

**Instrucción y enseñanza en las clases de gimnasia:  
Reflexiones sobre nuestro rol docente en las prácticas gímnicas.**

Ríos Martina, FaHCE - UNLP, [marcristino02@gmail.com](mailto:marcristino02@gmail.com)

**Resumen:**

La Gimnasia es una práctica social basada en configuraciones de movimientos con una intencionalidad y sistematicidad. Las gimnasias para la Educación Física, además, deben entenderse como un contenido educativo, pero en un contexto de capitalismo tardío donde reina el hedonismo y lo inmediato, muchas veces este carácter educativo se pierde. Por ello, en esta ponencia se propone analizar nuestras prácticas y reflexionar sobre nuestro rol docente en los espacios gímnicos.

**Palabras clave:** Gimnasia, Educación, Enseñanza.

## **Gimnasias, Educación Física, Gimnasias en la Educación Física:**

Cuando hablamos de gimnasia, resulta imprescindible recalcar el aspecto social de esta práctica, ya que las diversas corrientes gímnicas se ven sumamente influenciadas por los aspectos históricos, culturales, políticos y económicos del contexto en que se sitúan. Esta relación inherente con la cultura y los contextos hacen que tenga tal variabilidad en su lógica interna que ya no podamos hablar de una gimnasia, sino que para seguir respetando esta perspectiva social, lo correcto sería hablar de gimnasias para no caer en una concepción universalizada que podría tildarse de ahistórica y descontextualizada. Hablar de las gimnasias en plural también nos permite diferenciar los distintos discursos que las avalan y la diversidad de usos o instrumentaciones a otros campos que utilizaron a las gimnasias como herramienta, desde la rehabilitación, el mundo médico o la industria del *fitness*.

Por su parte, la Educación Física no tiene una definición consensuada, pero sí podemos caracterizarla como una práctica pedagógica cuyo eje principal será la enseñanza de prácticas corporales, dentro de ellas las gimnasias.

Si bien la Educación Física nació de la escuela, hoy en día vemos que hay Educación Física en hospitales, gimnasios, centros de día, clubes, cárceles, entre otros, esta dispersión puede pensarse como una crisis identitaria al tener prácticas tan diversas que no permitan tener una noción cerrada sobre nuestro campo, pero lo que no podemos perder nunca es nuestra finalidad pedagógica. Independientemente del espacio en el que nos desarrollemos como profesionales, la Educación Física es una práctica docente.

Considerando esto, podemos pensar en clases de gimnasia sin Educación Física, las cuales -aunque no necesariamente- podemos catalogar como vacías o carentes de intención pedagógica, estas gimnasias suelen ser comerciales con nombres en inglés marketineros (*stretching*, *aquagym*, *crossfit*, *spinning*, etc) y dadas por un instructor que más allá de hacer un trabajo sobre las capacidades motoras o coordinativas e incluso generar algún beneficio sobre la aptitud física de sus seguidores, no se va a enfocar en la enseñanza como objetivo y va a reducirse a una imitación de técnicas y prescripción del ejercicio que no cobra significado alguno para quien lo realiza.

Por otro lado, hay clases de Educación Física que no contemplan a la gimnasia, donde el énfasis está en lo deportivo, en el juego y “el juego deportivo” que con la justificación del trabajo de la táctica por sobre la técnica se relega la gimnasia al considerar que no es tan afín a lo buscado que es la lógica competitiva, o se usa de forma instrumental sin cobrar un rol protagónico de las clases ni está en paridad con las prácticas deportivas.

Una propuesta interesante para plantear es empezar a hablar de las gimnasias en el marco de la Educación Física, una visión más amplia donde se la reconozca como contenido propio y a su vez se dé cuenta de nuestra injerencia en este campo.

Las gimnasias dentro de la Educación Física deben ser descritas como un contenido educativo (recorte de la cultura), ya que es esa cultura quien nos determina la práctica o la negación de la misma. Con esto también buscamos romper con esa visión naturalista de las gimnasias que da por sabidos los movimientos y entonces basará como única intencionalidad el trabajo de capacidades condicionales y coordinativas. Hablar de contenido es hablar de enseñanza y transmisión de saberes, si algo es instintivo o natural no hay educación, por lo tanto las gimnasias que nos interesan como profesores de la Educación Física tendrá que ser algo más que una reproducción o ejecución de técnicas, sino también parte de un proceso pedagógico que haga a ese uso inteligente del cuerpo, donde se enseñe una gran variedad de destrezas y habilidades que sean significativas, tengan una utilidad y estén pensadas en relación a las dinámicas de vida, intereses, deseos, necesidades y limitaciones de los alumnos. Es necesario para la Educación Física hacer una selección de contenidos de cada gimnasia en función de sus aportes y valores, así como las actitudes que tenemos ante cada movimiento, la forma, momento y lugar para ponerlo en práctica e invitar a todos los actores involucrados a cuestionar los conceptos y concepciones de las que partimos a la hora de dar una clase o desarrollar determinada técnica.

Las gimnasias como contenido buscan romper con esa visión utilitarista y empezar a pensarla también por los aportes que brindan en sí mismas, como profesores y profesoras tenemos la capacidad y el deber de transformar cualquier gimnasia que *enseñemos* en una práctica educativa. Todas las prácticas corporales tienen enorme potencialidad para convertirse en Educación Física.

### **Cuerpos enajenados: salud y belleza, objeto de consumo y sujeto de consumo**

La cultura se hace carne en nuestro cuerpo, más allá de los procesos biológicos, nuestra forma de movernos y cómo habitamos nuestros cuerpos no es casual sino que está configurada por la cultura, esta configuración no es inocente sino que también va a responder al contexto en que cada cuerpo se encuentre, desde nuestra forma de hablar, los modales, modismos, postura, estatus corporales, reflejos, acciones y reacciones hasta nuestras actividades diarias más complejas como la danza, los deportes y las disposiciones que tienen

las diversas instituciones. Estas formas de usar nuestro cuerpo y las lecturas que hacemos al respecto son quienes van a construir nuestras subjetividades partiendo de las valorizaciones que otorgamos como sociedad a nuestros aspectos morfológicos o fenotípicos así como a nuestra expresión corporal en todo su aspecto.

La construcción de un sentido común sobre la corporalidad es ante todo sutil, no es (siempre) explícita pero tampoco imperceptible en los discursos que circulan. Actualmente producto de los avances tecnológicos y la globalización prácticamente la mayor parte del mundo vive en un contexto de capitalismo tardío, por lo que la lógica imperante es la del mercado, la productividad y el consumo, en donde prolifera el individualismo y la idea del self-made man, reproduciendo ideales ya existentes que asocian el control sobre el cuerpo con ser una persona más centrada y educada, y la relación entre la belleza y la salud como conceptos inseparables a su vez que se promueven formas mágicas de alcanzar estos estándares.

Motivados por esta cultura del consumo, la meritocracia y el individualismo, y ayudados por la masificación de los medios de comunicación con las redes sociales muchas personas sin formación empezaron a “crear” métodos basados en el empirismo personal y venderlos en forma de actividades y cursos en el mercado.

Como actividades venden resultados mostrando personas delgadas, entrenadas y atractivas que supuestamente han adquirido sus atributos por medio de ese método, que en definitiva no fueron creaciones innovadoras sino que muchas veces es la misma actividad reciclada mezclada con otra práctica o levemente modificada, como el aerobics, ritmos latinos, step, localizada, donde siguen una misma lógica pero cambian su nombre comercial y algún que otro aspecto en la ejecución u organización de la clase. Por otro lado, a personas por lo general jóvenes les venden una salida laboral, ya sea a quienes asisten hace años a esa disciplina y consideran capacitados sólo por hacerla, como también la venta de cursos enlatados donde te entregan el manual con los ejercicios y las progresiones, con suerte algo de formación biológica para saber qué sucede en ese organismo ante la actividad, y sino directamente CDs con las rutinas o coreografías y las canciones para pasar durante la clase (como el caso de ritmos latinos o aeróbica por coreografía).

Lo importante para destacar de esto es la desprofesionalización de quienes brindan clases de una práctica corporal que ahora fueron desplazados por instructores, así como la instrumentación del ejercicio físico con fines de mercado.

En tanto a la mercantilización del ejercicio podemos decir que hay 2 dicotomías que aparecen, una es la de salud y belleza, y la otra es objetos y sujetos de consumo.

Desde el consumo hay necesariamente dos partes, aquel que consume (sujeto) y aquello que es consumido (objeto), pero el aspecto curioso de esto es que al hablar de industria del fitness, nos referimos a los mismos agentes que ocupan ambos roles. Por algo los gimnasios suelen tener ventanas transparentes y en su publicidad muestran personas realizando la actividad, ya que ese resultado que te venden está siendo encarnado por sus mismos consumidores.

Desde el lado de la salud y la belleza la cultura física busca incansablemente relacionar estos conceptos, hay instituciones del wellness que explícitamente lo ponen en su nombre o en sus anuncios, pero ¿qué tiene realmente de cierta esta afirmación?, ¿cómo cuantificamos la salud? Nadie sabe porque no se explica desde qué paradigma de salud nos paramos con esta afirmación, pero “*se sabe*” que el ejercicio es bueno para la salud de alguna manera. Cuestionar esto no es negar necesariamente que la actividad física es buena para la salud, ya que sería ir en contra de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y una gran cantidad de datos fisiológicos demostrados, pero sí es necesario replantearse hacer semejantes sentencias descontextualizadas y sin mayor especificidad, hay numerosos casos de lesiones provocadas por distintas disciplinas y sería dificultoso catalogar eso como salud. Demás está aclarar que el ideal de belleza hace referencia a personas esbeltas y tonificadas con facciones simétricas, pero ¿realmente los datos antropométricos son el mejor parámetro de cómo está ese cuerpo? Igual que como se planteó anteriormente no es la intención negar datos fisiológicos como, por ejemplo en este caso, la relación del perímetro de cintura con el riesgo de síndrome metabólico, pero lo que podamos ver a simple vista no nos indica la presencia de enfermedades, tabaquismo, perfil lipídico, capacidad funcional, presión arterial, ni ningún otro dato médicamente más relevante. Es poca, por ende, la correlación que hay entre imagen corporal y estado de salud (que nuevamente invito a cuestionar *qué definimos por salud*). A pesar de todos estos flaqueos conceptuales que presenta relacionar la belleza con la salud de forma intrínseca (que reitero, no es negar que haya puntos donde puedan confluir, sí es cuestionar la asociación lineal de estos términos), la sociedad se empeña en promover la idea del ejercicio como fábrica de belleza y salud y que un cuerpo bello es necesariamente un cuerpo sano.

El bombardeo constante de propaganda y la promoción del hedonismo genera también que todas las prácticas se vacíen de significado y haya una excesiva fijación en la imagen corporal. Como analizaba Barbero Gonzalez en “La cultura del consumo, el cuerpo y la Educación Física”, las mujeres afirman que su poder proviene de su cuerpo y que el físico es un factor limitante para la ascendencia social, del mismo modo los varones también

mostraron una mayor preocupación por alcanzar determinada talla y tener una complexión musculosa. Parece haberse instalado con éxito la idea del cuerpo como capital rentable en el sentido común y la lógica del fitness para “construirlo”.

Ahora me pregunto: ¿qué tiene que decir la Educación Física respecto a esto? Si somos nosotres quienes desde los inicios de la escolarización trabajamos con los cuerpos de las personas. ¿Nos tomamos el tiempo de recapacitar sobre cómo enseñamos al cuerpo? Más allá de los enfoques feministas que tienen mucho que aportar en tanto a las corporeidades feminizadas y disidentes, somos la materia o la práctica en la que los cuerpos están más expuestos, la que mayor énfasis le pone a los usos de esos cuerpos y enseña prácticas sociales, entendidas como las formas de hacer, sentir y pensar que tengan como objeto (o sujeto, mejor dicho) principal al cuerpo. Esto también como un debate incluso conceptual para ver desde qué perspectiva vamos a posicionarnos profesionalmente. ¿Tenemos alumnos o clientes?, ¿doy clases o sesiones?, ¿cuál es mi intencionalidad a la hora de pensar en los objetivos de la gimnasia a la que me dedique? Estas preguntas a modo de reflexión dicen mucho sobre mi relación con esos cuerpos, y serán las que terminan por definir si me pongo del lado de la instrucción o de la Educación Física.

### Referencias:

- Barbero González, J. I. (1998) “La cultura de consumo, el cuerpo y la educación física” en Revista Educación Física y Deporte, 20 (1) 9-30.
- Bracht, V. (2003) “Identidad y Crisis de la Educación Física: un enfoque epistemológico”, en: Bracht, V. y R. Crisorio, (coordinadores), La Educación Física en Argentina y en Brasil. Identidad, desafíos y perspectivas. La Plata: Ediciones Al Margen.
- Crespo, Bettina (2007) "Desandar la gimnasia. De la práctica social a la práctica educativa" Artículo inédito.
- Crespo B. C. (2015) La (re) producción de subjetividades y cuerpos en la cultura de consumo actual. Perspectivas en Educación Física: Documentos y notas de investigación, Documentos y notas de trabajo, (1) Recuperado de: <http://efendocumentos.fahce.unlp.edu.ar/dynt/PEFdynt201501.pdf>