

ISBN-13: 978-987-27772-2-5

Título: Actas del I Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en las Culturas

Editorial: Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas

Edición: 1a Ed.

Fecha publicación: 8/2012



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Título del trabajo: El Cuerpo en el Fitness. Una Mirada desde la Educación Corporal

Apellido y nombre de los autores: Profesora Bulus Rossini, Viviana-Profesor Husson, Marcelo Alejandro.

Grupo de Trabajo: 8. Corporalidad, Educación Física, Deporte y Psicomotricidad

Modalidad de participación: Exposición oral

Autora: Profesora Bulus Rossini, Viviana

Título: Profesora en Educación Física

Lugar de trabajo y/o inserción profesional: Universidad Nacional de La Plata-Facultad de Humanidades y Cs. De la Educación. Profesorado Universitario en Educación Física -Ayudante Diplomado de Educación Física 2- Eje Gimnasia 2.

Domicilio: Diagonal 73 N° 1118 - La Plata- Buenos Aires. Tel (221) 4542953 (cel).
Correo: viviana8102@hotmail.com

Autor: Profesor Husson, Marcelo

Título: Profesor en Educación Física

Lugar de trabajo y/o inserción profesional: Universidad Nacional de La Plata-Facultad de Humanidades y Cs. De la Educación. Profesorado Universitario en Educación Física -Ayudante Diplomado de Educación Física 1- Eje Gimnasia 1 y Educación Física 2- Eje Gimnasia 2.

Domicilio: Brandsen 2429. Florencio Varela. Buenos Aires. Tel (011) 4221-2442.

Correo: marcelohuson@yahoo.com.ar

Resumen de 250 palabras

La Educación Física argentina se constituyó como disciplina en 1880 por un movimiento conocido como “Reforma de la Gimnástica”, impulsado por pensadores, políticos, médicos y avalado por la fisiología como saber que legitima sus prácticas y el valor científico de las mismas. Esta misma Educación Física ha disciplinado y modelado los cuerpos a partir de un discurso hegemónico que, si bien ha cambiado los matices con el paso del tiempo, toma esencialmente el tema de la salud, la higiene y el rendimiento como referente teórico que guía sus prácticas.

Actualmente el fitness aparece como una práctica corporal que ubicándose por fuera de la lógica educativa y pedagogizante de la Educación Física se ha autoproclamado como la voz autorizada que impone el sentido y el propósito de la ejercitación en la gimnasia y el entrenamiento, orientando las prácticas hacia una estética corporal hegemónica de delgadez extrema y eterna juventud, y hacia el consumo de todo aquello que nos acerque a esta imagen. Desde esta perspectiva podemos decir que el fenómeno del fitness establece sobre los usuarios-clientes de los “sistemas de gimnasia” una visión al extremo biologizante que concibe al cuerpo preponderantemente desde una lógica que sólo permite la visualización de una parte del problema. Sin embargo podemos proponer una Gimnasia desde una propuesta que considere al cuerpo no sólo desde lo orgánico, sino también desde el placer, la alegría, desde los vínculos que se tejen y desde el imprescindible aprendizaje de saberes corporales culturalmente significativos.

Palabras Claves: Fitness- Gimnasia- Educación Física- Educación Corporal- Cuerpo- Mercado de consumo.

CURRICULUM VITAE

Nombre: Profesora Bulus Rossini, Viviana

Título Académico: Profesora en Educación Física

Pertenencia Institucional: Universidad Nacional de La Plata (Facultad de Humanidades y Cs. De la Educación-Departamento de Educación Física). Integrante del Grupo de Investigación “Los discursos de la enseñanza de las prácticas corporales”. (CIMECS-IdICS-FaHCE-UNLP).

Area de Estudio o Interés: Educación Física- Gimnasia

Experiencia Profesional en la Temática: Ayudante Diplomado en el Eje Gimnasia 2 del PUEF-FaHCE- UNLP desde el año 1993 hasta la actualidad. Profesora de gimnasias actuales en gimnasios y CEF. Profesora en educación secundaria. Ponente en diferentes congresos de Educación Física nacionales e internacionales. Autora de artículos sobre el tema.

Nombre: Husson, Marcelo Alejandro

Título Académico: Profesor en Educación Física

Pertenencia Institucional: Ayudante Diplomado de los Ejes Gimnasia 1 y Gimnasia 2. Profesorado Universitario en Educación Física. (FaHCE-UNLP). Integrante del Grupo de Investigación “Los discursos de la enseñanza de las prácticas corporales”. (CIMECS-IdICS-FaHCE-UNLP).

Area de Estudio o Interés: Educación Física – Gimnasia.

Experiencia Profesional en la Temática: Ayudante Diplomado en los Ejes Gimnasia 1 y Gimnasia 2 del PUEF-FaHCE- UNLP desde el año 1998 hasta la actualidad. Ponente en diferentes congresos de Educación Física nacionales e internacionales. Autor de artículos sobre el tema.

EL CUERPO EN EL FITNESS: UNA MIRADA DESDE LA EDUCACIÓN CORPORAL

INTRODUCCIÓN

Precisar la palabra Fitness en un concepto resulta problemático ya que es una práctica que constantemente incluye variaciones en las técnicas que forman parte de ella, o bien se agregan nuevas variantes gímnicas¹ que complejizan aún más su conceptualización. A riesgo de acotar en demasía su incumbencia e influencia, podríamos decir que el término “Fitness” define a las diferentes técnicas de entrenamiento orientadas al logro de la aptitud física y se encuentra determinado por aspectos fisiológicos en relación directa con la salud.

Este ámbito comprende un conjunto heterogéneo de prácticas corporales, tecnológicas, espaciales, de discursos médicos y estéticos a partir de los cuales es posible identificar los emergentes de nuevos diagramas de poder en los espacios de las prácticas corporales (Landa, 2009). Representa un cuerpo-tecnología, producto de estudiadas estrategias comerciales en lo referente al marketing y a prescripciones gímnicas, en relación a las técnicas de los movimientos de cada sistema y la carga del esfuerzo en la sesión de entrenamiento.

El dispositivo Fitness recoge las exigencias de un cuerpo “adecuado”, que “encaje” en el nuevo régimen de aparición-espectáculo. El cuerpo ya no es abordado principalmente como valor de uso ni como valor de cambio (es decir, como fuerza de trabajo), sino como valor de exhibición, y en tanto tal, se le extrae una nueva plusvalía (Costa, 2008).

Este trabajo se propone analizar parte de las lógicas que subyacen en el uso del cuerpo en las técnicas de entrenamiento, en este complejo universo de saberes médicos, empresariales y gímnicos; y presentar desde este marco teórico una visión que pretende ser esclarecedora acerca de los conflictos derivados de estas prácticas corporales.

¹ Decimos Gímnicas y no Gimnásticas. El concepto *Gimnástica*, creado en el año 400 a.c. por los helenos, no hacía referencia a los ejercicios físicos sino a la ciencia de los efectos de todos los ejercicios, es decir al *Arte del Gimnasta*: médico deportivo y entrenador. La *paidotribía* era el Arte de los *paidotribas*, es decir, el maestro de gimnasia. El ejercicio siempre se llamó *gymnásion* -igual que el lugar en donde se realizaban los ejercicios- o *gymnasía*. Mehl, E. (1986) *Citius, Altius, Fortius*. Sobre la historia del concepto “Gimnástica”. Separata del Tomo IV. Fascículo 2. Instituto Nacional de Educación Física de Madrid.

LAS LÍNEAS GÍMNICAS DEL FITNESS. CONCEPTO Y ORÍGENES

El universo del Fitness agrupa en su práctica a diferentes líneas gímnicas que desde nuestra perspectiva deben ser llamadas y clasificadas –a los efectos de una mejor comprensión- como “Gimnasias Actuales”. Preferimos esta denominación no sólo para evitar el anglicismo que significa “*la capacidad de estar apto físicamente*”, sino también para evitar la confusión que el concepto genera acerca de su pertenencia o exclusión del campo de la Gimnasia.

Desde este posicionamiento teórico concebimos a la Gimnasia como una configuración de movimientos² -fruto de una construcción social en el marco de una cultura- que está constituida por un conjunto de destrezas o habilidades corporales de muy diversa procedencia que, respondiendo a una propia lógica particular, sistematiza los movimientos para que el aprendiz pueda así establecer una relación adecuada entre el medio (que es el lugar donde las acciones se realizan), su cuerpo y los demás (quienes significan sus acciones) mediante el uso del juego, la ejercitación, la exploración y el análisis de los movimientos (Giraldes 1998).

Desde este marco teórico reconocemos en la Gimnasia, y por consiguiente en las “Gimnasias Actuales”, elementos que caracterizan su lógica propia: las variables de la carga, que deben estar en consonancia con los principios del entrenamiento y las cualidades corporales (dinamismo, precisión, fluidez, armonía, ritmo) que deben estar presentes en la enseñanza de saberes relacionados con los usos del cuerpo en la gimnasia, en otras prácticas corporales y en otros ámbitos de la vida.

A partir de esta caracterización podemos agrupar las diferentes líneas gímnicas -conocidas o por conocer- en las Gimnasias Tradicionales; las Gimnasias Actuales, las Gimnasias Deportes, las Psicoterapias Corporales, las Gimnasias Formativas, las Gimnasias Provenientes de otras Culturas (diferentes de la occidental) y las Gimnasias Médicas.

² El concepto “configuración de movimiento” –mencionado anteriormente- es desarrollado originalmente por Norbert Elías y nos ayuda a superar la visión de las gimnasias como simple conjunto de actividades o ejercitaciones físicas de características a-históricas y universales y entenderlas como movimientos o acciones constituidas por un sentido que las direcciona y las distingue culturalmente en un tiempo histórico determinado.

El eje paradigmático en las Gimnasias Actuales lo constituye la Gimnasia Aeróbica, que puede considerarse una variante “indoors” (en espacios cerrados o puertas adentro) del programa que cuantificó Kenneth Cooper, que en la actualidad se practica mayoritariamente en gimnasios y clubes del circuito del Fitness y que dio nacimiento a esta industria³.

Este movimiento se gesta inicialmente en los Estados Unidos durante la década de los 70, promovido por el discurso de la medicina y como respuesta a una demanda creciente por parte de la población norteamericana de aquellos productos vinculados a la transformación corporal. Su crecimiento comercial estuvo enmarcado en un contexto social de flexibilidad laboral y de auge de técnicas de marketing, en las que el cuerpo era requerido como vehículo de presentación de la persona (Landa, 2009). La industria, atenta a todo lo que puede ser rentable, comenzó entonces a desarrollar una inmensa gama de servicios para cubrir esta necesidad (Giraldes, 2001). La población americana comienza a familiarizarse con los beneficios de mantenerse en forma, de los peligros del sedentarismo y de la importancia de los hábitos de vida sana a partir del fenómeno del aerobismo del Dr. Kennet Cooper. Este programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante periodos de tiempo prolongados, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias.

A partir de este programa inicial, apareció primero en EE UU y posteriormente en otros países del mundo la moda del jogging, que resultó ser la forma más popular de practicar un entrenamiento aeróbico. Jackie Sorensen, casada con un militar, trabaja con Cooper y desarrolla la “Danza Aeróbica”, método de entrenamiento que estuvo destinado a las esposas de los militares de las Fuerzas Estadounidenses de una base de Puerto Rico. Y en 1970 funda en New Jersey el "Aerobic Dancing inc.", primer estudio desde donde se ofrecen clases de aeróbics al público en general. Esta danza, si bien hacía hincapié en el aspecto aeróbico, destinaba una parte de la clase a ejercitar la fuerza muscular localizada como complemento; más adelante esta práctica se conoció como Workout o Gimnasia Localizada.

³ Hablamos de industria, ya que el Fitness ofrece toda una gama de servicios y prestaciones al usuario-cliente del sistema: a) equipos para ejercitarse b) indumentaria específica según la práctica por la que se opte (aeróbica, step, indoor cycle, etc.) c) cursos para instructores d) música especializada, etc. (Landa, 2009).

En 1980 el Aeróbics llega a Europa, y en 1982 Jane Fonda produce “The Jane’s Fonda Workout”, el primer video comercial de Aeróbics⁴. A partir de estos videos, las personas sólo debían ocuparse de imitar todo aquello que observaban y eran animadas a realizar esta práctica, con la promesa de que al cabo de unos meses iban a tener resultados favorables en lo corporal (Napolitano, 2011).

De la mano de la popularidad de Jane Fonda como actriz con un cuerpo envidiable y junto al fenómeno de la globalización, que permite conocer rápidamente lo que pasa en todo el mundo, el Workout se hizo conocido en Argentina gracias a María Amuchástegui, una bailarina de Tap que se convirtió en instructora a principios de los años 80, y que a partir de ese momento difundió las bondades de estos programas de entrenamiento en la televisión abierta.⁵

Las variantes más conocidas que se desarrollan a partir de estos programas han sido la GIMNASIA AERÓBICA de ALTO y BAJO IMPACTO, el COMBO IMPACT (que combina los dos anteriores), y el WORKOUT o GIMNASIA LOCALIZADA. De estas propuestas surgieron diversos intentos de mezclar ritmos y técnicas de danzas populares, con exigencias aeróbicas, coordinativas y musculares, tales como: AEROSALSA, AEROLATINO, HIP HOP, CARDIO-FUNK, STREET DANCE, etc. Otras que destacan la utilización de un elemento o aparato novedoso como el STEP, SPINNING, SLIDE (ya en desuso), MINITRAMP, BODYPUMP, PILATES, X-55, etc. Y están aquéllas en dónde se mezclan técnicas provenientes de otras actividades físicas como el AEROBOX, TAEBO, BODYCOMBAT, MARSHALL TRAINING, AEROKICKBOXING, etc. (Giraldes, 2001).

En la actualidad las últimas tendencias del “mundo Fitness” en Argentina y en muchos países latinoamericanos son establecidas por dos empresas multinacionales: Radical Fitness (Argentina) y Body Systems (Les Mills-Nueva Zelanda).

4

Práctica corporal que se realiza en un salón, con música y patrones de movimientos relativamente estandarizados, priorizando el trabajo de la actividad aeróbica y la resistencia muscular localizada, y derivando en las líneas gímnicas actualmente llamadas *Fitness*.

⁵ Este programa se dio diariamente en la televisión abierta a todo el país, desde el 83 hasta el 90.

Radical Fitness cuenta con numerosos programas de entrenamiento entre los que se cuentan: FIGHT-DO, POWER, X-55, MEGA DANZ, RITMIX, MEGA LATINO, OXIGENO, TOP RIDE, KIMAX, UBOUND y RADKIDZ.

Por su parte, Body Systems ofrece: BODYBALANCE, BODYATTACK, BODYPUMP, POWERJUMP, POWERPOOL, BODYJAM, BODY COMBAT, BODYVIVE, RPM y BODYSTEP. Si analizamos y comparamos muchas de estas disciplinas, podemos decir que tienen mucho en común, diferenciándose sólo por el tipo de música y su nombre (Napolitano, 2011).

Estas empresas trabajan con un modelo de negocios basado en franquicias y licencias, creando y vendiendo programas de entrenamiento pre-coreografiados orientados a trabajos grupales. Sus actividades no sólo incluyen los cursos de certificación de los instructores de los diversos programas de entrenamiento que ofrecen, sino también la venta de licencias a los gimnasios para poder dictar clases de estos programas. Como parte de los servicios al cliente estas empresas ofrecen venta de materiales de trabajo y de vestimenta acorde a la práctica que se realice; todo acompañado con la propaganda de la empresa en el gimnasio, e inclusive con seminarios de gerenciamiento dirigido a propietarios, coordinadores y managers de Fitness Grupal, entre otros servicios.

Cualquier persona puede ser un instructor de estas empresas, independientemente de su preparación previa o estudios. Si bien, en principio, el gimnasio en donde trabaja el instructor/profesor debe tener la licencia de estos programas de entrenamiento, actualmente, los profesores independientes o autónomos pueden capacitarse. Además, los fanáticos de la actividad, con la recomendación del dueño del gimnasio en que entrenan (y haciendo un curso de introducción al fitness, en el caso de alumnos que no son profesores o instructores de gimnasia) pueden certificarse para dar clases de uno o más programas de las mencionadas empresas. Estos cursos duran dos o tres fines de semana, y una vez aprobados estos *módulos de entrenamiento*, el/la instructor/a tiene 45 días para presentar un video sin editar con la filmación de la clase completa dictada por él/ella. Si aprueba el video, recibe su título certificante; si reprueba, debe filmar nuevamente su clase, atendiendo a las correcciones sugeridas. En el marco del entrenamiento el instructor recibe un cd interactivo

que tiene el manual con el contenido técnico, con la secuencia o estructura de cada *track*⁶ de la clase; notas coreográficas con una descripción de los movimientos a realizar, y las sugerencias o pautas de instrucción.

A pesar del peso de estos programas de entrenamiento en el mercado, todavía se practican en gimnasios pequeños y medianos, barriales y/o familiares, clubes y Centros de Educación Física algunas líneas gímnicas del Fitness más tradicionales como el Step, la Gimnasia Localizada, la Gimnasia Modeladora, el método Pilates, Aeróbics, Aerolatino, Tae Bo, etc.; o bien, se adaptan los programas antes mencionados, con otros nombres y utilizando materiales y música propia, para no estar obligados legalmente a pagar las licencias correspondientes.

EL CUERPO EN EL FITNESS

El cuerpo del Fitness está representado por el “Fitbody”, que es el cuerpo que se vende en las revistas y promociona el mercado, y se muestra como un cuerpo eternamente joven, bello y feliz. Representa la eficiencia y el rendimiento que aparece como tópico universal-esencial de las narrativas médico deportivas y publicitarias del Fitness (Landa 2009 a) en las que prevalece un cuerpo físico-anatómico y fisiológico (Crisorio, 1995). El proceso de cambio corporal en un cuerpo percibido como organismo se explica a través de los ejercicios físicos que inciden/estimulan/desarrollan las capacidades corporales del que entrena. El saber hegemónico que produce y regula la práctica del Fitness es la medicina, a través de la anatomía y la fisiología (Landa, 2009 a). Este mismo saber es el que ha agrupado los cuerpos en normales y anormales, y le dio las herramientas y las razones al estado para que intervenga los cuerpos en lo individual y en la especie a través de una acción de gobierno que Foucault definió como biopoder.

El biopoder es una técnica de gobierno que, por un lado establece anatomo- políticas o disciplina que en lo individual constituye a los hombres en cuerpo-máquina, en la fuerza de trabajo; y por el otro genera en la población biopolíticas que afectan al cuerpo como especie (Foucault 1992).

⁶ Track: canción o tema musical que se prepara especialmente (duración, batidas, puentes musicales, etc.) para entrenar una capacidad corporal específica, según sea el programa, o un grupo muscular determinado.

En esta sociedad disciplinaria se trataba de vigilar a un individuo que debía ser continuamente observado y cada vez más conocido; se trataba de tener su cuerpo encerrado en el espacio, y convertirlo en fuerza de trabajo (Costa, 2008).

Ya en el siglo XIX el poder médico se vincula a la educación a fin de controlar los cuerpos. Podría decirse que desde entonces el campo de la medicina domina nuestro “hacer” dando cuenta del proceso de disciplinarización propio de fines de ese siglo, donde la noción de normalización y el papel de las ciencias humanas establecerían qué es lo normal y qué es lo anormal. La Educación Física se ha integrado al conjunto de dispositivos de medicalización de la sociedad, ha puesto sus técnicas y sus contenidos al servicio de la “salud” y ha impregnado su discurso del discurso médico. Las prácticas corporales se han constituido como técnicas complementarias de la tarea médica en la medida en que contribuyen a volver a la normalidad, a lo que es natural (Giles y equipo, 2012).

Así, la medicina desplaza la legitimidad de los saberes populares acerca del mismo y enuncia un nuevo cuerpo: el cuerpo normal, que se convierte en el alter ego científico del sujeto, es decir, el espejo en que toda población debe mirarse a fin de saber si tienen un cuerpo sano o no. Así, el cuerpo empírico popular se convierte en el error que hay que corregir, si se quiere preservar la salud propia y de la población (Dogliotti, 2008).

Las prácticas corporales, y en particular la Gimnasia, jugaron y juegan un rol preponderante en esta estructura asegurando la inserción controlada de los cuerpos en el aparato productivo para ajustar los fenómenos de la población a los procesos económicos.

Ya en los años 80 Deleuze percibe el estado de crisis en que se encontraban las sociedades disciplinarias descritas por Foucault ante el avance de las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información; las sociedades de control ya no generan encierro, sino control permanente y mediatizado por pantallas: el poder no es un poder pastoral, es un poder anónimo que opera en el tiempo mediante un lenguaje analógico y a través de un control numérico sobre bancos de datos, cifras, identidades sin profundidad ni diferencias significativas. El cuerpo controlado es un cuerpo moldeado, *aggiornado*, joven y “de buena presencia”; un operador-gestor-administrador intercambiable de servicios que recibe “premios por producción” (Costa, 2008).

Las estrategias que han operado desde el siglo XVIII de forma lenta e imperceptible y naturalizándose como pautas de conducta aceptadas socialmente en el dominio de las acciones de las personas se han ido modificando; y del control sobre el cuerpo especie y sobre el cuerpo máquina descrito por Foucault hemos llegado a una forma de control denominado cuerpo imagen (Deleuze, 1999).

El Fitness, desde esta lógica, articula novedosas tecnologías disciplinarias de control y gobierno de conductas e instituye un cuerpo-tecnología, producto de diagramáticas mercantiles sobre las que estructura la organización del gimnasio y la demanda de los consumidores. En dicho mapa de relaciones en el que prevalecen imágenes normalizantes y excluyentes se establece un modelo ideal de cuerpo que representa la belleza, la juventud, la salud, la disciplina y la adaptabilidad al medio entre otras valoraciones. Los dispositivos foucaultianos de vigilancia de los cuerpos se reproducen en los gimnasios del fitness a través de sus superficies vidriadas y espejadas, en donde la propia corporalidad de los usuarios es sujeta a la mirada evaluadora de los allí presentes (Landa 2009). Desde esta perspectiva teórica la normalidad reduce el saber técnico a otra de las tecnologías del cuerpo que liga la performance y la productividad corporal a los conceptos de eficiencia y eficacia (Giles y equipo, 2012).

Actualmente, la cultura de consumo tiene un peso enorme en nuestra sociedad. Cultura de consumo concebida como el conjunto de creencias, valores, normas, formas de ser, etc., imperantes en el mundo globalizado de nuestros días, gracias sobre todo, a las tecnologías de la comunicación y a las necesidades de las grandes corporaciones transnacionales financiero-industriales (Tylor, 1871, citado en Barbero González, 1997). La cultura de consumo actual le da al cuerpo una importancia tal que la imagen personal es concebida como un capital que condiciona el éxito o fracaso en la vida, y su cuidado y control emergen como algo necesario (Barbero González, 1997). Muchos de los productos que el mercado desea promocionar se asocian a sujetos de ambos sexos, con cuerpos que responden a una estética corporal hegemónica (delgadez extrema y juventud eterna, a cualquier costo). El estar más cerca de los estereotipos actuales glorificados por los medios de comunicación determinaría el valor o el potencial de un sujeto (autoestima, acceso a

puestos de trabajo, socialización, relaciones amorosas, etc.). Es decir, que el cuerpo actuaría como un agente comercial-relacional de primer orden.

En este marco, la cultura del consumo promete a corto y mediano plazo la satisfacción de ciertas necesidades y/u obtención de determinados placeres, a condición de realizar/consumir aquello que el mercado necesite que se venda.

Se genera entonces una tendencia a la homogeneización del cuerpo (que no siempre es posible), basándose en el supuesto de que los sujetos pueden actuar sobre sus cuerpos, como si fueran una sustancia plástica y moldeable, utilizando las tecnologías disciplinarias predominantes: salir a correr o caminar; comprar aparatos y cremas milagrosas; fajas, zapatillas y plantillas adelgazantes; pastillas e inyecciones para adelgazar o anabolizar; practicar las diferentes disciplinas de moda del fitness; hacerse cirugías estéticas; consumir fat burners; someterse a todo tipo de dietas, etc. (Barbero González, 1997).

El problema es la frustración que viene después, cuando debido a la genética y a otros factores externos que hacen a la estructura corporal, no se consigue “ese cuerpo” y el éxito que el mercado promete. Tal problema se acentúa en personalidades que se están afianzando como los púberes y adolescentes.

Así, la gimnasia aparece en la actualidad como un objeto más a ser consumido y como la promotora de considerar al cuerpo como el capital físico que nos acercaría al logro de todo lo que nos proponemos (y de lo que nos prometen).

El Fitness, en una sociedad tal cual hoy la percibimos, coloca al cuerpo en un escaparate para poder ser exhibido y consumido fomentando de esa manera el culto a la “normalidad”, a lo “bello” y a la “eterna juventud”.

En este contexto, parecería ser que algunas formas de gimnasia reproducen la mercantilización del cuerpo o se presentan a sí mismas como un objeto más de consumo: desde las tendencias que surgieron como modas y que todavía hoy perduran (aeróbics, gimnasia localizada, stretching, step, musculación, etc.) hasta las nuevas vertientes que cada año van cambiando de nombre, pero la estructura y contenidos en sí son los mismos; solo cambian en su apariencia (bodypump, fight do, hip hop, jump, x-55, ritmix, pilates, UBound, etc.) (Bulus Rossini, 2007).

PROPUESTA DESDE LA EDUCACIÓN CORPORAL

Como práctica⁷ gímnica, las gimnasias englobadas en el Fitness tienen varios aspectos positivos: la clase supone una gran cantidad de trabajo físico; el profesor/instructor realiza la actividad a la par de sus alumnos con actividades muy variadas -aunque al tiempo se convierten en rutinarias- y con una música especialmente armada que incentiva el movimiento. Pero también es una clase que limita la creatividad del profesor/instructor, ya que en el caso de los sistemas de gimnasia los movimientos ya están pre-coreografiados con una música específica que hay que respetar. Además, el instructor es enseñado a no bajar de la tarima o salir del frente del grupo (salvo en casos excepcionales), estableciendo un tipo de clase que reproduce la conducción frontal y en donde las correcciones/intervenciones son escasas y/o muy generales.

Estos programas de entrenamiento que limitan la creatividad del profesor y de sus alumnos, nos invita a nosotros los maestros del cuerpo a pensar en una gimnasia alejada de lo establecido, ubicada claramente en los márgenes de lo comercial, lo aburrido u obligatorio. Esta gimnasia tal como la estamos pensando, está más cerca del arte (en lo que éste tiene de creativo) que de las ciencias naturales. Se aleja del cientificismo para aproximarse más a una genuina cultura de lo corporal, capaz de rechazar esa lógica hipertrofiada del mercado que sólo otorga valor a los cuerpos rentables. Porque estas clases van a tener que estar llenas de imaginación para que sean divertidas, pero al mismo tiempo deben permitir que se aprendan en ellas saberes del cuerpo (Giraldes, 2012); y deben generar la posibilidad de reflexionar sobre la propia motricidad, no sólo al profesor, sino también a los alumnos. Esta falta de espacio para la reflexión en una “gimnasia apurada,” sumada a los cambios vertiginosos en las distintas vertientes de la moda, hace que muchos

⁷ Vale aclarar que utilizamos el término “prácticas” gímnicas, dado que en el marco de la Educación Corporal, donde nos situamos, “una práctica significa que no es una técnica, es decir, un medio para la aplicación de los conocimientos generados en otras disciplinas en provecho de la higiene, la prevención y promoción de la salud’ o el desarrollo psicofísico, sino que puede reflexionar sobre sí misma, crear sus propios objetos de estudio e intervención, generar su propio saber con relación a la ciencia, aún sin necesidad de ser una ciencia. En tanto práctica opera con dos dimensiones articuladas: el cuerpo y las prácticas corporales”. Crisorio, R. (2009). El cuerpo y las prácticas corporales. En Revista El Monitor. N° 20. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.

ejercicios y actividades sean inconvenientes: ya sea porque la actividad misma es riesgosa, porque exige demasiado los rangos articulares, o porque el nivel de intensidad de resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, etc. no es acorde a todo tipo de personas (Bulus Rossini, 2007).

Esta necesidad comercial de tener clientes-usuarios –que siempre tengan la razón- hace que los instructores-profesores ya no se preocupen por enseñar a los aprendices a usar sus cuerpos y a crear diferentes niveles de trabajo según sus expectativas y necesidades.

El Fitness, como espacio del saber ligado a grandes empresas productoras de sistemas cerrados de movimiento, liga sus líneas gímnicas en total fusión con el mercado, y se olvida de los saberes corporales que son necesarios para la enseñanza de un uso inteligente del cuerpo en la vida cotidiana y de saberes que deberían transmitirse con las interpretaciones necesarias de acuerdo al contexto actual (Giles, 2012); por ello decimos desde la Educación Corporal que la Gimnasia es la encargada de enseñar movimientos, explicar técnicas, corregir, diferenciar en niveles según las posibilidades de los aprendices/practicantes, de darles elementos para que ellos puedan hacer una gimnasia reflexiva que les permita cuestionarse y cuestionar al profesor, y que puedan crear en las clases y sentir placer por el movimiento mismo y los vínculos que genera; es decir pensar la Gimnasia como contenido educativo (Bulus Rossini, 2007).

Por esto rechazamos la lógica que considera al cuerpo sólo desde su valor instrumental; pretendiendo evitar la mecanización del cuerpo a través de la variedad en las actividades planteadas y de la reflexión sobre la propia práctica. Asimismo, retomando y resaltando lo planteado anteriormente, nos parece central desarrollar una práctica que rescate en las clases el placer que genera el movimiento y el valor de los vínculos que permite desarrollar.

Como maestros del cuerpo, debemos transmitir las prácticas corporales que cada sociedad asume como significativas. Por tanto, debemos encontrar el carácter educativo en las gimnasias actuales, despojándolas de la lógica del mercado de consumo, y aprovechando no sólo los aportes positivos que han hecho a las prácticas corporales, sino también el gran entusiasmo que generan estas líneas gímnicas en sus practicantes. Podremos lograr así el equilibrio entre los saberes de las Gimnasias Actuales (como técnicas que hacen aportes al uso del cuerpo, al movimiento, a la práctica intensa) y los saberes de la Educación

Corporal en lo referente a la trasmisión de aquellos contenidos aplicables al conocimiento, uso y cuidado del cuerpo en la vida cotidiana y en otras prácticas corporales, considerando que el uso del cuerpo en la Gimnasia debe ser construido despertando en aquellos a quienes enseñamos el placer de gestionar un proyecto de cuerpo para toda la vida.

Bibliografía:

-Barbero González, J.I. (1997). “La cultura del consumo, el cuerpo y la educación física”-
Disertación en el Tercer Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia- Universidad
Nacional de La Plata.

-Bulus Rossini, V. (2007). “Los problemas de la gimnasia como práctica social actual”-
Ponencia del 7º Congreso Argentino y 2º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.
Universidad Nacional de La Plata.

- Cooper, K. (1972). *“El nuevo aeróbics. Nuevos ejercicios aeróbicos”*. Editorial Diana. México.
- Costa, F. (2008). “El dispositivo Fitness en la modernidad biológica.” Jornadas de Cuerpo y Cultura de la Universidad Nacional de La Plata.
- Crisorio, R. (1995). “Enfoques para el abordaje de los CBC desde la Educación Física”, en “Serie Pedagógica”. Volumen 2. La Plata, Departamento de Educación Física, FaHCE, UNLP.
- Crisorio, R. (2009). El cuerpo y las prácticas corporales. En Revista El Monitor. N° 20. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.
- Deleuze, G. (1999). “Posdata sobre las sociedades de control”, en Ferrer, C. (comp.), *El lenguaje libertario. Antología del pensamiento anarquista contemporáneo*. Ed. Altamira. Buenos Aires.
- Dogliotti, P. (2008) “La educación física: ¿de qué cuerpo habla?” en Behares, L.E. y Rodríguez, R. (Comps.) *Cuerpo lenguaje y enseñanza*. Udelar - FHCE, Depto. de Publicaciones. Montevideo.
- Foucault, M. (1992). *“Historia de la sexualidad”*. Editorial Siglo XXI. Buenos Aires.
- Giles, M. y equipo. “Los Discursos de la Enseñanza de la Gimnasia”. Ponencia presentada en el “1° Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en la Cultura.” Rosario. Argentina. 2012.
- Giles, M. “Los Discursos de la Enseñanza de las Prácticas Corporales”. Ponencia presentada en el “1° Encuentro Latinoamericano de Investigadores sobre Cuerpos y Corporalidades en la Cultura.” Rosario. Argentina. 2012.

- Giraldes, M. (2012). "La Enseñanza de una Gimnasia en los Márgenes". Inédito.
- (2001). "*Gimnasia. El Futuro Anterior. De rechazos, retornos y renovaciones*". Editorial Stadium. Buenos Aires.
- Landa, M. I. (2009). El porvenir de los cuerpos rentables: un análisis de las prácticas del fitness, en Crisorio R., Giles M. (Directores), "*Estudios Críticos de Educación Física*". Ediciones Al Margen. La Plata.
- (2009 a) Subjetividades y consumos corporales, un análisis de las prácticas del Fitness en España y Argentina, en "Razón y palabra" N° 69, año 14, julio/septiembre 2009. Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación, recuperado en www.razonypalabra.org.mx
- Mehl, E. (1986) Citius, Altius, Fortius. Sobre la historia del concepto "Gimnástica". Separata del Tomo IV. Fascículo 2. Instituto Nacional de Educación Física de Madrid.
- Napolitano, M. E. (2011). Epistemología de los entrenamientos que duelen: la gimnasia aeróbica. Ponencia presentada en el 9° Congreso Argentino y 4° Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, en actas, La Plata.
- www.radicalfitness.net (visitada el 8/7/2012)
- www.bodysystems.org (visitada el 8/7/2012)