



## LA GIMNASIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON PERSONAS MAYORES<sup>1</sup> GYMNASTICS OF PHYSICAL EDUCATION WITH OLDER PEOPLE

Lic. Dra. Débora Paola, Di Domizio

[dedido@hotmail.com](mailto:dedido@hotmail.com)

<http://orcid.org:0000-0002-4838-4141>

**Recibido:** 05-07-2022

**Aceptado:** 23-09-2022

### Resumen

En este ensayo trabajaremos la temática de la gimnasia, atendiendo a tres dimensiones de análisis: como práctica social, como práctica corporal y como contenido de la Educación Física. El alcance del texto que aquí se expone persigue como objetivo ofrecer posibles articulaciones entre dicha práctica y la gerontología, en tanto disciplina que estudia el envejecimiento, la vejez y las personas mayores desde un enfoque interdisciplinario. En un primer momento recurriremos a algunos términos que comúnmente están relacionados con lo gímnico, cuya definición nos permitirá lograr una primera diferenciación entre ellos. En un segundo momento realizaremos un repaso sucinto sobre las escuelas y corrientes de la gimnasia entre los siglos XIX y XXI. En un tercer momento caracterizaremos cultural, política, histórica y socialmente los períodos de la modernidad y de la modernidad tardía, lo que nos permitirá establecer puentes conceptuales entre la gimnasia y la Educación Física. Finalmente, y a modo de cierre, expondremos algunas preguntas que inviten a reflexionar sobre aquellas propuestas gímnicas, cuyos destinatarios son las personas mayores.

**Palabras claves:** Gimnasia, educación física, personas mayores, contextos.

### Abstract

In this essay we will work on the theme of gymnastics, attending to three dimensions of analysis: as a social practice, as a corporal practice and as a content of Physical Education. The scope of the text presented here aims to offer possible articulations between said practice and gerontology, as a discipline that studies aging, old age and the elderly from an interdisciplinary approach. At first we will resort to some terms that are commonly related to the gym, whose definition will allow us to achieve a first differentiation between them. In a second moment we will carry out a succinct review of the schools and currents of gymnastics between the 19th and 21st centuries. In a third moment we will characterize culturally, politically, historically and

---

<sup>1</sup> Si bien en el texto se utiliza el masculino como genérico para distintos conceptos, la autora se manifiesta a favor de la igualdad de género en todas sus expresiones.

socially the periods of modernity and late modernity, which will allow us to establish conceptual bridges between gymnastics and Physical Education. Finally, and by way of closing, we will present some questions that invite reflection on those gym proposals, whose recipients are the elderly.

**Keywords:** Gymnastics, physical Education, old people, contexts.

## **Introducción<sup>2</sup>**

La perspectiva que asumimos en este ensayo en relación a la Educación Física no promueve la naturalización de discursos en torno a las problemáticas que esta disciplina estudia en los ámbitos de actuación en la que se imparte. Atendiendo a las tres dimensiones aportadas por Carballo estos ámbitos abarcan la Educación Física escolar, la Educación Física profesional y la Educación Física académica (2010). Para nosotros, la Educación Física crítica problematiza los objetos de estudio que ella misma crea con propuestas que se reelaboran, se revisan, se reflexionan e intentan transformar la realidad de la asignatura.

En ese sentido, tomamos la postura de Bracht (1996) quien considera a la Educación Física en tanto práctica social que tematiza como contenido de su enseñanza ciertas expresiones de la cultura corporal del movimiento con un sentido pedagógico o una intención educativa. Además, podemos recurrir a Remedi (1999) para completar la definición precedente, afirmando que se trata de un campo, un saber y una profesión. También la situamos en un contexto histórico, social y cultural, a la vez que se le reconoce un lugar y un papel en relación con el poder. Dicho esto, entendemos que la Educación Física es una práctica de intervención que acontece en escenarios concretos con actores reales, diferenciándonos de aquellas posiciones que la circunscriben a la simple transmisión o reproducción de técnicas motrices en forma acrítica e irreflexiva, en el ámbito escolar o deportivo, solo por mencionar los más comunes. En este punto, advertimos que el desarrollo de las prácticas de la disciplina con personas mayores se ubica en el espacio de la Educación Física profesional. Éstas se concretan en los clubes, en programas universitarios de adultos mayores, en universidades de la tercera edad, en gimnasios, en centros de Educación Física u otros.

## **DESARROLLO**

### **Revisando algunas definiciones**

---

<sup>2</sup> El ensayo que aquí se presenta es una adaptación de la clase preparada, estudiada y expuesta por la autora con motivo de su concurso público de antecedentes y oposición para aspirar al cargo de jefa de trabajos prácticos ordinaria en la institución que se desempeña actualmente: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de La Plata, en la República Argentina.

---

Una vez que hemos definido qué entendemos por Educación Física y cómo nos posicionamos respecto de ella, avanzaremos ahora en la conceptualización del término gimnasia. Podemos pensar que la gimnasia es un elemento constitutivo de la Educación Física en tanto saber que debe ser enseñado por el currículum escolar, pero también es un bien cultural que trasciende dicha institución, y es en este punto en donde podemos advertir que en las distintas épocas la sociedad le ha demandado y aún le demanda distintas funciones sociales que debe cumplir.

De esta manera, consideramos que la gimnasia es una práctica social. Para Pinedo y Iuliano (2015), las prácticas sociales son conjuntos de acciones o modos de hacer que se presentan en series regulares, con las cuales los agentes sociales actúan en un tiempo-espacio específico. Pero también están dotadas de previsibilidad, ritualidad y una lógica que las distingue (Crespo 2007). En otro orden, la gimnasia es una práctica corporal, entendida como acciones corporales, que no son simplemente de una dimensión orgánica-biológica; por otro lado, son acciones motrices que no son simplemente cinéticas o que constituyen una conducta exteriormente identificable por sus componentes de movimiento (Carballo y Hernández, 1999).

De allí, la gimnasia, entendida como práctica social y corporal, tiene significado social y sentido subjetivo. Es social porque todo significado humano es relativo a la experiencia colectiva (Carballo y Hernández, 1999); es subjetivo debido a la influencia de la subjetividad que le otorgan los actores en el contexto en que desarrollan la acción (Carballo y Hernández, 1999). Atendiendo a la perspectiva aportada por Crespo, estos enfoques permiten superar la mirada de la gimnasia como un conjunto de actividades o ejercicios físicos ahistóricos que pertenecen al orden de lo natural y universal, para ser entendida como una construcción social situada en un contexto determinado. Si consideramos estos puntos de vista, Crespo (2015, p. 253) nos advierte que sería más apropiado referirse a las *gimnasias* y no a la *gimnasia*.

Por último, para la Educación Física situada en la institución escolar, la gimnasia es entendida como un contenido educativo. Para Candreva y Susacasa (2015), los contenidos son “un conjunto de saberes y formas culturales cuya apropiación y asimilación por los alumnos se considera indispensable para su desarrollo y socialización” (p. 103). Así pensada, la intencionalidad de la gimnasia radica en su valor formativo.

### Gimnástica o gimnasia

La *gimnástica* era una práctica que realizaban los griegos con el cuerpo desnudo. Persegua objetivos médicos e incluía dieta, masajes, ejercicios de competencia, baños, cuidado del cuerpo, etc. El término gimnástica significa el *arte del gimnasta* o el *arte del médico deportivo y del entrenador*. El *gimnastes* era quien estudiaba el efecto de los ejercicios, considerando el buen estado corporal y la buena forma. En contraposición, la figura del *paidotriba* era la de un esclavo que sabía cómo administrar los ejercicios físicos, pero no cuáles eran sus efectos, beneficios o consecuencias (Mehl, 1986, p. 197).

Por su parte, la gimnasia es un conjunto de técnicas y de ejercicios planeados que se integran en una práctica corporal históricamente construida, socialmente organizada y culturalmente significada, a partir de la época moderna (Lugüercho, 2009). Su cometido es mejorar las relaciones de las personas con su propio cuerpo, su propio movimiento, el medio donde la motricidad se exterioriza, y son los demás quienes otorgan sentido a esas acciones (Giraldes, 1994). Dos son las características que nos permiten diferenciar las gimnasias de otras prácticas corporales como, por ejemplo, los juegos y los deportes. Una de ellas es la sistematicidad, ya que su ejercitación se realiza en forma ordenada, frecuente, específica y con una regularidad en el transcurso del tiempo. La otra es la intencionalidad, por lo que se seleccionan ejercicios físicos contruidos<sup>3</sup> que tienen fines determinados. Todas las gimnasias desarrolladas desde el siglo XIX hasta la actualidad están identificadas por esos dos aspectos que las significan.

### **Las escuelas y los movimientos de la gimnasia**

En el periodo comprendido entre el siglo XIX y lo que va del siglo XXI, las gimnasias adquieren distintos significados en función de las particularidades propias de cada contexto histórico. Estos significados están relacionados con ciertas demandas o mandatos que el entramado social y cultural promueve, impone y requiere de los cuerpos de los actores sociales. Es así que podemos identificar algunas escuelas que dan origen a distintos sistemas de gimnasia a partir del siglo XIX.

### **Las primeras gimnasias del siglo XIX**

En Alemania, Guts Muths desarrolla su *gimnasia pedagógica* que apuntaba a una formación integral de los jóvenes a partir de la inclusión de movimientos, como saltar, correr, empujar, así como de juegos populares de la cultura alemana, con un valor pedagógico. Por su parte, Friedrich *Jahn* se diferencia de su par, creando el *Turnkust Turnen*, una gimnasia marcada por un fuerte sentido patriótico y nacionalista. El *Turnkust* o *Turnen* es el antecesor de la gimnasia artístico-deportiva de la actualidad. El carácter olímpico y competitivo que esta adquiere la aleja de su sentido formativo original.

Por otra parte, en Suecia, la primera escuela refiere a la *gimnasia sueca* de Pehr Ling, que adquiere un tono correctivo y médico, debido a sus preocupaciones por la salud y los malos hábitos de los jóvenes de su país.

---

<sup>3</sup> En la obra de Alberto Langlade y Nelly Rey de Langlade (1970) se explica el *principio de la construcción*, el cual reconoce en el campo gímnico un tipo de ejercicios llamados contruidos. Estos son considerados como una expresión del movimiento que intervienen en la educación general del hombre (p.507)

Por último, en Francia, Amorós y Ondeano crea una gimnasia militar de características acrobáticas y con ejercicios físicos riesgosos, resultando en una controversia la inclusión de esta en la categoría de gimnasias, por su carácter espectacular y la falta de un fundamento pedagógico y sistemático que permitiera a sus practicantes dominar dichas destrezas (Langlade y Rey de Langlade, 1970; Carballo y Hernández, 2002).

## Las gimnasias de la primera mitad del siglo XX

En Alemania surge la *gimnasia expresiva* de Rudolf Bode y la *gimnasia moderna* de Heinrich Medau. Se caracterizan por su giro expresivo determinado por la influencia de las artes coreográficas, como el ballet, la danza, el teatro, la música, la pantomima. Estas gimnasias son las antecesoras de la gimnasia rítmica-deportiva de la actualidad, considerada deporte olímpico también. (Langlade y Rey de Langlade, 1970; Giraldes 2001)

En Austria se desarrolla una gimnasia escolar denominada gimnasia natural austríaca, de Karl Gaulhofer y Margaret Streicher. Tenía propósitos formativos para la niñez y sus ejercitaciones se realizaban en un medio natural. Sobre esta idea de gimnasia se sostiene la actual gimnasia formativa de Mariano Giraldes.<sup>4</sup>

En los países escandinavos aparecen las gimnasias neo-suecas. Sus creadores fueron Elli Björkstén, Niels Bukh, Elin Falk y Maja Carlquist. Estos intentaron renovar y darle mayor vitalidad y armonía a la gimnasia sueca de Ling. Podemos enumerar los siguientes sistemas: gimnasia femenina de Björkstén en Finlandia; gimnasia fundamental danesa de Bukh en Dinamarca; la gimnasia infantil de Falk en Suecia; y la gimnasia con el mínimo de tensión de Maja Carlquist, también en Suecia.

En Francia surge el método natural de Georges Hebert. Esta gimnasia puede ser entendida como la antecesora de la Educación Física escolar. Su objetivo es mejorar la condición física sin artificios técnicos y valiéndose de movimientos naturales (Langlade y Rey de Langlade, 1970; Giraldes, 2001; Carballo y Hernández, 2002).

## Las gimnasias de la segunda mitad del siglo XX

En este periodo surge la gimnasia jazz de Mónica Beckman (Suecia, 1963), resultado de la combinación de movimientos de la danza moderna y ritmos del jazz.

---

<sup>4</sup> El maestro Mariano Giraldes, tal como se lo conoce en Argentina, es el formador de muchos docentes de Educación Física en la temática de las gimnasias. Es referente ineludible de consulta de muchas generaciones de docentes; a lo largo de su trayectoria conformó grupos de estudio y es autor de numerosos libros, trabajos y documentos. Se graduó en nuestro país como Profesor Nacional de Educación Física y se perfeccionó en los países europeos con los especialistas de distintos sistemas gímnicos.

Por otro lado, aparece el aerobismo del médico Kenneth Cooper en los Estados Unidos de América, preocupado por mejorar la salud cardiorrespiratoria de los aviadores del ejército de su país —contrarrestando el efecto del sedentarismo— y por desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica en los cuerpos de los militares.

La gimnasia aeróbica de Jackie Sorensen logró sistematización, a partir de la fundación de los primeros salones donde se ofrecían clases de aeróbica al público en general. Vale aclarar que los estudios de Cooper, junto a la sistematización de Sorensen y el *workout* de Gilda Marx, se aunaron en una estrategia de comercialización aportada por los videos de Jane Fonda, que permitió la difusión de esta tendencia por todo el mundo (Crespo, 2015). Entre los valores de la gimnasia aeróbica se incluyen la diversión en las clases, el dinamismo, la participación del docente en el diseño completo de la sesión, y ejercicios (Giraldes, 2001; Carballo y Hernández, 2002).

### **Gimnasias de la primera mitad del siglo XXI**

En la primera mitad del siglo XXI, de la gimnasia aeróbica se desprenden modalidades diferentes en relación al impacto contra el piso (alto y bajo impacto, aerosalsa, *bodypump*, GAP<sup>5</sup>) o en relación a los implementos utilizados para la práctica según los fines (*step*, *slides*, barras). El rasgo mercantil atraviesa el mundo gímnic y surgen más gimnasias, como el *spinning*, *crossfit*, funcional, zumba, entre otras.

Este período también está influenciado por prácticas orientales que provienen de la antigüedad: el yoga en India y el taichi, en China. Además, se advierte una importante presencia de las nominadas *gimnasias blandas*. Con estas se apunta a tomar conciencia del propio cuerpo, tal como la antigimnasia de Thérèse Bertherat; la eutonía de Gerda Alexander, la técnica de Alexander; el método Feldenkrais; entre otras.

### **La modernidad, la modernidad tardía, la gimnasia y la Educación Física**

Hacemos ahora un paréntesis en lo referido a la creación de gimnasias en los siglos que hemos mencionado. No obstante, a continuación consideraremos los dos períodos en que la gimnasia gravita: por un lado, la modernidad en la que surge; por otro lado, la modernidad tardía en la que muta sin cesar. En ambos períodos intentaremos establecer vínculos entre la gimnasia, la Educación Física de la escuela y la que se concreta por fuera de esta.

Previamente, tenemos que recordar dos observaciones que formulamos en las páginas iniciales: en primer lugar, las concepciones que se tienen sobre el cuerpo y las demandas que recaen sobre este tienen un papel importante en la caracterización que presentaremos. En segundo lugar, en lo

---

<sup>5</sup> Rutinas de ejercicios para glúteos, abdomen y piernas, preferentemente realizadas por mujeres.

que respecta a la gimnasia en la escuela, particularmente la de la clase de Educación Física, conviene pensarla, considerando el concepto de contenido que fue definido con anterioridad.

## **El contexto de la modernidad**

En esta época se originan dos acontecimientos: uno de carácter político, la Revolución Francesa; y uno de carácter económico, la Revolución Industrial. La modernidad comprende un proceso de desacralización o pérdida de lo sagrado, ya que lo eclesiástico se separa de lo mundano y profano o de aquellas cosas consideradas terrenales y materiales. En esta línea, la concepción teocéntrica (representada por Dios) que hasta ese momento cubre todos los aspectos de la existencia, da paso a una tendencia secular y centrada en el hombre.

En esta época, la ciencia de carácter objetivo (característica del paradigma positivista) surge en todo su esplendor, mientras que la religión y el pensamiento mágico se pierden entre los argumentos que dan sustento a la vida cotidiana.

En el orden de lo político, desaparece la monarquía para dar paso a la república o el parlamento. Se consolidan los estados-nación y la sociedad de masas. En el orden de lo económico, se desarrolla el capitalismo (que se agudizará hasta nuestros días), y frente a ello asoma el proletariado.

Respecto de la gimnasia, Carballo (2015, p. 178), afirma que se adjudicó una lógica científica, determinada por una racionalidad anátomo-fisiológica e higienista, con el objetivo de construir los cuerpos según el nuevo mandato militar e industrial de la época.

## **Concepciones de la vejez en la modernidad**

Durante la modernidad, los avances en el campo de las ciencias médicas, la higiene y la salud pública señalaron el aumento de la esperanza de vida en todas las clases sociales y, por consiguiente, las personas mayores alcanzaron una nueva representatividad social. La vejez ya no era un problema individual y familiar, como en épocas anteriores, sino que cobró significado público para convertirse en una problemática social que tuvo trascendencia a nivel político, social y cultural. No obstante, la modernidad es deudora de actitudes de viejismo, gerontofobia, marginación y exclusión social hacia la vejez, el envejecimiento y las personas mayores, actitudes que se trasladan hasta nuestros días (Di Domizio, 2021).

## **Valores atribuidos a la gimnasia de la Educación Física en la época moderna**

La gimnasia se nutrió de visiones higienistas y militaristas que se reflejaban en la Educación Física de la época. Vigiló, normalizó y desarrolló los cuerpos en función de un orden médico. Dentro y fuera de la escuela, la gimnasia se constituyó como el complemento de otras prácticas higiénicas: la alimentación, la prevención de enfermedades, el impedir la fatiga intelectual, evitar los excesos, contrarrestar los efectos del sedentarismo, etc. La práctica gímnica encorsetó los cuerpos, haciéndolos eficientes y obedientes para responder al proceso industrial que estaba en marcha. Pudo advertirse la homogeneización del alumnado, que era valorado con tablas de gimnasia que tomaban en cuenta ciertas variables, como la talla, el peso, el sexo, la edad (Crespo, 2007), en tanto medidas que apuntaban a unificar estadísticamente una población. Con estos insumos se estimuló el desarrollo físico, psico-fisiológico y motor.

No obstante, esta gimnasia es educativa en tanto colabora con el desarrollo del potencial biológico para perfeccionar al individuo (especie humana) en términos evolutivos (Crespo, 2007). Una observación que merece señalarse es que el papel de la educación queda oculto bajo los conceptos de salud y rendimiento, dado que estos se sobreponen sobre aquella, desdibujando el alcance formativo de la propuesta gímnica (Carballo, 2003).

### **Dos orientaciones posibles**

En la relación que se construyó entre la gimnasia y la Educación Física de la modernidad subyace una dimensión de cuerpo que permite advertir dos orientaciones, producto de esa vinculación.

Por un lado, podemos advertir una idea rectora de un cuerpo biológico, que justifica la gimnasia desde la corriente físico-deportiva. De este modo, la gimnasia queda invisibilizada por la supremacía que adquiere el deporte, y se la orienta a la mejoría de las técnicas necesarias para la práctica deportiva; se la utiliza para la entrada en calor previa al desarrollo del deporte en cuestión, al estímulo de las capacidades motoras y a la consecución de una salud orgánica.

Por otro lado, observamos una dimensión de cuerpo psíquico que justifica la gimnasia desde la corriente psicomotriz. En este caso, la gimnasia utiliza ciertas técnicas del ámbito de la rehabilitación y de la reeducación, que se consideran educativas porque colaboran con la educación en general, pero no se enseñan contenidos (saberes culturales), ya que se esfuerza por enseñar y mejorar las nociones psicomotrices (lateralidad, estructuración objetal y espacial, esquema corporal), funciones connaturales al desarrollo ontogenético, que no requieren de la enseñanza. De esta manera, el movimiento se coloca al servicio del desarrollo intelectual.

### **El contexto de la modernidad tardía**

Nos encontramos transitando una época en la que se cuestionan los valores de la modernidad, se relativizan. Surgen nuevas demandas en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Adquiere importancia la dimensión subjetiva e intersubjetiva generada en el intercambio entre grupos sociales. Por otro lado, es un momento en el que se intenta encontrar un placer inmediato y no se realizan tareas que impliquen la demanda de grandes esfuerzos. Podemos caracterizar esta época,



---

poniendo el foco en dos cuestiones: por un lado, la supremacía que adquieren los medios masivos de comunicación que instalan nuevos hábitos comunicacionales, ocasionando que muchas veces se borren los límites entre la vida pública y la privada. Ellos se encargan de difundir imágenes de un cuerpo en el cual los aspectos que se cotizan denotan juventud, belleza, salud, lozanía. Por otro lado, se persigue la belleza corporal a expensas de manipular en el cuerpo los atributos físicos, haciéndolo funcional al sistema (mercado) y considerando la apariencia corporal como la clave del éxito. Los intereses, creencias, valores, normas, formas de ser y de parecer docilizan el cuerpo para el consumo.<sup>6</sup> A través de la mirada de los demás y de la autovigilancia constante, el aspecto corporal se manipula, acorde a la demanda.

Un hecho reciente también tiñó el contexto de la modernidad tardía. Nos referimos a la pandemia por COVID-19, signada por el estado de incertidumbre permanente y la complejidad experimentada en todo el escenario mundial.

Respecto de las gimnasias, siguen estando allí para satisfacer una nueva personalidad hedonista, gestada en la modernidad tardía, ajustando los cuerpos a parámetros hegemónicos de belleza. En este contexto, se advierte que sobre el cuerpo de la mujer hay una mayor presión por responder a los mandatos del mercado. Parecería ser que existen ciertas ideas del movimiento asignadas a una esencia femenina: el movimiento delicado, el movimiento suave, sensual y elegante, debe ser patrimonio exclusivo de ellas.

### **Concepciones de la vejez en la modernidad tardía**

Respecto de las personas mayores, la investigadora especialista en derecho de la vejez, la argentina Isolina Dabove (2018, p. 1), explica que desde fines del siglo XX nos ha sido concedida la posibilidad de vivir como nunca antes en la historia de la humanidad. De una esperanza de vida que rondaba los 40 años a mediados del siglo XV y principios del XIX, se pasó a un promedio de 70-80 años en 2010. La longevidad de las personas mayores se duplica en los

---

<sup>6</sup> Barbero González (1997, p. 12) plantea que “la cultura de consumo emerge en el contexto de las sociedades postindustriales-postmodernas, caracterizadas, parece ser, por el fin del empleo, el ocio creciente del tercio de la población satisfecha con su estilo de vida, el fin de las ideologías y de la historia, el inevitable deterioro del estado del bienestar y el advenimiento de un nuevo orden mundial cuyos efectos se transfieren a la vida cotidiana con una inmediatez sin precedentes [...] La define como el conjunto de creencias, valores, normas, imperantes en las zonas privilegiadas de este mercado global de complejas e inestables interdependencias en que se ha convertido el mundo de nuestros días gracias a las tecnologías de la comunicación y a las necesidades de las grandes corporaciones transnacionales financiero/industriales.” Barbero, J. I. (1997). *La cultura de consumo, el cuerpo y la Educación Física*. Conferencia dictada en el Tercer Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia. Departamento de Educación Física, FaHCE-UNLP, La Plata. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3645221>

albores del siglo XXI, y con ello se expandió el tiempo vital a partir de los 60 años —inicio de la vejez y de la edad jubilatoria—, dando lugar al advenimiento de una etapa humana evolutiva que hoy se extiende aproximadamente en veinte años. En la modernidad tardía conviven concepciones positivas y negativas de la vejez. En ambos casos, organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas o la Organización Mundial de la Salud realizan esfuerzos mancomunados para evitar el edadismo.<sup>7</sup>

### **Valores atribuidos a la gimnasia de la Educación Física durante la moderna tardía**

La gimnasia se presenta aquí como el vehículo que permite alcanzar un cuerpo que pueda ser mostrado y que a su vez se distinga en distintos ámbitos, ya sea en las redes sociales, la calle, las plazas, las playas, los desfiles de moda, los eventos al aire libre, los gimnasios, los clubes, la facultad, la escuela (Crespo, 2007). Se intenta uniformar los cuerpos, apropiándose de aquellas gimnasias consideradas a la moda. A decir de Giraldes (2001), la función de la moda es unir y distinguir: une a los que la siguen, distinguiéndolos de los que no lo hacen. Una vez incorporada masivamente, simplemente hay que instalar otra moda, constituyéndose en una carrera sin fin.

En la gimnasia pensada dentro de la escuela, también se borran las particularidades del alumnado. Todos pasarían a ser concebidos por igual. En este punto, la pregunta que nos hacemos podría ser: ¿se enseña la gimnasia?, ¿o el alumnado repite ejercicios construidos, por ejemplo, para disminuir la grasa y lograr tonalidad en la musculatura abdominal y adquirir “la panza chata para el verano”?; ¿o realiza ejercicios analíticos que recaen sobre algunas partes del cuerpo (y *no sobre otras*), por ejemplo, las sentadillas para fortalecer (*levantar*) los glúteos en el caso de las mujeres, particularmente? En este caso, Crespo (2015) y Lugiërcho (2009) advierten que la apropiación de la gimnasia por parte de la Educación Física pudo haberla reducido a la transmisión de técnicas, sin considerar las experiencias previas de los alumnos y los sentidos que la práctica de la gimnasia adquiere para ellos.

Considerando el punto de vista que hemos explicado, es posible entrever un proceso educativo que se produce en tanto que los docentes reproducimos modelos y valores establecidos previamente por el mercado. Se educa para consumir productos y servicios, ideas y representaciones hegemónicas de salud, belleza, juventud, rendimiento, calidad de vida, articulando un discurso acrítico en torno a estos conceptos que se utilizan para justificar como un cliché.

---

<sup>7</sup> Según la OMS, el edadismo es la discriminación por motivos de edad que abarca los estereotipos y la discriminación contra personas o grupos de personas debido a su edad. Puede tomar muchas formas, como actitudes prejuiciosas, prácticas discriminatorias o políticas y prácticas institucionales que perpetúan estas creencias estereotipadas.

---

## A MODO DE CIERRE

### Finalmente, la gimnasia de la Educación Física con personas mayores

Como lo indicamos en las primeras páginas de este ensayo, asumimos la postura de la Educación Física crítica para el desarrollo de nuestras prácticas. Para nosotros esta cuestión implica también mencionar que adscribimos a los postulados de la gerontología del siglo XXI<sup>8</sup> para el tratamiento de los temas de la vejez, el envejecimiento y las personas mayores.

Consideramos que el escenario en el que se vienen desarrollando las prácticas gímnicas de la Educación Física con este grupo etario se concentra mayormente en torno a lógicas tradicionales o geriatrizadas de prevención y promoción de una salud sin sujeto; de juvenilización para recuperar una belleza que parece ya no estar; de rehabilitación de funciones de aparatos y sistemas gastados por el paso del tiempo; de estimulación de capacidades motrices y coordinativas que involucionan. Entendemos que estas lógicas traccionan de forma sostenida sobre otras minoritariamente reconocidas por la gimnasia de la Educación Física de la modernidad tardía. Nos referimos a aquellas lógicas que se vinculan con la educación permanente; con los aprendizajes corporales que recuperan los cursos de vida de los sujetos; con las que se alejan de la creencia popular de que los ejercicios físicos tienen sesgo evolutivo.

Para cerrar, nos gustaría compartir algunas preguntas invitando a los lectores a reflexionar sobre la temática aquí desarrollada:

¿Es posible revisar las prácticas gímnicas, considerando la diversidad de las personas mayores que buscan ejercitarse, evitando homogeneizarlas?

¿Es posible construir una gimnasia que empodere a las personas mayores?

Como docentes, ¿qué recursos es necesario aportar a nuestros alumnos mayores para que no naturalicen los mensajes en torno a la jovialidad de lo corporal y puedan deconstruirlos?

¿Estamos enseñando a disfrutar de los cuerpos que portan o, por el contrario, los cargamos con frustraciones?

Si el desarrollo de las capacidades físicas y de las habilidades motrices no son innatas, sino adquiridas, aquellas que se trabajan en la clase de gimnasia, ¿responden aún a un orden social de género?

¿Es una práctica inclusiva la gimnasia? ¿Se fomenta como una práctica accesible, como una práctica corporal para todo el curso de la vida?

---

<sup>8</sup>Adoptamos este constructo para referirnos a las posiciones críticas que intentan romper moldes prefigurados y estereotipados en el estudio de la vejez, el envejecimiento y las personas mayores. A su vez, estos tres conceptos se constituyen en el objeto de estudio de la disciplina gerontológica.

¿Qué dejó la gimnasia de la Educación Física con personas mayores, dictada con recursos tecnológicos en clases virtuales dentro del contexto de la pandemia por COVID-19?

¿Se problematizó la experiencia corporal del sujeto mayor que se ejercitó en clases mediatizadas por pantallas en ese contexto de pandemia?

¿Qué analogías y diferencias pueden establecerse entre las gimnasias ofrecidas en sitios web y las clases dictadas en formatos tradicionales?

Estas y otras preguntas son posibles. Las respuestas atenderán al contexto de actuación profesional, al momento histórico y cultural en el cual se desarrolle la práctica, a la/s persona/s mayor/es o a la diversidad de vejez que concurran a la sesión de gimnasia, así como a las características particulares del docente que impulsa la práctica. No podemos ofrecer recetas para reproducir y generalizar, tan solo algunas pistas de indagación. Estamos convencidos de que hay todo un campo fértil para nutrir con nuevos estudios el tema hasta aquí presentado.

## Referencias

- Bracht, V. (1996). *Educación Física y aprendizaje social* (1.ª ed.). Vélez Sarsfield.
- Candrea, A. y Susacasa, S. (2015). Contenido, contenido educativo. En Carballo, C. (Coord.). *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.
- Carballo, C. (2003). *Proponer y Negociar. El ocaso de las tradiciones autoritarias en las prácticas de la Educación Física*: Ediciones Al Margen.
- Carballo, C. (2015). Educación Física. En Carballo, C. (Coord.). *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.
- Carballo, C. y Hernández, N. (1999). Acerca del concepto de deporte. Alcances de su(s) significado(s). *Revista Educación Física & Ciencia*, 6. Departamento de Educación Física, FaHCE, UNLP, La Plata.
- Carballo, C. y Hernández, N. (2002). *Cronología del deporte y la gimnasia*: Mimeo.
- Crespo, C. (2007). *Desandar la gimnasia. De la práctica social a la práctica educativa*: Mimeo.
- Crespo, C. (2015). Gimnasia, gimnasias. En Carballo, C. (Coord.). *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.
- Crespo, C. (2015). Gimnasio. En Carballo, C. (Coord.). *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.

- Dabove, I. (2018). Gerontoglobalización. En Davobe, I. (2018). *Derecho de la vejez. Fundamentos y alcance* (pp. 6-47): Astrea.
- Di Domizio, D. P. (2021). *Concepciones gerontológicas en la formación docente en Educación Física. Un estudio acerca de la vejez, el envejecimiento y las personas mayores en doce países de América Latina y del Caribe* (Tesis de posgrado). Universidad Nacional de La Plata, Argentina.
- Giraldes, M. (1994). *Didáctica de una cultura de lo corporal*: Edición del Autor.
- Giraldes, M. (2001). *Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones*: Editorial Stadium.
- Langlade A. y Rey de Langlade, N. (1970). *Teoría general de la gimnasia*. Editorial Stadium
- Lugüercho, S. (2009). La gimnasia. Un contenido olvidado. En Crisorio, R. y Giles, M. (Coord.). *Estudios críticos de Educación Física* (pp. 207-223): Ediciones Al Margen.
- Mehl, E. (1986). Sobre la historia del concepto “Gimnástica”, en *Citius, Altius, Fortius*. Separata del Tomo IV. Fascículo 2. Instituto Nacional de Educación Física de Madrid.
- Pinedo, J. y Iuliano, R. (2015). Prácticas sociales. En Carballo, C. (Coord.). *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.
- Remedi, E. (1999). *El concepto de Educación Física*. Mimeo, inédito

### **La autora**

#### **Lic. Dra. Débora Paola, Di Domizio**

Licenciada en educación física (Universidad Nacional de La Plata - Argentina)  
Especialista en gerontología comunitaria e institucional  
(Universidad Nacional de Mar del Plata - Argentina)  
Magister en educación corporal (Universidad Nacional de La Plata - Argentina)  
Doctora en ciencias de la educación (Universidad Nacional de La Plata - Argentina)  
Docente en el profesorado y licenciatura en educación física  
(Universidad Nacional de La Plata - Argentina)