

# Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

## Gimnasia, fitness y danza en la educación del cuerpo?

Mag. Emilia Napolitano

emilianapolitano05@gmail.com

### Resumen

Esta ponencia tiene la intención de interrogarse acerca de cómo impactó (e impacta) la educación en el cuerpo desde tres prácticas corporales que tienen ciertas similitudes y correspondencias: la gimnasia, el *fitness* y la danza. Tomando como puntos de encuentros a los movimientos y las técnicas, la intención es construir categorías de análisis que permitan continuar pensando cómo se posiciona la industria del *fitness* con conceptos, configuraciones y características que no siempre le fueron propias pero que han sido (re)tomadas como tales. Con estas premisas, y con intención de continuar armando el rompecabezas *fitness*, se desplegará la pesquisa en torno a: 1) el movimiento cultural con significados, 2) el cuerpo del lenguaje y, 3) una educación del cuerpo cualificada ¿posible en el *fitness*?

### Palabras claves

Gimnasia, fitness, danza, educación, cuerpo.

### Introducción

Me es imposible hablar de danza sin mencionar a la gimnasia. Si bien ambas son dos prácticas diferentes tienen ciertas características en común: la sistematicidad de movimientos, la intencionalidad y la educabilidad.

A partir de aquí se definirá a cada una de los conceptos que van a atravesar este escrito. Por un lado, la danza la concibo como un arte donde se utiliza al movimiento como una forma de expresión y de interacción social. Por otro lado, cuando se habla de gimnasia se la entiende como una práctica educativa, intencional, sistemática, estética, política,

cultural, social e histórica que permite mejorar la relación del sujeto con su cuerpo, con los movimientos conscientes e inconscientes, con su cultura y con los otros a través de los diferentes movimientos y técnicas que fueron configuradas, pero que también, continúan configurándose. Por último, el *fitness* aparece como una cultura específica que: 1) atraviesa al cuerpo y el movimiento de un modo particular, 2) se despliega en el espacio del mercado, 3) utiliza las bases de la gimnasia (sistematicidad, intencionalidad y educabilidad) y, 4) cuya forma de relación con otras organizaciones y sus clientes es a través de un negocio atravesado por lo económico y político. En torno a estas cuatro premisas, esta organización comercial asume el papel de generador y productor de actividades comerciales (programas de entrenamientos, música, videos, equipamiento, páginas de internet, marcas, alimentos, canales de *Youtube*, *Instagram*, *Facebook*, etc.); vinculándose con las prácticas corporales que se desarrollan y transcurren en un salón específico en los gimnasios.

### **El movimiento y la técnica. La carta de presentación de las clases coreografiadas**

Es sabido que, desde la creación de la pionera gimnasia aeróbica (organizada por Jackie Jorensen) hasta la última clase coreografiada que se pronunció en el mercado con el nombre de Zumba como marca registrada (configurada por Beto Pérez), estas prácticas han tomado las características y las capacidades condicionales y coordinativas de la gimnasia, para hacer de ella un negocio novedoso y rentable con la creación de ciertos sistemas de movimientos técnicamente y marketinamente ideales para una cultura de consumo capitalista. Cada una de las prácticas corporales coreografiadas<sup>1</sup> configuraron y configuran movimientos que las identifican. Para comprender desde dónde se pone la lupa, es notorio que las denominaciones a los movimientos configurados de la gimnasia aeróbica aún se conservan en el *fitness*: la V, el *step touch*, los toques y talones a la cola, las rodillas arriba, el *large* y *jumping*, mambo etc. Estos movimientos, muchos denominados en idioma inglés, continúan realizándose en las clases de nuestro rompecabezas y han sido el principio de una forma de moverse identitaria. Pero

---

<sup>1</sup> Existen varios distintos tipos de clases coreografiadas, pero todas apuntan a una misma necesidad: utilización de movimientos que la identifiquen, entrenamiento de una o dos capacidades condicionales y/o coordinativas, utilización de música que identifica un ritmo de clase y las estructuras de los movimientos, disposición específica en el espacio (todos miran hacia adelante donde se encuentra el instructor), aumento de clientes y acceso a vestimenta que identifique la práctica.

también, cada práctica ha retomado movimientos configurados<sup>2</sup> por diversas danzas, deportes y técnicas de defensa (salsa, merengue, mambo, samba, reggeaton, cumbia, capoeira y artes marciales como karate, *tae kwon do*, *tai chi*, así como en disciplinas como *box*, *kick boxing* y *muay thai*). En este punto, pensaremos acerca de los movimientos desde tres aristas: 1) la danza, 2) la gimnasia, y 3) el *fitness*.

Por un lado, desde las investigaciones de la danza se puede decir que las acciones consisten en sucesión de movimientos y que cada acción reside en una combinación de esfuerzos relacionados con el peso, el espacio, el tiempo y el flujo. Según Laban -quien fue precursor de la danza moderna y se encargó de estudiar los movimientos humanos- los podemos clasificar como: centrífugos (del centro a la periferia, a las articulaciones) y los centrípetos (desde las articulaciones hacia el centro). Para él, cada movimiento será describible de acuerdo a la orientación del espacio, la velocidad y la energía que los músculos emplean. Pero, también es necesario decir que, la danza entiende que “la posibilidad de desarrollar un movimiento expresivo se vincula, o el nivel de desarrollo técnico, con ciertos principios de oposición a partir del reconocimiento de la inestabilidad/descontrol del cuerpo como momento necesario en la ejecución de un movimiento “verdadero”, y con la creciente importancia que, en este sentido, adquiere el movimiento continuo, entendido en “frases de movimientos”; en tanto unidad mínima de sentido y en detrimento del movimiento como transición entre poses estéticas, tal como se supone que se compone en base a la técnica clásica. Por su parte, para la danza clásica, y analizando el pensamiento de Bontivoglio (1985), lo que importa es la capacidad de comunicación que el movimiento contiene, su sustrato emocional. Pero además la atención estará en las articulaciones del cuerpo como flujo de movimientos priorizando la flexibilidad y la respiración. Aquí se ve un marcado cambio de paradigma de la danza, aunque para ambos autores el cuerpo es anatomo-fisiológico; lógico para la época que se desarrollaron. Por otro lado, y, en investigaciones más contemporáneas sobre danza, Escudero (2020) se encarga de pensar a la misma desde una educación del cuerpo, pero no desde un cuerpo biológico sino desde el cuerpo construido por el lenguaje y los otros. Para ella, la técnica es el gesto que el movimiento

---

<sup>2</sup> No es intención de este trabajo describir las denominaciones de las formas de moverse de cada clase coreografiada.

construye (con el avance del trabajo se interpelará sobre si los movimientos son naturales o contruïdos).

Cuando se hace referencia a los movimientos desde la gimnasia parece acertado acudir a Mariano Giraldes (1994) -maestro de la gimnasia- quién en su libro expres , “el movimiento se perfecciona y se concientiza, no se educa. Es el hombre el que se educa por medio de él”<sup>3</sup>. Para este autor lo que preocupa en la educación por el movimiento es el sujeto en tanto poseedor de un cuerpo que se mueve, se educa, aprehende, se enseña, se construye un conocimiento del propio movimiento, y su vínculo con los objetos que lo rodean, el entorno y el gesto de aquel que transmite. Para él es el sujeto quién posee un saber y del cual imita e incorpora nuevos movimientos en el propio acervo-motor (siempre atravesado por la cultura). Según el autor existen tres tipos de movimientos: 1) los reflejos, 2) los voluntarios y 3) los automáticos. En este trabajo se pondr  énfasis en los movimientos voluntarios, que son aquellos que el sujeto realiza por propia decisión y con la indicación de su ejecución por parte del instructor en las clases coreografiadas. Asimismo, es sabido que, las funciones del movimiento voluntario son variadas: el sostenimiento orgánico, el logro de capacidades funcionales y coordinativas, la expresión motriz vinculada a la gestualidad, la relación del cuerpo con lo que lo rodea, etc. Este tipo de movimiento se ejecuta conscientemente y con un propósito determinado, quien en su recorrido desde su inicio hasta la finalización sufre una o varias modificaciones del orden de lo temporal, espacial y perceptivo, que organizan los diversos estadios y su relación con el entorno, su corrección y autocorrección.

Por último, es sabido que no hay muchas investigaciones del *fitness* propias, pero se puede decir que se refieren a los movimientos los reducen en: 1) los movimientos de alta y baja intensidad y, 2) los simples y complejos (los primeros están emparentados con las cuestiones fisiológicas de los sistemas cardiacos, respiratorios y energéticos. Los segundos responden a cuestiones técnicas en el caso de que los clientes se encuentren imposibilitados, por ejemplo, de realizar movimientos más bien complejos que los instructores realizan en la clase). Para ello, a fin de poder ser copiados con una técnica correcta, el instructor deberá desmenuzarlos y des-complejizarlos (con las pocas

---

<sup>3</sup> Giraldes Mariano. Didáctica de una cultura de lo corporal. Gráfica Guadalupe. Rafael Calzada. Buenos Aires. Argentina. 1994.

herramientas que obtiene de los cursos<sup>4</sup> que dictan las empresas) con el objetivo de que sus usuarios puedan realizarlos de un modo más fácil (suponiendo que tiene las herramientas para ello). Pero, además, será necesario decir que para estas compañías es impensado hablar de cuerpo y movimiento por fuera de lo biológico. El movimiento se percibe a través de los estímulos para conformar imágenes que permiten, luego, la respuesta ajustada e inmediata (estímulo-respuesta): el instructor muestra y el alumno copia.

### **El *fitness* pensado en las investigaciones de la Educación del cuerpo**

En este apartado resultará clave el análisis de: 1) el movimiento cultural con significados, 2) el cuerpo del lenguaje y, 3) una educación del cuerpo cualificada ¿posible en el *fitness*?

El primer punto para analizar es el movimiento pensado como innato, dado, extenso, puesto que el movimiento escapa de lo natural y biológico porque desde esta investigación se concibe al movimiento como parte de la cultura. En términos crisorianos, se adhiere a la idea de que: “la percepción implica una selección de estímulos por parte del tálamo, que los deja pasar a la conciencia en función de la significación que tenga para el sujeto cada situación. Tanto la elaboración del estímulo y la consecuente respuesta no depende de ciertos “contenidos mentales” sino de saberes lisos y llanos, dependientes enteramente de aprendizajes; es decir, enteramente adquiridos, en los que el lenguaje -en tanto herramienta de identificación y discriminación-, juega un papel crucial”. Específicamete, no se niega que los sentidos y el sistema nervioso son los que observan esos movimientos, pero se entiende que la cultura es el que le da significado. En las clases coreografiadas, los movimientos que utilizan no son más que la apertura a los negocios comerciales que se producen y (re)producen gracias a sus clientes. Independientemente de la práctica novedosa que presenta la industria siempre encontrará más adeptos que no se cuestionen y, que continúen vanagloriando sus objetivos, disposiciones, prácticas y

---

<sup>4</sup> Los cursos en estas empresas duran poco tiempo. En algunas son de cuatro o seis encuentros, en otras de dos encuentros y en las menos de un mes. Las enseñanzas se corresponden con el cuerpo biológico desde los saberes mínimo médicos de la anatomía, biomecánica y fisiología, pero también se enseñan no sólo las técnicas de los movimientos, la música y la coreografía sino cuestiones de marketing para la venta óptima del producto.

discursos. Desde el *fitness* se lo ve como orgánico, biológico, individualista. Como conjunto de sistemas, huesos, músculos y articulaciones posibles de fragmentar. Un cuerpo que es necesario entrenar, un cuerpo que debe ser educado, feliz, alegre, higiénico, con buena forma, esbelto, bello, disciplinado, fuerte, etc. Como contrapartida, Lacan plantea que es el lenguaje el que le da significado a lo corporal que le permite al otro la comunicación, y a su vez, la identificación de los sujetos con distintas personas, prácticas, elecciones, etc. Acuerdo en que el cuerpo existe en tanto existe el lenguaje (lo simbólico) y los otros; el cuerpo siempre es dado por un otro que sobre-determina simbólicamente.

Y, por último, es importante pensar en si es posible una educación del cuerpo desde el *fitness*. En principio, se podría decir que no, en tanto y en cuanto, continúen considerando al cuerpo únicamente como biológico. Ahora bien, desde el *fitness* siempre estuvo clara la visión de la configuración de movimientos. Nunca los consideró culturales. Asimismo, ¿Habría posibilidades de que el *fitness* piense en una educación del cuerpo como construcción social? Si, pero deberían cambiar sus propios paradigmas y lógicas. La siguiente pregunta que podría hacer sería: ¿cómo será posible configurar un *fitness* desde otra concepción de cuerpo? Cuando pensamos en una educación del cuerpo cualificado, podríamos pensarla desde explorar las posibilidades de los actores, los diálogos corporales, la autopercepción y la percepción del cuerpo de los otros, el sentido del cuerpo, sus sistemas, sus partes duras y blandas, las habilidades que puede adquirir y que, ya adquirieron con anterioridad, movimientos conscientes e inconscientes, la configuración propia de cada sujeto de movimientos, saber cómo y/o donde los movimientos y las acciones del cuerpo se organizan para potenciar las posibilidades del cuerpo y los usos del saber, reflexionar sobre sus prácticas y sus gustos y aprender posibilitan a los sujetos la capacidad de apropiarse de su educación, etc. Además, si entendemos que los sujetos no son iguales, hay que pensar en ejercicios alternativos para cada parte de la clase.

### **Conclusiones provisionarias**

El *fitness* no es parte de la Educación Física no formal. Tiene identidad propia. No fue construido para Profesores de Educación Física, ni para Magísters en Educación

Corporal, ni para maestros del cuerpo. Fue configurado por empresas (integradas por aficionados, contadores, fanáticos, etc.) que buscan el desarrollo capitalista de clases coreografiadas -utilizando los estudios académicos de otras áreas para sostenerse en el mercado: la danza, la medicina, la estadística, la biomecánica, la gimnasia, la psicología y el marketing-, en donde los instructores no necesiten más que recordar los movimientos, ponerlos en práctica, oprimir “*play*” para que suene la música que corresponda y brindarles a los clientes una experiencia única, mágica, inigualable y lo más parecida a una felicidad imaginaria posible. Pero, con el objetivo de lograr adherir más clientes a todos sus dispositivos mercantiles.

### ***Referencias***

- Crisorio, R. (1998) Constructivismo, cuerpo y lenguaje. Revista Educación Física y Ciencia. Buenos Aires.
- Giles, M. (2014): Educación Corporal: Cuerpo, Movimiento y Sujeto. 9no Congreso Argentino y 4to de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata. Buenos Aires. La Plata.
- Giles, R. (2008): Educación corporal: algunos problemas. Jornadas de cuerpo y cultura. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. La Plata.
- Giraldes, M. (1994): Didáctica de una cultura de lo corporal. Editorial Stadium. Buenos Aires.
- Escudero, C. (2019): La danza como contenido de enseñanza en la educación del cuerpo: su construcción como saber y lugar de la teoría y la técnica, en el 13° Congreso Argentino y 8° Latinoamericano de Educación Física y Ciencia.
- Escudero, C. y Yutzis (2020): Gusto por el movimiento en la educación del cuerpo, en Enseñanza y educación del cuerpo, capítulo 3, Libros de Cátedra. Coordinadores Crisorio, Rocha Bidegain y Lescano. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- Lacan, J. (1949): “El estadio del espejo como formador de la función del yo”. Comunicación presentada en el XVI Congreso Internacional de Psicoanálisis. Zurich.

- Laban, R. (2006): Dominio del movimiento. Editorial Fundamentos.
- Lezcano, A. (2015): Educación Corporal: prácticas con el cuerpo, en Ideas para pensar la educación del cuerpo. Editorial de la Universidad de La Plata (Edulp). La Plata.
- Napolitano, E. (2012): Discursos de poder en el cuerpo. El comercio de los entrenamientos que duelen.
- Tambutti, S. (2012): Cuerpo, danza e idea: desde una realidad cambiante hacia una realidad suprasensible. Revista Cuerpo del Drama.