

**Autora:** M. Emilia Napolitano.

**Institución:** Universidad Nacional de La Plata. Integrante de los grupos de estudio (GEEC): “Metodología y Educación Corporal” (Dirigido por el profesor Ricardo Crisorio), y “Las prácticas en la enseñanza deportiva: del alto rendimiento a la formación, el camino inverso” (Dirigido por el profesor Marcelo Giles), en el Centro Interdisciplinario de Metodología de las Ciencias Sociales (CIMECS).

**Ciudad:** La Plata.

**Correo electrónica:** [emi\\_napolitano@hotmail.com](mailto:emi_napolitano@hotmail.com).

**Teléfonos:** (0221) 457-5604; (0221) 155-993629.

Palabras claves: fitness- gimnasia- enseñanza- aprendizaje- cuerpo- salud.

## **De la gimnástica al fitness**

### **¿Sistematicidad de movimientos o normalización corporal?**

Prof. M. Emilia Napolitano (UNLP/CIMECS/GEEC)

#### **Introducción.**

Esta pesquisa, demuestra un proyecto de tesis el cual intenta abordar la problemática del fitness como forma de la gimnasia. Es de nuestro interés, plantear un modo distinto de ver a esta práctica, usualmente no investigada (al menos en nuestro país).

Primeramente, es necesario decir que el Fitness, como forma de la gimnasia, en la actualidad no es tan diferente al tipo de gimnasia que realizaban los helenos. La gimnasia desde su nacimiento, ha marcado un lugar importante dentro de la sociedad.

La gimnasia, ha tenido diferentes momentos desde su creación hasta nuestros días. En un principio, estaba sumamente orientada al carácter médico. En segundo lugar, fue utilizada para configurar la constitución de los ciudadanos a través de la creación de los Estados Modernos. En tercer término, a través de su inclusión como contenido de la Educación Física. Y

por último, como un punta pié comercial a través de la creación de programas de entrenamientos. Cabe aclarar que el aspecto médico siempre le dio un valor de poder.

En el presente, el camino de la gimnasia parece transitar por un momento de industrialización masiva (a través de la constitución de la gimnasia aeróbica y los programas de entrenamientos). De hecho, ocupa un lugar diferente al que acostumbraba; pero siempre ha tomado un espacio importante en la sociedad tanto oriental como occidental.

En este sentido, si hablamos de aquel objetivo de la gimnasia como la sistematicidad de movimientos, hoy en día, parecería ser, más bien, una normalización corporal, donde todos los sujetos que acceden a esta práctica realizan los mismos ejercicios, parecería ser que tienen los mismos objetivos, las mismas inquietudes, realizan los mismos métodos de entrenamiento, etc.

## **1. La gimnasia como construcción y configuración de movimientos.**

Tanto en el Oriente, como en el Occidente, se han creado un sin fin de corrientes de la gimnasia pensadas para mejorar la relación del sujeto con su cuerpo, el movimiento concientemente ejecutado, el medio y los demás. En este sentido cada tendencia es un gran aporte para nuestras propias prácticas corporales.

Ahora bien, es cierto que desde la gimnasia sueca, pasando por las gimnasias formativas hasta las gimnasias blandas, se han configurado ciertos dispositivos en relación al sujeto y a la propia práctica, que les permite posicionarse de una forma, y no de otra.

### **1.1. La historia de la gimnasia.**

En este capítulo, interesa hacer un repaso acerca de la historia de la gimnasia. Desde su nacimiento, y cómo se fueron modificando los objetivos

e intensiones de la misma, sin dejar de lado aquella sistematicidad que tanto la caracteriza.

Para tal fin, resulta imprescindible, entender a la gimnasia en la Grecia antigua. Comprendiendo que el concepto “gimnasia” muestra su aparición en el año 400 antes de Jesucristo (hace casi 2.500 años); y en este sentido, los helenos entendieron que la misma era el arte del gimnasta (médico deportivo), y no un sinónimo de ejercicios solamente; donde el médico tenía un papel importante.

A su vez, resulta necesario realizar investigaciones afines al campo, a través de los principales objetivos y aportes de las corrientes o escuelas de gimnasia, quienes nos darán un gran aporte para nuestras propias prácticas en el campo<sup>1</sup> de la Educación Corporal<sup>2</sup>:

- *Gimnasia Sueca de Ling (1814).*
- *Gimnasia Danesa (Buhk).*
- *Gimnasia moderna de Bode (1951).*
- *Método natural austriaco de Hebert (entre 1909 y 1957).*
- *Calistenia.*
- *Gimnasia Jazz (Beckman. Año: 1963).*
- *Las Gimnasias Formativas:*
  - *Gimnasia Natural Austriaca (Gaulhofer y Streicher).*
  - *Gimnasia correctiva.*
  - *Gimnasia escolar especializada alemana.*
  
- *Los aportes de las gimnasias blandas:*
  - *El método de Matthias Alexander.*

---

<sup>1</sup> Entendemos el concepto de campo desde la perspectiva bourdiana, en tanto red de interrelaciones cuyos límites están marcados por el alcance que tiene la influencia de los sujetos que integran dicho campo.

<sup>2</sup> La expresión Educación Corporal, en este caso, es tomada en el sentido que le ha dado Ricardo Crisorio cuando propone reemplazar esa denominación, es decir, casi como un antónimo de Educación Física.

- *El método de Fendelkrais (autoconciencia del cuerpo).*
  - *Eutonía de Gerda Alexander.*
  - *La antigimnasia Therese Bertherat.*
- *Los aportes de las gimnasias originadas en otras culturas:*
    - *El yoga de Panteñjali.*
    - *El método autógeno de Schulz.*

## **2. Fitness y gimnasia.**

En este capítulo, se mostrará cómo y cuándo surgió la gimnasia aeróbica, y cómo se fueron creando programas de entrenamientos, que fueron poniéndose en primer plano en cuanto a las clases elegidas por los sujetos que acceden a ciertas prácticas en los gimnasios.

### *2.1. La construcción y configuración de la gimnasia aeróbica. Nacimiento del fitness.*

Los orígenes del aeróbic tal y como lo entendemos en la actualidad, podemos situarlos en el año 1968. El Dr. Kenneth Cooper compiló sus ideas sobre lo beneficioso que es para el cuerpo humano el trabajo cardiovascular, publicó un libro, en Estados Unidos, titulado “Aerobics (Ejercicios aeróbicos)”. Los trabajos cardiovasculares se perfeccionaron con nuevas técnicas y modalidades que finalmente dieron a luz el aeróbic. Según el libro dice que: “los trabajos científicos de ejercicios que aspiran a la total aptitud y salud de su cuerpo, con un sistema único para medir su progreso hacia la salud máxima”<sup>3</sup>.

Jane Fonda conoció las ventajas y fue la encargada -de algún modo se erigió como símbolo- de transmitir al resto de la población americana el mundo del aeróbic. Las clases interactivas a través de libros y vídeos, sumado a la popularidad de la actriz introdujeron el aeróbic en muchos

---

<sup>3</sup> Cooper K. (1968) *Aeròbics. Ejercicios aeróbicos*. Editorial Diana. México.

hogares de los EE.UU. En estos primeros pasos el aeróbic fue bien recibido aunque las lesiones y la falta de asistencia a las clases de los gimnasios no catapultaron esta actividad.

Hasta principios de los noventa el aeróbic no se convirtió en la popular actividad que es hoy en día. Los estudios de Biomecánica y Fisiología del ejercicio lograron cambiar la aburrida y anticuada metodología de enseñanza. Se optó por un método más saludable y divertido que atrajera a más gente a este mundo. Es por ello que en la actualidad encontramos una gran variedad de rutinas gimnásticas aeróbicas. Algunos ejemplos son: step-aeróbic, slide-aeróbic, box-aeróbic, aéro-local, etc.; todas estas actividades se extienden por el mundo y cuentan con un elevado número de practicantes de ambos sexos.

## 2.2. *Las nuevas tendencias que aparecieron. ¿Quiénes las han creado? (construcciones desde la mirada de Body Systems y Radical Fitness).*

La gimnasia aeróbica, el step y la localizada (o modeladora) fueron las pioneras en los gimnasios. Diferentes instructores del fitness buscaron crear programas innovadores, que le permitiesen a la gente divertirse con clases nuevas, variadas y para cualquier tipo de público. Tal es así, que se crearon, primeramente en Estados Unidos, empresas encargadas de crear nuevas clases, y con una dinámica diferente.

Dos de las empresas más conocidas en el ámbito del fitness son: Body Systems y Radical Fitness, las cuales se encargan de crear cursos, actualizaciones, venta de indumentaria para gimnasia, venta de CDS propios para cada clase y con diferentes ritmos, venta de videos o DVD, etc. Por un lado, *Radical Fitness®* es una empresa Argentina fundada por sus actuales directores Nathaniel Leivas, Gabriela Leivas y Ulises Puiggrós, referentes del Fitness a nivel mundial por haber dedicado los últimos 17 años al mismo. Sus sistemas de entrenamiento apuntan a mejorar la salud y la calidad de vida de todas aquellas personas que los practiquen.

Según la misma, el compromiso es el de alentar y fomentar el desarrollo de una nueva raza de Instructores de Fitness, instructores pensantes y creativos, con habilidades de planificación, sensibilidad, calidez humana, profesionalismo y pasión por el entrenamiento que aporten al mercado del Fitness todo su potencial, brindando así un servicio serio, sólido y de primera calidad”<sup>4</sup>.

Por otro lado, *Body Systems* opera actualmente en 14 países, correspondientes a: América del Norte, América Central, América del sur, Oceanía, Asia y Europa. Pero hace diez años que está trabajando en Argentina.

El propósito de dicha compañía es Inspirar cambios positivos en la vida de las personas a través de experiencias de Fitness Grupal a toda hora y en cualquier lugar.

### **3. Fitness y salud.**

El fitness, está sumamente ligado al aspecto médico ya que se fundamenta a través de sus investigaciones para poder constituirse y establecerse como tal. Por lo tanto, se presentarán a dos de las empresas más conocidas del fitness, donde se especificará el papel que cumple la medicina en esta práctica corporal.

Las preguntas que han surgido para este capítulo son: ¿qué concepción tienen las empresas de la salud y la calidad de vida?, ¿por qué han de justificarse a través de las dos ramas de la medicina (anatomía y fisiología)?, ¿qué papel juega la salud?, ¿hasta qué punto de vista se puede hablar de salud?, etc.

#### *3.1. Desde la mirada de Radical Fitness.*

Radical Fitness cuanto con numerosos programas de entrenamiento que intentan mejorar la salud y la calidad de vida. Se hará una presentación de

---

<sup>4</sup> [www.radicalfitness.net](http://www.radicalfitness.net)

los nombres de cada actividad (en la tesis se hará una presentación de los objetivos y alcances de las mismas): FIGHT-DO, POWERFIT, X-55, RITMIX, OXIGENO, TOP RIDE, KI MAX y U BOUND.

### *3.2. Desde la mirada de Body Systems.*

Por su parte, Body Systems también tiene programas de entrenamiento porque según su página de internet, creen que el entrenamiento es la parte esencial de nuestra vida. A continuación se detallaran sus programas de entrenamiento: BODY BALANCE BODY ATTACK, BODY PUMP, POWER JUMP, POWER POOL, BODY JAM, BODY COMBAT, BODY VIVE, RMP y BODY STEP.

### *3.3. Una comparación más que sugerente.*

Si analizamos y comparamos muchas de estas disciplinas, en ocasiones, podemos decir que tienen mucho en común, lo único que parecería diferenciarlas es el tipo de música y el nombre (en el transcurso de la tesis se dejarán entrever las similitudes), a saber, por ejemplo:

- U BOUND VS. POWER JUMP.
- FIGHT-DO VS. BODY ATTACK.
- OXIGENO VS. BODY BALANCE.
- POWER FIT VS. BODY PUMP, etc.

Más aún, podemos decir que no hay prácticamente diferencia entre los objetivos de ninguna de las dos empresas, donde comprometen al término “salud”, “calidad de vida”, “cuerpos sanos”, etc., como parte importante de la vida de los sujetos. El término de salud que manejan dichas empresas no está definido, pero podemos hacer una revisión de los argumentos de cada programa de entrenamiento; por tanto, podemos decir que el término salud se asemeja a: ejercicios, alegría, cuidado, quemar grasa, tonificar el cuerpo, intensidad, relajación, etc.

### *3.4. Globalización corporal. La gimnasia y el consumo: ¿mercancía que se vende?*

La gimnasia aparece ligada a la venta masiva. Venta de cursos y programas de entrenamiento, de cremas que cuidan al cuerpo, de infraestructura, de vestimenta. Un sin fin de objetos diseñados para que las personas se sientan a gusto con las prácticas gímnicas.

Así, la gimnasia y todo lo que ella conlleva, es vendida y consumida en términos mundiales.

Debido a este auge de la globalización, podemos acceder en pocos minutos a hechos ocurridos en todo el mundo. Y dentro de ella, lo que interesa para mi tesis es analizar qué papel cumple el cuerpo dentro de los cursos que venden empresas como: Radical Fitness y Body Systems. Estas empresas, se encargan de crear cursos para vender al mercado del Fitness en todo el mundo (Asia, Oceanía, América Latina, Estados Unidos, Europa). El cuerpo en el fitness, se relaciona directamente con aquello que se ve del otro, lo físico, lo estético, lo bello: lo orgánico.

Lo curioso es que, dichas empresas, creaban diferentes disciplinas para consumidores estadounidenses. Una vez que se hicieron conocidas en este país, y que vendían cada vez más cursos, se hicieron mundiales. Tal es así que, los programas de entrenamiento, se fueron vendiendo a otros países con diferentes costumbres, diferentes culturas, etc.

Habría que pensar, si los instructores o profesores del fitness consideran que esas disciplinas fueron creadas en otro país para personas con diferentes cuerpos, modo de cuidarse, de moverse, que tienen diferentes hábitos, formas de comunicarse y socializarse, etc.

En el siguiente capítulo, se hará énfasis en ese cuerpo ligado a lo orgánico, y cuál es el papel que cumple el mismo, en los gimnasios.

#### 4. Fitness y cuerpo.

Muchas veces en los gimnasios hay una concepción del cuerpo ligado a lo orgánico. Un cuerpo arraigado a los sistemas, músculos, articulaciones y huesos: un cuerpo biológico.

Muchos instructores, profesores, dueños de los gimnasios y personas que acceden a éstas prácticas, ven al cuerpo en un sentido estrictamente orgánico. Sin bien, no se niega que el cuerpo tiene músculos, articulaciones, huesos y sistemas, consideramos que el cuerpo no se conforma solamente en relación de estos aspectos.

El cuerpo, visto desde el análisis que quiero priorizar, es un cuerpo que se construye con sus historias pasadas y presentes, con significaciones, con socializaciones, con una forma particular de percibir, de sentir, de moverse, de expresarse, de comunicarse, etc. Sin negar, como ya he expuesto, lo mencionado en el párrafo anterior.

Las preguntas que podríamos pensar podrían ser: ¿todos los cuerpos en el gimnasio parecen ser iguales?, ¿las clases son dadas para todos por igual?, ¿cuál es el/los objetivo/s de los sujetos que acceden al gimnasio?, ¿lo que el otro pueda ver de mi cuerpo y decir, es un reflejo lo que soy?

##### 4.1. *Los profesores e instructores de lo corporal, ¿crean una estandarización corporal?*

En primera instancia, vale decir que tanto un profesor como un instructor transitan por diferentes caminos de saberes. El instructor sabe acerca de anatomía y fisiología, y cuestiones básicas de música, coreografía y métodos aeróbicos. A través de las investigaciones, entendemos que el instructor considera al cuerpo como meramente orgánico.

Por otro lado, el profesor en Educación Física, también considera al cuerpo como algo biológico, atravesado por una historia, con distintas particularidades, pero no muy distinto del cuerpo del fitness.

En el otro extremo, estamos los profesores de lo corporal, donde sin dejar de lado aquel cuerpo fisiológico, ponemos énfasis en los factores sociales y culturales.

En este capítulo, se analizará en profundidad ¿qué papel ocupa el cuerpo en el fitness?, ¿cuál es el tipo que cada uno busca y desea tener?, ¿qué representa el cuerpo para los profesores e instructores?, ¿qué sentido le dan al cuerpo, y qué cuerpo proyectan a los sujetos que acceden a sus clases?, etc.

#### *4.2. Quienes acceden a las prácticas del Fitness, ¿qué buscan y por qué acceden al gimnasio?*

Muchos de los sujetos que acceden a las clases de fitness, comienza a forjar una obsesión corporal cuyo único fin es: ser bello<sup>5</sup>.

Por lo que parecería que para conseguir dicha perfección (como si existiese) se debe asistir muchas horas por semana al gimnasio, mirarse constantemente en el espejo, pesarse, medirse (la cintura, los pechos, la cadera, las piernas), comprarse la ropa que está de moda, etc. Y como si fuera poco, se intenta encerrar al cuerpo en un “ideal”. La pregunta que surge es: ¿ideal para quién? Quizás la respuesta, en el caso del fitness, esté asociada en un ideal para las empresas que ofrecen sus productos (cursos, cremas, vestimentas ligadas al Fitness, equipamientos, etc.), y para las personas que demandan las diferentes disciplinas, creyendo que la felicidad llegará cuando consigan ese modelo tan buscado y anhelado.

Por otro lado, se puede pensar que no todas las personas acceden al gimnasio para estar en bien físicamente, sino, que muchos también asisten al mismo, para conocer gente, para divertirse, por prescripción médica, para “moverse un poco”, etc.

Por último, considero que habría que pensar en el para qué, cuándo, cómo y por qué una persona opta por asistir a un gimnasio. Sería interesante

---

<sup>5</sup> Tengamos en cuenta que esta palabra es subjetiva y que, por ende, depende de los parámetros que cada uno tenga para decir que tal o cual persona es bella

entender cuál es el fenómeno, las necesidades y objetivos de una persona que accede a dicho establecimiento para practicar ese tipo de actividad.

#### *4.3. La mirada del otro. La lucha inconstante entre el cuerpo social y el cuerpo biológico.*

Los profesores e instructores, así como los alumnos, también dependen de la mirada del otro. Tanto el alumno, como el dueño de algún gimnasio o los mismos colegas, esperarían que lo corporal esté muy cerca de la perfección; la cual queda ligada a un modelo que dista, muchas veces, de la salud física, social y psicológica.

No obstante, muchas veces, se intenta vender un ideal anhelado, soñado, bello, estético; en síntesis: a un organismo que todo lo puede conseguir con esfuerzo y con el entrenamiento de las capacidades motoras.

Considero que este "ideal" es parte de una mirada subjetiva que varía de una persona a otra. Y esto se convierte en una obsesión, por ser lo que el otro quiere que yo sea, transformando al mismo en un cuerpo que lo defino como un cuerpo cárcel; es decir, encerrado, maltratado, obsesionado, que no quiere ser excluido, estigmatizado, obligado (a cualquier precio) a ser bello y perfecto, como si estas dos categorías no fueran algo subjetivo.

Este cuerpo cárcel necesita de la mirada y la aceptación del otro para ser comprendido. Muchas veces, las personas hacen todo lo posible para parecerse a tal o cual persona (desde cirugías, largas horas de sesiones de actividad física, etc.)

Muchas veces, las personas que acceden al gimnasio, anhelan tener el cuerpo tonificado como el de su profesora o instructora, o conseguir ese cuerpo delgado como la modelo que sale en una revista. Lo paradójico es que las personas que acceden al gimnasio, los dueños que contratan a los profesores (muchas veces por su apariencia y por su currículum vitae) y los instructores y/o profesores, no tienen en cuenta las particularidades de las personas; al sujeto.

## 5. Fitness: aprendizaje y enseñanza.

En el siguiente capítulo, se intentará analizar qué papel ocupa la educación en el fitness.

Sin ir más lejos, las preguntas que darán marco al mismo, han de ser: ¿cómo aprenden los sujetos que acceden a cualquier programa de entrenamiento?, ¿qué aprenden? ¿qué enseña el instructor de las clases de fitness?, ¿hay enseñanza?, ¿los sujetos que acceden a los gimnasios aprenden?, ¿qué aprenden?, ¿cómo y para qué lo aprenden?, ¿siempre que los instructores enseñan, los sujetos aprenden?, etc.

### 5.1. Desde la visión del que enseña: profesor o instructor.

En el comienzo del capítulo revisaremos la etimología de estas concepciones: el profesor y el instructor.

Luego, a través de investigaciones en relación los programas de entrenamiento que se compran (para poder ser instructor), nos daremos cuenta cuál es la formación que, aquellos instructores, luego se dedican a dictar clases en el gimnasio de la ciudad de La Plata, el cual tomará un papel importante en mis investigaciones.

Al entender cómo estos instructores han aprendido, podemos, a través de las observaciones participantes y no participantes, pensar en el aprendizaje de los sujetos que acceden a tal gimnasio; y claro está, si los sujetos que acceden al gimnasio obtienen algún tipo de aprendizaje.

### 5.2. Desde la visión del que aprende: ¿alumno, usuario, cliente o sujeto?

Las preguntas de: ¿alumno, usuario, cliente o sujeto?, son las que le darán el punta pie inicial para este capítulo. Para ello, se revisarán la etimología de cada una de éstas concepciones, y se revisaran discursos que circulan en relación al fitness. Entendemos que es necesario estudiar el origen de cada concepto; es decir, por qué se dice que son alumnos, por qué clientes o por

qué usuarios. Habría que pensar si éstas mismas, pueden quedar al costado del camino, y comenzar a hablar de sujetos.

Por otro lado, a estas alturas, resulta necesario pensar si el sujeto en el fitness aprende. Y suponiendo que aprende, sería interesante replantearnos si:

- Uno no siempre tiene ganas de enseñar,
- que el que aprende no siempre tiene ganas de aprender,
- que no hay formas de saber si el que aprende aprendió algo,
- el que tiene ganas de aprender lo va a poder aprender, en la medida que tenga a alguien que le enseñe, pero además lo va a aprender de otra manera.

Por ende, en este capítulo, parece oportuno “parar la pelota” y revisar discursos, formas de realizar las prácticas, formas de enseñar, formas de evaluar, a quién evaluar, a quién dar la clase, quién da la clase, etc.

## **6. Fitness y Educación Física.**

6.1. La Educación Física como práctica instaurada en la sociedad: similitudes con el fitness.

En este capítulo, haremos análisis entre las propuestas y objetivos tanto de la Educación Física, como del fitness. Dichos análisis, se corresponderán a ciertas líneas temáticas que han sido seleccionadas, las serán:

- El cuerpo: concepciones y controversias que se detectan, en relación al mismo.
- El proceso de enseñanza: El profesor o instructor. El marco del análisis se justifica a través de la siguiente pregunta: ¿Cómo se enseña en el fitness y cómo en la Educación Física?

- El proceso de aprendizaje: El alumno, el cliente o el usuario. Los roles que cumplen.
- Procesos de investigación: En este sentido se identificará a través de qué ciencias se justifican estas disciplinas, para consolidarse y posicionarse como tales. Por ende, se indagará cuál es el problema que acarrea no teorizar desde las prácticas.

## 7. Bibliografía.

1. Barbero González, Ignacio (1997): "*La cultura del consumo, el cuerpo y la Educación Física*", en Disertación en el 3º Congreso Argentino "Educación Física y Ciencia". Universidad Nacional de La Plata. Buenos Aires, Argentina.
2. Bernard, M. (1970): *El cuerpo*. Paidós, Buenos Aires.
3. Boltanski L. (1972): *Los usos sociales del cuerpo*. Ediciones Periferia, Buenos Aires.
4. Brohm J. M. (1993): "*Trece tesis sobre el deporte*", en Materiales de sociología del deporte. Ediciones La Piqueta, Madrid.
5. Brohm, Jean- Marie (1994): "*20 tesis sobre el deporte*, en AA.V.V.": Materiales de sociología del deporte. Ediciones de la Piqueta, Genealogía del poder/23. Madrid, España.
6. Crisorio, R. (1998): "*Constructivismo, cuerpo y lenguaje*". Revista Educación Física y Ciencia, año 4, Departamento de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata, Buenos Aires.
7. Crisorio, R. (2007): "*La teoría de la Educación Física: ¿fundamento de saber o instrumento de poder?*", en *El cuerpo y ciudad. El cuerpo en las interacciones e instituciones sociales*. Ediciones Funámbulos, Colombia, Medellín.
8. Crisorio, R. (2007): "*Educación Física e identidad: conocimiento, saber y verdad*, en *Aproximaciones y pedagogías a la Educación Física. Un campo en construcción*. Ediciones Funámbulos, Colombia, Medellín.
9. Crisorio, R. (2005): "*Competencias y saber*". Expomotricidad 2005. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

10. Crisorio R. y Giles M. (2008): *“Educación Corporal: Algunos problemas”*. Acta en las 1ras Jornadas de Cuerpo y Cultura. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata.
11. Cooper (1979): *Aeróbics. Ejercicios aeróbicos*. Editorial Diana. México.
12. De Carvalho, Yara María (1998): *“El “mito” de la actividad física y salud”*. Editorial Hucitec, Sao Paulo.
13. Foucault M. (1996): *La vida de los hombres infames*. Editorial Altamira, Buenos Aires.
14. Foucault M. (1996): *Las palabras y las cosas*. Editorial Siglo XXI, Buenos Aires.
15. Foucault M (1992): *Microfísica del poder*. Ediciones La Piqueta, Madrid.
16. Foucault M. (1981): *Espacios de poder*. Editorial La Piqueta, Madrid, pp. 9-26.
17. Foucault, M. (1996): *“El otro como mediador”*. *Hermenéutica del sujeto*. Editorial Altamira, Buenos aires.
18. Foucault, M. (1991): *“Los cuerpos dóciles”*, en *Vigilar y castigar*. Siglo XXI editores, Buenos Aires.
19. Fonda, Jane (2005): *Memorias*. Grupo Planeta. Madrid.
20. Giles, M (2007): *“Educación Física o Educación Corporal. ¿Qué práctica transmitimos?”*, en el acta del 7mo Congreso Argentino y 2do Latinoamericano de Educación Física y Ciencia.
21. Giles M, (1997): *“De la realidad soñada a la realidad vivida. La historia de un sin fin”*, inédito.
22. Giraldes, M. (1985): *La gimnasia Formativa en la niñez y adolescencia*. Editorial Stadium. Buenos Aires, Argentina.
23. Giraldes, M. (2001): *La gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones*. Editorial Stadium. Buenos Aires.
24. Giraldes, M. (1994): *Didáctica de una cultura de lo corporal*. Edición del autor. Buenos Aires.
25. Gutiérrez Lozano M. (1997): *“El cuerpo como efecto (Los 40 años: un paso preliminar)”*, Instituto del Campo Freudiano, Barcelona.

26. Lacan J. (1949): "*El estadio del espejo como formador de la función del yo*". Comunicación presentada en el XVI Congreso Internacional de Psicoanálisis. Zurich.
27. Landa M. I: "*Cuerpos Rentables: un análisis de la práctica del Fitness*". En Crisorio, Ricardo, Giles, Marcelo (comp) *Educación Física - De la Gimnástica a la Educación Corporal*. La Plata: Editoriales Al Margen.
28. Le Bretón D. (2002): *La sociología del cuerpo*. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.
29. Le Bretón D. (1995): "*El camino de la sospecha: El cuerpo y la Modernidad*", en *Antropología del cuerpo y la modernidad*. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.
30. Marx (1844): *El capital y los manuscritos*. Siglo XXI.
31. Rockwell, E. (1980): "*Antropología y educación*". Problemas del concepto de cultura. DIE, México.
32. Soler, C. (1999): "*El cuerpo en la enseñanza de Jacques Lacan*", en AA.VV. *Estudios de psicósomática*.
33. Vigarello G. (2001): *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires.
34. [www.radicalfitness.net/](http://www.radicalfitness.net/)
35. [www.bodysystems.org/](http://www.bodysystems.org/)