

## **Epistemología de los entrenamientos que duelen: la gimnasia aeróbica.**

Napolitano, María Emilia<sup>1</sup>

### **Resumen**

Lo que comúnmente se conoce como la industria del fitness, tuvo un trasfondo histórico, por ende, político, sumamente interesante.

La gimnasia aeróbica, abre el camino a un exitoso negocio a partir de una estructura diferente (en comparación con las demás corrientes de las gimnasias que se implementaban en muchos países), un nuevo espacio para la realización de la misma (el gimnasio), una nueva forma de moverse (con movimientos pre-diseñados), música de la época (lo que implicó la realización de esta práctica con mayor entusiasmo), una clase de estilo comando directo (dirigida por un/a aficionado/a o instructor/a), etc.

Esta nueva forma de la gimnasia, aparece en un contexto específico, y en un país específico. Donde, allí también, diversas formas de regulaciones atravesaron los cuerpos de los practicantes (inconscientemente, el poder circulaba en lo corporal).

Lógicamente, comenzaron a circular discursos en torno a esta gimnasia de los gimnasio: “cuanto más duele, es mejor”, “hay que saltar mucho para bajar de peso”, “hay que vestirse con mucha ropa para transpirar más”, etc.

Esta pesquisa, intenta demostrar un lado diferente de estas prácticas (poco investigadas), con el afán de rastrear su propia sombra, y continuar investigando las diferentes regulaciones que se construyen en torno a la gimnasia.

### **Palabras clave**

Gimnasia aeróbica - regulaciones - poder - discursos.

---

<sup>1</sup> Grupo de Estudios en Educación Corporal (GEC).  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE).  
Universidad Nacional de La Plata (UNLP).

## **Introducción**

Lo que comúnmente se conoce como la industria del fitness, tuvo un trasfondo histórico y político, sumamente interesante.

La gimnasia aeróbica, abre el camino a un exitoso negocio -en comparación con las demás corrientes de las gimnasias-, que se instauró (con el paso de los años) en muchos países.

La configuración de esta práctica, implicaba una nueva forma de “hacer gimnasia”: un nuevo espacio para la realización de la misma (el gimnasio), una nueva forma de moverse (con movimientos pre-diseñados), música de la época (lo que implicó la realización de esta práctica con mayor entusiasmo), una clase de estilo comando directo (dirigida por un/a aficionado/a o instructor/a), etc.

Lógicamente, con el correr del tiempo, comenzaron a circular discursos en torno a esta gimnasia de los gimnasio: “cuanto más duele, es mejor”, “hay que saltar mucho para bajar de peso”, “hay que vestirse con mucha ropa para transpirar más”, etc. Inconscientemente, el poder circulaba en lo corporal de los sujetos.

Con el afán de contextualizar las prácticas de la aeróbica, indagaremos en la epistemología de conceptos que, aunque aparezcan naturalizados, será preciso desnaturalizarlos para comprender cómo los mismos fueron circulando en el cuerpo, para su consecuente comercialización.

Esta pesquisa, intenta conceptualizarla y demostrar un lado diferente de estas prácticas (poco investigadas), con el afán de rastrear su propia sombra, y continuar investigando las diferentes regulaciones que se construyen en torno a la gimnasia.

## **Configuración de la práctica**

El primer libro titulado: “Ejercicios Aeróbicos”, fue escrito por el doctor Kenneth Cooper<sup>2</sup>, quién ha sido el precursor de configurar las primeras bases de los

---

<sup>2</sup> El Doctor Kenneth Cooper (conjuntamente con otros colaboradores), fue el primero que tomó los beneficios aeróbicos y musculares de la gimnasia para escribir un libro, y hacerlo circular a través de la venta masiva a toda la población estadounidense. Este libro, titulado: “Ejercicios aeróbicos”, el cual le ha dado a la gimnasia otro valor: el comercial.

ejercicios aeróbicos, considerando al entrenamiento como una actividad que se puede realizar durante largo tiempo debido al equilibrio existente entre el suministro y consumo de oxígeno que el organismo necesita para la producción de energía (Cooper: 1972).

El programa “consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un periodo de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de los militares de las fuerzas aéreas, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (infarto, arteriosclerosis, etc.). No es un dato menor que, el objetivo del doctor estaba puesto en aumentar las bases del entrenamiento para rendir en extremas condiciones en la guerra”.<sup>3</sup>

Estos datos, proporcionaron las bases científicas para casi todos los programas modernos de ejercicios aeróbicos; inclusive, para la gimnasia aeróbica.

A partir de su segundo libro “El nuevo aeróbics”, Cooper asegura que “cuando presenté ‘Ejercicios Aeróbicos’ como un nuevo concepto del ejercicio, mi objetivo principal era contrarrestar los problemas del letargo y la inactividad que predominan tan extensamente en la población. Por lo tanto, mi primer libro fue (...) un intento para animar a la gente a examinar otro modo más atento de los beneficios que se ganarían con el ejercicio regular”.<sup>4</sup>

Cuando escribe su tercer libro, va un paso más allá. El mismo ha sido titulado como “Aerobics<sup>5</sup> for woman” fue escrito, específicamente a las mujeres. Esto

---

El mismo, (un experto fisiólogo de la Fuerza Aérea de Estados Unidos) estaba interesado en comprender por qué algunas personas con una excelente fuerza muscular no tenían demasiada capacidad para correr a largas distancias, [nadar](#) y montar en [bicicleta](#). A través de múltiples estudios, comenzó a realizar mediciones mediante un ergómetro de bicicleta para estudiar la capacidad para usar el oxígeno frente a estudios aeróbicos.

El hecho de haber sido Jefe de Sanidad de la Fuerza Aérea de dicho país, no era un dato menor. En realidad las investigaciones que él realizaba estaban dirigidas al mejoramiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad, etc. de los entrenamientos militares. No está demás decir que, el Dr. Cooper, fue el creador del test de los 12 (doce) minutos. Utilizado desde su creación para los militares, pero luego fue transferido a las clases de Educación Física en el nivel educativo. Hasta nuestros días ese test se sigue imponiendo para evaluar el consumo de oxígeno de los alumnos.

<sup>3</sup> Napolitano, M. Emilia (2010): La gimnasia en la construcción de los Estados. Dispositivos de control. En acta de Jornada de Investigación de Sociología.

<sup>4</sup> Cooper, K: El nuevo aeróbics. Nuevos ejercicios aeróbicos. Editorial Diana. México, 1972. Prólogo.

<sup>5</sup> Por *aeróbics*, Cooper entendía el ejercicio cardiovascular.

implica la aceptación de un nuevo rol en la mujer en la sociedad estadounidense. Y un nuevo actor (anteriormente no tenido en cuenta) para la comercialización: las mujeres.

Al igual que “Los ejercicios aeróbicos”, “El nuevo aeróbics”, y “Aeróbics para mujeres”, todos estos libros se posicionarían y venderían a partir de los discursos de la importancia que tiene el concepto salud; posicionándose así, en el mercado capitalista.

Ya no sólo era necesario comprar un libro (del Dr. Cooper, de otros médicos, de aficionados, etc.), y ponerse en movimiento.

A partir de la venta de vídeocaseteras y videocasetes, se buscaron algunas formas de mejorar el negocio, no sólo a partir de la venta de libros, sino, a partir de la venta masiva y mundial de diferentes videos (siempre teniendo de base los libros del doctor, libros de nutrición, etc.). Cada sujeto que comprara el video, sólo tenía que quedarse en su casa y repetir todo aquello que veía en el mismo; con música de la época, y con un instructor que dictase este tipo de clases a partir de diversos movimientos.

Cabe aclarar que, aquellos movimientos aeróbicos que aparecían en los primeros videos, fueron popularizados por la actriz Jane Fonda a fines de los años setenta. La aeróbica tuvo resultados impensados. Un gran porcentaje de la sociedad estadounidense la practicaba, y poco a poco, se iría comercializando en otros países. De hecho, “en su momento de mayor popularidad, a mitad de la década del ochenta, se estima que entre 17 y 20 millones de personas tomaban clases de aeróbics en Estados Unidos”.<sup>6</sup>

A partir de estos videos, los sujetos sólo debían ocuparse de imitar todo aquello que observaban; animándolos a realizar la práctica de la aeróbica (con la certificación de que, al cabo de unos meses, iban a tener resultados favorables en lo corporal).

---

<sup>6</sup> Diario La Nación (2007): “La decadencia del aeróbics”. En [www.lanacion.com.ar](http://www.lanacion.com.ar).



Aunque, también se pensó en clases masivas de aeróbica. Aquellos que veían los videos, se fanatizaban y los practicaban durante un tiempo y, comenzaron a pensar en formas masivas de llevar éstas prácticas: a través de un lugar amplio y de clases grupales (gimnasios, centros, establecimientos privados, etc.).

Así, la gimnasia individual, pasó a ser colectiva. Un solo instructor para un montón de sujetos que tenían ganas de probar estas clases.

Pero también, poco a poco se fue expandiendo a nivel mundial, y comenzaron a crearse otras clases en base a esta práctica (localizada, step, aéro-local, etc.).

Así, esta nueva forma de la gimnasia encontraba un camino comercial hasta ese momento impensando.

### **Epistemología de la Gimnasia Aeróbica. Los discursos que la configuran**

Una de las características de esta práctica es la inclusión de la música; una música mucho más dinámica que la que presentaba la gimnasia jazz, la cual favorecía el entrenamiento de la resistencia aeróbica a un plano mucho más eficaz (para el descenso de peso), a través del aumento de la frecuencia cardiaca en un promedio de 130 a 160 pul/min, y con una cuota de diversión y entretenimiento superior.

Las personas disfrutaban de la misma, y fue una gran elección combinar los movimientos con el ritmo de la música. Por ejemplo, Olivia Siemens cuenta: “giraba mis brazos y golpeaba hacia el cielo mientras saltaba en un pie al ritmo de Olivia Newton-John”<sup>8</sup>. Maggie Linderman, practicante de la aeróbica,

<sup>7</sup> <http://www.decolchagua.cl/secciones/portada/images01/aerobic3.gif>

<sup>8</sup> Diario La Nación (2007): “La decadencia del aeróbics”. En [www.lanacion.com.ar](http://www.lanacion.com.ar).

también expresa la alegría que le producía moverse al ritmo de la música: “cuando escucho a Donna Summer o a los Bee Gees mis piernas comienzan a temblar”<sup>9</sup>.

Claramente se demuestra el fanatismo y el entusiasmo por practicar esta nueva gimnasia; sin pensar en posibles problemas corporales posteriores por aquellos movimientos bruscos, de alto impacto, con un pésimo calzado, etc.

Pero, en realidad, el concepto clave de la misma, no es la utilización de la música en las prácticas de la gimnasia; más bien, aparece en el impacto social que tuvo a través de su comercialización. En palabras de la actriz Jane Fonda, a partir de su libro “Memorias”, asegura: “descubrí que el éxito comercial requería un proceso creativo constante”; con respecto a la música, a los movimientos, a las coreografías, etc.

Lógicamente, en torno a la gimnasia aeróbica se encuentran diversos conceptos que circulan desde el sentido común.

Estas confusiones acerca de su incierta epistemología, se corresponde a partir de que son prácticas poco investigadas y analizadas. De hecho, no hay investigaciones propias de las mismas.

Para poder conceptualizarla, debemos comprender que, en términos foucaulteanos, la historia de las prácticas nunca permanece de una vez y para siempre. Es decir, las prácticas se continúan construyendo a través del presente. Y no, solamente, como se creía, a través del pasado.

Para lograr comprender qué se entiende por estas prácticas, se ha tomado la decisión de utilizar una herramienta metodológica específica: el análisis de discursos.

El objetivo de analizar los discursos que han circulado (y circulan) en esta práctica comercial, permite rastrear su propia sombra y centrarse en la historia de la disciplina a través de sus discursos, interpretaciones, hechos, rupturas, etc.

Se abordará el análisis de la aeróbica, seleccionando ciertos discursos y conceptos de la misma, que permitan comprender cómo se han construido, y

---

<sup>9</sup> Diario La Nación (2007): “La decadencia del aeróbics”. En [www.lanacion.com.ar](http://www.lanacion.com.ar).

cómo la gimnasia tiene, actualmente, un papel sumamente remunerativo (fuera del nivel educativo)<sup>10</sup>.

A partir de diversas entrevistas semi-estructuradas, con distintos sujetos que accedieron a clases de esta práctica, se han encontrado algunos discursos que permitirán comprender el auge de las mismas.

Todos estos discursos aparecen como piezas claves de un rompecabezas definiendo las prácticas a partir del inconsciente, pero también del consciente de los sujetos.

Seguidamente de cada uno de estos discursos que, hemos seleccionado para el análisis de esta práctica, se expondrán algunas preguntas<sup>11</sup>; a saber:

- *“La gimnasia aeróbica es sinónimo de salud”*. Las preguntas que podrían delinarse aquí son: ¿por qué se ha asociado a la aeróbica al concepto de salud?, ¿será para sustentarse en el mercado?, ¿qué es una práctica saludable?, etc.,
- *“Cuando comenzó a practicarse la aeróbica, era algo muy diferente, y sumamente divertido de realizar y daba muchos resultados en el cuerpo. Al menos, para las mujeres que no estábamos habituadas en realizar ningún tipo de entrenamiento”*. Interrogantes: ¿es el deber de la gimnasia ser divertida?, ¿aquellos creadores de las diversas formas de concebir a la gimnasia, se ocupan de que la diversión sea un punto crucial en la clase?, ¿por qué se habla de resultados y qué significa que dan “mejor resultado”?, etc.,
- *“Yo me ponía mucha ropa para transpirar más en el gimnasio. Y, aunque me moría de calor, no importaba, porque pensaba que así iba a bajar de peso mucho más rápido”*. Preguntas: ¿por qué se relaciona el descenso de peso con el aumento de vestimenta al momento de hacer una clase

---

<sup>10</sup> Si bien, en los sistemas educativos, los profesores siguen dictando clases de gimnasia, podemos decir que es cada vez en un menor porcentaje, y que, los deportes están “cumpliendo” las expectativas de sus alumnos.

<sup>11</sup> Todas las preguntas que seguían a los discursos, podrían abrir camino a futuras investigaciones.

- de gimnasia?, ¿qué tipo de información “venden” en los gimnasios?, ¿qué tipo de vestimenta usan las personas que acceden a los gimnasios?, etc.,
- *“Cuando más me dolían los músculos me sentía mejor, porque significaba que había trabajado muy bien”*. Posible análisis: ¿por qué las personas creen que siempre les tienen que doler todos los músculos para sentir que ese ejercicio muscular o cardiorrespiratorio ha sido satisfactorio?, ¿qué tipo de información presenta el profesor o instructor que ofrece las clases?, ¿cómo se construye aquí el cuerpo?, ¿el hecho de construir sujetos fanáticos del entrenamiento doloroso, es un objetivo del comercio, o una consecuencia?, etc.,
  - *“Lo que menos me gustaba de las clases era la parte de la elongación, porque esos cinco minutos podían ser utilizados para seguir trabajando mi cuerpo”*. Interrogatorio: ¿por qué se asocia a la parte de la elongación con un “no trabajo del cuerpo”?, “¿qué explicaciones se le da a los que acceden a las clases relacionadas con la flexibilidad y la movilidad articular?, ¿cuál es la creencia de que no se realizan trabajos en esta parte de la clase?, etc.

Lógicamente, en estos discursos se encuentra una regularidad en las prácticas de la gimnasia aeróbica; regularidad que pronto iba a extraer la industria del fitness para potenciarse mucho más. Ciertamente, hay ciertos conceptos que llaman la atención, se repiten y atraviesan lo corporal. Estos conceptos se han “hecho carne” en lo corporal; es decir, atravesaron el cuerpo: 1) *dolor muscular* asociado a la tonicidad y belleza del cuerpo, 2) *transpiración* excesiva asociada a la disminución de la grasa corporal porque ser delgados es lo que socialmente parece imponerse, 3) *resultados* esperados a mediano, corto y largo plazo asociados a la eficiencia de la práctica, 4) *diversión* absoluta a través de diferentes músicas y movimientos asociados a la realización de una práctica ardua, dolorosa pero eficiente (tonificación, medidas estándares



corporales, “modelación” del cuerpo<sup>12</sup> y, 5) *trabajo* asociado a la perfección del cuerpo. Aunque también, hay cuestiones a tener en cuenta en la práctica de la aeróbica: vestimenta específica para hacer este tipo de actividad física, movimientos particulares y de alto impacto (lo que ocasionó un sin fin de lesiones en el cuerpo de los practicantes), agua para beber, cuidado alimenticio, placer por la práctica, etc.



13

Por último, podemos definir a la gimnasia aeróbica como una práctica social (aunque, al comienzo, fue individual) que, a partir de la utilización de la música y de la inserción al mercado capitalista, ocupa un rol diferente en comparación con las demás corrientes de la gimnasia. Donde, esta comercialización trae aparejado un sin fin de prácticas y discursos (movimientos propios, música específicas, batidas musicales, indumentaria, venta de equipamientos, hidratación, calzado, transpiración, disminución/aumento de peso, tonificación de grupos musculares, modelación del cuerpo, etc.), que la configuran; los cuales, han permitido que, hasta hoy en día, siga vigente.

---

<sup>12</sup> Téngase en cuenta que, a la gimnasia donde su objetivo se direccionaba únicamente en la fuerza muscular, se la denominaba “gimnasia modeladora”. Es decir, esta gimnasia iba a modelar el cuerpo de todas aquellas mujeres que la realizaban; supuestamente, obteniendo los resultados corporales que cada una esperaba.

<sup>13</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Aerobic\\_exercise\\_-\\_public\\_demonstration01.jpg](http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Aerobic_exercise_-_public_demonstration01.jpg)

### **A modo de cierre provisorio**

Las prácticas de la gimnasia aeróbica necesitan de investigación. Cuando se habla de la misma no se sabe de dónde provienen ciertos discursos, pero lo cierto es que aparecen y configuran el cuerpo de los practicantes.

Para lograr comprender estas prácticas, y para poder abordar el tema del análisis del fitness, debemos comprender qué papel ocupó la aeróbica, y cómo el fitness retoma alguno de sus principios.

Poder comprender de qué estamos hablando cuando decimos gimnasia aeróbica, nos permite tener un conocimiento con mayor claridad, y nos permite saber de qué hablamos cuando la mencionamos.

Estas prácticas poco utilizadas desde la Educación Física, nos sirven de herramientas para poder investigar en profundidad, y para seguir “la sombra” de otras prácticas propias de éste campo. En este caso, por más que la gimnasia aeróbica sea tomada como parte de una Educación Física informal (es decir, por fuera del ámbito educativo). No por eso menos importante, no por eso, menos significativa.

### **Bibliografía**

1. Beckman M.: Gimnasia Jazz: I y II. Editorial Stadium. Argentina, 1985.
2. Cooper, K: Ejercicios aeróbicos. Editorial Diana. México, 1979.
3. Cooper, K: El nuevo aeróbics. Nuevos ejercicios aeróbicos. Editorial Diana. 1972.
4. De Carvalho, Yara María (1998): *“El “mito” de la actividad física y salud”*. Editorial Hucitec, Sao Paulo.
5. Fonda J.: Memorias. Ediciones Temas de hoy. Madrid. 2005.
6. Foucault M. (1992): Microfísica del poder. Ediciones La Piqueta, Madrid.
7. Foucault, M. (2008): Genealogía del racismo. Ediciones Altamira. Buenos Aires, Argentina.
8. Foucault M. (1981): Espacios de poder. Editorial La Piqueta, Madrid, pp. 9-26.

9. Giraldes, M. (2001): La gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones. Editorial Stadium. Buenos Aires.
10. Diario La Nación (2007): "La decadencia del aeróbics". En [www.lanacion.com.ar](http://www.lanacion.com.ar).
11. Landa M. Inés y Maldonado M. Eugenia: "Habitando-nos: un debate entre gimnasias". Congreso de Educación Física IPEF.
12. Napolitano, M. Emilia (2008): "*El Reflejo del cuerpo en la Educación Física*". V Jornadas de Sociología. Acta de Congreso. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.