

Autora: Napolitano, María Emilia.

Pertenencia institucional: Grupo de Estudios en Educación Corporal (GEEC), y Centro Interdisciplinario de Metodología en Ciencias Sociales (CIMECS). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata.

Dirección de correo electrónico: emi_napolitano@hotmail.com

LA GIMNASIA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LOS ESTADOS. DISPOSITIVOS DE CONTROL.

A partir de la creación de los Estados Modernos en el siglo XIX, aparece la configuración del ciudadano. Esta creación intenta identificar a los individuos con una nación específica; a través de ciertos sentimientos patrióticos respetando diferentes conductas (modos de moverse, de pensar, sentir, formas de estar parados, de dirigirse a sus “superiores”, de defender y honrar la bandera, etc.).

Para lograrlo, fue necesario poner interés en: el individuo, la nación formada por éstos, el progreso, la infancia y la construcción de un Estado protector de la nación y garante del progreso.

A través “de la conservación de las distinciones de status, el mantenimiento de los valores regionales o de los subgrupos” (F. Enguita, 1999), se va promoviendo un proceso de construcción social: la formación de los Estados.

Uno de los pasos más importantes que se siguieron fue: la constitución y configuración de los sistemas educativos. Para ello fue necesaria una legislación para hacer obligatoria la enseñanza, crear un ministerio y un establecimiento para llevarlo a cabo.

A través de la gimnasia como parte importante del programa institucional -donde se enseñaba a los sujetos a marchar, pararse correctamente, trepar, correr, saltar, etc. - se lograría un individuo que coincidiese con los valores de patriotismo, obediencia, fortaleza, etc.

INTRODUCCIÓN

Para la elaboración de la investigación se realizará un análisis acerca de cómo surge la regularización de los sujetos en las prácticas de las tendencias de la gimnasia como lo es la aeróbica, step y localizada¹; pero asimismo del fitness (con los programas de entrenamiento),

¹ Las clases de localizada son clases en donde las mismas comienzan con una entrada en calor (de entre diez y quince minutos) con música y bailes o movimientos propios de la aeróbica (como la “V”, el “step touch”, los

a través de ciertas categorías que, ayudarán a comprender cómo se ha constituido y configurado el sujeto a través la gimnasia aeróbica, el step, la localizada y el fitness, y el papel que ha tomado en la sociedad.

Para este análisis, se examinarán los discursos que atravesaron y atraviesan a las primeras prácticas de la gimnasia en los gimnasios (gimnasia aeróbica, step y localizada) a fin de comprender cómo los sujetos se han entendido como ciudadanos de una nación, con ciertas formas de actuar, de moverse, de hablar, etc., a través de estas prácticas corporales.

Las categorías acerca de las que se hacía mención en párrafos anteriores serán cinco, y a continuación se detallarán:

- La fuerza de trabajo y la moral,
- El goce, la felicidad y la estética,
- La moral y la individualización
- Los movimientos, y
- Los saberes.

REGULACIÓN DE LAS FUERZAS DE TRABAJO Y LA MORAL

Si bien los Estados Modernos fueron configurados a fines del siglo XVIII y principios del XIX, un siglo más tarde, la gimnasia aeróbica retoma los mismos objetivos que se buscaban en ese momento para la construcción del ciudadano; es decir: crear un tipo de individuo fuerte, ágil, entrenado, resistente, capaz, etc. Este tipo de práctica, contribuyó y favoreció a

“toques”, los “talones a la cola”, las “rodillas arriba”, etc.). Una vez finalizada la coreografía y siguiendo los tiempos del CD (se usan CD’s preferentemente entre 140 y 150 batidas por minuto), comienzan a ejercitarse todos los grupos musculares del cuerpo, con diferentes pesos y métodos. La clase culmina con una relajación de cinco minutos, con música lenta, y los movimientos que se hacen de elongación y movilidad articular de los músculos implicados en la clase, se corresponden con las batidas de la música (120 batidas por minutos, aproximadamente).

Las clases de aeróbica, son clases totalmente bailadas, donde se utiliza un CD de música el cual la velocidad de ritmo se ubica entre 140 a 160 batidas por minuto para elevar la temperatura corporal progresivamente. Los movimientos que se realizan, algunos son similares a los de la “entrada en calor” o “acondicionamiento físico” de las clases de “localizada” (con algunas variantes).

Por último, en las clases de step, se utiliza un material rectangular (simulando a un escalón), en donde las alumnas deben subir y bajar del step con diferentes movimientos (el “básico”, las “horacajada”, los “giros”, la “V”, el “over”, los “talones a la cola”, las “rodillas arriba”, los “mambos”, etc.).

También podemos decir, que se han creado las combinaciones de las clases, como: el step local y el aéro-local.

ese ciudadano requerido para que pueda adquirir el entrenamiento necesario para aumentar y mejorar su rendimiento no solamente en su vida personal, más bien, en el trabajo.

Pero no solamente el estado se ocupaba de la regulación del cuerpo en el trabajo, más bien se ocupaba de diversas cuestiones que le serían de interés político y económico; como por ejemplo, el agua, los hospitales, la disposición de los cadáveres, etc. Pero no sólo eso, el Estado toma un mecanismos de control donde “una de la política presupuestaria de la mayor parte de los países desde comienzos del presente siglo (siglo XIX) era la de asegurar mediante el sistema de impuestos, una cierta igualación, si no de los bienes por lo menos de los ingresos. Esta redistribución ya no dependería del presupuesto sino del sistema de regulación y de la cobertura económica de la salud de las enfermedades. Al garantizar las personas las mismas posibilidades de recibir tratamiento y curarse se pretendió corregir en parte la desigualdad de los ingresos”.²

Por otro lado, aparece a fines del siglo XVIII una fuerte convicción en los discursos de la sociedad: cuanto más fuertes y sanos se constituyan las personas, más tiempo permanecerán en sus trabajos (sin enfermedades), y alcanzarán el potencial necesario para seguir promoviendo a la industria capitalista.

Para ello, fue necesario establecer mecanismos de poder a través del cuerpo a partir de una tecnología llamada: disciplina. La misma es entendida como “el mecanismo de poder por el cual llegamos a controlar en el cuerpo social hasta los elementos más tenues, y por éstos alcanzamos los átomos sociales mismos, es decir, los individuos”.³

A través de ésta disciplina se instauran ciertos dispositivos en relación al cuerpo y al sujeto, en las industrias y empresas para controlar las conductas, los comportamientos, las aptitudes, aumentar el rendimiento, multiplicar las capacidades, etc.; donde los ciudadanos se apropiaron y apropian de ciertos mecanismos de poder y control como procedimientos que se han inventado, se desarrollan y se perfeccionan. En palabras de Foucault, el sujeto, y más específicamente “el cuerpo humano es, como sabemos, una fuerza de producción, pero el cuerpo no existe como tal cual, como un artículo biológico o como un material. El cuerpo humano existe en y a través de un sistema político. El poder político proporciona cierto espacio al individuo: un espacio donde comportarse, donde adoptar una postura particular, sentarse de una determinada forma o trabajar continuamente (...). Si el hombre trabaja, si el

² Foucault M.: La vida de los hombres infames. Editorial Altamira, Buenos Aires, 1996. Pp. 68.

³ Foucault M.: Estética, ética y hermenéutica. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1999. Pp. 243.

cuerpo humano es una fuerza productiva, es porque está obligado a trabajar. Y está obligado porque se halla rodeado de fuerzas políticas, atrapado por los mecanismos de poder”.

Pero en realidad, hay que comprender, que no “es el cuerpo del trabajador lo que interesa a esa administración estatal de salud, sino el propio cuerpo de los individuos que en su conjunto constituyen el Estado. No se trata de la fuerza laboral sino de la fuerza del Estado frente a sus conflictos, sin duda económicos pero también políticos, con su vecinos”.⁴

Por lo tanto, el cuerpo debe ser corregido, perfeccionado, dominado, regulado, etc. Donde para ello, será necesario medir su tiempo y sus fuerzas para que sean aplicadas continuamente durante el trabajo (Foucault: 1996, 49).

Por ende, sin estos mecanismos de poder “sin dicha disciplina, es decir, sin la jerarquía, sin la vigilancia, sin la aparición de los contra maestros, sin el control cronométrico de los gestos, no hubiera sido posible obtener la división del trabajo”.⁵

La enfermedad, el cuerpo devastado y la seguida muerte, no era la solución para constituir aquello que se necesitaba. En este sentido, la enfermedad y la vejez eran vistas como: sustracción de fuerza, disminución del tiempo de trabajo, reducción de energías, costos económicos porque así se deja de producir (Foucault: 2000).

El objetivo (discursivo o no) de la gimnasia aeróbica, junto con otras prácticas, seguía con la lógica de constituir ciudadanos fuertes, resistentes, deseosos, hábiles, dóciles, veloces, etc. Por ello, aparece a la venta el primer libro pensado para conseguir a ese tipo de individuo identificado a una nación, titulado: “Ejercicios Aeróbicos”. El mismo, fue escrito por el doctor Kenneth Cooper⁶, quién fue el precursor de configurar las primeras bases de los

⁴ Foucault M.: La vida de los hombres infames. Editorial Altamira, Buenos Aires, 1996. Pp. 92.

⁵ Foucault M.: Estética, ética y hermenéutica. Editorial Paidós, Buenos Aires, 1999. Pp. 241.

⁶ 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.

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

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).

Un dato no menor, es que este libro haya sido configurado por un médico; ya que desde el siglo XVIII, la medicina ha tomado un papel crucial en la sociedad.

El programa del Dr. consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un periodo de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (infarto, arteriosclerosis, etc.).

En este primer tratado sobre el aeróbico, se predicaban las excelencias del ejercicio aeróbico y se defiende la práctica de un ejercicio físico de baja y mediana intensidad, cuyo objetivo fundamental es el desarrollo del sistema cardiovascular. Además, incluía programas para correr, andar, nadar y montar en bicicleta. Los datos de su creador, proporcionaron las bases científicas para casi todos los programas modernos de ejercicios aeróbicos. No está demás decir, que fueron escritos en total tres libros sobre los ejercicios aeróbicos⁷. Esto demuestra la aceptación por parte de la sociedad estadounidense de sus investigaciones.

Asimismo, resulta necesario comprender que en Estados Unidos había un gran número de individuos que realizaban cada vez menos actividad física, que contraían más enfermedades y, por ende, no accedían a sus trabajos con la sistematicidad y salubridad necesaria. Por lo tanto, el negocio y las ventas disminuían, y las ganancias eran menores de las que se esperaban.

En la edición de su segundo libro: "El nuevo aeróbico", Cooper asegura: "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 los beneficios que se ganarían con el ejercicio regular"⁸.

De hecho, a través de esta cultura capitalista que se fue imponiendo, las empresas buscaban maximizar las ganancias con el menor costo posible, entonces, estos individuos enfermos, cansados, sin ganas, no producían tanto; por ende, no favorecían a los bienes de la misma.

en el nivel educativo. Hasta nuestros días ese test se sigue imponiendo para evaluar el consumo de oxígeno de los alumnos.

⁷ Tras el éxito de "Ejercicios Aeróbicos", Kenneth publicó en 1970 un segundo tratado sobre el aeróbico adaptado a personas mayores de 35 años titulado: "The new aerobics" (El nuevo aeróbico); y un tercero adaptado especialmente para mujeres titulado: "aerobics for Women" (Aeróbico para mujeres).

⁸ Cooper, K: El nuevo aeróbico. Nuevos ejercicios aeróbicos. Editorial Diana. México, 1972. Prólogo.

Había que buscar alguna forma para que los individuos dejen de enfermarse y asistan a su trabajo con la mejor condición posible. En este caso, la gimnasia le daba esa cuota de felicidad, de bienestar, fuerza y resistencia requerida para conseguir a los individuos mejor capacitados y aptos en sus trabajos.

Por último, no está demás decir, que hoy en día, muchas empresas ofrecen a sus trabajadores, después de la hora del trabajo, una clase de una hora de alguna actividad corporal que relaje a quienes acceden a ella.

REGULACIÓN DEL GOCE, LA FELICIDAD Y LA ESTÉTICA A TRAVÉS DEL CUERPO.

Además de regular el cuerpo como fuerza de trabajo, con la gimnasia aeróbica, también, se fue instaurando en la sociedad, la regulación del goce de los individuos que pertenecían a una nación.

Pero este goce se relacionaba y relaciona con el dolor. En este sentido, se suele decir en cualquier clase del gimnasio que “cuanto más duele mejor, porque los músculos trabajan más”. Así circulan distintos discursos, que si bien no se sabe de dónde vienen, pero están instaurados en los sujetos que la practican. El goce, entonces, queda aprehendido confusamente al dolor (físico, orgánico, biológico) y al sufrimiento; un sufrimiento que es inmediato, pero que tendrá recompensas a futuro, es decir, lograr aquel cuerpo bello que se desea. Por ejemplo, no resulta curioso, y utilizando los discursos que circulaban en esa época, decir que, en el libro de Jane Fonda (2005), encontramos esta frase que comprende a lo corporal (utilizadas por Fonda, pero escrita por otros autores), que marcan el pensamiento de la época y la mirada de la aeróbica: “no hay crecimiento sin sufrimiento”⁹ (esta frase ha sido tomada por la actriz y precursora del aeróbics, de Benjamín Franklin).

Las empresas capitalistas, apuntaban a pensar en objetivos acerca de aquello que les hacía feliz a los ciudadanos, y a buscar los medios para lograrlo. De hecho, si los ciudadanos se sentían felices, entonces, rendirían mucho más en sus trabajos respectivos.

Por su parte, la tendencias tradicionales de la gimnasia (step, aeróbica y localizada) y el fitness, en este caso, servían y sirven para alcanzar aquellos objetivos. Y no sólo la gimnasia en su sentido más amplio, sino, también los deportes (como el fútbol), alcanzaron un valor sumamente importante y popular en la sociedad. Por su parte, también hubo ciertos discursos como por ejemplo: “el deporte es salud”.

⁹ Fonda J.: Memorias. Ediciones Temas de hoy. Madrid, 2005.

No es en vano que, junto con las tendencias renovadas de la gimnasia y el fitness, se reproduzcan ciertos mecanismos orientados a cuidar al cuerpo, porque se relaciona a la belleza del cuerpo con la felicidad. A través de ciertas técnicas (disciplinas) se promueve una importancia mayor al cuerpo (bello, estético, ágil, tonificado, etc.), para que éste viva más años; es decir, para alargar la vida; y claro está, alcanzar la felicidad plena.

En este sentido había una cuestión sumamente interesante que se planteaban y plantean los Estados (aunque como prácticas no discursivas): vivir más años con una mejor calidad de vida, obteniendo como resultado el hecho de servir más a una nación a través de la constitución de ciudadanos mucho más eficaces y fuertes. En este sentido, se podría pensar que hay alguien que, en algún punto, decide sobre la vida de los demás. En este sentido, en el libro “Defender la sociedad”, M. Foucault explica: “hacer vivir y dejar morir depende de un soberano. Este derecho siempre se ejerce de una manera desequilibrada, siempre del lado de la muerte. En el momento en que el soberano puede matar, el soberano ejerce su derecho sobre la vida”.¹⁰

La pregunta que podría desprenderse a éstas alturas es: ¿cómo se instauran estos mecanismos de poder en la población? Por ejemplo, a través de los discursos de la medicina relacionados con la salud, el bienestar, la alimentación, la higiene, etc. Se “hacen carne” en el cuerpo ciertos dispositivos de control en los individuos, a través de discursos como: “haga ejercicio porque es salud”, “debe tener el cuerpo en buenas condiciones”, “debe estar físicamente sanos”, etc. Todos discursos que terminan aproximándose a la belleza; belleza acompañada de una felicidad ficticia, como si fuera que existiese.

De hecho, se fue estableciendo en la sociedad un estilo de vida diferente: un tipo de vida sano, lleno de felicidad y con una base sumamente médica y práctica (pero sobre todo médica).

A partir de esto, con la comercialización de los videos de gimnasia aeróbica, por ejemplo, los sujetos con mayor frecuencia la practicaban en sus casas, o iban a los gimnasios donde Fonda en el año 1970 (u otras aficionadas de la misma) dictaba clases con un gran número de individuos.

Por otro lado, y no es un dato menor, en el caso de la gimnasia aeróbica, los sujetos le enviaban cartas a Jane Fonda (la cara de la gimnasia aeróbica) contándole lo maravillosa que era su vida a partir de los movimientos de la aeróbica, y los beneficios que habían alcanzado a nivel estético.

¹⁰ Foucault M.: “Defender la sociedad”. Editorial Fon de cultura económica argentina, 2000.

La práctica corporal pasó a ser imprescindible en la vida de los individuos que la recomendaban y la realizaban, porque las mujeres comenzaban a respetarse a sí mismas y aceptaban su cuerpo (Fonda, 2005: 409). En palabras de Fonda: “es un orgullo saber que gracias al programa de ejercicios para muchas mujeres empezaron a respetarse a sí mismas y empezaron a aceptar su cuerpo”.¹¹ Este respetarse así mismas, estaba asociado con el respeto que las mujeres, poco a poco, exigían tener como ciudadanas de una sociedad.

A partir de esta práctica corporal, las mujeres además de hacer las obligaciones domésticas y criar a los hijos, también se podían ocupar de ellas mismas como “mujeres”. Entonces, aparece la belleza, la buena forma, el sentir que tienen un espacio en la sociedad, que se pueden permitir otras cosas además de estar en su casa encerradas, etc.

Las mujeres, ahora me pregunto, ¿comenzarían a ocupar un papel distinto en la sociedad gracias a la aeróbica?

Lejos de ser una práctica pensada para que se sientan liberadas, para mejorar su calidad de vida, etc., en la mente de Fonda (al menos, al momento de crear esos programas) había algo mucho más grande: “lo fundamental a la hora de crear un negocio con éxitos es elegir bien el momento para dar a la gente lo que realmente les interese y no puedan conseguir en ningún otro sitio”.¹² Nuevamente, aparece ligada la gimnasia con lo comercial.

Además de los discursos de la actriz, en relación a una práctica corporal sumamente redituable, podemos pensar que la aeróbica y el fitness han servido como una suerte comercial, donde han recaudado mucho dinero los que se encargaban y encargan de crear videos, libros, vestimentas, música.

Por otra parte, la estética pasó a ser un punto fundamental en la vida de las personas. La estética aparece en auxilio de lo no idéntico, lo oprimido (Adorno, 1969: 7).

A la estética la entiendo como la mirada, la percepción, como una construcción que depende del otro; en este caso el otro viene a ser un lo masculino.

La estética se fue disponiendo en la mirada de lo masculino porque vivimos en una sociedad patriarcal (aunque muchas cosas se van de apoco superando, como por ejemplo, que la mujer vaya a trabajar. Aunque, por el contrario, por ejemplo, gana menos dinero que el hombre, o tiene un puesto de trabajo más bajo, etc.).

¹¹ Fonda J.: Memorias. Ediciones Temas de hoy. Madrid. 2005. Pág. 409.

¹² Fonda J.: Memorias. Ediciones Temas de hoy. Madrid. 2005. Pág. 404.

De hecho, las cuestiones de género también se fueron imponiendo en la gimnasia aeróbica y fitness. No resulta curioso que, por ejemplo, hoy en día a las clases de salón sólo acceden las mujeres, pero a las clases de boxeo y musculación acceden los hombres.

En el caso del fitness, y de acuerdo a todas las publicidades que se promueven sobre él, además de hacer una industria de la gimnasia, se hizo una estetización de la estética; es decir, se creó una industria en nombre de ella para buscar, de algún modo, la fuerza, la buena forma, la belleza, etc. Claro está, siempre con el discurso de salud tan característico de nuestra sociedad. Por eso es que, por ejemplo, en muchos gimnasios se encuentran salas de spa, de masajes, de cosmetología, hay productos dietéticos, se vende ropa, etc. Toda una industria en nombre de la belleza.

Pero no sólo eso, en las publicidades que comprenden al fitness siempre hay mujeres bellas, musculosas, con ropas adheridas al cuerpo, maquilladas, etc.

REGULACIÓN DE LA MORAL E INDIVIDUALIZACIÓN.

Por un lado, a través de ciertos dispositivos de control, donde la gente se sentía parte de una sociedad, aparece en juego un concepto que marcaría mucho más a estos individuos: la moral. En el sentido que le da Michel Foucault, por moral se entiende: “un conjunto de valores y de reglas de acción que se oponen a los individuos y a los grupos por medio de aparatos prescritos diversos, como pueden serlo la familia, las instituciones educativas, la iglesia, etc.”¹³. Así como también: “el comportamiento real de los individuos en su relación con las reglas y valores que se les proponen: designamos así la forma en que se someten más o menos completamente a un principio de conducta, en que obedecen una prohibición o prescripción o se resisten a ella, en que respetan o dejan de lado un conjunto de valores”¹⁴.

A través de esta regulación de la moral, va a comenzar a pensarse qué es lo que está bien y qué es lo que está mal hacer, pensar, elegir, etc. Por ejemplo, si los médicos decían que la gimnasia era la forma de obtener la salud y librarse de todo tipo de enfermedades, entonces estaba bien practicarla sistemáticamente. El no hacerlo podría provocar la muerte, o incluso el menor rendimiento en el trabajo; y eso no podía resultar positivo.

Por ello, se instaura este dispositivo de control de los cuerpos, en las sociedades donde se haría una fuerte campaña de la salud (en cuanto a la regulación del agua, de los cadáveres, las

¹³ Foucault M.: Historia de la sexualidad. El uso de los placeres. Editorial Siglo XXI. Buenos Aires. 2006, pp. 26.

¹⁴ Foucault M.: Historia de la sexualidad. El uso de los placeres. Editorial Siglo XXI, Buenos Aires, 2006. Pp. 26.

enfermedades, los planes en contra de la masturbación, la disposición de los hospitales, cárceles, manicomnios, etc.), y dentro de ella, se establecerían ciertos discursos como: “hacer actividad física es bueno porque es salud”, “el deporte es salud”, “mueva su cuerpo porque le va a hacer bien”, etc. Es decir que, parecería, que es moralmente correcto practicar algún tipo de actividad física porque hace bien a la salud.

Por ende, a través de la aeróbica, el concepto de moral también se “hace carne” en los individuos que la practican. Esta significación, puede ser analizada en términos de comprender la constitución de los sujetos y los cuerpos a través de la práctica del fitness y la aeróbica en la importancia que le dan los sujetos al concepto de belleza, delgadez, fuerza, resistencia, bienestar físico, etc. En este sentido hacer actividad física está bien, poner el cuerpo en movimiento está bien, salir a correr está bien, fumar está mal, beber alcohol en exceso está mal, drogarse está mal, etc.

Por otro lado, es necesario, entender que el libro “Ejercicios Aeróbicos” tenía bases muy generales donde poco se tenían en cuenta a los individuos (considerados como algo orgánico, biológico, anátomo-fisiológico) que practican la actividad física. Aparece así, una individualización de los individuos; es decir, cada uno debía velar por su bienestar. Como resultado se conseguiría el bien estar de toda la población en su conjunto.

Y en este caso los discursos se relacionaban con distintos slogan como: “cuide SU cuerpo”, “mejore SU calidad de vida”, “HAGA ejercicios aeróbicos”, “mejore SU condición física”, “mejores SU estética”, etc.

En el caso de los “ejercicios aeróbicos”, de la aeróbica, el step, la localizada y los programas de entrenamiento específicamente, nunca resultó un problema, ni un interrogante el tema de la socialización, porque su objetivo nunca fue ese.

De hecho, las personas que tenían como interés mejorar su calidad de vida, tenían que comprar ese libro (o ir a practicas en gimnasios con clases de este tipo, donde sólo tenían que imitar a quién dictaba la clase) para conseguir ese objetivo. Pero, por ejemplo, este libro poco habla de la socialización, sino, de la preocupación del ciudadano por “su” cuerpo. Esta individualización partía de un pensamiento: a través de la constitución de los ciudadanos (donde cada uno debía lograr mejorarse, perfeccionarse, etc.) se iba a configurar un Estado mucho más fuerte políticamente.

Asimismo, al principio estas prácticas corporales, como todos los dispositivos de control que se fueron implementando (la prisiones, los hospitales, los manicomnios, las escuelas, etc.), tenían como objetivo crear a un individuo “individualizante”. Un individuo que se preocupe solamente por su bienestar. Por lo tanto, no importa tanto pensar en un “otro” y mejorar las

condiciones para relacionarse, sino, la manera de hacer una práctica individual, en este caso, infinitamente ligada a lo corporal y a los ejercicios.

Luego, se comprendió que el Estado debía buscar aquella identificación con la nación; por ende, se necesitaba que los ciudadanos piensen en conjunto; es decir: “todo lo que uno hace tiene que ser pensado en el bien para la sociedad en su conjunto”. Por eso, años más tarde, se comprende que el ciudadano en conjunto funciona mejor. De hecho, ya no tenía que velar por su propio bienestar como manera individualizante, sino, su bienestar para mejorar a la sociedad en su conjunto.

En el caso de la aeróbica, el step, la localizada y los programas de entrenamiento, la importancia del ciudadano como parte de una sociedad, no está identificado tanto en cómo se hace el movimiento, para qué, cuándo, quién, etc.; sino, en buscar el mantenimiento necesario para que el cuerpo esté en condiciones; es decir, mantenerse en movimiento para que el cuerpo no se enferme, no se deteriore, no muera. Importa que el individuo cuide a su cuerpo y se cuide a si mismo, pero entendiendo que es parte de una sociedad, y cuidándolo para favorecer a la misma.

Un problema que podría presentarse, a estas alturas, podría ser: ¿realmente todos podemos hacer lo mismo que argumenta el libro del doctor Cooper o lo que recomiendan los programas de entrenamiento?, ¿todos somos iguales?, ¿todos tenemos las mismas habilidades, la misma altura, el mismo peso, la misma edad biológica y cronológica?

Y ahora bien, la pregunta que más me interesa: ¿todos nos relacionamos de la misma forma? Digo bien, la que más me interesa, porque es evidente que no todos somos iguales biológicamente (si solamente nos situamos en las cuestiones anatómicas y fisiológicas). Pero dando un paso más, tampoco somos todos iguales cultural y socialmente, porque surgen distintas relaciones en cada cultura determinada con sujetos determinados; ya que no nos relacionamos de la misma forma, no tenemos los mismos gustos, no accedemos a las mismas prácticas corporales con los mismos objetivos y fines (prescripción médica, por socialización, por diversión, para mantener al cuerpo “en estado”, etc.).

REGULACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS.

Las regulaciones en la práctica de la gimnasia no son sólo del estilo de la fuerza de trabajo, de la moral, la estética, etc.

Con el escrito: “Ejercicios Aeróbicos” continúan las regulaciones de los individuos a permitir la regulación del movimiento y del esfuerzo, aunque mucho más sistemática y controlada.

A través de los discursos del Dr. Cooper, se instaura en la sociedad aquel dispositivo de control para realizar un tipo determinado de práctica corporal, teniendo en cuenta los beneficios que brindaría. En este sentido, el mismo, asegura que “se consigue un efecto de entrenamiento más grande si se pone más esfuerzo en el ejercicio. Por esto, elaboré el sistema de puntos, para saber exactamente cuánto esfuerzo estaba ejercitándose”.¹⁵ Esta regulación del entrenamiento, del cuerpo, del tiempo de práctica, etc., sigue de la mano con aquella constitución del ciudadano.

La regulación de la práctica sistemática, partía de una cantidad de objetivos que se debía tener en cuenta para poder realizar esta práctica corporal. Cooper aconseja: “por lo general recomiendo la rutina siguiente de 5 minutos: haga durante el primer minuto ejercicios de extensión de las piernas, los brazos y la espalda. Durante dos minutos haga sentadillas (con las rodillas flexionadas) y elevaciones faciales (vulgarmente llamadas ‘lagartijas’). En el tercer minuto camine en círculo a paso bastante rápido. Para el cuarto minuto alterne quince segundos de marcha con quince de trote. Durante el quinto minuto trote de modo continuo, esto es, corra a una velocidad muy baja, a velocidad de doce o trece minutos por 1.609 Km. Durante su carrera de calentamiento, pise tanto como le sea posible con los pies planos. Esto dará a los tendones del pie y tobillos la oportunidad de distenderse gradualmente, ayudando a evitar la irritación del esfuerzo súbito”.¹⁶

A partir de este programa de “Ejercicios aeróbicos”, apareció primero en Estados Unidos y, posteriormente en otros países del mundo la moda del jogging, que fue la forma más popular de practicar un entrenamiento aeróbico de resistencia.

Con el paso de los años se pensó en la posibilidad de combinar música y elementos de diferentes prácticas corporales como el jogging, el jazz, el baile; y crear así algo nuevo. Por ejemplo, el resultado de esta combinación es lo que se denominó danza aeróbica (aerobic dance), que consiste en bailar al ritmo de la música pero de un manera aeróbica, es decir, siguiendo los principios básicos que debe de cumplir todo ejercicio aeróbico.

Años más tarde, fue necesario intentar renovar a las prácticas de un modo mucho más comercial. Para ello se intenta configurar una nueva forma de moverse mucho más sistemática e intencionada para que toda la sociedad estadounidense tenga la necesidad de “ponerse en movimiento”.

¹⁵ Cooper, K: El nuevo aeróbics. Nuevos ejercicios aeróbicos. Editorial Diana. México, 1972, Pág. 21.

¹⁶ Cooper, K: El nuevo aeróbics. Nuevos ejercicios aeróbicos. Editorial Diana. México, 1972, Pp. 43.

Aunque, a través de la coreógrafa Jackie Sorensen se han creado ciertos movimientos (hoy en día, propios de la aeróbica), es cierto decir que la actriz Jane Fonda apareció como la cara de la aeróbica renovada. Justamente, se crearon distintos videos¹⁷ con clases prácticas donde la gente:

- Entienda la propuesta claramente;
- Se mueva sin tener que pensar en propuestas difíciles, y que terminan dejándose de lado;
- Copie aquello que observa (imitación);
- Aprenda los beneficios de la actividad física y sea feliz realizándola;
- Sienta, durante todos los ejercicios, que hizo “algo bueno por su salud”;
- Sienta que el cuerpo “ha trabajado”;
- Sienta que ha transpirado (para favorecer la disminución de peso; pero además, para sentir que valió la pena aquello que realizó);
- Mejore su capacidad aeróbica y su fuerza muscular, para mejorar y optimizar su fuerza de trabajo.

Estos videos crearon dispositivos de control en muchos aspectos: implicaban una mayor concentración de aquello que se iba a imitar, una regulación de la atención, del placer por moverse, del trabajo, de la salud, de agotamiento muscular y cardíaco, regulación de la calidad de vida, etc.

De hecho, se buscó renovar a estos “ejercicios aeróbicos”, y comercializarlos para que pudiesen llegar a las casas de todos los estadounidenses. Así, se han creado videos comenzando a inculcar a la población la importancia de la actividad física y el papel del cuerpo.

¹⁷ No resulta extraño decir, que si bien, Jane Fonda comenzó a realizar sus negocios con la gimnasia aeróbica, también aprovechó todos sus beneficios y la importancia que comenzaba a tener en la sociedad, para comercializar otros videos como: “Tus mejores años con Jane Fonda”, “Cocinar para llevar una vida sana” y “En forma con Jane Fonda. La actriz no sólo había aprendido a dar clases de aeróbica, sino, también había aprendido mucho sobre fisiología, anatomía, nutrición, etc. Aunque resulta paradójico, que quién alentaba a las mujeres a cuidarse y a mejorar su salud, tenía grandes problemas de bulimia. Sintiendo experta en su área, Fonda, comenta, en su libro “Memorias” que: “el aeróbics pone en marcha los grupos de músculos más importantes (el muslo, la cadera o la musculatura superior) para acelerar el ritmo cardíaco durante al menos veinte minutos. Éste es el tipo de ejercicio que quema calorías y fortalece el corazón”.

Con esta nueva aeróbica, pero también con el fitness (ya que tomó el modelo de clase de una práctica un poco menos sofisticada, para realizar algo novedoso), a través de videos todo estaba regulado: un lugar donde pararse para hacer la actividad física (frente al televisor), una forma de vestirse (para estar cómodos), un espacio amplio (para moverse libremente), las ganas de practicar a la gimnasia (a través del contagio por quién estaba en la pantalla), la felicidad de transpirar y “fortalecer los músculos” (para sentir que había valido la pena el esfuerzo), una cuota de sufrimiento (para comprender que en la vida no todo es fácil, y además que cuando las cosas se ganan con sufrimiento son mejores), etc.

En palabras de Michel Foucault: “el panoptismo¹⁸, la disciplina y la normalización caracterizan esquemáticamente esta nueva fijación del poder sobre los cuerpos que se implementó en el siglo XIX. Y el sujeto psicológico, tal como aparece en este momento (objeto de un posible conocimiento, susceptible de aprendizaje, de formación y de corrección, espacio eventual de las desviaciones patológicas y de intervenciones normalizadoras) no es más que el reverso de este proceso de sometimiento”.¹⁹

Entonces claro está, que los movimientos se trataban de prácticas sistemáticas y normalizadas. De hecho, había ciertas formas de moverse que se repetían a lo largo de los videos.

Por otro lado, el objetivo de quienes configuraban estos programas buscaban y buscan siempre ir “un paso más allá” (con los videos, con las coreografías, los movimientos, la música, el look, etc.), para mejorar la venta de su industria. De hecho, en su libro “Memorias”, Jane Fonda asegura: “me entretenía buscar ideas nuevas para el programa. Por ejemplo, en vez de la música disco típica de los programas de gimnasia moderna, usábamos música de baile escocesa, pop latino y baladas country y folk, adaptando la coreografía a la música”.²⁰ Y afirma: “descubrí que el éxito comercial requería un proceso creativo constante”.

Así bien, la aeróbica, iba creciendo a pasos agigantados, y en todas partes del mundo se comercializaban los videos de Jane Fonda. Ella misma cuenta que: “el programa se convirtió en un fenómeno mundial, más allá de lo que ninguno de nosotros nos hubiéramos

¹⁸ Entendido como el diseño que permite a un vigilante observar (*-optición*) a todos (*pan-*) los prisioneros sin que éstos puedan saber si están siendo observados o no. En este sentido, la lógica de la gimnasia aeróbica, tenía esta función a través de sus movimientos, su música, su ritmo, sus tiempos, su espacio controlar a todos los individuos que accediesen a un gimnasio para practicarla.

¹⁹ Foucault M.: La vida de los hombres infames. Editorial Altamira, Buenos Aires, 1996. Pp.49.

²⁰ Fonda J.: Memorias. Ediciones Temas de hoy. Madrid, 2005. Pág. 408.

imaginado”.²¹ Este fenómeno mundial permitía la configuración y creación de una novedosa forma de moverse, sin dejar de lado la esencia de la gimnasia: sistematicidad e intencionalidad.

Años más tarde, seguramente, estos objetivos serían tomados por las empresas más conocidas del fitness que se comercializan hoy en día. Tal es así que cada movimiento se corresponde con un ritmo musical, pero también con un sonido específico que se le ha agregado a la música. No sólo eso, sino que para cada canción se detallan todos los movimientos que los instructores²² tienen que mostrarles a sus “alumnos”.

En el fitness, todo está medido, regulado, dosificado, etc. El problema no debería ser quién fue el encargado de regular cada uno de estos programas, más bien, hasta dónde el instructor puede ofrecerles una clase crítica, si él mismo no tiene herramientas para pensar sobre lo que hace, cómo lo hace, para qué, cuándo, etc.

REGULACIÓN DE LOS SABERES.

Cuando se habla de regularizar los saberes, se intenta explicar cómo se concibieron y conciben las prácticas de la gimnasia a nivel teórico. Es necesario, reconocer que, para constituirse como tal, para poder comercializar un programa de entrenamiento o curso, resulta inevitable que presenten una base anátomo-fisiológica a quienes accedan a estas prácticas. Parecería que sin esa base, sería imposible consolidarse y configurarse.

En un principio, con la comercialización de la gimnasia aeróbica, los libros que lanzó el Dr. Cooper a nivel comercial fueron el paso a la “concientización” de los beneficios que otorgaba la salud a las prácticas corporales. Si las investigaciones, y la teoría estaban en manos del concepto de salud, entonces iba a ser un gran negocio comercializar los cursos y/o programas de entrenamiento.

²¹ Fonda J.: Memorias. Ediciones Temas de hoy. Madrid. 2005. Pp. 400.

²² Es necesario aclarar, que quien apruebe un programa de entrenamiento, curso de técnicas en gimnasia, instructorado de pilates, etc., se le entregará un certificado en donde queda asentado que es instructor de tal o cual práctica. Además, cabe decir, que no es necesario que sea profesor en Educación Física para realizar cualquiera de esas opciones. En este sentido, cualquiera que desee realizar un curso o programa de entrenamiento puede hacerlo, sin tener la necesidad de obtener de ante mano un título universitario. Resulta extraño que a los instructores se los denomine “profesores”, y más extraño aún, cuando lo único que hacen es reproducir y hacer que los otros reproduzcan, sin realizar una crítica de lo que se hace.

De hecho, los educadores físicos²³ (en los gimnasios, en las escuelas, en el servicio militar, etc.) comenzaron a utilizar el libro “Ejercicios Aeróbicos” como una base para sus clases.

Si todos tomaban este libro de guía y la científicidad con la que era tratado, entonces, comenzarían a verse los resultados en los cuerpos de los sujetos en cualquier parte del mundo. Todos debían aprender de este libro porque tenía su cuota de “verdad” acerca de la realización de actividad física²⁴. De hecho, tenía apartados para: el examen físico, las pruebas de aptitud, la iniciación del programa aeróbico, las tablas de ejercicios adaptadas a la edad, terapia aeróbica, un tratado para las mujeres, y algunos ejercicios para realizarlos en la casa. Y no sólo eso, sino, que se daba el gusto de contestar algunas preguntas al finalizar el libro.

Y tomando como experiencia las generalidades de su primer publicación Cooper aclara: “debido a la escala aumentada de opciones de ejercicios, el ajuste para las edades y tablas completas de datos, espero también que los educadores físicos y personal médico interesados en el ejercicio, encontrarán útil este libro en la supervisión de programas para la buena salud”.²⁵

Entonces, parecería que no habría de qué preocuparse, todo estaba regulado, analizado, estudiado, pensado, reglado, y nada podría resultar mal.

Este libro, así pensado, parecería ser la solución que todos los ciudadanos estadounidenses (pero luego para los ciudadanos de todo el mundo) necesitaban. De hecho, el libro “El nuevo aeróbics” (el tercer libro de Cooper) parecería una solución superior para mejorar la calidad de vida y la salud.

No resulta extraño, que durante todo el libro siempre se relacione a la salud con la práctica corporal; ya que la gimnasia siempre ha estado muy relacionada al carácter médico desde la creación del concepto de la misma en la Grecia Antigua.

CONCLUSIÓN.

A modo de cierre provisorio, propongo seguir pensando las prácticas de manera crítica, consideramos que hay un punto fundamental: teorizar desde las prácticas. El no teorizar desde las prácticas nos dirige a seguir “pidiendo prestado saberes” a distintas ciencias las cuales nos explican qué tenemos que hacer en nuestra disciplina, como siempre lo hizo la Educación

²³ Como Cooper llamaba a lo que hoy en día se conoce como profesores en Educación Física.

²⁴ Porque así estaba considerada la educación para el cuerpo. Era entendido el cuerpo como un físico, como un organismo, lleno de huesos, sistemas, músculos, articulaciones, etc. El cuerpo era entendido como lo resultante de lo biológico.

²⁵ Cooper, K: El nuevo aeróbics. Nuevos ejercicios aeróbicos. Editorial Diana. México, 1972, prólogo.

Física. Por lo tanto, permanentemente se necesitó de la Pedagogía, la Medicina, la Psicología, la Estadística, la Sociología, etc., para definir sus prácticas; lo que nunca pudo entender es que en vez de definir las, cada vez se alejaba más de ella misma. En palabras de Mariano Giraldes (2008): “ese diálogo nunca deberá ser un monólogo propuesto por otras disciplinas científicas y que nosotros escuchamos dócilmente. Creo que, a veces, esos discursos ajenos nos han hecho perder el rumbo. Suele advertirse al leer algunas propuestas curriculares de la carrera de la Educación Física. A veces, parecería que muchos docentes están muy preocupados por ser expertos en pedagogía; pero no tanto en conocer lo que deben enseñar²⁶”.

Desde la postura de la Educación del cuerpo, hay que teorizar desde las prácticas, para que esta disciplina no carezca de crítica, ni quede relegada a otras ciencias.

Por último, puedo decir que resulta extraño la poca investigación y análisis desde una práctica tan difundida, como lo es la gimnasia aeróbica, el step y la localizada. De hecho, en la mayoría de las investigaciones²⁷ que se realizaron, el único aval parte de la misma es acerca de conocimientos científicos investigados por la medicina; y lo demás, proviene más del sentido común que desde la propia investigación metodológica y epistemológica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adorno T. (1979): Teoría estética. Editorial Orbis, Barcelona.
2. Crisorio, R. (1998): “*Constructivismo, cuerpo y lenguaje*”. Revista Educación Física y Ciencia. Buenos Aires.
3. 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.
4. Cooper, K: El nuevo aeróbics. Nuevos ejercicios aeróbicos. Editorial Diana. México, 1972. Prólogo.
5. Foucault M. (1996): La vida de los hombres infames. Editorial Altamira, Buenos Aires.
6. Foucault M (1992): Microfísica del poder. Ediciones La Piqueta, Madrid.
7. Foucault M. (1981): *Espacios de poder*. Editorial La Piqueta, Madrid,

²⁶Giraldes, M. (2008): “*Nuevos contextos, nuevos discursos, prácticas renovadas*”. Publicación realizada en su blog: <http://marianogiraldes.blogspot.com>.

²⁷ En investigaciones que se han realizado sobre escritos de fitness, parecería paradójico, que, en un principio, las mismas siempre expliquen la historia del fitness. Luego, se explican técnicas acerca de los pasos característicos de las tendencias pioneras, y culminan con explicaciones fisiológicas y anatómicas.

8. Foucault M. (1999): *Estética, ética y hermenéutica*. Editorial Paidós.
9. Foucault, M. (1991): "*Los cuerpos dóciles*", en *Vigilar y castigar*. Siglo XXI editores, Buenos Aires.
10. Foucault M.: "*Estrategias de poder*". Editorial Ibérica, Barcelona, 1999.
11. Foucault M.: "*Nietzsche, la genealogía, la historia*". Editorial Pre-textos, España, 2004.
12. Foucault M.: *Defender la sociedad*. Editorial Fon de cultura económica argentina, 2000.
13. Foucault M.: *Historia de la sexualidad. El uso de los placeres*. Editorial Siglo XXI. Buenos Aires. 2006.
14. Fonda J.: *Memorias*. Ediciones Temas de hoy. Madrid, 2005.
15. 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.
16. Giraldes, M. (2001): *La gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones*. Editorial Stadium. Buenos Aires.
17. Giraldes, M. (2008): "*Nuevos contextos, nuevos discursos, prácticas renovadas*". Publicación realizada en su blog: <http://marianogiraldes.blogspot.com>.
18. Gutiérrez Lozano M. (1997): "*El cuerpo como efecto (Los 40 años: un paso preliminar)*", Instituto del Campo Freudiano, Barcelona.
19. Lacan J. (1949): "*El estadio del espejo como formador de la función del yo*". Comunicación presentada en el XVI Congreso Internacional de Psicoanálisis. Zurich.
20. 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.