

## Definición y conceptualización de la Calistenia

Pastorino, Pedro, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de La Plata, [pedropastorinobrc@gmail.com](mailto:pedropastorinobrc@gmail.com).

Llano Uriel Nicolás, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de La Plata, [uri\\_llan@hotmail.com](mailto:uri_llan@hotmail.com).

### Resumen:

Este trabajo se realiza dentro de un grupo de estudio independiente sobre la Calistenia conformado por estudiantes del Profesorado y la Licenciatura en Educación Física de la UNLP a partir del interés por esta práctica corporal. Desde este grupo abordamos, además, diferentes aspectos sobre la Calistenia tales como su historización, reflexiones acerca de su enseñanza y la potencialidad de su desarrollo.

En los últimos quince años la práctica de la Calistenia se difundió y se popularizó a nivel mundial y nacional, volviéndose cada vez más relevante en el ámbito de las prácticas corporales urbanas. Tal crecimiento se ve manifestado en el aumento de espacios para la misma, cantidad de personas que la practican y competencias organizadas. Además, en la última década comenzó un proceso de institucionalización de la Calistenia a partir de la fundación de diferentes federaciones nacionales e internacionales y el desarrollo de competencias mundiales. Sin embargo, esta expansión de la práctica no encontró su correlato en la producción académica, que sigue siendo escasa.

Por tales motivos, este escrito comprende un primer acercamiento conceptual académico a la práctica de la Calistenia desde el campo de la Educación Física con la intención de realizar una definición de la misma que la aborde como método de gimnasia por un lado y como deporte de competencia por otro. Además, conceptualizamos a la Calistenia como una práctica corporal urbana.

En suma, se responde al respecto de la Calistenia a las preguntas tales como ¿qué es? ¿Cuáles son sus características? ¿Cuáles son sus técnicas propias? ¿Cuáles son sus formas de competencia? ¿Cuáles son sus federaciones? ¿Cómo puede entenderse como práctica corporal urbana?, a fin de contribuir a la reflexión académica sobre la misma que sirva como material teórico que sustente la práctica.

### Palabras clave:

Calistenia - Gimnasia - Deporte - Práctica corporal urbana

## Introducción

La Calistenia es una práctica corporal que en los últimos quince años se ha vuelto cada vez más relevante en el mundo de la cultura corporal y actualmente es posible encontrarla en numerosos países de todo el mundo. Comenzó a difundirse y popularizarse en la primera década del siglo XXI a partir de blogs de internet y Youtube, lo que generó un fenómeno de desarrollo simultáneo de la práctica en múltiples países y continentes. En la década siguiente comenzó un proceso de institucionalización de la Calistenia mediante el cual se fundaron federaciones nacionales en más de 80 países y también internacionales, además de organizarse competencias de carácter nacional e internacional.

Sin embargo, estos procesos de difusión, popularización e institucionalización de la Calistenia no parecen haberse visto reflejados en la cantidad de producción académica al respecto de la misma, que es escasa y no se desarrolló del mismo modo que la práctica. Esto puede deberse a que la Calistenia se realiza mayormente de forma autodidacta y se ha difundido a través de canales no formales como la propia oralidad entre los practicantes o páginas web y videos de Youtube. Asimismo, la mayoría de los trabajos académicos que encontramos en torno a la Calistenia no se realizaron desde el campo de la Educación Física, sino desde el campo de la Comunicación Social o las Ciencias del Entrenamiento.

Por tales motivos, buscamos construir desde nuestro propio campo una aproximación teórica al respecto de qué es la Calistenia, cómo se define, cuáles son sus características y cómo puede conceptualizarse en tanto práctica corporal.

## Desarrollo

Lo primero que llama la atención de esta práctica es que es denominada en ocasiones como Calistenia y en otras como Street Workout. Indagando sobre estos términos, diferenciamos que Calistenia deriva etimológicamente de la conjunción de los términos griegos *Kalos* (belleza) y *Sthenos* (fuerza) y fue el nombre utilizado para acuñar a la Calistenia en su surgimiento como gimnasia moderna en el siglo XIX. Por otro lado, Street Workout significa Entrenamiento Callejero en inglés y fue la forma en que se denominó a la práctica que realizaban los grupos de entrenamiento de los barrios marginales neoyorquinos en la última década del siglo XX y la primera del siglo XXI<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Dado los límites de esa ponencia no nos detendremos a problematizar sobre la historia de la Calistenia y el Street Workout. Sin embargo, estas afirmaciones al respecto del surgimiento de ambas prácticas y la posterior

Sin embargo, por más de que ambos nombres hacen referencia a prácticas distintas, hoy son utilizados de manera indiferenciada (tanto de forma individual como puestos en conjunto) para referirse a una misma práctica que nosotros nombramos como Calistenia *actual* para diferenciarla de la decimonónica. Esto es evidente no solo en los registros orales y escritos sobre esta temática, sino también en los nombres de las diferentes federaciones o grupos de entrenamiento, que suelen usar ambos términos en conjunto. A modo de ejemplo pueden servir el nombre de la federación internacional: Federación Mundial de Calistenia y Street Workout (WSWCF, por sus siglas en inglés)<sup>2</sup>.

Hecha esta breve aclaración, en lo que resta de la ponencia nos referiremos a la práctica que abordamos solamente como Calistenia, puesto que es el término más difundido y utilizado incluso entre los mismos practicantes. No obstante, no debe confundirse a la práctica actual con aquella muy distinta del siglo XIX.

Se define a la Calistenia como una disciplina de entrenamiento físico basada en la utilización del peso corporal y orientada al mejoramiento de la forma física y la salud, que se practica al aire libre utilizando el mobiliario urbano (Lecco Hernández, 2021; Taipe-Nasimba y Cantón Chirivella, 2020; Sosa Chávez, 2021). La misma consta de técnicas de movimiento específicas que se pueden clasificar en tres tipos. En primer lugar, los *ejercicios básicos*, patrones de movimiento sencillos que son los pilares de la práctica y están orientados al desarrollo de la fuerza y de la resistencia. Estos se componen de movimientos de tracción vertical (dominadas), tracción horizontal (dominadas australianas), empuje horizontal (flexo-extensiones de brazo), empuje vertical (fondos), dominantes de rodilla (sentadillas) y dominantes de cadera (puentes glúteos). Por otro lado están los *ejercicios estáticos*, que consisten en mantener una posición corporal estática durante un tiempo y son de una complejidad mayor. Algunos de ellos pueden ser las planchas, la bandera humana, el L-sit y el front lever. Finalmente, los *ejercicios dinámicos* son los de mayor complejidad ya que están enfocados en el desarrollo de la agilidad y la fuerza explosiva, haciendo uso de balanceos, giros y saltos en diversos tipos de barras. Algunos ejemplos de estos movimientos son muscle up 360° y balanceo en 180°.

Sostenemos que la Calistenia se practica de forma paralela y simultánea como gimnasia y como deporte. En tanto gimnasia, es un conjunto de técnicas de movimiento integradas en una práctica corporal sistemática y que tiene cierta intencionalidad determinada por los contextos

---

identificación de ambos términos con una sola práctica las desarrollamos en otros trabajos al respecto de la temática.

<sup>2</sup> <https://wswcf.org/>

socio-culturales e históricos (Crespo, 2015). Cuando se practica con este sentido, priman los *ejercicios básicos y estáticos* ya que son los más accesibles y útiles para el desarrollo de las capacidades condicionales.

Por otro lado, referimos por deporte a “todas las situaciones de enfrentamiento corporal codificado, cuyas formas competitivas han sido institucionalizadas y son explícitamente significadas como tal por el conjunto de las sociedades.” (Giles, 2015:250). La competencia en la Calistenia está organizada con un sistema unificado de reglas y regida por la WSWCF, que cuenta con 128 organizaciones miembro en 82 países. Existen dos modalidades de competencia. Por una parte, está la *modalidad freestyle*, en la que prima la realización de los *movimientos dinámicos y estáticos*, que es puntuada en relación a su dificultad, elegancia y técnica. En esta modalidad hay tres tipos de competencia: los Campeonatos Nacionales de Street Workout, el Campeonato Mundial de Street Workout Freestyle y la Copa Mundial de Street Workout de la Academia WSWCF. La otra modalidad es la de *fuerza y potencia* y en ella priman los *ejercicios básicos* que buscan demostrar la fuerza y la resistencia a partir de los mismos. En esta modalidad encontramos dos categorías de competencia: la Categoría Street Workout Power y la Categoría de fuerza de Street Workout.

Además, enmarcamos a la Calistenia dentro del concepto de *práctica corporal urbana* que desarrollan diversos autores (Cachorro, 2013; Ferretty, 2015; Hincapié Zapata, 2012, Lecco Hernández, 2021; Saraví, 2014). Desde esta perspectiva, las prácticas corporales son manifestaciones y expresiones del movimiento del cuerpo en las que la puesta en juego de lo corporal es el eje central. Las mismas se componen de técnicas de movimiento, tienen significados y propósitos propios y están atravesadas por los sentidos de la cultura y la sociedad en las que se inscriben y de las que son producto y productoras. Las prácticas corporales urbanas, por su parte, se desarrollan en espacios públicos urbanos que se vuelven parte constitutiva de las mismas y les otorgan rasgos identitarios particulares, por lo que no es posible analizarlas de forma descontextualizada en relación a ellos. Este carácter de urbanidad es determinante en tanto define las formas de socialización y los sentidos que rigen en la práctica, así como su desarrollo y evolución.

En tanto práctica corporal urbana, la Calistenia se practica libremente en los espacios públicos y mayormente de forma autodidacta, sin estar bajo la supervisión de un profesional de la Educación Física o instructor de Calistenia. Los sitios donde se realiza la práctica sirven como punto de encuentro, socialización y generación de grupos de entrenamiento entre los practicantes. Esto implica un gran sentido de pertenencia con el lugar y el grupo, así como

una motivación colectiva para la superación personal dentro de la práctica y una voluntad por compartir los nuevos conocimientos sobre la misma entre todos los miembros.

Pensar a la Calistenia como una práctica corporal urbana permite reflexionar sobre ella más allá de sus técnicas, sus efectos fisiológicos o sus metodologías de entrenamiento para el desempeño deportivo. Esta perspectiva posibilita abordar cuestiones relacionadas a la forma de socialización que se da en esta práctica, signada por el encuentro en los espacios urbanos y por la experiencia compartida de la práctica que fomenta la conformación de grupos con determinadas características. También da pie para pensar sobre la relación de las comunidades y los individuos con los espacios públicos y con la cosa pública en general. Asimismo, desde aquí se pueden considerar diferentes formas de intervención en la práctica y desde la misma, por ejemplo a través de políticas de índole estatal y/o institucional.

### **Consideraciones finales**

A partir de lo anteriormente planteado, concebimos a la Calistenia como una práctica corporal urbana que adquiere tanto una forma gimnástica como una forma deportiva, consta de técnicas de movimiento basadas en la utilización del peso corporal y está signada por su carácter de urbanidad en tanto se practica libremente en espacios públicos utilizando los módulos diseñados específicamente para ello o aprovechando otro tipo de mobiliario urbano.

Consideramos, además, que analizar a la Calistenia como práctica corporal urbana abre nuevas posibilidades de reflexión e intervención desde el campo de la Educación Física pero no implica dejar de considerar a la práctica en sus formas de gimnasia y de deporte, que se mantienen paralelamente, cada una con particularidades en cuanto a los sentidos, los objetivos y los modos en que se desarrolla la práctica.

Así, esta ponencia constituye una aproximación a la Calistenia en busca de definirla, detallar sus características centrales y realizar una conceptualización de la misma como práctica corporal urbana. Creemos que es necesario continuar con la producción académica acerca de esta práctica en tanto la misma tiene un sinfín de posibles aplicaciones y desarrollos dentro de nuestro campo. En esa línea continuaremos el trabajo.

### **Referencias**

Cachorro, G., comp. (2013). Ciudad y prácticas corporales [en línea]. La Plata : UNLP. FAHCE En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.302/pm.302.pdf>

- Crespo, C. (2015) Entrada: “Gimnasia, gimnasias”, en: Carballo, C. (Coordinador) Diccionario Crítico de la Educación Física Académica: rastreo y análisis de los debates y tensiones del campo académico de la educación física en Argentina. Prometeo Libros, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Ferretty, E. (2015). Usos y sentidos de las prácticas corporales en políticas de recuperación del espacio público urbano. La Plata, Argentina. *Lúdica Pedagógica*, 21, 43-51
- Giles, M. (2015). El deporte. Un contenido en discusión. En R. Crisorio y M. Giles (Dirs.), *Estudios críticos de educación física..* La Plata : Al Margen
- Hincapié Zapata, A. (2012). La escuela, un lugar para la apropiación de las prácticas corporales urbanas de danza en la Comuna 13 de la ciudad de Medellín, Colombia. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38(ESPECIAL), 267-291
- Lecco Hernández, S. C. D. (2021). La emergencia de una práctica corporal urbana: el lugar de la calistenia en la vida de los jóvenes de la Plaza Sucre, Ñuñoa, Chile
- Saraví, J. (2014). Los estudios de prácticas corporales urbanas desde la perspectiva de las ciencias sociales. Aportes al campo de la Educación Física. En E. Cambor, O. Ron, N. Hernández, G. Fittipaldi, M. Uro y A. Mele (Coords.), *Prácticas de la educación física..* La Plata : Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- Sosa Chávez, N. (2021). Jóvenes y prácticas corporales. La calistenia en San Salvador de Jujuy [Tesis de grado no publicada]. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de Jujuy.
- Taipe-Nasimba, N.; Cantón Chirivella, E. (2020) Street Workout: Psychosocial Profile of Its Practitioners. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 20 (79) pp. 521-534  
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista79/artstreet1122.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista79/artstreet1122.htm) DOI:  
<http://doi.org/10.15366/rimcafd2020.79.009>