

# **LA GIMNASIA EN EL GIMNASIO: UNA PRÁCTICA ¿EN EXTINCIÓN?**

Prof. María Eugenia Espósito (UNLP)

## **INTRODUCCIÓN**

En esta ponencia intentaré presentar un análisis de las prácticas corporales en la actualidad que pueden verse en los gimnasios de la ciudad de La Plata. Gimnasios a los cuales asistiría gente de clase media, media alta, de entre 20 y 40 años de edad, aproximadamente.

Reconociendo a la gimnasia como la configuración de movimiento que acompaña al hombre desde su aparición sobre la tierra y que se ha manifestado conforme a las distintas demandas sociales, observo que hoy, en nuestra sociedad dominada por el consumo, quizá lo que entendemos por gimnasia, se encuentra “en extinción”.

En consecuencia, ha sido tal vez reemplazada, por ciertas disciplinas surgidas de toda una industria creada en torno al fitness.

En este contexto la gimnasia podría identificarse como una especie de remedio o solución para corregir los cuerpos, teniendo como fin el logro del modelo perfecto, ideal, que se impone a través de los medios de comunicación masiva, el cual no sólo alude a la forma sino a una imagen sana. Realizar actividad física regular, tener una alimentación equilibrada y considerar ciertos cuidados de la piel, el pelo, entre otros, serían parte de este proceso de búsqueda (inalcanzable) de cuerpos perfectos.

Señalaré los argumentos que he encontrado en esta indagación, para finalmente presentar algunos aportes posibles para la teorización del problema en cuestión.

## GIMNASIA: UNA CONFIGURACIÓN DE MOVIMIENTO EN POS DEL CONSUMO

La gimnasia, al igual que el juego, es la configuración de movimiento que primero aparece. Las manifestaciones físicas

acompañan al hombre desde su aparición sobre la tierra. Este en su evolución y civilización siempre las desarrolló, pero ellas han estado orientadas hacia diversos objetivos. Así que aún sin denominarse gimnasia, el hombre siempre la ha practicado.

A lo largo de la historia la gimnasia ha estado presente en las distintas sociedades con el objetivo de contribuir a resolver problemas corporales y a mejorar la relación de los hombres con el medio, donde la motricidad se exterioriza, y con los demás, que le otorgan sentido a sus acciones.

En las diferentes épocas, sus maneras de contribuir a resolver esos problemas y a mejorar esas relaciones, han variado en función de las concepciones de cuerpo, las relaciones con el mismo y con los demás a través de él, y en función del progreso de conocimiento.

Particularmente la Gimnasia Aeróbica tiene su origen en la Danza Aeróbica de Jackie Sorensen, en Norteamérica. La sistematización suya se extiende gracias a los videos de Jane Fonda, se propaga como una forma de consumo en el mundo entero debido a la fuerza de penetración de la cultura norteamericana.

A partir de los sesenta, mucha gente comenzó a familiarizarse con los beneficios de mantenerse en forma, de los peligros del sedentarismo y de la importancia de los hábitos de la vida sana. En este contexto se buscan alternativas para la incipiente industria del ejercicio físico: Al método estrella se lo denomina aeróbic, pensado para hacerse bajo techo. Pero se contagian los hombres y quieren hacerlo al aire libre. Se lo traslada a las playas y como el agua está cerca surge la gimnasia acuática, como también se la combina con otras disciplinas dando origen al aero-box, aero-salsa, aero-tango.

Así es como ha nacido la Gimnasia Aeróbica Coreografiada.

Se ve que la gimnasia aeróbica y sus variantes son un producto más, pensado desde el principio para ser consumido, y en constante renovación, en pos de mantener atraídos a los “clientes”.

## ESO QUE EN EL GIMNASIO LLAMAN GIMNASIA

Este título de alguna manera cuestiona que aquellas prácticas que encontramos en los gimnasios bajo la denominación de gimnasia, se correspondan con lo que nosotros, desde nuestra formación como profesores en Educación Física, entendemos por ella.

En estos sitios encontramos clases de gimnasia, bajo diferentes modalidades, como ser: Body Pump, Power Jump, Body Combat, Power Fit. Las mismas están “dictadas” por “instructores” de tal manera que los “alumnos” copian los movimientos que estos realizan sobre la tarima, siguiendo un esquema previamente armado, que han comprado junto con la música y han aprendido de memoria para poder “transmitirlo”.

Analizaré, antes que la práctica en sí, los términos que me he permitido colocar entre comillas.

Dije que las clases están “dictadas”... Me sugiere rigidez. Me sugiere la imagen de un sujeto vacío, al que el instructor, en este caso, le carga información: determinados

movimientos, sin mucha conciencia de los mismos. Para ser más gráfica, lo representaría con una flecha sólo de ida, desde el instructor al alumno.

El término “instructores” también está entre comillas. Sugiere la misma rigidez que el anterior. Ellos, durante un fin de semana estudian un programa, una clase que consta de diez traks (temas musicales cuyo ritmo, batidas, están adaptadas a diferentes intensidades que se dan en la clase), lo compran (es decir compran el derecho de dictar esa clase ya armada) junto con el DVD para poder aprender la clase en casa y el CD para llevar la música al gimnasio. Cada tres meses tienen una actualización, para variar la clase (aunque vale aclarar que más de uno da la misma clase durante algo más de tres meses).

“Alumnos”. Entendemos por alumno aquel sujeto que cuenta con determinados saberes y que con las prácticas, enriquecería esos saberes, pudiendo lograr hacer algo que antes no hacía, o haciéndolo mejor, o con menos fatiga, y que ello le sea de utilidad para la vida cotidiana, es decir, que pueda trasladar aquello que aprenda en las clases a otras situaciones de la vida. Anteriormente mencione que las clases que se dan en los gimnasios, dan la sensación, al observarlas, de que no hay conciencia de los movimientos o técnicas que se realizan, que se trata sólo de una imitación de quien está parado, muy simpático, sobre la tarima de la sala. Quizá en este espacio, los alumnos no sean tales. Quizá ellos no asistan para aprender nada, sino para despejarse, para pasar un buen momento, para transpirar. Quizá más que alumnos, habría que denominarlos socios.

Reconozco al gimnasio como un espacio en el que se realizan determinadas prácticas corporales, diversas prácticas de gimnasia. Quizá antes que ello sea un negocio, en el cual los alumnos, antes que ser tales, son clientes. Los profesores son en realidad instructores, y, lo que a mi criterio es preocupante, los que son profesores, en pos de mantenerse trabajando en estos espacios, ofician de instructores, tal vez olvidando aquello que era la enseñanza de la gimnasia.

Finalmente el término “transmitir”. En palabras de Mariano Giraldes, la gimnasia se dedica a transmitir “la importancia del movimiento sistemático para desarrollar y conservar la eficacia biofuncional; conductas motrices de valor social, que le sirvan de verdad a la persona para que su vida incluya una relación más inteligente con su propio cuerpo, con el medio, con los demás, y todo eso debe ser transmitido de tal manera que lo aprendido pueda ser considerado un bien cultural.”<sup>1</sup>

En una clase hoy no observo que exista esa “transmisión”, no al menos con ese significado. Como ya he mencionado anteriormente, se observa una demostración, por parte del instructor y una imitación por parte de los alumnos o clientes.

Considero pertinente citar un párrafo de un artículo publicado en la revista “Mercado Fitness”:

“Una gran mayoría de los gimnasios es administrada por profesores de educación física que por instinto y/o formación llaman a los usuarios del gimnasio “alumnos”, en lugar de “clientes”, que es el término correcto. Observemos los siguientes detalles: El cliente paga sus cuentas; exige, manda, es la estrella del gimnasio, frecuenta el gimnasio cuando quiere; elige su entrenador personal. El alumno recibe órdenes; tiene un horario que cumplir; tiene un profesor asignado. Está claro que el término a utilizar es “cliente” y el primer paso consiste en entrenar al staff para que refieran a los usuarios del gimnasio de ese modo.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Giraldes, M. (2001): Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones. Editorial Stadium., Buenos Aires.

<sup>2</sup> Gestión del conocimiento, creatividad e ideas. Revista Mercado Fitness. Edición N° 6.

Sólo digo que estamos frente a un gigante que es el mercado. Se impone. Creo que aún sin ir en contra de las demandas sociales, sin ir en contra de la búsqueda constante del cambio, de lo novedoso, de aquellas prácticas que producen placer inmediato, características de nuestra sociedad, podemos defender nuestro espacio. Seguir las leyes del mercado, en este caso, es olvidar que nuestra profesión implica la enseñanza de ciertas técnicas, el aprendizaje, la asimilación de las mismas. Implica todo aquello que Mariano Giraldes mencionó acerca de transmitir. Implica que en el desarrollo de nuestra labor, hay un alumno, un sujeto con una historia, un objetivo, que debemos conocer; con algunas limitaciones y tantas posibilidades que sería menester que explore.

Sucede que en este contexto, la gimnasia es vendida como un producto más. Se la reconoce a través de los medios de comunicación masiva, gracias a personajes con “cuerpos perfectos”, como aquel remedio que alejaría la fealdad, el envejecimiento precoz y otros tantos estados en los que uno no está enfermo y sin embargo dista mucho de sentirse bien. Un claro ejemplo podría ser el de la conocida vedette dando clases de step por la televisión.

Comencé este apartado diciendo que lo que entendemos por gimnasia quizá no se corresponde con lo que en el gimnasio llaman de tal manera. Por lo cual sería apropiado que describa qué es lo que entendemos por gimnasia desde nuestra formación. Sin embargo no la voy a definir. Mariano Giraldes, en su libro “Gimnasia. El futuro anterior” dice que definir tiene la ventaja de un intento de orden, pero al mismo tiempo, tiene la desventaja de dejar algunas cosas dentro y otras fuera, corriendo así algunos riesgos.

Si bien es mi intención defender el espacio del gimnasio como un espacio de trabajo de nosotros, los profesores en Educación Física, no niego que otros especialistas en el campo puedan ser capaces de transmitir ciertas prácticas corporales. Gente que proviene de la danza, por ejemplo. Y como desconozco estas otras áreas, no quiero encasillarme en una definición.

Pero me es inevitable, al hablar de gimnasia, referirme a técnica, sistematización, intencionalidad, propósitos.

Siempre la gimnasia se realizó con una intención determinada, con la idea de mejorar la eficacia de los movimientos, para entonces mejorar los aspectos biofuncionales en total relación con la salud, con la idea de desarrollar una relación lo más inteligente posible con el propio cuerpo y el de los demás; por lo cual es importante saber quién es ese sujeto que está frente a nosotros, qué viene a buscar, por qué, para qué. Otra característica de la gimnasia, sabemos, es que se trata de un proceso sistemático, en el cual las cargas son adaptadas y al final, se evalúa si ellas fueron eficaces.

La gimnasia tiene como propósito brindar una amplia gama de experiencias motrices, enseñar diferentes técnicas de movimiento, transferir estos aprendizajes a situaciones de la vida diaria, entre otros. El fin último sería, parafraseando a Mariano Giraldes, que cada uno sea el maestro de su propio cuerpo, haciendo un buen uso de él.

Todo esto es lo que no encuentro en las prácticas de gimnasia dentro del gimnasio.

Me pregunto entonces si quizá estemos frente a una nueva configuración de movimiento o, lo que me resulta más inquietante, si la gimnasia, está en extinción.

## A MODO DE CONCLUSIÓN: HACIA UNA GIMNASIA SÍNTESIS, DESDE LA EDUCACIÓN CORPORAL

Con intención de recuperar las prácticas de gimnasia, en el afán de que no se encuentren en extinción, de que se reconozca su importancia, su valor, su necesidad, presento la idea de una gimnasia síntesis que propone Mariano Giraldes, en el marco de una Educación Corporal.

La gimnasia es un aspecto de la cultura que merece ser transmitido. Quien quiera enseñar gimnasia debería tener una formación muy completa. El que sea sencillo recibirse de instructor no significa que sea sencillo dar una clase de gimnasia. Tarde o temprano, el instructor se quedará sin respuestas a las preguntas de los alumnos, sin servirle entonces el carisma, la simpatía, la sonrisa.

La gimnasia nada tiene que ver con la moda o lo moderno.

Se reconocen diferentes corrientes gimnásticas que se han desarrollado en las distintas sociedades a lo largo de la historia. Creo que para dar gimnasia no sería conveniente una actitud excluyente con respecto a ellas. “Ni todo lo viejo es malo, ni bueno todo lo nuevo”.<sup>3</sup>

Pueden diferenciarse algunas direcciones o tendencias: las gimnasias tradicionales (como la sueca, la danesa, la moderna, la gimnasia jazz, la calistenia), las actuales (la aeróbica y sus derivadas), las gimnasias deporte, las gimnasias blandas, las formativas, las provenientes de otras culturas, como el yoga, por ejemplo, y, por último, las gimnasias médicas, con las cuales referimos a aquellas que se dedican a la prevención o recuperación de enfermedades cardiovasculares, ósteo-musculares, metabólicas, respiratorias y mentales.

Todas ellas nos hacen aportes significativos.

Por lo tanto, para enseñar gimnasia habría que familiarizarse con las distintas escuelas mencionadas, en pos de una *gimnasia síntesis* que tome los mejores aportes de las escuelas tradicionales y nuevas, tomando al maestro como intermediario, y al alumno como centro, lo que significa que sería inexcusable no considerar las posibilidades de cada practicante.

Queriendo posicionarme desde una Educación Corporal<sup>4</sup>, cabe mencionar aquí que nuestras prácticas reflejan una posición en relación al cuerpo y al movimiento.

Si concibiéramos al cuerpo como un organismo nuestro trabajo consistiría únicamente en desarrollar el corazón, los pulmones, la fuerza, la resistencia, la coordinación. Pero desde la Educación Corporal, entenderlo como una construcción cultural y social, hecha de imágenes, de palabras, de significaciones, lleva a tratar de que nuestros alumnos y alumnas se relacionen con su cuerpo y el de los demás.

La Educación Corporal adhiere que el movimiento se construye, de ahí que la gimnasia, el juego, el deporte, la vida en la naturaleza, la danza, la natación, no son contenidos educativos por sí mismos, sino que serían tomados por ser significativos y aceptados cultural y socialmente, para entonces transformarse y transmitirse, haciendo de ellos una práctica educativa.

Desde esta perspectiva, si se pensara a la gimnasia como un sistema acabado de movimientos, reduciríamos el movimiento a algo predeterminado, quizá sin incluir los juegos ni la exploración en nuestras clases. Por el contrario, advertir que la gimnasia permite seleccionar cualquier ejercicio o actividad según los propósitos de los alumnos

---

<sup>3</sup> Langlade, A. (Mariano Giraldes. Ob. Cit.)

<sup>4</sup> Entiendo a la Educación Corporal en el sentido que le da el profesor Ricardo Crisorio, en tanto opuesta a la Educación Física; dado que física remite natural, y naturaleza es todo aquello que esta por fuera del hombre. No hay nada natural, puesto que esta todo culturizado.

y alumnas y de los profesores, permitiría explorar todas las posibilidades del movimiento corporal.

La gimnasia no sólo debe pretender ser una herramienta capaz de suscitar la motivación perdurable de moverse y derrotar al sedentarismo cada vez más notorio en una sociedad crecientemente tecnificada, sino que también debe pretender ser vehiculizadora de nuevas dinámicas corporales, que inviten a la reflexión y a la resignificación acerca del propio cuerpo, su estar en el espacio y tiempo, su relación con los demás actores sociales.<sup>5</sup>

“Nuestra experiencia con el cuerpo, primero que nada, nos permite experimentar cómo es eso de estar vivos”.<sup>6</sup>

Es maravilloso concebir que hacer cosas con el cuerpo permite experimentar que uno está vivo y disfrutar de ello. Nadie puede discutir que el movimiento nos aproxima a la vida y la quietud y la inmovilidad nos relacionan con la muerte.

La motivación es un punto fundamental a la hora de realizar gimnasia, puesto que en nuestra sociedad actual, se la ve ligada al sacrificio, ya que por un lado, se la relaciona con el deporte, en tanto complemento para aumentar los niveles de rendimiento, y por otro se la ve como un remedio, en pos de corresponderse con el modelo de cuerpo impuesto por los medios. Queda entonces el placer dejado de lado cuando se piensa en la idea de hacer gimnasia. Por ello deberíamos considerar la novedad, la sorpresa, la complejidad, el desafío, lo lúdico, la individualización al que aprende y la sensación de progreso que debe ser surgida como parte de una autoevaluación.

Pensar en términos de Educación Corporal y pensarnos a nosotros como maestros del cuerpo, supone concebir a la gimnasia como una práctica educativa.

Sería interesante que, lejos de verse como una práctica en extinción, se comience a pensar en una gimnasia enriquecida con los mejores aportes de la es escuelas tradicionales y nuevas, en pos de la ya mencionada gimnasia síntesis.

---

<sup>5</sup> Crespo, B.: *La gimnasia como práctica corporal educativa ¿Cómo enseñamos a enseñarla en los profesorados pertenecientes a la carrera de Educación Física?* Ponencia en el marco de II Jornadas Académicas “Los nuevos desafíos de la Educación Física y los Deportes. Universidad de Luján. 2006.

<sup>6</sup> Joseph Campbell, un estudioso de los mitos, citado por Mariano Giraldes en: *Gimnasia, el futuro anterior*. Ed. Stadium. Buenos Aires. 2001.

## BIBLIOGRAFÍA

- CRESPO, B.: La gimnasia como práctica corporal educativa ¿Cómo enseñamos a enseñarla en los profesorados pertenecientes a la carrera de Educación Física? Ponencia en el marco de II Jornadas Académicas “Los nuevos desafíos de la Educación Física y los Deportes. Universidad de Luján. 2006.
- CARVALHO, Y.M. de: El “mito” de la actividad física y salud. Editorial Lugar. Buenos Aires. 1995.
- CRISORIO, R.; GILES, M.: Apuntes para una didáctica de la Educación Física en el tercer ciclo de la EGB. Buenos Aires. MCYE. 1999.
- GILES, M.: Educación Física o Educación Corporal ¿Qué práctica transmitimos? Panel Plenario. Educación Física y Formación Profesional. 7mo Congreso Argentino y 2do Latinoamericano. UNLP. 2007.
- GIRALDES, M.: Didáctica de una cultura de lo corporal. Buenos Aires. 2004.
- GIRALDES, M.: Gimnasia. El futuro anterior. *De rechazos, retornos y renovaciones*. Editorial Stadium. Buenos Aires. 2001
- LANGLADE, A.; LANGLADE N.: Teoría General de la Gimnasia. *Genesis y panorama global de la gimnasia*. Editorial Stadium. Buenos Aires. 1986
- VVAA: *Moda, Modernidad y Consumo en Los cuerpos dóciles (hacia un tratado sobre la moda)* Editorial La Marca. Buenos Aires. 2000