajes de texto concertamos la hora de la cita. Las preguntas no eran las mismas para todos, había una guía general, pero para efectos de la investigación se adaptaba a la persona con la cual interactuáramos, ya que, por ejemplo, no es lo mismo entrevistar a un futbolista, a un entrenador, a un nutricionista, un preparador físico o un kinesiólogo.

En suma, con respecto a los datos utilizados, esta investigación se basa en datos primarios y en datos secundarios. Los datos primarios los obtuve principalmente mediante entrevistas con personas del medio estudiado. Por otro lado, los datos secundarios fueron conseguidos a través de publicaciones, libros y artículos referentes a los diferentes campos de la antropología que tienen cabida en este estudio, además de importantes datos de la nutrición deportiva.

Ambos tipos de datos son importantes para sostener la investigación, puesto que son esenciales para dar cuenta de los objetivos de investigación.

Análisis de datos

Al encontrarnos dentro del marco de una investigación cualitativa, debemos decir que el proceso de recolección y análisis ocurren prácticamente en paralelo, a diferencia de un estudio cuantitativo, donde primero se recolectan todos los datos, y posteriormente se analizan. La mayoría de los datos que recibimos no son estructurados, por lo cual, nosotros debemos darle una estructura, una categoría o unidad de análisis.

El propósito del análisis cualitativo es en primera instancia explorar los datos, para luego intentar describir las experiencias de los participantes desde su punto de vista, lenguaje e impresiones, para así descubrir distintos conceptos y temas presentes en los datos, y evidenciar sus vínculos, con el fin de otorgarles sentido, interpretarlos y explicarlos en función del problema de investigación y los objetivos. Todo esto nos permitirá comprender en profundidad el contexto que rodea a los datos, lo que nos ayudará a reconstruir hechos e historias, además de vincular los resultados que encontremos (en base a las categorías de análisis), lo cual finalmente nos permitirá obtener las conclusiones (Hernández et al., 2014). El enfoque antropológico es esencial y muy pertinente para entender todo

este entramado, puesto que su mirada holística del ser humano nos permite abordar un fenómeno desde diferentes aristas, lo que en conclusión será fundamental para tener una comprensión profunda de este.

Un poco más en concreto, conforme fuimos recolectando los datos de las entrevistas, en base a las grabaciones de éstas, fueron surgiendo algunas preguntas, como, por ejemplo: ¿qué me dice esto?, ¿por qué ocurre aquello? Buscamos también comparar los datos para ver: ¿en qué son semejantes?, ¿en qué se diferencian? De acuerdo con esta y otras consideraciones se generaron códigos, los cuales nos ayudaron para formar categorías, las cuales se pueden clasificar como generales y específicas y se evidencian en los títulos y los subtítulos de la presentación y análisis de resultados.

Todo esto se hizo en vista del diseño cualitativo que usamos aquí, el cual corresponde a uno fenomenológico-narrativo. Las categorías son conceptos, ideas, experiencias, hechos relevantes y con significado, que deben guardar estrecha relación con los datos, y que nos permiten captar los entramados socioculturales detrás de las concepciones, experiencias y prácticas de los entrevistados. (Hernández et al., 2014).

Tabla 4: Categorías de análisis.

Categorías de análisis	El valor de la alimentación en el futbolista chileno	Evolución del aspecto físico y su relación con la salud	Significaciones socioculturales de las prácticas alimentarias en el futbolista chileno	La mirada de la salud en el mundo del fútbol
Sub-categorías	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prácticas alimentarias de los futbolistas nacionales en los últimos 50 años. 2. El rol de la alimentación en las diferentes décadas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambios en los requerimientos corporales. 2. Aparición y avance de la medicalización. 3. El rol de la medicalización en el rendimiento deportivo y lesiones. 4. Papel de la medicalización de la alimentación en el futbolista en las diferentes etapas de su carrera 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambios de las realidades socioculturales en torno a la alimentación en el fútbol. 2. Breve contraste de la realidad sociocultural de la alimentación del futbolista entre Chile y otros países, en base a las experiencias de futbolistas chilenos que jugaron en el extranjero. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La concepción de la salud a través de los años. 2. La aparición del nutricionista y su rol en el fútbol de hoy. 3. La aparición de equipos multi-disciplinarios.

Nota 1: Es particularmente importante las experiencias de dos de nuestros entrevistados en el extranjero, pues enriquecen el análisis antropológico.

Aspectos éticos del estudio

Antes de comenzar las entrevistas se les comentó de manera general a los potenciales entrevistados sobre lo que trataba la investigación. Luego, se les informó en cuanto al papel protagónico que iban a desempeñar en este estudio. Teniendo esto en claro, iniciamos las entrevistas, las cuales se realizaron de manera respetuosa a los participantes, ya que ellos accedieron amablemente a conversar y relatar su experiencia en base a lo que versa la investigación. Para hacer más eficaz el trabajo del investigador, se les consultó cortésmente si se podía grabar la conversación, y todos respondieron que no había ningún problema en ello.

También se les consultó sobre si se podían utilizar sus nombres reales en el estudio, y no hubo ningún problema en ello, todos me autorizaron. Por su parte, también, en el caso de las entrevistas presenciales, se tomó un registro fotográfico, lo cual se incluirá en el índice de este apartado. Los datos fueron manejados de forma responsable y honesta, representando del modo más fidedigno posible el sentir de los entrevistados, dada la cortesía y buena disposición que tuvieron para participar de la investigación.

CAPÍTULO V

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La primera parte de este capítulo está enfocada en describir el valor que tiene la alimentación en el futbolista chileno, donde comenzaremos describiendo las diferentes prácticas alimentarias que han tenido estos profesionales del deporte en las distintas décadas que comprende este estudio, puntualmente desde la década del 70 a la actualidad. En la segunda parte de este capítulo, veremos los cambios que se han producido en cuanto a los requerimientos corporales en el fútbol profesional chileno de manera diacrónica, donde buscaremos comprender de manera más precisa los motivos del avance de la medicalización alimentaria en el fútbol, y posteriormente, detallaremos de manera más concreta su rol en el fútbol, puntualmente en el rendimiento deportivo, en las lesiones, y en las diferentes etapas de desarrollo del futbolista.

La tercera parte de este capítulo está orientada a analizar las significaciones socioculturales que ha tenido la alimentación en el futbolista chileno a través del tiempo. En esta parte también nos ocuparemos de analizar la comensalidad de acuerdo con el discurso de nuestros entrevistados, para precisar y analizar la manera en la cual, el alimento forma parte importante de los hábitos nutricionales que debe tener un deportista, lo cual de cierta manera va

moldeando su estilo de vida. La cuarta y última parte de este capítulo, versa sobre las concepciones y miradas que se tienen y se han tenido con respecto a la salud en el mundo del fútbol profesional chileno a través de los años.

PARTE I: EL VALOR DE LA ALIMENTACIÓN EN EL FUTBOLISTA CHILENO.

1. Prácticas alimentarias de los futbolistas chilenos en los últimos 50 años

1.1 Década de 1970

En esta categoría veremos de manera general y con un énfasis principalmente descriptivo las prácticas alimentarias de los jugadores profesionales en el país a través del tiempo, inquirendo especialmente en lo que comían. Para hacerlo de una manera que resulte ordenada, se expresarán de manera explícita los hábitos alimenticios desde la década de los 70 hasta la actualidad de acuerdo con el discurso de nuestros entrevistados. El entrevistado de mayor edad, don Elí Carrasco, oriundo de Curacautín, nos platicó como era la alimentación en la época en la que se desempeñó como futbolista profesional, es decir, en la década de 1970 y 1980.

Nos relató que cuando se inició como futbolista, en el año 1971, no había prácticas alimenticias que considerase exclusivas en él, y por ende, que lo diferencian del resto de la población. Nos comentó que la alimentación no seguía un patrón completamente fijo y definido, y que en muchos casos era

desordenada. Contaba que, en las mañanas, en muchas oportunidades sólo tomaba una taza de café antes de ir al entrenamiento. Al momento de almorzar, nos decía, que se comía principalmente lo que las esposas cocinaban, y en consonancia con el bolsillo. Los almuerzos consistían principalmente en una sopa de espárragos, legumbres y arroz (que en algunas ocasiones estaba acompañado de carne) y tallarines. En la once, lo que principalmente se comía era pan, don Elí narraba que el pan era un alimento que se ingería en abundancia en aquella época.

En momentos de recreación con sus demás amigos comían habitualmente pollo asado y longanizas, principalmente los fines de semana, y después de los partidos. Por su parte, don Raúl Ibarra y don José Burgos, en el año 1975 arribaron a Malleco Unido, un equipo de la segunda división del balompié nacional, perteneciente a la ciudad de Angol. Ambos, oriundos de Talcahuano en aquel año vivieron en una pensión, y allí la alimentación era igual para todos, se comía en base al menú de la casa, no porque fueran futbolistas le iban a dar una alimentación especial. Al igual como nos dijo don Elí, algunos jugadores llegaban al entrenamiento solo habiendo tomado una taza de té.

Don Elí, Raúl Ibarra, José Burgos, y Tomás Díaz, futbolistas profesionales en la década de 1970, nos cuentan un dato muy interesante, en cuanto a la alimentación en el jugador de la época. Hubo un entrenador de renombre en el

fútbol chileno en esta década, su nombre era Nelson Oyarzún Arenas, quien de alguna manera buscó cambiar el paradigma de la alimentación en aquel tiempo.

Este entrenador, nacido en Valparaíso, a principios de la década de 1970 fue a estudiar al extranjero para capacitarse en la materia, principalmente a Alemania, en la Escuela Superior de Alto Deporte de Colonia, aunque también realizó pasantías en Francia, España e Inglaterra. En 1975 vuelve al país, y en base a lo aprendido en Europa, comienza de alguna manera una revolución en este aspecto. Modificó las dietas de los jugadores, en los días de partido introdujo las pastas y los postres de leche, para que los futbolistas no gastaran energías en la digestión, y en los entretiempos comenzó a darles consomé, para que recuperaran la salinidad perdida, lo que le valió de un sobrenombre, ya que en el mundo del fútbol se le conoce como “Consomé Oyarzún” (Abarzúa, 2002).

Sobre la base de su trabajo, algunos entrenadores adoptaron su enfoque en cuanto a la alimentación. Los entrevistados mencionados al comienzo del párrafo anterior coincidieron en Malleco Unido, y ellos nos relatan que, en el año 1977, llegó a la zona para hacerse cargo del equipo, el entrenador Alicel Belmar, quien de cierta forma realizó un cambio con respecto a la alimentación que algunos años atrás no había. Los protagonistas cuentan que mientras estaban entrenando, repentinamente, el entrenador detenía la práctica, para que comieran una colación, recuerdan que les daban avena con leche y frutos secos como pasas y nueces. En las pretemporadas, que tenían una duración

aproximada de dos semanas, y luego de un exigente trabajo físico, les daban a comer melón y chocolate, que para ellos resultó muy curioso, puesto que era algo muy novedoso e innovador.

Ya a fines de esta década, en las concentraciones, que en el fútbol se entiende como aquel período de tiempo en el cual el plantel de futbolistas, junto con el entrenador y su cuerpo técnico se hospedan en un lugar antes del partido, puede ser un día o dos días antes de éste, y se “concentran”, es decir, ponen todos sus sentidos de manera conjunta con tal de obtener el objetivo, que es ganar el juego del fin de semana. Con respecto a la alimentación, en esta década, algunos clubes les daban el almuerzo a los futbolistas en ese período. En el día del partido el almuerzo consistía en carne con arroz, y se comía entre tres y cuatro horas antes del partido.

1.2 Década de 1980

Tomando el ejemplo de don José, quien tuvo un extenso recorrido en el fútbol chileno, siendo profesional entre los años 1972 y 1986, y jugó para equipos de diferentes lugares del país, algunos de ellos son: San Marcos de Arica, Ñublense de Chillán, Naval de Talcahuano, Deportes Concepción, Deportes Linares y Deportes Puerto Montt. Él comentaba que la alimentación era prácticamente igual en todos los equipos en que jugó, no había grandes

diferencias entre lo que comía en Arica a lo que comía en Puerto Montt, es decir, el aspecto geográfico no era determinante en las prácticas alimenticias. Nos comenta que la alimentación se basaba principalmente en carbohidratos. Un dato interesante, y tal vez un poco anecdótico, es que, en la década de 1980, cuando tenía que ir a enfrentar a equipos del norte, cuyas ciudades se ubicaban a más de 2500 metros sobre el nivel del mar, se les daba un vaso de whisky.

En esta misma década, es decir, en los 80, don Elí nos narra que era común que los futbolistas tomaran vino regularmente. Lo que sí, un entrenador suyo le sugería que no tomaran bebidas gaseosas, especialmente la Fanta. Nuestro entrevistado al igual que don José, jugó en varios equipos del país como Deportes Antofagasta, Naval de Talcahuano, Iberia de Los Ángeles, Deportes Linares, y nos mencionaba que la alimentación no variaba mucho considerando el lugar geográfico donde estuviesen.

En cuanto a lo mencionado anteriormente, don Tomás, quien también jugó en varios equipos del país, como Huachipato, Malleco Unido, San Marcos de Arica, Iberia de Los Ángeles, Naval de Talcahuano, y Universidad de Concepción, afirma lo mismo. Él nos habló de las pretemporadas, que en su caso era un período de dos semanas, que generalmente sucede en el verano, donde se prepara al futbolista para que pueda tener un buen desempeño en el torneo durante el año. Nos comentaba que había diferencias en cuanto a la alimentación en las pretemporadas entre un equipo de primera y segunda división, donde en

el equipo de primera comían tres veces todos los días, y los alimentos consumidos eran principalmente carbohidratos y proteínas. Él vivió esta realidad en Naval de Talcahuano siendo jugador del equipo, cuando éste estaba en primera división, en los años 1982 y 1985.

Don José nos decía que en esta década:

De manera general los entrenadores en clubes de Primera División se preocupaban de que los futbolistas se alimentasen bien en las pretemporadas, cuando jugué en Naval de Talcahuano, hacíamos las pretemporadas en la Base Naval de la Marina en Talcahuano, y un alimento que nos daban antes y después de los entrenamientos era el quaker con leche. Por su parte, era común que en esta categoría los clubes en las concentraciones brindaran el almuerzo a sus futbolistas, que era comúnmente carne con arroz. Una diferencia con la década de los 70 es que comienza a instalarse la figura del preparador físico en los clubes de Primera División, y era él quien se preocupaba de manera más puntual de la alimentación, nos decía que comiésemos carbohidratos y proteínas. Pero en general, salvo los fines de semana donde en las concentraciones nos daban el almuerzo, el resto de la semana no había una preocupación por parte de los dirigentes del club y del cuerpo técnico de facilitarnos determinados tipos de alimentos, y tampoco había una pauta definida, por lo tanto, cada uno debía velar por alimentarse bien, lo cual era difícil porque los clubes no pagaban muy bien, sobre todo en Segunda División. Era común también ver jugadores llegar al entrenamiento habiendo bebido solamente una taza de té o café (Entrevista con Don José Burgos, diciembre, 2022).

1.3 Décadas del 90 y 2000

En cuanto a la década del 90 y 2000, entrevistamos a tres futbolistas, que nos aportaron datos para conocer cómo eran las prácticas alimentarias en aquella década, don Tomás Díaz, a quien nos referimos en el párrafo anterior; don Mauricio Pozo, quien fue un destacado futbolista de los años 1990 y 2000; y don Cristian Gómez, un futbolista con una extensa trayectoria en el país, que fue profesional entre 1996 y 2017.

Don Mauricio y don Cristián quienes además de haber sido destacados futbolistas en el medio nacional, son también entrenadores de fútbol, nos decían algo parecido a don José: el preparador físico era quien se ocupaba del tema de la alimentación, les recomendaba llevar una dieta rica en proteínas, es decir, en carnes rojas y carnes blancas, además de frutas y verduras, y que evitaran la comida chatarra. Sin embargo, relatando ellos en retrospectiva desde hoy esa época, nos decían que por parte del cuerpo técnico no había una pauta alimenticia como en el día de hoy, donde los clubes tienen nutricionistas, que expresara específicamente que alimentos debían o no consumir.

Puntualmente, don Mauricio nos decía que él buscaba cuidarse, lo que se evidenciaba en algunas de sus prácticas alimenticias como, por ejemplo, en el no beber alcohol, y en evitar la comida rápida, sin embargo, no era algo generalizado. De igual manera los tres coincidían que, en las concentraciones previas a los partidos, el menú consistía en carbohidratos y proteínas, por lo general se comía fideos blancos con pollo, tallarines con carne. En las

pretemporadas se utilizaba un suplemento llamado creatina que ayudaba a tener más energía, y a mejorar la masa muscular.

Específicamente, don Cristian nos cuenta que él a diferencia de la mayoría de los futbolistas chilenos, no comía previo a un partido, tomaba generalmente una taza de café. Después del partido nos comenta que sí comía, y en algunos casos en demasía. Nos cuenta que no tenía mayores restricciones en su dieta, sino que comía de todo, es decir, no tenía una pauta alimenticia. Es muy importante lo que nos mencionó con respecto a la alimentación previa a un partido, decía lo siguiente:

“La alimentación antes de un partido en general era muy similar en la mayoría de los equipos en los que estuve, el menú consistía habitualmente en tallarines con carne o fideos blancos con pollos, era lo mismo en Santiago cuando jugué en Colo-Colo y en Provincial Osorno”. (Entrevista con Don Cristián Gómez, enero 2023)

En base a lo expresado por don Cristián en la cita anterior, podemos decir que en el mundo contemporáneo nos encontramos con el fenómeno descrito por Alicia Guidonet (2007) como mundialización de la alimentación, pese a que puede haber zonas que dadas su geografía sea más común consumir un determinado tipo de alimento, en la actualidad en cualquier ciudad encontramos alimentos de diferente tipo, debido en buena parte al fenómeno de la globalización. En este caso, la alimentación de un futbolista previo a un partido es similar tanto en Osorno como en Santiago, donde la distancia entre ellas es de más de mil kilómetros.

Con respecto a la vida cotidiana, de acuerdo con los testimonios de los entrevistados, cada cual velaba por su alimentación, y como no había una pauta establecida en concreto de lo que debían o no consumir, la dieta se basaba en gran parte en el presupuesto de cada cual, además de las costumbres y hábitos alimenticios que cada cual adquirió desde niño, moldeado principalmente por su cultura familiar en cuanto a este asunto. Don Cristián nos contaba que él comía de todo, no limitaba su alimentación a un tipo de alimento en especial, sino que consumía carne, frutas, verduras, pan, papas, comida rápida, etc.

Tanto don Cristian como don Mauricio jugaron en Cobreloa, en la ciudad de Calama, que se encuentra a más de 2000 metros sobre el nivel del mar. Cobreloa es uno de los equipos más importantes del fútbol chileno, sobre todo en la época en la cual nuestros entrevistados fueron jugadores del club, que es en la década de los 2000. Don Cristian nos cuenta que en altura la digestión demora más tiempo, por lo tanto, la alimentación tiene que ser más liviana, con más tiempo entre comidas.

1.4 Décadas de 2010 y 2020

De acuerdo con lo que nos dijeron don Cristian y don Mauricio, que además de exfutbolistas, en el período que comprende este tópico, también se

desempeñaron como entrenadores en algunos clubes, las prácticas alimenticias en esta época tienen diferencias notorias con respecto a las décadas anteriores.

A comienzos de la década pasada, los clubes ya comenzaron a tener nutricionistas, sin embargo, decía que no todos los futbolistas se entrevistaban con él para que les diera una pauta alimenticia, al menos no él. A mediados de la década del 2010, la alimentación en el futbolista pasó a ser supervisada por un nutricionista, donde en base a ciertos parámetros corporales, se les indica, por ejemplo, cuantos gramos de proteína deben comer. Esto puede variar dependiendo la categoría. Específicamente el fútbol chileno tiene cinco categorías, tres de las cuales son profesionales, y dos que en estricto rigor son amateur, pero en términos prácticos se podrían considerar como semiprofesionales, ya que los campeones de esos torneos pelean por un cupo en el fútbol profesional. Estas son, en orden descendente: Primera División A, Primera División B, Segunda División Profesional, Tercera División A y Tercera División B.

Nicolás Muñoz, otro de los entrevistados, que tiene 24 años y en la actualidad se desempeña como futbolista en el club Limache de la Segunda División Profesional, nos contaba que ya en esta década o a fines de la pasada, la alimentación en el futbolista pasó a tener un rol más personalizado, es decir, aunque existen alimentos que se utilizan en los futbolistas de manera estandarizada, se hace un estudio caso a caso, y sobre esa base se constituye

la alimentación en el futbolista de hoy, que puede variar entre un futbolista y otro. Nos relató sus experiencias previas en el fútbol a la actual, y cuenta que cuando estuvo en las categorías menores del club Universidad de Concepción, desayunaban todos juntos, que en términos concretos eran cereales, y algunas vitaminas y aminoácidos como Omega 3 y colágeno.

Otro entrevistado que fue un gran aporte, fue Rodrigo Tolosa, nutricionista deportivo, que ha trabajado en diferentes clubes del fútbol profesional como Deportes Antofagasta, San Marcos de Arica y Unión La Calera. Él nos dice que, desde mediados de la década anterior, la alimentación en el futbolista se fue adecuando a los estudios más recientes de la ciencia, por lo tanto, bajo estos paradigmas, se incorporaron una gran variedad de alimentos, amablemente nos contó sobre algunos de los suplementos más utilizados en el fútbol, con el objetivo de optimizar el rendimiento deportivo, siendo algunos de estos, los siguientes: monohidrato de creatina, cafeína, proteínas, bebidas deportivas, geles, beta-alanina, nitratos.

2. El rol de la alimentación en las diferentes décadas.

Para tener una noción un poco más acabada acerca del papel de la alimentación es muy importante citar las palabras de Don Elí:

En la década de los 70 donde yo desarrollé la mayor parte de mi carrera, la alimentación no cumplía un rol especial en nosotros como futbolistas que nos diferenciara del resto de las personas, lo importante del alimento para nosotros en esa época era el de brindarnos la energía necesaria para sustentar nuestra vida, se comía mucho pan, y en las reuniones sociales o juntas con amigos se comía pollo y longanizas, puesto que alimentos como la carne roja eran bastantes costosos en la época, sin embargo, una persona que no fuera deportista profesional no comía muy diferente a nosotros, no había una preocupación muy marcada por la alimentación, como lo hay hoy. Era común que muchos compañeros llegasen a entrenar solo habiendo bebido una taza de café. No se tenía la percepción de que la alimentación era importante en el rendimiento deportivo. La alimentación era desordenada, no había patrones fijos ni definidos. (Entrevista con Don Elí Carrasco, enero 2023)

En base a lo expresado por don Elí en la cita anterior y en conjunto a lo que decían don Raúl y don José, podemos decir que a principios de la década de los 70 que la alimentación era desordenada y respondía en gran parte a la disponibilidad de recursos para comprar diferentes alimentos; puesto que los salarios no eran altos, se comía mucho pan y arroz, algunos días legumbres y en ocasiones muy especiales carnes rojas, con respecto a este punto es necesario destacar además que algunos futbolistas eran solteros y vivían en pensiones, y ahí se comía el menú que preparaba generalmente la dueña de casa, que no era el mismo todos los días.

Por otra parte, la alimentación no era considerado como un aspecto relevante para el rendimiento deportivo, sino que cumplía una función prioritaria de sustentar la vida, aunque algunos alimentos eran importantes en la comensalidad, como el pollo y las longanizas, los cuales se elegían generalmente debido a que su costo era bastante menor al de las carnes rojas.

Profundizando un poco más en lo visto hasta ahora, es muy importante mencionar lo que nos dijo don José en cuanto a los aspectos relevantes en torno a la práctica del fútbol profesional en la época:

En la época en la que yo jugué en general, pero principalmente en la primera parte de la década de los 70 lo que se priorizaba era la habilidad que tuviera el futbolista con el balón en los pies, otros aspectos más físicos como la velocidad no eran tan importantes, por lo que, en cuanto a la alimentación, mientras ésta nos permitiese resistir el ritmo del partido y mostrar destreza con el balón en los pies, como se alimentase no tenía mayor relevancia, mientras no se descompensara estaba bien. En mis tiempos, el futbolista se encontraba en un estado natural, un estado puro, entonces en base a esto el alimento no nos iba a ayudar a mejorar nuestras cualidades técnicas, los que destacaban era principalmente debido a sus cualidades netamente futbolísticas, es decir, a sus habilidades con el balón. (Entrevista con Don José Burgos, diciembre, 2022).

El punto que tocó don José es muy importante en esta investigación, puesto que da cuenta de factores muy importantes presentes en el deporte como la competitividad, rendimiento y visión corporal. Vemos que, en esta década, en base al testimonio de don José, lo que primaba en cuanto al rendimiento deportivo en el fútbol en la década de los 70 eran las cualidades que el futbolista tuviera con el balón, y el aspecto físico era más bien secundario, no era sustancial en la performance deportiva, y no había una visión corporal estándar en el futbolista en ese tiempo. Don Elí nos decía lo siguiente en cuanto a este punto: “En la época en la que jugué el tema del peso corporal no era importante, había futbolistas que eran muy delgados, y otros que tenían un sobrepeso notorio” (Entrevista con Elí Carrasco, enero 2023).

Ya a fines de la década, con la irrupción de Nelson Oyarzún, esto fue cambiando paulatinamente, y como mencionamos anteriormente, varios entrenadores nacionales adoptaron su método, como en el caso de Alicel Belmar, quien dirigió a cuatro de nuestros entrevistados en Malleco Unido. Don Raúl, don José, don Elí y don Tomás, vivieron como protagonistas el punto de partida de un cambio de paradigma en el fútbol chileno. En medio de los entrenamientos se les daba avena con leche para que no gastasen energías en la digestión, y en días de partidos se comenzó a comer en las concentraciones diferentes pastas, pues se consideraba que eran una gran fuente energética. Nuestros entrevistados nos narran que, en el año 1977, el club de Malleco Unido hizo una pretemporada en las zonas cordilleranas de la región de la Araucanía, y el enfoque del entrenador en la alimentación fue algo muy novedoso para ellos.

Como análisis puedo decir que en el segundo lustro de la década de 1970 la irrupción de Nelson Oyarzún, de quien hablamos en secciones anteriores, marcó un precedente en cuanto a la alimentación y a los métodos de entrenamiento que se empleaban hasta la fecha, y en base a lo narrado por nuestros entrevistados, en algunos clubes se le comenzó a dar espacio al tema de la alimentación.

Don José nos comentaba que en los años 80 la figura del preparador físico comenzó a tener un espacio dentro del fútbol profesional, y que él les recomendaba que se alimentasen bien, que tomaran un buen desayuno antes de

ir al entrenamiento, puesto que era un aspecto importante para tener un buen estado físico. No obstante, nos decía, que, a pesar de haber una preocupación en ese aspecto, no siempre estaban los recursos para poder tener una buena alimentación, ya que en muchas ocasiones los clubes no pagaban.

En los años 90 y 2000, el fútbol comenzó a tener un énfasis un poco mayor en el aspecto físico, de cierta manera, la habilidad que el futbolista pudiera tener con el balón en los pies tenía que ir acompañada de aspectos como la velocidad y la potencia.

Es por esto, que, en estos tiempos, los clubes les daban algunos suplementos como la creatina, que ayudaba a la velocidad, la masa muscular, la fuerza y la potencia. Se apreciaba en gran manera el talento que pudiese tener un futbolista, pero para que fuera determinante, debía haber un equilibrio entre el aspecto físico y técnico, porque si el futbolista se cansaba a la mitad de un partido, o si el rival corría más rápido que él, no iba a poder desplegar su talento con la máxima eficacia. Es por ello, que ya en la década de los 2000, los clubes profesionales comenzaron a incorporar la figura de un nutricionista, ya que, para tener un buen rendimiento deportivo, era esencial una buena alimentación, sin embargo, no fue algo generalizado, y en la cultura del futbolista no estaba aún de manera arraigada en esa época la importancia sustancial de la alimentación.

Ya en la década pasada, principalmente a mediados de la década, la alimentación pasó a ser relevante, en palabras de los entrevistados, fueron

surgiendo nuevos estudios de personas especializadas en la materia, e hicieron más notorio, la importancia de una buena alimentación. Hoy en día, de acuerdo con las propias palabras de los entrevistados, la alimentación es crucial. En el fútbol, hoy por hoy, se busca la perfección, por lo cual, una buena alimentación es algo prioritario en un futbolista, ya que, si yo corro, el rival también corre, pero ahora la diferencia se fundamenta en que debes ganar los duelos.

La alimentación en la actualidad permite elevar el nivel de rendimiento en un futbolista, y ayudar a que aquel nivel se mantenga en el tiempo. Es muy importante para la prevención de lesiones, y la recuperación de estas. Hoy en día, en el futbolista chileno, hay una cultura que concibe de manera general que la alimentación es sustancial para un buen rendimiento deportivo, por lo tanto, la alimentación se focaliza en obtener ese fin.

PARTE II: EVOLUCIÓN DEL ASPECTO FÍSICO Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

Motivos del avance de la medicalización

1. Cambios en los requerimientos corporales.

En los años 70 no había una noción muy arraigada sobre la importancia del cuidado del cuerpo en los futbolistas, don Elí nos relataba que en aquella época se priorizaba el rendimiento deportivo, no importaba mayormente si comías mucho o poco, mientras tu cuerpo te posibilitara rendir bien y marcar diferencia no había problemas. Por lo tanto, en aquella época era común ver futbolistas con un notorio sobrepeso (entre cinco y diez kilogramos) y, por otra parte, había jugadores que se podía considerar que tenían un problema de desnutrición; y se escogía a aquel que mejor rindiera, sin importar mayormente su peso y composición corporal.

En la década de los 80, el tema del estado físico comenzó a tener un espacio dentro del mundo del fútbol en Chile, es por ello por lo que los clubes se preocupaban un poco más de la alimentación de los futbolistas, principalmente en las pretemporadas, enfocado a que desarrollaran una buena masa muscular.

El estado físico en esa época era variado, había algunos que eran delgados, y otros que tenían una contextura un poco más robusta y gruesa, que

se podía apreciar en el tronco y las piernas. Y derechamente había otros que tenían un notorio sobrepeso. En esa época era común encontrar a futbolistas de piernas más gruesas, puesto que, en el aspecto físico, el fútbol se basaba en la resistencia, no había cambios de ritmos muy bruscos, se mantenía un ritmo más o menos similar en todo el partido, por lo que, para un futbolista era beneficioso tener una musculatura un poco más gruesa, ya que ésta facilita la resistencia.

En la década de 1990 ya había más conciencia de que el aspecto físico era importante dentro del rendimiento deportivo, y según nuestros entrevistados había una preocupación por el peso corporal, puesto que los pesaban regularmente, y se les instaba a mantenerse bajos los parámetros de algunos indicadores como el Índice de Masa Corporal. En esta década, también era común ver futbolistas de una contextura gruesa, pero se veían por lo general jugadores más delgados. Había pocos jugadores con sobrepeso, el cual era muy leve, entre uno y dos kilogramos.

En la década de los 2000, el aspecto físico pasó a ser fundamental, los jugadores eran en su mayoría delgados, nuestros entrevistados nos decían que era prácticamente imposible que un futbolista con más de cinco kilogramos de sobrepeso fuera parte de un equipo profesional. El fútbol pasó a tener un tenor un poco más anaeróbico, donde el futbolista debía resistir todo el partido, pero a una intensidad más alta, además había muchos cambios de ritmo en el partido, los cuales en muchas ocasiones eran bruscos, por lo tanto, ahora más que resistir

el futbolista debía ser más rápido, y una musculatura gruesa le dificultaba el movimiento. Se les comenzó a pesar todas las semanas, por lo que los futbolistas debían alimentarse bien, y consumir algunos suplementos como vitaminas o la creatina, lo que veinte años en el pasado era prácticamente impensado. En esta década comenzó a emerger la figura del nutricionista en los clubes profesionales.

En la década de 2010 el fútbol siguió avanzando a grandes pasos en el aspecto físico, se les exige a los jugadores ser delgados, por lo tanto, no había jugadores con sobrepeso, todos tienen una musculatura un poco más fina, que les permitiera realizar ejercicios físicos a una alta intensidad. Por lo cual, para los entrenadores y preparadores físicos prácticamente no podía haber jugadores fuera de los parámetros establecidos para un deportista, puesto que, en ese escenario, el equipo se encontraría en una notoria desventaja con respecto a los demás rivales. A mediados de esta década, ya había un discurso de que el aspecto físico es primordial para un buen rendimiento deportivo, lo cual de acuerdo con los entrevistados se encuentra basado en los últimos estudios científicos con respecto a la materia.

Por lo tanto, el futbolista en la actualidad responde a un contexto medicalizado, donde el alimento ya no tiene la finalidad de sustentar la vida, sino que es utilizado para la potenciación, maximización y optimización del rendimiento deportivo, hoy por hoy el futbolista toma múltiples suplementos, además de una dieta enfocada en cubrir los diferentes elementos que posibilitan

un óptimo rendimiento. De cierta manera, se ve el sobrepeso como algo que no puede estar presente en el contexto sociocultural en que se encuentra inserto el futbolista profesional en la actualidad, puesto que la práctica de la actividad se basa principalmente en el aspecto físico, a diferencia de décadas anteriores donde radicaba primordialmente en el aspecto técnico, por lo tanto, al considerarse la alimentación como un factor sustancial en el rendimiento deportivo se medicalizó.

Como bien mencionamos en el marco teórico, el proceso de medicalización viene de la mano con el de moralización. En este marco, si un futbolista tiene sobrepeso sentirá un malestar constante, puesto que no se encontrará dentro de los estándares corporales que le permitirán desempeñarse de manera óptima en su profesión y de también de cierto modo, sabe que en gran parte son sus hábitos alimenticios los que le facilitarán una mejor performance dentro del terreno de juego, por lo tanto, sentirá que su rendimiento depende de su alimentación. Como decía Gracia (2012), “una sociedad medicalizada es una sociedad con una mayor percepción de malestar y dependencia” (p. 327).

Con respecto a esta década, Rodrigo, el nutricionista, nos cuenta que está muy presente en la cultura actual del futbolista, buscar la maximización de su rendimiento, por ejemplo, si son rápidos, buscan serlo más aún, y esto se hace mediante diferentes tipos de suplementos y alimentos.

Para finalizar este punto, considero que uno de los motivos por los cuales el fútbol cambió sus requerimientos corporales, fue en parte a los paradigmas que imperaban en la ciencia médica con respecto a que una buena salud se asociaba a la delgadez corporal, y que el sobrepeso y la obesidad eran vistos como una enfermedad que debía corregirse. Desde las últimas décadas del siglo XX existían cánones de belleza donde se ensalzaba a unos y se estigmatizaba a otros, y un criterio para hacerlo era el correspondiente al peso corporal. En la sociedad más contemporánea estar delgado se considera como sinónimo de salud, éxito, autocontrol, aceptación. En cambio, tener sobrepeso u obesidad se traducían como descontrol, dejadez, debilidad, enfermedad (Salas, 2009).

Al encontrarnos en un mundo globalizado, este discurso se fue divulgando por la acción de los medios de comunicación, y de esta forma, estos modelos en cuanto a la imagen corporal descritos anteriormente fueron tomando fuerza en la sociedad contemporánea en general, y culturalmente se comenzó a estigmatizar a las personas con sobrepeso. Además, desde la ciencia se empezó a divulgar la importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo.

De cierta manera, estimo que estos son algunos de los motivos por los cuales en la actualidad el fútbol responde a un contexto donde la alimentación se medicalizó, en donde, si de manera general se ve a la persona obesa o con sobrepeso como fuera de los estándares socioculturales con respecto al cuerpo, no es de extrañar que esto en el fútbol se manifestara de manera más aguda,

puesto que, en el futbolista, el cuerpo es su herramienta de trabajo. En el deporte “la vinculación entre imagen corporal y salud está ampliamente difundida y fuertemente interiorizada” (Gracia, 2012, p. 329).

El rol de la medicalización de la alimentación en los futbolistas.

2.1 En el rendimiento deportivo

En el fútbol debe haber una alimentación balanceada donde los alimentos principales son: carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales. De acuerdo con Rodrigo, el tipo de alimento más importante para un futbolista son los carbohidratos, ya que son la fuente mayoritaria de energía que tiene el organismo. Un futbolista debe tener una dieta rica en esta fuente alimenticia, puesto que en la actualidad recorre grandes distancias en un partido, en promedio los futbolistas recorren once kilómetros, por lo cual, la alimentación basada en ello es fundamental para que el futbolista pueda resistir todo el partido más o menos a la misma intensidad.

Por su parte, las proteínas también son importantes, ya que, ayudan a formar la masa muscular, que es esencial para que un futbolista pueda resistir la carga física que conlleva el ejercicio. También, luego de un esfuerzo físico

intenso, se rompen fibras musculares, es decir, se pierde cierta cantidad de músculo, por lo cual, las proteínas en este caso, tiene un efecto reponedor de los tejidos. A veces la ingesta de este alimento debe darse inmediatamente después del ejercicio.

Los lípidos son muy importantes también, porque en el caso de que el futbolista agote la fuente de energía de los carbohidratos, los lípidos, que constituyen la energía de reserva del organismo, también juegan un rol importante en el futbolista, porque en el caso de agotar la energía proveniente de los carbohidratos, el organismo obtiene su energía en base a esta energía de reserva. Por otro lado, la hidratación también es fundamental, puesto que el ejercicio facilita la pérdida de agua, el futbolista debe hidratarse correctamente, porque de no hacerlo su rendimiento se verá mermado. El agua es importante para la lubricación de las articulaciones, el transporte y absorción de nutrientes, además de ser indispensable para evitar la fatiga.

En la actualidad, con el objetivo de maximizar el rendimiento deportivo se utilizan varios suplementos. Rodrigo, nuestra fuente en la nutrición nos comentaba de algunos de los más utilizados en el fútbol. El primero es el monohidrato de creatina que se utiliza para mejorar la velocidad, la masa muscular, fuerza y potencia. En segundo lugar, está la cafeína, que mejora el rendimiento aeróbico, fundamental para que el futbolista pueda mantener un ritmo similar por un buen período de tiempo, y también ayuda a la performance

cognitiva, lo cual es muy importante en el fútbol, pues su mente debe estar al servicio de la actividad, por lo tanto, una mejora cognitiva, ayudará a que tome mejores decisiones en el campo.

Por otro lado, se encuentran las bebidas deportivas que mejoran la hidratación. También se utiliza la beta-alanina, un aminoácido no esencial, que aumenta el desempeño en cuanto a la velocidad en ejercicios de alta intensidad, para un futbolista esto es crucial, puesto que como nos decía Cristian, si yo corro, el rival también corre, pero la diferencia está en que tú debes correr más rápido.

Por otra parte, se encuentran los suplementos proteicos, que ayuda a la renovación y reparación de tejidos, lo cual es esencial para un buen rendimiento físico. De igual manera están los geles deportivos que son una sustancia viscosa comercializada en sobres, que está formada principalmente por carbohidratos, dándole una importante fuente de energía al deportista, la cual se requiere para que pueda resistir físicamente los 90 minutos que dura el partido. Por último, se encuentran los nitratos, que son eficaces para que el proceso de la contracción muscular pueda llevarse a cabo con un menor gasto energético, es importante mencionar que también ayudan a retrasar la fatiga.

Los datos mencionados anteriormente, nos versan acerca del rol protagónico que tiene la alimentación en el futbolista actual, puntualmente en este caso la medicalización alimentaria. Como dijimos anteriormente, a medida que fueron cambiando los paradigmas corporales producto del avance científico

en diferentes áreas, los requerimientos y aptitudes necesarias para el ejercicio del futbolista profesional fueron sufriendo transformaciones a medida que pasó el tiempo, como dijimos con antelación, entre la década de los 70 y los 90 una buena alimentación no era un tema prioritario dentro de los factores que permitiesen a una persona llegar a ser futbolista profesional, sino que eran más importantes sus cualidades con el balón.

En la actualidad son más importante las cualidades físicas, pues, aunque existan personas increíblemente talentosas con el balón en los pies, el énfasis por una alimentación medicalizada instauró nuevos paradigmas que versaban que para ser un futbolista profesional debes ser una persona delgada. En esta misma línea, la alimentación en el futbolista está supervisada por profesionales en la materia, como los nutricionistas, dada la gran importancia que tiene para el rendimiento deportivo.

Analizando un poco más estos datos puedo interpretar que en la práctica deportiva hoy en día al menos en el aspecto físico, se puede intervenir de una manera más concreta, y se busca la perfección, y en base a los datos recabados puedo decir que el estilo de vida de un futbolista en cuanto a sus prácticas alimentarias ha cambiado enormemente, y en específico, la cultura en cuanto a esto del futbolista hoy, es muy diferente a la de 30 a 50 años atrás, como nos decían nuestros entrevistados “la alimentación nuestra no era para nada diferente

a la de un oficinista o una persona que no practicase deporte” (Entrevista con Don José Burgos, diciembre 2022).

No obstante, en la actualidad la alimentación guiada por un profesional de la nutrición, la cual está generalmente basada en diferentes tipos de alimentos o suplementos, cuyo fin es maximizar el rendimiento es parte vital del estilo de vida del futbolista actual, y él sabe que el alimento es la base para desempeñarse de buena manera en la cancha, y está al tanto también de que una nutrición suplementada le puede ayudar a mejorar sus cualidades físicas, lo cual se refleja en la competitividad hoy, puesto que si un futbolista se alimenta de mejor manera que otro, eso le da cierta ventaja competitiva.

Por ejemplo, si me suplemento con creatina voy a desarrollar una mejor masa muscular, lo que se traducirá en mayor velocidad y potencia al correr; si tomo cafeína voy a mejorar mi rendimiento cognitivo, puesto que es importante para tomar buenas decisiones, ya que en el fútbol se necesita mucho de la mente para buscar el mejor camino para llegar al gol, es un juego donde además de la gran importancia del estado físico, una buena toma de decisiones a la hora de correr, de dar un pase, de rematar al arco, son un plus que le ayudan al futbolista a tener un mejor rendimiento. Por otra parte, se encuentran los nitratos que ayudan para que se gaste menos energía en la actividad física y retrasan la fatiga.

En síntesis, una alimentación medicalizada es parte de los hábitos de un futbolista, un tema esencial en su cultura deportiva, y es muy importante en la

actualidad, ya que en gran parte ayuda a optimizar la performance deportiva. Podemos decir que es probable que un futbolista le dé menos énfasis a su alimentación se encontrará en desventaja con respecto a su rival.

2.2 Lesiones

De acuerdo con lo que conversamos con Javier Fernández (2023), kinesiólogo deportivo del club profesional Deportes Concepción, una lesión se define como “la disminución de la cualidad física de una persona”, lo cual es algo multifactorial.

Con respecto a este punto, nos es también de mucha utilidad, el aporte de don Dennis Escobar, preparador físico con más de 10 años de experiencia en el fútbol chileno. Cuando se inició en la materia, nos narra que no todos los equipos contaban con un nutricionista, por lo cual, en muchos casos las minutas de alimentación corrían por parte de ellos. Sin embargo, hoy en día, la aparición de un nutricionista en el cuerpo técnico ha tomado una relevancia tremenda, ya que ha disminuido la propensión a las lesiones, debido a que el combustible que requiere el futbolista para la actividad ha mejorado, puesto que hoy por hoy existe una persona especializada en ello, que mediante sus pautas de alimentación y suplementación ha permitido que aquella tendencia disminuya.

Javier considera que en la actualidad el futbolista se lesiona menos debido a que el fútbol hoy por hoy obedece a un equipo multidisciplinario, y también estima que una buena alimentación, basada en suplementos ayuda mucho a que el futbolista tenga menos lesiones. Antes donde no nos encontrábamos en un contexto medicalizado, el futbolista era más propenso a lesionarse porque se quedaba sin energía, y su capacidad muscular a veces no era lo suficientemente apta para resistir la intensidad del ejercicio, y era común que el futbolista sufriera lesiones musculares como los desgarros. Una alimentación basada en los diferentes tipos de alimento es fundamental para ello, pero principalmente son las proteínas, y en la actualidad la suplementación con ellas lo que ha posibilitado la fortificación del músculo. Esta alimentación permite que el futbolista pueda soportar las cargas que genera la actividad física en su cuerpo.

Javier nos cuenta también que cuando un futbolista se lesiona, existe un equipo multidisciplinario que se encarga de examinar la lesión y sus alcances, primeramente, esto lo hace él en conjunto con un médico. Y luego, de tener en consideraciones el tipo y alcance de la lesión se deriva al nutricionista para que le proporcione un determinado tipo de alimentación en conjunto con suplementos, que le permita recuperarse de manera más rápida de la lesión. En suma, existe un equipo multidisciplinario enfocado en que el futbolista cuando se lesiona pueda reintegrarse a la actividad del modo más rápido posible. Y, en este caso la medicalización es fundamental para ello, en base a esto nos decía también

que los tiempos de recuperación de una lesión han disminuido considerablemente en comparación con 15 o 20 años atrás.

La medicalización de la alimentación en el tema de las lesiones se ha transformado en un factor importante en el desarrollo del futbolista, muchos jugadores de épocas pasadas tenían lesiones de las cuales no podían recuperarse de buena manera, lo cual en muchos casos provocó que sus carreras se vieran truncadas, algunos como don Raúl, quien tuvo una lesión en el tobillo de la cual nunca pudo reponerse en su totalidad, su rehabilitación era muy lenta, lo que lo llevó a estar casi un año inactivo, y luego de transcurrido ese tiempo decidió retirarse del fútbol a los 24 años, cuando su carrera se estaba recién consolidando. El suceso que nos comentaba don Raúl sucedió a fines de los años 70, y nos decía que en esa época no había un kinesiólogo deportivo en el fútbol como en la actualidad.

En base a lo anterior, podemos decir que hoy por hoy el fútbol responde en la práctica a un enfoque más holístico, donde existen un buen número de profesionales trabajando en un equipo de fútbol actual, en términos concretos, en general un club profesional de la Segunda División Profesional cuenta con un entrenador, un preparador físico, un preparador de arqueros, kinesiólogo, utilero, psicólogo, entre otros.

Lo mencionado anteriormente ha permitido que el futbolista se lesione menos, pues el kinesiólogo ayuda a la pre-habilitación deportiva, que, de acuerdo

con lo dicho por Javier, es un período de tiempo donde todos los días previo al entrenamiento se acondiciona y prepara a los músculos para el ejercicio. Algunos datos estadísticos importantes con respecto a este punto son los aportados por Stevenson y Col (2000) y Noya (2014), quienes estudiaron el número de lesiones que se producen considerando la cantidad de horas de práctica deportiva. En el año 2000, se producían en concreto alrededor de veinte lesiones por cada mil horas de práctica deportiva (Stevenson y Col, 2000, citado en Osorio, 2007). No obstante, en 2014 estos números se redujeron a aproximadamente seis lesiones en la misma cantidad de horas. Estos datos corresponden a la Primera División del Fútbol Español (Noya, 2014)

Con respecto a la realidad a nivel nacional no se encontró un estudio que comprendiera períodos de tiempo con una marcada diferencia, pero sí se halló una investigación realizada por médicos chilenos al plantel profesional de Santiago Wanderers de Valparaíso, donde se analizó la incidencia lesional, que se define como la cantidad de lesiones sufridas durante la práctica deportiva, tanto en entrenamiento como en competición por cada mil horas de exposición deportiva, la cual en este caso en particular, es de 4,5 entre los años que comprende el estudio, es decir, 2017, 2018, 2019. (Yañez, Martínez, Núñez & De la Fuente, 2021). Considero que estos datos reflejan, corroboran y complementan el discurso expresado por nuestros entrevistados.

Por su parte, la inserción del nutricionista ha permitido que las fuentes alimentarias del futbolista sean de mayor calidad según lo que nos decía don Dennis, por lo cual el jugador de fútbol está mejor preparado para resistir la carga de un partido o entrenamiento. En caso de lesionarse, existe un equipo encargado de ver ese asunto, que como mencionamos anteriormente está formado por un médico, un nutricionista y un kinesiólogo, en el caso puntual de este último, cuando un futbolista se lesiona se encarga de un proceso llamado reintegro deportivo, enfocado en la rehabilitación de la lesión, en conjunto con un tipo de alimentación recomendada por el nutricionista para ese fin. Todos estos cambios más recientes han ido moldeando la cultura del futbolista en general, y podemos notar que, en la actualidad, el deporte es visto de una manera más integral, con un enfoque multidisciplinario.

Fotografía 1: Javier Fernández



Ilustración 1

*Kinesiólogo deportivo del club profesional de Deportes Concepción.
Página oficial de Deportes Concepción.*

2.3 En las diferentes etapas del futbolista

En este apartado, buscaremos abordar el rol que tiene la medicalización alimentaria en las diferentes etapas de un futbolista, es decir, desde que su carrera empieza hasta que ésta termina, un futbolista en la actualidad tiene una carrera en promedio de alrededor de veinte años, como don Cristián Gómez, en el caso de los porteros, sus carreras suelen ser un poco más largas, por ejemplo, don Erwin Concha, jugó aproximadamente veinticinco años como futbolista profesional. Para efectos de este estudio, dividiremos en cuatro etapas principales el periplo de un futbolista profesional, considerando la variable de la edad: primera etapa (entre los 18 a 25 años), segunda etapa (entre los 25 y 30 años), tercera etapa (entre 30 y 35 años) y una cuarta etapa (35 años en adelante).

La medicalización de la alimentación tiene un rol valioso en todas las etapas del futbolista, porque como mencionamos anteriormente es fundamental para desarrollar la actividad a un buen nivel, sobre todo en la actualidad cuando se requiere que el futbolista tenga un gran estado físico. Con respecto a la

primera etapa, es importante desarrollar unos hábitos alimenticios basados en los estudios nutricionales, puesto que, en esta etapa, el futbolista se está integrando a la práctica del fútbol profesional, por lo tanto, para que tenga un buen rendimiento deportivo y una carrera fructífera es fundamental que se alimente bien, ya que el cuerpo requiere de una buena alimentación para soportar las cargas del ejercicio.

De manera general, en base a lo que nos dijeron los entrevistados podemos señalar que tiene un rol más marcado sobre los 30 años, en esta etapa el futbolista tiene mayor conciencia en su alimentación, y busca suplementarse para cubrir los requerimientos de la actividad, puesto que, desde esa etapa, el cuerpo comienza a ver disminuido su rendimiento físico de manera natural. Por lo tanto, sabe que, si quiere mantener su rendimiento a lo largo de los años, es esencial una buena alimentación que por lo general también se encuentre suplementada, lo que en definitiva le permitirá prolongar su carrera.

De acuerdo con nuestros entrevistados, uno de los motivos por los cuales el futbolista ha logrado extender su carrera, y jugar a un buen nivel sobre los 35 años es por el enfoque medicalizado que tiene en la actualidad la alimentación. El enfoque es importante en todas las etapas, pero en la tercera y la cuarta, es algo prioritario, es en esta etapa donde se siguen patrones un poco más definidos y estrictos.

Como señalamos anteriormente, Rodrigo nos comentaba que a medida que la ciencia progresa, la alimentación se vuelve más especializada, es decir, que año a año se van haciendo nuevos estudios sobre nutrición en el deporte, por lo tanto, en base a los resultados de esos estudios ellos incorporan como nutricionistas nuevos alimentos que se consideran importantes para el rendimiento deportivo.

Fotografía 2: Erwin Concha



Ilustración 2

Plantel de Malleco Unido 1994. Recuerdos del fútbol chileno, fotos y videos.

Ubicación: Arriba, arquero, el sexto de izquierda a derecha

PARTE III: SIGNIFICACIONES SOCIOCULTURALES DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL FÚTBOL CHILENO

1. Cambios de las realidades socioculturales en torno a la alimentación en el fútbol.

En esta parte correspondiente a la presentación y análisis de los resultados, procederemos a dar cuenta de las significaciones socioculturales de las prácticas alimentarias descritas en la primera parte.

De acuerdo con lo que hemos señalado, existe una gran diferencia en cuanto a las realidades socioculturales en torno a la alimentación en un futbolista considerando las diferentes décadas que abordamos. De acuerdo con lo que nos decía don José, en su época el futbolista no ganaba mucho dinero, al menos en su caso y en el de los demás entrevistados de épocas similares, en concreto el dinero no abundaba, por lo cual, se comía lo que se podía en base al bolsillo de cada uno. Las prácticas alimentarias en esa época respondían en gran parte al contexto socioeconómico en el que te encontrabas.

Los menús también se encontraban de alguna manera supeditados al énfasis que les daban sus esposas a ciertos tipos de alimentos. Los que eran solteros se alimentaban en base al menú que les tenían en la pensión donde vivían, cuando después se reunían a charlar, comentaban que había diferencias en cuanto a los menús, por ejemplo, en una pensión se comía casi todos los días

porotos, en otra el alimento sustancial era el arroz. Es decir, no había patrones alimentarios que los definieran como futbolistas profesionales. Ellos me comentaban la práctica del deporte no cumplía un rol diferenciador en cuanto a sus prácticas alimenticias. De cierta manera ellos sostienen que no se tenía noción que el aspecto físico era importante en el rendimiento deportivo, y los clubes se enfocaban solo en lo futbolístico, en el talento que tuviera un jugador con el balón en los pies, al menos hasta mediados de la década de los 70.

Nuestros entrevistados (don Raúl, don Elí, don José y don Tomás) nos narran que, en el año 1977, el club de Malleco Unido hizo una pretemporada en las zonas cordilleranas de la región de la Araucanía, y el enfoque del entrenador en la alimentación fue algo muy novedoso para ellos. Ellos destacan que la mejor campaña en la historia del club fue precisamente la del año 1977, puesto que estuvieron muy cerca de lograr el ascenso a la primera división.

Analizando un poco más en profundidad los testimonios de los entrevistados, interpreto que desde la perspectiva de ellos y en un primer momento pareciera no haber grandes diferencias entre comienzos y fines de la década, pero al momento de profundizar noto que sí las hay, que el aspecto alimenticio fue importante para que un club como Malleco Unido que se había fundado en 1974 lograra en el año 1977 la mejor campaña de su historia. Nuestros entrevistados en ese momento probablemente no dimensionaron que la alimentación fue un factor importante al que se debió en parte el gran

rendimiento deportivo que tuvieron aquel año, pero cuando lo fuimos conversando más en profundidad, varios reflexionaban en el día de hoy que la alimentación fue un ámbito importante en lo mencionado anteriormente, quizá no fue el más relevante, pero sí les dio un plus con respecto a los demás equipos.

Nuestros entrevistados nos contaban que las innovaciones que experimentaron en carne propia en Malleco Unido con respecto a la alimentación, no fue algo totalmente generalizado, ya que, dada la precariedad de los clubes de la época, en donde muchas veces a los jugadores no se les pagaba, no se podían implementar estos nuevos métodos. Don Elí, contaba que, en ese tiempo, las remuneraciones de los futbolistas eran muy bajas con respecto a tiempos más actuales, no obstante, Malleco Unido, era uno de los pocos equipos de segunda división que pagaba al día. Y aunque no era mucho dinero, si lo administraban bien podían vivir sin que les faltase nada esencial.

Fotografía 3: Elí Carrasco, Raúl Ibarra y José Burgos



Ilustración 3

Plantel de Malleco Unido en un partido del año 1977. Retro futbol Chile

Ubicación:

Raúl Ibarra: Arriba, el quinto de izquierda a derecha.

José Burgos: Abajo, el primero de izquierda a derecha.

Elí Carrasco: Abajo, el tercero de izquierda a derecha.

En la década de los 80 sucedía prácticamente lo mismo, sin embargo, en este tiempo se recomendaba tomar un buen desayuno antes de llegar a los entrenamientos, además de tratar que la alimentación del almuerzo fuese más o menos contundente. No obstante, algunos clubes no pagaban por varios meses, por lo que se dificultaba aquello.

En aquella época se les decía que se alimentaran bien, pero no había una mayor preocupación por parte del cuerpo técnico o de los dirigentes de los clubes en torno a la alimentación, salvo en el día del partido, pero en el día a día era cada cual quien velaba por su alimentación. En definitiva, la alimentación en aquella época era muy desordenada. Cuando se les pagaba se podía comer relativamente bien, una alimentación que era considerada como buena en aquellos años se basaba mucho en el pan, el pollo, las longanizas. En primera división los sueldos se pagaban al día, por lo que, el futbolista que jugara en aquella división iba a comer más en comparación a uno de la segunda división.

Las prácticas alimentarias respondían al contexto de cada uno, por ejemplo, don José nos decía que él en su infancia era relativamente pobre, por lo que nunca pudo desarrollar una gran capacidad muscular. Por otro lado, estaba el caso de don Tomás, quien creció en un entorno diferente que determinó de cierta medida su alimentación, puesto que su padre era carnicero, se alimentó desde muy pequeño en base a esta proteína, por lo cual su masa muscular era abundante, lo que se evidenció en su gran capacidad física, la cual le permitió jugar hasta más allá de los 40 años, algo impensado e imposible para esa época, pero él lo logró, y de acuerdo a su experiencia, la alimentación fue un factor que posibilitó en gran medida aquello. Comentaba de manera más específica:

Yo no era un jugador alto, creo que estaba bajo el promedio de estatura del futbolista de la época, ya que medía exactamente un metro con sesenta y siete centímetros, no obstante, en algunos perfiles de Facebook donde se hacen publicaciones que rememoran tiempos

pasados, hay una foto donde yo estaba junto a otro jugador, que era varios años menor que yo, y es notoria la diferencia en cuanto a la masa muscular, en tronco, brazos y piernas. Eso se debía en parte a la buena alimentación en base a proteínas que tuve desde niño (Entrevista con Don Tomás Díaz, 2023).

Fotografía 4: Tomás Díaz



Ilustración 4

Plantel de Malleco Unido 1993. Recuerdos del fútbol chileno, fotos y videos.

De cierto modo, analizando el caso de don Tomás podemos decir que la alimentación basada en carne roja, era algo habitual en la comensalidad de su familia, un alimento importante a lo largo de su vida, y que para él significó una ventaja comparativa en su vida como futbolista con respecto a otros jugadores, su apodo era el “Expreso de Renaico”, ya que su velocidad y potencia eran inusuales, poco comunes para la época, a pesar, de que en gran parte del periplo como futbolista de don Tomás se desarrolló en la década de los 70 y 80, donde primaban las cualidades técnicas antes de las físicas, el tener un mejor estado físico le dio un plus con respecto a los demás jugadores, y le permitió mantenerse vigente por más tiempo.

Según el testimonio de don José, el futbolista a los 33 o 35 años, se encontraba acabado, y su rendimiento era muy inferior al que tenía a los 25 años. Sin embargo, don Tomás jugó profesionalmente hasta los 41 años, y también atribuye la longevidad de su carrera a otros factores que hemos venido mencionando como las lesiones, él comenta que se lesionó pocas veces, y en parte eso se debía a la alimentación que tuvo desde su infancia, puesto que tenía una buena musculatura que le permitía soportar las cargas de los partidos a lo largo de los años de mejor manera que otro futbolista.

No obstante, de manera general, en el fútbol profesional chileno, en esa época (años 70 y 80), no había un ideal alimentario a seguir, don Elí mencionó en la conversación que el futbolista tenía mucha libertad por lo cual, no había

mayores restricciones en la dieta, por lo tanto, algunos jugadores que contaban con más recursos comían demás, principalmente pan, y otros podían estar un día entero o más sin comer, por lo tanto, era común ver a algunos futbolistas muy delgados, y a otros con un marcado sobrepeso. En estos años, se daba un énfasis mayor a las capacidades técnicas del futbolista, por lo cual, el alimento estaba enfocado en ayudarlo a resistir el ritmo del partido, y a que pudiera desarrollar sus habilidades con el balón de buena manera, es decir, el aspecto de la alimentación no era relevante.

Por lo tanto, bajo la premisa del párrafo anterior, muchos jugadores no se preocupaban mayormente de lo que comían o no, incluso algunos tomaban vino. En esta misma línea, don Elí nos decía que él buscaba cuidarse, lo que se traducía en entrenar correctamente, no comer en exceso alimentos como el pan, y no ingerir alcohol, sin embargo, algo que me llamó poderosamente la atención de su relato fue lo siguiente: “debo decir que yo me cuidaba, pero veía a mi alrededor algunos compañeros que se cuidaban menos, salían de noche, tomaban alcohol, otros comían demás, sin embargo, en muchas oportunidades su rendimiento en la cancha era superior al mío” (Entrevista con don Elí, enero 2023).

De acuerdo con lo relatado por nuestros protagonistas, algunos como don Elí se preocupaban un poco más por el aspecto físico, pero éste no era determinante en el criterio del entrenador en cuanto a su elección acerca de quien

jugaría y quien no. Era común ver futbolistas con sobrepeso como los más destacados en los partidos. El fútbol se basaba principalmente en el aspecto técnico, y en ello radicaba sustancialmente la aptitud para practicar este deporte a nivel profesional.

Con respecto a la alimentación, como mencionamos anteriormente, se comía en base al presupuesto, que no era muy grande considerando la época actual, sin embargo, algunos alimentos eran parte de la cultura del chileno como lo era, por ejemplo, el pan, que, según las palabras de nuestros entrevistados, se consumía muy frecuentemente. En la mesa de las familias nucleares, el pan era un elemento importante y prácticamente infaltable. Por su parte, don Elí nos cuenta que algunos jugadores bebían alcohol habitualmente, ya que lo consideraban como algo importante en sus vidas.

Los alimentos, según mi criterio, forman parte importante de la cultura de un grupo social, y considero que pueden ayudar a la cohesión social de un grupo, era común en la época de los 70 y 80 beber alcohol en reuniones sociales; y la comensalidad donde se comparten experiencias, vivencias, y se van forjando relaciones, gira en parte en torno al alimento. De alguna manera, el alimento forma parte de la identidad cultural de un grupo.

Nuestro entrevistado nos decía que en cuanto a la comesalidad en Chile, en reuniones familiares o con amigos, los alimentos habituales eran el pollo, las longanizas y el vino, estos alimentos jugaban un rol importante en la vida de los

chilenos, y siempre estaban presentes, al momento de compartir experiencias y sentimientos. Era común compartir la mesa en base a estos alimentos en Chile, principalmente en las clases medias y bajas, debido a que sus valores eran más accesibles para el bolsillo. Era poco común reunirse y no comer nada, el alimento siempre era parte importante de la interacción social. Por su parte, las carnes rojas eran un alimento al que solo un número reducido de la población tenía acceso regularmente debido a su alto valor.

El aporte de don Elí es muy importante en este punto, puesto que él se desempeñó como futbolista profesional en Argentina en los años 70 y 80, y nos decía que vio muchas diferencias en cuanto a la alimentación. La alimentación en Chile se cimentaba principalmente en el pan, y era común que el futbolista bebiese alcohol. No obstante, don Elí cuenta que cuando llegó a Argentina vio algo diferente, en primer lugar, el consumo de carne era abundante, y prácticamente era la base de la alimentación de todas las familias de allá, su valor era mucho más bajo que en Chile, lo que facilitaba su consumo.

A diferencia de Chile, uno de los alimentos importantes en la comensalidad era las carnes rojas, las reuniones sociales en Argentina giraban en torno a este alimento, su precio era muy accesible, por lo tanto, era parte sustancial de la cultura argentina en general, sin importar mayormente las clases socioeconómicas, tanto las personas más pobres como las más adineradas comían ésta proteína, don Elí nos comentaba que una disimilitud con Chile, era

que ellos se reunían varias veces a la semana para comer carne, se hacían asados alrededor de tres veces por semana, en nuestro país las reuniones sociales donde se consumía pollo y longanizas se producían una vez a la semana, o incluso una vez cada dos semanas, en Argentina el consumo de este tipo de alimento de manera tan regular permitía una mayor interacción social, que muchas veces estrechaba de gran manera los vínculos interpersonales.

En Argentina se bebía poco alcohol y se comía muchas pastas como tallarines, don Elí pensaba que esto era así, porque el argentino es descendiente en su gran mayoría de inmigrantes italianos, y en aquel país de Europa, las pastas forman parte importante de la cultura alimentaria, por lo tanto, aquellos italianos que llegaron a Argentina trajeron consigo sus costumbres alimenticias, es por eso por lo que este tipo de alimento era común en el país vecino. Además, la fruta era abundante y su precio muy accesible en la zona de Argentina donde él jugó, por lo cual también era habitual su consumo.

Con respecto al estado físico don Elí nos decía que “en Chile había jugadores gordos o muy delgados, pero el futbolista argentino tenía mucha más fuerza, una gran masa muscular, y basaba en un buen porcentaje su capacidad en el aspecto físico” (Entrevista con Don Elí Carrasco, enero 2023). Él relataba que el ritmo y la intensidad de juego en Argentina eran mucho mayores que en Chile, y consideraba que se debía en gran parte a la diferencia en cuanto a la alimentación que él observó cuando vivió allá.

Por otra parte, nos decía que en la cultura argentina el mate juega un rol fundamental, los argentinos toman mate en todos los lugares, y para los futbolistas la realidad era la misma, tomaban mate en el camarín, en el bus, en todas partes. Él piensa que el consumo de esta hierba fue fundamental en que los futbolistas fueran más energéticos y vigorosos que los chilenos.

Podemos decir que las diferencias entre futbolistas chilenos y argentinos en cuanto al estado físico se debían principalmente a las discrepancias en las prácticas alimentarias, un mayor consumo de proteínas (carnes rojas) y carbohidratos (pastas) significó que el futbolista argentino tuviera más masa muscular, más energía y vigor que el jugador chileno, además la similitud en la alimentación entre clases sociales permitió que hubiera un estándar más definido en cuanto a la visión corporal. Don Elí narraba que “en Argentina, en el fútbol profesional no vi jugadores gordos, ni jugadores muy delgados, sino que en su mayoría eran más fornidos, por ende, el estado físico era similar cuando observaba a diferentes jugadores” (Entrevista con Elí Carrasco, enero 2023).

Con respecto al consumo de la hierba mate, don Elí nos contaba que adoptó esta costumbre de los argentinos y al poco de tiempo de estar bebiéndolo, notó una mejora sustancial en cuanto a su energía, se sentía más despierto, más alerta, y más vigoroso. En Argentina nos cuenta que el consumo de esta hierba era incluso más habitual que el de las carnes rojas y pastas, era algo que estaba

presente en todas partes, entre las comidas, antes del desayuno; es parte relevante de la vida cotidiana del argentino en general el beber de esta hierba.

Nos comentaba que hasta el día de hoy bebe mate, todos los días, y principalmente en las mañanas, no puede faltar. Cabe destacar, que don Elí se desempeñó como entrenador también en el club de Malleco Unido en los años 90, y hasta hace algunos años hacía clases en una escuela de fútbol, y con respecto al mate, contaba que había días en los que no tomaba desayuno, pero sí mate, y nos decía que su energía no disminuía para nada, era como si hubiese desayunado. Hay veces, en los que debía pasar la noche en vela, y en medio de la noche tomaba mate, y no le daba sueño, al contrario, se mantenía despierto y alerta sin mayor dificultad. Relataba, que algunas personas recomiendan no tomarlo, porque puede causar un alza en la presión arterial, sin embargo, para él es algo maravilloso.

De cierta manera, los alimentos van formando parte de la identidad cultural de un grupo, por ejemplo, en Chile, al compartir la mesa en las familias nucleares el pan era algo que siempre estaba presente, en las reuniones sociales el pollo, las longanizas y el vino eran alimentos de habitual consumo. En cambio, en Argentina, la comensalidad en las reuniones sociales se da con más frecuencia que en Chile, y la carne era un elemento fundamental, en celebraciones siempre estaba presente, por otro lado, el consumo de la hierba mate era algo que diferenciaba al argentino del chileno, y en el caso de don Elí, producto de su

estancia en el país vecino, incorporó a su vida cotidiana alimentos que eran más comunes y que formaban parte mayoritariamente de la sociedad argentina como por ejemplo el mate. Y en parte, la manera de alimentarse y sus respectivos hábitos significaban una diferencia en cuanto al estado físico entre los futbolistas chilenos y argentinos.

Otro factor importante que explica las diferencias en las prácticas alimentarias entre chilenos y argentinos, y en las significaciones que pudimos analizar en la comensalidad y en el rendimiento deportivo, principalmente en el estado físico, se deben en gran parte al contexto socioeconómico en que se encontraba cada país.

En Chile en los años 70 y 80 el hambre era un problema muy grande, con la dictadura cívico militar se implementó el sistema neoliberal que significó extensos espacios de maniobras en el país para empresas transnacionales, provocando que se incrementara la brecha de desigualdad y se intensificara la pobreza en el país. Hubo una desarticulación con respecto a las políticas sociales del Estado, las remuneraciones bajaron en un 21, 5 % entre 1974 y 1983. En Chile, aspectos como la liberación excesiva del mercado y la considerable dependencia al gasto extranjero, gatillaron una crisis económica, que se sintió con mayor intensidad en 1982, en ese año los sectores populares se ven ante problemas que agudizan de manera más marcada sus problemas de subsistencia (Gatica, 2018, p. 5).

La disminución del precio real de los salarios, la desarticulación de las organizaciones sindicales y gremiales, producto en buena parte a la inserción del modelo neoliberal en Chile, fueron algunos de los factores que mermaron la economía de los sectores populares hasta angustiosas situaciones de hambre y desnutrición (Vicaría de la Solidaridad, 1982, citado en Gatica, 2018, p. 5). Considerando la situación país de la época, es preciso decir, el acceso a los diferentes tipos de alimentos era muy limitado principalmente en las clases más populares, por eso era común ver futbolistas chilenos muy delgados, sobre todo, en la Segunda División. Por su parte, Argentina era una economía estable en la región en aquellos años, por lo que el acceso a los alimentos era mucho mayor que en Chile, y como bien decía don Elí, el valor de muchos alimentos como, por ejemplo, la carne, era mucho menor que en nuestro país (Basualdo, 2006, p. 125).

Hay una práctica alimentaria de los años 80 y 90 que es considerada como un mito, pero que de acuerdo con el testimonio de nuestros entrevistados comprobamos que era real, la cual consistía en darle a los jugadores un “cortito” de whisky cuando iban a jugar partidos de visitantes a la altura, principalmente contra Cobreloa, en la ciudad de Calama, don José nos contaba que el tema de la altura era un aspecto importante en la competitividad, de cierta manera, Cobreloa tenía una ventaja sustantiva cuando jugaba de local, puesto que sus jugadores estaban aclimatados, pero los jugadores del resto del país, donde las

ciudades se encuentran al nivel del mar, se encontraban en desventaja cuando jugaban en la altura.

Es importante destacar que Cobreloa era uno de los equipos más importantes del país en esa época, y analizando un poco más en profundidad este dato, me percaté que en los años 80 el factor físico no era el sustancial en el rendimiento deportivo, sino que daba algún plus, pero el relevante era el técnico. Sin embargo, cuando los equipos de los diferentes lugares del país iban a Calama, el factor físico, al menos en ese contexto, en esa época era fundamental.

Don José nos narraba que había futbolistas que no resistían el ritmo del partido, y que era prácticamente impensado poder ganarle a Cobreloa en Calama, es por ello por lo que existían algunas prácticas como la mencionada anteriormente. De acuerdo con don José existía la concepción de que el alcohol dilata las arterias, haciendo que el flujo sanguíneo sea más rápido, y por tanto, se facilita la respiración, ya que en zonas de altura debido a la presión atmosférica, el paso de oxígeno a la sangre es menor. Don José nos contaba que él no tuvo mayores problemas con el “cortito” de whisky, pero había otros compañeros que tuvieron malas experiencias con respecto a esto.

Desde los años 90 comenzó a darse con fuerza el proceso de globalización, y con ello la aparición de empresas transnacionales facilitaron la adopción de un estilo de alimentación basado en buena parte en la comida

rápida, desde esta década en Chile se inicia un período donde el acceso a diferentes tipos de alimentos era mayor que en las décadas del 70 y 80. Es a partir de esta década cuando comienzan a aumentar las tasas de sobrepeso en los países desarrollados y en vías de desarrollo, es por ello por lo que en este período comenzó a difundirse desde la ciencia médica que nos encontramos en un ambiente obesogénico y que la obesidad era una enfermedad, y problema de salud, puesto que se asociaba a otras patologías como diabetes e hipertensión.

De cierta manera, la obesidad puede ser perjudicial para la salud, puesto que el exceso de peso puede provocar enfermedades como las mencionadas anteriormente, y en la actualidad se asocia a trastornos como la depresión. No obstante, desde la Antropología se plantea que el hecho de comer va más allá de una cuestión matemática, y que nuestra alimentación se basa en gran parte en aspectos socioculturales, por lo tanto, ni todos los gordos estamos enfermos ni todos comemos mal (Arnaíz, 2009).

En base a la perspectiva biomédica, la cual se encuentra respaldada por su carácter científico, se comenzó un proceso de moralización, donde se nos llama como sociedad a cambiar nuestros malos hábitos alimentarios y transformarlos en un nuevo conjunto de prácticas conformes a las reglas científicas de la nutrición que se encuentra centrado principalmente en el ámbito biológico presente en nuestra cultura, el cual pretende sustituir, influir o condicionar las motivaciones económicas, simbólicas o rituales que condicionan

los comportamientos alimentarios que cualquier cultura en toda su extensión pueda tener, por unos de orden dietético. De cierta manera, el objetivo de la medicalización era disciplinar y estandarizar los cuidados del cuerpo y mantener un cierto orden social (Arnaíz, 2012).

En base a esto, se empezó a ver a las personas con sobrepeso y obesidad de mala manera, como fuera de los estándares culturales en cuanto al cuerpo, y en el deporte vimos una transición, ya en esta época había pocos jugadores con sobrepeso, y si estaban, era muy leve. Desde ese tiempo el fútbol pasó a tener un componente más físico, por lo cual, la alimentación pasó a ser algo importante, es por ello por lo que de acuerdo con el testimonio de don Mauricio, don Tomás y don Cristian, comenzó a recomendársele al futbolista que no comiera en exceso, para que no engordara. De cierto modo, desde ese tiempo comenzó a disciplinarse y estandarizarse los cuidados del cuerpo, y se buscó la homogeneización de la imagen corporal, estableciendo un cierto orden social, evidenciada en que la delgadez corporal es sinónimo de aptitud para practicar el deporte a nivel profesional.

Sin embargo, en los años 90, dado que no había un orden estricto en cuanto a lo que debían comer o no los futbolistas, pese a algunas recomendaciones nutricionales por parte de los preparadores físicos, don Mauricio y don Cristián nos comentaban que cuando ellos iniciaban su carrera como futbolistas profesionales comían en cuanto sus posibilidades, es decir,

considerando principalmente el factor económico, puesto que su salario no era muy alto en esta etapa de su carrera, además por otra parte, se encontraba el factor tiempo. En concreto, demandaba mayor cantidad de tiempo y recursos preparar una comida más ad hoc a lo que les exigía la actividad, o incorporar a su dieta habitual alimentos que eran más costosos como las carnes rojas. Por lo tanto, los futbolistas de ese tiempo buscaban alimentarse de manera más sana, por ejemplo, don Mauricio cuenta que nunca en su carrera bebió alcohol. Sin embargo, no había una gran preocupación por parte de los clubes en la alimentación, por lo tanto, ésta pasó a estar condicionada por su entorno, sus valores, y sus recursos económicos.

Fotografía 5: Mauricio Pozo:



Ilustración 5

Nuestro entrevistado en la década de los 90 con la camiseta de Deportes Concepción.

Partidos de la Roja.

En los años 2000 es cuando vimos esa transición en el cuerpo del futbolista, prácticamente no había jugadores con sobrepeso, los clubes no admitían jugadores con algunos kilogramos de más. La delgadez corporal era sinónimo de virtud, de valor, y de aptitud para desarrollar la actividad. De cierto modo, cambió el paradigma del futbolista, ya no se tenía en alta estima el talento

del jugador con el balón, sino que desde ese tiempo se comenzó a poner énfasis en los atributos físicos del jugador. Mario Gutiérrez, entrenador de fútbol profesional, que egresó del Instituto Nacional del Fútbol (INAF) de Chile en el año 2019, nos cuenta que, por lo general, en cuanto al fútbol, se mira a Europa como el modelo a seguir, y que en Sudamérica se busca copiar y adoptar los ejemplos del viejo continente.

En ese continente, por la revolución que generaron algunos entrenadores en lo que respecta a la manera de ver el fútbol, y conjunto con el avance de la ciencia se fueron cambiando los paradigmas en cuanto a los aspectos que eran importantes y más fundamentales en el fútbol, y el estado físico pasó a ser sustancial. De alguna manera en cuanto al fútbol es Europa quien establece los estándares a seguir, los cuales se van adoptando en las diferentes partes del mundo.

Fotografía 6: Mario Gutiérrez



Ilustración 6

Entrenador del fútbol profesional.

Registro del año 2019 con la indumentaria de Lota Schwager.

La conversación con don Cristián fue muy interesante, puesto que él vivió una realidad y experiencia que no se da en la mayoría de los futbolistas profesionales, él fue un futbolista internacional, jugó por la selección chilena partidos de eliminatorias mundialistas, en el año 2001, y nos decía lo siguiente:

Cuando yo estuve en la selección, a principios de la década de los 2000, a diferencia de los clubes donde nos concentrábamos un día previo al partido o dos como máximo, en la selección, hay un recinto ubicado en la región

Metropolitana cuyo nombre es Juan Pinto Durán, lugar en el que nos concentrábamos cerca de una semana donde preparábamos el partido, en este caso, a mí me tocó jugar partidos de clasificatorias rumbo al Mundial de 2002. Aquí, al ser una selección, y tener un carácter más internacional, en el recinto además de estar el cuerpo técnico, también había un cuerpo médico, para auxiliarnos en caso de tener algún problema físico en los entrenamientos. En el caso más puntual de la alimentación, en el lugar también había chefs que cocinaban para nosotros, con menús que se encontraban orientados por el cuerpo técnico, aunque en esa época no había nutricionistas como hoy en día. Aquí, el menú era para todos igual, es decir, todos comíamos la misma comida al desayuno, al almuerzo y a la once, no obstante, había libertad en cuanto a las porciones, cada uno comía las porciones que considerase necesario, algunos comían más, otros menos, el tema de las porciones no era algo estandarizado, sino que quedaba a criterio a cada cual (Gómez, 2023).

En base a lo mencionado en la cita anterior, podemos ver que la realidad deportiva era diferente entre un club y una selección. En la selección, al menos en esa época había una preocupación un poco más integral por los futbolistas, ya que se contaba con un cuerpo técnico, un cuerpo médico, y en el caso puntual de la alimentación había chefs que preparaban la comida guiados por el cuerpo técnico, de manera más específica por el preparador físico. Aquí existía una preocupación en lo tocante a la alimentación en el día a día, en contraste con la realidad que se vivía en los clubes, ya que todas las comidas en el recinto deportivo de Juan Pinto Durán eran brindadas a los futbolistas por parte de la dirigencia de la selección, por ende, el futbolista no debía preocuparse por gestionar su alimentación. En cuanto a las porciones, cada cual elegía las que considerase necesarias, de acuerdo con sus hábitos y costumbres y a su apetito. Considero que había mayor libertad en lo referente a las raciones, porque en el día a día, es decir, en la semana en la que estuviesen concentrados, no había

una exigencia tan grande como lo es un partido, por lo cual, en ese contexto cada uno comía lo que le apetecía. En el día del partido las porciones eran más similares, puesto que este supone una exigencia mayor, y aquí el cuerpo técnico, puntualmente el preparador físico, se preocupaba de que se alimentasen de buena manera para soportar la carga física que implica un partido de fútbol.

Fotografía 7: Cristián Gómez en la selección chilena.



Ilustración 7

Partido válido por las eliminatorias al mundial de 2002.

Chile vs Ecuador (14/11/2001)

Ubicación: Arriba, con el número 4, el sexto de izquierda a derecha.

Partidos de la Roja

Don Cristian nos relataba que, en la mayor parte de esta década, no había mayor énfasis en los clubes por cuidar la alimentación de un futbolista, porque de cierta manera estaba implícito y tácito, que, si el futbolista era profesional, debía alimentarse bien. Sin embargo, ya a fines de la década, se comenzó a

trabajar en los clubes más importantes con nutricionistas, pero no era una realidad en todos los lugares.

Él también nos cuenta que no comía antes de los partidos, y que era uno de los pocos casos en el fútbol de aquella época, sentía de cierta manera una pesadez cuando comía, se sentía más lento, pero cuando no comía, se sentía más ligero, más rápido y ágil, cuenta que por lo general previo a los partidos bebía solamente una taza de café. Él nos dice que no sabe muy bien a que obedecía esa conducta, si era algo biológico, cultural o psicológico, sin embargo, el no comer previo a un partido significaba para él tener una mejor performance competitiva.

Fotografía 8: Cristián Gómez



Ilustración 8

Nuestro entrevistado con la camiseta de Colo-Colo.

Año 2003.

En el primer lustro de la década del 2010 no todos los clubes del fútbol profesional tenían nutricionistas, sino que eran los preparadores físicos los encargados de esa área. Don Cristian, también jugó en el extranjero, en un equipo de la liga canadiense, él relataba que vio una diferencia muy notoria en cuanto a las prácticas alimentarias, comentaba que el club se encargaba de que ellos comiesen bien, de hecho, desayunaban y almorzaban juntos en las instalaciones del club, es decir, se le daba una importancia primordial a la alimentación, ya que antes y después de los entrenamientos comían todos juntos.

Don Cristian dice que comenzó a ver esto en Chile de una manera más generalizada a fines de la década pasada.

En la actualidad, acorde a los últimos avances científicos, la cultura en el fútbol ha ido cambiando, en el fútbol actual es primordial la alimentación, debido a que a los jugadores más que exigirles un determinado peso corporal en relación con su estatura, hoy por hoy se habla de la composición corporal, es decir, el jugador debe estar dentro de los parámetros normales para la actividad en porcentaje de grasa y porcentaje de músculo, por lo cual, es fundamental que si no se encuentra dentro de los parámetros, el nutricionista le fabrique una dieta especializada para subsanar esa falencia.

Por otra parte, según nos decían nuestros entrevistados, el fútbol cambió su enfoque en cuanto a lo físico, antes se requería que el futbolista tuviera resistencia, pero en la actualidad el paradigma principal es la fuerza, se busca principalmente mediante una alimentación basada en proteínas y carbohidratos para que el futbolista sea más fuerte, lo que le permitirá ser más veloz, y más potente; ya que el fútbol en la actualidad se basa en ejercicios de alta intensidad, por lo tanto, la alimentación es crucial, puesto que para correr a más alta intensidad es necesario disponer de más energía, por lo que el futbolista que no se alimente correctamente va a estar en desventaja con respecto al rival.

Por otro lado, en base a lo conversado con los entrenadores que entrevistábamos, podemos decir que a medida que en el fútbol se volvió más

importante el aspecto físico, todos comenzaron a preferir a un jugador más flaco que gordo, más rápido que lento, más fuerte que débil. De cierta manera, en la actualidad si el futbolista no se encuentra dentro de los estándares establecidos para la actividad es normal que pueda ser descartado por el entrenador. Por todos estos motivos fue necesaria la inserción de un nutricionista en los equipos de fútbol, puesto que la alimentación pasó a ser sustancial para el rendimiento, de cierta manera si un futbolista tiene un ligero sobrepeso está dando ventaja al rival, es por eso por lo que el entrenador prefiere a un jugador que sea más rápido.

Fotografía 9: Cristián Gómez



Ilustración 9

Nuestro entrevistado en su rol de entrenador del club Lota Schwager. Año 2020.

El Canal de Tercera División del fútbol chileno.

Nicolás, nuestro entrevistado más joven nos cuenta que es estructurado con su alimentación, sin embargo, nos dice que, si uno o dos días al mes se sale de la dieta, no pasa nada. Tiene claro que debe alimentarse bien, pero no se estresa por ello. También nos dice que existe una mayor conciencia en cuanto al tema, se les está enseñando a los futbolistas como deben nutrirse, que alimentos no comer, que alimentos comer, es decir, se busca generar hábitos alimenticios en el futbolista, y por, sobre todo, un estilo de vida. Nos relató sus experiencias previas en el fútbol a la actual, y cuenta que cuando estuvo en las categorías menores del club Universidad de Concepción, desayunaban todos juntos, que en términos concretos eran cereales, y algunas vitaminas y aminoácidos como Omega 3 y colágeno. No obstante, en su club actual no están dadas todas las condiciones para comer juntos, pero piensa que en Primera B y en Primera A, la preocupación por la alimentación es mayor.

Tomando en consideración las palabras de Nicolás, debemos decir que, en el fútbol chileno, hoy en día existen 46 equipos profesionales, divididos en las categorías mencionadas en el párrafo anterior, para ser precisos, la Primera División A la conforman 16 equipos, la Primera División B la misma cantidad de

clubes, y la Segunda División Profesional cuenta con 14 equipos. En base a lo conversado con Nicolás y con Dennis, el preparador físico, podemos interpretar que existen diferencias en cuanto a infraestructura, cantidad de profesionales que trabajan en el club, además de los recursos financieros.

Un equipo de Primera División A cuenta con una infraestructura mucho mayor a la de, por ejemplo, un equipo de Segunda División Profesional. No es lo mismo jugar en Colo-Colo, Universidad de Chile y Universidad Católica (considerados los tres equipos más grandes del país) a jugar en Deportes Recoleta, Independiente de Cauquenes o Deportes Limache.

Sin embargo, en la actualidad todos los clubes profesionales cuentan con un amplio equipo técnico, integrados por un nutricionista, independiente de la categoría en la que estén, no obstante, algunas cosas cambian, como por ejemplo en clubes de Primera División como Colo-Colo, o incluso clubes de la región del Bio-Bío como Huachipato y Universidad de Concepción, los clubes tienen grandes instalaciones donde los deportistas comen todos juntos después o inclusive antes de los entrenamientos, en los clubes mencionados cuentan con suplementos alimenticios como algunos tipos de proteínas, vitaminas u omega 3, los cuales el futbolista integra a su dieta, sobre todo, los más jóvenes, que al principio de sus carreras no cuentan con un gran presupuesto.

Por lo tanto, en la actualidad los clubes de primera división desayunan y almuerzan todos juntos en las instalaciones del equipo, también si un futbolista

se encuentra muy cansado después del entrenamiento y necesita tomar una siesta, existen habitaciones para que pueda realizarla allí. Esto es muy importante, ya que, al menos en el contexto del futbolista en la vida cotidiana, no existía en las décadas anteriores la práctica de comer todos juntos previo a un entrenamiento y después de éste, de cierta manera, como dijimos anteriormente, dada la gran importancia que tiene para el rendimiento deportivo la alimentación, es que prácticas como las mencionadas anteriormente son comunes en el fútbol de hoy.

Estas prácticas se fueron arraigando de manera más profunda debido a la relevancia de la nutrición para el rendimiento deportivo, de cierto modo forman parte de la identidad del futbolista, de su estilo de vida, y son importante para la cohesión social como grupo.

Fotografía 10: Denis Escobar



Ilustración 10

Entrevista presencial. Diciembre de 2022

Registro propio.

El comer juntos en el contexto del fútbol se basa en alimentos que son diferentes a los que consume el chileno promedio, por ejemplo, para una persona promedio el pan es parte importante al momento de compartir la mesa, pero para el futbolista son importantes los suplementos vitamínicos, proteicos, alimentos

como el pollo, otros suplementos como la creatina, etc. De cierto modo la comensalidad en el futbolista de hoy está orientada a generar hábitos alimenticios que faciliten a la formación de un estilo de vida en cuanto esto, donde el énfasis principal es la búsqueda de la optimización de la performance deportiva.

De cierta manera el fútbol de hoy está medicalizado y moralizado, el futbolista entiende que el entrenador no va a contar con él si no se halla dentro de los parámetros que le exige la actividad, y si su rendimiento no es el óptimo, tal vez pueda perder su lugar, por lo que busca de alguna manera potenciar y maximizar su rendimiento, y la suplementación alimenticia es importante en esto, ya que de cierta manera si el futbolista está medicalizado su rendimiento deportivo debería sufrir un alza, además es menos probable que se lesione, y que pueda prolongar su carrera.

El futbolista hoy en día está concientizado de que a los entrenadores en la actualidad no le son de mucha utilidad aquellos futbolistas que no resistan el ritmo del partido o que se lesionen frecuentemente. En síntesis, el rol de la alimentación en este caso responde a un tema cultural donde el futbolista debe seguir un cierto prototipo impuesto. Como nos decían nuestros entrevistados, en el mundo del fútbol hoy en día se busca la perfección, es por ello por lo que existe un equipo multidisciplinario encargado de cada área, puesto que todas inciden en el rendimiento deportivo.

Muchos de nuestros entrevistados, cuyas carreras se desarrollaron entre las décadas de 1970 y 2000, piensan que, si ellos hubieran tenido una cultura alimentaria diferente, hubiesen mejorado sustancialmente su rendimiento deportivo, y en base a ello su rendimiento en la alta competencia se hubiera podido prolongar por más tiempo, y sus carreras sin lugar a duda habrían sido más fructíferas.

Fotografía 11: Nicolás Muñoz



Ilustración 11

Entrevista presencial con Nicolás Muñoz.

Concepción, diciembre 2022. Registro propio

PARTE IV: LA MIRADA DE LA SALUD EN EL MUNDO DEL FÚTBOL

1. Su concepción a través de los años.

En los años 70 y 80 no había una noción generalizada en cuanto a que el futbolista debía cuidar su salud, algunos lo hacían y otros no. No existía una noción muy acabada en torno a que el futbolista debía cuidar su cuerpo, pues era su herramienta de trabajo y le permitía su sustento. Al basarse el fútbol de aquella época en la habilidad del jugador con el balón, el cuidado del cuerpo no era muy importante, y algunos de nuestros entrevistados consideran que debido a eso el futbolista en aquella época jugaba máximo hasta los 35 años, pero a un nivel muy bajo en comparación a cuando tenía 25 años, en palabras de los entrevistados un futbolista estaba acabado a los 33, 35 años. No se les exigía un peso corporal, mientras su rendimiento en el terreno de juego fuese bueno no había dificultades. Una de las mayores preocupaciones de los equipos en aquella época era una inyección de neurobionta cada dos meses.

En los años 90 y 2000, eso cambió producto de los nuevos paradigmas de la ciencia médica que se fueron instalando en nuestra cultura, donde la delgadez corporal se veía como sinónimo de aptitud para practicar el deporte, y en esta época los entrenadores le exigían un cierto peso corporal al jugador acorde con su estatura, principalmente basados en indicadores como el índice de masa corporal (IMC), que de acuerdo con nuestros entrevistados se utilizaba en aquella

época. Sin embargo, los clubes no se preocupaban de que sus jugadores se alimentasen bien, y, por ejemplo, cuando un futbolista estaba con sobrepeso, se le instaba a perder peso, pero no se le decía cómo, no había profundidad en cuanto a ver la salud, no se le preguntaba los motivos por el cual tal vez estaba con sobrepeso, no se escudriñaba para determinar la causa del problema, y los múltiples factores que pueden incidir a que estuviera con sobrepeso, como por ejemplo su entorno familiar, social.

En concreto, de acuerdo con los relatos de nuestros entrevistados algunos futbolistas que fueron profesionales en esa década no contaban con mucho dinero para preparar comida saludable, sobre todo los jugadores más jóvenes y aquellos que jugaban en la Segunda División, y, por lo tanto, tenían que comer comida ultra procesada para poder subsistir. Otros en su cultura tenían arraigado un consumo de cierto tipo de alimento que le predispusiera a engordar, como, por ejemplo, el pan, un alimento infaltable en la comensalidad de los chilenos. Otro futbolista en específico tenía problemas de salud física, metabólica o alguna enfermedad que le impedía tener un peso adecuado a pesar de no comer en exceso. Por ejemplo, Ronaldo Nazario, uno de los más destacados futbolistas brasileños, y considerado por muchos como uno de los mejores delanteros de la historia, sufría de hipotiroidismo, y eso explicaba su aumento de peso.

En síntesis, en estas décadas, el futbolista sabía que, si estaba con sobrepeso, el mensaje que estaba implícito era que debía comer menos y

moverse más. Don Mauricio nos contaba que era común en la década de los 90 que cuando un entrenador o un preparador físico veía a algún jugador con sobrepeso, le ordenase un buen número de vueltas a la cancha después del entrenamiento, para poder quemar ese exceso de calorías, temas como el sobrepeso no eran estudiados de manera integral, en el cual se considerasen los diferentes factores que pueden incidir en el asunto, tales como los sociales, culturales, psicológicos, biológicos, entre otros.

En la actualidad como dijimos anteriormente, el rol del nutricionista es fundamental dentro de un equipo de fútbol para que el rendimiento de los jugadores sea óptimo. Rodrigo, nuestra fuente en nutrición nos cuenta que en la actualidad él busca que el futbolista tenga la mejor alimentación posible, la cual le posibilite estar en los parámetros normales para la actividad. Nos cuenta que hoy por hoy, su práctica como profesional está enfocada en lograr el mejor desempeño de cada jugador, sin embargo, nos comentaba que en la actualidad responde a un enfoque personalizado, ya no se sigue una minuta de alimentación estándar en todos los jugadores, sino que se va adaptando en base a las características de cada jugador.

Por ende, se busca que un futbolista esté en los parámetros físicos que requiere el deporte, pero considerando su peso, estatura, y los diferentes aspectos importantes dentro del estado físico, como el porcentaje de grasa y porcentaje de músculo. Nos daba el ejemplo de que puede haber dos futbolistas

que tienen prácticamente la misma estatura y el mismo peso corporal, sin embargo, hay diferencias en cuanto al porcentaje de grasa corporal y al porcentaje de músculo. En este caso, en el fútbol se busca que el porcentaje de grasa no sea mayor al porcentaje de músculo. Por lo tanto, aunque existan dos jugadores que pesen lo mismo, se buscará mediante la nutrición deportiva que el futbolista que tiene mayor porcentaje de grasa baje en este parámetro, y que suba su porcentaje de músculo.

Antes de la aparición del nutricionista, las minutas de alimentación la hacían los preparadores físicos, y se seguía un patrón similar para todos los jugadores, no obstante, Rodrigo nos comentaba que eso ha cambiado. Cuenta que anteriormente, la alimentación de un futbolista era similar, sin embargo, hoy se adapta a los requerimientos corporales de cada jugador, la dieta de un futbolista varía de acuerdo con su edad y su posición en el terreno de juego, hay diferencias apreciables. Por ejemplo, desde los 30 años el cuerpo comienza a perder paulatinamente su porcentaje de músculo de manera natural, por lo tanto, la alimentación en base a proteínas debe ser mayor en un futbolista que se encuentre en este rango etario que uno que tiene 25 años.

La entrevista con Rodrigo fue muy interesante, puesto que pudimos conversar un buen tiempo sobre como él busca ejercer su profesión en el fútbol y nos cuenta que él busca un complemento entre lo que dice la ciencia médica y los factores socioculturales. Daba el ejemplo de que en Medio Oriente los

futbolistas por motivos culturales no comen cerdo, y nos decía que, aunque esté comprobado por la ciencia que aquel alimento es relevante dentro del rendimiento deportivo, él debe respetar la cultura y el entorno social de cada jugador. En este caso, nos relataba que él debe buscar la manera de adaptar la dieta de los jugadores, y buscar otro tipo de alimento que le permita a este jugador tener los nutrientes adecuados para la práctica deportiva.

Por otro lado, me ponía el caso de que el futbolista viviera con sus padres o abuelos, donde fuera común la ingesta de pan, dadas en muchos casos las situaciones económicas de los jugadores, él debe decirles que tal vez limite un poco la ingesta de pan, e intente incorporar otro alimento que le ayude a obtener los nutrientes que necesita, pero “de ninguna manera debo imponerle que quite completamente el pan de su dieta”.

Sostenía que él como profesional de la salud debe buscar la manera de facilitarle al futbolista tener una buena nutrición, pero sin dejar de considerar que detrás de las prácticas alimentarias hay significados socioculturales que debe respetar. Nos decía que en la actualidad existe una multiplicidad de factores presentes en el ser humano cuando vemos a alguien con sobrepeso, no siempre es que come en exceso, sino que pueden ser aspectos de diferente índole como mencionamos anteriormente, por lo que para corregir de manera eficaz un asunto como lo puede ser el sobrepeso es vital abordarlo de una manera integral y profunda.

A medida que transcurría la entrevista con Rodrigo, pude recordar un aspecto importante que vimos en el marco teórico sobre la antropología de la salud, puntualmente los conceptos de *disease e illness*. El primer término, cuya traducción pertinente sería patología, hace referencia a aquellas disfunciones o desequilibrios biológicos, los cuales se abordan y valoran ante todo de una manera biomédica.

Considerando algunos aspectos que hemos venido abordando a lo largo de la investigación, podemos decir que en base al paradigma de *disease*, un problema de salud como la obesidad se aborda de manera parcial, puesto que en el acto de comer existen factores sociales, culturales, económicos y psicológicos, además del netamente médico. *Illness*, estudia las concepciones culturales imbricadas en el asunto. Por lo tanto, en concreto, es relevante considerar lo que exponen ambos paradigmas para mirar la salud de una manera holística, lo que nos permitirá abordar problemas de salud como el sobrepeso en un futbolista de manera eficaz (Arnaíz y Contreras, 2005).

Por otra parte, también se le consultó a Rodrigo sobre de qué manera inciden los salarios en cuanto a una buena alimentación que posteriormente se evidenciará en la salud del futbolista y en su rendimiento deportivo. En este escenario, nos señaló que el tema salarial tiene que ver en la performance del deportista, si el sueldo de un futbolista son varios millones de pesos, él puede recomendarle comprar un suplemento que sea eficaz, no obstante, en base a su

contexto socioeconómico, se intenta adaptar la alimentación, y cubrir los requerimientos corporales en base a alimentos que sean más accesibles desde “el punto de vista del bolsillo”, sobre todo en los futbolistas más jóvenes cuyos salarios son inferiores a los de un futbolista más experimentado. Sin embargo, existen notorias diferencias.

Por lo cual, dada la importancia que tiene para la salud y el rendimiento deportivo la buena alimentación, muchos clubes profesionales disponen de diferentes suplementos como vitaminas, minerales, proteínas, para que los futbolistas (sobre todo los más jóvenes, puesto que sus salarios no son muy altos, debido a que se encuentran en la etapa inicial de su carrera) puedan cumplir con los requerimientos nutricionales.

Rodrigo también nos contaba que existen diferentes anuncios publicitarios donde se recomienda un determinado suplemento que ayuda a mejorar el rendimiento deportivo, puesto que dentro de las propagandas se afirma que funcionó en futbolistas de la elite mundial como Messi o Cristiano Ronaldo, algunos futbolistas cuando ven estas propagandas le preguntan sobre si pueden incorporar a su dieta dicho suplemento, sin embargo, él nos expresaba que cada persona es diferente, y no necesariamente dichos futbolistas requieren de ese alimento o suplemento.

Fotografía 12: Rodrigo Tolosa



Ilustración 12

Nutricionista dedicado al fútbol profesional.

Por otro lado, don Dennis nos comentaba que la alimentación y la suplementación varía de acuerdo con el contexto geográfico en que se encuentre, el daba un ejemplo de la diferencia que había cuando trabajó en Deportes Copiapó y Deportes Puerto Montt.

En el sur nos comentaba que había semanas completas en las cuales llovía todos los días, y comenzó a notar un problema en sus jugadores, a la hora de ir a disputar un balón a veces se producen choques, puesto que el fútbol también es un deporte de contacto, y en muchos de estos, sus futbolistas sufrieron fracturas en las muñecas o dedos de los pies, y cuando analizaron el asunto se percataron que producto de la ausencia de sol, los jugadores tenían

muy bajos los niveles de vitamina D, lo que provoca que los huesos estén más frágiles, una situación así nunca la vivió estando en Antofagasta o Copiapó, por lo cual, se decidió suplementar a los futbolistas con vitamina D, y a los pocos partidos, los jugadores ya no se fracturaban.

Por otra parte, cuando estuvo en Copiapó dadas las altas temperaturas en esas zonas, pasó a ser primordial en el futbolista una correcta hidratación, para que no se quedase sin energía. Entonces, Dennis nos decía que hay algunos cambios de enfoque dependiendo la zona geográfica donde nos encontremos, el futbolista en Puerto Montt sabe que es esencial para su salud la suplementación con vitamina D, y el jugador en Copiapó entiende que es fundamental en esta zona la hidratación.

Podemos decir que hoy por hoy existe una preocupación más integral por la salud en el mundo del fútbol, lo cual se ve evidenciado en la aparición de equipos multidisciplinarios, donde un equipo profesional en Chile cuenta al menos con diez personas presentes día a día en los entrenamientos, siendo estos: entrenador, ayudante técnico, preparador físico, preparador de arqueros, dos kinesiólogos, dos utileros, psicólogo, nutricionista, coordinador (dirigente del club), esto es una realidad de casi todos los clubes de la Segunda División Profesional, la categoría de menor jerarquía del balompié nacional. Según lo expresado por nuestros entrevistados, en clubes que pertenecen a categorías de

mayor orden como la Primera División A y Primera División B, es probable que el número de profesionales que trabajan en un club sea mayor.

Javier nos relataba que, en cuanto a la salud, es muy importante la labor del psicólogo, quien se encarga de la salud mental, ya que semana a semana se hacen encuestas donde se les consulta a los futbolistas sobre su calidad de sueño, sus niveles de ansiedad, entre otros aspectos que son importantes en cuanto a lo anterior. La aparición del psicólogo dentro del mundo del fútbol ha tenido una gran importancia, porque le ha dado cabida a la salud mental dentro del deporte, la cual es relevante para la vida en general, y específicamente para la vida del futbolista y su rendimiento deportivo. De cierta manera, hoy en el fútbol se está viendo la complejidad del ser humano, y sus múltiples áreas de desarrollo, es por ello por lo que existen un gran número de profesionales que trabajan en un equipo de fútbol, que velan porque el futbolista tenga una buena salud de manera más integral.

De acuerdo con lo conversado con nuestros entrevistados, dadas las altas exigencias físicas que tiene el fútbol en la actualidad, algunos futbolistas tienen ciertas prácticas referentes al pesaje un día antes del partido, si alguno está con un ligero sobrepeso es capaz de no comer el día anterior para poder cumplir con los requerimientos y así poder ser considerado por el entrenador para jugar, ya que el estado de su salud corporal es fundamental. De cierta manera producto

de la medicalización el futbolista debe preocuparse por tener un cuerpo socialmente aceptable.

Por otra parte, dada la alta competitividad, el futbolista está siempre buscando la maximización de su performance, por lo cual, solicita algunos suplementos alimenticios que le ayuden con este fin. Esto, según mi criterio, puede no ser tan saludable. A pesar de haber una preocupación más integral por el desarrollo general del futbolista como mencionamos anteriormente, es importante señalar que, en busca del ideal corporal culturalmente aceptable en el mundo del fútbol, a veces se incurre en prácticas que no son completamente saludables como el ayunar un día entero previo a un partido.

CONCLUSIONES

Cuando nos propusimos investigar el tema en cuestión fuimos buscando e incorporando información que nos fue útil para plantearnos nuestro problema de investigación, nuestras preguntas y objetivos.

Vimos en primera instancia que a los alimentos desde tiempos muy antiguos se les asociaba con la salud de las personas, los orígenes de esto los encontramos en la medicina hipocrática, que al aludir los cuidados del cuerpo y la salud hicieron célebre el principio de que los alimentos fueran tu medicina (Arnaíz, 2007). De manera más precisa Hipócrates decía lo siguiente: “Porque el alimento y el ejercicio físico trabajan juntos para producir salud” (Besnier et al., 2018, p. 109).

En base a esta cita podemos decir que, desde los tiempos de Hipócrates, esto es, en el siglo V y IV a. C., ya se relacionaba la alimentación y el ejercicio físico con la salud. En la época grecorromana se tenía la concepción que el simple hecho de caminar era beneficioso para la salud porque hacía que la carne se calentara, y el calor era necesario para procesos físicos como el digestivo (Besnier et al., 2018).

Mediante nuestra investigación nos fuimos percatando que las prácticas alimentarias respondían a muchos factores presentes en el ser humano, como por ejemplo el factor social, cultural, biológico, históricos, etc. Va más allá del

hecho de comer. De cierta manera, comemos lo que somos (Arnaíz y Contreras, 2005).

Desde la antropología se considera las prácticas alimentarias como un fenómeno complejo, que responde a múltiples factores. De cierta manera, en base a las entrevistas en profundidad con futbolistas profesionales de diferentes épocas, además de otros profesionales del mundo del fútbol, se inquirió en entender de una manera lo más antropológica posible el acto de comer. Es decir, qué comen los futbolistas, y cuáles son los motivos detrás de estas prácticas, que significaciones socioculturales tenía para ellos.

Es menester expresar en este punto que para la Antropología todo tipo y formas de alimentación son parte de la cultura alimentaria, la cual varía de acuerdo con la sociedad, cultura e historia. En base a esto, vimos diferencias en cuanto a la cultura alimentaria de un futbolista de los años 70 y 80 en contraste con uno de la actualidad. Como pudimos dar cuenta en el desarrollo de esta memoria, las prácticas alimentarias y sus significaciones responden a muchos factores, entre algunos de ellos se encuentran: el sociohistórico, el sociocultural y el socioeconómico.

Considerando las primeras décadas que comprende el estudio, nos percatamos que los futbolistas comían los alimentos que era común para las personas del país en aquella época, el pan, el arroz, legumbres, el té y café, de acuerdo con lo que nos decían ellos. La alimentación de un futbolista no era

diferente a la de una persona que no practicase deporte. Varios comentaban que la carne tenía un alto valor en la década de los 70 y 80, por lo que su consumo no era habitual. Alimentos como el pollo, longanizas y el vino formaban parte de la comensalidad en contextos de recreación con amigos.

Posteriormente, con la llegada del entrenador Nelson Oyarzún a Chile, en el año 1975, se comenzó a considerar a la alimentación como un factor dentro del rendimiento deportivo, por lo cual, desde esa época los futbolistas comían alimentos que estaban orientados a mejorar su rendimiento, de acuerdo con lo que los entrenadores decían se comenzó a comer nueces, pasas y frutas en los entrenamientos, además de carne con arroz en los días de partido.

Don Elí, que tuvo una experiencia como futbolista profesional en Argentina nos contaba que, al ser una cultura distinta, la alimentación era muy diferente en comparación con Chile principalmente por un tema socioeconómico, ya que, en el Chile de los años 70 y 80 el hambre y la desnutrición eran un problema social muy grande, y el acceso a los alimentos era limitado. Argentina tenía una economía estable, por lo cual había una mayor accesibilidad a diferentes tipos de alimento, y el valor de los alimentos era más barato que en Chile.

Por ejemplo, las carnes rojas; en el país vecino esta fuente alimentaria podía consumirse regularmente, también se comía mucha pasta, como tallarines; además el mate se bebía en todos lados, y que cuando él lo consumía se sentía con más energía, más alerta, más vigoroso. Él considera que la alimentación era

un factor relevante en la diferencia en cuanto al estado físico de los futbolistas, ya que los jugadores argentinos tenían una masa muscular muy superior a la del futbolista chileno, además prácticamente no había jugadores con sobrepeso. En Argentina las reuniones sociales giraban en torno al asado y a la carne. Asimismo, en Argentina se bebía poco alcohol. De cierta manera había diferencias socioculturales apreciables entre un país y otro en cuanto a las prácticas alimentarias.

Posteriormente, en los años 90 producto de la medicalización de la obesidad, comenzaron a cambiar los paradigmas socioculturales en cuanto al estado del cuerpo. En siglos pasados, la obesidad no era el problema, sino el raquitismo. Por lo tanto, en base a lo que planteaba la ciencia médica, se comenzó a ver la obesidad como un problema, y las personas que la padecieran no eran bien vistos socialmente, la delgadez corporal era sinónimo de virtud y salud.

Por consiguiente, desde esa época los estándares de belleza se construyen en torno a la delgadez corporal. En el fútbol sucedió algo similar, se les instaba a los futbolistas a ser delgados para tener un buen rendimiento deportivo, y una de las principales recomendaciones era no comer en exceso, y las prácticas alimentarias de los futbolistas se basaban en ese precepto, sin embargo, cada uno comía lo que podía en el día a día, no había un patrón de alimentación fijo.

A fines de la década del 2000 y en la primera parte de la década de 2010, los clubes en su mayoría no contaban con un nutricionista. Ya a mediados de la década de 2010 la figura del nutricionista comenzó a tomar fuerza en casi todos los equipos profesionales del país, puesto que la alimentación se concibe como un aspecto fundamental para el rendimiento deportivo. En la actualidad, en los clubes de Primera División, los futbolistas desayunan juntos antes de comenzar el entrenamiento, almuerzan juntos también luego que finaliza la práctica. Si algunos necesitan dormir, se dispone de habitaciones donde pueden hacerlo.

Por lo tanto, el acto de comer en el futbolista responde en gran parte a la cultura deportiva que se ha ido desarrollando en cuanto al tema de la alimentación. De cierta manera sus prácticas alimentarias van proporcionando de cierto modo su identidad como futbolistas. El futbolista sabe que para tener un buen rendimiento deportivo debe cuidar su alimentación, es decir, nutrirse de los alimentos que le indique el nutricionista. Sabe que la delgadez corporal significa estar apto para jugar profesionalmente el deporte, por lo cual, su alimentación de acuerdo con lo que nos decían nuestros protagonistas está orientada con ese fin.

En lo referente a la salud, nos preguntamos si en la actualidad debido a fenómenos como la medicalización alimentaria, en el fútbol la salud se ve desde una óptica netamente biomédica. Para comprender un poco esto, debíamos referirnos a lo que sucedía en décadas previas, de acuerdo con lo que nos relataba don Mauricio, en el fútbol chileno de los años 90 y 2000, se le decía

generalmente al futbolista que se encontraba con un ligero sobrepeso, que comiera menos y se moviera más. Nos contaba que era una práctica común que los entrenadores les pidieran a este futbolista que se quedase un tiempo extra corriendo para quemar las calorías, sin embargo, podemos decir que en esta época se miraba la salud como una cuestión matemática de calorías, donde para ser delgado debías comer menos y moverte más. No existía una preocupación integral con respecto al tema que permitiera examinar de manera profunda sus causas, para poder desarrollar una solución eficaz.

En la actualidad, eso ha cambiado en gran manera, según lo dicho por Rodrigo, a comienzos de la década pasada, las minutas de alimentación eran estandarizadas, pero hoy no, se estudia de manera personalizada cada caso, considerando factores tanto biológicos, como sociales, culturales, económicos. Como mencionamos anteriormente, existen diferencias salariales a veces muy marcadas entre futbolistas de un mismo equipo, por lo cual, nos comentaba que la alimentación no podía ser igual dadas esas condiciones. Al que tiene más dinero, le recomienda comprar un suplemento de proteínas, por ejemplo, pero al que tiene menos dinero debe adaptar su alimentación con tal de ayudarlo a que pueda tener un buen rendimiento deportivo. En suma, se adapta de acuerdo con el bolsillo, aunque se intenta subsanar las diferencias, Rodrigo indica que de igual manera se presentan.

También comentaba que debe respetar la cultura de ciertos jugadores, que, si por algún motivo ellos no comen determinados tipos de alimento, como, por ejemplo, los jugadores árabes que no consumen cerdo, él debe ajustar la dieta con tal de que pueda cumplir con los requerimientos corporales para la actividad. Si se utiliza por lo general un alimento que es rico en un mineral, pero el futbolista por motivos mencionados anteriormente no los consume, debe buscar otro alimento que le pueda ayudar a obtener ese mineral.

Rodrigo piensa que es vital para practicar eficazmente su profesión mirar al ser humano de una manera integral, donde se consideren los diferentes tipos de factores que están presentes en el acto de comer, como lo son los biológicos, sociales, culturales, económicos, etc. En esta misma línea, Javier nos contaba que los clubes día a día hacen encuestas para ver cómo está su salud, ya sea física o mental. En la actualidad si un futbolista se encuentra con un bajo rendimiento se le pregunta a qué se debe, no se le dice simplemente que debe correr más o comer mejor, sino que se busca de manera profunda las causas del problema, que pueden ser múltiples. Hoy por hoy los clubes profesionales cuentan con un psicólogo deportivo quien ve el tema social en cuanto a la salud mental.

De acuerdo con lo que nos comentaban nuestros entrevistados, el fútbol a lo largo de las décadas se fue profesionalizando, nos decían que, aunque en la década de los 70 y 80 eran considerados como futbolistas profesionales, en

realidad, no era tan así, ya que la infraestructura de los clubes, los salarios y las aristas que comprende ser un futbolista profesional hoy en día no se comparan con la de un futbolista de varias décadas atrás. En los 70 y 80 los clubes contaban con un entrenador, ayudante técnico, paramédico y preparador físico. En la actualidad en un plantel profesional se cuenta con múltiples profesionales, de los cuales diez están presentes día a día en los entrenamientos, siendo estos los siguientes: entrenador, ayudante técnico, preparador físico, preparador de arqueros, dos kinesiólogos, nutricionista, psicólogo, coordinador (que es un dirigente del club) y dos utileros.

Con respecto a las limitaciones de la investigación, es importante señalar que muchos de nuestros entrevistados jugaron en el pasado, por lo que ver en primera persona sus hábitos alimenticios no era posible, y fue necesario para los fines de nuestra investigación recurrir a su memoria sobre los temas específicos a investigar.

Respecto a los testimonios actuales de los futbolistas sobre la alimentación y salud, era complejo acceder a los entrenamientos de los equipos profesionales, puesto que en su mayoría son privados, por lo cual, no fue posible realizar observación participante. No obstante, dada la proximidad de los entrevistados respecto a los temas versados en la investigación, sus aportes fueron muy valiosos, porque pese a no poder acceder a entrenamientos de los clubes profesionales, contamos con las experiencias de destacados ex futbolistas

del medio nacional que vivieron la realidad investigada en primera persona, como Cristián Gómez y Mauricio Pozo. En esta misma línea los aportes de Javier Fernández, nuestro kinesiólogo entrevistado, y de Rodrigo Tolosa, nuestra fuente en nutrición, nos permitieron conocer la realidad en cuanto a la alimentación y la salud en el fútbol de una manera profunda, puesto que ellos son también protagonistas en cuanto a los temas investigados.

Considero que existen posibilidades de investigar a futuro sobre este tema de manera incluso más profunda que lo realizado aquí, por parte de exfutbolistas que en la actualidad sean entrenadores, puesto que ellos vivieron la realidad en torno a la alimentación y sus significaciones socioculturales en tiempos pasados, y hoy por hoy pueden seguir viéndola ya que como entrenadores están involucrados día a día en el desarrollo del futbolista. Esto se puede enriquecer y complementar con la participación de diferentes profesionales que trabajan en el mundo del fútbol, como los que participaron de esta memoria.

En síntesis, esta investigación puede tener una finalidad práctica, puesto que con ella se da cuenta como al mejorar profesionalmente las condiciones del futbolista a través de diferentes disciplinas, como, por ejemplo, la medicalización controlada de la alimentación se ayuda al deportista para cuidar su salud futura, y poder permanecer más años activo a un buen nivel. En las primeras décadas que comprende este estudio el futbolista a los treinta y tres o treinta y cinco años su carrera estaba finalizada, y su rendimiento era mucho menor que el que tenía

a los veinticinco. En la actualidad, en parte debido a lo mencionado en este párrafo, el futbolista ha logrado prolongar su carrera, y mantenerse vigente por más tiempo. De cierta manera vimos que la antropología es muy importante para comprender las prácticas alimentarias y sus significaciones, junto con las concepciones que nos puede aportar en cuanto a la manera de mirar y abordar la salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarzúa, E. (2001). *Secretos de Camarín*. Santiago: Edebé.
- Alonso, L. (1998). *La mirada cualitativa en sociología*. Madrid: Fundamentos.
- Anderson, L., Naughton, R., Close, G., Di Michele, R., Drust, B., & Morton, J. (2017). Daily distribution of macronutrient intakes of professional soccer players from the English Premier League. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 491-498.
- Arnaíz, G. (2007). Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud pública de México*, 236-242.
- Arnaíz, G. (2009). La emergencia de las sociedades obesogénicas o de la obesidad como problema social. *Revista de Nutricao*, 5-18.
- Arnaíz, G. (2012). *Alimentación, salud y cultura*. Tarragona: URV.
- Arnaíz, G., & Comelles, J. (2007). De comer y no comer. No comerás: Narrativas sobre comida, cuerpo y género en el nuevo milênio. *Icaria Editorial*, 21-38.
- Arnaíz, G., & Contreras, J. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas Antropológicas*. Barcelona: Ariel.
- Ascher, F. (2005). *Le mangeur hypermoderne*. Paris: Odile Jacob.
- Basualdo, M., & Arceo, E. (2006). La reestructuración de la economía argentina durante las últimas décadas. En *Neoliberalismo y sectores dominantes. Tendencias globales y experiencias nacionales*. (págs. 123-177). Buenos Aires: CLACSO.
- Besnier, N., & Brownell, S. y. (2018). *Antropología del deporte*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.
- Burgos, J. (28 de Diciembre de 2022). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Burke, L., Hawley, J., Wong, S., & Jeukendrup, A. (2011). Carbohydrates for training and competition. *Journal of sports sciences*, 17-27.
- Busdiecker, S., Castillo, C., & Salas, I. (2000). Cambios en los hábitos de salud durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chilena de Pediatría*, 5-11.
- Carrasco, E. (13 de Enero de 2023). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- CF3 [Fotografía]. (14 de Marzo de 2020). Obtenido de El Canal de Tercera División del Fútbol Chileno: <https://www.cf3.cl/>

- Chavarrias, M. (2005). La obesidad se asocia a los nuevos hábitos alimentarios. *Fundación Eroski*.
- Comelles, J., & Martínez, A. (1993). *Enfermedad, sociedad y cultura*. Madrid : Eudema.
- Concha, E. (19 de Enero de 2023). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Conrad, P. (1992). Medicalization and Social Control. *Annual Review of Sociology* , 209-232.
- Coyle, E., Jeukendrup, A., Wagenmakers, A., & Saris, W. (1997). Fatty acid oxidation is directly regulated by carbohydrate metabolism during exercise. *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism*, 268-275.
- Creative Commons. (Enero de 22 de 2023). *Partidos de la Roja [Fotografía]*. Obtenido de <https://www.partidosdelaroja.com/2001/11/14112001-chile-ecuador-00.html>
- Creative Commons. (19 de Enero de 2023). *Partidos de la Roja [Fotografía]*. Obtenido de <https://www.partidosdelaroja.com/2001/04/mauricio-pozo.html>
- Díaz, T. (14 de Enero de 2023). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Dorfman, L. (2017). Nutrición para el rendimiento en el ejercicio y los deportes. *Krause dietoterapia*, 426-455.
- Escobar, D. (30 de Diciembre de 2022). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Fabrega, H. (1972). Medical Anthropology . *Biennial Review of Anthropology*, 167-229.
- Fausto, J., Valdés, R., Aldrete, M., & López, M. (2006). Antecedentes históricos sociales de la obesidad en México. *Investigación en Salud*, 91-94.
- FEMEDE. (s.f.). *NUTRICIÓN, A. Y. Tema 1. INTRODUCCIÓN. HISTORIA Y ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE*.
- Fernández, J. (14 de Enero de 2023). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Galeano, E. (1996). *El Fútbol a sol y sombra*. Santiago de Chile: Pehuén.
- Gatica, E. (2018). Frente al hambre y las balas: violencia estructural, terrorismo de Estado y autodefensa popular durante la dictadura cívico-militar chilena (Región Metropolitana, 1983-1986). *Memoria Académica. UNLP-FaHCE*, 1-18.
- Gatica, H. (2019). *Almanaque del Fútbol Chileno. Clubes*. Santiago de Chile: Hueders.
- Geertz, C. (1976). *From The Natives 's Point of View*. Nuevo México.
- Gomez, C. (14 de Enero de 2023). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)

- González, J., Sánchez, P., & Verdú, J. (2006). *Nutrición en el deporte. Ayudas ergonómicas y dopaje*. Santander: Fundación Universitaria Iberoamericana.
- Grunlan, S., & Mayers, M. (1997). *Antropología cultural*. Miami: Vida.
- Guidonet, A. (2007). *La antropología de la alimentación*. Barcelona: UOC.
- Gutiérrez, M. (30 de Diciembre de 2022). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Celaya: Mc Graw Hill.
- Ibarra, R. (28 de Diciembre de 2022). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Johnson, D. (2014). Aprendizaje cooperativo en el siglo XXI. *Anales de Psicología*, 841-851.
- LeBlanc, P. (2010). A practical approach to qualitative interviews. *The Qualitative Report*. 1621-1624.
- Lewis, E., Radonic, P., Wolever, T., & Wells, G. (2015). 21 days of mammalian omega-3 fatty acid supplementation improves aspects of neuromuscular function and performance in male athletes compared to olive oil placebo. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 28.
- Marradi, A., Archenti, N., & Piovani, J. (2010). *Metodología de las Ciencias Sociales*. Buenos Aires: Cengage Learning.
- Martínez, A. (2008). *Antropología médica*. Barcelona: Anthropos.
- Mauss, M. (1950). *Sociologie et Anthropologie*. Paris: PUF.
- Menéndez, E. (2003). Modelos de atención de los padecimientos: de exclusivas teorizaciones y articulaciones prácticas. *Ciencia & saúde coletiva*, 185-207.
- Moliní, D. (2007). Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. *Dialnet*, 1-25.
- Muñoz, N. (30 de Diciembre de 2022). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Noya, J. G.-C.-M.-U.-Q. (1 de Mayo de 2014). *Epidemiology of injuries in First Division Spanish football*. Obtenido de National Library of Medicine : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24787731>
- Osorio, J. C. (2007). Lesiones deportivas. *Latreia* , 167-177.
- Página oficial de Deportes Concepción [Fotografía]*. (21 de Enero de 2023). Obtenido de <https://elconce.cl/>
- Parrage, I. (1990). Determinants of food consumption. *Journal of the American Dietetic Association*, 661-663.
- Peniche, C. (2011). *Nutrición aplicada al deporte*. Distrito Federal: Mc Graw Hill.

- Pérez del Pozo, D. (2015). *Epidemiología de la lesión deportiva*. Madrid.
- Péronnet, F., Massicotte, D., Folch, N., Melin, B., Koulmann, N., Jimenez, C., . . . Savourey, G. (2006). Substrate utilization during prolonged exercise with ingestion of ¹³C-glucose in acute hypobaric hypoxia (4,300 m). *European journal of applied physiology*, 527-534.
- Popkin, B. (1993). Nutritional patterns and transitions. *Population Dev Rev*, 138-157.
- Poulain, J. (2002). *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*. . Toulouse: Éditions Privat.
- Pozo, M. (13 de Enero de 2023). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Retro Fútbol Chile [Fotografía]*. (14 de Marzo de 2021). Obtenido de Página de facebook: <https://www.facebook.com/Retrofutbolchile/posts/1977-malleco-unido/463305198440690/>
- Rodríguez, N., DiMarco, N., & Langley, S. (2009). Nutrition and Athletic Performance. *Association American Dietetic*, 113.
- Rodríguez, P. (2015). Alimentación y medicalización. Análisis de un dispositivo de cuidado y potenciación de la salud. *Sociológica (México)*, 201-234.
- Salas, M. (2009). El undécimo mandamiento: renovada convergencia de la medicina, la pedagogía y la industria alimentaria. *Desacatos*, 179-184.
- Stoetzel, J. (1965). *Préface» a R. Boudon y PF Lazarsfeld. Méthodes de la sociologie*. Paris : Mouton.
- Tolosa, R. (11 de Enero de 2023). Alimentación, salud y deporte desde una perspectiva antropológica. (M. Ibarra, Entrevistador)
- Universidad Europea del Atlántico. (s.f.). *Nutrición y Rendimiento Deportivo*. Santander.
- Yáñez, S. Y. (2021). Lesiones deportivas del plantel profesional de fútbol Santiago Wanderers durante las temporadas 2017, 2018 y 2019. *Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte*, 92-103.

ANEXOS

Anexo 1: Pauta de entrevista.

Tema:

ALIMENTACIÓN, SALUD Y DEPORTE DESDE UNA PERSPECTIVA
ANTROPOLÓGICA.

Alcances y diferencias socioculturales en distintas generaciones de
futbolistas chilenos (1971 – 2022)

Objetivo general:

Analizar las concepciones y significaciones de futbolistas chilenos de
distintas generaciones (1971 - 2022) en torno a la alimentación y su relación con
la salud, enfocándose en gran parte en el fenómeno de la medicalización de la
alimentación.

Preguntas básicas

Nombre:

Ciudad de origen:

Ciudad de residencia actual:

Edad:

Preguntas ítems para futbolistas:

1. El valor de la alimentación en el futbolista chileno, y sus significaciones.

a. ¿Qué rol tiene la alimentación en un futbolista?

b. ¿Qué comen los futbolistas?

c. ¿Hay/Había cambios notorios en su alimentación dependiendo la zona geográfica donde se encontrase?

d. ¿Por qué un futbolista se alimenta de cierta forma considerando las diferentes épocas, a qué responde eso, que valor tenía para usted?

2. El estado físico y el cuerpo.

a. ¿Cómo era la contextura y el estado físico en la época en la que usted se desempeñó como futbolista profesional?

b. ¿Qué nociones se tenían/tienen con respecto al cuerpo en el futbolista?

3. Rendimiento deportivo y medicalización

a. ¿Qué factores eran los más relevantes en el rendimiento deportivo, en el tiempo en que usted jugó?

b. ¿Se utilizaban/utilizan alimentos o suplementos enfocados en mejorar la performance deportiva?

4. Salud.

a. ¿De qué manera se concibe/concebía la salud en un futbolista de su época?

b. ¿La alimentación era un factor importante dentro de la salud?

c. ¿De qué manera se trataban las lesiones en su época?

Preguntas ítems para entrenadores contemporáneos:

1. El rol de la alimentación del futbolista chileno.

a. ¿Qué papel juega la alimentación en el futbolista chileno?

b. ¿Es importante para usted que un futbolista tenga una buena alimentación?

2. Cuerpo y salud.

a. ¿Cómo es el estado físico de un futbolista de hoy, y de qué manera incide esto en su elección acerca de quien juega y quien no?

b. ¿Cómo se aborda la salud en el futbolista moderno?

3. Cuerpo técnico

- a. ¿Cuántas personas integran un staff técnico de un club de fútbol profesional?

Preguntas ítems para nutricionistas:

1. Importancia de la nutrición deportiva.

- a. ¿Qué relevancia tiene la alimentación en un futbolista?

- b. ¿Desde cuándo y por qué se dio la integración de su profesión a los clubes profesionales?

2. Salud y cuerpo

a. ¿De qué manera se practica su profesión en el mundo del fútbol?

3. Alimentación, medicalización y rendimiento deportivo

a. ¿Qué alimentos son más importantes que consume un futbolista de acuerdo con su criterio?

b. ¿Qué significaciones tiene la nutrición deportiva en el futbolista de hoy?

Preguntas ítems para preparadores físicos:

1. El cuerpo del futbolista:

a. ¿Cómo era el estado físico de un futbolista actual en comparación con uno más antiguo?

b. ¿Qué requerimientos corporales debe tener un futbolista de hoy?

c. ¿Qué significaciones tiene el estado físico, se relaciona de algún modo con el rendimiento deportivo?

Preguntas ítems para kinesiólogos:

1. La salud en el futbolista

a. ¿Cómo se concibe la salud en el mundo del fútbol desde tu profesión y experiencia?

b. ¿En qué consiste principalmente su labor en el futbolista?

c. ¿De qué manera se aborda una lesión?

