

Historia de la Calistenia y el Street Workout

Pastorino Pedro, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de La Plata, pedropastorinobrc@gmail.com.

Llano Uriel Nicolás, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de La Plata, uri_llan@hotmail.com.

Resumen:

Este trabajo surge a partir del interés sobre la práctica de la Calistenia y de notar cierta vacancia en cuanto la producción teórica académica al respecto de la misma. Esto nos llevó a conformar como estudiantes del Profesorado y la Licenciatura en Educación Física de la UNLP un grupo de estudio sobre esta disciplina. Tanto en el discurso no formal como en las producciones académicas acerca de la Calistenia es posible encontrar imprecisiones y contradicciones acerca de su origen. Dado el crecimiento y el nivel de relevancia que esta práctica corporal ha alcanzado en los últimos quince años, es importante realizar un abordaje de su historia desde el campo de la Educación Física que permita precisar datos sobre su origen y desarrollo para aumentar la comprensión sobre la misma y propiciar una reflexión sobre las formas de intervenir en y a partir de ella.

En esta ponencia se buscará responder a las preguntas sobre ¿cuándo, cómo y en qué contexto se originó y estableció la Calistenia como práctica corporal? ¿La Calistenia original era similar a la Calistenia actual? ¿Cuándo, dónde y cómo se configuró la práctica de Calistenia en su forma actual?, con el fin de constituir un primer abordaje académico sobre la historia de esta práctica. En ese marco, ubicaremos el origen de la Calistenia como gimnasia moderna en el siglo XIX y comentaremos sobre su desarrollo. También abordaremos el origen del Street Workout como momento en el que se configura lo que actualmente se conoce como Calistenia, y describiremos los procesos de difusión, popularización e institucionalización de la práctica en las últimas dos décadas.

Palabras clave

Calistenia, Street Workout, Educación Física, Prácticas Corporales Urbanas

Introducción

La Calistenia es actualmente una práctica corporal cada vez más relevante que se encuentra en un proceso de institucionalización cuya meta es su institución como deporte olímpico. Sin

embargo, este crecimiento no encontró su paralelo en la producción académica, por lo que existe una falta de rigor y precisión cuando se habla acerca de la Calistenia y su genealogía. Suele considerarse erróneamente que esta práctica se originó en la cultura de la Antigua Grecia, dado que etimológicamente el término Calistenia deriva del griego *Kalos* (belleza) y *Sthenos* (fuerza). Nosotros, en cambio, encontramos su origen en los inicios del siglo XIX, en el contexto del desarrollo de las gimnasias modernas.

En este marco, creemos muy necesaria la realización de una reconstrucción histórica de la Calistenia que permita situar su origen de forma precisa, trazar el recorrido de su evolución a partir de ciertos puntos nodales y reconocer discontinuidades o rupturas. Ese será nuestro objetivo en esta ponencia.

Desarrollo

Como punto de partida, coincidimos con Crespo (2015) y Langlade & Langlade (1970) entendiendo que lo que hoy comprendemos como las gimnasias (prácticas corporales sistemáticas e intencionales compuestas de técnicas de movimiento y atravesadas por significados socioculturales) tienen su origen en la modernidad del siglo XIX, como prácticas distintas a las formas de actividad física existentes hasta entonces. La Calistenia surge en este contexto como gimnasia moderna a partir de los trabajos de Phokion Heinrich Clias, quien muy influenciado por la obra de Guts Muths desarrolló a la práctica calisténica como una gimnasia más suave/leve orientada al entrenamiento de las mujeres de la alta sociedad, y la difundió en diversos países de Europa. En su tiempo radicado en Londres, Clias llevó a cabo un curso de enseñanza de su gimnasia calisténica en el que se destacó quien sería luego su discípula y reconocida como la primera instructora de actividad física en Inglaterra, Marian Mason (Leonard, 1923; Heffernan, 2016). Ella sería quien publique en 1827 el primer libro específico sobre la Calistenia¹ con el objetivo de difundir sus beneficios y la importancia de su práctica en las mujeres de la alta sociedad en relación al mantenimiento de la salud y la corrección y prevención de “desórdenes asociados al estado de inacción” (Mason, 1827:12). Aquí se entendía a los ejercicios calisténicos como gentiles y placenteros, adecuados a las capacidades de las mujeres comprendidas como el sexo débil y orientados al fortalecimiento del cuerpo, diferenciándolos de los ejercicios más extenuantes y arduos pensados para los hombres. Esta práctica continuaría expandiéndose por Europa en el marco del desarrollo de las gimnasias en el siglo XIX.

¹ Titulado *En cuanto a la utilidad del ejercicio o un par de observaciones sobre las ventajas que se derivan de los efectos saludables de los ejercicios de calistenia*

En 1856, la práctica llegaría a América a partir de que la estadounidense Catherine Beecher escribiera el primer libro de Calistenia del continente². Allí la definía como un sistema de ejercicios diseñado para promover la salud, la belleza y la fuerza, que se podía practicar sin aparatos y contenía todo lo que ambos sexos necesitaban para el desarrollo de su cuerpo de forma equilibrada y armoniosa, excluyendo ejercicios demasiado severos. Beecher proponía la inclusión de la Calistenia en las escuelas para promover la salud e incrementar la fuerza, flexibilidad, destreza, gracia y habilidad en el movimiento de los alumnos y las alumnas. Esta práctica consistía en ejercicios analíticos e individuales del cuerpo completo y/o las extremidades, que partían todos de la denominada *posición militar* (similar a la posición anatómica tradicional) y se realizaban sin desplazamientos de forma coordinada entre todos los alumnos, bajo la dirección del docente que dividía al grupo en “estaciones” que se distanciaban 1,5 m entre sí (Beecher, 1856). Más adelante, a partir de la década de 1860, Dio Lewis expandiría en el sistema educativo estadounidense su sistema de ejercitación al que llamó *La nueva gimnasia para hombres, mujeres y niños/as*, dentro del cual incluyó a la Calistenia orientada a niñas y mujeres. Este sistema sería muy difundido e influyente en Estados Unidos y América en general.

En 1864 Madison Watson publicó un manual³ en el que definía a la Calistenia y describía sus ejercicios de forma muy similar a Beecher, añadiendo la utilización de música para marcar el ritmo que dirigiera los movimientos (Watson 1864). Este libro fue particularmente importante en el caso de Argentina ya que se volvió uno de los títulos centrales para la constitución y legitimación de la Educación Física como asignatura escolar, incluida como tal hacia fines de siglo XIX. En esta primera Educación Física escolar la práctica de los ejercicios calisténicos ocupaba un espacio fundamental ya que se consideraban capaces de “ejercer influencias tanto sobre el cuerpo, su fuerza y apariencia, como sobre la mente y la voluntad” (Aisenstein, 2007:112).

Durante el siglo XX, la relevancia de la Calistenia disminuyó a partir del ascenso y difusión en todo el mundo de la práctica de los deportes, además de la popularización de otras formas de gimnasia. Recién hacia la última década del siglo tendría lugar un resurgir de una Calistenia muy diferente a la anterior, que comenzaría a delinear su forma actual.

² Titulado *Fisiología y Calistenia. Para escuelas y familias*.

³ Titulado *Manual de calistenia y gimnasia. Libro completo de ejercicios para escuelas, familias y gimnasios. Con música para acompañar los ejercicios*

En la década de los '90s, en el distrito de Brooklyn, Estados Unidos, surgió entre la población afroamericana el Street Workout (Entrenamiento Callejero en inglés) como una forma de entrenamiento que mantenía como premisas la utilización del propio peso corporal y el aprovechamiento de las estructuras del espacio urbano, y buscaba el desarrollo de la musculatura corporal y la construcción de cierta estética del cuerpo (Sosa Chávez, 2021; Lecco Hernández, 2021). Se configuró así una práctica signada por la utilización del mobiliario urbano (andamios, estructuras para juegos de plaza, etc.) como aparatos de entrenamiento, sirviendo como barras horizontales, verticales y paralelas. Los ejercicios principales eran las distintas variantes de las flexiones de brazos y aquellos que se realizaban en las barras, como las dominadas, los fondos y las elevaciones de piernas. Es destacable que estos ejercicios presentaban mucha mayor similitud con el Turnkunst desarrollado por Jahn en la Alemania del siglo XIX (Leonard, 1923), que con la Calistenia decimonónica que consistía en la no utilización de aparatos.

En este contexto comenzaron a conformarse grupos de entrenamiento que utilizaron esta práctica como forma de socialización y mecanismo para alejar a los jóvenes del consumo de drogas y de la delincuencia. En los primeros años del nuevo milenio destacaron dos grupos de Street Workout, los *Ruff Ryders* y los *Bartendaz*, quienes difundieron la práctica a partir de diferentes medios, como por ejemplo la grabación del DVD *Fitness From Streets*⁴, donde enseñaban cómo aprovechar el espacio urbano para el entrenamiento, o la exhibición en diferentes programas televisivos de gran audiencia. Esta etapa se conoce como la *Era pre-youtube*, para diferenciarla de la *Era de oro*, que tuvo lugar a partir del 2005 y se caracterizó por la popularización de la práctica a escala global a través de nuevos medios de difusión, principalmente la plataforma de Youtube. El referente principal de este proceso fue el estadounidense *Hannibal For King*, quien alcanzó el mayor nivel de influencia a partir de la viralización de los videos sobre sus rutinas de entrenamiento⁵ (Sosa Chávez, 2021). A consecuencia de este nuevo fenómeno, el Street Workout llegó a Europa y a América del Sur. Seguido a esta expansión y popularización, comenzó en 2011 un proceso de institucionalización de la práctica. En ese año se conformó la Federación Mundial de Calistenia y Street Workout (WSWCF, por sus siglas en inglés)⁶ con sede en Riga, Letonia. Además, se llevó a cabo también en 2011 el primer Campeonato del Mundo de Calistenia y

⁴ Se puede encontrar el material del DVD resubido a Youtube con el título de *Ruff Ryders- Fitness From Streets* en: https://www.youtube.com/watch?v=fKODADzW_SM&t=831s

⁵ Se puede encontrar el material del DVD resubido a Youtube con el título de *Barilla and Hannibal* en: <https://www.youtube.com/watch?v=wbxEdnDrIk0&t=324s>

⁶ <https://wswcf.org/>

Street Workout, organizado por la WSWCF y del que participaron competidores de siete países. En la segunda década del siglo XXI comenzaron a conformarse las federaciones de diferentes países y en la actualidad la WSWCF cuenta con 128 equipos miembros, de 82 países. De forma paralela, en el año 2022 se fundó la Federación Internacional de Calistenia y Street Workout⁷ (ICSWF, por sus siglas en inglés), presidida por el argentino Pablo Urruty, que tiene como objetivo principal instituir a la Calistenia y Street Workout como un deporte olímpico siguiendo las directrices del Comité Olímpico Internacional.

Consideraciones finales

A partir de esta reconstrucción histórica encontramos una discontinuidad en el desarrollo de la Calistenia, dado que la práctica que actualmente se denomina con ese nombre es distinta de la Calistenia original decimonónica en sus técnicas, intencionalidades y formas.

La Calistenia moderna era una gimnasia amena con fines higiénicos destinada inicialmente a mujeres y luego también a infancias. Sus técnicas propias consistían en movimientos analíticos sin desplazamientos y sin la utilización de aparatos, que se realizaban de forma simultánea por un gran número de practicantes dirigidos por el/la profesor/a y siguiendo un ritmo o música.

Por otro lado, la Calistenia actual se configuró como una práctica corporal urbana y se desarrolló como gimnasia pero también como deporte, en tanto se conformaron federaciones, se institucionalizaron sus reglas y se llevan a cabo competencias. La misma surgió con la intencionalidad de desarrollar las capacidades condicionales, fundamentalmente la fuerza, y de construir cierta estética del cuerpo y cuenta con técnicas de movimiento que derivan del Turnkunst alemán, utilizando el propio peso corporal y aparatos como barras horizontales, verticales y paralelas. Esta práctica está signada por su carácter de urbanidad en tanto se desarrolla en espacios públicos y ello determina una forma específica de socialización entre sus practicantes, así como ciertos sentidos y significados.

Hoy el término Calistenia suele emplearse de igual forma para mencionar ambas prácticas, lo que muchas veces lleva a pensar que se trata de una misma práctica que se desarrolló de forma lineal. Sin embargo, en este trabajo se evidencia que la Calistenia decimonónica y actual no son prácticas similares en casi ningún aspecto.

Referencias

⁷ <https://www.instagram.com/icswf/>

- Aisenstein, Á. (2007). La matriz discursiva de la educación física escolar. Una mirada desde los manuales. Argentina, 1880-1950. PEDRAZA, Zandra (comp.) Políticas y estéticas del cuerpo en América Latina. Bogotá: Ediciones Uniandes, 103-132.
- Beecher, C. (1856). Physiology and calisthenics. For schools and families. Lugar: New York. Editorial: Harper & brothers. Disponible en: <https://archive.org/details/physiologyandca00beecgoog/page/n6/mode/2up>
- 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.
- Heffernan, C. (2016). Marian Mason: England’s Trailblazing Woman of Fitness [Exclusivo en línea]. Recuperado de: <https://physicalculturestudy.com/2016/04/27/marian-mason-englands-trailblazing-woman-of-fitness/>
- Langlade, A. y Langlade, N. R., 1970, Teoría general de la Gimnasia, Buenos Aires, Stadium
- 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.
- Leonard, F. (1923). A guide to the history of physical education Lugar: Philadelphia and New York. Editorial: Lea & Febiger . Disponible en: <https://archive.org/details/guidetohistoryof00leon/page/253/mode/2up>
- Mason, M. (1827). On the utility of exercise; or a few observations on the advantages to be derived from its salutary effects, by means of calisthenic exercises. Lugar: Londres. Editorial: T. Clerc Smith. Disponible en: <https://archive.org/details/b2202329x/page/n5/mode/2up>
- 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.
- Watson, M. (1864). Manual of calisthenics: a systematic drill-book without apparatus, for schools, families, and gymnasiums Lugar: Philadelphia and New York. Editorial: Schermerhorn, Bancroft & co. Disponible en: <https://archive.org/details/watsonsmanualca00watsgoog>