



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY - UNJU
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE OFICINAS DE LA COMUNICACION



Tesis de Licenciatura

**“Comunicación y Corporalidad:
Escenarios de Fitness,
Relaciones de Poder y
Posmodernidad”**

TESISTA

**Fernanda Ivana Flores
D.N.I. 28.375.730 - L.U. Co-2338**

DIRECTORA

Dra. Vanesa Civila Orellana

CO- DIRECTOR

Lic. Ignacio Bejarano



CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	5
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I	9
CUESTIONES EPISTEMOLOGICAS Y METODOLOGICAS	9
1.1-Definición del problema	11
1.2-Hipótesis	11
1.3- <i>Corpus</i> de la investigación	11
1.4-Objetivos	12
1.4.1-Objetivo General	12
1.4.2-Objetivo Específicos	12
1.5- Estado del Arte y Marco Teórico	13
CAPÍTULO II	26
DE LOS GIMNASIOS EN ZONA SUR DE JUJUY: ASPECTO INSTITUCIONAL	26
2.1-A modo de inicio	26
2.2-Descripción del gimnasio <i>Extreme Energy Gym</i>	27
2.3-Descripción del gimnasio Marcelo <i>Gym</i>	31
2.4-Descripción del gimnasio <i>My Personal Gym</i>	33
2.5-A modo de cierre	37
CAPITULO III	38
EL <i>FITNESS</i> EN ARGENTINA Y EN JUJUY	38
DEFINICIÓN, HISTORIA Y ACTORES SOCIALES. ENTRE LA CORPORALIDAD Y LA <i>PERFORMANCE</i> COMUNICACIONAL	38
3.1.2. Power Fit: rutina de localizada	41
3.1.2.1. Ventajas de <i>Power Fit: entre la instrucción y la práctica</i>	42
3.1.2.2. <i>Beneficios de Power Fit: mejora las capacidades coordinativas</i>	42
3.1.2.3. Estructura de la clase de <i>Power Fit: formato de la clase</i>	43
3.1.2.3.1 Entrada en Calor: preparación del cuerpo y mente	44
3.1.2.3.2-Bloque: trabajo con barra y discos en el escenario del <i>Extreme Energy Gym</i>	44
3.1.2.3.3-Segmentos Cardiovasculares: la corporalidad del <i>Power Fit</i>	47

3.1.2.3.4-Estiramiento: cuando la performance corporal precisa del descanso	53
3.1.2.4-Equipamiento y técnica de <i>Power Fit</i> : elementos de trabajo como parte de la <i>performance</i> en el CPV de Malvinas	53
3.1.3- <i>Full Box</i> : ¡la lucha es con vos mismo!	54
3.1.4-Ventajas de <i>Full Box</i> : mejora el sistema cardio vascular del cuerpo en movimiento	54
3.1.5-Beneficios en la práctica de <i>Full Box</i> : ¡combatí el <i>stress</i> en Marcelo <i>Gym</i> y <i>My Personal Gym</i> !	55
3.1.6-Estructura de la clase de <i>Full Box</i> : conformada por <i>round</i> de boxeo	55
3.1.6.1-Entrada en Calor: progresividad en la intensidad de una clase. <i>¡Vamos a entrar en calor!</i>	57
3.1.6.2- <i>Round</i> : nombre que se da al <i>track</i>	58
3.1.6.3- <i>Rounds</i> de Lucha 1, 4 y 7: resalta la patada y se la marca con un grito	58
3.1.6.4- <i>Rounds</i> de <i>Box</i> 2 y 5: dando golpes básicos de boxeo	59
3.1.6.5- <i>Rounds</i> de <i>Muay Thai</i> 3 y 6: resaltando los codos marciales en <i>My Personal Gym</i>	59
3.1.6.6- <i>Full ABS</i> : acondicionamiento abdominal. La <i>performance</i> en <i>My Personal Gym</i>	60
3.1.6.7- <i>Cool Down</i> : estiramiento o vuelta a la calma. <i>“Chicas ahora vamos a hacer el relax”</i>	60
CAPÍTULO IV	64
CORPORALIDAD Y RELACIONES DE PODER EN LA POSMODERNIDAD	64
4.1-A modo de inicio	64
4.2.1-Posmodernidad y cuerpo en los escenarios de <i>fitness</i>	65
4.2.1-Narcicismo: egocentrismo que busca la perfección	65
4.2.2-Estética y Belleza: imagen perfecta del cuerpo	66
4.2.3-Consumismo: adquiero, compro y luego existo	67
4.2.4-Fragmentación: segmentación de la estructura de los programas de entrenamiento	68
4.2.5-Globalización: adopción de formas culturales	69
4.2.2- Cuerpo y Comunicación: el cuerpo como categoría de análisis en voz de los <i>OT</i>	69
4.2.2.1- Cuerpo Idealista en los gimnasios jujeños	70
4.2.2.2- El Cuerpo Obsesivo: perturbación o distorsión de la imagen	71
4.2.2.3- Cuerpo Sistematizado: “todo, de un sistema”	72

4.2.3-Relación de Poder: vinculo asimétrico	72
4.2.3.1-Relación de Poder Absoluta: lineamientos específicos de cada programa	73
4.2.3.2-Relación de Poder Relativa: vinculo flexible	74
4.2.3.3-Relación de Poder Coercitivo: vinculo restrictivo	75
4.2.3.4-Relación de Poder Autónoma: vinculo libre	75
4.3-A modo de cierre	76
CAPÍTULO V	77
ELEMENTOS, MECANISMOS Y ESTILO DE VIDA <i>FITNESS</i> EN LOS	
CONTEXTOS DE LOS GIMNASIOS	77
5.1-A modo de inicio	77
5.2-Elementos Relacionados al Cuerpo: herramientas exteriores a la corporalidad	77
5.2.1-Elementos Concretos Relacionados al Cuerpo: programas de entrenamiento	77
5.2.1.1-Elementos Concretos Relacionados al Cuerpo Accesorios: identidad y particularidad del programa	79
5.2.1.2-Elementos Concretos Relacionados al Cuerpo Alimentos: fuente de energía para el cuerpo	80
5.2.2-Elementos Abstracto Relacionados al Cuerpo Técnica de Entrenamiento: correcta ejecución del ejercicio.	81
5.3-Elementos de Estilo de Vida: estructuran con respecto a cómo tratar, cuidar y modelar su cuerpo	82
5.3.1-Elementos de Estilo de Vida de Identificación Social: “... <i>la actividad física es salud...</i> ”	82
5.3.2-Elementos de Estilo de Vida de Identificación Filosófica: tendencias alimenticias	84
5.4-Mecanismo de Control: forma de vigilar	85
5.4.1-Mecanismo de Control Absoluto: lineamientos de la empresa	85
5.4.2-Mecanismo de Control Relativo: posibilidades de aprendizaje del alumno	86
5.4.3-Mecanismo de Control Coercitivo: actitud del <i>OT</i> hacia el alumno	87
5.5-A modo de cierre	87
CAPÍTULO VI	89
CUERPO EN MOVIMIENTO, DISCURSO VERBAL Y NO VERBAL	89
6.1-A modo de inicio	89
6.2-El Cuerpo como Discurso y el Discurso como Cuerpo: herramientas comunicacionales verbales y no verbales en los escenarios de <i>fitness</i>	89

6.2.1-Discurso Verbal: modo de acción	89
6.2.1.1-Sonido: el discurso sonoro como parte del <i>fitness</i>	92
6.2.1.1.1-Grito: ¡seguí, dale...último!	92
6.2.1.1.2-Frase: ¡vamos que puedes, no pares!	92
6.2.1.1.3-Diálogo: “¿están cansados/as?, ¿se sintió el trabajo?”	93
6.2.1.1.4 “Palmas: el cambio de lateralidad y dirección en el ejercicio. Sonido e instrucción”	94
6.2.1.1.5- Música: estructura y regula la clase de <i>fitness</i>	94
6.2.2-Discurso No Verbal: cuando no decir es decir	119
6.2.2.1-Imagen Corporal: “estiramos bíceps y tríceps”	119
6.2.2.2-Imagen Dinámica: cuerpo en movimiento	120
6.2.2.2.1-Gesto: cuando el movimiento es instrucción	120
6.2.2.2.2-Video: entre la imagen y el sonido	121
6.3-A modo de cierre	122
CONSIDERACIONES FINALES	124
NUEVAS APERTURAS	127
BIBLIOGRAFÍA	129
GLOSARIO	131
ANEXO	132
ANEXO I: ENTREVISTA A <i>OFICIAL TRAINERS</i> JUJEÑOS	133
ENTREVISTA N 1	133
ENTREVISTA N 3	154
ENTREVISTA N 4	162
PLANILLA DE OBSERVACIÓN	170
MONICA PATRICIA KRAMICH	170
CLAUDIA NOEMI ARAMAYO	172
CAROLA ANA LÍA QUIROGA	175
MARCELO MAIDANA	177
ENTREVISTA PARA EL INSTRUCTOR – REFERENTE DE <i>FITNESS SERVICES</i> -	180

AGRADECIMIENTOS

Antes que nada debo indicar que esta investigación solo pudo realizar gracias al esfuerzo de mis padres Gladis Elena Huánuco y Néstor Alfredo Flores, sin su apoyo económico me hubiera sido imposible concretar esta investigación. Por otro lado agradecer a mi amigo, confidente y compañero Julio Sotelo por alentarme desde el inicio de la idea a trabajar en mi investigación.

También quiero agradecer al hermoso equipo de trabajo de investigación compuesto por mi directora, doctora Vanesa Civila Orellana y mi co-director, licenciado Ignacio Bejarano por su confianza y apoyo en llevar adelante mi investigación. La misma dedicada describir y analizar la concepción de cuerpo y las relaciones de poder, desde la posmodernidad emergentes en el discurso de los *Oficial Trainers* Jujeños inmerso en el espacio denominado gimnasios, es decir interpretar lo que sucede ante, durante y después de una clase de *fitness*. Ambos con una enorme dedicación y experiencia como guías y supervisores en trabajos de investigación, de los cuales aprendí muchísimo y estoy segura que seguiré aprendiendo.

Así también al profesor Roberto Omar Aguirre, agente representante de la empresa *Fitness Services* en la provincia de Jujuy por proporcionarme la información institucional de la empresa, su experiencia personal y profesional mediante una entrevista vía e-mail. Asimismo permitirme utilizar la información obtenida como parte del *corpus* para mi investigación.

A los *Oficial Trainers* Jujeños y propietarios de los tres gimnasios utilizados como espacio de estudio para desarrollar el trabajo de campo. Además de compartir sus experiencias personales como instructores y sujeto inserto en el espacio de los gimnasios que corresponde al ámbito del *fitness*.

Por último a todos mis compañeros de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales que aportaron su granito de arena al facilitarme material bibliográfico y por sobre todo a motivarme a continuar con mi investigación cuando debido a situaciones personales te traspasan.

A todos, incluso a quienes estoy olvidando en este momento, gracias.

INTRODUCCIÓN

En estos tiempos el tema de la salud y el bienestar personal ha tomado un auge preponderante debido a las diferentes enfermedades como el *stress*, la obesidad, la depresión entre otros tipos de *enfermedades posmodernas*. Éstas se han transformado en medios o instrumentos ponderados por los y las profesionales de la salud, tales como médicos, nutricionistas, psicólogos, entre otros profesionales dedicados a este tema. Para contrarrestar estos males dichos profesionales se han convertido en voces legítimas de un discurso que plantea, y recomienda, un estilo de vida en torno al ejercicio físico vinculado al gimnasio. En este escenario social y sanitario el “*estilo de vida fitness*” levanta la bandera del bienestar y la salud a partir de la actividad física y de los buenos hábitos alimenticios. Etimológicamente *fitness* es un vocablo inglés que significa “salud y bienestar físico”. Los gimnasios se presentan entonces como escenarios, y a su vez, contextos comunicacionales, sociales y posmodernos en el cual los/as instructores/as desarrollan diferentes actividades construyendo así un modo ser, pensar, hacer y actuar que conforma una cultura del *cuidado del cuerpo*, que es sin duda objeto de un estudio comunicacional. En tanto tal cuidado advierte, en este contexto, un cuerpo en movimiento, un cuerpo signifiante, o mejor aún, evidencia la *corporalidad*, es decir la cualidad de lo corporal, la dimensión vivida del cuerpo puesto en acto en función de la interrelación de sus partes y de su relación en el espacio y los objetos que lo rodea. Esto es, un cuerpo envolventemente comunicacional. Un cuerpo capaz de ser pensado y *re-pensado desde la comunicación*, y a su vez, *re-pensar la comunicación de y desde los cuerpos* tal como se expuso en el II Congreso Internacional y IV Congreso Nacional de Promoción y Educación para la Salud en Jujuy en el año 2017¹.

Volviendo a los instructores, como actores sociales con roles y funciones claves en los escenarios de *fitness* y en el *re-pensar la comunicación de y desde los cuerpos* como *corporalidad* desde la comunicación, cabe destacar que éstos son más conocidos como *OT*. Ésta denominación proviene de la abreviación del término en inglés *OT* y que es el nombre con el cual se conoce a los instructores que pertenecen a la empresa *Fitness Services*. Por lo tanto, aclarado esto, a partir de ahora se utilizará las siglas *OT*.

Ahora bien, la elección del tema se debe a los argumentos precedentes, ya que la actividad física se ha convertido en un elemento central en el estilo de vida para muchas personas, si bien la participación en la misma puede estar guiada por diferentes intereses y razones personales, predomina la cuestión sanitaria. Por lo que estamos asistiendo a una gran demanda social de actividad física impulsada por una nueva conciencia sobre salud, el cuidado del cuerpo y, desde ya, la imagen. En este sentido, puntualmente el *fitness*, es considerado como una moda que implica un tipo de vestimenta, un tipo de formas, determinadas dietas, y sin duda alguna existe la predominante influencia de los medios de comunicación. Éstos son los que promocionan el adelgazar a través de la práctica de distintos programas que se ofrecen en diferentes escuelas, institutos y empresas de *fitness*. Siendo estas empresas las que inducen a la práctica de dichos programas mediante la presencia de “estrellas” del espectáculo, deportistas reconocidos y modelos.

¹ II Congreso Internacional y IV Congreso Nacional de Promoción y Educación para la Salud realizado en la ciudad de San Salvador de Jujuy (Jujuy) en el año 2017 y organizado por la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy los días 25, 26 y 27 de octubre. En dicha ocasión, junto a comunicadores/as sociales de la misma Universidad presentamos la ponencia “*Comunicación de y desde los cuerpos: re-pensar la salud y el cuidado como discurso de la corporalidad en contextos interculturales*” y dictamos el Taller *¿De qué hablamos cuándo hablamos de comunicación para el desarrollo? Reflexión, debate y experiencias iniciales para el abordaje en Salud*.

Precisamente, esta relación entre adelgazar e imagen corporal, basada de algún modo en la salud, evidencia una excesiva preocupación por el aspecto y cuidado físico en las personas que responde a una motivación principalmente estética que es inducida por tales medios de comunicación, programas de gimnasia y potenciada socialmente.

Esta Tesis responde también al interrogante planteado sobre cómo la concepción de cuerpo y las relaciones de poder se establecen en la posmodernidad trascendiendo hacia los *OT* jujeños que desarrollan sus clases de *fitness* en la provincia. En este sentido, el escenario de *fitness* advierte, complejiza y problematiza ese cuerpo puesto en la dimensión de la comunicación y la corporalidad. Se selecciona por esto a los *OT* y alumnos/as y tres escenarios de *fitness* como objeto de estudio ya que ellos en sí mismos son emergentes de la cultura del cuidado del cuerpo y de la salud, siendo a la vez, productores, consumidores y reproductores de esa cultura. Para este propósito, se construye un *corpus* general confeccionado metodológicamente con las siguientes técnicas de recolección de datos: a) observaciones de clases o *performances*, puesta en acto o actuación comunicativa para un público determinado, en tres gimnasios denominados micro-espacios de la zona sur de la ciudad de San Salvador de Jujuy que siguen las consignas de una empresa de servicios de *fitness*. b) entrevistas compuestas por cuatro experiencias a *OT* y propietarios de los gimnasios seleccionados y una entrevista al representante y agente comercial en San Salvador de Jujuy de la empresa estudiada y c) fotografías personales y de la institución, videos y musicalización de la empresa analizada, dado que es quien reproduce y distribuye las clases a los *OT*.

Parte de esta metodología, de carácter cualitativa, relacionada al trabajo etnográfico y al análisis comunicacional en su vertiente de análisis discursivo, considerando también al cuerpo como un *discurso corporal*, consiste también en la descripción del *OT* en el contexto de trabajo y formación como profesional ya que el instructor es el transmisor, intermediario y difusor de un determinado modo de pensamiento y de cómo se plasma una determinada ideología en el discurso con respecto a la concepción de cuerpo y relaciones de poder en la posmodernidad. Asimismo se tiene en cuenta para el desarrollo de esta investigación las diferentes herramientas comunicacionales utilizadas por los *OT* en el transcurso de la clase.

De este modo, esta Tesis es interpretativa porque se basa en otorgarle un sentido significado a las distintas manifestaciones comunicacionales advertidas en el discurso corporal tales como gestos, movimientos, utilización de diferentes ritmos musicales y distribución espacial que conforma el contexto donde el instructor desarrolla su trabajo. Entonces dado el carácter interpretativo que plantea la investigación, se analiza los discursos expresados verbalmente y no verbales como las conductas gestuales y los movimientos rítmicos acompañados por música, sonido, golpes y otros elementos comunicacionales por lo que se puede lograr un mayor grado de profundidad, detalle y especialización del análisis

De este modo, esta investigación de grado busca aportar una experiencia relacionada a la *corporalidad* al campo comunicacional desde una práctica social como es la gimnasia, puntualmente el *fitness*, donde es posible realizar este tipo análisis. Asimismo, esta investigación considera aportes que provienen desde diferentes disciplinas como ser Antropología, Sociología, Ciencias Médicas, Educación Física, entre otras disciplinas que se aúnan a la Comunicación Social para dar respuesta al interrogante planteado. Entonces, autores/as pertenecientes a estos campos disciplinares como ser Citro, Le Breton, Csordas, Bauman, Verón, Foucault, Bourdieu, Lozano, Obiols, Bañuelos, Bajtín, Civila Orellana entre otros/as, realizan interesantes aportes desde distintos contextos que ayudan al armando tanto del Estado del Arte como del Marco Teórico para “encuadrar” esta

investigación que resulta en un “encuadre” flexible dado los aportes provenientes del trabajo etnográfico que permiten construir este análisis de manera crítica.

Esta tesis representa también un aporte a los estudios de comunicación, como ya se dijo, que contribuye a la actualización de las investigaciones sobre cuerpo, desde el enfoque de la corporalidad con especial énfasis en el *fitness*. En tanto, el *fitness* es un ámbito en el cual la comunicación se encuentra presente mediante las diferentes *performances* (únicas e irrepetibles) de los programas de entrenamiento donde el cuerpo en movimiento comunica constantemente. Asimismo, estas *performances* se desarrollan en contextos de tres gimnasios en el que cada actor social cumple un rol determinado entretrejiendo así relaciones sociales que permite advertir la conformación de un grupo de pertenencia con una identidad colectiva de adhesión al *fitness*.

Finalmente, cabe destacar que la elección personal del tema se debió a la pasión por hacer *fitness* y que actualmente representa mi fuente laboral. Ya que inicié como alumna de esta disciplina que me permitió sobrellevar y resolver, de alguna forma, situaciones personales, por lo cual crecí inmensamente mi deseo y pasión por el *fitness*. Entonces, decidí pasar a otra instancia: la de instructora. Tal instancia la logré a través de tomar las capacitaciones correspondientes. Dichas capacitaciones fueron también propuestas por mi entrenador. Luego, de iniciarme como instructora y poder experimentar esa adrenalina que se siente pararse al frente de tantas personas y transmitirles emociones, euforia, satisfacción y plenitud dando rienda suelta a mi amor por hacer *fitness*. Desde ese momento supe que el escenario del *fitness* representaba un espacio con diferentes manifestaciones comunicacionales y por lo mismo representaba un campo de estudio que debía ser investigado. Además de tener presente el significativo crecimiento del *fitness* en Jujuy ya que tomaba preponderancia en los gimnasios, en organizaciones e instituciones que brindaban servicios a la comunidad. Entonces, a partir de la experiencia personal como instructora de *fitness* que narré y la de Comunicadora Social con miras a la tesis, construí esta investigación. Me encuentro así parada en una doble dimensión de análisis, la primera como tesista en comunicación, y la segunda como instructora de *fitness*. Es se trata de una investigación cuya autora se halla implicada en el contexto de la investigación, sin que esto representa algún tipo de obstáculo en su análisis, sino por el contrario, esta implicancia permite hacer una lectura más minuciosa de las *performances* desplegadas mediante la corporalidad en los escenarios de *fitness* que contribuye a desentramar los significados del “*estilo de vida fitness*” que construyen antes, durante y después de una clase, como diría una alumna de setenta años “*aquí vengo a olvidarme de mis problemas...es una hora para mí*”.

CAPÍTULO I

CUESTIONES EPISTEMOLOGICAS Y METODOLOGICAS

Actualmente, se vive en un contexto posmoderno que pone en valor, o sobre valor, al cuerpo como fetiche o culto a la *imagen corporal*. Esta sobre valoración al cuerpo deviene de parámetros estéticos (mayormente occidentales) y se encuentra en tensión frente a la continua crítica relacionada a la ausencia de valores vinculados al *ser* que han cedido terreno y protagonismo a la superficialidad, al *parecer*. *Parecer* sinónimo de disfrute, de placer, de lo efímero, de lo material frente al *ser*, espiritual, emocional y eterno. Esta dicotomía *ser vs. parecer* no es nueva, pero se visibiliza aún más en el contexto posmoderno. En este sentido, se rescata diversas posturas teóricas y estudios relacionados al cuerpo en los cuales se vislumbra dicha dicotomía y cómo las concepciones binarias ayudaron a esta disociación entre cuerpo biológico por un lado, y cuerpo emocional y espiritual por el otro. Pero también se rescata posturas superadoras a esta dicotomía, en la cual el cuerpo aparece como un todo integrado entre el aspecto espiritual, emocional y el corporal propiamente dicho. En este sentido, se invita a re-pensar con esta investigación al cuerpo como un todo, integral y comunicante, un *cuerpo significante* en términos de Verón (1988). El cuerpo, en este sentido es objeto y sujeto al mismo tiempo, ya que representa el significado mismo del ser. La importancia del cuerpo es entonces fenómeno de análisis. Como lo es por ejemplo, el cuerpo y los cuerpos de 43 submarinistas y 1 submarinista desaparecidos/a en 2017 y como dijera una de sus familiares “*si no tengo el cuerpo, no tengo nada*” o como fue el cuerpo desaparecido y muerto que tuvo en vilo a la sociedad argentina en el mismo año, Santiago Maldonado, de quien sus familiares reclamaban el cuerpo diciendo “*queremos al menos su cuerpo*” o como son las cientos de denuncias de desaparecidos/as que mantienen a la sociedad en continua incertidumbre y las cientos de actos de femicidios donde el cuerpo de la mujer, considerado como objeto, es dominado y sometido hasta la muerte, entre otras situaciones en las cuales hay un uso y abuso del cuerpo. El cuerpo es entonces, tema importante de investigación y más aún desde la comunicación ya que, el cuerpo habla, el cuerpo tiene memoria, el cuerpo se exhibe y se oculta, el cuerpo es político, el cuerpo está en continuo movimiento, el cuerpo es social, en definitiva cuerpo es comunicante.

De esta forma, resulta útil las nuevas perspectivas vinculadas a este enfoque del cuerpo y la comunicación inscriptas en las teorías del *embodiment* o la *corporalidad*. En relación a esto la reflexión sobre las corporalidades en movimiento, como se evidencia en un escenario *fitness*, inevitablemente conlleva una perspectiva cultural, ya que la difusión de las técnicas de entrenamiento permite interpelar y reflexionar sobre el movimiento más allá del ámbito específico del gimnasio y de las miradas centradas sólo en la estética. Puesto que, los sistemas de movimiento también pueden ser entendidos como practicas generadoras de *habitus*, como diría Bourdieu (1988) cit. por Buñuel Heras 1991, o de procesos de subjetivación, en palabras de Foucault (1979), que poseen importantes consecuencias en las posiciones identitarias y las prácticas de reflexividad de los diferentes actores sociales que intervienen en la práctica del *fitness*.

En este sentido la Tesis se propone contribuir a ampliar el campo de estudio sobre el movimiento corporal, específicamente en los micro-espacios conocidos como gimnasios, analizando diferentes programas de entrenamientos aportando renovadas reflexiones sobre este tipo de proceso corporal del *fitness*, fenómeno poco estudiado desde la perspectiva comunicacional en Jujuy y que constituye una práctica sociocultural y de producción artística única e irrepetible, que puede pensarse como una *performance*, como diría Bauman (1975).

De esta forma se elige como objeto de estudio a los instructores porque son los sujetos que transitan por un proceso de: *consumo, reproducción y producción* de una cultura. La *primera fase de consumo*

es en la que el sujeto compra una certificación o curso (que dura tres días) de un programa (como ser *Power Fit*, *Ritmix* o *Full Box*) que ofrece la empresa. En la misma el individuo incorpora los conocimientos teóricos y prácticos, la que cuenta con una evaluación la cual consiste en grabar un video en formato de *DVD* reproduciendo la clase la que es enviada a su sede central para ser evaluada por el director de la empresa. Luego de haber aprobado el examen, el individuo recién se convierte en instructor de la empresa. Por lo que seguidamente para ser profesional debe pagar una matrícula que ellos denominan “Actualizaciones” la misma se realiza cada 4 meses y consiste en concurrir a las clases de presentación de cada programa que se encuentra a cargo del Agente Representante y los *Master Trainers* (nivel jerárquico más alto que del oficial). Además de la compra de los nuevos mix (música y coreografías actualizadas), es decir las clases renovadas en formato de *DVD + CD* (de audio).

La *segunda fase es la reproducción* en la cual el instructor en una clase (en el gimnasio) reproduce los ejercicios y las instrucciones técnicas que debe dar a la hora de ejecutar cada movimiento como también la manera de comunicarse (conducir, animar y dirigirse a sus alumnos) en el transcurso de una clase, dicha información es obtenida en el curso y sobre todo en los *DVD* que le proporciona la empresa.

Y por último, *la tercera fase de producción* se da en el desarrollo de su clase debido a que el *OT* debe crear su propio discurso (la manera de tener un vínculo, comunicarse, interactuar, entre otros aspectos) y métodos para enseñar los ejercicios a los alumnos, es decir que inventa y reinventa o actualiza su propio discurso tanto verbal como gestual.

En este sentido, el escenario del gimnasio y los *OT* resignifican este espacio creando un contexto comunicacional donde interactúa el *OT* con los/as otros/as individuos desde la disposición de diferentes elementos del *fitness* hasta la música, el sonido y los cuerpos. En todo momento se está comunicando algo y todo tiene un significado como: **la tarima** (madera cuadrada o rectangular) que es una especie de escenario donde se sube el oficial y desde allí dicta su clase; **los pequeños reflectores** que son luces que iluminan el escenario lo cual están marcando o resaltando una cuestión jerárquica; el equipo de audio que consta de un *DVD*, audio y bafles los cuales son necesarios elementos para poner música (preparada) con el objetivo de estimular a la gente y crear un ambiente divertido, de fiesta; **una bola de vidrio** (la que se usa habitualmente en los locales bailables nocturnos) que se encuentra en el centro del local con el objetivo de crear el ambiente de un boliche; **los espejos** que se encuentran a los costados de la tarima, lo cual le permite al alumno verse en el instante que está realizando el ejercicio; *los banners* que son los carteles que se encuentran colgados y que contiene la imagen de un referente de la empresa que realiza algún movimiento o ejercicio característico de cada programa; materiales propios del trabajo del *fitness* como ser, *step*, *barras*, *discos*, *ganchos*, *colchonetas*, entre otros. Todos estos elementos funcionan como dispositivos de poder, en términos de Foucault (1979), dado que son los encargados de marcar la diferencia entre alumnos/as y *OT* en los ejercicios, en el trabajo del cuerpo y en la particularidad de cada programa. En definitiva el gimnasio es un lugar donde se entretienen diferentes relaciones de poder en torno al vínculo que mantienen las partes como así también se considera un espacio donde como toda institución existen mecanismo de control y de información y de difusión, por lo que utilizan los diferentes elementos que hacen a la comunicación.

A partir de lo planteado surgen las siguientes preguntas guías que conducirán el proceso de la investigación:

- 1- ¿Es el gimnasio un espacio, o micro-espacio, en el cual el *Oficial Trainer* Jujeño difunde, transmite e intermedia la ideología posmoderna en relación al cuerpo y al estilo de vida *fitness*?
- 2- ¿Cómo, en estos espacios, se entretejen las relaciones de poder y los mecanismos de control sobre los sujetos?
- 3- ¿Qué elementos comunicacionales intervienen en el discurso del *Oficial Trainers* a la hora de dictar una clase?

1.1-Definición del problema

A partir de algunas preguntas iniciales formuladas arriba, se llegó a la siguiente pregunta-problema:

¿Cuál es y cómo se construye el discurso del cuerpo y el poder en los escenarios de *fitness*, en la posmodernidad, en San Salvador de Jujuy en el año 2013?

1.2-Hipótesis

- El *fitness*, en tanto discurso de la corporalidad, comunica una dimensión de la vida relacionada a una mejor calidad de vida, que va más allá de la cuestión meramente de “imagen corporal”.

1.3-*Corpus* de la investigación

El material del *corpus* de la investigación se construye en un inicio por un *corpus* general, categorizado de la siguiente manera.

En primer lugar, se hizo entrevistas a *OT* de dos gimnasios, que funcionan en dos Centros de Participación Vecinal (CPV) y un gimnasio que funciona en un Centro Vecinal (CV). Tanto los gimnasios como los CPV y el CV seleccionado se encuentran ubicados en la zona sur de la provincia de Jujuy. Las diferencias entre una y otra sigla se explica en el capítulo siguiente dedicado a la parte institucional. Cabe destacar que para esta Tesis se decidió utilizar la designación de CPV para los tres gimnasios estudiados, dado que las diferencias se diluyen en la práctica del *fitness*. En este sentido, el primer gimnasio, *Extreme Energy Gym*, se encuentra en el barrio Malvinas; el segundo *My Personal Gym*, en el barrio 12 de Octubre y el tercero, *Marcelo Gym*, en el barrio Santa Rita. De este modo, este espacio geográfico se constituye en el universo de estudio seleccionado para esta investigación.

En dicho espacio de estudio, se seleccionó también la temporalidad de investigación, que corresponden específicamente al año 2013. En tal año hay un auge del *fitness* como programa de entrenamiento corporal que se despliega en instituciones públicas pertenecientes a diferentes barrios, como los seleccionados para esta Tesis, que articulan el ejercicio con un uso político. Dicho uso político se corresponde con la pertenencia o no a determinado partido político en vigencia, especialmente vinculado a un organismo estatal como es la Municipalidad de la capital jujeña, que se advierte en el momento del trabajo de campo de esta investigación.

Entonces, en tal espacio y tiempo investigativo, se construye el *corpus* general que sirve para realizar después un recorte para armar un *corpus* específico de análisis. Tal *corpus* general está integrado por entrevistas tanto personales (cara a cara) como *on-line* que fueron obtenidas con el consentimiento explícito de cada entrevistado/a, por lo cual son nombrados/as con nombre y apellido. Para dichas entrevistas se utilizan preguntas relacionadas al *fitness*, al “estilo de vida *fitness*”, a la trayectoria como instructores u *OT*, en esta Tesis se utiliza indistintamente los términos “instructores como *OT*”. Ya que ambos términos (y otros también) sirvieron como disparadores a

los/a entrevistados/as para que manifiesten verbalmente las experiencias relacionadas al *fitness*. Todo esto sirve para dar cuenta del “discurso corporal” que se construye en torno a la práctica del *fitness*. Se añade a las entrevistas las imágenes fotográficas hechas a los/as entrevistados/as que describen visualmente los gimnasios seleccionados y las *performances* de las prácticas de entrenamiento físico. Asimismo, se integran tanto a las entrevistas como a los registros fotográficos las observaciones que se obtienen durante las horas de clases, cada clase posee una hora reloj de *fitness*, a lo largo de todo el trabajo etnográfico.

A manera de síntesis, el *corpus* reducido se organiza de la siguiente manera:

- Entrevistas: A los/as OT, Mónica Patricia Kramich y Carola Ana Lía Quiroga (*Extreme Energy Gym*), Claudia Noemí Aramayo (*My Personal Gym*) y Marcelo Sebastián Maidana (*Marcelo Gym*). Asimismo, se agregó la voz de Roberto Omar Aguirre, agente representante de la Empresa *Fitness Services* de Ulises Puigros, dueño de dicha empresa que se dedica a capacitaciones, certificaciones y comercializaciones de diferentes programas de entrenamiento *fitness* a nivel nacional e internacional.

_ Imágenes fotográficas: a los gimnasios en los CPV, CV y a las prácticas de *fitness*.

_ DVD de las prácticas de *fitness* y CD de música que se utilizan en dichas prácticas.

_ Observaciones: a los gimnasios seleccionados y en especial a los/as cuatros instructores/as que desarrollan las clases de *fitness* durante el proceso de una clase de los diferentes programas que ofrece la empresa, entre ellos *Power Fit* que es un programa de entrenamiento con carga que se va aumentando progresivamente y dos segmentos cardiovasculares, uno con *step* y otro con pasos básicos de aeróbica, los cuales toman como base los ejercicios específicos de una sala de musculación y *Full Box* que es un programa de entrenamiento de combate que combina artes marciales *Muay Thai* y movimientos de Boxeo.

Estas observaciones enfatizan en el proceso comunicacional del cuerpo en movimiento como discurso corporal en el micro-espacio del gimnasio.

_ Manual del Instructor es el libro que contiene toda información teórica de los programas de entrenamiento *Power Fit* y *Full Box* la cual tienen acceso los instructores.

Toda la investigación general posibilita construir este *corpus* reducido para la sistematización y análisis del material reunido que den cuenta del cuerpo como discurso comunicativo que evidencia la puesta en acto, o *performance* de los cuerpos, como cuerpos significantes puestos en el escenario del *fitness*.

1.4-Objetivos

1.4.1-Objetivo General

- Describir y analizar la concepción de cuerpo y las relaciones de poder desde la posmodernidad emergentes en el discurso de los OT, con miras a aportar un nuevo estudio al campo de la comunicación, vinculado al cuerpo.

1.4.2-Objetivo Específicos

- Identificar los elementos que caracterizan el discurso posmoderno en relación al cuerpo y al estilo de vida *fitness* que circulan dentro del micro espacio del gimnasio.
- Analizar las relaciones de poder y los mecanismos de control que se ejercen en el micro espacio del gimnasio.
- Indagar acerca de las herramientas comunicacionales utilizadas por los OT en el transcurso de una clase.
- Sistematizar este análisis e indagación en una Tesis con fines de divulgación.
- Aportar una nueva investigación a la ciencia de la comunicación desde el estudio de caso de los escenarios de *fitness* en tanto corporalidad o cuerpos en movimiento.

1.5- Estado del Arte y Marco Teórico

En la construcción del Estado del Arte, o Estado de la Cuestión, se obtuvieron aportes bibliográficos heterogéneos, de los cuales se seleccionaron aquellos que contribuyen de manera más acertada a la construcción tanto del Estado del Arte como del Marco Teórico. Ya que se entiende que no se trata de hacer un inventario de autores/as, sino más bien de la construcción conceptual de aportes que ayudan a desandar la problemática planteada.

Se inicia entonces este recorrido teórico articulado a la investigación trazada, con aportes provenientes de estudios internacionales y nacionales sobre distintas perspectivas del cuerpo, del *fitness* y del cuidado corporal. Asimismo, se va relacionando con las categorías teóricas principales como ser: cuerpo, corporalidad, relaciones de poder, *performance*, *fitness* y posmodernidad, todo vinculado al aspecto comunicacional. De esta forma el estudio "*Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina*" de María Inés Landa (2000) aporta una perspectiva comparativa que analiza un conjunto de servicios relacionados con el mejoramiento de la salud y la imagen corporal, las cuales cobran relevancia en el mercado argentino y español durante la década de los noventa y se visibiliza como en dichos contextos de consumo-producción instrumentalizándose una serie de prácticas excluyentes de los cuerpos-sujetos que operan a través de los parámetros ideológicos delimitados por una estética de la funcionalidad. En esta línea, Carlos Fanjul Peyro (2008) en su artículo "*Estereotipos publicitarios: el modelo fitness como factor de influencia social en la vigorexia masculina*" analiza la excesiva preocupación por el aspecto y cuidado físico de los adolescentes que responde a una motivación estética que es inducida y potenciada socialmente. Por lo que habla de la vigorexia (obsesión por el "culto al cuerpo") como una creciente psicopatología que provoca, en quienes la sufren, alteraciones en su percepción somática con cuadros depresivos y obsesivos. También la investigación de Emilia Napolitano (2009) integrante del Grupo de Estudio de Metodología y Educación Corporal y las prácticas de la enseñanza deportiva, en el Centro Interdisciplinario de Metodología de las Ciencias Sociales en La Plata aporta el siguiente estudio "*De la gimnasia al fitness ¿Sistematicidad de movimientos o normalización corporal?*" en el cual aborda la problemática del *fitness* como forma de la gimnasia y plantea un modo distinto de ver a esta práctica, usualmente no investigada.

Por su parte, el ensayo de Fernando J. García Selgas (1994) "*El cuerpo como base del sentido de la acción*" proveniente de una investigación más amplia trata sobre las condiciones de posibilidad del sentido de las acciones. En él se hacen dos afirmaciones: primero, que uno de los procesos básicos en la constitución de los marcos de sentido de la acción es la configuración de la corporalidad y, segundo, que este proceso concreto puede ser mejor comprendido si usamos el concepto, misterio y mito de la encarnación. Pero este ensayo también es parte de un movimiento teórico contra los mentalismos y los dualismos cuerpo-mente. A este respecto, se argumenta que algunos de sus supuestos generales, tales como el anti-objetivismo, esbozan un nuevo contexto teórico y, al mismo tiempo, clarifica sus afinidades con investigaciones relevantes del tipo de las de Varela en las Ciencias Cognitivas o G. Lakoff y M. Johnson (1986) en Semiótica y Semántica, y en especial en la obra, traducida al castellano, "*Metáforas de la vida cotidiana*".

Lola Salinas (1994) desde una perspectiva psicológica, en su estudio "*La construcción social del cuerpo*" trata la influencia de factores sociales tales como la economía, la educación, la religión, la profesión, entre otros aspectos, no tendrían ningún efecto sobre los procesos de construcción de la identidad del individuo a menos que procesos interactivos (v. gr., el proceso cognitivo) y estructuras específicas (v. gr., las funciones cerebrales) favorezcan todo tipo de interacciones entre la realidad externa (factores macro, *medium* y micro-interactivos) y el propio sujeto. En este artículo el análisis se centra en mostrar cómo, paradójicamente, estos procesos y estructuras son determinados y/o

construidos, por medio de las propias interacciones que ellos mismos posibilitan. Las características funcionales del cuerpo humano, y por lo tanto del cerebro, habrían sido determinadas a lo largo de millones de años de evolución de la cultura social manifestada en los procesos de humanización. Mientras que los procesos cognitivos requieren de la intervención de ambos elementos. De una parte, la humanización progresiva de la cultura social que se incorpora al sistema de información genética a través de las diversas generaciones, hasta alcanzar el nivel que se manifiesta en un individuo concreto, perteneciente a una determinada cultura, sociedad y época. En segundo lugar, elementos determinados que coexisten en un entorno social dado, del que un individuo participa, contribuirán a la construcción de los atributos cognitivos (v. gr., habilidades, peculiaridades, etc.) de ese individuo. Debido a la principal actividad de estos procesos interactivos como intermediarios entre la realidad externa y el individuo, podrían ser definidos como factores interfaz.

La investigación de Ana Buñuel Heras (1991) *“La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte”* parte del interés que han despertado en nuestra sociedad, sobre todo entre la población femenina, ciertas actividades corporales relacionadas con la salud, la obtención de una apariencia determinada y con la utilización del tiempo libre en actividades de mejora de la calidad de vida, como son las gimnasias recreativas o gimnasias de la forma como ser, *aerobic*, *gym-jazz*, mantenimiento, musculación, yoga, entre otras actividades corporales. En este sentido, un estudio advierte que hay diferencias internas en la cuestión del cuerpo en movimiento, en el deporte, en el gimnasio u otros espacios que permite su clasificación y su relación con diferentes modelos corporales como ser el modelo instrumental y el modelo expresivo. La utilización o el consumo del cuerpo son planteada por Baudrillard (1974) en su estudio *“El cuerpo, el más bello objeto de consumo”* como así también Bourdieu (1979) en otros términos, pero con la misma idea esgrime las ideas de *“habitus de clase y uso del cuerpo”*. Turner (1989), por su parte, siguiendo la misma línea, asegura que el *“cuerpo es blanco de la racionalización moderna”* (cit. en Buñuel Heras, 1991: 101-102). De este modo, en consonancia con esto, Michel Foucault (1979) expone la idea de un cuerpo social que estaría constituido por la universalidad de las voluntades. Ahora bien no es el *consensus* el que hace aparecer el cuerpo social, es la materialidad del poder sobre los cuerpos mismos de los individuos.

El dominio, la conciencia del cuerpo no han podido ser adquiridos más que por el efecto de la ocupación del cuerpo por el poder: la gimnasia, los ejercicios, el desarrollo muscular, la desnudez, la exaltación del cuerpo bello, todo está en la línea que conduce al deseo del propio cuerpo mediante un trabajo insistente, obstinado, meticuloso que el poder ha ejercido sobre el cuerpo de los niños, de los soldados, sobre el cuerpo sano. Pero desde el momento en que el poder ha producido este efecto, en la línea misma de sus conquistas, emerge inevitablemente la reivindicación del cuerpo contra el poder, la contra de la economía, el placer contra las normas morales de la sexualidad, del matrimonio, del pudor. Y de golpe, aquello que hacia el poder fuerte se convierte en aquello por lo que atacado. El poder se ha introducido en el cuerpo, se encuentra expuesto en el cuerpo mismo. Por cuanto se puede decir que el poder se encuentra presente en los gimnasios, los distintos patrones de belleza, de estética, es decir en todas las manifestaciones corporales donde el cuerpo se encuentra involucrado. De hecho, la impresión de que el poder se tambalea es falsa porque puede operar un repliegue, desplazarse, invertirse en otra parte y la batalla continua.

Bruscamente, un tema pánico aparece: una enfermedad terrorífica se desarrolla en el mundo occidental: los jóvenes se masturban. En nombre de este miedo se ha instaurado sobre el cuerpo de los niños – a través de las familias, pero sin ellas estén en el origen – un control, una vigilancia de la sexualidad, una objetivación de la sexualidad con una persecución del cuerpo. Pero la sexualidad, convirtiéndose así en un objeto de preocupación y de análisis, en blanco de vigilancia y de control, engendraba al mismo tiempo la intensificación de los deseos de cada uno por, en y

sobre su propio cuerpo. El cuerpo es ese espacio de conflicto entre los deseos del poder social y los deseos internos del propio ser humano, que en el *fitness* se traduce en las diferentes empresas que brindan un servicio de entrenamiento del cuerpo diseñado desde el poder social.

El cuerpo se ha convertido en el centro de una lucha entre los niños y los padres, entre el niño y las instancias de control. La sublevación del cuerpo sexual es el contra efecto de esta avanzada. ¿Cómo responde el poder? Por medio de una exploración económica (y quizás ideológica) de la erotización, desde los productos de bronceado hasta las películas condicionadas. En respuesta también a la sublevación del cuerpo, encontrareis una nueva inversión que no se presenta ya bajo la forma de control-represión, sino bajo la de control-estimulación: *¡Ponte desnudo... pero se delgado, hermoso, bronceado!* La coherencia no resulta de la realización de un proyecto sino de la lógica de las estrategias que se oponen unas a otras. Hay que edificar la arqueología de las ciencias humanas en el estudio de los mecanismos de poder que se han incardinado en los cuerpos, en los gestos, en los comportamientos.

La relación entre cuerpo y género también es revisitada desde distintas disciplinas que se articulan con otros conceptos como, el ocio y el deporte, por ejemplo en la sociedad española actual. Esta relación se ha completado con un análisis empírico sobre la práctica de gimnasias y su relación con la consideración del cuerpo por parte de las mujeres en España. Carmen Bañuelos (1994) en su investigación *“Los patrones estéticos en los albores del siglo XXI: Hacia una revisión de los estudios en torno a este tema”* plantea que el culto del cuerpo se ha convertido en nuestros días en un fenómeno social de gran significación. La presentación del “yo físico” adquiere una especial relevancia en los nuevos estilos de vida. Diversos grupos sociales (médicos, psicólogos, sociólogos, modistos, publicistas, estilistas, esteticistas, periodistas, entre otros/as profesionales) centran su interés en la definición social de cuerpo. El objetivo es contribuir a la creación de un modelo ideal único y generalizable, legitimando determinadas prácticas sociales dirigidas hacia este fin. La definición de este modelo está en manos de un cuerpo de diseñadores de cuerpos que asumen el papel de especificar los límites de la normalidad corporal en nuestra sociedad. La expresión corporal se ha convertido en un lenguaje que, en último extremo, manifiesta el *status* y la posición social.

Por otra parte, en las últimas décadas se plantea la cuestión de conocer como las diferencias biológicas entre los individuos se transforman en factores discriminación social. En este sentido, diversos problemas de salud actuales chocan con la definición de cuerpo ideal. La gordura y la obesidad es un buen ejemplo para comprender como las modas sociales utilizan la categorización de enfermedad etiquetando lo normal en un momento dado como patológico en otro. La exclusión social de las personas obesas, el rechazo a la obesidad y la construcción social de su figura marginal correspondiente, adquieren una relevancia merecedora de un análisis sociológico más exhaustivo. Por este motivo, es necesario comprender como se han impuesto criterios sociales para estigmatizar a personas cuyo peso “no es el ideal” siendo un riesgo para la salud y un obstáculo para su vida social.

De la corporalidad y la performance

Asimismo, los aportes superadores del cuerpo como las Teorías de la Corporeidad de Le Breton (2002) y Corporalidad de Citro (2012) vinculan al cuerpo en relación con otros individuos o sujetos que conforman un sistema relacional para la sociedad, en el cual el cuerpo es considerado

como vehículo de comunicación fundamental. Por esto diferentes disciplinas estudiaron al cuerpo en sociedad, tanto la antropología socio cultural como la sociología fueron algunas de ellas, estudiando a lo corporal como corporalidad. La *corporalidad* fue producto, entonces, de investigaciones producidas en el ámbito internacional (Mauss 2006, Csordas 2011 Le Breton 2002) como en la Argentina (Citro 2010 y 2012, Civila Orellana 2016, 2017). Se destaca en estos debates dos tensiones. La primera, entre cuerpo y *embodiment*, como corporización cultural de una entidad biológica y la segunda, entre el *embodiment* y la del cuerpo representado como texto, propia de un abordaje semiótico. Se propone el camino de una etnografía de la experiencia y la noción de ‘cuerpo vivido’ como punto de partida metodológico (Jacskon 1989), cit en Citro 2012. Desde las Artes también se plantearon distintos estudios sobre el cuerpo, como es el caso de Guido (2014) quien en “*Teorías de la corporeidad: distintas representaciones del cuerpo en occidente*” propone que el cambio, a través del tiempo, se produce en el cuerpo y no el organismo. De la misma forma, el cuerpo posee una dimensión comunicativa, en este sentido refiero a la dimensión de la *performance* o actuación, en los términos que plantea Bauman (1975) como “despliegue comunicativo estéticamente marcado para un público determinado”. Asimismo, dentro de esta dimensión se encuentran los llamados *performance studies* (Schechner, cit. por Civila Orellana, 2014) y las teorías de la performatividad (Austin, cit. por Citro, 2012) que ya vinculaba el cuerpo desde una dimensión actuante dentro de un contexto específico para que se efectivice el hecho comunicante o los “actos de habla”.

Del cuerpo y la posmodernidad

Susana de Luque (2000) considera que no hay que interpretar el “pos” del concepto de “posmodernidad” como el señalamiento de un tiempo superior de lo moderno sino como la indicación de una crisis y la apertura de un tiempo que -más allá de si está dentro o fuera de la modernidad- mantiene una estrecha relación con ella. Además plantea a la posmodernidad como un proceso de fragmentación del sentido que se despliega en los siguientes puntos:

1)- *Caída de los ideales de conocimiento de la modernidad.* En nuestra cultura actual - en tanto “posmodernidad”- se cuestiona o directamente se rechaza la idea de verdad sostenida por la filosofía moderna.

2)- *Crítica y rechazo de los ideales éticos y del progreso social inherentes a la modernidad.* Otra manera de caracterizar la posmodernidad es sostener que en ella adviene “el fin de las utopías, o de las grandes relatos, o de las ideologías”, entre otros tópicos modernos. Si el proyecto filosófico de la modernidad era un programa cultural orientado fundamentalmente al futuro y a lo nuevo, una de las tesis esenciales del credo tardomoderno reza “no hay futuro”, “nada completamente nuevo es posible bajo el sol”. Las sociedades posmodernas son, como afirman algunas sociedades del desencanto.

3)- *Algunos cuestionamientos a la ciencia y al cientificismo.* Finalmente, la posmodernidad en cuanto proceso de fragmentación del sentido comporta la aparición de ciertas críticas tanto al desarrollo absolutamente ilimitado de la ciencia cuanto a la desmesurada adoración a esta, lo que da lugar a una reducción de la razón a la mera racionalidad científica. La posmodernidad inaugura un tiempo en el cual se cierra el supuesto incuestionado de la esencial bondad del conocimiento científico. Respecto de la crítica a la desmesura científica –que reduce la racionalidad toda al proceder de la ciencia- la cultura posmoderna o tardo-moderna esgrime, ante aquella, la necesidad de ampliar la idea de razón y de verdad. Asimismo, Guillermo Obiols (1993) expresa que el cambio parece ser el denominador común de las últimas décadas. En la Argentina como en el mundo, en la política como en la economía, en la tecnología como en las ideas y la vida cotidiana, en las comunicaciones como en la educación, rápidos y significativos cambios han

transformado la vida de gran parte de los hombres, a los que nos toca vivir un complejo final de siglo.

La expresión “posmodernidad” fue ocupando un espacio a partir de los ochenta. Desde su uso en los medios de comunicación en primer término, y en el vocabulario de algunos jóvenes posteriormente, quienes la abreviaron como “*posmo*”, nos fuimos habituando a una palabra que, en casi todos los casos, se emplea con un significado extremadamente vago.

A fines de los sesenta Alan Touraine escribe un libro titulado *La sociedad posindustrial* en el cual ya hablaba de una “*cultura posmoderna*”, con especial referencia a la arquitectura. Jean-Francois Lyotard (1989) en su obra “*La condición posmoderna*” sostiene la hipótesis de que el saber cambia de estatuto al mismo tiempo que las sociedades entran en la llamada edad posindustrial y las culturas en la edad posmoderna. La posmodernidad sería entonces la cultura que correspondería a las sociedades posindustriales, sociedades que se habrían desarrollado en los países capitalistas avanzados a partir de los años cincuenta sobre la base de la reconstrucción de posguerra. La posmodernidad, como edad de la cultura, debe comprenderse por referencia a lo que se denomina “modernidad”, ya sea que se la considera como su contrapartida, como su continuidad o su superación.

El autor nombrado en párrafos precedente, Obiols, junto a Silvia Di Segni de Obiols (1993) citan a la sociedad posindustrial como “capitalismo tardío” y “era tecnocrática”. Tal sociedad posindustrial se habría desarrollado fundamentalmente en los países capitalistas avanzados luego de finalizada la segunda guerra mundial, desde los años cincuenta en adelante y se caracterizaría por un notable desarrollo de las fuerzas productivas – a través de la automatización y de la cibernética – que produciría una enorme riqueza material, y una profunda modificación en la composición de las clases sociales: disminución de la cantidad de obreros agrícolas e industriales, aumento de profesionales liberales, técnicos, científicos y empleados. Las sociedades industriales se habían desarrollado sobre la base del modelo taylorista de producción en grandes series.

La fase industrial de hoy, en cambio, está puesta en los grandes supermercados que realizan sus ganancias sobre la base de diseñar políticas de venta muy cuidadas para intentar diferenciarse evidenciando un gran conocimiento de las necesidades y deseos de los clientes. La presencia de los *shoppings*, esos gigantescos centros comerciales que constituyen un monumento al consumo y que reorganizan la vida de millones de personas, o en palabras del norteamericano Alan T. Durning (cit. por Obiols, 1993) “*los centros comerciales se convirtieron en las plazas de nuestra vida pública, y las marcas y cadenas de negocios que allí conviven son los iconos de nuestra cultura popular*”.

En una primera aproximación y considerada negativamente, la edad de la cultura que llamamos posmodernidad y que se correspondería con las sociedades posindustriales, como contrapuesta a la modernidad, sería la época del desencanto, del fin de las utopías, de la ausencia de los grandes proyectos que desencadenaban en la idea de progreso. El desencanto se produce porque se considera que los ideales de la modernidad no se cumplieron.

La posmodernidad no sería un proyecto o un ideal más, sino, por el contrario, lo que resta de la crisis de los “grandes relatos”, lo que queda de la clausura de las ideologías. De ahí la denominación de “condición posmoderna”, utilizada por Lyotard (1989), para indicar que se trata de un estado de cosas en el que vive el hombre contemporáneo de los países capitalistas avanzados.

En su reemplazo, se acuñan o reactualizan otras expresiones más propias de la época como: “reciclaje”, “*relax*”, “imagen”, “consumo”, “final de la historia”, entre otros términos. En lo que sigue se hará referencia a las ideas de posmodernidad en las aéreas de la arquitectura y la expresión

estética, las concepciones antropológicas y el mundo de los valores, las nuevas actitudes ante la ciencia y las teorías sobre el final de la historia, considerando a diversos autores que han llamado la atención sobre ideas y sucesos que signan el mundo en que vivimos.

En Arquitectura, la piqueta que en nombre del progreso derriba lo viejo sería típicamente moderna, el “reciclaje” que recupera el pasado, posmoderno. Otra tendencia de cuño posmodernista es el predominio de lo ornamental y lo escenográfico.

Las tecnologías audiovisuales tiene un papel hegemónico en la comunicación y gracias a ella todo es omnipresente, con todo se puede jugar; y todo lo ocupan. La televisión no transmite sucesos que acontecerían igualmente sin ella, sino que las cosas son hechas para ser televisadas, hasta hay un sexo telefónico y muchas imágenes, muy sofisticadas acompañadas de pocas palabras, constituyen la forma de comunicación predominante. La imagen continua del ser humano a través de una *selfie* es parte de esta constante exposición y “viralización” comunicacional.

Para algunos autores, en la cultura posmoderna se acentúa el individualismo hasta el nivel del egoísmo, en un “proceso de personalización” que abarca todos los aspectos de la vida social y que significa, según el francés Gilles Lipovetzky (1986), por un lado, la fractura de la socialización disciplinaria y, por el otro, la elaboración de una sociedad flexible basada en la información y en la estimulación de las necesidades.

Más que nunca la consigna es “mantenerse joven”. Se exalta el cuerpo a través de una variedad de dietas, gimnasias de distinto tipo, tratamientos revitalizantes y cirugía estética cuyo significado como señala Paula Andaló (1992:4) ha cambiado:

“Ahora todas quieren tener veinte años. No es como antes, cuando la cirugía plástica servía para borrar alguna arruga rebelde o mejorar una nariz demasiado aguileña. Ahora es distinto. Las mujeres que llegan hoy a la operación pretenden transformar sus cuerpos. Se rebelan contra las leyes de la Naturaleza e intentan detener el paso del tiempo desde la camilla de un quirófano. El rostro deja de ser el mismo, las facciones y hasta las expresiones cambian radicalmente. Se desafía a la biología para lograr una meta que parece inalcanzable: quitarse por lo menos dos décadas de vida de la superficie de la piel.”

Aunque, en general, esta exaltación del cuerpo que abarca a hombres y mujeres es presentada como un cuidado del mismo, como la defensa de un tipo de vida sana y saludable, y, a veces, algunas de las dietas o gimnasias pueden efectivamente producir este resultado, en la mayor parte de las ocasiones se trata más bien de lucir un envase o un envoltorio superficialmente presentable y es por eso que esta exaltación del cuerpo se acompaña de una exaltación de los sentidos y de un hedonismo que, en general, conspira contra la salud.

La Posmodernidad corre el eje planteado por Platón en relación a que somos “alma”, y pone el eje en que somos “cuerpo”. Porque el cuerpo es lo que está expuesto, lo que se muestra. El sujeto se concibe como un individuo constituido por un cuerpo con necesidades que deben ser satisfechas constantemente y que, al mismo tiempo, se va consumiendo irremediamente, más allá que con distintas terapias logre demorar la decadencia. Este individuo, aunque establezca vínculos con otros semejantes, se halla fundamentalmente solo, entre otros individuos que persiguen su propia satisfacción.

En este sentido, mientras la modernidad exalta el ahorro, ahora se estimula el crédito a través de tarjetas que con un simple “*track - track*” todo lo resuelve de un modo casi mágico y facilitan el consumo, porque en la antinomia de tener o ser, para la cultura posmoderna soy lo que tengo. Este sujeto posmoderno se haya muy lejos de aquel sujeto que hacía de la conciencia y del cultivo esforzado de una persona su mayor orgullo. Al contrario, la publicidad nos invita a adelgazar

sin esfuerzo, a estudiar un idioma sin esfuerzo, a dejar de fumar sin esfuerzo y a lograr el colmo de la felicidad en una playa del Caribe, con la piel tostada, bebiendo un trago, recostado en una reposera, con los ojos cerrados y los auriculares colocados

Para la cultura posmoderna soy lo que tengo. Este sujeto posmoderno se haya muy lejos de aquel sujeto que hacía de la conciencia y del cultivo esforzado de una persona su mayor orgullo.

En el otro extremo, críticamente, el francés Alian Finkelkraut (1990) en su libro significativamente *“La derrota del pensamiento”* sostiene la tesis general de que la exaltaciones de los particularismos culturales ha hecho olvidar el ideal del iluminista de una vida guiada por el pensamiento, se halla lejos de aceptar a la sociedad posmoderna como la de la realización de la libertad y señala:

“Ya no se trata de convertir a los hombres en sujetos autónomos, sino de satisfacer sus deseos inmediatos, de divertirlos al menor coste posible. El individuo posmoderno, conglomerado desenvuelto de necesidades pasajeras y aleatorias, ha olvidado que la libertad era otra cosa que la potestad de cambiar de cadenas, y la propia cultura algo más que una pulsión satisfecha.”

Para Lipovetzky (1986), la sociedad posmoderna es la era del vacío en la que los sucesos y las personas pasan y se deslizan, en la que no hay ídolo ni tabúes definitivos; pero tampoco tragedia o apocalipsis. En la sociedad posmoderna no hay lugar para la revolución, ni para fuertes compromisos políticos, la sociedad es como es y la idea de cambiar radicalmente a la misma, no se le ocurre a nadie. La sociedad posmoderna es la del consumo *cool*, más discreto, más íntimo que el consumo ostentoso o *hot* de unas décadas atrás.

De este modo el término discurso es definido por Iber H. Verdugo (1994) de dos maneras:

- 1- Definición Circular: en primer lugar el discurso es la actividad, practica social efectuada entre interlocutores, la cual consiste en discurrir y manifestar lo discurredo, en determinada situación, con alguna finalidad, por medio de una organización del leguaje, en determinada forma y con particular competencia, en un proceso (diacrónico) de significación verbal y paraverbal, portador de sentido (proceso semiótico); en segundo plano, discurso es el producto verbal y paraverbal de esa práctica de hablar (lo hablado, lo dicho, lo manifestado, lo expuesto y lo implícito, y el modo y características de ese manifestado).
- 2- Definición Adaptada: es la práctica semio-lingüística – verbal y paraverbal- (producida por interlocutores) que consiste en generar, elaborar, desarrollar y manifestar, en interacción (hablar, decir, sugerir) una estructura dinámica y diacrónica, cognitiva y/o expresiva, de significación, significado y sentido (proceso semiótico), referido a un tema o asunto, dentro de una situación, impulsada por alguna motivación y finalidad, con determinadas formas y particular competencia, y en función de comunicar.

Del cuerpo y la *performance* en el Gimnasio

Se caracteriza al gimnasio como establecimiento donde se practica la gimnasia y a la gimnasia como la actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener en buen estado físico el cuerpo por medio de una serie de ejercicios y movimientos reglados; según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE). Puede pensarse también dichos movimientos reglados como signos que se despliegan mediante el movimiento del cuerpo en el espacio, en una red multisemiótica, en la que intervienen códigos como la música, poner música a un texto para que sea cantado; como por

ejemplo los *cd* de música de los programas de *Power Fit* y *Full Box*. En este sentido, se puede hablar también del gimnasio y su entrenamiento como espacio de *performance*, ya definida en párrafos anteriores pero definida por Citro (2012) “como una situación comunicativa en la que circula información continuamente entre las partes”. Cada elemento va incidiendo en la *performance* que la compone distribuido según el tipo de programa de entrenamiento que se practique teniendo en cuenta que la música es la que diferencia un programa de otro ya que cuenta con distintas estructuras corporales, golpes de boxeo en algunos y otros ejercicios aeróbicos y trabajo con barra. También los arreglos musicales intervienen en cada *performance* diferenciándola ya que tanto el programa *Power Fit* como *Full Box* poseen sonidos de introducción que funcionan como guía. *Power Fit* posee un “beep” y *Full Box* antes de iniciar cada tema musical se escucha una voz en el idioma inglés que marca la estructura de la *performance* de la clase, iniciando el primer llamado con *Warm Up* que quiere decir entrada en calor. En consonancia con esta línea, Lozano (1993) considera a la *performance* como un acto o serie de actos (cognitivos o de otro tipo) la cual se ha perfilado como teoría semiótica de la acción que da cuenta de las transformaciones de estados y de su secuencia en el recorrido narrativo, tal que considera un concepto clave en la semiótica de la acción al *Programa Narrativo* que señala la serie de estados y de transformaciones que se encadenan sobre la base de una relación sujeto/objeto y de sus transformaciones, permitiendo entenderlo como un cambio de estado producido en este caso por el sujeto. En este sentido, puede pensarse también al *performance* como una “narrativa en movimiento”. Tales narrativas son rescatadas en diferentes capítulos de esta Tesis.

Otras de las características de la *performance* es la relación entre elementos vinculados al cuerpo, como ser *step*, barra, discos, módulos entre otros elementos y el programa. Por ejemplo, tanto en el escenario de *fitness* de Marcelo *Gym* como *My Personal Gym* quienes dictaban el programa *Full Box*, la *performance* iba acompañada de ejercicios con golpes de boxeo ya que solo contaba con colchonetas. Mientras que el gimnasio *Extreme Energy Gym* podía dictar los dos programas ya que contaba con los elementos necesarios para poner en acto la *performance* del *fitness*.

Del Gimnasio, el *fitness* y la identidad colectiva

La palabra *fitness* proviene del idioma inglés y significa “bienestar” (fit= sano, saludable). De este modo, *fitness* es lograr ese estado de bienestar general principalmente a partir del desarrollo de una actividad física que tiene como objetivo principal fortalecer el cuerpo y los músculos, limitar la proporción de grasa en el organismo y, en la mayoría de los casos, permitir el consumo de calorías o de energía. Para acercarse a ese estado de bienestar es importante mantener el nivel de ejercicio en el tiempo de manera de no perder los resultados obtenidos e incluso intensificarlos.

Aunque el gimnasio pueda considerarse como una forma mercantilizada del estado de ausencia de tensiones y a través de la imagen de la realización personal y la felicidad como “*relax*”, el *fitness* se presenta para los *OT* y los alumnos como un espacio de pertenencia e identidad colectiva que atraviesa los límites del contexto del entrenamiento. En este sentido, se considera a la identidad como “*la adscripción, en alguno de sus términos, al seno de un colectivo*” según Kaliman (2006). Por ejemplo, los alumnos generan un sentimiento de pertenencia a través de un tema musical utilizado para desarrollar determinada *performance* en una clase del gimnasio que se escucha en otro ámbito social y se la identifica nemotécnicamente con el espacio situado de la clase de *fitness*, a su vez, se la sitúa con el grupo humano con el cual dichos alumnos se identifican colectivamente, generando así tal sentimiento de pertenencia a ese gimnasio y no a otro. Tal como dijo la alumna Victoria Coca que asiste al gimnasio *Extreme Energy Gym* que, estando en su casa y escuchando radio inmediatamente reconoció un tema que estaba siendo difundido en ese momento con los temas que se utilizan en el gimnasio donde entrena, de este modo se puede observar el sentido de pertenencia.

Otro ejemplo que marca esta situación es el caso de Omar Aguirre que asiste al gimnasio *Marcelo Gym*, el cual señaló lo siguiente “*desde que vengo a las clases de Full Box aprendí a defenderme y evité que me robaran el celular*”, este es otro ejemplo de sentido de pertenencia entre “un golpe de boxeo” y un alumno. De la misma forma, la alumna Natalia Martiarena que asiste al gimnasio *Extreme Energy Gym*, esgrimió que: “*gracias a que practico Power más resistencia en las piernas, y evite que me robaran escapando del chorro*”. Otra estudiante dijo que “*mejore mi condición física y resistencia a la hora jugar un partido de básquet, ya que siento que subo y bajo sin cansarme, o sea rindo más*”.

También, como docente, se propicia un espacio de pertenencia e identificación colectiva entre los propios pares docente, como por ejemplo, una pedagoga de una escuela primaria de la zona sur muy próxima al gimnasio *My Personal Gym* evidencia que posee cierta pertenencia con el grupo en el que está incluido el OT, al expresar sus problemas personales, ya que considera al grupo como pertenencia, en el sentido que puede confiar en ellos, es decir tomarlos como elementos de contención.

Del discurso corporal en el *fitness*

También se puede decir que hablar de discurso es hablar de una práctica social, un modo de acción entre las personas que se articula a partir del uso lingüístico contextualizado, oral o escrito. Al ser el discurso parte de la vida social es a la vez un instrumento creado por la vida social. Desde el punto de vista discursivo, hablar o escribir es construir piezas textuales orientadas a unos fines y en interdependencia con el contexto. En este sentido, el discurso para Jorge Lozano (1993) es un “texto” pues en el desarrollo de la teoría de la significación se asiste a una preocupación por el texto, concebido como un aparato semiótico, lo que así ha dado paso a la semiótica textual o semiótica discursiva, en la que la atención se fijan más en lo que los signos hacen que en lo que los signos representan en la actividad textual, en donde los signos se reconocen y se construyen.

Si uno de los objetivos de la semiótica es el de describir (mediante el metalenguaje) los discursos que atraviesan la sociedad, y explicar que hacen con actividad discursiva, le corresponde también delimitar en primer lugar su objeto de análisis. De esta manera según Bajtín (cit. en Lozano, Peña-Marín y Abril, 1993: 16-17) el texto escrito y oral es considerado como dato primario de todas esas disciplinas y, en general, de todo el pensamiento teológico y filosófico en sus orígenes. En este sentido señalaba que el texto es aquella realidad inmediata, realidad de pensamiento y de emociones) sobre lo cual solo pueden fundarse estas disciplinas y este pensamiento.

Desde esta perspectiva de la llamada “semiótica de la cultura” el concepto de texto, se usa en sentido específicamente semiótico. A través del concepto de Sistema de Modelización Secundaria, se aplica no sólo a los mensajes en lengua natural, sino a cualquier fenómeno portador de significado integral: a una ceremonia, a una obra figurativa, a una conversación o a una pieza musical o dancística, o sea en movimiento. Así, aunque lo literario, lo lingüístico, ha sido el campo privilegiado de experimentación semiótica y de desarrollo de su teoría- destacándose de las semióticas de signos no lingüísticos-, la semiótica de la cultura incluye bajo su denominación cualquier sistema de signo como los verbales, no verbales, gráficos, gestuales y otros-

Por eso, cubriendo distintas semióticas y abarcando fenómenos diversos, Lotman y Pjatigorsky (cit. en Lozano, Peña-Marín y Abril, 1993) definen el texto como formación semiótica singular, cerrado en sí, dotado de un significado y de una función íntegra y no descomponible.

De esta definición se quiere destacar, para la delimitación del objeto texto, su clausura como un elemento definitorio. En tanto que se puede hablar de texto en el caso de los OT en el

transcurso de una clase en el gimnasio y la importancia que tiene la música en el desarrollo de la misma y de la *performance* en general.

Cuerpo y Poder en Gimnasios de Jujuy

En tanto que en el espacio de estudio en particular los gimnasios de Jujuy se detentan relaciones de poder que se analizaran por lo que definiremos poder según Esther Díaz (1993) como una especie de red que se ramifica por toda la sociedad. El poder es el entramado sobre el que se tejen las relaciones sociales. No existe relación humana que no se inscriba en interjuego de poder. Una madre y su bebe. Un patrón y un obrero. Una profesora y sus alumnos. En todas y en cada una de estas situaciones, hay relaciones de poder. Por tanto, el poder no se posee, sino se ejerce a través de actores que ponen en acto el poder en diferentes direcciones.

El poder es una relación entre participantes, que pueden ser, como mínimo, dos individuos. En cada una de sus puntas de flecha, se encuentra uno de los dos polos de poder. Se ejerce una fuerza instando a que el otro realice una acción. Pero el otro tiene posibilidad de reacción.

El ejercicio del poder se da en la lucha, en la oposición, en el enfrentamiento. Es un interjuego que se puede inscribir en el amor, en la amistad, en los intereses políticos, económicos, religiosos, estéticos. Es un interactuar que abarca todas las tonalidades posibles del ser humano.

En tanto que Foucault asegura que la teoría del estado, el análisis tradicional de los aparatos de Estado no agotan sin duda el campo del ejercicio y del funcionamiento del poder. La gran incógnita actualmente es: ¿Quién ejerce el poder? y ¿Dónde lo ejerce?. Actualmente se sabe prácticamente quien explota, a donde va el provecho, entre que manos pasa y donde se invierte, mientras que el poder. Se sabe bien que no son los gobernantes los que detentan el poder. Pero la noción de “clase dirigente” no es muy clara ni está muy elaborada. Dominar, dirigir, gobernar, grupo en el poder, aparato de Estado existen toda una gama de nociones que exigen ser analizadas. Por todas partes donde existe poder, el poder se ejerce. Nadie, hablando con propiedad, es el titular de él. Sin embargo, se ejerce en una determinada dirección, con los unos de una parte y los otros de otra; no se sabe quién lo tiene exactamente; pero se sabe quién no lo tiene.

Por lo que al fin la cuestión del lucha del poder, de la desigualdad de los poderes, de sus luchas. Cada lucha se desarrolla alrededor de un centro particular de poder (uno de esos innumerables pequeños focos que van desde un jefe, un guarda de viviendas populares, un director de prisiones, un juez, un responsable sindical hasta un redactor jefe de periódico o un *OT* en el caso en estudio.

Las relaciones entre deseo, poder e interés, son más complejas de lo que ordinariamente se piensa, y resulta que aquellos que ejercen el poder no tienen por fuerza interés en ejercerlo, aquellos que tiene interés en ejercerlo no lo ejercen, y el deseo de poder juega entre el poder y el interés un juego que es todavía singular.

Pero si se lucha contra el poder, entonces todos aquellos sobre los que se ejerce el poder como abuso, todos aquellos que lo reconocen como intolerable, pueden comprometerse en la lucha allí donde se encuentran y a partir de su actividad (o pasividad) propia.

Así también en los gimnasios se observan diferentes relaciones por lo que es indispensable según Michel Foucault (1979) mostrar como las relaciones de poder pueden penetrar materialmente en el espesor mismo de los cuerpos sin tener incluso que ser sustituidos por la representación de los sujetos. Si el poder hace blanco en el cuerpo no es porque haya sido con anterioridad interiorizado en la conciencia de las gentes. Existe una red de bio-poder, de somato-poder que es al mismo

tiempo una red a partir de la cual nace la sexualidad como fenómeno histórico y cultural en el interior de la cual nos reconocemos y nos perdemos a la vez.

En tanto que distingue del poder como conjunto de instituciones y de aparatos, el poder como multiplicidad de relaciones de fuerza inmanentes al dominio en el que se inscriben. Este poder, este poder-juego, lo representa produciéndose continuamente, en todas partes, en toda relación de un extremo al otro.

Entre cada punto del cuerpo social, entre un hombre y una mujer, en una familia, entre un maestro y su alumno, entre el/la entrenador/a y el/la alumno/a del gimnasio, entre el que sabe y el que no sabe, pasan relaciones de poder que no son la proyección pura y simple del gran poder del soberano sobre los individuos; son más bien el suelo movedizo y concreto sobre el que ese poder se incardina, las condiciones de posibilidad de su funcionamiento. La familia, incluso hasta nuestros días, no es el simple reflejo, el prolongamiento del poder de Estado: no es la representante del Estado respecto a los niños, del mismo modo que el macho no es el representante del Estado para la mujer. Para que el estado funcione como funciona es necesario que haya del hombre a la mujer o del adulto al niño relaciones de dominación bien específicas que tiene su configuración propia y su relativa autonomía.

En general, se cree que el poder no se construye a partir de voluntades (individuales o colectivas), ni tampoco se deriva de intereses. El poder se construye y funciona a partir de poderes de multitud de cuestiones y de efectos de poder.

Toda relación de fuerza implica en todo momento una relación de poder (que es en cierto modo su forma momentánea) y cada relación de poder reenvía, como a su efecto, pero también como a su condición de posibilidad, a un campo político del que forma parte.

De los actores sociales: *personal training* y *OT*

Capitein (2001) define al *personal training* como una modalidad del *fitness* que tiene por objetivo fundamental la planificación, implementación, la supervisión de programas específicos de entrenamiento. En tales programas este entrenador va contemplando aspectos relacionados con la actividad física, la alimentación y suplementación y la eliminación progresiva de los denominados factores de riesgo adaptando las variables del entrenamiento, a las características generales y especiales de cada individuo. Asimismo, para esto, debe respetar la edad, sexo, ocupación y condición física de la persona a entrenar procurando un asesoramiento integral y priorizando la educación del entrenado.

También según el *Manual del Instructor* de Ulises Puiggros (2010) el *OT* también está formado para la planificación, la implementación, la supervisión de programas de entrenamiento pero mayormente trabaja esos aspectos a nivel grupal, sin descuidar la atención al aspecto individual. Pero el *OT*, es, a nivel simbólico, un representante oficial de una empresa que está dedicada al *fitness*, por lo tanto tiene otras exigencias que debe cumplir para ser considerado un buen instructor, y además exitoso. Las cuales son:

1)- Percepción musical

Desde hace ya más de una década las actividades grupales se rigen por la música y no a la inversa. La música es la guía de la clase que no sólo marca el ritmo sino también la intensidad, los cambios y la energía de los participantes. No es posible dictar clases de *fitness* sin conocimientos musicales.

2)- Ejecución física

Los instructores son poderosos modelos de ejecución, por ende su técnica debe ser perfecta. Cada ejercicio en el *fitness* o en la sala de musculación tiene una técnica específica para que sea efectivo y logre los resultados planificados por cada instructor; por ende esa técnica no puede ser cambiada. Cada movimiento desarrollado debe ser muy claro en cuanto a la presentación visual y a su ejecución física.

3)- Comunicación

Comunicar es fundamental para cualquier líder, en este caso el instructor se transforma en tal. Básicamente debe ser dirigida a dos áreas importantes: Individual y Grupal.

4)- Instrucción

Instruir tiene relación directa con la habilidad del instructor para que los alumnos comprendan los objetivos de la clase, la puedan seguir sin obstáculos y se de manera fluida; los instructores necesitan desarrollar todos los caminos para lograr una instrucción exitosa. La instrucción puede ser: verbal (utilizando la voz como herramienta) o gestual (utilizando los brazos, manos y gestos); a pesar de esto ambas maneras de instruir deben utilizarse para lograr una excelente voz de mando.

5)- Metodología y Didáctica

Para enseñar una coreografía o combinación de ejercicios existen diferentes métodos, se deben conocer todos ellos para así poder discernir cual es el apropiado para cada situación y para los diferentes grupos de alumnos. Una buena metodología logra que los alumnos sigan una clase en forma fluida, clara y segura.

6)- Coreografía/Selección de ejercicios

El armado de la coreografía o la planificación de los ejercicios son muy importantes dentro de la clase; podríamos decir que es la estructura. Para aprender a armarlas los instructores deben adquirir conocimiento sobre la utilización de la música, pasos básicos y movimientos de trabajo muscular, utilización del espacio y diferentes estrategias.

7)- Personalidad

Lo que diferencia una clase entretenida de una aburrida, es la persona que los alumnos tienen al frente. Los alumnos no solo buscan una excelente clase a cargo del personal capacitado sino también divertirse, desestresarse y pasar un buen rato con persona afines. Es el plus que logra reunir mayor cantidad de alumnos, por ende más trabajo y mejor remuneración. Un alumno necesita ser incentivado a realizar un ejercicio o saber que durante la clase se puede divertir.

A modo de cierre, cabe destacar que todo lo anteriormente planteado se resume en el problema de investigación presentado, junto a la hipótesis, construcción del *corpus* y el planteo los objetivos del trabajo. A continuación se expuso un recorrido de autores que aportan a la investigación y forma parte del estado del arte y del marco teórico construido. Se puso en valor las categorías teóricas más importantes como ser cuerpo, corporalidad, *fitness*, *performance*, relaciones de poder, posmodernidad, gimnasio, *OT*, entre otras que se vincularon directamente con el caso en estudio. En este sentido las perspectivas superadoras en Comunicación y Corporalidad que se desarrollan en los escenarios del *fitness* y las relaciones de poder que convergen en un contexto posmodernidad fueron las que privilegiaron en el abordaje para el estudio de la *performance* de los *OT* que desarrollan tareas en los diferentes micro-espacios conocidos como gimnasios, ubicados en la

zona sur de la Provincia de Jujuy. De tal manera, se delimitó los conceptos fundamentales del trabajo y se abordó también el aspecto metodológico que privilegia el método discursivo, semiótico y estudios recientes que abordan el tema de la corporalidad desde una perspectiva comunicacional.

En el siguiente capítulo se describirán los tres gimnasios elegidos para efectuar el trabajo de campo.

CAPÍTULO II

DE LOS GIMNASIOS EN ZONA SUR DE JUJUY: ASPECTO INSTITUCIONAL

2.1-A modo de inicio

Este capítulo se referirá al aspecto institucional, y geográfico de los tres gimnasios elegidos para el análisis, los mismo se consideran como micro-espacios de análisis debido a que representan un lugar emergente que posibilita hacer un análisis del objeto de estudio del *fitness*. Estos gimnasios se encuentran ubicados en la zona sur de la ciudad San Salvador de Jujuy, los cuales contienen una población total de siete OT constituyendo esta cantidad el universo de estudio. Para este propósito este capítulo da cuenta, brevemente, del contexto social, cultural y económico de los gimnasios que comprende la franja sur de la provincia. Por tanto la página *web* dedicada al *fitness* cuya dirección *web* es www.definicionesabc.com define, justamente, al gimnasio como “*aquellos espacios especialmente creados para que se realicen en ellos diversos tipos de actividad física*”. Este término hoy en día es utilizado por clubes o centros de deportes de tipo privado en los cuales es necesario pagar un abono para acceder a las diferentes salas de ejercitación.

Asimismo los tres gimnasios elegidos para el análisis se encuentran en el Departamento Dr. Manuel Belgrano los cuales son:

- *Extreme Energy Gym* dentro de las instalaciones del CPV (Centro de Participación Vecinal) de Malvinas, el cual se encuentra ubicado en esquina San Luis y Mejías;
- *Marcelo Gym* funciona dentro de las instalaciones del CV (Centro Vecinal) “560 Viviendas” que se encuentra ubicado en la calle Pablo Arroyo, Peatonal 34 del Barrio Santa Rita
- *My Personal Gym* que funciona en las instalaciones del CPV (Centro de Participación Vecinal) 12 de Octubre se encuentra ubicado sobre la calle 9 de Julio esquina Gurruchaga del Barrio 12 de Octubre.

Cabe aclarar algunos cambios producidos durante el desarrollo del presente trabajo de Tesis, lo que no implica un cambio sustancial de la misma: el gimnasio *Extreme Energy Gym* se trasladó a la esquina de calle Mejías y Sobral (frente a la institución APPACE²) y por renovación de autoridades cambió de nombre, siendo actualmente *Fénix Gimnasio*. En cuanto al gimnasio *Marcelo Gym* del centro vecinal de las 560 viviendas actualmente, 2017, se encuentra fuera de funcionamiento, por cambios de autoridades de la institución, mientras que el gimnasio *My Personal Gym* continua funcionando normalmente.

Los tres gimnasios elegidos para el análisis se encuentran en la zona sur del Departamento Doctor Manuel Belgrano, tal como se dijo, esta zona es mayormente de profesionales y empleados públicos. Asimismo el Centro de Participación Vecinal (CPV) de Malvinas, Centro Vecinal 560 viviendas y el Centro de Participación Vecinal 12 de Octubre son instituciones que prestan un servicio a la comunidad, donde funcionan los gimnasios comunitarios, que tienen como pago de una cuota social donde asisten mayormente personas de clase trabajadora.

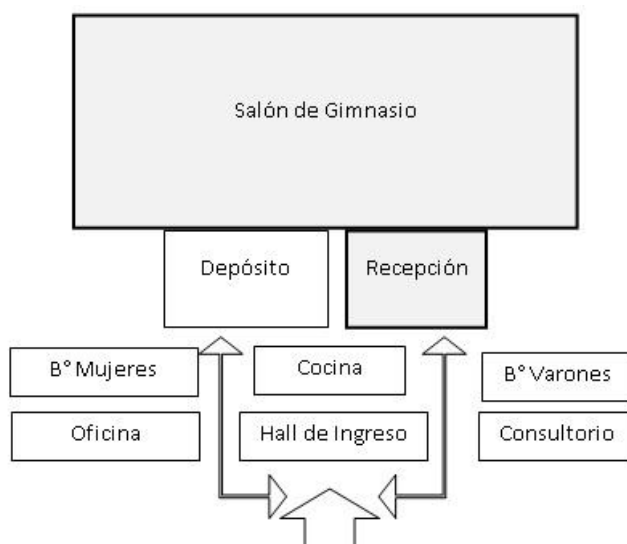
² Ver glosario las siglas desglosadas.

2.2-Descripción del gimnasio *Extreme Energy Gym*



Puerta de Ingreso CPV Barrio Malvinas

El gimnasio *Extreme Energy Gym* funciona dentro de las instalaciones del CPV del Barrio Malvinas, el cual se encuentra ubicado en esquina San Luis y Mejías. También se puede decir que dicho centro pertenece a la Municipalidad de la provincia. El CPV tiene como objetivo promover el progreso cultural, edilicio, social y deportivo del sector, gestionar mejoras en los servicios, realizar actividades recreativas con jóvenes, talleres deportivo, educación con apoyo escolar y nuclear y articular con todas las instituciones menores, no gubernamentales y organismos como: centros vecinales, asociaciones civiles, copas de leche, etc. correspondientes a toda la zona sur de los barrios Malvinas, Arenal, Santa Rita y Obras Sanitarias de capital. Además esta institución recibe un presupuesto participativo que le proporciona la Municipalidad de la provincia.



Esquema Edificio del CPV del Barrio Malvinas

Extreme Energy Gym comenzó a desarrollar sus actividades producto de la sociedad formada por tres instructoras de la empresa *Fitness Services* quienes presentaron un proyecto a dicha institución. Iniciando sus actividades el 4 de Enero del año 2013 una vez aceptado el mismo y luego

de un acuerdo entre las instructoras y la jefa de personal del CPV, el cuál consistía en la presentación mensual de un informe de los ingresos generados, de los cuales el 10% de dichas ganancias le correspondían a la institución como contribución hacia la misma. Además de lo anterior, el acuerdo implicaba la participación activa a los eventos que el CPV podría desarrollar en sus instalaciones, es decir, la organización, colaboración con insumos y en algunos casos proveer el equipo de sonido del gimnasio. Otro elemento que formaba parte del acuerdo era el hecho de tener que ceder el espacio y el horario en caso que el CPV lo necesitara.

El CPV donde funciona el gimnasio es un lugar donde se realizan distintas actividades de cocina, corte y confección, repostería, entre otros cursos comunitarios. Por lo que cada taller tiene su espacio. De la misma forma, este posee un consultorio odontológico que funciona por la mañana. El espacio asignado para el funcionamiento del gimnasio es un lugar amplio que posee: un *hall* de ingreso, a la izquierda se aprecia una oficina, el baño de mujeres, un pequeño depósito; mientras que al centro se observa la cocina que está separada del salón por una pared de ladrillos y por ultimo del lado derecho se observa el consultorio odontológico, el baño de varones y luego un pasillo que conduce al salón principal.



Hall de Ingreso del CPV del Barrio Malvinas

En el salón principal donde funciona el gimnasio se puede observar: un pequeño pasillo que es donde está la recepción en la cual hay una persona que es la encargada del control de ingreso y egreso de las alumnas; la cual está dispuesta por dos mesas y una bandera roja encima, atrás afiches de los programas, las clases y horarios disponibles; además un almanaque y en una tercer mesa cartillas de ropa deportiva y folletos de publicidad.



Mesa de Entrada – *Extreme Energy Gym*



Sector de Equipo de Trabajo

Mientras del lado izquierdo del salón se observan 5 ventanales: en los 3 primeros que dan a un pequeño parque y gimnasio urbano de ese lado están apiladas mesas y sillas; mientras que en los otros dos ventanales se encuentra apoyado un cajón de madera en el que se guardan: barras (de hierro verdes y negras), toples o ganchos (de alambre), discos rojos (medianos de 2 y ½ kg y chicos de 1kg de plásticos y rellenos de arena), tobilleras (de tela azul rellenas de arena de un 1kg), mancuernas (negras de metal de 1 kg), guantines (guantes de boxeo rojos y negros), un *DVD*, un juego de luces, sogas, un tarrito con lapiceras, una caja con papeles y 5 cinco colchonetas grandes azules. En tanto que encima del cajón se observa una bolsa verde que contiene colchonetas grandes y medianas de color azul y gris; adelante 2 módulos de plásticos donde se apoya el bafle, mientras

que al costado hay 30 *steps* (azules y grises) y 10 módulos (amarillo y fucsia) y con un plástico blanco tapan todo el material.



Material de *Power Fit*

En tanto que al centro del salón de encuentran 2 puertas que dan a la cancha de básquet y un pizarrón en donde se colocan 2 luces (de colores) en los extremos los cuales iluminan al instructor que se coloca al centros para dar su clase; y del extremo derecho se coloca el baffle y una mesa con el *DVD*. Del mismo modo, que del lado derecho se observa 6 ventanales: los 3 primeros dan a la calle en donde la frente hay un taller y casas y en las 3 últimas hay plantas y un cajero que se encuentra abandonado. Además se puede decir que el salón posee una forma trapecio. El techo es de chapa y tiene 6 focos que alumbran el salón.

En definitiva es un espacio abierto ya que los ventanales y puertas de vidrio que te permiten ver pasar los vehículos y la gente que transita por la zona.

La estructura organizativa de *Extreme Energy Gym* se adapta a la estructura organizativa del CPV, a raíz de lo cual se dispone del espacio de lunes a viernes de 20 a 23hs, pudiendo ser modificado en caso de que el espacio se necesite para otras actividades. En relación a la publicidad y a la comunicación institucional, se desarrollan de diferentes maneras:

- a) El gimnasio (nombre del gimnasio, horarios, entrenadores) formaba parte de la grilla de talleres que el CPV ofrece a la comunidad.
- b) Afiche publicitario ubicado en el sector donde se dispone para la recepción.
- c) Distribución de panfletos donde se dan a conocer los días y horarios de clases. Los mismos se distribuían en el sector de recepción.
- d) Distribución de panfletos en vía publica
- e) Realización de movidas aeróbicas gratuitas bajo el sponsor de una reconocida marca de ropas – Vitnik
- f) Utilización de redes sociales como ser Facebook, grupo de Facebook bajo el nombre del gimnasio.

- g) Participación en eventos realizados por el Centro de Participación Vecinal (CPV) tales como en el día de la madre, día del padre, presentación de talleres nuevos, a fin de difundir en tales eventos la actividad del gimnasio.



Clase de Full Box

2.3-Descripción del gimnasio Marcelo *Gym*



Centro Vecinal 560 Viviendas – final de clases

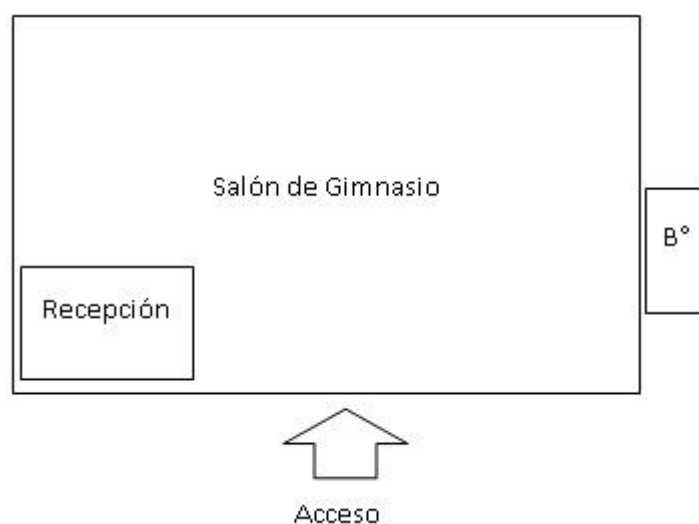
El gimnasio Marcelo *Gym* funciona dentro de las instalaciones del Centro Vecinal “560 Viviendas” que se encuentra ubicado en la calle Pablo Arroyo, Peatonal 34 del Barrio Santa Rita.

Este Centro Vecinal presta sus servicios dentro de un local comercial, que ha sido otorgado por la municipalidad en calidad de comodato, el cual exige a la institución de pagar alquiler.

Marcelo *Gym* inicia sus actividades a raíz de una convocatoria de la nueva presidenta del centro vecinal “560 Viviendas”, quien en su nuevo cargo ofrece un espacio para dictar clases de gimnasia como un servicio más hacia los vecinos. Luego de la reunión convocada Marcelo Sebastián Maidana, instructor de la empresa *Fitness Services*, se hace cargo de dicho espacio. Por lo que inicia sus actividades el lunes 16 de julio de 2012.

El gimnasio a que se hace referencia es otorgado mediante un acuerdo entre la presidenta del centro vecinal y el instructor antes mencionado. Quien acuerda colaborar con el pago de la luz por la utilización del espacio además de la participación activa como parte de esta institución, como ser la realización de lotas familiares, venta de comida, elección mini-reina del centro vecinal, festivales para el día de la madre, del padre, del niño, entre otras actividades.

Este gimnasio forma parte de las actividades que el Centro Vecinal tiene previsto dentro sus objetivos, es decir, brindar un servicio cultural, social y deportivo para la comunidad correspondiente a la jurisdicción de las 560 viviendas, por lo que además del gimnasio se desarrollan otras actividades como clases de peluquería, de folklore, clases de apoyo primario, etc. Por este motivo cada taller utiliza el salón en un determinado horario a fin de una correcta organización de las distintas actividades.



Esquema Edificio del Centro Vecinal 560 Viviendas

El Centro Vecinal se encuentra ubicado en toda una esquina, el cual cuenta con una sola puerta de ingreso y tres ventanales: el primero de ellos linda con una carnicería, enfrente del segundo se encuentran varios negocios como ser un mini mercadito y un *cyber*, y al lado del tercer ventanal se encuentra un sector de viviendas. Al ingresar se puede observar del lado derecho un pequeño baño, en una esquina dos bafles negros (medianos) con un ventilador chico y diez colchonetas; mientras que del lado izquierdo un escritorio con cajones, un armario, sillas de plástico (blancas y verdes) apiladas y por último en el centro una columna que separa un lado del otro.

A su vez el salón se encuentra dentro de una cuadra donde hay varios locales comerciales, viviendas FONAVI y la calle en la que esta es muy transitada debido a que por ahí pasa el colectivo.

La estructura organizativa de *Marcelo Gym* se adapta a la organización interna del centro vecinal. De este modo el gimnasio dispone sus actividades los lunes, miércoles y viernes de 20 a 21hs, pudiendo ser sujetos a modificaciones según necesidades del centro vecinal, que a su vez le otorgaba la posibilidad de ser recuperados los días martes y jueves. En relación a la publicidad y la comunicación institucional la misma se desarrolla de la siguiente manera:

- a) Pegado de afiches en la puerta de ingreso del edificio.
- b) Publicidad por Facebook en la cuenta personal del *OT*.
- c) Asistencia a eventos públicos del centro vecinal donde publicitaba las actividades del gimnasio.

2.4-Descripción del gimnasio *My Personal Gym*



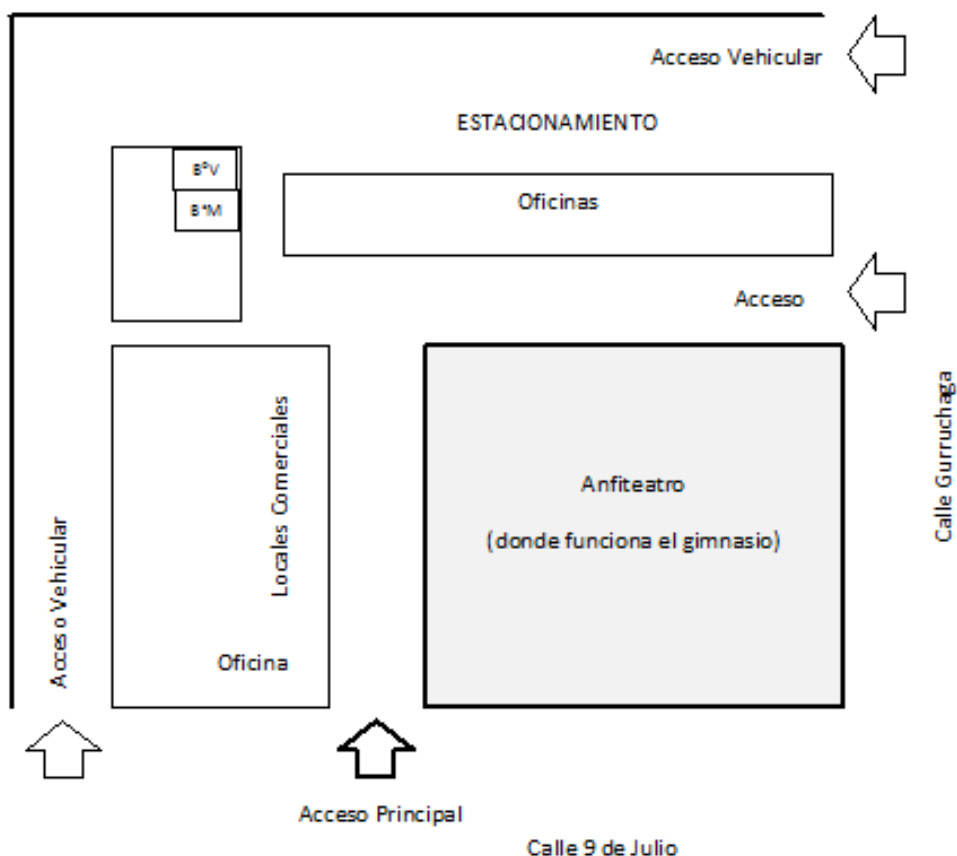
Entrada CPV 12 de Octubre

El gimnasio *My Personal Gym* que funciona en las instalaciones del CPV (Centro de Participación Vecinal) 12 de Octubre comenzó a desarrollar sus actividades producto de la gestión de la *Oficial Trainer* Claudia Noemí Aramayo, instructora de la empresa *Fitness Services*, quien presentó un proyecto ante las autoridades de dicho CPV quienes le otorgaron el anfiteatro “Jorge Accame”. De este modo se otorga el espacio el 11 de marzo del año 2013 mediante un acuerdo entre las autoridades de la institución y la *OT* el cual consistía en colaborar con elementos de limpieza, dinero en efectivo como pago de la utilización del espacio. Además de participar activamente como parte de esta institución en los distintos eventos que la misma llegase a realizar. Una característica de *My Personal Gym* ser una institución privada a la que le fue otorgado un espacio dentro de una institución pública, gubernamental cuya finalidad es el servicio social.

Este CPV se encuentra ubicado sobre la calle 9 de Julio esquina Gurruchaga del Barrio 12 de Octubre. Esta institución presta sus servicios en el tinglado del ex mercado, el cual fue otorgado por la Municipalidad de la provincia a una dirección que tiene como finalidad promover el progreso cultural, edilicio, social y deportivo del sector, gestionar mejoras en los servicios, realizar actividades recreativas con jóvenes, talleres deportivo, educación con apoyo escolar y nuclear y articular con todas las instituciones menores, no gubernamentales y organismos como: centros vecinales, asociaciones civiles, copas de leche, etc. correspondientes a toda la zona sur de los barrios 12 de

octubre, Bárcena, Azorparado y San Isidro de capital. Además esta institución recibe un presupuesto participativo que le proporciona la Municipalidad de la provincia.

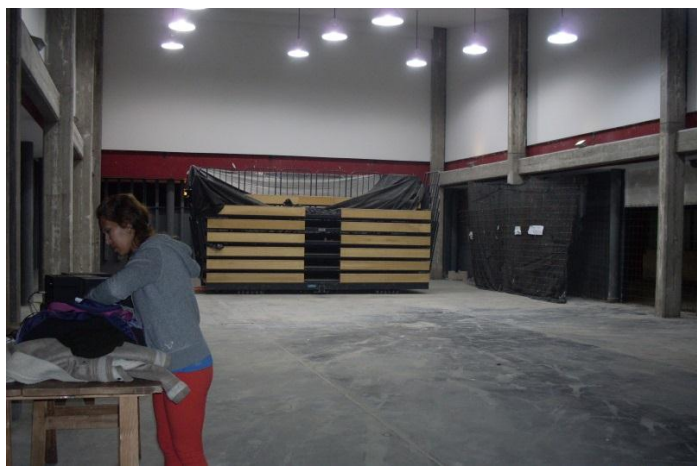
Este gimnasio forma parte de las actividades que el CPV tiene previsto dentro sus objetivos, es decir, brindar un servicio cultural, social y deportivo para la comunidad, por lo que además del gimnasio se desarrollan otras actividades como clases de peluquería, de folklore, clases de apoyo primario, etc. Por este motivo cada taller utiliza el salón en un determinado horario a fin de una correcta organización de las distintas actividades. Además, dentro de esta institución funcionan tres locales comerciales de venta de frutas, verduras, mercaderías, entre otras actividades.



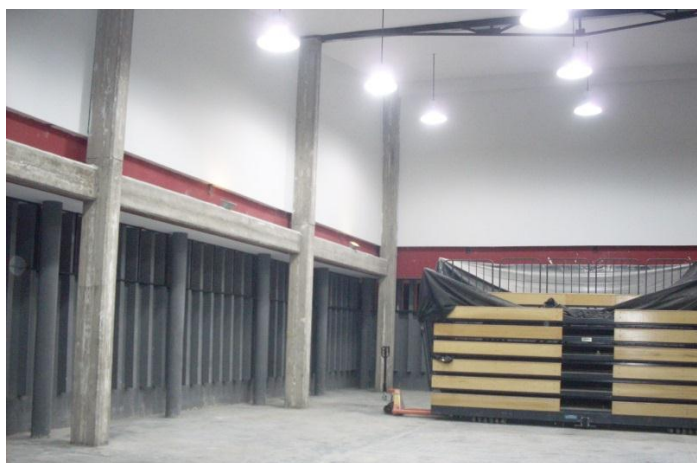
Esquema Edificio del CPV 12 de Octubre

El espacio físico donde se desarrollan las actividades del gimnasio consisten en un solo espacio que funciona como anfiteatro o salón de usos múltiples, el mismo consiste en un espacio sin divisiones internas, con buena iluminación cenital y con cerramientos laterales que permiten delimitarlo del resto de los espacios del CPV. Dentro del mismo se encuentran tribunas móviles que son utilizadas para eventos especiales. Por lo tanto la estructura organizativa del gimnasio debía adaptarse a las condiciones organizativas del CPV, a raíz de lo cual dispone del espacio los días Martes, Jueves y Viernes de 19 a 21 hs., el cual se encontraba sujeto a modificaciones en caso que las autoridades del CPV necesitaran el espacio por distintas eventualidades. Existiendo de este modo un acuerdo común de recuperar las clases los días Lunes o Miércoles de 18 a 19 hs. Debido a estas condiciones de uso del espacio, y al no contar con una oficina que le permitiera desarrollar las tareas administrativas la instructora era la única quien se encargaba de otorgar los correspondientes carnets, efectuar el cobro de las clases, pudiendo ser abonadas diariamente o mensualmente. En relación a la publicidad y a la comunicación institucional la misma se desarrolla de diferentes maneras:

- a- Utilización del espacio comunicacional empleado por el CPV para establecer y difundir actividades hacia la comunidad como ser en este caso el pizarrón que se encuentra a entrada del CPV.
- b- Utilización del espacio público de la zona aledaña a la institución como ser distribución de panfletos y pegatina de afiches en negocios, paradas de colectivos y lugares concurridos del sector.
- c- Utilización de las redes sociales tales como la creación de un grupo de Facebook con el nombre del gimnasio para la difusión de sus clases, horarios, lugar de desarrollo de la actividad y precios.
- d- Participación en eventos públicos como aniversario del CPV, día de la madre, de la mujer, presentación de los talleres de capacitación, etc. a fin de difundir en tales eventos su actividad.



Salón-Anfiteatro “Jorge Accame”



Salón-Anfiteatro “Jorge Accame”



Salón-Anfiteatro "Jorge Accame"- clase de *Full Box*



Salón-Anfiteatro "Jorge Accame"- Clase de *Full Box*



Salón-Anfiteatro “Jorge Accame”- clase de *Full Box*

En el desarrollo del enfoque institucional de los tres gimnasios elegidos desde el aspecto social, cultural y económico que se da en este capítulo, tanto el aspecto social como el cultural y económico a los cuales se refiere, dialogan contextualmente tal como se advirtió en este análisis.

2.5-A modo de cierre

Este capítulo da cuenta de la importancia de estos gimnasios conocidos como micro-espacios, en el cual se desarrolla la práctica de la *performance* del *fitness*. Además los gimnasios se establecieron en instituciones públicas que se encuentra al servicio de la comunidad, donde converge el aspecto social, cultural y físico.

A través de la descripción de la utilización de las herramientas comunicacionales, este capítulo además de dar cuenta de las cuestiones comunitarias también se puede denotar la promoción, divulgación de las actividades reaccionadas con el cuerpo mediante la implementación de publicidad callejera (pegar carteles en la calle y dejar volantes en los negocios), publicidad a través de las diferentes redes sociales (tales como la creación de un grupo de *Facebook* con el nombre del gimnasio para la difusión de sus clases, horarios, lugar de desarrollo de la actividad y precios) y de participación en eventos públicos como aniversario del CPV, día de la madre, de la mujer, presentación de los talleres de capacitación y otros a fin de difundir en dichos eventos su actividad. La información institucional que se aporta en este capítulo de los tres gimnasios sirve para dar cuenta de la importancia del campo de investigación, permitiendo conocer el ámbito donde se desarrolla el OT Jujeños como objeto de estudio de la presente tesis. En el siguiente capítulo se realizará una descripción de la estructura de los programas de entrenamiento conocidos como *Power Fit* y *Full Box* los cuales son puestos en práctica por los instructores, es decir se analizan las *performances* corporales en los escenarios de *fitness*.

CAPITULO III

EL *FITNESS* EN ARGENTINA Y EN JUJUY DEFINICIÓN, HISTORIA Y ACTORES SOCIALES. ENTRE LA CORPORALIDAD Y LA *PERFORMANCE* COMUNICACIONAL

Para el presente capítulo se empieza definiendo el término *fitness* que posee dos acepciones diferentes pero relacionadas entre sí. La primera definición es aquella que hace referencia al estado generalizado de bienestar y salud física, logrado no sólo a partir de una vida sana sino principalmente del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo. La segunda acepción de la palabra es la que señala el tipo de actividades físicas normalmente comprendidas como *fitness* y que se realizan por lo general en espacios deportivos específicos. La palabra *fitness* proviene del idioma inglés y significa “bienestar” (fit= sano, saludable). De este modo, *fitness* es lograr ese estado de bienestar general principalmente a partir del desarrollo de una actividad física que tiene como objetivo principal fortalecer el cuerpo y los músculos, limitar la proporción de grasa en el organismo y, en la mayoría de los casos, permitir el consumo de calorías o de energía. Para acercarse a ese estado de bienestar es importante mantener el nivel de ejercicio en el tiempo de manera de no perder los resultados obtenidos e incluso intensificarlos.

De este modo el actual estado del *fitness* popularizado es aquel que se logra a partir de actividades aeróbicas de variado tipo de deportes tales como tenis, natación y otros. Al mismo tiempo, el *fitness* como conjunto de ejercicios o de actividad físicas basa su forma principalmente en las actividades que se pueden realizar en los espacios conocidos como gimnasios de pesas, ejercicios de musculatura, abdominales estiramiento y otros.

En relación a la evolución histórica según Landa (2000) la palabra *fitness* ingresa a la Argentina y a España, vinculada con la práctica sistemática de las actividades físicas y de la mano de un conjunto de astutas técnicas de *marketing*. De este modo, a partir de los noventa, su presencia fue haciéndose cada vez más notoria en las diferentes ciudades de los distintos países. Por ejemplo, en las revistas especializadas en deporte y en educación física, en el nombre de los gimnasios, en los negocios de indumentaria deportiva y en la comida light. Al mismo tiempo, otros términos del inglés, acompañaron la progresiva incorporación de los productos asociados un modo de vida *fitness*, tales como *aerobic*, *cardio funk*, *step*, *circuit-training* y otros.

También en Argentina como España la presencia de *Jane Fonda* (actriz norteamericana que después de participar en varias producciones cinematográficas se dedicó a participar en la producción de ejercicios aeróbico) y sus videos junto a las investigaciones de *Kenneth Cooper* (autor del libro *Aerobic* -1968) cit. en Landa (2000), han significado una influencia significativa para el desarrollo del sector, y enmarcado en políticas de comercialización globales, la secuencia de productos, estilos de clases, músicas, servicios e innovaciones tecnológicas, que se fue desplegando al interior de esta área de servicios.

No obstante es importante aclarar que el *fitness* se impone en estas regiones de “habla” hispana como aquel sector productivo y de consumo que ofrece al consumidor masivo un conjunto de servicios para su transformación corporal, para su recreación, para su ejercitación, los cuales se asocian con una forma específica de vida activa y saludable. En otras palabras, *fitness* es: a) equipamiento para ejercitarse, b) indumentaria deportiva específica, c) sistemas de capacitación, de instructores, d) gimnasios y otro tipo de establecimientos orientados a la práctica de diversas técnicas corporales, e) música especializada, f) dispositivos novedosos para hacer gimnasia, g) sistemas gímnicos y otros.

Con respecto a la evolución en el sector Argentina y España, este presenta dos momentos, el primero de despegue y el segundo de se conoce como el *Boom* del *fitness*.

En relación con el momento de despegue, las prácticas específicas que han sido aprehendidas por los instructores locales, han sido el *aerobic* de alto impacto (*high impact*) junto con la gimnasia modeladora o localizada, y luego, el *step*. La vía de entrada en los países se produjo por algún sujeto local entra en contacto en tierras norteamericanas o porque se ha impartido un estadounidense, emplazado en el sector de servicio, cursos de capacitación en dichas regiones. Las motivaciones expresadas por aquellos que se desempeñan y/o desempeñaron en esa esfera laboral, y se formaron en el arte de esas instrucciones corporales, responden diversos intereses. Los más recurrentes son de a) orden vocacional (gusto por el movimiento y el estilo de vida activo y saludable) y b) como medio (rápido) de inserción laboral y crecimiento económico.

En cuanto a la segunda fase, el *Boom del fitness*, es decir el desarrollo del sector en el año 2000 representa en ambas regiones un momento de crecimiento explosivo de este tipo de actividades, así como también, el ingreso y promoción de nuevas técnicas corporales, tanto vinculadas a las clases grupales o actividades dirigidas, como al servicio de entrenamientos personalizados (*personal training*). A la par de esas creaciones, un año más tarde, *in crescendo*, el desarrollo de otro tipo de organizaciones novedosas: los Estudios Pilates. En Argentina, esta última, presenta una peculiaridad, ya que la pionera de estas prácticas en dicho país, Tamara di Tella, una de las principales promotoras de esa técnica corporal en el continente americano y en algunos países del continente europeo.

En cuanto a la situación actual de los gimnasios en las regiones estudiadas, la industria del *fitness*, en su formato empresa multinacional, en Barcelona, es un sector bien asentado, mientras que en Argentina (Buenos Aires y Córdoba) emerge como una industria joven. Es decir, tomando como elementos analíticos a infraestructura y nivel de complejidad organizacional: a) en Barcelona, el mercado local se distribuye entre empresas privadas que operan como redes empresariales a gran escala; mientras que b) en Córdoba/Buenos Aires aún prevalecen ampliamente en el mercado los operarios independientes, configurándose, en segundo lugar, como una tendencia incipiente los emprendimientos comerciales conocidos en dicha región como “cadenas gimnasios”.

Por otra parte, y como diferencia significativa de esta industria en uno y otro país, en la región de *Catalunya*, principalmente desde el Ayuntamiento, se están aplicando estrategias políticas y publicas orientadas a promover la creación y el desarrollo de emprendimientos comerciales, tales como gimnasios o clubes deportivos, colocando especial énfasis en la dimensión de los beneficios, a nivel de salud y calidad de vida, que este tipo de prácticas representan al ciudadano medio. Dicho panorama descubre como elemento crítico de producción, el estudio de las (bio) políticas empresariales en el sector *fitness*, las cuales en España se expresan como una tendencia organizacional ampliamente desarrollada, mientras que en Argentina son dinámicas organizacionales emergentes.

Desde otro ángulo y considerando variables tales como el tipo de fragmento poblacional que participa y consume este tipo de servicios, lo observado (con fines exploratorios), muestra que los sectores poblacionales que asisten a los gimnasios y centros de *fitness*, tanto en Argentina como España tienden a diversificarse y ampliarse. Es decir, que de pasar a ser un sector que solía ofrecer productos que eran consumidos principalmente para una franja poblacional femenina, en su mayoría perteneciente a la clase media, el mercado de este tipo de prácticas amplió sus ofertas y flexibilizó sus espacios, incorporando otros sectores de la población como la franja de adultos mayores (tercera edad) en el gimnasio. Por otro lado, se ha observado la introducción en el contexto de las políticas de *marketing* de estas empresas, de ciertas astucias marketineras, como la

invención de propuestas gímnicas novedosas o la estetización de las máquinas situadas en las salas de musculación, que redefinen las zonas femeninas y masculinas dentro del gimnasio, produciéndose un movimiento y desplazamiento, al interior del mismo, de las masas masculinas y femeninas. Es decir, la población masculina del gimnasio comienza a desplazarse de la sala de máquinas a la sala de actividades dirigidas o clases grupales, y viceversa, la población femenina, también se desliza hacia la práctica de musculación, históricamente interpretada como un espacio eminentemente masculino.

Por último se subraya, en un sentido tendencial, la emergencia de un cambio de paradigma, en el modo de cómo se está pensando, desde las empresas de *fitness*, “la práctica corporal” de cara al consumidor y sobre todo en relación con las formas de los nuevos diseños de técnicas corporales ofertados en el mercado actual de los gimnasios. En palabras de los/as entrevistados/as y también en función de lo que exhibe en las publicaciones especializadas, lo *in*, lo que se viene es el *Wellness*, se transcribe algunos fragmentos de entrevistas:

- 1) Profesional experto y empresario en/de *fitness* que trabaja principalmente en Argentina y a nivel internacional:

“(...) Si digamos que el fitness, de ayer y de hoy es el mismo, pero hoy al fitness se le agrega una palabra que es el Wellness, que todavía no tiene fuerza pero yo se la voy a dar porque yo estoy organizando un de lo que es evento específico, entonces ese tipo de lo que es Wellness, o sea lo que se llama body-mind que es la nueva tendencia, quiere decir cuerpo-espíritu, mid mente, espíritu que esta es la nueva tendencia, porque el stress, el sedentarismo, la comida chatarra, la televisión basura mundial, entonces la gente necesita aparte de mejorar sus cuestiones fisiológicas, cardiovasculares, pulmonares, óseas, etc., como musculares y anatómicas y estéticas, también necesita una sensación de bienestar, sentirse bien Y no todo el mundo se siente bien corriendo maratones, gente que se siente bien haciendo Yoga, Reiki, Tai chi, antes todo eso estaba separado del Fitness.... hoy se combina todo, y todo ese mundo de esas técnicas llamadas alternativas comunitarias pertenecen al mundo Wellness, entonces hoy Fitness y Wellness están yendo de la mano (...)”

- 2) Profesional experto en *fitness* que trabaja principalmente en España, y a nivel internacional:

“(...) Entonces ya es otra mentalidad. Tenemos la prensa y la televisión que está continuamente vendiendo el bienestar y el Wellness que se llama, entonces pues yo creo que vamos a este futuro. Antes íbamos de fiesta, ahora vamos al gimnasio(...) Antes era Fitness que era estar en forma, ahora es Wellness que es estar bien, estar saludable, sentirse bien, tener una vida buena... antes se buscaba estar guapo, muy estupendo y ahora se busca sentirse bien... antes era Fitness, o sea, estar perfecto, cuerpo bien, hoy día es el Wellness, es sentirse bien, y ese sentirse bien da igual estar de un lado que del otro, cada uno como este más feliz(...)”

Tomando en cuenta los entrevistados citados, el escenario que dibujan las empresas *fitness* en ambos países es la que de una construcción y una oferta de una cultura corporal flexible y adaptable a las transformaciones sociales, políticas, económicas, laborales y estéticas, de turno, al interior de los desconcertantes y vertiginosos ritmos que imprime una sociedad regulada por el mercado. Bajo dichas consideraciones, la fuerza movilizante de una narrativa empresarial, y las innovaciones técnico-corporales cautiva a sus consumidores, garantizando, de este modo, su anudamiento a una comunidad cultural, que presenta como valores dominantes, lo sano, lo bello, lo rentable, lo activo, y ahora, lo armónico, lo equilibrado, lo plástico y flexible.

Por tanto se identifica como mecanismos centrales del funcionamiento de las empresas del *fitness*: a) la creación y diseminación de narrativas científicas y publicitarias que, a través de una articulación ingeniosa, legitiman las prácticas del *fitness* en el contexto social, a la vez que seducen al

consumidor interesado y preocupado por su bienestar; b) la configuración de organizaciones disciplinaria, y de control, novedosas, que ofrecen al consumidor un espacio flexible donde para invertir, durante su tiempo “libre” y a través del consumo de un producto “placentero”, en su cuerpo, salud, y apariencia personal; c) la presencia “clave” en estos escenarios corporales y empresariales de un personaje, el profesional del *fitness*, cuya función es dar permanencia y actualizar los signos y valores del orden simbólico del *fitness*, a través de sus prácticas de instrucción corporal, orientadas a satisfacer las demandas y deseos del cliente.

A continuación se tratará sobre el *fitness* grupal se precisará algunos aspectos de las dinámicas de transmisión de valores que se desprenden de la labor de estos profesionales. Para ello se describirá la estructura las clases de *fitness* grupal de *Power Fit* y *Full Box*.

La mayor parte de las clases de *fitness* grupal en los gimnasios observados estructuran la secuencia de ejercicios en un marco temporal cuya duración es de una hora, la cual se encuentra subdividida en diferentes segmentos: entrada en calor (5 a 7 minutos), momentos ejercicios de localizada (20 a 25 minutos), momento de ejercicios de aeróbica (20 a 25 minutos), y segmento de relajación/vuelta a la calma (5 a 7 minutos). Dichos programas responden a esquemas pre-establecidos que el instructor que imparte la clase debe respetar. A su vez, el ritmo de cada segmento de la clase se encuentra regulada por la música. El mismo se establece, por una norma métrico-musical identificada en el universo de los *OT* como “batidas por minuto” (BPM). Los movimientos rutinarios y ritualizados del instructor, la imitación de los alumnos y las batidas de la música deben sincronizarse hasta lograr visualizarse como un uno indisoluble.

Tal como se dijo este capítulo trata sobre las *performances* de entrenamiento de los programas *Power Fit* y *Full Box* los cuales pertenecen a la empresa *Fitness Services*, la cual tiene como herramienta de estudio un libro de Ulises Puigross (2010) denominado *Manual de Instructor*, el mismo contiene toda la información teórica de los programas que necesita el instructor. Por lo que seguidamente se tomó algunos capítulos para explicar la estructuras de los programas de *Power Fit* y *Full Box*.

3.1. Programas de Entrenamiento: la *performance fitness*

3.1.2. *Power Fit: rutina de localizada*

En primer lugar se inicia con *Power Fit* que se basa en las rutinas de entrenamiento provenientes de la sala de musculación, remplazando el entrenamiento con pesas o maquinas por los ejercicios con barras y discos intercambiables (equipo *Power Fit*); y el trabajo cardiovascular en cinta o bicicleta por los segmentos de aeróbica y *step* de estilo libre y combinaciones muy simples. Este programa reúne estos elementos y los combina con la música utilizándola como guía de la clase, de esta manera se da la combinación de un programa de acondicionamiento físico simple, intenso y divertido.

De este modo, este programa de entrenamiento que estructuralmente está formado por 3 bloques, cada uno con 3 ejercicios que involucran diferentes grupos musculares, enlazados y combinados a manera de tri-serie con carga progresiva. En tanto *Power Fit* logra ejercitar todos los grupos musculares, utilizando una barra con discos recargables e intercambiables (1 ¼ kg – 2 ½ kg – 5 Kg). Estos 3 bloques en tri-serie, a su vez están intercalados con segmentos de trabajo de gimnasia aeróbica. Los segmentos tienen el objetivo de mejorar el entrenamiento cardiovascular y de servir como pausa activa para la recuperación entre cada bloque de trabajo muscular. La combinación de bloques con trabajo muscular y segmentos cardiovasculares, aseguran a los alumnos un trabajo completo, intenso y efectivo. También el programa *Power Fit* ofrece aquello que

los alumnos de hoy en día quieren obtener en el gimnasio: una sesión motivante y divertida que les permite mantener y mejorar su condición física general en el menor tiempo posible. Este programa de entrenamiento con capacitación continua está diseñado para que cada instructor certificado esté preparado para realizar cambios en la estructura de las clases, respetando los lineamientos del programa

3.1.2.1. Ventajas de *Power Fit*: entre la instrucción y la práctica

El principal objetivo de *Power Fit*, es ofrecer lineamientos reestructurados de manera novedosa, logrando de esta forma un entrenamiento seguro y efectivo basado en las últimas tendencias del *Fitness* mundial y principios científicos del entrenamiento con sobrecarga. Estas son algunas de las ventajas que ofrece el programa al Instructor que trabaja con esta clase.

- 1 – La clase está estructurada y ha sido testada para lograr la mayor eficiencia en el plan de entrenamiento de los alumnos.
- 2 – Permite satisfacer las necesidades individuales de los alumnos (niveles de intensidad en el entrenamiento y objetivos individuales).
- 3 – El Instructor puede utilizar su creatividad y sello personal en la estructura flexible que brinda *Power Fit*.
- 4 – Detrás de cada Instructor hay una empresa internacional prestigiosa; *Fitness Services*, que se encarga de la formación del módulo base y de las actualizaciones del programa. De esta manera los alumnos y los dueños de los gimnasios podrán estar seguros de que tienen profesionales que están constantemente monitoreados y actualizados al frente de la clase de *Power Fit*.

3.1.2.2. Beneficios de *Power Fit*: mejora las capacidades coordinativas

Estos son algunos de los efectos psicofísicos causados por la práctica regular de las clases de *Power Fit*:

- ☞ Mejora de la masa magra por: → Aumento de la masa muscular → Disminución del tejido adiposo
- ☞ Refuerzo óseo – articular y unión músculo tendinosa.
- ☞ Mantenimiento y mejora de la densidad ósea → prevención de la osteoporosis
- ☞ Mejora y mantenimiento de la fuerza y el tono muscular.
- ☞ Aumento metabólico de
 - Aparato locomotor pasivo: Huesos, articulaciones y tendones
 - Aparato locomotor activo: Músculo
 - Mejora la tolerancia a la fatiga
 - Aumento de la vascularización
- ☞ Mejora de las capacidades coordinativas por: → Utilización de ejercicios poliarticulares y combinados
- ☞ Mejora postural
- ☞ Aumento de los % de sobrecarga
- ☞ Alto nivel de motivación
- ☞ Mejora del VO₂ máximo (consumo de oxígeno)

En el caso del *Extreme Energy Gym* ubicado en el CPV de Malvinas en el cual dicta dicho programa se advierte que el *Power Fit*, tal como dijo la instructora Mónica Patricia Kramich que es un programa de entrenamiento intenso, completo, donde se trabaja todos los músculos del cuerpo. A partir de este entrenamiento corporal la entrevistada aseguro que la ventaja principal fácil, sencillo de ejecutar obteniendo como beneficios mayor rendimiento físico. En la misma línea, la alumna

Natalia Herrera expresó que “desde que práctica *Power Fit* mejoró notablemente su rendimiento físico en el desarrollo de una performance de básquet”. Ya que el arduo trabajo de brazos y piernas fortalece y proporciona mayor resistencia y velocidad tal como se ilustra a continuación:

- 1 BICEPS**
- 2 BRAQUIAL ANTERIOR**
- 3 SUPINADOR LARGO**
- 4 PRIMER RADIAL**
- 5 SEGUNDO RADIAL**
- 6 CUBITAL POSTERIOR**
- 7 ESTENSOR PROPIO DEL MEÑIQUE**

Músculos básicos implicados

En la flexión de brazos de pie, el bíceps braquial y el braquial reciben la ayuda del bracorrradial y del pronador redondo.

Bíceps: es el más grande de estos músculos y constituye la masa de la parte frontal del brazo. Tiene dos secciones cabeza corta y cabeza larga, las dos cruzando las articulaciones de los hombros y codos.

Braquial: esta situado debajo del bíceps y cerca del codo. Trabaja mucho en la flexión del codo, sea cual sea el agarre utilizado.

Bracorradial: esta situado en la superficie externa del lado anterior del antebrazo, crea el contorno redondeado del antebrazo desde el codo hasta el pulgar.

Pronador redondo: entra en juego solo cuando la carga es alta. Cruza el codo oblicuamente y esta cubierto en parte por el bracorrradial.



3.1.2.3. Estructura de la clase de *Power Fit*: formato de la clase

En cuanto a la estructura de la clase de *Power Fit* se distribuye de la siguiente manera:

	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Duración
Entrada en calor	Movimientos	Ejercicios con	Movimientos	6 minutos
	Globales/aeróbicos	Barra	con el <i>step</i>	
Bloque 1 <i>Round 1, 2 y 3</i>	<i>Bíceps</i>	Piernas - Nivel 1	<i>Tríceps</i>	10 minutos
		Estocadas o gemelos		
Segmento 1 Ciclo 1 y 2	<i>Step</i>			6 minutos
Bloque 2 <i>Round 1, 2 y 3</i>	Espalda	Piernas - Nivel 2	Pecho	10 minutos
		Sentadillas		
Segmento 2 Ciclo 1 y 2	Aeróbica			6 minutos
Bloque 3 <i>Round 1, 2 y 3</i>	Hombros	Piernas	Abdominales	10 minutos
		Glúteos o aductores		
Estiramiento	Movimientos de	Mov globales de	Ejercicios de	5 minutos

Estiramiento	Baja intensidad	Respiración	
			50/55 minutos

La clase de *Power Fit* se compone por una entrada en calor, 3 bloques de trabajo con barra, dos segmentos cardiovasculares y el estiramiento, su duración es de 50 a 55 minutos. A continuación se desarrollara cada una de las partes que conforman la estructura de la clase de *Power Fit* las mismas son:

3.1.2.3.1 Entrada en Calor: preparación del cuerpo y mente

Tiene el objetivo de preparar el cuerpo y la mente para un trabajo más intenso. Está compuesta por 3 Ciclos:

1. Movimientos globales para el acondicionamiento cardiovascular mediante: el movimiento de los grandes grupos musculares y los núcleos articulares del cuerpo.
2. Ejercicios de trabajo muscular con barra y/o discos, en los que se utiliza poca carga.
3. Movimientos básicos sobre el *step*.

También contiene en el inicio ejercicios de estiramiento fundamentales para la preparación de los componentes plásticos de los diferentes grupos musculares que se verán implicados en una actividad más comprometida.

3.1.2.3.2-Bloque: trabajo con barra y discos en el escenario del *Extreme Energy Gym*

El término Bloque se denomina de esta manera al volumen musical que contiene el trabajo con barra y/o discos. Cada uno en forma de tri-serie con aumento progresivo de carga y descenso de la cantidad de repeticiones. A cada tri-serie se la denomina *Round*. En cada Bloque se realizan 3 Tri-series (*Round*1, 2 y 3). Se utilizan movimientos con la barra y con el propio peso del cuerpo. Cada clase contiene 3 bloques. Por lo que una *performance* en voz de la OT Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym* rescatada de una observación, expreso lo siguiente: “Chicas carguen más la barra porque vamos a trabajar músculos grandes...”.

En *Extreme Energy Gym* tal estructura se desarrolla de la forma establecida por la empresa *Fitness Services*. De este modo, Mónica Patricia Kramich, la instructora, advierte que la entrada en calor se inicia al escuchar el sonido de un *beep*. Mientras que, un ejemplo de trabajo en bloque de Kramich comienza con la siguiente instrucción: “carguen más la barra porque vamos a trabajar músculos grandes”. En este sentido, tanto la entrada en calor como los trabajos de bloques conforman parte la estructura de una clase de *Power Fit*. A continuación se ilustra los ejercicios de entrada en calor y de trabajo en bloques:

Músculos básicos implicados

En la flexión de brazos de pie, el bíceps braquial y el braquial reciben la ayuda del braquiorradial y del pronador redondo.

Bíceps: es el más grande de estos músculos y constituye la masa de la parte frontal del brazo. Tiene dos secciones cabeza corta y cabeza larga, las dos cruzando las articulaciones de los hombros y codos.

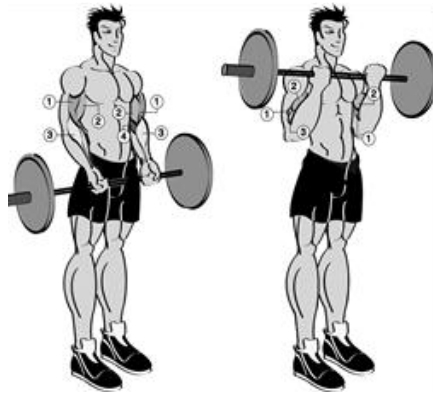
Braquial: esta situado debajo del bíceps y cerca del codo. Trabaja mucho en la flexión del codo, sea cual sea el agarre utilizado.

Bracorradial: esta situado en la superficie externa del lado anterior del antebrazo, crea el contorno redondeado del antebrazo desde el codo hasta el pulgar.

Pronador redondo: entra en juego solo cuando la carga es alta. Cruza el codo oblicuamente y esta cubierto en parte por el braquiorradial.



- 1 BRAQUIAL
- 2 BICEPS BRAQUIAL
- 3 BRACORRADIAL
- 4 PRONADOR




Ejecución

De pie, con los pies paralelos y separados con el ancho de los hombros o una pierna delante y otra detrás indistintamente, que debemos asegurarnos de cambiar durante el ejercicio, para mantener el balance en el trabajo de los músculos fijadores que sostienen esta posición. En ambas posiciones rodillas semiflexionadas.

Tomar la barra en posición media y agarre clásico, con la palma de las manos hacia arriba. Sin forzar la posición de los brazos manteniendo los codos pegados al costado del cuerpo subir el peso flexionando los codos.

Al tomar la barra, mantener el pecho erguido, las caderas paralelas y los hombros alineados y en posición neutral (ni hacia atrás ni hacia delante).



Ejecución

De pie, con los pies paralelos y separados con el ancho de los hombros o una pierna delante y otra detrás indistintamente, que debemos asegurarnos de cambiar durante el ejercicio, para mantener el balance en el trabajo de los músculos fijadores que sostienen esta posición. En ambas posiciones rodillas semiflexionadas.

Tomar la barra en posición media y agarre invertido, con la palma de las manos hacia abajo. Sin forzar la posición de los brazos manteniendo los codos pegados al costado del cuerpo subir el peso flexionando los codos.

Al tomar la barra, mantener el pecho erguido, las caderas paralelas y los hombros alineados y en posición neutral (ni hacia atrás ni hacia delante).



Músculos básicos implicados

En la articulación de la rodilla: el vasto lateral. Vasto medio, vasto intermedio y recto femoral forman el grupo muscular del cuadriceps. Estos músculos cubren la mayor parte de la longitud del muslo y convergen en el ligamento rotuliano, que se une a la rotula de la rodilla.

Vasto lateral: se ubica en el lado externo del muslo

Vasto medio: se ubica en el lado interno del muslo (en forma de lágrima).

Vasto intermedio: se sitúa entre los dos anteriores y bajo el recto femoral, un gran músculo que cruza las articulaciones tanto de la cadera como de la rodilla y se sitúa en vertical en el centro del frontal del muslo.

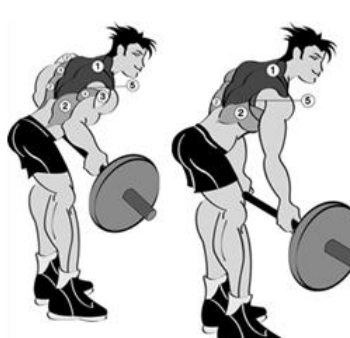
Los principales músculos de la articulación de la cadera son el glúteo mayor y los femorales

Glúteo mayor: se sitúa en la parte posterior de la cadera y es uno de los músculos más grandes del cuerpo.

Femorales: compuestos por el bíceps femoral, el semitendinoso y el semimembranoso, todos ellos son músculos largos que cruzan la zona posterior de la cadera y de la rodilla.

Bíceps femoral: es el mayor y normalmente el mas definido en la parte posterior del muslo.

En *Extreme Energy Gym* el ejemplo gráfico citado arriba, es puesto en acto tanto mujeres como hombres. Este tipo de ejercicio se ejecuta con el objetivo de fortalecer los tobillos y las piernas logrando así una mayor resistencia en los segmentos cardiovasculares, tal como afirma Mónica Patricia Kramich “es un ejercicio para el fortalecimiento de los tobillos, muy necesario para soportar el trabajo de cardio”.




Ejecución

De pie con el ancho de los cadera/hombros, agarre de la barra clásico con la toma media (manos al lado del muslo). Con los brazos extendidos y la barra pegada a los muslos ve a la posición de peso muerto, llevando el torso hacia delante hasta que quede paralelo a unos 30 grados sobre la horizontal y hasta pasar levemente la línea de las rodillas. En esa posición lleva la barra hacia la cintura manteniendo los codos casi pegados a los lados del cuerpo.

Siente como trabaja la espalda concentrando el esfuerzo en la parte superior de la misma.

En la posición final los codos deben sobrepasar la línea de la espalda y abrirse ligeramente. Luego vuelve suavemente manteniendo la barra cerca de los muslos.



Ejecución

Recostarse en el piso boca abajo con las manos un poco más abiertas que el ancho de los hombros y alineados con los mismos, los dedos de las manos deben mirar hacia el frente. Contraer glúteos y abdomen y mantener el pecho al frente. Elevar el cuerpo extendiendo los brazos con la fuerza del pectoral para la preparación de la posición inicial del ejercicio. La cabeza, los hombros, la cadera, las rodillas y los pies deben conformar una perfecta línea diagonal.

La posición de las piernas puede variar en base al nivel de los alumnos:


Rodillas apoyadas (menor esfuerzo)

- Con manos sobre el step – nivel 1
- Con manos y rodillas en el piso – nivel 2
- Con rodillas en el step y manos en el piso – nivel 3

Piernas extendidas (mayor esfuerzo)

- Con manos sobre el step – nivel 1
- Con manos y pies sobre el piso – nivel 2
- Con manos en el piso y pies sobre el step – nivel 3

Flexionar los brazos con los codos apuntando hacia fuera y sin modificar la postura del torso. El pecho no debe tocar el piso y los codos en el punto máximo del descenso formarán un ángulo de 90 grados.



Ejecución

Recostarse en el piso boca abajo con las manos un poco más abiertas que el ancho de los hombros y alineados con los mismos, los dedos de las manos deben mirar hacia el frente. Contraer glúteos y abdomen y mantener el pecho al frente. Elevar el cuerpo extendiendo los brazos con la fuerza del pectoral para la preparación de la posición inicial del ejercicio. La cabeza, los hombros, la cadera, las rodillas y los pies deben conformar una perfecta línea diagonal.

La posición de las piernas puede variar en base al nivel de los alumnos:


Rodillas apoyadas (menor esfuerzo)

- Con manos sobre el step – nivel 1
- Con manos y rodillas en el piso – nivel 2
- Con rodillas en el step y manos en el piso – nivel 3

Piernas extendidas (mayor esfuerzo)

- Con manos sobre el step – nivel 1
- Con manos y pies sobre el piso – nivel 2
- Con manos en el piso y pies sobre el step – nivel 3

Flexionar los brazos con los codos apuntando hacia fuera y sin modificar la postura del torso. El pecho no debe tocar el piso y los codos en el punto máximo del descenso formarán un ángulo de 90 grados.



Tanto los ejercicios de brazos, espalda y pecho ilustrados arriba se advierten en *Extreme Energy Gym* como ejercicios que fortalecen los músculos. De esta forma Mónica Kramich ejemplifica estos movimientos con la representación “cola de pato”. Es decir el cuerpo semeja la posición estática de esta ave, con el fin de realizar correctamente la técnica del ejercicio.

3.1.2.3.3-Segmentos Cardiovasculares: la corporalidad del *Power Fit*

Este segmento se denomina de esta manera al trabajo cardiovascular y puede ser de step o de aeróbica. Cada clase tiene 2 segmentos intercalados entre los bloques de trabajo muscular y su duración aproximada es de 6 minutos.

El programa *Power Fit*, además de los 3 bloques en tri-serie, contiene 2 segmentos cardiovasculares dentro de cada clase; el primero con la utilización de step y el segundo mediante la gimnasia aeróbica de estilo libre. Ambas rutinas; están compuestas por 2 *tracks* y tienen cada una

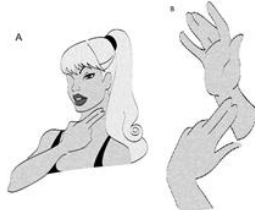
aproximadamente 6 minutos de duración, están especialmente diseñadas para realizar un buen entrenamiento cardiovascular para todo tipo de alumnos.

Algunas de las características generales son:

- _Rutinas simples basadas en el estilo libre o con la utilización de solo 1 combinación de movimientos.
- _Intensidad media a alta.
- _Utilizadas además para la recuperación del bloque de tri-serie.
- _Movimientos con estilo atlético.

El trabajo aeróbico es aquel que se desarrolla cuando en la producción de energía por parte del músculo está presente el oxígeno. La frecuencia cardiaca durante este tipo de esfuerzos debería mantenerse entre las 120 – 160 pulsaciones por minuto. El trabajo aeróbico produce fundamentalmente mayor capacidad de resistencia cardiopulmonar y utiliza conjuntamente con el oxígeno la grasa en forma de energía de la siguiente manera:

1. Potencia el sistema circulatorio y respiratorio, mejorando el resultado en el trabajo con sobrecarga.
2. Entra en el concepto del reposo activo, dispersando el ácido láctico y por lo tanto facilitando la recuperación en el trabajo con barra.
3. Elimina el tejido adiposo logrando una imagen más atlética y estilizada.

	<p>ACSM</p> <p>El Colegio Americano de Medicina deportiva, recomienda una intensidad de ejercicio de 60-90% del máximo de frecuencia cardiaca.</p> <p>Debería ser sugerida la intensidad para el ejercicio en base a las capacidades individuales, así como el nivel de entrenamiento.</p>
--	---

Estructura de los segmentos: a pesar de tener algunas diferencias en la ejecución de los movimientos; ambos segmentos están conformados por el mismo Formato que contienen igual cantidad de Ciclos para una más simple asimilación para la enseñanza del OT y el aprendizaje del alumno. El Ciclo Musical es un concepto que se utiliza en los Segmentos Cardiovasculares y están compuestos por conjunto de bloques. Estos Bloques definen:

- 1) Un comienzo para posicionarse, realizar inspiraciones y exhalaciones y estirar la musculatura del tren superior.
- 2) Ciclo 1: 3 Bloques de 64 tiempos, cada uno con 1 o 2 movimientos asignados.
- 3) Repetición ciclo 1
- 4) Ciclo 2: 3 Bloques de 64 tiempos, cada uno con 1 o 2 movimientos asignados.
- 5) Repetición ciclo 2
- 6) Fin del segmento con un movimiento básico y pose final.

A continuación, a manera gráfica, se ejemplifica un segmento cardiovascular de un *track* musical que se advierte en la siguiente de *performance* que se desarrolla en el *Extreme Energy Gym*:

CICLO 1	BLOQUE 1: 8X8 – 64 T
	BLOQUE 2: 8X8 – 64 T
	BLOQUE 3: 8X8 – 64 T
	Segunda Repetición
CICLO 2	BLOQUE 1: 8X8 – 64 T
	BLOQUE 2: 8X8 – 64 T
	BLOQUE 3: 8X8 – 64 T
	Segunda Repetición

Otro segmento cardiovascular es el que se realiza con **Step** o plataforma. El *step* es un excelente trabajo cardiovascular de alta intensidad y de bajo impacto, así como una técnica mundialmente utilizada desde su lanzamiento hace casi dos décadas; por estos motivos, *Power Fit* lo incorporó. Para una correcta y segura ejecución de los movimientos de *step* se debe tener en cuenta las siguientes pautas técnicas que guiarán a los alumnos y los ayudaran a cumplir sus objetivos en la práctica del uso de la plataforma.

Pautas técnicas: alineación del torso con pecho al frente, hombros relajados y leve rotación de cadera al frente, contracción de abdominales y glúteos. No inclinar el torso hacia delante ni hacia atrás tanto en el ascenso como en el descenso.

1. Posicionarse cerca de la plataforma.
2. Pisar con toda la planta del pie en el ascenso y en el descenso.
3. Pisar con la planta del pie dentro de la plataforma.
4. No hiperextender las rodillas durante la ejecución de los ejercicios, especialmente en la fase de extensión.
5. Subir y bajar pisando suavemente la plataforma.
6. Nunca saltar desde la plataforma al suelo.

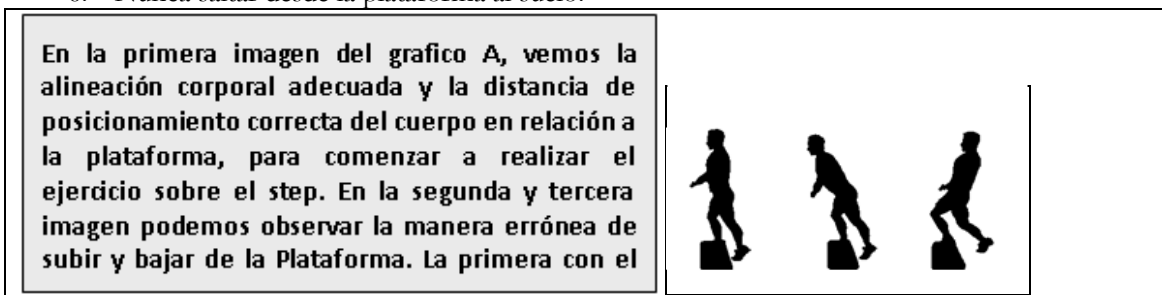



imagen 1

imagen 2

imagen 3

En el *Extreme Energy Gym* la instructora Mónica Patricia Kramich ante de iniciar el segmento de *step* expresa lo siguiente: “chicas por favor coloquen bien el *step* de forma horizontal y limpien bien las gomitas que están en los extremos para evitar resbalarse”. Esta recomendación sirve para el mejor uso de dicha herramienta y evitar incidentes. A continuación, se ilustra el contacto correcto con el *step* y los distintos ejercicios con dicha herramienta que construyen una coreografía dentro del segmento cardiovascular citado. De esta forma se evidencia la *performance* y la corporalidad de este tipo de ejercicio de *fitness*.



Tomando contacto con la plataforma

Si nunca experimentamos una clase de Step, debemos comenzar sabiendo que el primer contacto es cuando apoyamos el pie sobre la Plataforma (grafico B).

La correcta técnica de apoyar el pie sobre el step, es colocando completamente la planta dentro del mismo.

- **No subir o bajar dejando el talón despegado del piso (en puntas de pie).**
- **No dejar fuera de la plataforma la punta del pie**
- **No dejar fuera de la plataforma el talón del pie**

COMPONENTES	Descripción técnica	Tiempos
<i>Taps</i>	Desde la posición inicial, toco el <i>step</i> y vuelvo alternando la pierna D e I	2t
<i>Taps lentos</i>	Desde la posición inicial, toco el step en 2t y vuelvo en 2t	4t
Paso Toco	Dirijo el pie en diagonal; cruzándolo por delante del cuerpo y apoyándolo en la punta del <i>step</i> , el otro pie toca con la planta al lado del que está apoyado y desciende a la posición inicial, luego regresa el 1er pie. Provoca cambio de pierna líder (Alternancia)	4 t
Paso elevo Rodilla	Dirijo el pie en diagonal; cruzándolo por delante del cuerpo y apoyándolo en la punta del <i>step</i> , el otro pie se eleva con rodilla y luego regresa a la posición inicial y espera al 1er pie que inicio el movimiento. Provoca cambio de pierna líder (Alternancia)	4 t
Paso abeducción	Dirijo el pie en diagonal; cruzándolo por delante del cuerpo y apoyándolo en la punta del <i>step</i> , el otro pie se eleva con abeducción y luego regresa a la posición inicial y espera al 1er pie que inicio el movimiento. Provoca cambio de pierna líder (Alternancia)	4 t
Paso elevo Talón	Dirijo el pie en diagonal; cruzándolo por delante del cuerpo y apoyándolo en la punta del <i>step</i> , el otro pie se eleva con talón a la cola y luego regresa a la posición inicial y espera al 1er pie que inicio el movimiento. Provoca cambio de pierna líder (Alternancia)	4t
Sentadilla alternada	Desde la posición inicial, dirijo la sentadilla a la diagonal en 2t y regreso a la posición inicial en 2t	4t
Lunges alternados	Desde la posición inicial, dirijo la estocada al frente en 2t y regreso a la posición inicial en 2t	4t
3 (tres)	Dirijo el pie en diagonal; cruzándolo por delante del cuerpo y	8 t

Repetidores	apoyándolo en la punta del step, el otro pie se eleva con rodilla y ejecuta 3 repeticiones, luego regresa a la posición inicial y espera al 1er pie. Provoca cambio de pierna líder (Alternancia)	
--------------------	---	--



Articulación de la rodilla

El cuidado de articulación de la rodilla es muy importante en el trabajo con el step. Como podemos observar en el grafico C (a nuestra izquierda), que en la primera imagen la articulación de la rodilla esta cuidada manteniendo una semiflexión de la misma durante el ascenso y descenso de la plataforma. Sin embargo en la segunda imagen, se ve un bloqueo total de la misma, llevando la articulación hacia la hiperextensión.

Seguidamente la *performance* corporal presenta **componentes** importantes en su construcción coreográfica. Tales componentes son los primeros movimientos que aprende un alumno cuando se inicia en la práctica del *step* por su fácil ejecución. Los mismos, deben ser instruidos hacia los alumnos y nombrados por el instructor correctamente. De esta manera, los/as alumnos/as aprenderán a reconocerlos fácilmente. Los componentes básicos pueden ser divididos en dos grupos bien definidos por sus diferentes características:

Primer grupo: los movimientos pertenecientes a este grupo realizan el 1er paso sobre el *step*, el segundo puede realizar un *tap*, una elevación de rodilla, de talón o de pierna extendida y el 3er y 4to se utilizan para descender de la plataforma en forma alternada y dejando lista la salida con la pierna contraria que inicio el próximo movimiento. La utilización de los pasos del segundo grupo, siempre es en forma alternada y balanceada con respecto al trabajo muscular.

Segundo grupo: a este grupo pertenecen aquellos movimientos que utilizan el *step* como un elemento obstáculo o para lograr aumento de la intensidad en un trabajo de piernas (estocadas o sentadillas). Estos últimos a pesar de ser ejercicios de trabajo muscular localizado siguen manteniendo el objetivo aeróbico porque se los utiliza en forma dinámica.

Otro segmento cardiovascular es la denominada **Aeróbica**. Hoy en día la aeróbica se acerca mucho más al *fitness* que a la danza, y busca como principal objetivo una buena calidad de vida para quienes la practican. Su sistematización metodológica para el desarrollo de una clase, a lo largo de estos años, ha logrado un trabajo de entrenamiento grupal que da resultados rápidos, brindando al mismo tiempo seguridad para sus seguidores.

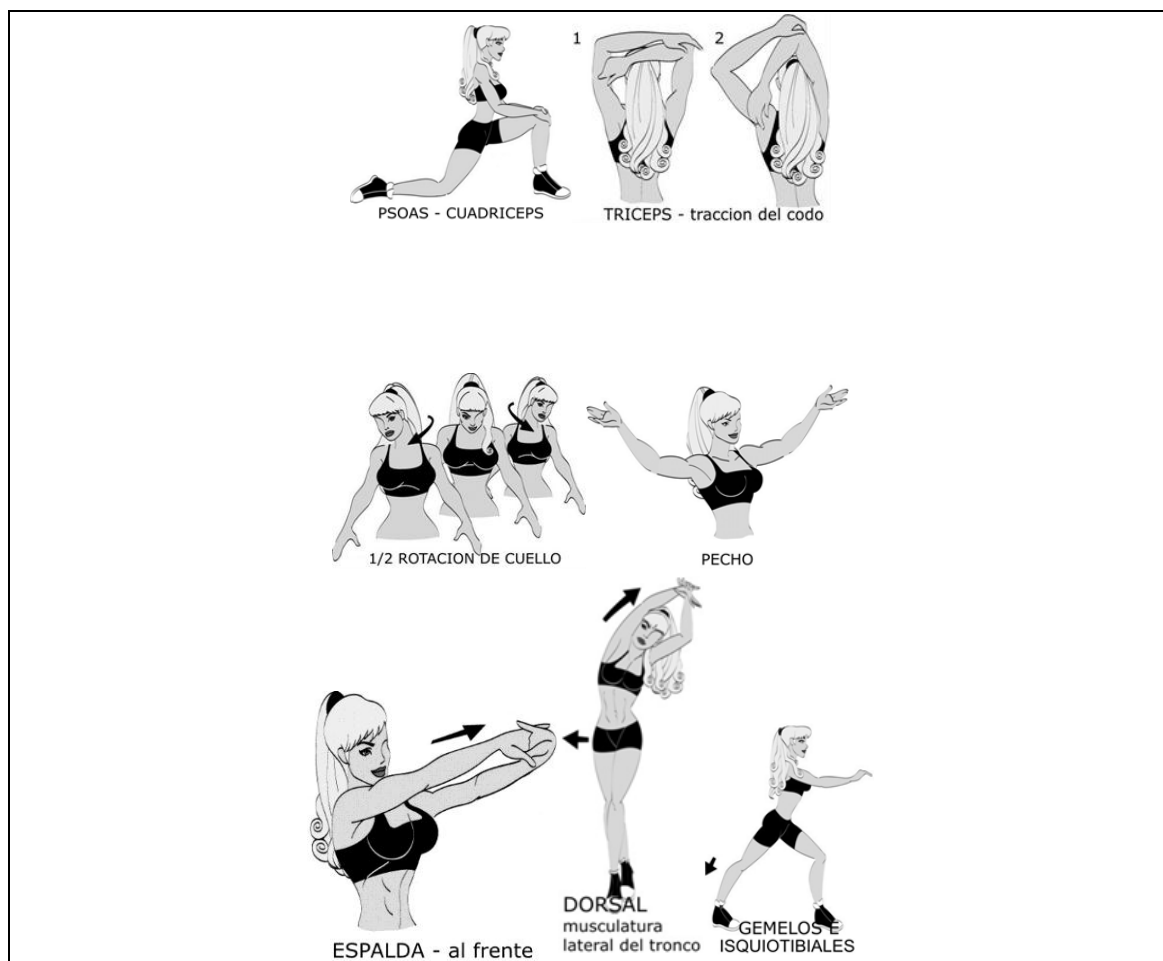
El programa *Power Fit* utiliza esta técnica en uno de sus segmentos cardiovasculares ya que la considera una actividad muy efectiva y atractiva para todas las personas. El estilo de aeróbica que se selecciona para este segmento es básicamente con movimientos atléticos y de simple ejecución, que se caracterizan por ser muy técnicos, lineales y enérgicos. Tal como se advierte en el gimnasio estudiado en el cual Mónica Patricia Kramich asegura que “la aeróbica mejora el funcionamiento del sistema circulatorio, y ayuda al descenso de peso. Por eso en el CPV es una clase muy concurrida por las alumnas”. A continuación se muestra un esquema de los pasos básicos de aeróbica utilizado en *Extreme Energy Gym*:

COMPONENTES	Descripción técnica	Tiempos
Marcha	Caminata en el lugar de manera alternada. 1 tiempo por paso o pisada.	1t
Trote	Correr en el lugar de manera alternada. 1 tiempo por paso o pisada.	1t
Tijeras	En posición sagital con los pies paralelos y ambas plantas apoyadas por completo en el piso, cambiar la posición de las piernas en forma lineal y sin desplazamiento del cuerpo	1t
Taps	Desde la posición de inicio desplazo una pierna al frente para tocar el piso y luego vuelvo.	2t
Rodillas	Desde la posición con piernas juntas, elevo una rodilla y luego vuelvo a la posición original. Alto impacto.	2t
Lunges	Desde posición con piernas juntas desplazo una pierna hacia el lateral y luego vuelvo.	2t
Patada frontal	Desde la posición de inicio desplazo una pierna al frente pateando al aire y luego vuelvo para cambiar de pierna. Alto impacto	2t
Patada lateral	Desde posición con piernas juntas desplazo una pierna hacia el lateral pateando al aire y luego vuelvo para el cambio de pierna. Alto impacto.	2t
Step touch	Desde la posición de inicio con piernas juntas, me desplazo con el pie y todo el cuerpo hacia el lateral y cuando la otra pierna se acerca a la primera regreso a la posición inicial.	2t
Step Talones	Desde la posición de inicio con piernas juntas, me desplazo con el pie y todo el cuerpo hacia el lateral y la otra pierna lleva el talón a la cola, esta última luego regresa y se intercambian los roles.	2t
Step rodillas	Desde la posición de inicio con piernas juntas, me desplazo con el pie y todo el cuerpo hacia el lateral y la otra pierna lleva la rodilla arriba, esta última luego regresa y se intercambian los roles.	2t
3 repetidores	Desde la posición de inicio con piernas juntas, me desplazo con el pie y todo el cuerpo hacia el lateral y la otra pierna lleva la rodilla arriba y ejecuta 3 repeticiones esta última luego regresa y se intercambian los roles cambiando de dirección.	8t
Paso lateral	Desde posición inicial con piernas juntas, me desplazo con 4 marchas lateralmente pero con el torso de frente, el último paso choca contra la pierna contraria y vuelvo haciendo lo mismo al punto de partida.	4t
Grapevine	Desde posición inicial con piernas juntas, me desplazo con 4 marchas lateralmente (la 2da cruza por detrás) pero con el torso de frente, el último paso choca contra la pierna contraria y vuelvo haciendo lo mismo al punto de partida.	4t

3.1.2.3.4-Estiramiento: cuando la *performance* corporal precisa del descanso

El **estiramiento** es el segmento final de la clase y contiene movimientos de estiramiento para recuperar los músculos más comprometidos en los bloques de trabajo muscular y segmentos cardiovasculares. Cada ejercicio debe ser mantenido entre 8 y 15 segundos para inhibir el reflejo miotático, que en un primer momento provoca que el músculo se contraiga como defensa y luego, pasado este tiempo, permite que este se relaje y estire con facilidad y sin riesgo de lesión. El segmento de estiramiento es muy importante y su planificación debe ser basada en la selección de ejercicios de la clase. Cuando el estiramiento es correcto la sensación es agradable.

Los ejercicios deben adaptarse a la estructura muscular, articular y grados de flexibilidad de cada uno. El objetivo de este segmento es el de conseguir un adecuado equilibrio muscular después del trabajo intenso de *Power Fit*, de manera que las posibilidades de sufrir una lesión o accidente disminuyan y con ello alcanzar un nivel de rendimiento más elevado y reducir la tensión muscular logrando un movimiento más libre. A continuación, se ilustra una guía de ejercicios que Mónica Patricia Kramich utiliza para la planificación del segmento de estiramiento desarrollado en la *performance* de una clase de *Power Fit* en el CPV de Malvinas.



3.1.2.4-Equipamiento y técnica de *Power Fit*: elementos de trabajo como parte de la *performance* en el CPV de Malvinas

Para realizar la clase de *Power Fit* primero se necesita conocer el equipamiento adecuado y luego aprender cómo utilizarlo. El mismo se compone de:

- La barra / muy liviana de peso (1/2 Kg aproximadamente)
- Los discos / 3 discos de cada lado (1 ¼ Kg – 2 ½ Kg – 5 Kg), en total 6 y con un peso total de 17 ½ kg.
- Los *topes* / dos ganchos de alambre que sostienen los discos para que no se salgan de la barra y el trabajo con carga se pueda realizar de manera segura.
- *Step* / plataforma con cámara de aire. Altura de 10 cm. Algunos poseen una goma antideslizante.
- Bases / son módulos que complementan a la plataforma, aumentando la altura de la misma. Cada módulo tiene 5 cm y se pueden agregar hasta 4 (20 cm) considerando que el ángulo de flexión de la articulación de la rodilla no sobrepase los 90 grados.

Todo lo anteriormente visto muestra la estructura de una clase del programa de entrenamiento *Power Fit* tomando como estudio de caso al gimnasio *Extreme Energy Gym* del CPV de Malvinas. En dicho gimnasio se desarrolla una *performance* de *fitness* compuesta por una entrada en calor, bloques de tri-series de ejercicios de localizadas con barras, dos segmentos cardiovasculares: uno con *step* y otro con aeróbica de piso. Por último, esta *performance* culmina con una “vuelta a la calma” o estiramiento.

3.1.3-Full Box: ¡la lucha es con vos mismo!

Otro de los programas de entrenamiento que se desarrolla tanto en el gimnasio anteriormente visto como *My Personal Gym* y *Marcelo Gym* se conoce con el nombre del *Full Box*. Tal programa fue creado por José María Quiroga, referente máximo actual de la empresa *Fintess Services* que pertenece a Ulises Puiggros, instructor conocido internacionalmente. Ambos se dedican a llevar la bandera de este programa de entrenamiento. Este programa se diseñó para todos aquellos amantes del *fitness* de Combate y combina movimientos de lucha. La clase está compuesta por una Entrada en Calor, 7 *Rounds* conformados por 3 diferentes secciones: *Box*, *Lucha* y *Muay Thai* y dos más que lo completan *Full ABS* y *Cool Down*.

El programa, asimismo, posee una selección de movimientos adaptados y fusionados a la música mediante la interpretación donde se logra los objetivos de entrenamiento cardiovascular, adquisición de movimientos de defensa personal y liberación del *stress* para una mejora superlativa en la calidad de vida, tal como señalan las voces de los/as entrevistados/as. Este programa de entrenamiento con capacitación continua se diseñó para que cada instructor certificado esté preparado para realizar cambios en la estructura de las clases, respetando los lineamientos del programa. De la misma forma, el *Full Box* fue diseñado bajo el concepto de coreografías sencillas, intensas y atractivas para una mayor captación del público general, y específicamente de quienes entrenan con este programa.

3.1.4-Ventajas de Full Box: mejora el sistema cardio vascular del cuerpo en movimiento

El principal objetivo de *Full Box*, es ofrecer lineamientos reestructurados de manera novedosa, logrando de esta forma un entrenamiento seguro y efectivo basado en las últimas tendencias del *fitness* mundial. Así mismo se detalla a continuación algunas de las ventajas que ofrece el programa al instructor que trabaja con esta clase.

1 – La clase está estructurada y ha sido testada para lograr la mayor eficiencia en el plan de entrenamiento de los alumnos.

2 – Permite satisfacer las necesidades individuales de los alumnos (niveles de intensidad en el entrenamiento y objetivos individuales)

3 – El Instructor puede utilizar su creatividad y sello personal en la estructura flexible que brinda *Full Box*.

4 – Detrás de cada Instructor hay una empresa en este caso *Fitness Services*, que se encarga de la formación del módulo base y de las actualizaciones del programa. De esta manera los alumnos y los dueños de los gimnasios podrán estar seguros de que tienen profesionales que están constantemente monitoreados y actualizados al frente de la clase de *Full Box*.

3.1.5-Beneficios en la práctica de *Full Box*: ¡combati el *stress* en *Marcelo Gym* y *My Personal Gym*!

A continuación alguna de los efectos psicofísicos causados por la práctica regular de las clases de *Full Box*.

- Mejora de la masa magra por: → Disminución del tejido adiposo
- Mejora y mantenimiento de la fuerza y el tono muscular.
- Aumento metabólico de → Aparato locomotor pasivo: Huesos, articulaciones y tendones
 - Aparato locomotor activo: Músculo
 - Mejora la tolerancia a la fatiga
 - Aumento de la vascularización
- Mejora de las capacidades coordinativas por: → Utilización de ejercicios poliarticulares y combinados
- Mejora postural
- Alto nivel de motivación
- Mejora del VO₂ máximo (consumo de oxígeno)
- Adquisición de movimientos de defensa personal
- Combate el *stress*

Tanto en el caso de *Marcelo Gym* como *My Personal Gym* las voces entrevistadas manifestaron que el programa *Full Box* consiste en: “*un programa de combate que tiene como ventaja la no utilización de elementos de trabajo ya que solo se precisa de las manos y las piernas y que se obtiene como beneficio la quema de 800 calorías por clase*”.

3.1.6-Estructura de la clase de *Full Box*: conformada por *round de boxeo*

La estructura de la clase de *Full Box* está compuesta de la siguiente manera:

1. **Entrada en Calor E.1 Golpes / E.2 Patadas**
2. **Lucha 1 - Round 1**
3. **Box 1 – Round 2**
4. **Muay Thai 1 - Round 3**
5. **Lucha 2 - Round 4**
6. **Box 2 - Round 5**
7. **Muay Thai 2 - Round 6**
8. **Lucha 3 - Round 7**
9. **Full ABS**
10. **Cool Down**

La clase de *Full Box* está conformado por 10 *Tracks*, cada uno de ellos corresponde a un tema musical diferente con principio y fin. Cada *Track* contiene un aviso de voz que alerta para comenzar. Además de la Entrada en Calor, *Full ABS* que está destinado al trabajo abdominal y el *Cool Down* correspondiente al estiramiento; la parte principal del programa tiene 7 *rounds* y la estructura musical de cada uno de ellos es igual. Cada *Round* está conformado por 5 *Sets* coreográficos (cada uno de 64 tiempos) + un 6to *Set* con la función de cambiar la lateralidad en medio del *Round*. El *Set* destinado para el cambio de lateralidad utilizará diferentes tipos de

movimientos dependiendo si es un *Box*, *Muay Thai* o lucha. Todos los comienzos de los *Rounds* duran 32 tiempos y se llaman “Introducción del *Round*”, se utilizan para realizar movimientos marciales más tranquilos, inspiraciones con interpretación musical.

En una *performance* observada en el gimnasio Marcelo *Gym* del CV se advirtió la estructura de la clase que se narra a continuación:

“El instructor llega 20 minutos antes de que empiece su clase, el mismo posee llave del salón e ingresa al lugar donde encienden las luces, barre el lugar, luego acomoda y conecta su celular al equipo de audio y pone música mientras comienzan a llegar sus alumnas.

Luego de un saludo cordial el *OT* se posiciona en forma de espejo, es decir mirando a sus alumnas para así poder comenzar su clase, quien antes de iniciar les dice: “Chicas, comenzamos la clase de hoy con una entrada en calor del recuerdo” (referencia que hace al tema que utiliza para la entrada en calor), por lo que inicia el tema y se escucha una voz en inglés que dice: “*Warm Up*” que significa entrada en calor. A continuación comienza a desarrollar la entrada en calor, la misma consiste en un estiramiento estático (estiramiento de partes específicas del cuerpo tanto de la parte superior como inferior) y dinámico (incorporación de movimientos) Asimismo el instructor realiza el segundo *track* lo que el llamo Lucha I por lo que procede a explicar la coreografía sin música y dice: “primer set dos *japs* con avance (con brazo derecho) cubro o saco patada con mano izquierda vuelvo en trote; segundo set repito el primer *set* y agrego dos *japs* en el lugar (con derecha) cubro o saco patada (con izquierda) y pata frontal (con pierna derecha) retrocedo en trote al lugar; tercer *set* dos *japs* con avance (con brazo derecho) más cubro o saco patada (con brazo izquierdo), mas patada frontal (con pierna derecha), retrocedo con dos *japs* (con derecha), cubro o saco patada (con izquierda) y agrego patada lateral derecha (con pierna derecha); cuarto *set* avanzo y retrocedo con un salto y bloque con palmas hacia adelante (derecha, izquierda, derecha); quinto set repito el tercer *set*; sexto *set* es el cambio de lateralidad que va a ser un trote en el lugar y luego repito los cinco *set* pero del lado izquierdo.” Luego puso la música y se pudo escuchar una voz en inglés que decía: “*round one*” y luego ejecuto el ejercicio.

Asimismo la instructora realiza tres temas musicales más a los que denominó: “*Box I* y *Muay Thai I*, *Lucha II*”, y en el inicio de cada tema se escuchaba la voz en inglés diciendo “*round two*, *round three* y *round four*” respectivamente, durante la clase el instructor se acerca a sus alumnas y coloca sus palmas para que la alumna golpee en ella aduciendo: “golpea con fuerza, ponle más energía al golpe”. Así también por momentos baja la música para escuchar a sus alumnas gritar durante la clase o cuando él lo marca ya sea en una patada o en un golpe que él desea resaltar.

Después el *OT* realiza una pausa en la que les pregunta a sus alumnas “¿están listas para el desafío?” y ellas responden “sí” (acompañado de risas). Por lo que el *OT* se coloca del lado de las alumnas para explicar un golpe de boxeo llamado - golpe de revés- diciendo que se debe extender el codo realizando el movimiento correcto. Antes de continuar con la clase realiza una especie de zapateo para hacer reír a sus alumnas y poder distenderlas ya que a algunas no les salía el golpe de revés. Por lo que pone la música y realiza lo que el denomino “*Box II*” y se puede escuchar una voz en inglés que dice: “*round five*” e inicia el tema musical y el *OT* hace una cuenta regresiva a la vez que remarcaba una coreografía pudiendo así marcar la cantidad y variedad de golpes que debe hacer el alumno. Además el *OT* realiza una ronda con sus alumnas quedando al medio y se acerca a cada una de ellas marcándole la ejecución correcta de cada golpe y a la vez haciendo alguna humorada o alguna broma para que la alumna se ría. Durante la clase marca el ejercicio realizando la cuenta de los golpes y con un gesto con la mano con lo cual señala a sus alumnas cuando tiene que avanzar adelante y hacia los costados y retroceder. Así mismo se observa que cuando marca los golpes los ejecuta de una manera exagerada para que noten la diferencia de un golpe de otro. Además cuando realiza un cambio de ejercicio lo hace con las palmas de la mano hacia adelante para marcar una pausa.

Luego el *OT* realizo lo que el denomino “*Muay Thai II* y *Lucha III*” por lo que puso la música y se puede escuchar una voz en inglés que dice: “*Round Six* y *Round Sep*” y comenzó a desarrollar la coreografía después el *OT* camina por el sector que determina como su espacio les dice: “*chicas, hacia abajo, salta, grita, ponle fuerza y energía*”. Luego se acerca a una alumna para marcarle la coreografía y cómo debe realizar la ejecución correcta del golpe, y del lado correspondiente, en tanto termina el tema musical él marca el final como un superhéroe, es decir con brazos levantados hacia arriba acompañados con la mirada. Además realiza los golpes de manera lenta y luego acelera los movimientos todo al ritmo de la música. Después el instructor le pide a sus alumnas que se hidraten y busquen una colchoneta para hacer las abdominales, seguidamente el *OT* se recuesta sobre la colchoneta y explica los ejercicios que iban a hacer luego puso la música

y se pudo escuchar una voz en inglés que decía: “*Full ABS*” e inicio el tema musical, dio unas instrucciones y comenzó a ejecutar los ejercicios. También se observa que el grito, las risas son algo constante en el instructor; el gesto de los brazos como para marcar que termina un ejercicio; utiliza constantemente los gestos con las manos y los brazos extendidos para indicar un cambio de ejercicio.

Por último realizó lo que llama el relax o vuelta a la calma polo que se puede escuchar una voz en inglés que dice: “*Cool Down*” e inicio la música con el cual realiza el estiramiento y al terminar la misma concluye diciendo:” Pueden ir en paz la clase a terminado” a lo que todos aplauden y se ríen” (observación en Marcelo Gym).

En este sentido se advierte la estructura de la clase *Full Box* como se aprecia en la narrativa anteriormente expuesta de la clase del OT Marcelo Sebastián Maidana en una observación en el gimnasio Marcelo Gym.

Introducción del *Track: movimientos de estiramientos y suaves. La performance del inicio*

Cada *Round* tiene un comienzo que se llama introducción y como se explicó anteriormente tiene una duración musical de 32 tiempos. Por lo que se considera indicado para presentar el *Box*, *Muay Thai* o la Lucha por ende los movimientos seleccionados deben representar ese momento de la clase. La misma tiene las siguientes características generales de los movimientos:

1. Estiramientos
2. Movimientos suaves
3. Inspiraciones

Set de cambio de lateralidad: recuperador de alta, media y baja intensidad

El 6to *Set* que en la estructura del programa corresponde al cambio de la lateralidad también tiene la función de Recuperador. Por lo que se considera al recuperador como de Alta, baja o media intensidad con poca complejidad con el objetivo de la recuperación cardiovascular, muscular o psicomotriz, los cuales se agrupan dentro de las 3 diferentes variantes:

1. Recuperador Alta: Movimientos de intensidad alta (Tijeras, cruces, saltos, saltos a la soga, *esquipping*)
2. Recuperador Media: Movimientos de intensidad media (Golpes suaves, Pausa activa y esquives).
3. Recuperador Total: Movimientos de intensidad baja (Katas, esquives, inspiraciones o movimientos para estiramiento muscular). No se utilizan los golpes o patadas.

A continuación se describirá cada tema musical que corresponde a la estructura de una clase de *Full Box* la cual se distribuye de la siguiente manera:

3.1.6.1-Entrada en Calor: progresividad en la intensidad de una clase. ¡Vamos a entrar en calor!

La Entrada en Calor corresponde al *track 1* (tema musical de todos los *Mixes* de *Full Box*, el cual consiste en la preparación del organismo para una actividad de mayor intensidad y se debe realizar progresivamente tanto física como psicológicamente. Por lo que Entrada en Calor se debe componer de la siguiente manera para lograr progresividad en la intensidad de la clase evitando posibles lesiones e irregularidades cardiacas; logrando así seguridad en el objetivo de la misma, en la cual intervienen los siguientes ejercicios:

- 1) Ejercicios de estiramiento principalmente de los grupos musculares posteriores de la pierna (gemelos e isquiotibiales) y el resto de los que se utilicen durante la clase. De tal modo no se considera necesario todos los grupos musculares, se aconseja estirar en cada etapa (Etapa 1 o 2) mínimo 2 músculos diferentes y máximo 3.
- 2) Ejercicios de movilidad articular para facilitar la liberación de líquido sinovial en las articulaciones.
- 3) Acondicionamiento orgánico mediante desplazamientos laterales y frontales para el aumento de la temperatura corporal a nivel general.

El Programa tiene 2 etapas dentro de la Entrada en Calor; La etapa 1 está destinada para tren superior (torso, hombros, brazos) donde se utilizan los movimientos de *Box (Jab Cross, Uppercuts, Body Rips, Ganchos, Esquives)* y golpes marciales y la Etapa 2 para tren inferior (piernas, cadera) donde se utiliza *Rodilla Marcial, Patada frontal, Patada Circular, Patada atrás, Patada Lateral, Bloqueo al tobillo*. Dentro de cada etapa se realiza el cambio de lateralidad tal como se narra a continuación tomando como ejemplo la *performance* corporal de la instructora Claudia Noemí Aramayo de *My Personal Gym* del CPV 12 de Octubre:

“Comienzan a llegar las alumnas, después de un saludo formal, de preguntarse cómo están, de cómo fue el fin de semana, entre otras cosas, la instructora al ver alumnas nuevas procede a presentarse: “hola chicas mi nombre es Claudia, soy la profe y hoy voy a dar la clase de *Full Box*. A continuación les explica en que consiste dicho programa: “*Full Box* es un programa de combate en el trabaja con golpes propios de boxeo”, y finaliza diciendo “espero que disfruten la clase”.

La instructora inicia la clase y les dice: “vamos a entrar en calor”, antes de iniciar dicha entrada en calor y de iniciar con la música se escucha la palabra en inglés – *Warm Up* – que significa: “entrada en calor”. A continuación comienza a desarrollar la entrada en calor, la misma consiste en un estiramiento estático (estiramiento de partes específicas del cuerpo tanto de la parte superior como inferior) y dinámico (incorporación de movimientos)...” (Claudia Noemí Aramayo. Observación en *My Personal Gym*).

En este sentido, se denota la estructura que posee la entrada en calor del programa *Full Box* donde la utilización de un término en idioma inglés se encuentra presente como guía del OT.

Estructura de la Entrada en Calor

Etapa 1	Intro	S.1	S.2	S.3	C.L	S.1	S.2	S.3	Estira 128t
	64t	64t	64t	64t	32t	64t	64t	64t	
Estiramiento	Estiramiento 1 / dinámico				Estiramiento 2 / estático				
	64t				64t				
Etapa 2	S.1	S.2	S.3	C.L	S.1	S.2	S.3		
	64t	64t	64t	32t	64t	64t	64t		
Final 1t									

3.1.6.2-Round: nombre que se da al track

El termino *Round* se lo otorga a cada *Track* que conforma la parte principal cardiovascular de la clase; en total son 7 *Rounds (Box, Muay thai y Lucha)*. 2 *Box*, 2 *Muay thai* y 3 *Luchas*.

3.1.6.3-Rounds de Lucha 1, 4 y 7: resalta la patada y se la marca con un grito

Los *Rounds* de Lucha corresponden a los *Tracks* 2, 5 y 8; en los mismos se utilizan golpes básicos utilizados: todos los de *Box*, artes marciales, esquives y patadas. Además posee un 6to *Set* de

cambio de lateralidad. A continuación se rescata un segmento de “narrativa corporal” de la performance de Claudia Noemí Aramayo y sus alumnas de *My Personal Gym* a modo de ejemplo:

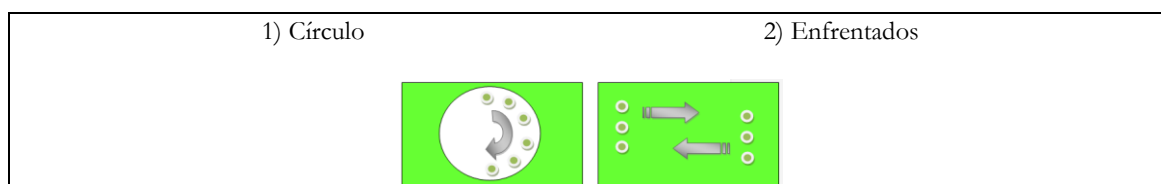
“El ejercicio específico se divide en *tracks*, los mismos equivalen a los distintos rounds del programa. Cada *round* tiene su propio tema musical. En principio explica la coreografía sin la música donde se refiere a las frecuencias de repeticiones y combinaciones de golpes. Luego ejecuta la música donde se escucha una voz en inglés que dice: “*round one*” y comienza a ejecutar las coreografías. Marca y resalta cada patada con un grito a la vez que les pregunta cómo están, a lo que le responden: “bien”.

Asimismo la instructora denominó al segundo *track* “Lucha 1” se coloca del lado de la alumna para poder marcar bien los desplazamientos laterales, mediante gestos usando el dedo para indicar hacia donde hacer el movimiento, y finaliza el tema con un grito y un golpe hacia arriba, similar a la posición que adoptan los superhéroes en los *comics...*” (Claudia Noemí Aramayo. Observación en *My Personal Gym*).

En este sentido, en el ejemplo mencionado anteriormente puede apreciar que la estructura del *round* de Lucha que mantiene.

3.1.6.4- *Rounds* de Box 2 y 5: dando golpes básicos de boxeo

Los *Rounds* de *Box* corresponden a los *Tracks* 3 y 6; en los cuales se utilizan golpes básicos utilizados: *Jab Cross*, *Uppercuts*, *Body Rips*, Ganchos y Esquives. También tiene un 6to *Set* de cambio de lateralidad. Además posee una opción de formato la cual tiene el objetivo de la utilización del espacio de manera diferente y la interacción de los participantes entre sí, se podrá realizar el *Round* con los participantes formando un círculo o enfrentados.



Claudia Noemí Aramayo en su *performance* corporal evidencia este *round de boxeo* explicado arriba que se rescata de una observación de una clase de *Full Box* en el CPV 12 de Octubre en la siguiente narrativa:

“...el ejercicio correspondiente al tercer *track* se denomina “*Box P*” que al inicio del mismo se escucha una voz en inglés que dice “*round two*”. Previo a iniciar el cuarto *track* la instructora procede a sacarse la musculosa y queda en top, seguidamente explica el tercer *round* que ella llama: “*Muay Thai P*”. Antes de iniciar la música se escucha la voz en inglés que dice: “*round three*”, luego ejecuta la coreografía y alienta a sus alumnas diciéndole por ejemplo: “vamos chicas...”. Luego invita a las alumnas a tomar agua: “chicas... agüita...agüita...” poniendo pausa en la computadora para permitir a sus alumnas a que se hidraten a su vez que ella también...” (Claudia Noemí Aramayo. Observación en *My Personal Gym*).

De tal forma, se aprecia que en el ejemplo anteriormente menciona la estructura de round de Box es dinámica y se mantiene como guía la introducción de una voz en lengua extranjera que en este caso es el inglés.

3.1.6.5- *Rounds* de *Muay Thai* 3 y 6: resaltando los codos marciales en *My Personal Gym*

Los *Rounds* de *Muay Thai* corresponden a los *Tracks* 4 y 7; en los cuales se utilizan golpes básicos utilizados: *Jab Cross*, *Uppercuts*, *Body Rips*, Ganchos, Esquive, Codos, rodillazos, bloqueos y patadas. También tiene un 6to *Set* Cambio de lateralidad.

Estructura de los *Rounds*

¶ 32t	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	¶ 64t	S.1	S.2	S.3	S.4	S.5	¶ Final
	64t	64t	64t	64t	64t		64t	64t	64t	64t	64t	

La misma instructora ya nombrada, realiza una *performance* corporal de *Muay Thai* que se rescata en el siguiente segmento:

“...Asimismo paso a los *tracks* 7 y 8 los cuales ella denomino *Muay Thai II* y *Lucha III* donde explico los ejercicios correspondientes y luego puso la música donde se pudo escuchar una voz que decía: “*Round Six*” y *Round Sept*”, seguidamente ejecuto los ejercicios durante los mismos la instructora se puso del lado de las alumnas para marcar los desplazamiento laterales los cuales los hacia mediante señas con la cabeza, manos y diciendo: Vamos a la derecha, ahora hacia la izquierda, ¡sigueme! Además de que en ocasiones se escuchaba sus gritos cuando realizaban patadas. Después la instructora le pide a sus alumnas que se hidraten y busquen una colchoneta para hacer el acondicionamiento de abdominales por lo que la instructora que se recostaran boca arriba sobre la colchoneta y explico los ejercicios que iban a hacer seguidamente puso la música y se pudo escuchar una voz en ingles que decía: “*Full ABS*” e inicio la música dio unas instrucciones y comenzó a ejecutar los ejercicios...” (Claudia Noemí Aramayo. Observación en *My Personal Gym*).

En este sentido, en lo anteriormente ejemplificado se aprecia que la estructura del *ruond* de *Muay Thai* se respeta la misma se mantiene la introducción en idioma ingles como guía de inicio del *ruond*.

3.1.6.6-Full ABS: acondicionamiento abdominal. La *performance* en *My Personal Gym*

El segmento que se denomina *Full ABS* corresponde al *Track* 9 que se destina al trabajo localizado de abdomen y lumbares., se divide en 3 etapas; el inicio siempre tiene 32 tiempos de introducción que sirven para instruir los ejercicios que se realizarán. Luego siguen 3 *Sets* de 64 tiempos cada uno donde se realiza el trabajo muscular y una pausa de 32 tiempos, esta estructura se repite 2 veces más.

Estructura *Full ABS*

32t	Etapa 1			32t	Etapa 2			32t	Etapa 3			Final 1t
	S.1	S.2	S.3		S.1	S.2	S.3		S.1	S.2	S.3	
	64t	64t	64t		64t	64t	64t		64t	64t	64t	

3.1.6.7-Cool Down: estiramiento o vuelta a la calma. “*Chicas ahora vamos a hacer el relax*”

El segmento denominado *Cool Dow* o estiramiento corresponde *Track* 10 que es el último de cada *Mix*, que consiste en la culminación de la clase. El mismo tiene como objetivo recuperar la musculatura, es decir, volver a la normalidad la frecuencia cardíaca, bajar los niveles de energía. El concepto de **Estiramiento** es muy diferente al de Flexibilidad. Mientras que la flexibilidad es una capacidad que se entrena para aumentar el rango de movimiento tanto a nivel articular y muscular, el Estiramiento tiene el objetivo de la preparación o recuperación.

Lado Izquierdo	Lado Derecho	Simétrico
----------------	--------------	-----------

A continuación Claudia Noemí Aramayo evidencia la *performance* de *Full ABS* y *Cool Down* en el segmento que se narra seguidamente:

“(…) Luego la instructora le pide a sus alumnas a que buscaran las respectivas colchonetas para hacer el correspondiente acondicionamiento de abdominales. Para ello procede a ejecutar el *track* 9 en el cual se escucha la voz en inglés que dice: “*Full ABS*”. Ella les dice: “chicas vamos a hacer abdominales de la parte superior” además les indica: “apoyamos bien la espalda en la colchoneta, abrimos codos, miramos hacia el techo, subimos y presionamos el abdomen sin mover la cabeza... y vamos a hacer repeticiones lentas, simples y por tres. Por último la instructora les dice. “chicas ahora vamos a hacer el *relax*...” por lo que se escucha antes de iniciar el tema musical la voz en inglés que dice: “*Cool Down*”, lo que sería la vuelta a la calma y relajación de los músculos trabajados. Cuando termina el tema musical la instructora realiza una pose marcial que consiste en juntar el puño de una mano con la palma de la otra al mismo tiempo agachar la cabeza a modo de saludo y les dice a sus alumnas: “esto fue *Full Box*... espero que les haya gustado la clase...gracias por venir” (...). (Claudia Noemí Aramayo. Observación en *My Personal Gym*).

En este sentido en el ejemplo anteriormente mencionado da cuenta de las estructuras de *Full ABS* y *Cool Down* mantiene la estructura de la *performance* propuesta por la empresa.

La corporalidad y la *performance* comunicacional en los escenarios de *fitness* en Jujuy: la identificación colectiva y el sentido de pertenencia. Tal como se vio en los puntos anteriormente visto, se advierte que tanto el *Power Fit* como el *Full Box* y sus distintas características performativas, construyen en cada acto desarrollado por cada actor social un sentido de pertenencia e identificación colectiva que se sintetiza en la hora de clase de *fitness* pero que se construyen también antes y después de cada *performance* de la corporalidad, como ejemplo se ilustra en las fotografías del gimnasio *Extreme Energy Gym*.



Final de la clase del gimnasio *Extreme Energy Gym*



Final de la clase del gimnasio *Extreme Energy Gym*



Final de la clase del gimnasio *Extreme Energy Gym*

A Modo de Cierre

En este capítulo se desarrolló el significado de la palabra *fitness* desde su concepción etimológica, esto es como un vocablo del idioma inglés que significa “bienestar” (*fit*= sano, saludable) hasta la construcción de la *performance* corporal en los tres gimnasios analizados. De este modo, el *fitness* se construyó como una práctica sistemática de actividad física que implicó su historicidad en perspectiva comparada entre Argentina y España, tomando especialmente la capital de la comunidad autónoma de Catalunya, esto es Barcelona y las provincias argentina de Córdoba y Buenos Aires, como ciudades neurálgicas del *fitness* que, luego se desplazó a otras ciudades como Jujuy. Tal desplazamiento vino de la mano de una presencia notoria del marketing que la ayudaron a posicionarse dentro de la estructura social argentina, y en especial jujeña.

Otro aspecto que se vio en este capítulo fue la estructura de los programas de entrenamientos *Power Fit* y *Full Box*, pertenecientes a la empresa *Fitness Services*. Si bien estos programas difieren tanto en su estructura como en los elementos utilizados para su realización, este hecho no los inhabilita para estar acordes a los postulados del posmodernismo en relación al consumo. Estos programas que se realizan periódicamente en los gimnasios elegidos para el trabajo de campo, si bien se manifiestan en el contexto de la posmodernidad, en este capítulo se advirtió

que existe a forma de considerar el cuerpo más allá de la aparente cuestión estética. Esta otra forma tiene su correlato en las narrativas y observaciones rescatadas que evidencian *performances* corporales que advierten elementos culturales de identificación social como ser la construcción de un grupo de pertenencia en cada gimnasio analizado.

El siguiente capítulo *corporalidad y relaciones de poder en la posmodernidad* corresponde al estudio de tres de las siete categorías analíticas construidas que fueron seleccionadas a partir del estudio de campo en los tres gimnasios. Dichas categorías analíticas, al igual que los capítulos anteriores, fueron construidos a partir de observaciones, entrevistas a los/as instructores/as, el material de formación como ser videos, *cd* de audio y notas coreográficas.

CAPÍTULO IV

CORPORALIDAD Y RELACIONES DE PODER EN LA POSMODERNIDAD

4.1-A modo de inicio

Tal como se adelantó arriba, este capítulo analiza tres categorías de las siete construidas a partir del *corpus* de análisis en relación a la corporalidad y las relaciones de poder en la posmodernidad. Las tres categorías entonces son: posmodernidad, cuerpo y relaciones de poder, y las siete totales son las ilustradas a continuación, con sus correspondientes subcategorías:

1. Posmodernidad
 - Narcicismo
 - Estética y belleza
 - Consumismo
 - Fragmentación
 - Globalización
2. Cuerpo y Comunicación
 - Idealista
 - Obsesiva
 - Sistematizada
3. Relación de Poder
 - Absoluta
 - Relativa
 - Coercitiva
 - Autónoma
4. Elementos Relacionados al Cuerpo
 - Concreto
 - Accesorios
 - Alimentos
 - Abstracto
 - Técnica de Entrenamiento
5. Elementos de Estilo de Vida
 - De Identificación Social
 - De Identificación Filosófica
6. Mecanismos de Control
 - Absoluto
 - Relativo
 - Coercitivo
7. El Cuerpo como Discurso y el Discurso como Cuerpo
 - Discurso Verbal
 - Sonido
 - Frase
 - Dialogo
 - Grito
 - Música

- Discurso No Verbal
 - Imagen Dinámica
 - Imagen Corporal
 - Gestos
 - Palmas
 - Coreografías
 - Videos
 - Imagen Estática

Asimismo, como ya dijo en el capítulo dedicado al Marco Teórico, la posmodernidad posee características que se ajustan al objeto de estudio de esta investigación y de esas características posmodernas se toman aquellas relacionadas en mayor medida con el culto al cuerpo, la estética y otros. Entonces, a partir de las voces de los actores sociales intervinientes en el trabajo etnográfico que refirieron a la “posmodernidad” se construyen dichas categorías analíticas y subcategorías tales como narcicismo, estética y belleza, consumismo, fragmentación y globalización.

En segundo lugar se focalizará sobre la categoría analítica denominada “cuerpo” también a partir de las voces o narrativas de instructores/as y alumnos/as de los tres gimnasios, que corresponde linealmente con la metodología y la teoría seleccionada. Esto es, aquella que trata sobre los nuevos estudios de la corporalidad que posiciona al cuerpo como un texto que comunica y a su vez puesta en acto a través de una *performance*, es decir, una situación comunicacional para un público determinado, tal como lo afirma Citro (2012) y Bauman (1975).

A los fines de un mejor ejercicio de análisis la categoría de cuerpo, esta subdivida en tres subcategorías: idealista, obsesiva y sistematizada.

En tercer lugar, el punto de enfoque se centrará en: relación de poder, esta categoría está relacionada con las distribución de roles que se da en una *performance*. Para una mejor comprensión del análisis se la subdivide en tres subcategorías: absoluta, relativa, coercitiva y autónoma.

4.2.1-Posmodernidad y cuerpo en los escenarios de *fitness*

En la categoría denominada posmodernidad se hace alusión a la corriente de pensamiento conocida como la posmodernidad propiamente dicha. A partir de esta categoría teórica se construye en articulación con el *corpus* de análisis, las categorías de analíticas. Tales categorías son construidas a partir de las voces y observaciones tanto a las clases como a los *O T*. Fue a partir de las voces de los *OT* que se confeccionaron tales categorías. Porque fueron ellos/as quienes refirieron con mayor énfasis a la posmodernidad como elemento de identificación en relación al *fitness*. Dichas categorías analíticas y las subcategorías con sus elementos son: narcicismo, estética y belleza, consumismo, fragmentación y globalización. Tales rasgos son los que se evidencian en dichas entrevistas y observaciones.

4.2.1-Narcicismo: egocentrismo que busca la perfección

Esta subcategoría “*hace referencia a la excesiva complacencia y a la consideración de las propias facultades u obras*”, según la RAE. En este sentido, este rasgo de la posmodernidad, se advierte en un individuo alineado, egocéntrico que busca la perfección de su cuerpo cobrando gran importancia la apariencia corporal, es decir se exagera un culto al cuerpo.

En el caso de los gimnasios analizados, tal rasgo narcisista está puesto principalmente en la importancia que tiene la imagen corporal para la empresa *Fitness Services*. Dicha imagen corporal y narcisista se advierte en el hombre bien marcado y de contextura robusta; mientras que la mujer debe ser delgada y marcada. Ambos entonces, deben poseer así una imagen atlética. También la empresa considera importante su desempeño en cuanto a la técnica de entrenamiento, esto es la correcta ejecución y enseñanza de la misma hacia sus alumnas/os en el contexto de la clase. Esta imagen de “cuerpo perfecto y atlético” sumado a una técnica correcta y una efectiva transmisión a los alumnos enmarca los principios básicos del narcisismo. De esta forma en el siguiente segmento se observa la voz de los *OT* diciendo:

“Lo que entiendo de cuerpo por la empresa es que tenemos que ser una imagen para lo que hacemos o sea estar entrenados para mostrar *técnica, actitud y personalidad*” (Roberto Omar Aguirre Agente- *Master Trainer* de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

De tal manera en voz de Roberto Omar Aguirre Agente-*Master Trainer* de la empresa *Fitness Services* da cuenta de la exaltación al culto a la imagen que mantiene la empresa. Una característica propia la de la subcategoría narcisismo.

4.2.2-Estética y Belleza: imagen perfecta del cuerpo

La subcategoría estética y belleza hace alusión a los patrones de estética y belleza, propiamente dicho, que se van modificando en el tiempo y que tiene una base económica. Tales patrones son movilizadores por las ideas del capitalismo enmarcadas en el consumismo de la sociedad. Estos patrones en distintos ámbitos no son estables sino efímeros porque se producen cambios constantes y esto también afecta a los patrones de belleza y estética; lo que se considera bello en algún momento ya no lo es después, y se retoma o recicla ideas anteriores y se le asigna una nueva característica o función. Estos cambios están mediatizados a través de la imagen como ser, programas específicos sobre moda o *spot* publicitarios. El resultado de esta mediatización es el surgimiento y auge de emprendimientos a diferentes niveles, ya sea personales o de las grandes empresas como por ejemplo, centros de estética, gimnasios, *spa*, etc.

En el caso de los *OT* el centro de estética representa una manera de contrarrestar el paso del tiempo. Esto se nota puntualmente en las mujeres como tratamientos para la piel, el trabajo de grasa localizada (vieja) de alguna manera para esculpir el cuerpo y proporcionarle una “imagen corporal perfecta”, en tanto narcisismo también. Todo esto difundido constantemente por diferentes programas y publicidades. Los *OT*, en este sentido, advirtieron lo siguiente:

“Lo importante es que... *la actividad física + música + alegría en la clases es igual a ir ganando salud emocional, social, psíquica, bienestar corporal*”. (Roberto Omar Aguirre, Agente-*Master Trainers* de la empresa *Fitness Services*).

“...también asistí a un centro de estética...aparte de la actividad física que te hace sentir bien por dentro...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...lo corporal, lo estético, la vestimenta entra por los ojos digamos que eso es más marketing...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*)

“...vi diferentes cosas en la tele como son los modelos, los modelos quizás no están marcadas pero la mayoría de las chicas no comen nada pero no sé cómo hacen para tener todo duro.” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“También asistí al centro de estética varias veces para cuidar la piel, algunas cosas que en el gimnasio no puedes obtener que con el paso del tiempo, el paso de los años las mujeres bueno vamos viendo cosas que a lo mejor uno no quiere que

aparezcan pero están, que son los años y uno tiene que cuidarse de distintas...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...uno ve lo que tiene alrededor solamente en el espacio o en el entorno inmediato sino lo que ves dentro del país, los instructores que están vigentes o los que muestra la empresa capaz como entre comillas los mejores, los *Master Trainers* y uno ve un estándar de cuerpo atlético lo que si no sé qué directa o indirectamente uno también recibe una información llegar a ser como ellos en conocimiento y tal vez parecerse un poco en lo físico también.” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...yo consideraba mi modelo de persona referido al cuerpo que era esbelto, era eh el triángulo del hombre musculoso eh... exagerado bronceado.” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

“... por todo lo que se ve en lo que es televisión, las revistas, publicidad siempre hay un modelo hablando de las mujeres de cuerpos perfectos, hay chicas perfectas que tiene éxito en todo sus negocios.” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“La concepción de cuerpo muchas veces está determinada por la sociedad ya que desde allí se impone la cultura de estar delgado o ser un súper chico o chica.” (Roberto Omar Aguirre, Agente - *Master Trainer* de la empresa *Fitness Services*).

“... ilusión de la figura esbelta” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

Como se vio en los segmentos arriba colocados las subcategorías tanto de belleza como de estética están estrechamente vinculadas a cuestión de la actividad física y a la “imagen corporal”. Asimismo esto se relaciona con el narcisismo. Si bien esta subcategoría se encuadra en la posmodernidad, el agente comercial Roberto Aguirre enunció que la “salud emocional” es lo importante. Esto evidencia la idea de cuerpo como un todo integral, es decir: físico, emocional y espiritual que se considera en el abordaje de esta investigación, en tanto corporalidad.

4.2.3-Consumismo: adquiero, compro y luego existo

En esta subcategoría lo que motiva el consumo es el adquirir cosas u objetos, el deseo que proviene desde el exterior del sujeto y no de su interioridad. En este sentido, el deseo de consumir ha modificado la forma de vida y la relación con sí mismo ya que el pensamiento cartesiano del *pienso y luego existo* ha sido transformado en *el adquiero, compro y luego existo*. De esta manera, el sujeto se apropia del producto con una razón instrumental, es decir por el uso, o incluso desde una relación simbólica a través de su vínculo afectivo/emocional y estético.

El *fitness* entonces, se convierte en un articulador donde el producto o mercancía a consumir es el cuerpo: el cuerpo se adquiere. Por lo tanto, el *OT* se convierte en un referente de ese modelo de cuerpo a adquirir. Por eso los distintos programas que ofrecen tienen como función construir o dar forma a ese cuerpo, que se promulga desde la posmodernidad. Asimismo, el gimnasio como escenario del *fitness* actúa, de algún modo, “como” fábrica de cuerpos perfectos acordes al ideal impuesto, los cuales podrán ser exhibidos en televisión, revistas, publicidades, redes sociales, entre otros. Con respecto a esta categoría los *OT* opinaron lo siguiente:

“...en lo que es televisión, las revistas, publicidad siempre hay un modelo hablando de las mujeres de cuerpos perfectos, hay chicas perfectas que tiene éxito en todo sus negocios...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“Con respecto al estilo de vida *fitness* también puedes mencionar reunirse con colegas, estudiar los *DVD*, escuchar todo el tiempo posible la música y como te dije la indumentaria deportiva.” (Claudia Noemí Aramayo de gimnasio *My Personal Gym*).

“...la imagen corporal vende mucho eso es en si la imagen que tienen todos y bueno yo creo que es importante la imagen, lo estético, tanto en la clase de la escuela como en la clase del *fitness* grupal.” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“... no es una moda pero si una tendencia incluso al cuidado de como peinarse, de cómo vestirse eh... de cosas simples hasta de usar un top deportivo para las mujeres, en cambio antes usábamos los porta senos o sutien y no sabíamos de que se nos desprendía el bretel, que nos irritaba la piel, que transpiramos y un montón de problemas que trae aparejado el corpiño que no es el deportivo.” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...estamos invadidos por el *marketing* que promueve lo chatarra...” (Roberto Omar Aguirre, Agente-Master Trainer de la empresa *Fitness Services*).

“...Si hay un *estilo de vida fitness* donde estamos todo nosotros incluidos, es un medio que la mayoría busca para sentirse bien o satisfacer una necesidad en particular de cualquier índole...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“Disfruto lo que hago, me encanta lo que hago y trato de que eso se transmita, que la persona se dé cuenta que yo disfruto con lo que hago, a lo mejor ahí podría marcar la diferencia con otros, que a lo mejor lo hace porque es su medio de trabajo y nada más o lo hace porque lo tiene que hacer pero no lo disfruta de todo. (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

De este modo, la subcategoría consumismo advierte la mediatización del cuerpo que propaga un ideal de cuerpo, sin embargo, los OT aclaran de que están inmersos sin que esto signifique ser avasallados por el consumismo social, es decir sin caer en la falsa idea de brindar “cuerpo perfectos” tal como dice un OT “...estamos invadidos por el *marketing* que promueve lo chatarra...”.

4.2.4-Fragmentación: segmentación de la estructura de los programas de entrenamiento

En esta subcategoría se habla de la fragmentación a partir de la posmodernidad, es decir el sujeto se construye de manera segmentada debido a la ruptura de significados que le otorgaba la modernidad. Desde la posmodernidad el sujeto es pensado como alguien que posee una identidad que no es fija o estable, sino que se construye de fragmentos temporales y no se unifica en una ración unitario y coherente por eso el sujeto se encuentra en constante movimiento y disputa.

En el caso de los instructores la fragmentación se observa en los programas de entrenamiento ya que cada uno de ellos se enfoca o tiene como objetivo trabajar determinadas partes del cuerpo dejando de lado u obviando la totalidad del mismo.

La fragmentación también haya presente en la estructura del programa ya que el mismo se conforma tomando como base de otras disciplinas ya sean deportivas o artísticas como el baile; a modo de ejemplo se puede citar: **Power Fit** que es un programa de entrenamiento con carga que se va aumentando progresivamente y dos segmentos cardiovasculares, uno con step y otro con pasos básicos de aeróbica, los cuales toman como base los ejercicios específicos de una sala de musculación; **Full Box** que es un programa de entrenamiento de combate que combina artes marciales, *Muay Thai* y movimientos de Boxeo; **Ritmix** que es un programa de entrenamiento de trabajo de danza en el que se combinan diferentes coreografías o pasos básicos de distintos estilos musicales. Con respecto a esta categoría los instructores enunciaron lo siguiente:

“... si bueno te pones una remera o te pones lo que es la indumentaria de *Full* obviamente van a decir ella da *Full Box*, si te pones la indumentaria de *Power* dicen ella es la profesora de *Power Fit* o de *Ritmix*.” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

El segmento anteriormente descrito evidencia la fragmentación de la *performance* de los programas de entrenamiento. De este modo el *OT* enuncia claramente que, incluso la indumentaria forma parte de dicha fragmentación en el *fitness*.

4.2.5-Globalización: adopción de formas culturales

En esta subcategoría se puede hablar de globalización en diferentes aspectos como ser, económico, social, político y cultural. Con respecto a la globalización cultural la misma está relacionada a una uniformación de las culturas especialmente favorecidas por los medios de comunicación de masas y las tecnologías. Esta uniformidad se manifiesta en fenómenos tales como la adopción de formas culturales de las primeras potencias mundiales por ejemplo: la adopción de vocablos extranjeros, formas de vestir, ritmos musicales, entre otros aspectos.

En el caso de los *OT* se puede observar que usan vocablos en lengua extranjera, especialmente en inglés, para marcar diferentes pautas dentro de una clase por ejemplo: para marcar diferentes golpes se usa términos como *jabs, cross, body rips, upper cutts*, entre otros términos. También se utiliza dicha lengua para marcar las diferentes estructuras de los programas por ejemplo: en el caso del programa *Full Box* que se divide en *Round Two, Round Three, Round Four*. El uso de determinada vestimenta es otro elemento que pone de manifiesto el fenómeno de la globalización cultural por ejemplo: los pantalones anchos conocidos como babuchas los cuales tienen el objetivo permitir una mayor libertad de movimiento.

Por otro lado los mismos instructores se forman a través de videos tutoriales en inglés; incluso estos son producidos en el país. En relación a esta categoría los instructores opinaron lo siguiente:

“Asimismo la instructora realiza cuatro temas musicales a los que denomina *Lucha I, Box I, Muay Thai* y *Lucha II* donde en el inicio de cada tema se escucha una voz en inglés diciendo: “*Round One, Round Two, Round Three, Round Four.*” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

El segmento anteriormente descrito advierte la subcategoría de globalización, la cual unifica una *performance* de *fitness* a través de los golpes de boxeo en lengua inglesa como así también el atuendo de gimnasia. En este sentido, se evidencia el gran uso de todos aquellos elementos corporales proveniente generalmente de Estados Unidos de Norteamérica.

4.2.2- Cuerpo y Comunicación: el cuerpo como categoría de análisis en voz de los OT

En capítulos precedentes y a lo largo de todo este capítulo también se viene analizando el eje de esta investigación, esto es cuerpo y comunicación en tanto corporalidad en los tres gimnasios seleccionados. En este apartado se pone en valor específicamente las voces y observaciones referidas a la idea de cuerpo que tienen los *OT* a la hora de dictar clases, siendo en esta actividad donde se pone en juego la relación con el ideal de cuerpo que maneja la empresa *Fitness Services* y que a su vez el *OT*, reproduce en sus clases.

Trayendo a colación la mirada de Guido (2014), ya estudiada en el capítulo referido al Marco Teórico, en relación al cuerpo, tal autora considera que el mismo está incorporado en un determinado orden social que lo organiza en su carácter, su transparencia, su conducta y sus conexiones vinculares a través de las pautas de cuidado en materia de salud y estética teniendo presente sus emociones y estructura perceptual, la cuales se ven expuesta en la prácticas, usos y costumbres que organizan la relación con el mundo. Por lo que también la autora dice que hay

varias ideas de cuerpo y que sus diferentes maneras de representación permiten construir un imaginario que circula y se modifica según va cambiando el concepto de las personas, la sociedad, el conocimiento, los cuales se encuentran ligados a los cambios tecnológicos, científicos, políticos y al momento económico. Por tanto cada idea de cuerpo conlleva una ideología, una posición política, filosófica y metafísica.

De algún modo esta propuesta se encuentra con el concepto de corporeidad elaborado por el sociólogo Michel Bernard (1980) cit. por Guido (2014) y Le Breton (2002). El cuerpo es para estos autores una construcción que entrama una realidad biológica, en cuanto a organismo vivo, una realidad imaginaria en cuanto a fantasma (contenidos inconsistentes del sujeto deseante) y en cuanto al imaginario social y por último una realidad social en relación con la configuración y prácticas de la cultura. Por lo que la corporeidad es *“una topografía singular diseñada o balizada por el proceso de sensibilización erótica y afectiva de la primera infancia y de la ulterior historia imaginativa de nuevos goces”*.

Entonces el cuerpo es lo que nace en los discursos sobre sí mismo, lo que permite crear pautas para controlar la relación entre cuerpo y dirigir las prácticas. Así estas pautas se hacen presentes en la vida cotidiana, política educativa, sanitaria, productiva, en el *fitness*, brindándole de esta manera una identidad, por cuanto las prácticas corporales son ideas del universo. Por lo tanto, los cuerpos al nacer desde el discurso sobre sí mismos, son transmisores de modelos de pensamiento, ideas, costumbres, que son un punto de partida sobre los que se entretiene una trama de significados de las personas y el mundo, los cuales son los que otorgan un saber sobre el cuerpo que le proporciona un valor, un sentido y lo específica. En este sentido, son los instructores jujeños quienes otorgan un sentido, valor y definición al cuerpo en sí mismo en las prácticas performáticas.

4.2.2.1- Cuerpo Idealista en los gimnasios jujeños

Para esta subcategoría cuerpo idealista se toma para iniciar la concepción de la RAE, esto es *“aquello que se pretende representar las cosas de una manera ideal”*. Asimismo, se habla de ideal de cuerpo porque esto se trasmite, reproduce en los distintos ámbitos de los gimnasios.

Todas las sociedades tienen unos ideales de bellezas que marcan los objetivos a conseguir. Dentro de estas exigencias se ha insistido especialmente en el ideal de belleza femenina. La delimitación del modelo estético tiene un refinamiento que no podemos obviar.

Tanto los ejemplos a exponer más abajo como así también las observaciones realizadas ponen en manifiesto la importancia que tiene la apariencia física en las mujeres y los hombres, ya que desean permanecer jóvenes, delgados, altos, sin un gramo de grasa, perfectamente perfumados, peinados, ambos logrando un ideal estético que sin duda alguna les permiten que sean el centro de las miradas de todo el mundo, sin pasar desapercibidos, creando así *“nuevos modelos de esteticismo”* como lo expresa Bañuelos (1994).

Los ideales estéticos expresados por los *OT* son los que se ven a diario en la televisión principalmente en publicidades, ofreciendo productos de belleza o alimentos bajos en calorías y puntualmente en este caso promoviendo el cuidado del cuerpo mediante las prácticas de gimnasia. Ese ideal de cuerpo, que también lo tienen los instructores jujeños, producto de una ideología de la empresa a la pertenecen, garantizando el éxito profesional, económico y personal que le proporciona ese cuerpo perfecto, torneado y perfectamente marcado. En este sentido se puede expresar que el instructor, muchas veces, genera un culto sobre el cuerpo, convirtiendo el físico en perfecto, torneado y bien marcado como un fenómeno social: *“el cuerpo perfecto”* lo que conlleva a que diferentes grupos sociales (médicos, periodistas, sociólogos, diseñadores, entre otros

profesionales), se agrupan para definir un modelo social de cuerpo, el cual le proporciona al sujeto prestigio, nivel, social y éxito profesional. En definitiva, este trabajo de gimnasia evidencia reconocimiento y espacio a la actividad física, puntualmente con los programas que ofrece la empresa *Fitness Services* siendo el camino para lograr alcanzar ese ideal de cuerpo.

Dentro de la subcategoría Cuerpo Idealista los OT expresaron lo siguiente:

“Mi ideal de cuerpo siempre ha sido tener marcados los abdominales, marcado los brazos, la espalda chica” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“Todos estructurados, todos marcados...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...uno ve un estándar de cuerpo atlético...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...en los hombres puede ser un físico bien trabajado pero en las mujeres he visto cuerpos delgados, torneados, normales...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...el cuerpo o la personalidad de un instructor, de un profesor de educación física entra por los ojos...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...la imagen corporal vende mucho...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

En este sentido el cuerpo idealista, dentro de los estudios de la corporalidad dentro del encuadre posmoderno se presenta como es cuerpo “perfecto, bien marcado...a llegar”. Esto advierte la continua estetización que existe del cuerpo y que es potenciado por la empresa estudiada pero también desde diferentes espacios, incluidos, y especialmente, los medios de comunicación.

4.2.2.2- El Cuerpo Obsesivo: perturbación o distorsión de la imagen

A su vez se define la segunda subcategoría a la que se denomina cuerpo obsesivo tomando como base la definición otorgada por la R.A.E., la cual define a la obsesión como “*la perturbación anímica producida por una idea fija o recurrente que condiciona una determinada actitud*”. Es precisamente en este ejemplo expresado por un OT donde se evidencia la perturbación o distorsión de la imagen que posee el mismo, inducido por la moda, la idea de belleza y elegancia que son las causas que originan el pretexto para un obsesivo ejercicio cotidiano de manera disciplinada. Es por ello que el cuerpo se convierte en un objeto peligroso debido a que posee fines estéticos fuera de los estándares normales centrándose la mirada en modelos de cuerpos extremadamente delgados y demacrados, los cuales son publicitados en diferentes revistas y en programas de televisión, por lo que según Bañuelos (2014) expresa: “...*toda la contradictoria agresividad de una sociedad de la abundancia contra el triunfalismo del propio cuerpo y todas las vehementes negaciones de los propios principios.*”

Este discurso expresado por el instructor jujeño pone en manifiesto el excesivo interés por lograr un cuerpo ideal y perfecto. Esta idea de modelo perfecto de cuerpo lleva a muchos sujetos a tener problemas alimenticios, distorsión de la imagen corporal, que con lleva a dedicar varias horas del día a diferentes prácticas física de entrenamiento, dietas sacrificadas y consumo de productos para adelgazar de manera rápida, convirtiéndose en factores nocivos para la salud del sujeto.

A su vez, en esta segunda subcategoría de análisis, se pudo extraer el siguiente ejemplo:

“Mi objetivo es llegar a tener marcadísimo mi cintura, muy marcado la parte del abdomen, la parte pectoral”... en definitiva todo tonificado... obviamente la cola que es obsesión de toda mujer...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

Este segmento evidencia dicha subcategoría de cuerpo obsesivo como objetivo de la entrevistada que, además, afirma que es una “*obsesión de toda mujer*”.

4.2.2.3- Cuerpo Sistematizado: “todo, de un sistema”

Por último, se define la tercera subcategoría a la que se denomina cuerpo sistematizado tomando como referencia a la RAE que define a sistematizar como “*algo organizado, por lo tanto esta subcategoría hace referencia a la plausibilidad de poder conceptualizar el cuerpos desde un sistema en que cada parte está relacionado, es decir, lo biológico, psicológico y lo social*”. En este sentido, los instructores de los gimnasios analizados destacan que la concepción de cuerpo que manejan es de un “todo, de un sistema”, producto de su formación como profesor de educación, es decir, de los conocimientos incorporados durante el transcurso de su profesión en algunos casos y en otros sobre la ideología que maneja la empresa *Fitness Services*. Esta empresa que tiene como objetivo proporcionar diferentes programas de entrenamiento perfectamente testeados que contribuyan, al descenso de peso, tonificación de los músculos, entre otros aspectos. En definitiva, al mejoramiento en la calidad de vida de las personas, satisfaciendo a sus clientes y logrando que su servicio sea eficiente, es decir, la misma se sistematiza a partir de diferentes partes relacionadas entre sí que van a constituir un todo.

A este respecto, la psicóloga Cerviño Bárcena (2009) expresa que para poder lograr ofrecer un “servicio completo” tanto los dueños, los instructores y personal que se encargada de la atención al público (personal administrativo) deben aproximarse a: “...al conocimiento de las motivaciones relacionadas con la práctica de la actividad física, tipología de usuarios, manejo de expectativas realistas e información real y efectiva para el usuario, aunada a la capacitación técnica y tecnológica, para lograr un servicio integral.” Por lo que la también menciona la autora que es importante que un gimnasio de *Fitness* serio debe tener en cuenta los aspectos emocionales de sus clientes ya que estos pueden estar sufriendo estrés que no se solucionan transpirando, ni haciendo trabajos de fuerza. Sino que dentro de cada programa para que sea integral se debe contemplar lo emocional para así lograr un mejoramiento en su calidad de vida y en su imagen corporal. En fin, los gimnasios son organizaciones³ que tiene como objetivo brindar un servicio de programas de entrenamiento físico que mejore la salud y calidad de vida. En esta tercera subcategoría de análisis, los instructores jujeños explicaron lo siguiente:

“...desde mi formación de profesora de educación física veo al cuerpo como un todo...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...el cuerpo es eso, el conjunto y la armonía o el equilibrio de todo, de lo físico, de lo mental...también lo espiritual porque te hace sentir cosas...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...el cuerpo para mí tiene que constituir el equilibrio de todo...” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

“...equilibrio mental, equilibrio físico...” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

El segmento anteriormente descrito advierte como funciona tanto los programas de entrenamiento al interior de la institución como la empresa proveedora del servicio al exterior. De esta forma, la sistematizaron, y el *fitness* como “un todo”, advierte también la definición del cuerpo como un “todo sistemático”.

4.2.3-Relación de Poder: vínculo asimétrico

En la tercera categoría de análisis denominada relación de poder se establece debido a que en el caso de los gimnasios se advierte una relación asimétrica entre los distintos sujetos que se ven

³ Se aclara que es sabido que existe una distinción entre organización, institución y empresa que no es producto de esta Tesis. Por lo tanto, aquí se toma indistintamente el término organización e institución.

involucrados en este contexto. Por un lado, se encuentra el *OT* que es la persona, que mediante una certificación previa otorgada, en este caso, por la empresa *Fitness Services*, es quien lo legitima como instructor de los programas que esta empresa ofrece; y por otro lado se encuentran las personas que por distintas razones (salud, *hobby* y entretenimiento) asisten a los gimnasios.

4.2.3.1-Relación de Poder Absoluta: lineamientos específicos de cada programa

No obstante la asimetría en la relación de poder se procede a establecer cuatro subcategorías. La primera de ellas es la que se denomina relación de poder absoluta dicha categoría está directamente relacionada con la estructura del programa de entrenamiento, que ofrece la empresa, por lo tanto la relación que se establece está referida a seguir estrictamente los lineamientos específicos de cada programa y el rol que el instructor posee y ejerce durante la clase.

Por tanto se puede observar en primer lugar que el instructor marca su autoridad desde el inicio con la denominada posición “espejo” lo dispone de manera frontal a sus alumnas, marcando o poniendo en manifiesto de esta manera el rol que ocupa cada uno de los sujetos, dejando bien delimitado la relación asimétrica que se observa en los micro espacios de la zona sur del departamento Dr. Manuel Belgrano-Provincia de Jujuy, ya que el instructor (solo desde ese lado) se encuentra de frente a sus alumnas. A su vez, en un segundo lugar donde el instructor marca su dominio es en la disposición del material de trabajo, es decir, el lugar donde coloca los elementos que también es de frente a sus alumnas, pero con la particularidad que lo hace entre medio de dos luces (de colores), que lo iluminan de manera que centra todas las miradas hacia él; resaltando su imagen y poniendo de manifiesto el rol que ocupa y quien en este caso posee el poder. Asimismo, en tercera instancia, se detenta otra situación de ostentación de poder por parte del instructor; cuando durante la clase él es el encargado de conducir, guiar, corregir y enseñar los ejercicios según los lineamientos que tiene la empresa. Ya que cada programa de entrenamiento posee su propia estructura de trabajo, la cual es manejada según la personalidad, capacidad, experiencia y criterio de entrenamiento que posea el *OT*. Mientras que, en una cuarta situación donde antes, durante o al final de la clase, el instructor les manifiesta la importancia de usar ropa deportiva aduciendo que la misma es más cómoda, ya que está diseñada para este tipo de entrenamiento.

En esta primera subcategoría de análisis se observó en los gimnasios las siguientes relaciones de poder:

“...el profesor se pone frente a sus alumnas...y les dice: chicas recuerden que ahora trabajamos en forma de espejo...” (Claudia Noemí Aramayo. Observación del gimnasio *My Personal Gym*).

“...Entonces uno va... metiéndole al alumno en la cabeza, explicándole porque es importante cierto tipo de ropa...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...mi objetivo... ...específico en la manera que voy desarrollando la clase y los errores que yo puedo llegar a corregir, guiar o cambiar ya desde mi instrucción...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...uno va desarrollando la clase, corrigiendo algunas técnicas y guiando a las chicas en particular a cada una de ellas...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“... saluda cordialmente a su colega e inmediatamente coloca: el step, al costado la barra negra y al lado los discos rojos (1kg, 2,5kg, 5kg) y más adelante una colchoneta negra todo este material al centro del salón en medio de dos luces de colores y de frente a sus alumnas.” (Mónica Patricia Kramich. Observación en el gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...Entonces uno va creando una concepción y va en cierta forma metiéndole al alumno en la cabeza, explicándole porque es importante cierto tipo de ropa...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“... saluda cordialmente a su colega e inmediatamente coloca: el step, al costado la barra negra y al lado los discos rojos (1kg, 2,5kg, 5kg) y más adelante una colchoneta negra todo este material al centro del salón en medio de dos luces de colores y de frente a sus alumnas.” (Carola Ana Lía Quiroga. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“Luego de un saludo cordial el OT se posiciona en forma de espejo, es decir mirando a sus alumnas para así poder comenzar su clase...” (Mónica Patricia Kramich. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“Hola chicas mi nombre es Claudia, soy la profe y hoy voy a dar la clase de Full Box.” (Claudia Noemí Aramayo. Observación del gimnasio *My Personal Gym*).

Estas voces advierten las relaciones de poder asimétricas que se ejerce en el contexto de *fitness*, aunque esto no signifique que las alumnas no ejerzan poder. Tal como dice Foucault, “el poder circula aun en los intersticios más pequeños de la sociedad”. Dichos intersticios sociales también están presentes en los gimnasios analizados, y por allí también circula el poder y se ejerce.

4.2.3.2-Relación de Poder Relativa: vinculo flexible

La segunda subcategoría a la que se hará referencia, se denomina relación de poder relativa, la misma se refiere a una relación flexible en cuanto al estricto seguimiento del programa ya que el entrenador suele encontrarse en situación de tener en una misma clase un alumno nuevo, medio y avanzado por lo que es necesario adaptarse a cada uno de ellos.

Asimismo se puede observar que la relación de poder es más flexible ya que a pesar de que el OT posee el poder en cuanto al rol que ocupa y a los conocimientos que tiene con respecto al manejo de los programas de entrenamiento, es más permisivo y no estricto en la ejecución del programa durante su clase. Ya que se encuentra con alumnas que tiene diferentes niveles de entrenamiento pudiendo ser principiantes, intermedias y avanzadas. Razón por la cual debe ser capaz de lograr la atención, motivación y guiar en cada ejercicio en el que lo necesita el alumno. De manera que el instructor debe estar preparado para ayudar a su alumno a completar el entrenamiento físico como así también el emocional, creándole un espacio para la distensión, diversión y mejoramiento de su salud e imagen corporal, logrando así crear una relación de dependencia, manipulación y de ejercicio del poder, consiguiendo ser un referente a imitar para sus alumnas.

Dentro de esta segunda subcategoría de análisis, se vio en los gimnasios las siguientes relaciones de poder:

“...el instructor más que nada prepara a la persona para que se entrene, se supere físicamente... de crear un espacio de diversión, de distensión...”

“...Para mí un instructor es un guía, alguien que te orienta, alguien que te ayuda...”

“...podes llegar a ser un ejemplo para una persona que tenes en frente...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...a medida de que el alumno va haciendo un entrenamiento físico también va a ir adquiriendo un entrenamiento psicológico porque uno lo va motivando y llevando a que se esfuerce un poquito más y siempre incentivándolo para que no baje los brazos y entrene de alguna manera un poquito más...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

Los segmentos puestos en valor arriba advierten indicios del análisis de las relaciones de poder que se ejerce de manera relativa, flexible, si se quiere, o como dice una de las voces “...el instructor más que nada prepara a la persona para que se entrene, se supere físicamente... de crear un espacio de diversión, de distensión...”. El poder relativo, permite, en una última instancia, la

distención o diversión en el escenario del *fitness*, es decir se convierte en un espacio compartido entre gimnasia y distención.

4.2.3.3-Relación de Poder Coercitivo: vínculo restrictivo

La tercera subcategoría de análisis se denominó relación de poder coercitivo la cual se establece dentro de los parámetros de subordinación donde el vínculo se establece en términos de ser dominador, restrictivo, restringido.

En el caso de los gimnasios estudiados, no se encontraron ejemplos del tipo de relación de poder coercitivo, al ser las instituciones de carácter opcional, donde se paga un servicio, por lo que no se encuentra ese parámetro coercitivo, ya que la relación de poder se da de una manera persuasiva, sutil en el caso de los gimnasios.

4.2.3.4-Relación de Poder Autónoma: vínculo libre

La última subcategoría de relación de poder a la que se hace referencia, y se denomina relación de poder autónoma, la misma se refiere a las decisiones personales según la personalidad de cada instructor.

En esta cuarta subcategoría de poder autónoma, donde en función de los ejemplos anteriormente mencionados se observa que la relación asimétrica va a estar determinada en este caso por la personalidad que posea cada instructor, es decir, a sus cualidades, esencia, ideas, pensamientos, religión, etc., son los cuales llevan a actuar de diferentes modos; como mostrar su cuerpo sin avergonzarse o acomplejarse; haciendo ampliamente notoria sus conocimientos teóricos con respecto a los programas de entrenamiento físico, en este caso *Power Fit* y *Full Box* lo que le permite tener variedad coreográfica y musical; poseer una profesión en ciencias sociales ya que a la hora de dar su clase pone en práctica sus herramientas pedagógicas, psicológicas, comunicacionales con el sujeto y por último en materia de la conducción de la clase al ser carismático le permite llegar a sus alumnas transmitiendo alegría, entusiasmo, adrenalina, energía y simpleza en cada ejercicio.

Entonces se puede decir que la relación de poder que se detenta en los microespacios, esto es en los gimnasios, es asimétrica donde el que posee el poder es el *OT* y lo ejerce sobre sus alumnas teniendo en cuenta la estructura de los programas de entrenamiento, el nivel de entrenamiento y aprendizaje del alumno (principiante, medio y avanzado) y las características propias de su personalidad.

Como lo plantea Foucault (1979) la idea de un cuerpo social no se basa en una *consensus*, es decir, en la universalidad de las voluntades, sino más bien en la materialidad del poder sobre los cuerpos de los individuos, el dominio, la conciencia de su propio cuerpo, es adquirido por el individuo por el efecto de la ocupación del cuerpo por el poder. Según el poder que es ejercido sobre los cuerpos conlleva al trabajo insistente, obstinado, meticuloso de la gimnasia, del ejercicio del desarrollo muscular y la exaltación del cuerpo.

En esta cuarta subcategoría de análisis, pude encontrar en los gimnasios las siguientes relaciones de poder:

“...yo a mi cuerpo lo muestro... no me acomplejo...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...puedo dar gimnasia en tops...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...uno... va con esa seguridad de que doy mi clase porque la estudie bien...”
(Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“Inclusive saber los *tracks* con los cuales estas trabajando, que ejercicios o pasos se están haciendo...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...el *OT* realiza una ronda con sus alumnas quedando al medio y se acerca a cada una de ellas marcándole la ejecución correcta de cada golpe y a la vez haciendo alguna humorada o alguna broma para que las alumnas se rían.” (Marcelo Sebastián Maidana. Observación del gimnasio *Marcelo Gym*).

En el discurso de los *OT* advertidos en los segmentos anteriores la relación de poder autónoma es ejercida constantemente. En este sentido, incluso, el mostrar el cuerpo es completa decisión del alumno como dijera uno de ellos “...yo a mi cuerpo lo muestro... no me acomplejo...”. De este modo, el ejercicio del poder autónomo es parte de los escenarios del *fitness* y de las *performances* corporales en los gimnasios estudiados.

4.3-A modo de cierre

En este capítulo se trató de las tres primeras categorías analizadas resultaron pertinentes a los fines de la presente trabajo de tesis, ya que se pudo identificar en el caso de la categoría de la posmodernidad, aquellas subcategorías que encuadran, articulan y emergen en los *OT*, tomados como objeto de estudio. Por ejemplo, con respecto al narcisismo es posible observar esta imagen de cuerpo perfecto, técnica correcta y una efectiva transmisión a los alumnos, que enmarca los principios básicos que maneja la empresa en relación a ofrecer un servicio que esta articulado con las ideas posmodernas. Otras subcategorías que pueden ser articuladas, son la estética y consumo, ya que la primera en este contexto posmoderno pierde su valor tradicional para convertirse en objeto con otros valores que le permitan ser adquiridos, ofrecidos, vendidos, es decir transformarse en un bien material o servicio.

Igualmente otra cuestión interesante que ofrece la categoría de cuerpo es que la idea de corporalidad no se limita a un cuerpo que denota la imagen de perfección, sino que esta conlleva mediante la *performance* del *fitness* a comunicar, expresar, interactuar y relacionar (en relaciones de poder, asimétricas, de identificación y otros).

Finalmente otro aporte a tener en cuenta está vinculado con la categoría relación de poder que se da cuenta de los vínculos que se establecen en el contexto de los gimnasios. A su vez esta subcategoría se subdivide en cuatro subcategorías: en primer lugar de poder absoluta que trata de los lineamientos específicos de cada programa de entrenamientos. En segundo lugar de poder relativa: vinculo flexible en cuanto al estricto seguimiento del programa ya que el entrenador suele encontrarse en situación de tener en una misma clase un alumno nuevo, medio y avanzado por lo que es necesario adaptarse a cada uno de ellos. En tercer lugar de poder coercitivo vinculo restrictivo que en esta caso no se presenta ya que los gimnasios son de carácter opcional y se paga un por lo que no se da. Y por último de poder autónomo la misma se refiere a las decisiones personales según la personalidad de cada instructor.

En el siguiente capítulo se continuará con las categorías correspondientes a: elementos relacionados al cuerpo, elementos de estilo de vida y mecanismo de control.

CAPÍTULO V

ELEMENTOS, MECANISMOS Y ESTILO DE VIDA *FITNESS* EN LOS CONTEXTOS DE LOS GIMNASIOS

5.1-A modo de inicio

El reciente apartado se inicia con un exhaustivo análisis de la cuarta categoría de análisis denominada elementos relacionados al cuerpo. Tal categoría se estableció a partir de las herramientas o instrumentos exteriores al cuerpo, que se utilizan para el desarrollo de los programas de entrenamiento denominados *Power Fit* y *Full Box*, durante el transcurso de una clase. Ya que cada sistema poseen la particularidad de usar elementos para poder ser ejecutado. Debido a ello esta categoría se subdivide en subcategorías tales como elementos concretos relacionados al cuerpo, elementos concretos relacionados al cuerpo alimentos, elementos concretos relacionados al cuerpo y a los accesorios y elementos abstractos relacionados a las técnicas de entrenamiento.

En segundo lugar, se focaliza en la quinta categoría llamada **estilo de vida *fitness***, la cual se estableció a partir de las prácticas que realizan las personas, en esta caso puntualmente los *OT*. Esto se advirtió en función de la percepción que cada uno de ellos tiene con respecto a cómo tratar, cuidar y modelar su cuerpo. Debido a ello esta categoría se subdivide en subcategorías tales como **de identificación social** y **de identificación filosófica**.

En tercer lugar se centra sobre la sexta categoría denominada **mecanismo de control**, la cual se constituyó a partir de la forma en que se regula una práctica relacionado a la actividad física, puntualmente en el caso del desarrollo de los sistemas de entrenamiento que ofrece la empresa *Fitness Services*, siendo la misma quien delega el control y conducción de esas prácticas a sus *OT* a la hora de dictar una clase. Por lo que para una mejor comprensión del análisis de la categoría se la subdivide en tres subcategorías: **absoluto, relativo y coercitivo**.

5.2-Elementos Relacionados al Cuerpo: herramientas exteriores a la corporalidad

La categoría de análisis hace referencia a los elementos exteriores a la corporalidad de los sujetos participantes en una clase de *Fitness* Grupal. A los fines de profundizar el análisis con respecto a la concepción de cuerpo, esta categoría permite una mirada más allá del cuerpo en sí mismo, ya que se toma en cuenta lo circundante al cuerpo o los elementos externos, que contribuyen a la formación de un ideal de cuerpo.

5.2.1-Elementos Concretos Relacionados al Cuerpo: programas de entrenamiento

Asimismo, para realizar una mayor amplitud de análisis se divide esta categoría en dos subcategorías: la primera se refiere a los elementos concretos relacionados al cuerpo. Estos elementos están definidos básicamente por los diferentes programas que ofrece la empresa específicamente: *Power Fit* y *Full Box*, que son los programas, que se desarrollan en las tres instituciones analizadas, que pertenecen a la zona Sur del Departamento Doctor Manuel Belgrano de la Provincia de Jujuy. Se tiene en cuenta entonces, lo que se utiliza en cada clase, en especial los conceptos que maneja la empresa, los cuales se encuentran plasmados en el *Manual del Instructor de Power Fit* por el autor Ulises Puiggross (2010), los mismos son:

El programa ***Power Fit*** el cual se practica en el gimnasio *Extreme Energy Gym*, el cual se basa en las rutinas de entrenamiento provenientes de la sala de musculación, reemplazando el entrenamiento con pesas o máquinas por los ejercicios con barras y discos intercambiables (equipo

Power Fit); y el trabajo cardiovascular en cinta o bicicleta por los segmentos de aeróbica y *step* de estilo libre y combinaciones muy simples. También el sistema *Power Fit* reúne estos elementos y los combina con la música utilizándola como Guía de la clase, de esta manera, se da la combinación perfecta de un programa de acondicionamiento físico simple, intenso y muy divertido. Además es un programa de entrenamiento que estructuralmente está formado por 3 bloques, cada uno con 3 ejercicios que involucran diferentes grupos musculares, enlazados y combinados a manera de tri-serie con carga progresiva. Así *Power Fit* logra ejercitar todos los grupos musculares, utilizando una barra con discos recargables e intercambiables (1 ¼ kg – 2 ½ kg – 5 Kg). Estos 3 bloques en tri-serie, a su vez están intercalados con segmentos de trabajo cardiovascular, en total 2: uno con la utilización del *step* y otro con los componentes básicos de la gimnasia aeróbica. Los segmentos tienen el objetivo de mejorar el entrenamiento cardiovascular y de servir como pausa activa para la recuperación entre cada bloque de trabajo muscular. La combinación de bloques con trabajo muscular y segmentos cardiovasculares, aseguran a los alumnos un trabajo completo, intenso y efectivo.

Por tanto para poder realizar la clase de *Power Fit* el gimnasio *Extreme Energy Gym* cuenta con los siguientes elementos:

- La barra / muy liviana de peso (1/2 Kg aproximadamente)
- Los discos / 3 discos de cada lado (1 ¼ Kg – 2 ½ Kg – 5 Kg), en total 6 y con un peso total de 17 ½ kg.
- Los *topes* / dos ganchos de alambre que sostienen los discos para que no se salgan de la barra y el trabajo con carga se pueda realizar de manera segura.
- *Step* / plataforma con cámara de aire. Altura de 10 cm. Algunos poseen una goma antideslizante.
- Colchoneta
- Bases / son módulos que complementan a la plataforma, aumentando la altura de la misma. Cada módulo tiene 5 cm y se pueden agregar hasta 4 (20 cm) considerando que el ángulo de flexión de la articulación de la rodilla no sobrepase los 90 grados.

A continuación se describirá lo que se utiliza en cada clase del Programa *Full Box*, teniendo en cuenta los conceptos que maneja la empresa, los cuales se encuentran plasmados en el manual del Instructor de *Full Box* por el autor Ulises Puiggross (2010). Por lo que este programas de entrenamiento que se desarrolla tanto en el gimnasio anteriormente visto como *My Personal Gym* y *Marcelo Gym* se conoce con el nombre del *Full Box*. Tal programa fue creado por José María Quiroga, referente máximo actual de la empresa *Fitness Services* que pertenece a Ulises Puiggross, instructor conocido internacionalmente. Ambos se dedican a llevar la bandera de este programa de entrenamiento. Este programa se diseñó para todos aquellos amantes del *fitness* de Combate y combina movimientos de lucha. La clase está compuesta por una Entrada en Calor, 7 *Rounds* conformados por 3 diferentes secciones: *Box*, *Lucha* y *Muay Thai* y dos más que lo completan *Full ABS* y *Cool Down*.

El programa, asimismo, posee una selección de movimientos adaptados y fusionados a la música mediante la interpretación donde se logra los objetivos de entrenamiento cardiovascular, adquisición de movimientos de defensa personal y liberación del *stress* para una mejora superlativa en la calidad de vida, tal como señalan las voces de los/as entrevistados/as. Este programa de entrenamiento con capacitación continua se diseñó para que cada instructor certificado esté preparado para realizar cambios en la estructura de las clases, respetando los lineamientos del programa. De la misma forma, el *Full Box* fue diseñado bajo el concepto de coreografías sencillas,

intensas y atractivas para una mayor captación del público general, y específicamente de quienes entrenan con este programa. En el caso del programa de entrenamiento llamado *Full Box* se utiliza de manera opcional unos guantes de boxeo y casi al final en el segmento de abdominales una colchoneta.

Dentro de la subcategoría de elementos concretos relacionados al cuerpo, los definidos anteriormente los agrupo en una categoría a la que denomino accesorios: son los instrumentos que interactúan con el cuerpo como parte de la realización del programa de *Fitness*. Pero también se encontró otros elementos relacionados al cuerpo que no están relacionadas directamente con la actividad física, sino que está ligada de una alguna manera al cuerpo desde lo orgánico como ser agua, frutas, verduras, lácteos, carnes, etc. a la que agrupo en otra categoría de análisis que denomino alimentos, junto a la categoría accesorios forman parte de la subcategoría elementos concretos relacionados al cuerpo.

5.2.1.1-Elementos Concretos Relacionados al Cuerpo Accesorios: identidad y particularidad del programa

Con respecto a los elementos concretos relacionados al cuerpo accesorios se puede decir, que los elementos concretos en este caso los accesorios, los cuales son: barra, ganchos o toples, discos (1kg, 2,5kg, 5kg), *step*, colchoneta etc., poseen un rol importante, al otorgarle identidad y particularidad al programa en sí mismo, además de tener una relación directa con el cuerpo brindándole un significado en el contexto determinado, como lo es en una clase de fitness grupal, convirtiéndose así en una práctica corporal establecida socialmente en los escenarios del microespacio conocido como gimnasio. Así mismo se puede decir que se convierte en una actividad cultural de masas otorgándole valores tales como la importancia al cuerpo, a la apariencia física, búsqueda del bienestar corporal y psíquico.

En tanto que los programas *Power Fit* y *Full Box* se convierten en una práctica corporal en donde los elementos o accesorios que intervienen se en el desarrollo de la misma, son los que permiten definirla como una subcultura según Ana Bañuel Heras (1994) la cual te permite mejora en el tono muscular, perdida o aumento de peso, disminuye el estrés y levanta la autoestima proporcionándole más seguridad al sujeto a la hora de interrelacionarse con los demás sujetos.

El fundamento de la utilización de accesorios en el entrenamiento físico devienen del hecho que los programas que ofrece la empresa están diseñados a partir de trasladar las rutinas de entrenamiento provenientes de la sala de musculación, remplazando el entrenamiento con pesas o maquinas por los ejercicios con barras y discos intercambiables (equipo *Power Fit*); y el trabajo cardiovascular en cinta o bicicleta por los segmentos de aeróbica y *step* de estilo libre y combinaciones muy simples.

En esta primer subcategoría denominada elementos concretos relacionados al cuerpo accesorio las voces advirtieron lo siguiente:

“...digo siempre: “arriba las gambas”... son las piernas... o a veces me tengo que acostar sobre el *step* digo “*sule step* o *sule* plataforma” y es sobre el *step*... .. a veces...hablo en italiano... pero lo traduzco inmediatamente...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...toma la barra y realiza ejercicios para brazos y piernas a lo que ella llamo: “Bíceps y tríceps y sentadillas”, seguidamente deja la barra y se dirige hacia el *step*...” (Mónica Patricia Kramich. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...y preparen colchoneta sobre el *step*”. (Carola Ana Lía Quiroga. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...de pronto toma la barra y realiza ejercicios para brazos y piernas a lo que ella llamo: “Bíceps y tríceps y sentadillas”, seguidamente deja la barra y se dirige hacia el step y ejecuta diferentes ejercicios sobre la plataforma...” (Carola Ana Lía Quiroga. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).
“Chiquis preparen barra para bíceps, tríceps y discos para tríceps en martillo” a la vez mostraba cada ejercicio que mencionaba.”(Mónica Patricia Kramich. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

El segmento anteriormente descrito advierte los accesorios que forman parte de la *performance* corporal de la clase. Advierte también la confusión para designar dichos accesorios pero revierte esta confusión con el conocimiento que todos/as poseen del elemento, en este caso, *step*.

5.2.1.2-Elementos Concretos Relacionados al Cuerpo Alimentos: fuente de energía para el cuerpo

En relación a la subcategoría elementos concretos relacionados al cuerpo alimentos, donde se toma la definición de alimento propuesta por la rae como “sustancia (líquida y sólida), que toma o recibe un ser vivo para su nutrición”. Asimismo, se considera a los alimentos, fuente de energía para el cuerpo el cual toma absorbe las propiedades y sustancias de cada comestible pudiendo ser sólido o líquido permitiendo nutrirlo para luego poder realizar actividad física.

También se puede decir que los elementos concretos en este caso los alimentos, los cuales son: carne, carbohidratos, verduras, frutas y otras consideradas para el cuerpo según el instructor como fuente de energía necesaria para la vida. Además, cada uno de los instructores durante su clase remarco la importancia de los alimentos debido a que representan una fuente de energía para el cuerpo necesaria para la vida, por lo que resalto lo valioso que sería que sus alumnas lo convirtieran en un hábito diario respetar las seis comidas diarias, no dejar pasar demasiadas horas sin ingerir un alimento. De la misma forma, de incorporar la costumbre de comer muchas verduras, carnes magras, lácteos y bebidas *light*, bajas calorías en las comidas y sobretodo consumir mucha agua como mínimo por día 2 litros; y que deberían tener en cuenta estas recomendaciones ya que de lo contrario no sería posible aguantar el entrenamiento diario de estos programas de *fitness* y es una parte fundamental para poder obtener los resultados deseados en cuanto a la imagen corporal que desean alcanzar sus alumnas.

En síntesis, se puede observar que todos los instructores entrevistados coinciden en la importancia que tiene la alimentación para poder lograr los resultados esperados por las personas que asisten a sus clases y que el mismo programa asegura que se puede alcanzar con el entrenamiento diario, acompañado de una alimentación saludable, es decir incorporando hábito de comer sano y realizar un entrenamiento físico diario, las cuales serían las claves para lograr el ideal estético que la masa desea obtener y que le ofrecen los instructores jujeños y que sin darse cuenta sus alumnas se convierte en una práctica social establecida por los *OT* que son los marcan las pautas de un cuidado del cuerpo (con respecto a los alimentos), un entrenamiento del cuerpo, logrando que sus alumnas inviertan tiempo y dinero para lograr un cuerpo perfecto.

En esta segunda subcategoría denominada elementos concretos relacionados al cuerpo alimentos se advierte lo siguiente:

“...tanto la carne como los hidratos y las vitaminas son necesarios para el organismo...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

Este segmento evidencia la importancia de la alimentación para una buena *performance* corporal del *fitness*.

5.2.2-Elementos Abstracto Relacionados al Cuerpo Técnica de Entrenamiento: correcta ejecución del ejercicio.

La segunda subcategoría se refiere a aquellos elementos que no son tangibles y están relacionados de manera abstracta con el cuerpo. Dichos elementos están vinculados por medio del lenguaje y se refieren a la manera en que se ejecutan los movimientos, el modo en que usan los instrumentos y a los términos que se usan para referirse a determinados ejercicios. Por lo tanto se denomina a esta subcategoría como elementos abstractos relacionados al cuerpo, con el objetivo de una mayor especificidad se los denomina técnica de entrenamiento.

Para una mejor comprensión de esta subcategoría se traerá parte del capítulo 3 del *Manual del Instructor* del autor Ulises Puiggros (2010). Tal autor habla específicamente sobre las técnicas de entrenamiento, el cual contiene los lineamientos que maneja la empresa y los que el instructor debe reproducir en cada una de sus clases, los mismos se describen a continuación:

Técnica General en Bloques: posición inicial y transiciones

La técnica general de bloques sirve para lograr que, los ejercicios con la utilización de la barra y con el propio peso del cuerpo, sean efectivos. Tales ejercicios tienen que ser realizados a la “perfección”, esto es no solo una buena posición inicial y la manera en que agarramos la barra descrita anteriormente; sino que además es importante cómo se traslada el peso cargado de una posición a otra durante las transiciones en los diferentes ejercicios. En este sentido, la estabilidad es importante ya que el cuerpo debe adoptar una posición firme y estable para ser sostén o carga durante la realización de cada uno de los ejercicios con sobrecarga y también en las transiciones.

Para aquellos ejercicios que involucran la movilización de la carga con el tren superior es fundamental adquirir una base de sostén muy estable que permita aislar el músculo u grupos musculares seleccionados para ese ejercicio.

Para lograr una buena postura erguida, mediante una leve contracción se debe controlar la zona abdominal y lumbar, zona correspondiente al centro del cuerpo. También se debe buscar en la posición de los pies el ancho de cadera con los pies paralelos, uno delante y otro detrás (posición sagital) y con el torso ubicado en el centro de ambos. No es recomendable trabajar los ejercicios que involucran alejar la barra del centro del cuerpo en posición de pies paralelos ancho de cadera.

Cabe destacar que tanto en *Full Box* como en *Power Fit* el objetivo de los instructores, tal cual lo expresan, la correcta ejecución de cada ejercicio. Esto, marca, de algún modo, la clave del éxito que se encuentra en la ejecución correcta de la técnica de entrenamiento, la cual es la que permite lograr un “cuerpo ideal”, mejorar la imagen, la resistencia aeróbica, que conduce al éxito profesional y personal resaltando la “imagen corporal”. Sobre todo, se trata de cumplir los objetivos que cada alumno/a tiene al ingresar a *fitness*. Además, unida a la técnica esta la constancia del alumno lo cual se refiere a la frecuencia en el entrenamiento la misma debe ser diaria para lograr obtener los resultados esperados ya que como expresa el instructor son programas perfectamente testeados y comprobados. En tanto, se puede decir que en esta subcategoría se puede ver como los OT reproducen en sus clases los lineamientos propuestos por la empresa y sobre técnica de entrenamiento los que forman parte de un capítulo del *Manual del Instructor*. Este manual se le entrega al OT cuando realiza la certificación junto con un DVD y Cd de Audio; el mismo contiene los conocimientos teóricos sobre el programa (definición, estructura, técnica, resultados) y la manera de llevarlos a la práctica, el cual debe ser estudiado y luego reproducido en una clase.

Entonces se puede decir que el Manual delimita lo que debe decir y hacer el instructor a la hora de hablar de técnica, por tanto en esta subcategoría se puede ver claramente la fase de

reproducción por la que transita el *OT*. Asimismo tanto el manual como el *DVD* son las herramientas que imprime la empresa, las cuales le sirven para marcar pautas de entrenamiento que debe seguir el alumno si desea lograr su ideal estético, en definitiva creando una práctica social sobre el cuidado del cuerpo, la cual marca Guido (2014).

En esta subcategoría denominada elementos abstracto relacionados al cuerpo técnica de entrenamiento se obtuvo lo siguiente:

“...mejorar la técnica...para que el resultado sea positivo...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“cuerpo marcado... se lo forma del entrenamiento...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...mediante el entrenamiento se puede mejorar tanto la resistencia aeróbica cardiovascular.....en lo estético...” Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...sacar la cola de pato...” (Carola Ana Lía Quiroga. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...dice: “Chicas carguen más la barra porque vamos a trabajar músculos grandes...” (Mónica Patricia Kramich. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“... antes de iniciar la clase da una breve introducción del programa... “*Power Fit* es un programa de entrenamiento de sobrecarga progresiva...en 3 bloques de localizada cada uno con 3 triserias y 2 de segmento cardio uno con step y otro aeróbica y por ultimo un *relax*...” (Mónica Patricia Kramich. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

Entonces, según los segmentos observados se evidencia que las técnicas bien enseñadas y aprendidas ayuda al *performance* del alumno/a. El Manual del Instructor cumple una función determinante aquí, ya que es la herramienta de reproducción de cada clase.

5.3-Elementos de Estilo de Vida: estructuran con respecto a cómo tratar, cuidar y modelar su cuerpo

Para esta categoría se tomó el concepto de *habitus* de Bourdieu (1979 cit. Buñuel Heras, 1991:107) el cual se refiere a la manera en que la persona organiza el mundo social desde el punto de vista de la percepción, es decir que el *habitus* es “disposición general” de la persona, según cuales sean sus condiciones objetivas de existencia; o sea que el *habitus* comporta esquemas de percepción que lleva a determinadas prácticas que condicionan una forma de vida a la que se denomina **estilo de vida**. Sobre esta base el estilo de vida se refiere a las prácticas que realizan las personas en función a la percepción que cada una de ellas estructuran con respecto a cómo tratar, cuidar y modelar su cuerpo.

Tomando el enfoque sociológico que aporta la autora Guido (2014) con respecto al cuerpo, el mismo se encuentra inmerso en un orden social, siendo este orden social el que lo estructura en su forma, en como se muestra, como se ve, en cómo se comporta en sus redes vinculares es decir que este orden lo estructura, lo significa, le es otorgado un lugar en la sociedad “lo modela y controla conforme a los valores vigentes y fines imperantes”. Como conclusión defino al estilo de vida como una práctica individual con respecto al cuerpo, significada y estructurada socialmente.

5.3.1-Elementos de Estilo de Vida de Identificación Social: “...la actividad física es salud...”

Se subdivide esta categoría en dos, la primera de ellas la denomino elementos de estilo de vida de identificación social la cual se refiere a una forma o modo en que esa práctica se realiza en

un determinado contexto social que la determina y estructura, a partir de la cual el individuo se siente identificado al encontrar un punto en común.

En esta subcategoría los instructores enuncian las diferentes prácticas que realizan dentro y fuera del gimnasio, así como en otros espacios que conforman su vida diaria. En primer lugar se mencionara los microespacios conocidos como los gimnasios, donde en ese ámbito se promueven un pilar básico que es la “salud y bienestar”, el cual hace referencia a la práctica diaria de la actividad física y a romper con el sedentarismo, es decir, la importancia que tiene dedicarle al menos una hora diaria a ejercitar el cuerpo. En segundo lugar, la alimentación cobra un valor significativo, lo que implica tener el hábito de comer sano y desechar las comidas chatarras, las bebidas alcohólicas y el cigarrillo. En tercer lugar, se debe vestir ropa deportiva no solo en los gimnasios, sino durante todo el día, además de llevar constantemente los elementos personales (como bolso deportivo, computadora, *cd* de los programas de entrenamiento, guantes para boxeo, toallas, zapatillas) que se utilizan en el gimnasio. En cuarto lugar estudiar las coreografías lo que implica mirar los *DVD* (que envía la empresa) en casa antes de dormir, en quinto lugar participar constantemente de capacitaciones para mantenerse actualizado de las nuevas tendencias en gimnasia, como así también de asistir a eventos de gimnasia de carácter solidario.

Entonces se puede decir que el estilo de vida que describen los *OT* consiste en la práctica de conductas saludables, lo que implica cuidar la imagen corporal dedicando tiempo al entrenamiento físico diario y mantener conductas sanas en relación a los alimentos. También sirve estar en constante capacitación, lo que le permite estar a la vanguardia de las últimas tendencias en gimnasia, participar de manera activa en diferentes eventos deportivos a fin de promulgar y difundir la salud y el bienestar físico. Además de mantener una disciplina en el estudio de los *DVD* que le proporciona la empresa, es decir estudiar la mayor cantidad de coreografías para poder ofrecerles variedad a sus alumnas. Se puede expresar así, que estas son algunas de las pautas que mencionaron los instructores, las cuales representan prácticas de conductas saludables, que se desarrolla en un determinado contexto social, como lo es el micro-espacio del gimnasio, la cuales están relacionadas a promover una forma o modo de cómo cuidar el cuerpo, dedicarle tiempo a la imagen corporal otorgándole protagonismo a la apariencia física y alcanzar ese ideal estético; en donde un determinado grupo social se siente identificado ya que encuentran puntos en común.

En esta subcategoría denominada estilo de vida de identificación social las voces entrevistadas dijeron siguiente:

“... es cuidarse en los hábitos, aquellos que son dañinos para la salud como es el cigarrillo, tomar alcohol, la comida chatarra en exceso y por sobre todo es cuidarse de no tener una vida sedentaria...” (Roberto Omar Aguirre. Agente- *Master Trainers* de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

“...la esencia y al cuerpo lo hace la perseverancia en las actitudes que uno como profe promueve para que ese cuerpo se sienta sano y tenga conductas saludables...” (Roberto Omar Aguirre. Agente-*Mater Trainers* de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

“...se puede lograr disminuir de peso, por salud o por sentirse bien nada más con entrenamiento... cualquier persona que se lo proponga dentro de los parámetros normales, dentro de lo que acepta la salud si se puede lograr...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...soy una consciente que la actividad física es salud...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...más que convencida estoy que la actividad física mejora la salud, el rendimiento, mejora la capacidad aeróbica y sobre todo ayuda en la estética...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“Eh... realizaba actividades benéficas...participaba de reuniones...se ponían a ver tele, a ver video...participar en cursos, de capacitarse eso era muy gratificante...” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

“la vida *fitness* significa salud y bienestar” (Roberto Omar Aguirre. Agente-*Master Trainer* de Jujuy de la empresa *Fitness Services*)

“...lo que tiene el estilo de vida *fitness* es que nunca te sacas las zapatillas, ni la indumentaria jajaja y andas durante lunes a viernes con la indumentaria porque yo voy hasta clases con la ropa deportiva...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...El estilo de vida *fitness* es cuando en un momento usas las cosas como mi bolso deportivo jajaja, además de tener siempre el agua, o tener los materiales, andar con la computadora de aquí para allá y tener ropa para cambiarte, tenes que llevar todo en ese bolso...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...yo cuando me acuesto a dormir miro un video jajaja, no te miro una película jajaja, veo los videos para tratar de ir más o menos con la clase, sino estoy escuchando la música del *fitness*...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...como ser *Full Box* que se usa guantes...las chicas ahora usan guantes...no es una moda pero si una tendencia incluso al cuidado de como peinarse, de cómo vestirse eh... de cosas simples hasta de usar un top deportivo...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

El segmento descrito anteriormente evidencia el “estilo de vida *fitness*” como aquel que requiere cuidado y que, a su vez, genera identificación social. Tal identificación se advierte con el uso del atuendo, las forma de peinarse, e incluso el uso de ropa interior deportiva en las mujeres. Esta prenda es importante para el grupo femenino dado que significa el establecimiento de un patrón de moda *fitness*.

5.3.2-Elementos de Estilo de Vida de Identificación Filosófica: tendencias alimenticias

Por otro lado, la segunda subcategoría se denomina elementos de estilo de vida de identificación filosófica, esta subcategoría se enfoca en las ideas o pensamiento que el sujeto trae consigo previamente y con las cuales se identifica de manera autónoma en un contexto determinado.

En relación a esta subcategoría los *OT* remarcan que las prácticas realizadas son en función de ideas o pensamientos que ya tenían incorporados como sujeto social. En tanto que uno de los ejemplos más claros, de una instructora que por seguir una corriente de pensamiento filosófica como preservar a los animales decidió adoptar la modalidad de no comer ningún tipo de carne, por lo que se convirtió en vegetariana. Esta corriente de pensamiento, y el amor desmedido por los animales la llevo a iniciar y mantener esa conducta alimenticia por años. Así mismo como otro instructor de consumir solo agua como factor líquido para hidratar su cuerpo y rechazar las bebidas que contengan azúcares; otra muestra es la constante búsqueda de capacitaciones con la idea de estar a la vanguardia de las nuevas tendencias en gimnasia sin importar si pertenece a la rama de clases coreografiadas de *fitness* grupal, o también la variante de clases de *aerobic* y localizada convencional, de combate, de baile y otros. Por tanto se puede señalar la importancia que tiene la idea o pensamiento, que posee previamente el sujeto y que trae consigo mismo y de qué manera lo condiciona y delimita para adoptar prácticas sociales que traen aparejados modos de vida.

La subcategoría denominada estilo de vida de identificación filosófica se obtuvo lo siguiente:

“...mi estilo era desayunar bien con alimentos que favorecían a mi cuerpo...” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

“...para mí el estilo de vida *fitness* fue madurando en el tiempo hasta lograr entenderlo y seguirlo...” (Roberto Omar Aguirre. Agente-*Master Trainer* de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

“...hice un cambio... relacionado con la salud... con una corriente filosófica, donde adopté... hábitos alimenticios ...no es una obsesión por el cuidado del cuerpo sino más que nada con un pensamiento de vida nada más...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...Al estilo de vida *fitness* lo definiría como vida sana, alegre eh... básicamente en esas dos cosas...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...Me parece que... como estilo de vida *fitness*... capacitándose o buscando nuevas formas constantemente, estás buscando innovación, cambiando eh... buscando lo último, buscando cosas nuevas...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...Si trato de tener una alimentación más equilibrada tomar mucha agua que sabemos que el agua nos hidrata y se consume antes, durante y después de la actividad física que si o si necesitamos consumir mínimo 2 litros de agua...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

Este segmento advierte una identificación filosófica relacionada con los hábitos de vida saludable, pensamientos y conductas saludables. Tales hábitos provienen de la adopción de diferentes tendencias alimenticias como ser, el vegetarianismo, el veganismo, entre otras corrientes de “vida saludable”.

5.4-Mecanismo de Control: forma de vigilar

La presente categoría hace referencia al modo o forma en que se regula o estructura un sistema o una práctica relacionado a la actividad física, puntualmente en el caso del desarrollo de los programas que ofrece la empresa *Fitness Services*, siendo la misma quien delega el control, la intervención, el dominio, el mando y conducción de estas prácticas a sus *OT* a la hora de dictar una clase.

Las maneras de controlar, conducir las clases van a ser diferentes según distintos factores considerando las distintas personalidades de los *OT*., de los distintos sujetos que reciben el entrenamiento, por lo tanto subdivido esta categoría en niveles de control a los que denomino mecanismo de control absoluto, mecanismo de control relativo, mecanismo de control coercitivo.

5.4.1-Mecanismo de Control Absoluto: lineamientos de la empresa

La subcategoría de mecanismo de control absoluto se refiere al control de una correcta ejecución de determinado programa de entrenamiento, para que este cumpla con el objetivo marcado por la empresa, para que este se desempeñe con los requisitos para el cual fue diseñado.

Para una mejor comprensión de esta subcategoría se detallara el capítulo 1 del Manual del Instructor de *Power Fit* y *Full Box* del autor Ulises Puiggros (2010) que habla específicamente sobre los beneficios de los programas de entrenamiento, el cual contiene los lineamientos que maneja la empresa, los que el instructor debe reproducir en cada una de sus clases, los mismos define lo siguiente: En esta subcategoría conocida como mecanismo de control absoluto, la cual se detalla a continuación:

“...hago un aplauso para que haga un cambio la persona de lugar...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...primero que nada trato de explicarle cual es la posición... cuando la voy dando siempre voy diciendo: “dame 4 *upper cuts*, empezamos con el *jab*, dame 7 más, ahora cámbialo se vienen los *upper cuts*, dame 4 *upper cuts* y un gancho más...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...en las clases coreografiadas hay un previo estudio, donde siempre las estoy repasando un par de horas antes, chequeando la música o recordando en mi cabeza la coreografía, se pueden dar algunos imprevistos dentro de la clase donde uno obviamente se sale de esa estructura pero siempre trato de estar preparada para dar clase...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...una palma...hacer un cambio de dirección...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...Trato de ir de lo más fácil a lo más difícil creo que es una metodología que no falla...funciona siempre... tratar de guiarlas a las chicas...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“Cada programa tiene su propio formato y lo importante es saber manejarlo a la perfección, sabiendo el objetivo de para qué sirve.” (Roberto Omar Aguirre. Agente-Master Trainer de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

El segmento descrito anteriormente manifiesta el mecanismo de control absoluto como una forma de control del grupo, tal como dice el OT “...hago un aplauso para que haga un cambio la persona de lugar...”.

5.4.2-Mecanismo de Control Relativo: posibilidades de aprendizaje del alumno

La subcategoría de mecanismo de control relativo no se focaliza exclusivamente en el control de la eficiente ejecución del ejercicio según la finalidad que tiene el programa, sino que pone mayor atención al sujeto que participa del entrenamiento (en relación a las habilidades propias que ya posee tales como coordinación de movimiento, flexibilidad, resistencia física y coordinación musical), siendo por lo tanto un mecanismo de control más flexible; ya que se enfoca en las posibilidades de aprendizaje del alumno, es decir que es un tipo de control que considera el proceso de adaptabilidad.

Este mecanismo de control tiene su justificación en el hecho de que el OT jujeño controla la correcta ejecución del programa a fin de que el alumno pueda obtener los beneficios que señala la empresa. En síntesis este mecanismo se basa en el lineamiento: correcta ejecución-obtención de beneficios específicos. En esta subcategoría de mecanismo de control relativo, la cual se detalla a continuación:

“...Primero hago como una introducción exactamente y después desarrollo la clase...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...Porque es muy difícil hacerlo en el espejo porque la que es nueva obviamente no sigue por eso me doy vuelta y miro con ellas hacia el espejo (o sea me doy vuelta para atrás y quedo del mismo lado que ellas) para que se guíen mejor. Pero después la sigo, la sigo... y trato de incentivar a la persona...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...trato de ofrecerles variedad en el nivel de entrenamiento para que ninguna se quede atrás y bajo si yo tengo bajar el nivel, bajo a la par de la que lo necesita para marcarle que tiene una opción para no parar, para no quedarse parada o mirar sino que en lugar de saltar puede hacer otra cosa, o en lugar de correr puede hacer otra cosa siempre y cuando no pare...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

El segmento descrito anteriormente manifiesta el mecanismo de control relativo como una técnica flexible para el grupo. En este caso el *OT* plantea una variedad en el nivel del entrenamiento.

5.4.3-Mecanismo de Control Coercitivo: actitud del *OT* hacia el alumno

La tercer subcategoría se basa en el principio de coerción, que según la RAE en su versión digital, dicho término “*implica presionar sobre alguien para forzar su voluntad o su carácter*”. Esta subcategoría se denomina mecanismo de control coercitivo la cual se focaliza en la actitud que tiene el *OT* hacia el alumno en la clase, durante la ejecución del ejercicio mientras el instructor interactúa con su alumno.

En este tipo de mecanismo de control donde el instructor ejerce el poder sobre el alumno ya que la materialización y el ejercicio del poder se efectúa en este acercamiento siendo el poder el entramado sobre el cual se tejen las relaciones sociales, el *OT* posee un poder legitimado la empresa *Fitness Services* y como plantea Ester Díaz (1993) que el poder no se posee sino que se ejerce y en la trama compuesta por el instructor y sus alumno, es el *OT* quien ejerce el poder con este modo de acercamiento coercitivo hacia sus alumnas.

En esta subcategoría de mecanismo de control coercitivo se encontró lo siguiente:

“A medida que transcurría la clase la instructora se acercaba a cada alumno corrigiendo los ejercicios a lo que aludió: “el éxito de todo ejercicio es la técnica.”
(Mónica Patricia Kramich. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

El segmento descrito anteriormente manifiesta el mecanismo de control coercitivo cuanto más aplique esa técnica más resultados positivos.

5.5-A modo de cierre

En este capítulo se trató la categoría elementos relacionados al cuerpo, referidas a los elementos exteriores a la corporalidad de los sujetos participantes en una clase de *Fitness* Grupal. La misma permite una mirada más allá del cuerpo en sí mismo, ya que se toma en cuenta lo circundante al cuerpo o los elementos externos, que contribuyen a la formación de un ideal de cuerpo. La misma se subdivide en dos subcategorías: la primera, elementos concretos relacionados al cuerpo básicamente se refiere a los programas de entrenamientos específicamente *Power Fit* y *Full Box*, en esta subcategoría se hayan dos tipos accesorios (*step*, colchonetas, discos y otros) son los instrumentos que están relacionados con el cuerpo como parte de la ejecución de los programas y alimentos fuente de energía para el cuerpo el cual toma absorbe las propiedades y sustancias de cada comestible pudiendo ser solido o liquido permitiendo nutrirlo para luego poder realizar actividad física. La segunda subcategoría elemento abstracto relacionado al cuerpo técnico de entrenamiento la cual se refiere a la correcta ejecución de los ejercicios que se forman parte de la estructura de los programas de entrenamientos.

También se desarrolló la categoría denominada estilo de vida *fitness* se refiere esquemas de percepción que lleva a determinadas prácticas que condicionan una forma de vida. La misma se subdivide: en identificación social como forma o modo en que esa práctica se realiza en un determinado contexto social que la estructura, a partir de la cual el individuo se siente identificado al encontrar un punto en común. La identificación filosófica se enfoca en las ideas o pensamiento que el sujeto trae consigo previamente, y con las cuales se identifica de manera autónoma en un contexto determinado.

Por último, la tercera categoría que se trabajó, fue el mecanismo de control como forma en que se regula o estructura un sistema o una práctica relacionado a la actividad física, puntualmente en el caso del desarrollo de los programas que ofrece la empresa *Fitness Services*. La misma se divide en tres subcategorías: control absoluto se refiere una correcta ejecución de determinado programa de entrenamiento, para que este cumpla con el objetivo marcado por la empresa. Control relativo que se focaliza en el control de la eficiente ejecución del ejercicio según la finalidad que tiene el programa, pone mayor atención al sujeto que participa del entrenamiento (en relación a las habilidades propias que ya posee tales como coordinación de movimiento, flexibilidad, resistencia física y coordinación musical). Y control coercitivo la cual se focaliza en la actitud que tiene el *OT* hacia el alumno en la clase, durante la ejecución del ejercicio mientras el instructor interactúa con su alumno.

El siguiente capítulo se tratara sobre las herramientas comunicacionales, la cual se relaciona con los distintos elementos que dispone la comunicación para la interacción entre el *OT* y los alumnos en el contexto de una clase de *fitness* grupal.

CAPÍTULO VI

CUERPO EN MOVIMIENTO, DISCURSO VERBAL Y NO VERBAL

6.1-A modo de inicio

En este capítulo se trata la última categoría de análisis denominada herramientas comunicacionales que son los elementos que interviene en el discurso del *OT* durante el proceso de una clase de *fitness*. La misma se subdivide en subcategoría: la primera, discurso verbal dentro de ella se encuentra sonido y en la misma frase, diálogo, grito y música. La segunda subcategoría discurso no verbal, dentro de ella se encuentran imagen dinámica, gestos, palmas, coreografías, videos, imagen corporal, imagen estática.

6.2-El Cuerpo como Discurso y el Discurso como Cuerpo: herramientas comunicacionales verbales y no verbales en los escenarios de *fitness*.

La categoría el cuerpo como discurso y el discurso como cuerpo se relaciona con los distintos elementos que dispone la comunicación para la interacción entre el *OT* y los alumnos en el contexto de una clase de *fitness* grupal, teniendo en cuenta que la comunicación se materializa desde el discurso, este elemento es sobre el cual se trabaja con las subcategorías de análisis. Además tomando lo que cita el autor Lozano (1993) cuando habla de discurso afirma que es importante destacar “texto” considerado como un aparato semiótico, permitiendo hablar de semiótica textual o semiótica discursiva, la misma centra su atención en lo que los signos hacen que en lo que los signos representan en la actividad textual (en donde los signos se reconocen y se construyen). Asimismo, se habla del texto como objeto semiótico y teniendo en cuenta que uno de los objetivos de la semiótica es describir (mediante metalenguaje) los discursos que atraviesan la sociedad, y explicar que hacen con su actividad discursiva, correspondiendo delimitar su objeto de análisis. Por tanto se puede definir texto según Lotman (cit. por Lozano, 1993) y la llamada escuela de Tartu (herederos de M. Bajtin) como conjunto sógnico coherente o cualquier comunicación registrada en un determinado sistema sógnico. Desde este punto de vista se toma una clase de gimnasia o de *fitness* grupal, desarrolladas por instructores jujeños, en el micro-espacio conocido como gimnasio.

Por lo que desde la comunicación según K. Bühler (cit. por Lozano, 1993) plantea la distinción de la actividad lingüística en dos aspectos: el acto lingüístico (*Sprechakt*, cit. por Lozano, 1993) y la acción lingüística (*Sprechhandlung*, cit. por Lozano, 1993) y esta última corresponde la función instrumental del lenguaje que por sus operaciones sirve como medio para ciertos fines: persuadir, cooperar con otros, inducir comportamientos, etc., y en cuanto a acto, el lenguaje cumple la función de significar, de otorgar sentido. Por tanto según Austin existen dos fundamentos de la teoría de los actos de discurso: la primera es que los actos a los que se hará referencia no solo consisten en ejecuciones lingüísticas, sino en actos expresivos realizados por medios verbales y no verbales; la segunda, que es manifestar a lo largo del trabajo un horizonte metodológico como es el texto.

De este modo se divide esta categoría en dos subcategorías: la primera discurso verbal y la segunda discurso no verbal.

6.2.1-Discurso Verbal: modo de acción

La subcategoría discurso verbal se refiere a un modo de acción de las personas como practica social, de elaborar y crear su propio discurso con el fin de interactuar con otros, en el caso

puntual de *OT* es la de crear un discurso que le permita interactuar en una clase de gimnasia o *fitness* grupal con sus alumnas.

En el *fitness* se considera imprescindible la comunicación para la empresa que se encuentra en el capítulo 5 del manual del instructor, el cual expresa lo siguiente:

Conducción

Conducir: “guiar o conducir la actuación de una colectividad”
“comportarse o proceder de una u otra manera” (*OT. Manual del Instructor. RAE*)

Con esta palabra se refiere a la forma en que se maneja el instructor para transmitir el trabajo que desarrolla. Como se advierte esta definición en boca de un *OT* proviene del Manual del Instructor. A su vez, posee un diálogo con la definición de la RAE. De este modo, como dice Bajtin (1982) se produce una intertextualidad discursiva en el hablante. Para poder transmitir el mensaje en la clase de *Full Box* se debe expresar libremente. Al hacerlo se puede percibir de forma directa, si el mensaje fue recibido con la idea de lo que se quería expresar, o no (*feedback*). La buena conducción de la clase tiene una relación directa con el éxito de la misma. Saber utilizar las armas para desarrollar una certera conducción desembocará en un trabajo claro, fluido y de fácil captación. Para que la clase de *Full Box* sea exitosa tiene que ser perfectamente conducida por los *OT* a cargo.

Si se imagina la cantidad de obstáculos que tiene que haber vencido una persona, para llegar a estar parada en el salón y preparada para experimentar una clase de *Full Box*:

- _ Conflictos con su imagen física
- _ Problemas de integración
- _ Dificultades para moverse frente a otra gente
- _ Timidez y baja autoestima

En el momento en que esa persona está preparada para iniciarse en la actividad física, y no se siente contenida por el *OT* ni percibe que este intente comunicarse de alguna manera con ella, seguramente esta persona no volverá más a esa clase. Por eso, el *OT* debe desplegar sus herramientas de comunicación positivamente para atraer al potencial alumno/a. Dentro del ámbito de la conducción encontramos dos áreas que la conforman, y que deben ser desarrolladas al máximo por cada instructor. Estas son la comunicación y la instrucción. Tales áreas se describen en el *Manual del Instructor* de la siguiente forma:

Comunicación

Para poder desarrollarla, se tiene confianza en nosotros mismos y conocer a la perfección la técnica y los ejercicios que estamos enseñando.

Debe estar planteada siempre desde un lado positivo (nunca criticar negativamente), tener un foco de emisión específico (el grupo de alumnos) y estar dirigida con el objetivo de que sea recibida.

¿Quién la recibe?

Dentro del ámbito de la clase de *Full Box*, son dos los puntos fundamentales:

1) El Grupo: Las clases de *Full Box*, están armadas para ser dictadas para un grupo de gente, en consecuencia tenemos que referirnos a un grupo. Es importante utilizar elementos que integren a los participantes como tal:

Preguntas grupales – ¿Cómo están? ¿Llegan al final? ¿Sienten el trabajo?

Diferentes métodos de motivación – Hacer que canten una canción que está sonando, que cuenten juntos en forma regresiva para terminar un ejercicio, o que se expresen libremente gritando si sienten muy intensamente un ejercicio.

Mostrar las debilidades del *OT* expresando la intensidad del ejercicio o el cansancio por el intenso trabajo.

2) Al Individuo: Si bien trabajamos con clases grupales, todas las personas quieren también ser tratadas como seres individuales.

¿Quién no necesita que lo identifiquen o que lo traten con reconocimiento?

¿Quién no se asombra y se alegra cuando lo reconocen por su nombre?

Por estos motivos es importante que también prestemos especial atención a cada alumno, teniendo en cuenta las necesidades visibles de cada uno de ellos.

Gente nueva- cerciorarnos de que se sientan protegidos y vigilados.

Gente con menos habilidad - guiarlos durante la clase y darles aliento para continuar.

Gente con menos energía - motivarlos y subirlos al nivel del grupo.

Gente líder- darles aceptación y alabarlos.

Cómo puede un alumno dentro de un grupo sentirse protegido y vigilado por el *Official Trainer*? El contacto visual es la única forma de que una persona sienta que le están hablando a ella y no a otra. Ese contacto visual debe estar acompañado por una actitud alegre y positiva para que esa persona se sienta a gusto.

Instrucción

Después de aprender correctamente la técnica de los ejercicios, es necesario también aprender a enseñarlos mediante la capacidad de instrucción que puede ser verbal o gestual. La enseñanza incluye:

- _ Movimientos de Artes marciales, Box y *Muay Thai*
- _ La técnica de los movimientos
- _ El tiempo que dura cada movimiento
- _ La indicación de traslados y pausas
- _ Combinaciones
- _ Cambios de *Sets*

La instrucción se puede realizar mediante la expresión voz (verbal) o la cara y manos (gestual).

Verbal

Es la comunicación que utilizamos con las palabras o los sonidos que indican una acción a realizar. Los golpes básicos tienen nombres universales y una vez que los alumnos los conocen asociando el nombre con el movimiento, el desarrollo de la enseñanza durante la clase se hace muchísimo más sencillo.

La voz: es una herramienta muy útil y podríamos decir que fundamental para la comunicación de la instrucción técnica de la clase de *fullbox*.

La voz es utilizada para la comunicación verbal entre personas y esencialmente es la manera más directa de expresión con el otro. Cuando trabajamos para un gran grupo de gente la comunicación verbal y el mensaje que se quiere enviar, debe cubrir ciertos requisitos para su desarrollo exitoso.

Volumen: es fundamental para la audición del grupo de personas dentro de la clase que el volumen de la voz sea alto. Simplemente durante una clase hay que elevar un par de un par de tonos la voz para que sea captada por la audición.

Proyección: La voz cuando logra un buen volumen debe ser proyectada al centro del grupo de alumnos (foco principal). Esto lograra que se produzca una comunicación directa y clara con ellos.

Modismos: No es aconsejable utilizar modismos in entendibles o realizar extensas instrucciones que pierden la atención del alumno y al mismo tiempo la voz sobre la música generalmente no puede sostener el volumen ni la proyección de esa comunicación en frases largas.

Seguridad: La voz es una manera de expresión y como tal muestra nuestros estados internos. Debemos mostrar y transmitir seguridad y confianza hacia nuestros alumnos para que logren ejercitarse contenidos por nosotros los profesores.

Hay dos momentos importantes y muy marcados en la clase de *fullbox* que deben tenerse en cuenta al momento de planificar la instrucción y comunicación verbal.

Pautas técnicas: El tono de voz deberá ser claro, seguro y con un volumen medio.

Motivación: es fundamental realizarla ya que los alumnos la necesitan y además crea un clima de energía y fortaleza. Se debe realizar en los momentos fuertes de la clase y los más intensos. Generalmente debe utilizarse musicalmente en el estribillo o parte principal de la canción. El tono de voz debe ser más alto que en el ejemplo anterior y el volumen y la energía también.

En el segmento de corpus tomado del Manual del Instructor se advierte el aspecto comunicacional, de conducción y de instrucción que deben ser desplegados por el *OT* en las

performances de los programas de entrenamiento. Como se vio, tanto el discurso verbal como verbal dialogan continuamente para poner en acto el ejercicio a realizar en los escenarios de *fitness*.

6.2.1.1-Sonido: el discurso sonoro como parte del *fitness*

Dentro de la subcategoría de discurso verbal, definida anteriormente se agrupa una categoría a la que se denomina sonido: para esta categoría tomo la definición propuesta por la RAE que expresa “sensación producida en el órgano del oído por el movimiento vibratorio de los cuerpos, transmitido por un medio elástico, que tiene significación y un valor literal de las palabras”. Asimismo Lozano considera al acto de locución como la emisión de sonidos, en relación a la cual la expresión puede ser considerada una entidad fonética (acto fonético). En tanto se encontraron otros elementos relacionados con esta categoría, los cuales son:

6.2.1.1.1-Grito: ¡seguí, dale...último!

El grito se hace “*referencia a la voz muy esforzada y levantada*” RAE. El grito en primer lugar es utilizado como instrumento de motivación, estimulación y de comunicación con sus alumnos durante el transcurso de la clase; en segundo lugar se lo utiliza como un elemento para resaltar un ejercicio, en una clase de *Full Box*, las patadas. Desde la comunicación se considera, según Lozano, como acto locucionario ya que la emisión de este sonido puede ser considerada una entidad fonética. Este es usado como herramienta de comunicación entre los instructores jujeños y sus alumnos con fin de desarrollar el programa de entrenamiento físico propuesto por la empresa en estudio. De esta subcategoría, las voces entrevistadas/os dijeron los siguientes discursos:

“...El objetivo de los gritos como así también los finales de cada clase, de cada mix es muy importante... eso le da aliento... le da digamos... intensidad... estimulación...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...al grito yo lo considero una forma de comunicación...” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

“Utilizar esas herramientas hacen una forma que la clases no sea monótona, por ejemplo en mis clases yo les silbo para marcar direcciones, grito para marcar intensidad en los ejercicios como ser en las patadas, hago payasadas para que sea más entretenido. (Roberto Omar Aguirre. Agente-Master *Trainer* de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

Tal como dice la siguiente voz “...al grito yo lo considero una forma de comunicación...” el grito es una forma de comunicación como así también una forma de identificación social del grupo.

6.2.1.1.2-Frase: ¡vamos que puedes, no pares!

La frase se refiere al “*conjunto de palabras que constituyen un enunciado*”, definición propuesta por la RAE se refiere a las palabras que utilizan los *OT* durante una clase de *fitness* grupal, puntualmente a los programas *Power Fit* y *Full Box*.

La frase es utilizada en primera instancia para estimular e inducir a poner energía a un determinado ejercicio propuesto por el instructor, como el caso de los golpes en boxeo. En segundo lugar, se puede emplear palabras en otros idiomas (en inglés, portugués, entre otros idiomas) para llamar la atención de los alumnos. También para nombrar un tipo de ejercicio, en este caso sirve además para mencionar los diferentes golpes de boxeos, por lo que el instructor hace

uso de representaciones que le permiten a su alumno darle sentido y dirección al golpe y de algún modo distingue uno de otro.

Desde el análisis del discurso se define frase como un acto locucionario debido a que esta expresión posee cierto sentido y cierta referencia. En el contexto de la clase de *fitness* grupal se usa para remitir a un término teórico propuesto por el programa de entrenamiento, como puede ser el nombre propio de los golpes de boxeo, que tienen en inglés y además para motivar a sus alumnos, para que no bajen los niveles de intensidad en la ejecución de los ejercicios planteados por el *OT*. En cuanto a esta categoría de análisis las voces de los *OT* dijeron lo siguiente:

“...Vamos, vos podes, pega más fuerte, ponele energía, aceléralo al movimiento, estas son las palabras más comunes que se usan en las clases de full box o el grito, también se dice...ponele toda tu fuerza hace de cuenta que estas pegando a alguien...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...La frase que siempre digo: “dale que podes, dale que tenes fuerza” se dice forsa en italiano que significa fuerza tiene un sentido para mí, otra frase es “*daysa*” que quiere decir dale arriba es como darle un incentivo de esa manera...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...Frases como vamos; no pares; seguí; o un grito simplemente como para estimular, un estado de disfrute eh, de darle fortaleza para que sigan...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“... por lo que dijo: primer *set* esquivo atrás, más un *cross*...dos *upper cuts*... tres *japs*...tres *japs*... cuarto *set* *punching-ball*... y cuatro *japs*...” (Claudia Noemí Aramayo. Observación del gimnasio *My Personal Gym*).

“...hay que aplicar todos los métodos de comunicación porque una persona no es igual a la otra. Entonces hay personas que perciben la clase escuchando...” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

“...Lo hago de forma común, de la forma más básica que pueda llegar a conocerse...lo hago con representaciones...Por ejemplo: “*jab-cross*” yo le digo: “pégale, apuntale al diente y pégale dos veces”...eso automáticamente la persona lo relaciona que tiene que largar golpes al... no le digo “*upper cuts*” en las primeras clases porque no lo van a reconocer yo le digo “desde abajo agarra imagínate al jugueto de antes, eso de los 90, de lucha, pégale al mentón...” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

“...evitar decir “no” por ejemplo: chicos no hagan esto, lo saco y digo “chicos recuerde que tiene que hacer esto” siempre hablar en positivo...” (Marcelo Sebastián Maidana del gimnasio *Marcelo Gym*).

Tal como señala el segmento anterior la frase en tanto discurso verbal permite la comunicación constante entre *OT* y alumnos/as, ya que las frases son repetitivas y estimulan el ejercicio continuo.

6.2.1.1.3-Diálogo: “¿están cansados/as?, ¿se sintió el trabajo?”

El diálogo “*conversación entre dos o más personas que se intercambian el turno de palabra*”, definición propuesta por la RAE. Asimismo Lozano (1993) cita a Bajtín el cual señala que se puede decir que toda comunicación verbal se desarrolla bajo la forma de un intercambio de enunciados, es decir bajo la forma de diálogo. La importancia del diálogo en el *fitness* se marca en la interacción que surge entre *OT* y sus alumnos permitiéndoles desarrollar actividades socialmente comunicativas. Además, le permite al instructor durante una clase corregir la ejecución de un ejercicio, motivarlo e incentivarlo a que continúe con el entrenamiento, conocer los objetivos y metas que tiene su

alumno ayudándolo a cumplirlas organizándole una rutina de entrenamiento, entre otros. De esta forma, el segmento de abajo advierte un dialogo en el escenario de *fitness*:

“...lo mejor que puede pasar en tu clases es la interacción. Saber que el otro existe. Ya sea para corregir, alentar o incentivar.” (Roberto Omar Aguirre. Agente-Master Trainer de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

El segmento anteriormente ejemplificado evidencia la importancia del diálogo continuo entre OT y alumno para poder desarrollar la *performance* de manera recíprocamente persuasiva que logra cumplir con los objetivos.

6.2.1.1.4 “Palmas: el cambio de lateralidad y dirección en el ejercicio. Sonido e instrucción”

Las palmas se define como el acto de batir palmas loc. Aplaudir: definición propuesta por la RAE, “*sonido que se escucha al chocar las palmas, lo realiza el instructor durante una clase de gimnasia*”. En cuanto a la utilización del sonido de las palmas como la manera que tiene el instructor de plantear una forma de comunicación en este caso dando una instrucción la cual tiene como objetivo marcar el cambio de dirección de un ejercicio. En este caso en la clase del programa *Power Fit* en el segmento de *step*, del gimnasio del CPV Malvinas, se utiliza las palmas para marcar el cambio de dirección de la pierna con que el alumno realiza el ejercicio. Por lo tanto, las palmas representa un sonido, que en este caso tiene como función ordenar un cambio de lateralidad, desde el análisis del discurso representa un acto locucionario.

Con respecto a esta subcategoría se encontró estos ejemplos:

“La utilización de palmas, gritos, frases y silbidos se refiere a la comunicación e instrucción de la clase”. (Roberto Omar Aguirre. Agente-Master Trainer de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

Tal como dice la voz anteriormente citada las palmas representa una manera de comunicación y de conducción e instrucción.

6.2.1.1.5- Música: estructura y regula la clase de *fitness*

La Música se define como “*poner música a un texto para que pueda ser cantado*”, definición propuesta por la RAE. La música es de gran importancia debido a que representa en primer lugar, un elemento que le otorga identidad a los programas de entrenamiento, ya que la misma viene preparada, seleccionada y estructurada según el formato que maneja la empresa *Fitness Services*. En segundo lugar, estimula a las personas que concurren a las clases proporcionándoles un estado de disfrute debido a que por lo general son temas muy escuchados, conocidos o *hits* del momento. En tercer lugar, funciona como guía para que el instructor pueda tener control sobre la clase, anticipándole cada segmento o ejercicio y en cuarto lugar la implementación de señales electrónicas antes de iniciar el tema musical, el cual tiene la función de marcarle el inicio del programa de entrenamiento físico que es en este caso *Power Fit*. Desde el análisis del discurso se considera a la música como acto locucionario. Asimismo, se considera a la música también como un “discurso musical” que dialoga con el “discurso corporal del *fitness*” de manera constante.

En consecuencia se puede decir que los programas *Power Fit* y *Full Box* utilizan estructuras musicales y coreográficas en la *performance* procesual construida con sonido, movimientos y ejercicios que se dan en el contexto del *fitness* que advierte también Citro (2012). Tal autora expresa

que dichas estructuras se las advierte por ejemplo en el “*canto-danza*” que análogamente con el *fitness* que articula música.

En el *fitness* puntualmente el programa *Power Fit* está construido por una guía Musical la cual está basada en un formato musical pre-editado que es por definición un sistema de planificación del entrenamiento pensado en función de la fisiología y patrones de aprendizaje humanos. Tiene el objetivo de dar a los instructores una plataforma inteligente de trabajo para adaptar las clases a los diferentes niveles de complejidad e intensidad requeridos en los gimnasios.

Contiene algunos componentes rígidos, como por ejemplo la estructura de la clase, la cual regula en forma efectiva y segura la curva total del entrenamiento y el volumen de trabajo de cada sesión, manteniendo a la vez un adecuado contraste musical que favorece increíblemente a la motivación. También son rígidas las estructuras internas dentro de la canción, diagramadas estratégicamente para planificar los diferentes umbrales fisiológicos y progresiones de enseñanza.

Pero a la vez dentro del formato musical contiene componentes flexibles, que otorgan al instructor la posibilidad de crear diferentes opciones dentro de los Segmentos y Bloques que conforman cada canción, así como la regulación de los niveles de intensidad y dificultad de cada uno de ellos.

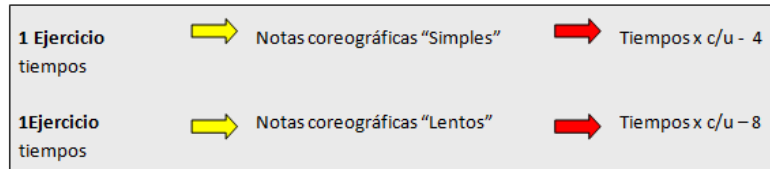
En resumen la Guía Musical que forma parte del Manual del Instructor ha sido pensada y diseñada con el objetivo de que los instructores sean capaces de planificar correctamente sus clases y adaptarlas exitosamente a los diferentes niveles requeridos en los gimnasios, mediante el manejo de una base musical pre-editada en forma inteligente. De este modo, esta Tesis rescata algunos segmentos del *corpus* para su análisis en relación a los gimnasios estudiados, de la siguiente manera:

Estructuras Musicales y su Aplicación							
La música está compuesta por tiempos, también llamados batidas, y ellos conforman la unidad de medida de la música.							
La música también se mide en BPM (batidas por minuto) y podremos calcular cuantas BPM tiene cada canción contando la cantidad de batidas que se escuchan en quince segundos y multiplicando el número obtenido por cuatro. Por ejemplo: 15 segundos = 23 batidas X 4 = 92 BPM.							
Tiempos							
Son los ritmos continuos que escuchamos en cada tema musical. Determinan también el ritmo para la ejecución de los movimientos.							
Frase Musical							
El Fitness, guiándose por el 95 % de los temas musicales que se rige en su composición por la utilización de 8 tiempos; también agrupa a los mismos de a ocho para obtener una unidad de medida llamada Frase Musical.							
Estructura musical							
Estas Frases Musicales se agrupan a la vez de a 4 y conforman lo que llamamos Estructura Musical. Cada Frase Musical dentro de la estructura tiene su orden numérico dentro de la música y ese orden no puede ser decidido por el Instructor; es el Instructor quien debe escuchar la música y adecuarse a ese orden.							
ESTRUCTURA							
32 TIEMPOS							
FM1		FM2		FM3		FM4	
Puentes							
Los puentes son tiempos que no llegan a conformar una Estructura (32T); los podríamos denominar como Estructuras incompletas. En POWER FIT® solo se utilizan dentro de los Bloques y la Entrada en Calor para realizar transiciones de un ejercicio muscular a otro. Música relacionada con los movimientos de barra.							

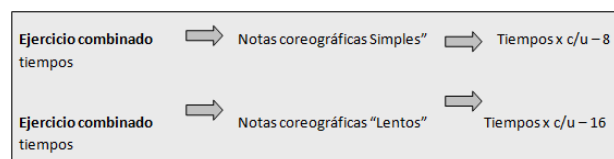
La música está íntimamente ligada con la correcta ejecución y la velocidad (Timing) de los ejercicios con barra y/o discos. De la adecuada utilización de la misma dependerá el éxito de la clase de Power Fit.

La música relacionada con los ejercicios con barra se lee de la siguiente manera en las notas coreográficas:

1 Ejercicio: son aquellos en los que se realiza un mismo trabajo biomecánico y comprende 2 acciones.



Combinación de Ejercicios: son aquellos en los que se combinan trabajos biomecánicos y comprenden 4 acciones.



Tanto cuando realizamos 1 solo ejercicio (tríceps francés, bíceps curl, sentadillas) como cuando los combinamos (peso muerto y remo) pueden ser ejecutados con una dinámica rápida, a la que llamaremos "simples" o con una dinámica de menor velocidad a la que llamaremos "Lentos". Es muy importante realizar en la dinámica de todo el ejercicio los movimientos con un timing continuo; esto quiere decir con suavidad y control, sin realizar ningún tipo de cortes en el movimiento marcando distintas etapas musicales.

Transiciones: las mismas utilizan bloques y puentes dependiendo a qué momento de la clase corresponda.

.Transición plano vertical a vertical: ocupa 16 tiempos (media estructura) y se utiliza para cambiar la barra de posición o de toma o ambas cosas siempre en la posición vertical del cuerpo.

.Transición de plano vertical a horizontal: el cuerpo debe pasar de estar parado a recostado o sentado y por este motivo precisa de mayor tiempo que la transición anterior 24 tiempos (3 frases musicales).

. Transición de plano horizontal a horizontal: este caso ocurre en el 3er Bloque después del trabajo de glúteos o aductores y como pasaje a abdominales; la transición en el caso de plano vertical a vertical es de 16 tiempos (glúteos a ABS).

BLOQUE 1	
ROUND 1	BLOQUE 1: 8X12 - 64 T
	BLOQUE 2: 8X8 - 32 T
	PUENTE: 8X2 - 16 T
	BLOQUE 1: 8X12 - 64 T
	BLOQUE 2: 8X8 - 32 T
	PUENTE: 8X3 - 24 T
BLOQUE 1: 8X12 - 64 T	
BLOQUE 2: 8X8 - 32 T	

Formato Musical de la Clase

La clase de Power Fit tiene 2 componentes principales que le dan la identidad al programa.

1. El trabajo muscular denominado Bloque (3 en cada clase)
2. El trabajo cardiovascular denominado segmento (2 por cada clase). A continuación se describe la estructura de cada uno de estos trabajos

Bloques Musicales destinados a "Bloques de trabajo muscular"

Los Bloques en *Power Fit* se utilizan para ejecutar determinado tipo de componente o combinación de componentes. Existen 3 en cada clase y cada uno de ellos está compuesto por 3 Rounds; en cada uno de los *Rounds* se trabaja a modo de triserie.

Las canciones en *Power Fit* se compondrán por Bloques de 2, 3, 4 y 5 Estructuras; esto dependerá del momento del mismo:

- 1) Momento de carga y descarga la barra antes de cada *Round*. Disponemos de 64 tiempos para realizar estas acciones.

2) Round 1 contiene mayor cantidad de repeticiones; por ende mayor cantidad de estructuras.
En total 5, tres para realizar los movimientos lentos y dos para los simples.

Round 2 contiene menor cantidad de repeticiones que el Round 1 y por ende menos estructuras. En total 4, dos para las ejecuciones lentas y dos para las simples.

Round 3 es el que contiene menor cantidad de repeticiones y estructuras. Total 3, dos para las repeticiones lentas y 1 para las simples.

BLOQUE de 3 Estructuras							
ESTRUC TURA 1			ESTRUCTURA 2			ESTRUC TURA 3	
FM FM			FM FM FM			FM FM	
FM FM			FM			FM FM	

Cada bloque tiene su propia personalidad musical, por lo tanto cuando comienza una nueva parte musical (Instrumental, Verso o Estribillo), cambia la velocidad del ejercicio realizado o llega el momento de carga de la barra o de aumento de carga del disco; creando así el concepto de interpretación musical

A la vez, estos bloques conforman la Unidad de Enseñanza ya que nos sirven como base para enseñar las diferentes velocidades del ejercicio en la clase.

Ejemplo

BLOQUE BARRAS / Round 1 (5 Estructuras)

3 Estructuras (96 tiempos) Repeticiones lentas

2 Estructuras (64 tiempos) Repeticiones rápidas

Transiciones

Las transiciones de un ejercicio de trabajo muscular a otro utilizan puentes musicales.

- Del plano vertical al vertical: 16 tiempos
- Del plano vertical al horizontal: 24 tiempos

En el siguiente ejemplo se pueden ver marcados con amarillo fuerte (16T y 24T).

Ejemplo:

Bloque, Triserie en un track

Notas Coreográficas

Las notas coreográficas son la guía para poder estudiar y modificar cada clase por eso es muy importante saber leerlas e interpretarlas.

Las mismas, están compuestas por cuadros que contienen Filas y Columnas.

Filas: Están presentadas de manera Horizontal. La lectura se realiza por filas pasando la vista de Izquierda a derecha.

Columnas: Están presentados de manera vertical. Arriba de cada una de ellas figura la descripción del contenido

Para ser correctamente comprendidas necesitan ser leídas en orden y con detenimiento.

Primero se debe comprender el movimiento que se va a realizar tanto en el Bloque o en el Segmento, como así también la cantidad de repeticiones por estructura musical del ejercicio o movimiento.

De acuerdo a este *corpus*, es importante tener en cuenta que en los bloques de trabajo muscular, siempre se comienza con la velocidad de repetición lenta, para luego pasar a la rápida. De esta manera se reafirmara la técnica de ejecución en los alumnos. En este sentido, se detalla el *corpus* relacionado a las notas coreográficas (preestablecidas por la empresa) que estudian los *OT* tanto cuando se hizo el trabajo etnográfico como en la actualidad.

Cabe destacar que el *fitness* en el programa *Full Box* está construido también por una guía Musical la cual está basada en un formato musical pre-editado que es por definición un sistema de planificación del entrenamiento pensado en función de la fisiología y patrones de aprendizaje humanos. Tiene el objetivo de dar a los instructores una plataforma inteligente de trabajo para adaptar las clases a los diferentes niveles de complejidad e intensidad requeridos en los gimnasios. Contiene algunos componentes rígidos, como por ejemplo la estructura de la clase, la cual regula en

forma efectiva y segura la curva total del entrenamiento y el volumen de trabajo de cada sesión, manteniendo a la vez un adecuado contraste musical que favorece increíblemente a la motivación. También son rígidas las estructuras internas dentro de la canción, diagramadas estratégicamente para planificar los diferentes umbrales fisiológicos y progresiones de enseñanza.

A la vez, el formato musical, contiene componentes flexibles, que otorgan al instructor la posibilidad de crear diferentes opciones dentro de los *Sets* que componen las diferentes partes de la clase, así como la regulación de los niveles de intensidad y dificultad de cada uno de ellos.

En resumen la guía musical ha sido pensada y diseñada con el objetivo de que los instructores sean capaces de planificar correctamente sus clases y adaptarlas exitosamente a los diferentes niveles requeridos en los gimnasios, mediante el manejo de una base musical pre-editada en forma inteligente.





Estructuras Musicales y su Aplicación
 La música está compuesta por tiempos, también llamados batidas, y ellos conforman la unidad de medida de la música. La música también se mide en BPM (batidas por minuto) y podremos calcular cuantas BPM tiene cada canción contando la cantidad de batidas que se escuchan en quince segundos y multiplicando el número obtenido por cuatro.
 Por ejemplo: 15 segundos = 23 batidas X 4 = 92 BPM.

Tiempos
 Son los ritmos continuos que escuchamos en cada tema musical. Determinan también el ritmo para la ejecución de los movimientos.
 Frase Musical
 El Fitness, guiándose por el 95 % de los temas musicales que se rige en su composición por la utilización de 8 tiempos; también agrupa a los mismos de a ocho para obtener una unidad de medida llamada Frase Musical.

Estructura musical
 Estas Frases Musicales se agrupan a la vez de a 4 y conforman lo que llamamos Estructura Musical. Cada Frase Musical dentro de la estructura tiene su orden numérico dentro de la música y ese orden no puede ser decidido por el Instructor; es el Instructor quien debe escuchar la música y adecuarse a ese orden.

ESTRUCTURA			
32 TIEMPOS			
FM1	FM2	FM3	FM4

Música relacionada con los movimientos de *FULL BOX*
 Es fundamental para el OT entender la relación de los tiempos musicales con los movimientos, patadas y golpes.

T1	(Tiempo  1)	Ejemplo: <i>Jab</i> continuo
T2	(Tiempo  2)	Ejemplo: <i>Jab/guardia</i>
T4	(Tiempo  4)	Ejemplo: <i>Jab/guardia/pausa x 2</i>
T8	(Tiempo  8)	Ejemplo: <i>Jab/guardia/pausa x 6</i>

La música está íntimamente ligada con la correcta ejecución y la velocidad (*Timing*) de los movimientos, golpes y patadas. De la adecuada utilización de la misma dependerá el éxito de la clase de *FULL BOX*.

Notas Coreográficas
 Las notas coreográficas son la guía para poder estudiar y modificar cada clase por eso es muy importante saber leerlas e interpretarlas.
 Las mismas, están compuestas por cuadros que contienen Filas y Columnas.

Filas: Están presentadas de manera Horizontal. La lectura se realiza por filas pasando la vista de Izquierda a derecha.

Columnas: Están presentados de manera vertical. Arriba de cada una de ellas figura la descripción del contenido

Para ser correctamente comprendidas necesitan ser léidas en orden y con detenimiento.

Primero se debe comprender el momento de la clase en que nos encontramos (*E.C, Round, Full ABS o Cool Down*), luego entender los movimientos a realizar en cada set, la velocidad de ejecución y por último la cantidad de repeticiones, como así también la cantidad de repeticiones por estructura musical del ejercicio o movimiento.

APRENDIENDO UN TRACK PASO A PASO

Escucha la música atentamente por lo menos tres veces

Define la técnica de los diferentes Sets y practícalos

Toma las notas coreográficas y repasa los movimientos.

Recuerda que la enseñanza de los patrones es durante los versos y las partes instrumentales para seguir el sentido de la enseñanza y en el estribillo se realiza la coreografía final.

Define la instrucción verbal y gestual que utilizaras para cada proceso metodológico

Practícala hasta que lo hagas en forma casi automática para poder concentrar la energía en la presentación, la comunicación y la instrucción.

Descubre el comienzo y el final y prepara la interpretación.

Practícala completa por lo menos 3 veces

Disfruta de la clase porque será un éxito!!!

Notas Coreográficas

Las notas coreográficas son la estructura para poder estudiar la clase de *Full Box*. Es muy importante aprender a leer e interpretar las mismas, ya que no solo nos ayudaran a estudiar las diferentes coreografías de cada uno de los *tracks*, sino que también servirán como guía para luego realizar cambios en cada uno ellos teniendo en cuenta el nivel del grupo, de alumnos, características generales y de las ganas que tengan de aplicar a los *tracks* su propia creatividad y estilo.

Las notas coreográficas para ser correctamente comprendidas necesitan ser léidas en orden y con detenimiento.

Primero se deben entender los movimientos que se van a realizar en cada parte de la estructura del *track*, como así también la cantidad de repeticiones de las combinaciones y cuantas veces durante ese *track* se repetirán.

Una vez comprendido el paso anterior, se deberá comenzar con la lectura de las mismas a modo de filas (no de columna).

Durante esta investigación se tomó como parte del *corpus* las observaciones en diferentes clases de los tres gimnasios seleccionados en los cuales se evidencia las secuencias de *performances* sin ese reemplazo, tal como se advierte abajo. Durante la escritura de esta Tesis, también se evidenció que pasados los años, en el caso de *Power Fit*, se reemplazaron estas notas coreográficas por videos enviados por la red social *Facebook*. Sin embargo, para esta investigación se tomó como parte del *corpus* las notas coreográficas de los programas *Power Fit* y *Full Box* las cuales son las que utiliza como material de estudio los *OT* para luego poner en práctica en sus clases, las mismas son:

Track 2,3,4		POWER FIT Mix 19		BLOQUE 1		Show me love/ Big girls don't cry/ Chánges in my life		DURACION: 10 minutos		
Estructura	Grupo Muscular	Música	Bloques	Método	Descripción	Rep	Instrucción			
TRI SERIE 1	BICEPS Martillo + elevaciones	Introducción	8x8		tomar la barra		instrucciones básicas, composición de la triserie			
		Verso	8x12		R8	6	Posición sagital, palmas hacia adentro en el martillo en la elevación frontal las palmas hacia arriba.			
		Estribillo	8x8		R4	8				
	ESTOCADA Fija con step atrás	Transición	8x2							
		Verso	8x12		R8 / discos al costado	6	Posicionarse con el pie de atrás sobre el step.			
		Estribillo	8x8		R4 / discos al costado	8				
TRÍCEPS Press de pie	Transición	8x3								
	Verso	8x12		R8	12	Posición sagital, abdominales controlados				
	Estribillo	8x8		R4	16	Codos paralelos.				
TRI SERIE 2	BICEPS Martillo + elevaciones	Introducción	8x8		tomar los discos		Realizar el primer aumento de carga.			
		Verso	8x8		R8	4	Mantener la posición sagital durante todo el ejercicio.			
		Estribillo	8x8		R4	8	Evitar el balanceo.			
	ESTOCADA Fija	Transición	8x2							
		Verso	8x8		R8 / discos al costado	4	Al alternar mantener la postura erguida.			
		Estribillo	8x8		R4 / discos al costado	8				
TRÍCEPS Press	Transición	8x3								
	Verso	8x8		R8	8	Mantener la espalda derecha y los codos elevados				
	Estribillo	8x8		R4	16					
TRI SERIE 3	BICEPS Martillo + elevaciones	Introducción	8x8		tomar los discos		Aumentar la carga una vez más.			
		Verso	8x8		R8	4	Mantener la muñeca firme durante toda la combinación.			
		Estribillo	8x4		R4	4				
	ESTOCADA Fija	Transición	8x2							
		Verso	8x8		R8 / discos al costado	4	Controlar que la rodilla de la pierna de adelante no			
		Estribillo	8x4		R4 / discos al costado	4	Sobreprese la punta del pie.			
TRÍCEPS Press	Transición	8x3								
	Verso	8x8		R8	8	Evitar el balanceo.				
	Estribillo	8x4		R4	8	Mantener los codos cerca de la cabeza.				

Track 5 y 6		POWER FIT Mix 19		SEGMENTO STEP			Everybody is free /Bulldozer		DURACION: 6 minutos		
Estructura	Grupo Muscular	Música	Blques	Método	Descripción	Rep	Instrucción				
CICLO 1	Introducción		8X4		2 Inspiraciones		Ubicarse detrás del step.				
		Golpe	8x4		triceps 8t c/u y biceps 16t						
		Instrument	8x8	A	Estocadas dobles	8	Apoyar todo el pie sobre el step y contraer el abdomen.				
		Verbo	8x8	B	Rodilla simple + 3 repeticiones	4	Mantener flexionada la pierna de apoyo.				
CICLO 2		Estribillo	8x8	C	Rodilla simple c/ propulsión + rodilla + 2 lunges al costado	4	Mantener la pose de propulsión y realizar 2 toques al costado.				
	SEGUNDA REPETICION										
		Melodía	8X4		Marcha		Cambiar el ataque del step durante la marcha.				
		Verbo	8x4	A	Marcha lateral	8	Apoyar todo el pie sobre el step.				
CICLO 2		Estribillo	8x8	A+B	Marcha lateral + Lunge x 2	8	Brazos arriba y abajo en Marcha lateral				
		Efectos	8x8	C	Sentadilla + rodilla + sentadilla I, idem D	8	Respetar siempre la técnica de la sentadilla y la estocada.				
	SEGUNDA REPETICION										
		Melodía	8x4		Paso Toco	8					

Track 7,8,9		POWER FIT Mix 19		BLOQUE 2		Give it to me / I found someone / Punked		DURACION: 10 minutos	
Estructura	Grupo Muscular	Música	Bloques	Método	Descripción	Rep	Instrucción		
TRI SERIE 1	Introducción	Introducción	8x8		tomar la barra		instrucciones básicas, composición de la triserie		
	ESPALDA	Verso	8x12	P.Muerto	R8 / Toma media	12	Procurar que la barra no supere la rodilla		
	Peso muerto / Remo	Estríbillo	8x8	Remo	R4 / Toma media	15	Mantener la cabeza alineada con columna.		
		Transición	8x2						
	PIERNAS	Verso	8x12		R8 / Toma media	6	Pies paralelos		
	Sentadilla dominada + gemelos	Estríbillo	8x8		R4 / Toma media	8	Pecho arriba y mirada al frente		
TRI SERIE 2	Introducción	Introducción	8x8		R8 / toma abierta	12	Recordar que siempre debe quedar la cabeza apoyada sobre el step.		
	PECTORALES	Instrumental	8x12	Pull over	R4 / toma abierta	16	Aumentar la carga		
	Pull Over abierto / Press	Instrument 2	8x8	Press			Evitar el caderazo al finalizar el peso muerto.		
		Introducción	8x8		tomar la barra		Mantener las rodillas relajadas.		
	ESPALDA	Verso	8x8		R8 / Toma media	8			
	Remo abierto + elevación frontal	Estríbillo	8x8		R4 / Toma media	15			
TRI SERIE 3	Introducción	Introducción	8x2		R8 / Toma media	4	La rodilla nunca debe superar la punta del pie.		
	PIERNAS	Verso	8x8		R4 / Toma media	8	en gemelos las rodillas relajadas pero no flexionadas.		
	Sentadilla en doble ancho + a una pierna	Estríbillo	8x8						
		Transición	8x3						
	PECTORALES	Instrumental	8x8		R8 / toma abierta	8	Pull Over: realizar movimiento de rango corto.		
	Apertura + Pull Over	Instrument 2	8x8		R4 / toma abierta	16	Si es posible realizar una carga más.		
TRI SERIE 3	Introducción	Introducción	8x8		tomar la barra		Abrir el pecho durante la remada y dejar los codos hacia atrás.		
	ESPALDA	Verso	8x8		R8 / Toma media	8			
	Remo abierto + elevación frontal	Estríbillo	8x4		R4 / Toma media	7			
		Transición	8x2						
	PIERNAS	Verso	8x8		R8 / Toma media	4	Mantener los talones bien apoyados en el piso durante la sentadilla		
	Sentadilla en doble ancho + a una pierna	Estríbillo	8x4		R4 / Toma media	4			
TRI SERIE 3	Introducción	Introducción	8x3						
	PECTORALES	Instrumental	8x8		R8 / toma abierta	8	Agarre anillo y muñeca bien firme.		
	Apertura + Pull Over	Instrument 2	8x4		R4 / toma abierta	8			

Track 10 y 11		POWER FIT 19				SEGMENTO HI LOW			Forever Master/ Afraid of the dark			DURACION: 6 minutos	
Estructura	Grupo Muscular	Música	Bloques	Método	Descripción	Rep	Instrucción						
CICLO 1		Introducción	8x4		2 Inspiraciones		Preparados para el último trabajo cardiovascular?!						
		Melodía	8x4		Estírer pecho y espalda 16t c/u								
		Verso	8x4	A	Doble rebote + trote x 3	6	Elevar la rodilla hasta la línea de la cadera 1,2,3 liderando una vez con cada pierna						
		Instrument 2	8x8	A1	Doble rebote + trote x 3 c/desplazamiento lateral	6	El desplazamiento se realiza cruzando la pierna por detrás.						
	Efectos	8x8	B	Sprint + sentadilla cerrada	4	la sentadilla debe ser lenta y con técnica clara.							
SEGUNDA REPETICION													
CICLO 2		Melodía	8x4		Marcha	16							
		Verso	8x4	A	6 tijeras lentas + inspiración	4	en la inspiración acompañar con brazos coreográficos.						
		Estribillo	8x8	B	Tijeras x 4 + Jumping Jacks x 2	6	Mantener la cadera de frente y apoyar todo el pie.						
		Efectos	8x8	C	Estocada I/D + sentadilla abierta y cerrada.	6	Trabajar con el torso erguido y con actitud atlética.						
SEGUNDA REPETICION													
		Melodía	8x4		Marcha	16							

Track 12,13,14		POWER FIT Mix 19			BLOQUE 3			Everybody / Slow / Slave to the music			DURACION: 12 minutos		
Estructura	Grupo Muscular	Música	Bloques	Método	Descripción	Rep	Instrucción						
TRI SERIE 1	HOMBROS Remo al mentón	Introducción	8x8		tomar la barra		instrucciones básicas, composición de la triserie						
		Verso	8x12			R8	12	Posición sagital, agarre pronado.					
		Estribillo	8x8			R4	16	Codos alineados con los hombros					
		Transición	8x3			Dejo la barra en el piso							
	PISO Glúteo posición de banco con cruces.	Verso	8x8			R8	8	Trabajar con la pierna flexionada.					
		Estribillo	8x8			R4	16	al cruzar no desplazar la cadera.					
		Verso 2	8x8			Insistencias x5	4	5 cruces					
		Transición	8x2										
	LUMBARES + ABS Elevaciones + recto	Verso	8x8		Lumbar	R8	7	Boca abajo con manos en cabeza.					
		Estribillo	8x8		crunch	R4	16	Recto abdominal con codos abiertos					
Verso 2		8x8			insistencias	64t	Conflictos arriba sin parar!!!!						
Transición		8x8					Realizar un aumento de peso						
TRI SERIE 2	HOMBROS Remo al mentón	Introducción	8x8		tomar la barra		Realizar un aumento de peso						
		Verso	8x8			R8	4	Posición sagital, que la barra no supere la línea del pecho.					
		Estribillo	8x8			R4	8						
		Transición	8x3			Dejo la barra en el piso							
	PISO Glúteo posición de banco con cruces.	Verso	8x8			R8	8	Trabajar ahora de la misma manera					
		Estribillo	8x8			R4	16	Con la otra pierna.					
		Habla	8x8			Insistencias x5	4	Codos apoyados y cabeza relajada.					
		Transición	8x2										
	LUMBARES + ABS	Verso	8x8		lumbar	R8	7	en el ejercicio de lumbares el recorrido es muy corto.					
		Estribillo	8x8		crunch	R4	16	Los pies y el torso deben despejarse del piso.					
Habla		8x8			insistencias	64t							
Introducción		8x8			tomar la barra		peso adecuado para la última triserie						
TRI SERIE 3	HOMBROS Remo al mentón	Verso	8x8			R8	4	Las palmas de la mano deben apuntar hacia abajo					
		Estribillo	8x4			R4	4						
		Transición	8x3			Dejo la barra en el piso							
	PISO Glúteo posición de banco con cruces.	Instrumento	8x8			R8	8	en esta última pasada deben repartirse el total de					
		Estribillo	8x8			R4	16	Repeticiones con cada pierna.					
		Verso	8x8			Insistencias x5	4						
		Transición	8x2										

Track 15		POWER FIT Mix 19		COOL DOWN		Goodbye my lover		DURACION: 5 minutos	
Estructura	Grupo Muscular	Música	Bloques	Descripción	Rep	instrucción			
		Instrumentum	8x4	Inspiración recostados					
CICLO Izquierda	Aductor	Verso	8x4	rodilla en flexión al pecho		Mantener la espalda apoyada en la colchoneta			
	Glúteo /lumbares	Verso 2	8x4	Rodilla al costado con brazo contrario					
	Glúteo	Estribillo	8x4	Cruzo piernas y llevo rodilla al pecho		Una mano entra en el espacio que queda entre las piernas, la otras x fuera			
CICLO Derecha	Ídem hacia el otro lado.								
CICLO Bilateral	cuello	Instrumentum	8x4	Me levanto del piso y estiro cuello					
	Hombro + gemelo	Verso	8x4	Cruzo pierna x detrás apoyando el talón y brazo x delante del pecho I					
	Hombro + Gemelo	Verso	8x4	Cruzo pierna x detrás apoyando el talón y brazo x delante del pecho I					
	Cuádriceps y Psoas	Estribillo	8x4	Talón a la cola I 16t ídem D					
	Inspiración	Estribillo	8x4	2 inspiraciones profundas					

WARM UP		FULLBOX 1			WHAT IS LOVE		MINUTOS: 07-04	
Guarida	Sets	Música	Bloques	Método	Descripción	Rsp	Instrucción	
GF	0	Intro	8x8	-	Estiramiento de Hombros (I D) x16t c/u / Estiramiento de Espalda x16t / Estiramiento de Pecho x16t	2x1x1	Arco de hombros: movimientos suaves y sueltos. Llevar los 2 primeros tiempos para realizar un golpe al suelo.	
TREN SUPERIOR IZQUIERDO								
GB	1	Verso	8x8	A	Jab Cross (I D) T2	32	Ejecución con movimiento controlado y enseñando la técnica.	
GB	2	Coro	8x8	A+B	Jab Cross (I D) T2 / Uppercuts x2 (I) T2 / pulso móvil x2	4	Ejecución con movimientos controlados y enseñando la técnica	
GB	3	Estribillo	8x8	A+B+C	Jab Cross (I D) T2 / Uppercuts x2 (I D) T2 / Uppercuts x2 (I) T2 / Desplazamiento hacia adelante x4y hacia atrás x4t	4	Movimientos rápidos pero con movimientos controlados y relajados / Siempre mantengo la guardia arriba en los desplazamientos.	
GF	0	Intro	8x4	-	Inspiración x2 subiendo los brazos estirados por el costado del cuerpo y los cruzo cuando están por arriba de la cabeza bajar por adelante del cuerpo 16 Tiempos cada uno	2	Movimientos relajados	
CAMBIO GUARDA								
GB	1	Verso	8x8	A	Jab Cross (D I) T2	32	Ejecución con movimiento controlado y enseñando la técnica.	
GB	2	Coro	8x8	A+B	Jab Cross (D I) T2 / Uppercuts x2 (D I) T2 / Uppercuts x2 (D) T2 / pulso x2	4	Ejecución con movimientos controlados y enseñando la técnica	
GB	3	Estribillo	8x8	A+B+C	Jab Cross (D I) T2 / Uppercuts x2 (D I) T2 / Uppercuts x2 (D) T2 / Desplazamiento hacia adelante x4y hacia atrás x4t	4	Movimientos rápidos pero con control y sutura / Mantengo la guardia arriba en los desplazamientos.	
ESTIRAMIENTO DINÁMICO								
GF	1	Instrumental	8x8	-	Estiramiento de Aductores (I D) T2	8	Movimientos de valván / Dinámico	
ESTIRAMIENTO ESTÁTICO								
GF	2	Instrumental	8x8	-	Estiramiento de aductor con las piernas flexionadas y abriendo las rodillas 32t / Estiramiento de Isquiotibiales con las piernas extendidas, pecho hacia abajo apoyando las manos 16t, últimos 16t me levanto	(1 D)	Movimientos estáticos	
TREN INFERIOR IZQUIERDO								
GF	1	Verso	8x8	A	Rodilla Marchal x2 (I) T2 / Rodilla Marchal x1 (D) T2	8	la rodilla deben ir a la altura del estomago y llevando la cadera hacia delante	
GF	2	Coro	8x8	B	Patada Frontal x2 (I) T2 / Rodilla Marchal x2 (D) T2 / pulso x1 / Preparación de Patada lateral x1 (I) T2 pulso x2	4	Las patadas frontales y las rodillas deberán ir a la altura del estomago y con la cadera hacia delante	
GF	3	Estribillo	8x8	B+C	Patada Frontal x2 (I) T2 / Rodilla Marchal x2 (D) T2 / pulso x1 / Patada Lateral x1 (I) T2 / pulso x2	4	Las patadas frontales, las rodillas deberán ir a la altura del estomago y con la cadera hacia delante, la patada lateral también va al estomago y acompañada del mismo brazo de la pierna	
CAMBIO DE GUARDA								
GF	0	Intro	8x4	-	Inspiración x2 subiendo los brazos estirados por el costado del cuerpo, los cruzo cuando están por arriba de la cabeza bajan por adelante del cuerpo 16t c/u	2	Movimientos relajados	
GF	1	Verso	8x8	A	Rodilla Marchal x2 (I) T2 / Rodilla Marchal x1 (D) T2	8	la rodilla deben ir a la altura del estomago y llevando la cadera hacia delante	
GF	2	Coro	8x8	B	Patada Frontal x2 (D) T2 / Rodilla Marchal x2 (I) T2 / pulso x1 / Preparación de Patada lateral x1 (D) T2 pulso x2	4	Las patadas frontales y las rodillas deberán ir a la altura del estomago y con la cadera hacia delante	
GF	3	Estribillo	8x8	B+C	Patada Frontal x2 (D) T2 / Rodilla Marchal x2 (I) T2 / pulso x1 / Patada Lateral x1 (D) T2 / pulso x2	4	Las patadas frontales, las rodillas deberán ir a la altura del estomago y con la cadera hacia delante, la patada lateral también va al estomago y acompañada del mismo brazo de la pierna	
GF	-	Interpretación musical	-	-	Brazos cruzados delante del pecho + saludo Marchal lento	1x1	Movimientos relajados a la hora de realizarlo	

ROUND 1		FULLBOX 1			LUCHA 1		INDIGO GRIL		MINUTOS: 05:12	
Track 2		Guardia	Señs	Música	Bloqueo	Método	Descripción	RSP	Instrucción	
GF	0	Intro	-	-	8x4	-	Codo Directo x1 (I) cruzando la pierna D x detrás de la I x2t y vuelvo al lugar / Bloqueo c/Palma hacia abajo x1 (I) x8t lentos / Bloqueo c/Palma hacia arriba y al medio x1 (I) x8t todo hacia el costado I / Idem lado D, todo hacia el costado D	2	El codo directo lo ejecuto como si estuviese golpeando y los otros movimientos relajados y con control.	
GF	1	Verso	-	-	8x8	A	Jab Jab Jab (I D I) T1 T1 T2 / Rodilla Marcial x2 (D) T2 / Jab Cross Jab (I D I) T1 T1 T2 foco lateral (I) / pulso x2	4	Siempre miro a los lados que golpeo	
GF	2	Coro	-	-	8x8	A+B	Jab Jab Jab (I D I) T1 T1 T2 / Patada Frontal x2 (D) T2 / Jab Cross Jab (I D I) T1 T1 T2 foco lateral (I) / Patada atrás x1 (D) foco lateral (D) / pulso x1	8	Siempre miro a los lados que golpeare y con una ejecución un poco mas de energía	
GF	3	Estríbilllo	-	-	8x8	A+B+C	Jab Jab Jab (I D I) T1 T1 T2 / Patada Frontal x2 (D) T2 / Jab Cross Jab (I D I) T1 T1 T2 foco lateral (I) / Patada atrás x1 (D) foco atrás	4	Siempre miro a los lados que golpeare y la ejecución de los movimientos se realiza con toda la energía	
GF	4	Instrumental	-	-	8x8	D	Codo Directo x1 (I) T2 cruzando la pierna derecha por detrás de la izquierda / Bloqueo de con Palma hacia abajo x1 (I) T2 Bloqueo con Palma hacia arriba y al medio x1 (I) T2 / Posición de Guardia con los puños a la altura de la cadera adelante del cuerpo x4 Tiempos / Idem lado derecho	4	Lado izquierdo Lado derecho En este bloque debemos tener en cuenta en poner toda la actitud de un Artista Marcial ya que este set es todo Marcial	
GF	5	Estríbilllo	-	-	8x8	A+B+C	Jab Jab Jab (I D I) T1 T1 T2 / Patada Frontal x2 (D) T2 / Jab Cross Jab (I D I) T1 T1 T2 foco lateral (I) / Patada atrás x1 (D) T2 / Codo Directo x1 (D) foco atrás	4	Siempre miro a los lados que golpeare y la ejecución de los movimientos se realiza con toda la energía	
GF	6	Intro	-	-	8x8	-	Codo Directo x1 (I) cruzando la pierna D x detrás de la I x2t y vuelvo al lugar / Bloqueo c/Palma hacia abajo x1 (I) x8t lentos / Bloqueo c/Palma hacia arriba y al medio x1 (I) x8t todo hacia el costado I / Idem lado D, todo hacia el costado D	2	Cuando este del lado Izquierdo Utilizo los 2 últimos tiempos para ir a la guardia de box	
GF	1	Verso	-	-	8x8	A	Jab Jab Jab (D I D) T1 T1 T2 / Rodilla Marcial x2 (I) T2 / Jab Cross Jab (D I D) T1 T1 T2 foco lateral (D) / pulso x2	4	Siempre miro a los lados que golpeo	
GF	2	Coro	-	-	8x8	A+B	Jab Jab Jab (D I D) T1 T1 T2 / Patada Frontal x2 (I) T2 / Jab Cross Jab (I D I) T1 T1 T2 foco lateral (I) / Patada atrás x1 (I) foco lateral (I) / pulso x1	8	Siempre miro a los lados que golpeare y con una ejecución un poco mas de energía	
GF	3	Estríbilllo	-	-	8x8	A+B+C	Jab Jab Jab (I D I) T1 T1 T2 / Patada Frontal x2 (I) T2 / Jab Cross Jab (D I D) T1 T1 T2 foco lateral (D) / Patada atrás x1 (I) T2 / Codo Directo x1 (I) foco atrás	4	Siempre miro a los lados que golpeare y la ejecución de los movimientos se realiza con toda la energía	
GB	4	Instrumenta	-	-	8x8	D	Codo Directo x1 (D) T2 cruzando las piernas pierna derecha por detrás de la izquierda / Bloqueo de costado con Palma hacia abajo x1 (D) T2 Bloqueo de costado hacia arriba y al medio con Palma x1 (D) T2 / Posición de Guardia con los puños a la altura de la cadera adelante del cuerpo x4 Tiempos / Idem lado Izquierdo	4	Lado izquierdo Lado derecho En este bloque debemos tener en cuenta en poner toda la actitud de un Artista Marcial ya que este set es todo Marcial	
GF	5	Estríbilllo	-	-	8x8	A+B+C	Jab Jab Jab (D I D) T1 T1 T2 / Patada Frontal x2 (I) T2 / Jab Cross Jab (D I D) T1 T1 T2 foco lateral (D) / Patada atrás x1 (I) T2 / Codo Directo x1 (I) foco atrás	4	Siempre miro a los lados que golpeare y la ejecución de los movimientos se realiza con toda la energía	
GF	-	Interpretación Musical	-	-	-	-	Codo Directo con las piernas cruzadas / Bloqueo de Palma hacia abajo	1	Todo hacia el costado derecho	

ROUND 2		FULLBOX 1		BOX 1		BIG SHOT		MINUTOS: 04:37	
Track 3		Guardia	Sets	Música	Bloque	Método	Descripción	Rep	Instrucción
GF	Y	0	0	Intro	8x4	-	Inspiración x1 15 tiempos y voy a la guardia x15 tiempos	1x1	Movimientos sueltos y en la guardia también bajo el cuerpo
GB									
GB	1			Verso	8x8	A	Uppercuts x4 (I D I D) T1 / Gancho x1 (I) T2 / Tijeras x1 T2	4	El Gancho no deberá frenarse en el oponente si no que deberá pasar el cuerpo y volver a la guardia, manteniendo la misma para que tenga más fuerza y una Buena técnica
GB	2			Coro	8x8	B	Jab x3 (I) T2 foco adelante / Giro hacia el lado derecho / Jab x3 (D) T2 foco atrás / pulso móvil x8 tiempos	8	Simulo con las manos que tengo una soga
GB	3			Estríbillo	8x8	A+B	Uppercuts x4 (I D I D) T1 / Gancho x1 (I) T2 / Tijeras x1 T2 / Jab x4 (I) T1 hacia delante / Giro hacia el lado izquierdo / Idem	4	En los pulsos vuelvo hacia atrás en la guardia que me encuentre
GB	4			Instrumental	8x8	C	Esquive Circular x1 T6 hacia el lado derecho / Jab x2 (I) T1	4	Cuando se realiza el Esquive circular deberá ser con un movimiento controlado. Utilizar la Interpretación musical
GB	5			Estríbillo	8x8	A+B	Uppercuts x4 (I D I D) T1 / Gancho x1 (I) T2 / Tijeras x1 T2 / Jab x4 (I) T1 hacia delante / Giro hacia el lado izquierdo / Idem	4	En los pulsos vuelvo hacia atrás en la guardia que me encuentre
GB	6			Intro	8x8	-	Salto a la Soga	64	Movimientos relajados y sin energía
GB	1			Verso	8x8	A	Uppercuts x4 (D I D I) T1 / Gancho x1 (D) T2 / Tijeras x1 T2	4	El Gancho no deberá frenarse en el oponente si no que deberá pasar el cuerpo y volver a la guardia, manteniendo la misma para que tenga más fuerza y una Buena técnica
GB	2			Coro	8x8	B	Jab x3 (D) T2 foco adelante / Jab x3 (I) T2 foco atrás / pulso móvil x8 tiempos	8	Simulo con las manos que tengo una soga
GB	3			Estríbillo	8x8	A+B	Uppercuts x4 (D I D I) T1 / Gancho x1 (D) T2 / Tijeras x1 T2 / Jab x3 (D) T1 hacia delante / Giro hacia el lado izquierdo / Jab x3 (I) T1 hacia atrás / Giro hacia el lado derecho / Idem	4ras	En los pulsos vuelvo hacia atrás en la guardia que me encuentre
GB	4			Instrumental	8x8	C	Esquive Circular x1 T4 hacia el lado derecho / Jab x2 (D) T1	4	Cuando se realiza el Esquive circular deberá ser con un movimiento controlado y lleva Interpretación musical
GB	5			Estríbillo	8x8	A+B	Uppercuts x4 (D I D I) T1 / Gancho x1 (D) T2 / Tijeras x1 T2 / Jab x3 (D) T1 hacia delante / Giro hacia el lado izquierdo / Jab x3 (I) T1 hacia atrás / Giro hacia el lado derecho / Idem	4	En los pulsos vuelvo hacia atrás en la guardia que me encuentre
GB	-			Interpretación musical	-	-	Giro y Gancho derecho	1	Movimiento con Energía

LADO IZQUIERDO

CAMBIO DE GUARDIA

LADO DERECHO

FINAL

ROUND 3		FULLB OX 1			MUAY THAI 1			BASS			MINUTOS: 04:38		
Track 4		Guardia	Sets	Música	Bloque	Método	Descripción			Rsp	Instrucción		
Estructura		GB	0	Intro	8x4	-	Inspiración con los brazos extendidos (desde costado del cuerpo) se cruzan a la altura de la cabeza / bajan hacia el pecho / suben con el acompañamiento de la rodilla / al abrir los brazos baja la rodilla / total 32t			1	Movimientos relajados		
LADO IZQUIERDO		GB	1	Verso	8x8	A	Jab x1 (I) T4 / Codo ascendente x1 (D) T4			8	Los golpes deben ser como un elástico pegan y vuelven a la guardia rápidamente.		
		GB	2	Coro	8x8	A+B	Jab x2 (I) T1 / Codo ascendente x1 (D) T2 / bloqueo con las 2 manos x2 (I) T2			8	En el bloqueo pongo las manos una en la cara y la otra cubre la pierna de adelante / Los bloques de esta combinación se deben realizar con un movimiento controlado.		
		GB	3	Estríbillo	8x8	A+B+C	Jab x2 (I) T1 / Codo descendente x1 (D) T2 / bloqueo con las 2 manos x2 (I) T2 / Rodillazo x4 (D) T2			4	El producto final se debe realizar con energía		
		GB	4	Instrumental	8x8	D	Rodillazo x1 (D) T2 / Jab x1 T2 / Rodillazo x1 (D) T2			8x16	Las 1ras rodillas de la IM son de ejecución suave y las de mas rodillas son de ejecución enérgica		
		GB	5	Estríbillo	8x8	A+B+C	Jab x2 (I) T1 / Codo descendente x1 (D) T2 / bloqueo con las 2 manos una en la cara y la otra cubre la pierna x2 (I) T2 / Rodillazo x4 (D) T2			4	El producto final se debe realizar con energía		
CAMBIO DE GUARDIA		GB	6	Intro	8x8	-	Inspiración con los brazos extendidos (desde costado del cuerpo) se cruzan a la altura de la cabeza / bajan hacia el pecho / suben con el acompañamiento de la rodilla / al abrir los brazos baja la rodilla / total 32t			2	Movimientos relajados		
LADO DERECHO		GB	1	Verso	8x8	A	Jab x1 (D) T4 / Codo descendente x1 (I) T4			8	Los golpes deben ser como un elástico, pegan y vuelven a la guardia rápidamente		
		GB	2	Coro	8x8	A+B	Jab x2 (D) T1 / Codo descendente x1 (I) T2 / bloqueo con las 2 manos una en la cara y la otra cubre la pierna x2 (D) T2			8	En el bloqueo coloco las manos una en la cara y la otra cubre la pierna de adelante / Los bloques de esta combinación se deben realizar con un movimiento controlado.		
		GB	3	Estríbillo	8x8	A+B+C	Jab x2 (D) T1 / Codo descendente x1 (I) T2 / bloqueo con las 2 manos una en la cara y la otra cubre la pierna x2 (D) T2 / Rodillazo x4 (I) T2			4	El producto final se debe realizar con energía		
		GB	4	Instrumental	8x8	D	Rodillazo x1 (I) T2 / Jab x1 T2 / Rodillazo x1 (I) T2			8x16	Las 1ras rodillas de la IM son de ejecución suave y las de mas rodillas son de ejecución enérgica		
		GB	5	Estríbillo	8x8	A+B+C	Jab x2 (D) T1 / Codo descendente x1 (I) T2 / bloqueo con las 2 manos una en la cara y la otra cubre la pierna x2 (D) T2 / Rodillazo x4 (I) T2			4	El producto final se debe realizar con energía		
FINAL		GB	-	Interpretación musical	-	-	Codo ascendente / Rodillazo con un paso hacia delante			1	Ejecución con energía		

ROUND 4		FULLBOX 1		LUCHA 2		THE CULT OF SNAP		MINUTOS: 05:10	
Estructura	Guardia	Sets	Música	Bloque	Método	Descripción	Rsp	Instrucción	
	GF	0	Intro	8x4	-	Brazos cruzados (altura del estomago) c/Palmas abiertas hacia arriba, abro los brazos hacia los costados x8t / Realizo un círculo hacia arriba, Junto las muñecas y bajo a la altura del pecho x8t / levanto los brazos c/las muñecas cruzadas x8t / bajo para ir a la guardia en 8t	1	Movimientos suaves y controlados, la espalda firme y el pecho arriba / Pies en doble ancho de hombros o como le llamamos en las artes marciales posición de Jineta	
LADO IZQUIERDO	GF	1	Verso	8x8	A	Gancho x3 (I D I) T2 / Preparación de patada lateral x1 (D) T2	8	La preparación de la patada lateral llevara los brazos como la guardia Marcial	
	GF	2	Coro	8x8	B	Gancho x3 (I D I) T2 / x1 (D) T2 / Preparación de patada lateral x1 (I) T2 / Patada Lateral x1 (D) T2 / pulso x3	4	En esta combinación, en la preparación y en la patada lateral, debo tocar el piso con el pie para luego ejecutar la patada. No se realiza desde el aire	
	GF	3	Estríbillo	8x8	A+B+C	Gancho x3 (I D I) T2 / Preparación de patada lateral x1 (D) T2 / Patada Lateral x1 (D) T2 / Golpe de Revés x1 (D) T2 foco cara / Golpe de Revés x2 T1 foco cara y estomago / pulso x3	4	Movimientos con energía y controlados	
	GF	4	Instrumental	8x8	D	Desplazamiento lateral (I) x3 tiempos / Body Rips x1 (D) T1 / Desplazamiento lateral (D) x3 tiempos / Codo atrás al estomago x1 (D) T1	8	Movimientos con energía	
	GF	5	Estríbillo	8x8	A+B+C	Gancho x3 (I D I) T2 / Preparación de patada lateral x1 (D) T2 / Patada Lateral x1 (D) T2 / Golpe de Revés x1 (D) T2 foco cara / Golpe de Revés x2 T1 foco cara y estomago / pulso x3	4	Movimientos con energía y controlados	
CAMBIO DE GUARDIA	GF	6	Intro	8x8	-	Brazos cruzados (altura del estomago) c/Palmas abiertas hacia arriba, abro los brazos hacia los costados x8t / Realizo un círculo hacia arriba, Junto las muñecas y bajo a la altura del pecho x8t / levanto los brazos c/las muñecas cruzadas x8t / bajo para ir a la guardia en 8t	2	Movimientos suaves y controlados, la espalda firme y el pecho arriba / Pies en doble ancho de hombros	
	GF	1	Verso	8x8	A	Gancho x3 (D I D) T2 / Rodilla Marcial x1 (I) T2	8	La preparación de la patada lateral llevara los brazos como la guardia Marcial	
	GF	2	Coro	8x8	B	Gancho x3 (D I D) T2 / Preparación de patada lateral x1 (I) T2 / Patada Lateral x1 (I) T2 / pulso x3	4	En esta combinación, en la preparación y en la patada lateral, debo tocar el piso con el pie para luego ejecutar la patada. No se realiza desde el aire	
	GF	3	Estríbillo	8x8	A+B+C	Gancho x3 (D I D) T2 / Preparación de patada lateral x1 (I) T2 / Patada Lateral x1 (I) T2 / Golpe de Revés x1 (I) T2 foco cara / Golpe de Revés x2 T1 foco cara y estomago / pulso x3	4	Movimientos con energía y controlados	
	GF	4	Instrumental	8x8	D	Desplazamiento lateral (D) x3 tiempos / Body Rips x1 (D) T1 / Desplazamiento lateral (I) x3 tiempos / Codo atrás al estomago x1 (D) T1	8	Movimientos con energía	
FINAL	GF	5	Estríbillo	8x8	A+B+C	Gancho x3 (D I D) T2 / Preparación de patada lateral x1 (I) T2 / Patada Lateral x1 (I) T2 / Golpe de Revés x1 (I) T2 foco cara / Golpe de Revés x2 T1 foco cara y estomago / pulso x3	4	Movimientos con energía y controlados	
	GF	-	Interpretación musical	-	-	Brazos cruzados a la altura del estomago c/Palmas abiertas hacia arriba, abro los brazos hacia los costados / Realizo un círculo hacia arriba c/muñecas juntas y bajo a la altura del pecho / Golpe de Revés x2 (D) foco derecho	1	Movimientos con energía y control	

ROUND 5		FULL BOX 1		MUAY THAI 2		WE DINTT START THE FIRE		MINUTOS: 04:49	
Track 7	Guardia	Set	Música	Bloques	Método	Descripción	Resp	Instrucción	
	GF	-	Intro	8x4	-	Inspiraciones x2 con las manos cerradas 16 tiempos cada una	2	Movimientos suaves	
	GB	1	Verso	8x8	A	Gancho x1 (I) T2 / Uppercuts x1 (D) T2 / Gancho x1 (I) T2 / Uppercuts x1 (D) T2 / Pulsos Moviles x4	4	Movimiento controlado para poder enseñar la técnica	
	GB	2	Coro	8x8	B	Jab x4 (I) T1 / Body Rips x3 (D I D) T1 T1 T2	8	Movimiento con energía	
	GB	3	Estribillo	8x8	A+B	Gancho x1 (I) T2 / Uppercuts x1 (D) T2 / Gancho x1 (I) T2 / Uppercuts x1 (D) T2 / Jab x4 (I) T1 hacia delante / Body Rips x3 (D I D) T1 T1 T2 / Idem atrás	4	Movimiento con toda la energía y control	
	GB	4	Instrumental	8x8	C	Salto a la soga y me preparo para poner al grupo enfrentados para realizar el mismo trabajo pero de esta manera	64T	Movimiento con control	
	GB	5	Estribillo	8x8	A+B	Gancho x1 (I) T2 / Uppercuts x1 (D) T2 / Gancho x1 (I) T2 / Uppercuts x1 (D) T2 / Jab x4 (I) T1 hacia delante / Body Rips x3 (D I D) T1 T1 T2 / Idem atrás	4	Movimiento con toda la energía y control	
	GF	6	Intro	8x8	-	Salto a la soga y preparo al grupo nuevamente para el primer trabajo	2x2	Movimientos sueltos	
	GB	1	Verso	8x8	A	Gancho x1 (D) T2 / Uppercuts x1 (I) T2 / Gancho x1 (D) T2 / Uppercuts x1 (I) T2 / Pulsos Moviles x4	8	Movimiento controlado para poder enseñar la técnica	
	GB	2	Coro	8x8	B	Jab x4 (I) T1 / Body Rips x3 (I D I) T1 T1 T2	8	Movimiento con energía	
	GB	3	Estribillo	8x8	A+B	Gancho x1 (D) T2 / Uppercuts x1 (I) T2 / Gancho x1 (D) T2 / Uppercuts x1 (I) T2 / Jab x4 (I) T1 hacia delante / Body Rips x3 (I D I) T1 T1 T2 / Idem atrás	4	Movimiento con toda la energía y control	
	GB	4	Instrumental	8x8	C	Salto a la soga y me preparo para poner al grupo enfrentados para realizar el mismo trabajo pero de esta manera	16	Movimiento con control	
	GB	5	Estribillo	8x8	A+B	Gancho x1 (D) T2 / Uppercuts x1 (I) T2 / Gancho x1 (D) T2 / Uppercuts x1 (I) T2 / Jab x4 (I) T1 hacia delante / Body Rips x3 (I D I) T1 T1 T2 / Idem atrás	4	Movimiento con toda la energía y control	
	GB	-	Interpretación Musical	-	-	Libre	1	Movimiento con energía y con actitud	

LADO IZQUIERDO

CAMBIO DE GUARDIA

LADO DERECHO

FINAL

ROUND 6		FULLBOX 1		MUAY THAI 2		BROKLYN		MINUTOS: 04:49	
Track 7	Guardia	Set	Música	Bloque	Método	Descripción	Rep	Instrucción	
	GF	-	Intro	8x4	-	Escudo x2 (I D) x2I en diagonal lado (I) y inspiraciones por una 16t / en diagonal lado (D) y inspiraciones por una 16t	1x1	Movimientos relajados pero con actitud marcial	
LADO IZQUIERDO	GB	1	Verso	8x8	A	Uppercuts x2 (I D) T1 / Codo ascendente x1 (I) T2 2 veces / pulso móvil x4	8	Movimiento controlado para poder enseñar la técnica	
	GB	2	Coro	8x8	B	Uppercuts x2 (I D) T1 / Codo ascendente x1 (I) T2 2 veces / rodillazo x2 / pulso móvil x2	8	Movimiento con energía	
	GB	3	Estríbilllo	8x8	A+B	Uppercuts x2 (I D) T1 / Codo ascendente x1 (I) T2 2 veces / rodillazo x2 / Codo Directo x1 (I) T2 foco atrás llevando la pletina Izquierda hacia atrás y vuelve hacia delante.	4	Movimiento con toda la energía y control cuando realizo el giro del codo hacia atrás	
	GB	4	Instrumental	8x8	C	Codo Circular x1 (I) T2 / Cross Jab Cross Jab Cross x7 (D I D I D I D) T1	16	Movimiento con control	
	GB	5	Estríbilllo	8x8	A+B	Uppercuts x2 (I D) T1 / Codo ascendente x1 (I) T2 2 veces / rodillazo x2 / Codo Directo x1 (I) T2 foco atrás llevando la pletina Izquierda hacia atrás y vuelve hacia delante.	4	Movimiento con toda la energía y control cuando realizo el giro del codo hacia atrás	
CAMBIO DE GUARDIA	GF	6	Intro	8x8	-	Escudo x2 (I D) x2 tiempos en diagonal lado (I) y inspiraciones por una 16 tiempos / en diagonal lado (D) y inspiraciones por una 16 tiempos	2x2	Movimientos sueltos con actitud marcial	
LADO DERECHO	GB	1	Verso	8x8	A	Uppercuts x2 (I D) T1 / Codo ascendente x1 (I) T2 2 veces / pulso móvil x4	8	Movimiento controlado para poder enseñar la técnica	
	GB	2	Coro	8x8	B	Uppercuts x2 (I D) T1 / Codo ascendente x1 (I) T2 2 veces / rodillazo x2 / pulso móvil x2	8	Movimiento con energía	
	GB	3	Estríbilllo	8x8	A+B	Uppercuts x2 (I D) T1 / Codo ascendente x1 (I) T2 2 veces / rodillazo x2 / Codo Directo x1 (I) T2 foco atrás llevando la pletina Izquierda hacia atrás y vuelve hacia delante.	4	Movimiento con toda la energía y control cuando realizo el giro del codo hacia atrás	
	GB	4	Instrumental	8x8	C	Codo Circular x1 (D) T2 / Cross Jab Cross Jab Cross x7 (I D I D I D I) T1	16	Movimiento con control	
	GB	5	Estríbilllo	8x8	A+B	Uppercuts x2 (I D) T1 / Codo ascendente x1 (I) T2 2 veces / rodillazo x2 / Codo Directo x1 (I) T2 foco atrás llevando la pletina Izquierda hacia atrás y vuelve hacia delante.	4	Movimiento con toda la energía y control cuando realizo el giro del codo hacia atrás	
FINAL	GB	-	Interpretación Musical	-	-	Uppercuts x2 (I D) / Codo ascendente x1 / rodillazo x1	1	Movimiento con energía y con actitud marcial	

ROUND 7		FULL BOX 1			LUCHA 3			MORTAL KOMBAT			MINUTOS: 05:12	
Track 8	Guardia	Set	Música	Bloque	Método	Descripción	Resp	Instrucción				
	GF	0	Intro	Sx4	-	Bloqueo c/Palma arriba x1 (I) x8t c/ las piernas juntas la punta del pie de adelante mira hacia el costado L, doble Bloqueo c/Palma (una arriba y la otra abajo) x8t c/ las piernas abiertas formando una L / Idem lado D	1	Movimiento con control y actitud marcial				
	GB	1	Verse	Sx8	A	Jab x2 (I) T1 / Uppercuts x1 (D) T2	8	Enseño la técnica de los movimientos a seguir				
	GB	2	Coro	Sx8	A+B	Jab x2 (I) T1 hacia delante / Uppercuts x1 (D) T2 / Patada Circular x1 (I) T2 / Jab x1 (I) T2 / Vuelve atrás x8t	4	Enseño la técnica de los movimientos a seguir. Muy importante la técnica del pie de apoyo en la patada				
	GB	3	Estribillo	Sx8	A+B+C	Jab x2 (I) T1 hacia delante / Uppercuts x1 (D) T2 / Patada Circular x1 (I) T2 / Jab x1 (I) T2 / Gancho x2 (I D) T2 / Vuelve atrás x4t	4	Movimiento controlado y con toda la energía				
	GB	4	Instrumental	Sx8	D	Bloqueo abajo x1 (D) T2 / Bloqueo al Medio con puño x1 (I) T2 foco lado (I)	16	Cuando realizo el golpe de palma en 4 tiempos es con un movimiento lento y con actitud marcial				
	GB	5	Estribillo	Sx8	A+B+C	Jab x2 (I) T1 hacia delante / Uppercuts x1 (D) T2 / Patada Circular x1 (I) T2 / Jab x1 (I) T2 / Gancho x2 (I D) T2 / Vuelve atrás x4t	4	Movimiento controlado y con toda la energía				
	GF	6	Intro	Sx8	-	Bloqueo c/Palma arriba x1 (I) x8t c/ las piernas juntas la punta del pie de adelante mira hacia el costado L, doble Bloqueo c/Palma (una arriba y la otra abajo) x8t c/ las piernas abiertas formando una L / Idem lado D	2	Movimiento con control y actitud marcial				
	GB	1	Verse	Sx8	A	Jab x2 (I) T1 / Uppercuts x1 (D) T2	8	Enseño la técnica de los movimientos a seguir				
	GB	2	Coro	Sx8	A+B	Jab x2 (I) T1 hacia delante / Uppercuts x1 (D) T2 / Patada Circular x1 (I) T2 / Jab x1 (I) T2 / Vuelve atrás x8t	4	Enseño la técnica de los movimientos a seguir. Muy importante la técnica del pie de apoyo en la patada				
	GB	3	Estribillo	Sx8	A+B+C	Jab x2 (I) T1 hacia delante / Uppercuts x1 (D) T2 / Patada Circular x1 (I) T2 / Jab x1 (I) T2 / Gancho x2 (I D) T2 / Vuelve atrás x4t	4	Movimiento controlado y con toda la energía				
	GB	4	Instrumental	Sx8	D	Bloqueo abajo x1 (D) T2 foco lado (I) / Bloqueo al Medio con puño x1 (I) T2 foco al frente / Golpe de Palma x1 (I) T4 foco lado (D)	16	Cuando realizo el golpe de palma en 4 tiempos es con un movimiento lento y con actitud marcial				
	GB	5	Estribillo	Sx8	A+B+C	Jab x2 (I) T1 hacia delante / Uppercuts x1 (D) T2 / Patada Circular x1 (I) T2 / Jab x1 (I) T2 / Gancho x2 (I D) T2 / Vuelve atrás x4t	4	Movimiento controlado y con toda la energía				
	GF	-	Interpretación Musical	-	-	Bloqueo c/Palma arriba x1 (I) x8t c/ las piernas juntas la punta del pie de adelante mira hacia el costado L, doble Bloqueo c/Palma (una arriba y la otra abajo) x8t c/ las piernas abiertas formando una L / Idem lado D	1	Movimientos con actitud marcial				

FULLABS

Track 9

FULLBOX 1

UMBRELLA

MINUTOS: 05:01

Structura	Sst	Música	Bloque	Método	Grupo Muscular	Descripción	Rsp	Instrucción
	0	Intro	8x4		Abdominales oblicuos	Llevo las manos hacia la nuca apoyando la yema de los dedos en la cabeza	-	M e preparo sobre la colchoneta
PRIMERA SERIE	1	Verso	8x8	A	Oblicuos	Oblicuos x1 (I) T8 sube y baja	8	Colocar las rodillas de costado
	2	Coro	8x8	B	Oblicuos	Oblicuos x1 (I) T2	16	Subo el torso de frente
	3	Estribillo	8x8	A+B	Oblicuos	Combo: Oblicuos x1 (I) T2 / baja T4	4	Contraigo bien el abdomen y trato de llevar bien arriba el pecho
	0	Intro	8x4		Abdominales oblicuos	Llevo las manos hacia la nuca apoyando la yema de los dedos en la cabeza		Relajo el cuerpo y me acomodo para el cambio de lado
SEGUNDA SERIE	1	Verso	8x8	A	Oblicuos	Oblicuos x1 (I) T8 sube y baja	8	No pegar el mentón con el pecho
	2	Coro	8x8	B	Oblicuos	Oblicuos x1 (I) T2	16	Mantener la zona lumbar apoyada en el piso
	3	Estribillo	8x8	A+B	Oblicuos	Combo: Oblicuos x1 (I) T2 / baja T4	4	Mantener la mirada hacia arriba
	0	Intro	8x4		Abdominales frontales	Acomodo el cuerpo y me relajo y levanto las piernas estiradas		Relajo el cuerpo y me acomodo para el próximo ejercicio
TERCERA SERIE	1	Verso	8x8		Frontales	Frontales x1 T sube y baja	8	Los dos pies apoyados en el piso en las rodillas flexionadas
	2	Coro	8x8		Frontales	Frontales x1 T2	16	Levantar siempre los dos hombros. Abrir los codos hacia afuera
	3	Estribillo	8x8		Frontales	Combo: Frontales x1 T2 / Frontales x1 T2 baja T4	4	Combinación

COOL DOWN		FULLBOX 1				WALKING IN MEMPHIS		MINUTOS: 04:07
Track 10	GUARDIA	ESTIRAMIENTOS Y KATA	MUSICA	SET	DESCRIPCION	INSTRUCCION		
LADO IZQUIERDO	GF	-	Instru	8x4	Inspiraciones x2 16 tiempos con las manos cerradas	Movimientos suaves		
	GF	Isquiotibial y Gemelos	Verso	8x8	Estiramiento de Isquiotibiales x1 (I) 16 tiempos y 16 tiempos con la punta del pie levantada / Estiramiento de cuádriceps x1 (I) 32 tiempos	Estiramientos suaves y movilidad suave		
	GF	KATA	Estribillo	8x8	Codo Directo x1 (I) T2 foco lateral (I) / Bloqueo de palma hacia abajo x1 (I) T2 / Bloqueo de palma hacia arriba x1 T4 / vuelvo al centro con las manos a la altura de la cintura	Ejecución controlada y respirando en cada movimiento		
LADO DERECHO	GF	-	Instru	8x4	Inspiraciones x2 16 tiempos con las manos cerradas	Movimientos suaves		
	GF	Isquiotibial y Gemelos	Verso	8x8	Estiramiento de Isquiotibiales x1 (I) 16 tiempos y 16 tiempos con la punta del pie levantada / Estiramiento de cuádriceps x1 (I) 32 tiempos			
	GF	KATA	Estribillo	8x8	Codo Directo x1 (I) T2 foco lateral (I) / Bloqueo de palma hacia abajo x1 (I) T2 / Bloqueo de palma hacia arriba x1 T4 / vuelvo al centro con las manos a la altura de la cintura	Ejecución controlada y respirando en cada movimiento		
ESTIRAMIENTO SIMETRICO	GF	Dorsales	Instru	8x4	Estiramiento de dorsales x2 (I D) 16 tiempos cada uno	Movimientos suaves		
	GF	Espalda	Verso 1	8x4	Estiramiento de Espalda con las manos extendidas hacia delante x 32 tiempos	Relajo los hombros y todo el cuerpo en momento del estiramiento		
	GF	Hombros y Triceps	Verso 2	8x8	Estiramiento de Hombros x2 (I D) 16 tiempos cada uno / Estiramiento de Triceps (I D) 16 tiempos cada uno	Relajo los hombros, tríceps y todo el cuerpo en momento del estiramiento		
	GF	KATA	Estribillo	8x8	Codo Directo x1 (I) T2 foco lateral (I) / Bloqueo de palma hacia abajo x1 (I) T2 / Bloqueo de palma hacia arriba x1 T4 / vuelvo al centro con las manos a la altura de la cintura	Ejecución controlada y respirando en cada movimiento		

Tal como se ve en el *corpus* de arriba, seleccionado para esta Tesis, las *secuencias de performances* se estructuran en definitiva de esta forma.

El programa *Power Fit* se encuentra estructurado por 15 temas musicales:

- ❖ Tema Musical 1 (duración 7 minutos): conocida como la entrada en calor donde el *OT* realiza un calentamiento con pasos aeróbicos, con barras y con step.
- ❖ Tema Musical 2 ,3 (duración 4 minutos) y 4 (3 minutos): conocido como primer bloque de localizada con peso que consta de tres temas musicales y que cada uno de ellos se encuentra dividido en tri-serie de ejercicios donde trabaja músculos chicos (bíceps, tríceps entre otros)
- ❖ Tema Musical 5 y 6 (duración 3 minutos): conocido como segmento de step donde cada uno de los temas se encuentra dividido en dos series de repetición de pasos básicos de aeróbica sobre la plataforma, que cumple la función de primer segmento de trabajo cardiovascular.
- ❖ Tema Musical 7,8 (duración 4 minutos) y 9 (3 minutos): conocido como segundo bloque de localizada con peso que consta de tres temas musicales y cada uno de ellos se encuentra dividido en tri-serie de ejercicios de trabajo de músculos grandes (cuádriceps, pecho entre otros).
- ❖ Tema Musical 10 y 11 (duración 3 minutos): conocido como segmento aeróbico donde cada uno de los temas se encuentra dividido en dos series de repeticiones de pasos básicos de aeróbica sobre piso, que cumple con la función de segundo segmento de trabajo cardiovascular.
- ❖ Tema Musical 12, 13 y 14 (duración 4 minutos): conocido como tercer bloque de localizada con peso que consta de tres temas musicales y cada uno de ellos se encuentra dividido en tri-serie de ejercicios de trabajo de parte superior (como hombros, trapecio entre otros) parte inferior (como glúteo, aductor entre otros) y parte de abdomen (superior, inferior oblicuos entre otros).
- ❖ Tema Musical 15 (duración 4 minutos): conocido como el *relax* donde se realiza el estiramiento de todos los músculos trabajados durante la clase.

El programa *Full Box* se encuentra estructurado por 10 temas musicales:

- ❖ Tema Musical 1 (duración 7 minutos): conocido como *Warm Up que quiere decir entrada en calor* donde el *OT* realiza un calentamiento con golpes propios de boxeo y artes marciales, el cual está dividido en tren superior (ejercicios de golpes de puños) y tren inferior (ejercicios de rodillas y patadas) cada uno con estiramientos estáticos (de hombros, espalda, entre otros) y estiramiento dinámico (balanceos laterales, desplazamiento laterales entre otros).
- ❖ Tema Musical 2 (duración 5 minutos): conocido como *Lucha I* que se lo denomina *Round One* que significa primer *round* (se llama de esta manera a cada tema musical) donde se utiliza golpes básicos de *Box*, artes marciales, esquives y patadas; el mismo se divide en cinco *set* (combinación de

ejercicios); el primer y segundo *set* tiene diferentes ejercicios que en el tercer *set* se combinan los ejercicios anteriores y agrega unos más; en el cuarto *set* es una combinación de ejercicios diferente y el quinto *set* es la repetición del tercer *set*, ambos *sets* se hacen del lado derecho e izquierdo y solo tienen una intersección que sería el sexto *set* que es el cambio de lateralidad, se deben realizar *Katas* (movimientos marciales suaves) con interpretación musical. Compuesto por no más de 3 movimientos diferentes.

- ❖ Tema Musical 3 (duración 5 minutos): conocido como *Box I* que se denomina *Round Two* (esto se escucha al iniciar la música en idioma inglés) que significa segundo *round* donde se utiliza golpes básicos utilizados: *Jab Cross*, *Uppercuts*, *Body Rips*, Ganchos y Esquives combinados con saltos, piques, entre otros. También se encuentra dividido en cinco *set* que se ejecutan tanto de lado derecho e izquierdo y sexto *set* que es cambio de lateralidad los Golpes de puño deben ser suaves, esquives suaves, salto a la soga e inspiraciones.
- ❖ Tema Musical 4 (duración 5 minutos): conocido como *Muay Thai I* que se denomina *Round Three* (esto se escucha al iniciar la música en idioma inglés) que significa tercer *round* donde se utiliza *Jab Cross*, *Uppercuts*, *Body Rips*, Ganchos, Esquive, Codos, rodillazos, bloqueos y patadas. Así mismo mantiene la estructura anteriormente descrita solo que en el *set* de cambio de lateralidad los golpes con codos, rodillas, esquives y golpes de boxeo suaves.
- ❖ Tema Musical 5 (duración 5 minutos): conocidos como *Lucha II* que se denomina *Round Four* (esto se escucha al iniciar el tema musical en idioma inglés) que significa cuarto *round* donde se utiliza golpes básicos de Box, artes marciales, patadas y rodillas marciales. Además mantiene la estructura de cinco *sets* que se efectúan del lado derecho e izquierdo y un sexto *set* que es cambio de lateralidad donde se deben realizar *Katas* (movimientos marciales suaves) con interpretación musical. Compuesto por no más de 3 movimientos diferentes.
- ❖ Tema Musical 6 (duración 4 minutos): conocido como *Box II* que se denomina *Round Five* (se escucha al iniciar el tema musical en idioma inglés) que significa quinto *round* donde se utiliza golpes básicos tal *Jab Cross*, *Uppercuts*, *Body Rips*, Ganchos y Esquives. Este mantiene la estructura pero su sexto *set* de cambio de lateralidad con golpes de puño suaves, esquives suaves, salto a la soga e inspiraciones. Además que posee la opción de formato que tiene el objetivo de la utilización del espacio de manera diferente y la interacción de los participantes entre sí, pudiéndose realizar el *round* con los participantes formando un círculo o enfrentados.
- ❖ Tema Musical 7 (duración 5 minutos): conocido como *Muay Thai II* que se denomina *Round Six* (se escucha al comenzar el tema musical en idioma inglés) que significa sexto *round* en el cual se utiliza *Jab Cross*, *Uppercuts*, *Body Rips*, Ganchos, Esquive, Codos, rodillazos, bloqueos y patadas. La misma mantiene la estructura solo que su sexto *set* de cambio de

lateralidad debe ser de golpes con codos, rodillas, esquives y golpes de boxeo suaves.

- ❖ Tema Musical 8 (duración 5 minutos): conocido como *Lucha III* que se denomina *Round Sept* (se escucha al iniciar el tema musical una voz en idioma inglés) que significa séptimo *round* en el que se utiliza golpes básicos de *Box*, artes marciales, patadas y rodillas marciales. Así mismo mantiene la estructura de los anteriores temas solo que en el sexto *set* de cambio de lateralidad se deben realizar *Katas* (movimientos marciales suaves) con interpretación musical. Compuesto por no más de 3 movimientos diferentes.
- ❖ Tema Musical 9 (duración 5 minutos): conocido como *Full ABS* (se escucha al iniciar el tema una voz en idioma inglés) que es el segmento destinado al trabajo localizado de abdomen, glúteos y lumbares, el cual se encuentra dividido en tres etapas y se puede realizar de la siguiente manera: una introducción de (32 tiempos) donde se el instructor explica y muestra los ejercicios que va a realizar. Luego siguen 3 *Sets* (de 64 tiempos cada uno) donde se realiza el trabajo muscular y una pausa de 32 tiempos, esta estructura se repite 2 veces más.
- ❖ Tema Musical 10 (duración 5 minutos): conocido como *Cool Down* que corresponde al último tema y culminación de la clase, que tiene como objetivo estirar y recuperar la musculatura, volver a la normalidad la frecuencia cardíaca, bajar los niveles de energía. El mismo se encuentra dividido en tres partes lado derecho, lado izquierdo y simétrico.

Así como se observa en los ejemplos de notas coreográficas anteriormente expuestos, donde cada tema musical se encuentra dividido por versos, coro/canto, estribillo e instrumental donde cada uno se traduce a un movimiento que se denomina coreografía pudiendo ser de pasos básicos de aeróbica, de combate o ejercicios de localizada, entre otros, los cuales arman secuencias de *performances* como ser: el estiramiento de hombros (I D) se halla vinculado a los tiempos musicales como el “x16t c/u / Estiramiento de Espalda x16t / Estiramiento de Pecho x16t 2x1x1”, en el cual el “x 16” equivale a una secuencia de tiempo de estiramiento del segmento de entrada en calor de estiramiento estático, y “2x1x1” equivale al tiempo de duración. Las secuencias poseen determinado tiempo de duración, que se dividen por un número determinado de *tracks* y se diferencian según los tipos de programa que se desarrolle.

La autora Citro (2012) habla de discurso musical y la repetición colectiva de movimientos que se dan en una coreografía, buscando capturar el punto de la *performances* convirtiéndose en estructuras musicales y coreográficas en una situación comunicativa procesual de sonido y movimiento y todos los factores relevantes que contextualizan la *performances*.

Asimismo Citro (2012) menciona seis rasgos identificatorios dentro de los cuales se encuentra en primer lugar la secuencia de *performances* la cual se pone de manifiesto en el *fitness* en las notas coreográficas (de los programas *Power Fit* y *Full Box*) que utilizan los *OT* como material de estudio para preparar sus *performances*; en segundo diferenciación de roles durante la *performances* que se da en una clase entre el *OT* y sus alumnos que se observa en la disposición de lugares o lo que el instructor denomina posición espejo que es cuando él se coloca al frente de sus alumnos de dictar la clase; en tercer un pulso continuo que marca su acentuación el cual se ve presente en los tiempos o

batidas musicales que marcan la velocidad, intensidad y cantidad de repeticiones en un ejercicio; en cuarto lugar una fuerte articulación entre música, discurso y movimientos corporales la misma se denota en que la estructura de los programas de *fitness* están ligados ya que la música marca cada movimiento que debe hacer el instructor creando así un discurso; en quinto lugar una relación fija entre altura e intensidad se manifiesta en los movimientos que ejecuta el *OT* el cual tiene en cuenta las batidas musicales y en sexto lugar fuerte alternancia entre dos estructuras rítmico-melódicas se denota en los inicios de los temas musicales que en el caso de *Full Box* se escucha una voz en idioma en inglés que marca el comienzo de cada *performances* y en *Power Fit* la utilización de un *Beep* es decir un sonido fuerte, melódica en cuanto a los diferentes instrumentales que se escuchan en los temas que funcionan como pausa activas o transiciones es decir el pasaje de un ejercicio a otro.

La música se presenta como secuencias de *performances* que funcionan como guía para el *OT* ya que marcan un principio, pausa fin de cada segmento correspondiente a dicho programa como por ejemplo: En el caso del programa *Power Fit* el inicio está marcado por un “*beep*” es un sonido que se escucha al comienzo del primer tema musical que marca que el instructor debe comenzar las clases con las típicas inspiraciones; mientras que en el caso del programa *Full Box* el inicio se denota cuando empieza el tema musical y se escucha una voz en el idioma inglés que dice “*Warm Up*” que quiere decir entrada en calor. En tanto la música tiene como objetivo servir de guía para el *OT* permitiéndole lograr una correcta ejecución y velocidad de los movimientos u ejercicios de aeróbica o combate según sea el programa que se esté desarrollando, siguiendo la estructura preestablecida por la empresa a la que pertenecen ejecutando así un sistema *fitness*. En cuanto a este elemento de análisis los discursos rescatados dijeron lo siguiente:

“...la música te contagia alegría, te contagia entusiasmo, te contagia fuerza...”
(Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...se podría decir que el 80% de la clase también tiene su éxito en la selección de la música...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“Y la música es lo que hace que el profe lleve la clase y no a la inversa, es una motivación más, además de la motivación del profe”. (Roberto Omar Aguirre. Agente-Master Trainer de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

“La combinación de ambas es el resultado de que tus clases sean exitosas.”
(Roberto Omar Aguirre. Agente-Master Trainer de Jujuy de la empresa *Fitness Services*).

“...por lo que se escucha un *Beep* (sonido corto y fuerte, una señal electrónica que marca el inicio del programa)...” (Mónica Patricia Kramich. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

Tal como advierten los segmentos anteriores, la música es un discurso comunicacional que conforma la *performance* y ayuda “al profe” a llevar la clase, tal como afirman.

6.2.2-Discurso No Verbal: cuando no decir es decir

En esta segunda subcategoría de análisis denominada discurso no verbal para definir esta subcategoría voy tomar la definición de acto ilocucionario propuesta por Lozano que dice consiste en una forma de interacción socialmente regulada.

6.2.2.1-Imagen Corporal: “estiramos bíceps y tríceps”

Dentro de la subcategoría de discurso no verbal, los definidos anteriormente los agrupo en dos categorías la primera imagen estática la cual se refiere a la imagen que no está en movimiento; la misma la denomino imagen corporal la cual hace alusión según Lozano a la operación ilocucionario, donde encontró los ejemplos:

“...y uno ve un estándar de cuerpo atlético...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio Extreme Energy Gym).

“...se dirige hacia el *step* y ejecuta diferentes ejercicios sobre la plataforma y termina con la pierna derecha sobre el *step* y brazo izquierdo arriba terminando al mismo tiempo el tema musical”. (Carola Ana Lía Quiroga. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“...pone la música y dice: “Estiramos *bíceps* y *tríceps* que son los músculos que trabajamos anteriormente...” (Carola Ana Lía Quiroga. Observación del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

“Cuando termina el tema musical la instructora realiza una pose marcial que consiste en juntar el puño de una mano con la palma de la otra al mismo tiempo agachar la cabeza a modo de saludo...”. (Claudia Noemí Aramayo. Observación del gimnasio *My Personal Gym*).

Tal como advierte los segmentos anteriores la imagen corporal en una clase de *fitness* están asociada a los movimientos voluntarios que corresponden a los ejercicios que se desarrollan en la *performance*.

6.2.2.2-Imagen Dinámica: cuerpo en movimiento

La segunda categoría es imagen dinámica la cual se refiere a la imagen que se encuentra en movimiento, en la cual se encontraron otros elementos:

6.2.2.2.1-Gesto: cuando el movimiento es instrucción

El termino gesto “*movimiento del rostro o de las manos con que se expresa algo*”, definición propuesta por la (RAE). En el *fitness* el gesto forma parte de la conducción del OT en una clase por lo que dedica un apartado en el *Manual del Instructor* en el cual se expresa que lo Gestual o sea, es gesto de movimiento del rostro o de las manos. Para esto se toma parte del corpus del Manual como forma de ejemplificar la “instrucción del gesto” de la siguiente manera:

Los gestos que se realizan con las manos o el cuerpo, deben ser siempre los mismos en cada clase relacionados con cada diferente instrucción. De esta manera los alumnos podrán reconocer rápidamente el gesto y así asociarlo con el movimiento o la acción a realizar.

Los gestos con las manos, el cuerpo o la cara que quieran comunicar un mensaje durante la instrucción deberán ser muy claros y expresivos para que ese mensaje llegue a los alumnos y cumpla objetivo del aprendizaje.

Los gestos con las manos pueden comunicar:

- Cuenta regresiva
- Dirección
- Lateralidad
- Ejercicios
- Expresiones (llamados de atención, motivación, etc)

Siempre-tenemos-que-hacernos-tres-preguntas-para-realizar-una-certera-¶

Instrucción-verbal-o-gestual:¶

¶

Que-decir-o-mostrar-Que-sea-corto-y-significativo.¶

Cuándo-o-en-qué-momento-De-forma-anticipada.¶

Como-decirlo-Claramente-y-con-seguridad.¶

Es muy importante rescatar de dicho corpus expresado que dentro de la capacidad de instrucción se puede manejar tanto lo verbal como lo gestual, y en diálogo entre sí.

Cuando se empieza a trabajar con un grupo nuevo es más que necesario combinar ambos tipos de instrucción, ya que el entendimiento del gesto se produce cuando anteriormente fue reforzado y dado a conocer por medio de la palabra. Una vez que se reconoce como gesto y se comprende su significado, la palabra puede ser omitida.

El autor Lozano (1993) define gesto como un acto expresivo no verbal que no se cumple en el habla, sino en el discurso que se comprende en un proceso expresivo que integra registros semióticos heterogéneos; como la música pre-editada que durante la clase va acompañada de movimientos de manos para marcar la dirección que debe seguir el alumno.

Tales signos gestuales diversos se hayan establecidos en el corpus ya citado, esto es el *Manual del Instructor de Fitness*. Este acto forma parte de la conducción del OT ya que se emplea durante el transcurso de la clase, a modo de ejemplo se citara lo siguiente: en la clase de *Full Box* se utiliza la cabeza y las manos para indicar la dirección de un desplazamiento hacia adelante o hacia atrás, desplazamiento lateral lado derecho e izquierdo.

Esta subcategoría es definida por Lozano (1993) como una actividad que concierne “el hacer de lo no dicho” (lo implícito y presupuesto) lo cual define como presuposiciones las cuales son aquellas preposiciones cuya verdad se da por descontada en las practicas conversacionales, de modo que sin ser expresadas verbalmente pueden intervenir como premisas de un argumento entimemático, como instrucciones implícitas de interpretaciones, entre otros.

En el caso del *Fitness* se da por ejemplo en una clase de *Power Fit* en el segmento de *step* y aeróbica cuando el OT marca con la mano (con los dedos) la cantidad de repetición que deben hacer los alumnos ya sea en paso básico sobre *step* o aeróbica de piso. También, se puede denotar en los siguientes argumentos de *corpus*:

“...Preguntando por ahí si está bien, como va, si entendió, a veces uso los nombres ...dirigiéndome a esa persona para corregirle algo, haciendo gestos por lo general miro a la persona ...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).
“...hay otras que por el simple hecho de hacer un gesto ya saben que significa...” (Mónica Patricia Kramich del gimnasio *Extreme Energy Gym*).

Tal como se advierte en los segmentos de *corpus* expresados, los gestos representan una manera de conducir la *performance*.

6.2.2.2.2-Video: entre la imagen y el sonido

La segunda subcategoría se denomina video y está definida como “*técnica para grabar cintas de imagen y sonido (videocassetes) por métodos electromagnéticos, que se sirve de una cámara, un magnetoscopio y un televisor*”, definición propuesta por la RAE.

En el *fitness* el video es la grabación, de una *performances* de una clase de *Full Box*, la misma mantiene la estructura de clase predeterminada por la empresa, cual le sirve de herramienta de estudio al instructor para luego ser reproducida en los contextos de los gimnasios a sus alumnas.

En este sentido, Citro (2012) define video como “una secuencia de *performances*” ya que contiene una serie de situaciones que corresponden a la estructura de la clase de *Full Box* que le permite al OT ver y luego reproducir esas coreografías en los micro-espacios.

Entre las acciones para establecer una coherente segmentación del discurso, considerando aquellas que se relacionan con el status del participante, con sus derechos y obligaciones, con su relación de intercambio de organización social. Asimismo se aprecia en los siguientes ejemplos:

“...en el *Full-Box* grupal tenes coreografías, tenes tiempos musicales...” (Carola Ana Lía Quiroga del gimnasio *Extreme Energi Gym*).

“...empecé a ver los videos y vi cuerpos que son bien definidos...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

“...los ejercicios que muestra un video, se le explica ese *track* y se trata de adaptar esos ejercicios a la condición del alumno...” (Claudia Noemí Aramayo del gimnasio *My Personal Gym*).

Como se explicó en el segmento anterior el video representa el material de estudio del *OT*, ya que en él se encuentra plasmadas las *performances* de cada programa de entrenamiento, que luego se trata de “adaptar y se reproduce en una clase”.

6.3-A modo de cierre

El capítulo seis, por su parte, se interesó por el cuerpo en movimiento, como dimensión vivida en tanto discurso verbal y no verbal de los *OT* durante la performance de una clase de *fitness* en el contexto de los gimnasios de la Zona Sur de la Provincia de Jujuy.

En este capítulo se analizaron los elementos comunicacionales intervinientes en el discurso de los *OT* durante una clase.

Los elementos comunicacionales tuvieron que ver en primer lugar con el discurso verbal, el cual a su vez se subdivide en cinco subcategorías: sonido el discurso sonoro como parte del *fitness*; grito utilizado como instrumento de motivación, estimulación y de comunicación con sus alumnos durante el transcurso de la clase y como un elemento para resaltar un ejercicio, en una clase de *Full Box*, las patadas.

Otra subcategoría, frase la cual se utiliza para estimular e inducir a poner energía a un determinado ejercicio propuesto por el instructor, como el caso de los golpes en boxeo, también se emplear palabras en otros idiomas (en inglés, portugués, entre otros idiomas) para llamar la atención de los alumnos.

Por otro lado la subcategoría diálogo tiene importancia en el *fitness* porque se marca en la interacción que surge entre *OT* y sus alumnos permitiéndoles desarrollar actividades socialmente comunicativas.

También se encuentra la subcategoría palmas, que representa la manera que tiene el instructor de plantear una forma de comunicación, en este caso dando una instrucción, la cual tiene como objetivo marcar el cambio de dirección de un ejercicio.

La última subcategoría es la música que representa, un elemento que le otorga identidad a los programas de entrenamiento, estimula a las personas que concurren a las clases proporcionándoles un estado de disfrute debido a que por lo general son temas muy escuchados, conocidos o hits del momento. Asimismo funciona como guía para que el instructor pueda tener control sobre la clase, anticipándole cada segmento o ejercicio.

En segundo lugar se encuentra el discurso no verbal, el cual se subdivide en: imagen corporal refiere a la imagen que no está en movimiento e imagen dinámica que es cuerpo en movimiento. La misma se subdivide en: gesto el cual forma parte de la conducción del *OT* en una clase por lo que dedica un apartado en el Manual del Instructor, en el cual se expresa que lo gestual o sea, es el gesto de movimiento del rostro o de las manos. Y por último video en el *fitness* el video es la grabación, de una *performances* de una clase de *Full Box* y *Power Fit*, la misma mantiene la estructura de clase predeterminada por la empresa, cual le sirve de herramienta de estudio al instructor para luego ser reproducida en los contextos de los gimnasios a sus alumnas.

Todo lo anteriormente analizado .Lozano (1993) se refiere a la actuación del sujeto, la cual tiene interés en la cualificación que proporciona a los actores del proceso semiótico para el estudio de la relación del sujeto con la acción que se considera necesario en la acción discursiva. También

conocido como el sujeto de hacer o sujeto operador en relación con la operación que ejecuta o *performances* que se sitúan entre los estados.

En cuanto a la *performance* puede ser considerado como un acto o serie de actos (cognitivos o de otro tipo) la cual se ha perfilado como teoría semiótica de la acción que da cuenta de las transformaciones de estados y de su secuencia en el recorrido narrativo, tal que se considera un concepto clave en la semiótica de la acción al Programa Narrativo que señala la serie de estados y de transformaciones que se encadenan sobre la base de una relación sujeto/objeto y de sus transformaciones, permitiendo entenderlo como un cambio de estado producido en este caso por el sujeto. Por lo que la conjunción o disyunción que depende de la adquisición o privación de valores adquiridos los que puede ser modales o descriptivos (valores pragmáticos y cognitivos), por último los sujetos pueden ser diferentes y asumidos por actores autónomos o presentes en un sincretismo en un solo actor por lo que el programa narrativo es llamado *performance*. La misma se encuentra presente en los OT que desarrolla tareas en los gimnasios que se ha venido describiendo teniendo en cuenta las distintas subcategorías de análisis que corresponde a la categoría de herramientas comunicacionales.

A continuación para concluir con la investigación se realizara el último capítulo donde se desarrolla las conclusiones que se arribaron a partir de esta investigación.

CONSIDERACIONES FINALES

Para recapitular la Tesis se presenta las siguientes consideraciones finales a modo de cierre, ya que se entiende que no se puede concluir esta investigación, sino más bien continuar con la misma en una posterior instancia académica. Debido a que la Tesis brindó nuevas aperturas a partir del tema investigado. Dichas nuevas aperturas se presenta en el apartado próximo, y a continuación de las consideraciones finales.

En definitiva, esta Tesis, desde la introducción hasta las consideraciones finales y las nuevas aperturas, se constituye como un primer abordaje investigativo, o como una aproximación al campo de estudio del cuerpo desde una perspectiva comunicacional. Tal perspectiva aunada a los aportes de la antropología, sociología y estudios del cuerpo y la *performance*, permitió evidenciar que el cuerpo es un discurso del “cuerpo en movimiento”, un “cuerpo significativo”. El cuerpo como un todo, integral y comunicante, que inevitablemente conlleva una perspectiva cultural, ya que la difusión de las técnicas de entrenamiento permiten interpelar y reflexionar sobre el movimiento más allá del ámbito específico del gimnasio, y más allá del *fitness*, y de las miradas centradas solo en la estética. Puesto que, los *movimientos corporales*⁴ también pueden ser entendidos como prácticas generadoras de *habitus*, como diría Bourdieu, o de procesos de subjetivación y poder, en palabras de Foucault, que poseen importantes consecuencias en las posiciones identitarias y las prácticas de reflexividad de los diferentes actores sociales que intervienen en la práctica del *fitness*. Es decir, se trata de volver a pensar el cuerpo puesto en acto, o *performance*, en los escenarios de *fitness*, en la posmodernidad, en San Salvador de Jujuy en el tiempo seleccionado en esta investigación, esto es el año 2013.

En este sentido, la construcción del cuerpo como un discurso corporal y de la corporalidad, en los escenarios de *fitness*, se advirtió desde el capítulo uno, el cual se dedicó al abordaje metodológico general que propuso un recorrido teórico -empírico de los aportes relacionados con el cuerpo. El capítulo dos se interesó por el aspecto institucional y geográfico de los gimnasios de la provincia de Jujuy, con especial énfasis en la Zona Sur de capital que comprende los barrios Malvinas, Santa Rita y 12 de Octubre. El capítulo tres se centró en la historia del *fitness* en Argentina, y en Jujuy específicamente. Asimismo, se analizó el desarrollo de las *performances* en los programas de entrenamiento *Power Fit* y *Full Box*. En el capítulo cuatro se planteó la concepción de cuerpo y de poder que manejan los *OT* en la Posmodernidad; advirtiendo que, en las prácticas del *fitness* el gimnasio es un espacio de difusión, transmisión e intermediación de la ideología posmoderna en relación al cuerpo y al “estilo de vida *fitness*”, a través de los *OT* que despliegan las *performances* de los diferentes programas de entrenamientos durante una clase y que se resignifica en cada alumno y en cada *performance* única e irreplicable. De este modo, “el estilo de vida *fitness*” como discurso corporal, es una constante resignificación de sentidos del cuerpo en movimiento que genera sentimientos de identificación con el grupo de *fitness*, más allá de la “ideología *fitness*”. Por su parte el capítulo cinco, se interesó por los elementos, los mecanismos de control y el “estilo de vida *fitness*” presentes en las *performances* que se desarrollan en los gimnasios. Ya que en estos espacios se entretejieron las relaciones de poder y los mecanismos de control sobre los sujetos que se dieron a nivel macro. Es decir, se analizó las relaciones de poder relacionadas a las posiciones espejo. Esto es, relación jerárquica entre instructor y alumno. Tal relación de jerarquía se evidencia aún más en ciertos momentos de la clase en los cuales los reflectores iluminan fuertemente el al instructor poniendo énfasis a dicho rol y espacio ocupado en la *performance* desplegada, frente a las luces

⁴ La cursiva es de la tesista.

apagadas en el espacio de los alumnos que pierden así protagonismo desde el dispositivo lumínico. De este modo, se analizó cuerpo dócil, el cuerpo disciplinado, a través de este tipo de dispositivo, entre otros, que marcan jerarquías pero que se difuminan en los momentos conversacionales entre instructor y alumnos. Tales momentos, forman parte de la construcción comunicacional e identificación colectiva con el espacio y con los sujetos intervinientes, en el cual el cuerpo como dimensión significativa es en definitiva el cuerpo como discurso, esto es como corporalidad, como dimensión vivida.

Por último, el capítulo seis, se interesó por el cuerpo en movimiento, como dimensión vivida en tanto discurso verbal y no verbal de los *OT* durante la *performance* de una clase de *fitness* en el contexto de los gimnasios de la Zona Sur de la Provincia de Jujuy. En este capítulo se analizaron los elementos comunicacionales intervinientes en el discurso de los *OT* durante una clase. Dichos elementos comunicacionales tuvieron que ver con la comunicación verbal y no verbal, es decir el sonido, diálogo, grito, música y la imagen dinámica, gestos, coreografías, videos.

De este modo, esta Tesis, da cuenta de un nuevo aporte al campo disciplinar de la comunicación relacionado al estudio del cuerpo en movimiento, específicamente en los escenarios de *fitness*, vinculado a la dimensión vivida de dicho cuerpo que se construye como discurso del cuerpo o discurso corporal. Es decir, el cuerpo en el *fitness* es mucho más que un cuerpo docilizado o disciplinado mediante la práctica del programa de entrenamiento o de la ejecución del ejercicio. Es en todo caso, una *performance* única e irrepetible que se actualizada en cada nueva ejecución del ejercicio, es una dimensión vivida del cuerpo, no es un simple compósito de combinaciones coordinadas con música y luces, es un acto comunicativo que genera sentimientos de pertenencia a un grupo determinado generando así una identificación social con el grupo de pertenencia. Mas una, el escenario de *fitness*, es un generador de identidades colectivas que se configuran antes, durante y después de una clase, que se sintetiza, de algún modo, en una clase. Es decir, traspasando el espacio físico e institucional del *fitness* configurando nuevos espacios sociales e identitarias que tienen que ver con situaciones de la vida cotidiana. Dicha situaciones fueron rescatadas en algunos segmentos seleccionados dentro del evento de comunicativo de la *performance* del *fitness*. En definitiva, el escenario de *fitness* es un espacio de pertenencia, de identificación, de identidad, mediante el cuerpo en movimiento como discurso, esto es desde la dimensión de la corporalidad.

Todo esto se evidenció a partir del “estado de situación” que resulto de la sistematización y análisis de entrevistas, observaciones participantes y no participantes que partió del trabajo etnográfico realizado en la zona sur de la provincia de Jujuy en el 2013 tal como se señaló arriba al retomar cada capítulo. Cabe recordar que el año tomada para el análisis responde al recorte metodológico investigativo, de acceso al campo, tal como da cuenta los capítulos dos y tres, y fue por sugerencia y el consejo de uno de los instructores que explicó el inicio del *fitness* en dicho año. Y también porque desde la propia experiencia, es decir desde un *corpus* vivencial *in situ* tal año fue el acertado para esta investigación.

Asimismo, se resalta que, independientemente del grabador, el cuaderno de campo, la cámara de foto y el celular como dispositivo de registro etnográfico, las charlas informales con diferentes instructores y alumnos de los gimnasios también sirvieron para plantear la Tesis. De este modo, todo este análisis permitió advertir que la hipótesis planteada acerca del *fitness*, como discurso del cuerpo, comunica una dimensión de la vida relacionada a una mejor calidad de vida que se vincula a “un estilo de vida *fitness*”, como refirieron los *OT* en las entrevista durante la investigación. Es decir, tal “estilo de vida *fitness*” genera sentimientos de pertenencia e identificación colectiva al adscribir al grupo de *fitness*. De esta manera se advirtió que el cuerpo en

movimiento en los escenarios de *fitness* despliega una dimensión de vida social relacionada con la corporalidad y la *performance*.

De este modo, considero importante el aporte que arroja esta investigación en sus distintos capítulos para el campo de la comunicación, y los incipientes estudios relacionados al cuerpo y a los estudios de la corporalidad y *performance* en ámbito jujeño, y por lo tanto se mira estos resultados con la idea de publicarlos, en corto plazo, en una obra de divulgación didáctica que dé cuenta, justamente, de esta investigación relacionada a comunicación y el *fitness*. Tal publicación tendrá como destinatario tanto a la comunidad científica de diferente disciplina como al público interesado en la temática. Por lo tanto, este análisis se piensa como un campo fértil para continuar avanzando en nuevas investigaciones. Por esto, se plantea nuevas aperturas que se presentan brevemente a continuación.

NUEVAS APERTURAS

Dado que ninguna investigación es algo acabado, como resultado de la investigación realizada se abre la posibilidad de inicio a nuevas aperturas e interrogantes, como es el caso de Zumba *Fitness* como practica de gimnasia que también genera pertenencia e identidad colectiva a través de la práctica del programa Zumba, el cual invita a pensar y repensar la corporalidad y el Zumba desde una perspectiva comunicacional, teniendo en cuenta la *performance* de Zumba antes durante y después de realizada la clase, reproducida por el instructor que en este caso es denominado instructor zinc de Zumba. La misma es una clase de acondicionamiento físico inspirada en la cultura latina, que mezcla música y movimientos de bailes latinos e internacionales para crear un programa de acondicionamiento físico dinámico, emocionante, divertido y efectivo.

Una clase de Zumba (conocida como una Zumba *Fitness-Party*) combina ritmos rápidos y lentos que tonifican y moldean el cuerpo utilizando un enfoque de aeróbic y acondicionamiento físico para lograr un equilibrio con una combinación única de beneficios cardiovasculares y tonificación muscular. El programa Zumba integra algunos de los principios básicos de entrenamiento aeróbico, con intervalos y de resistencia para maximizar la pérdida de calorías, los beneficios cardiovasculares y la tonificación total del cuerpo (Manual del Instructor de Zumba, edición digital, 2016). Los movimientos de baile de base aeróbica son pasos fáciles de seguir que incluyen moldeamiento corporal, orientado a zonas como glúteos, piernas, brazos, tronco, abdominales y el músculo más importante del cuerpo: el corazón.

Tanto los bailarines como aquellos que no lo son dominan de manera fácil e inmediata una clase de Zumba, porque no se necesita experiencia previa en baile. Una clase de Zumba crea una atmósfera de fiesta que ofrece una oportunidad en un ambiente relajado para bailarines principiantes, personas que recién empiezan a hacer ejercicio o que estaban un tanto reacias a participar en clases en grupo. Al mismo tiempo, bailarines y expertos en el ejercicio físico disfrutan profundamente el cambio de ritmo, y se ejercitan en un ambiente saludable, divertido, muy similar a una fiesta.

El programa Zumba es un entrenamiento efectivo, innovador y divertido diseñado para todos. Los principales elementos que lo hacen tan único y exitoso son los siguientes:

- ¡Es diversión en grande! El programa Zumba es **“ejercicio disfrazado”**. Los participantes se divierten a lo grande y ni siquiera se dan cuenta de que están haciendo ejercicio. De hecho, se siente tan bien que dan ganas de hacerlo todos los días.
- ¡Es diferente! La música, los pasos, los movimientos, la clase y la energía.
- ¡Es fácil! El programa Zumba está diseñado para todos. Personas con cualquier estado físico, de cualquier entorno y de cualquier edad pueden comenzar el programa de inmediato. La fórmula de pasos básicos del programa es fácil para todos.
- ¡Es efectivo! El programa Zumba es ejercicio de base aeróbica, con componentes de entrenamiento para moldeamiento y resistencia que sirven para tonificar todo el cuerpo y lograr objetivos de acondicionamiento físico. La clave para lograr los objetivos de acondicionamiento físico es cumplir con un programa de actividad física.

La práctica del programa Zumba *Fitness* otorga los siguientes beneficios, los mismos son:

- Se promueve un excelente ejercicio dinámico para el tronco: El programa Zumba utiliza movimientos durante toda la clase que requieren un gran control de la sección media del cuerpo

(abdominales y espalda). Esto tiene el potencial de traducirse en un torso más definido (abdominales y espalda más fuertes).

- Gran pérdida de Calorías: El programa Zumba sigue métodos de entrenamiento aeróbico y con intervalos para incorporar altos niveles de actividad, lo cual se traduce en perder una gran cantidad de calorías. Nota: Esto varía entre las diferentes personas, según variables como estado físico, familiaridad del participante con la rutina, nivel de intensidad, etc.

- Ambiente de aprendizaje fácil y relajado: Se presentan nuevos pasos de baile en un formato fácil de seguir, divertido y parecido a una fiesta.

- Pérdida de peso: Al igual que con cualquier programa de ejercicios, la constancia y un programa de alimentación planificado y bien equilibrado aumentarán las probabilidades de bajar de peso.

- Imagen positiva de uno mismo: alimenta esa “sensación de bienestar” a un nivel elevado.

- Un cuerpo moldeado: Las clases de Zumba potencialmente remoldarán todas las partes del cuerpo, incluida la parte superior, la parte inferior, la sección media, el corazón y la mente.

- Ejercicio disfrazado: ¡Una clase de Zumba TE HARÁ SUDAR! La mayoría de las personas dicen que se divierten a lo grande y ni siquiera se dan cuenta de que están haciendo ejercicio.

En 2001, cuando Alberto Perlman (Director Ejecutivo) y Alberto Aghion (Presidente y Director de Operaciones) formaron un equipo con Beto, sabían que habían creado un fenómeno de acondicionamiento físico. Lo que no sabían era que el programa Zumba se convertiría en un fenómeno mundial tan rápidamente. En 2007, el programa Zumba tenía 10.000 instructores, existía en más de 30 países, había vendido más de tres millones de *DVD*, y más de un millón y medio de personas tomaban clases de Zumba semanalmente.

Por último, propongo analizar las construcciones de identidad colectiva y de pertenecía un grupo en torno a la práctica del programa de Zumba por instructores jujeños en los espacios de los gimnasios de la provincia de Jujuy más precisamente en la Zona Sur de capital para realizar una perspectiva complementaria, comparativa y contrastiva con el caso de los *OT* que pertenecen a la empresa *Fitness Services*, continuando con los métodos ya usados, ya que se considera que optimizaran el abordaje comunicacional. Además, se piensa que Zumba ha cobrado un mayor impacto social y auge en la actualidad construido también desde una retórica del *fitness* tendiente a persuadir a todo tipo de público consumidor de un servicio de programas de entrenamientos efectivo, innovador y divertido diseñado para todos que proporciona la pérdida de peso de manera diferente y mejorando su calidad de vida para el que lo practica.

BIBLIOGRAFÍA

- _ ANDALÓ, P. (1992). “Las señoras de teenagers”. Artículo publicado en Diario Clarín el 15-09-92. Buenos Aires.
- _ BAJTIN, M. (1982). *Estética de la creación verbal*, México, Siglo XXI.
- _ BAÑUELOS, CARMEN. (1994). “Los patrones estéticos en los albores del siglo XXI: Hacia una revisión de los estudios en torno a este tema”. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*. Universidad Complutense de Madrid, Número 68. Pág. 119-140.
- _ BAUMAN, R. (1975) *Verbal art as performance*. Waveland, Waveland Press Inc.
- _ BUÑUEL HERAS, A. (1991). “La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte”. Tesis doctoral. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*. Número 68. Pág. 97-117.
- _ BUÑUEL HERAS, ANA. (1991). “La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte”. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*. Universidad Complutense de Madrid Número 68. Pág. 101-108.
- _ CAPITEIN, J. (2001). *Manual de Personal Trainers*. Inédito.
- _ CERVIÑO BARCENA, M. “El cuerpo y las emociones y el Fitness. Artículo de internet mecbprodigy.net.mx (Fecha de consulta 15/06/2015)
- _ CITRO, S. (2010). *Cuerpos plurales: Antropología de y desde los cuerpos*, Buenos Aires, Biblos.
- _ CITRO, S. (2012). *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas*, Buenos Aires, Biblos.
- _ CIVILA ORELLANA, V (2017). “Discursos, corporalidades y rituales: una mirada desde la Comunicación y la Antropología (folklore) en espacios patrimoniales de Argentina y España”, *Libro de Resúmenes de II Jornadas Intercatedras de Antropología*, Jujuy, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales y Facultad de Ciencias Económicas, Universidad Nacional de Jujuy.
- _ CIVILA ORELLANA, V. (2014). *Argentina y sus paisajes culturales: comunicación, folklore y patrimonio en la Quebrada de Humahuaca, Jujuy*, Buenos Aires, Malaspina.
- _ CIVILA ORELLANA, V. (2016). “Estereotipos textuales y sus fisuras: paisaje, cuerpo y cotidianeidad en la Quebrada de Humahuaca, Jujuy”, *Cuerpos que narran*, Buenos Aires.
- _ CIVILA ORELLANA, V.; FLORES, F.; QUIROGA, M.; MARTINEZ, M. (2017) “¿De qué hablamos cuándo hablamos de comunicación para el desarrollo? Reflexión, debate y experiencias iniciales para el abordaje en Salud. Taller Dictado en el [II Congreso Internacional y IV Congreso Nacional de Promoción y Educación para la Salud](#). Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy. San Salvador de Jujuy- Jujuy.
- _ CSORDAS, TH. (2011). “Modos somáticos de atención, *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos* “. Ed. Por Silvia Citro, Buenos Aires: Biblos, 83-104.
- _ DE LUQUE, S.; DÍAZ, E.; GIRADINA, M.; GUTIERREZ, A.; GARCÍA, M.; LASO, E.; LASO, E.; MORALEJO, E.; PARDO, R.; RIERA, S.; SAJAMA, J (2000). *La Posciencia. El conocimiento científico en las postrimerías de la modernidad*, Buenos Aires, Biblos
- _ DÍAZ, E. (1993). *La sexualidad y el poder*, Buenos Aires, Editoriales Almagesto.
- _ DICCIONARIO disponible en www.definicionesabc.com (Fecha de consulta 15/08/2017)
- _ DURNING, A. (2000). “Shoppings: el nuevo espacio público”. Publicado en Diario Clarín el 22-10-92. Buenos Aires.
- _ FINKIELKRAUT, A. (1990). *La derrota del pensamiento*, Barcelona, Anagrama.
- _ FLORES, F.; CIVILA ORELLANA, V y QUIROGA, M. (2017). “Comunicación de y desde los cuerpos: re-pensar la salud y el cuidado como discurso de la corporalidad en contextos interculturales”. *Actas II Congreso Internacional y IV Congreso Nacional de Promoción y Educación para la Salud*. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy, San Salvador de Jujuy- Jujuy (en prensa).
- _ FOUCAULT, M. (1979). *Microfísica del Poder*. Edición y traducción de Julia Varela y Fernando Álvarez-Uría. Segunda Edición, Buenos Aires, Ediciones de La Piqueta.
- _ GUIDO, R. (2014). “Teorías de la Corporeidad. Distintas Representaciones del Cuerpo en Occidente”, 1er Edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Universitario Nacional del Arte. Cuaderno de Cátedra 01. Pag.:13-16.
- _ HERNÁNDEZ SAMPIERI, R.; FERNÁNDEZ COLLADO, C.; BAPTISTA LUCIO, P. (2006). *Metodología de la Investigación*, Cuarta Edición, México, Mc. Graw Hill.
- _ KALIMAN, R.; CHEIN, D. (2006). *Identidad. Propuestas conceptuales en el marco de una sociología de la cultura*. San Miguel de Tucumán, Editorial de la Universidad Nacional de Tucumán.

- _ LANDA, M. (2000). “Subjetividades y Consumos Corporales: Un Análisis de las Practicas del Fitness en España y Argentina”, *Revista Razón y Palabra*. Primera Revista Electrónica en América Latina Especializada de Comunicación de México.
- _ LAKKOF, G y JOHNSON M. (1986) en *Semiótica y Semántica*, traducida al castellano, “*Metáforas de la vida cotidiana*”. Edición Catedra. Madrid.
- _ LE BRETON, D. (2002). *La sociología del cuerpo*, Buenos Aires, Nueva visión.
- _ LIPOVETZKY, G. (1986). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*, Barcelona. Anagrama.
- _ LOZANO J.; PEÑA- MARÍN, C.; ABRIL, G. (1993). *Análisis del Discurso. Hacia una Semiótica de la interacción textual*, Cuarta Edición, Madrid, Catedra.
- _ LYOTARD, J. (1989). *La condición posmoderna*, Buenos Aires, REI.
- _ MAUSS, M. (2006/1947). *Manual de Etnografía*, Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.
- _ NAPOLITANO, E. (2009). “*De la gimnástica al fitness. ¿Sistematicidad de movimientos o normalización corporal?*” Universidad Nacional de La Plata. Metodología y Educación Corporal y Las prácticas en la enseñanza deportiva: del alto rendimiento a la formación, el camino inverso. Centro Interdisciplinario de Metodología de las Ciencias Sociales (CIMECS). www.sedi.unlp.edu.ar. (Fecha de consulta 15/07/2016)
- _ OBIOLS, G.; DI SEGNI DE OBIOLS, S. (1993). *Adolescencia, Posmodernidad y escuela secundaria. La crisis de la enseñanza media*, Buenos Aires. Kapeluz.
- _ PEREZ, B. (2016) *Manual del Instructor de Zumba*, edición digital. USA. Pág. 1-5.
- _ PEYRO FANJUL, C. (2008). “*Estereotipos publicitarios: el modelo fitness como factor de influencia social en la vigorexia masculina*”. *Quaderns Digital / Quaderns número 54*. Disponible en: www.quadernsdigital.net. (Fecha de consulta 15/07/2016)
- _ PUIGGROS, U. (2010). *Manual del Instructor de Full Box. Instructorado de Fitness*. Pág.3-5-6.
- _ PUIGGROS, U. (2010). *Manual del Instructor de Power Fit. Instructorado de Fitness*. Pág. 3-10.
- _ SALINAS, L. (1994). “La construcción social del cuerpo”, *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, Número 68, Universidad Complutense. Pág. 85-96.
- _ SELGAS GARCÍA, F. (1994). “El cuerpo como base del sentido de la acción social”, *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS)*, Número 68. Universidad Complutense. Pág. 41-83.
- _ SIRVENT, M. (1995). “Proceso de Investigación, las dimensiones de la Metodología y la Construcción del dato científico”. Ficha de Cátedra Investigación I y Estadística II. Universidad Nacional del Litoral.
- _ TAYLOR, S.; BOGDAN R (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*, Barcelona. Paidós.
- _ VASILACHIS DE GIALDINO, I. (1993). *Métodos Cualitativos II: la práctica de la investigación*. Buenos Aires, Centro Editor de América Latina.
- _ VERDUGO, I. (1994). *Estrategias del discurso*. Universidad Nacional de Córdoba.
- _ VERON, E. (1988) *Cuerpo significativo*, Educación y comunicación comp. Por L. Rodríguez Illera, Barcelona, Paidós.
- _ YUNI, J.; URBANO, C. (2000). *Mapas y herramientas para conocer la escuela. Investigación etnográfica e investigación-acción*, Córdoba. Editorial brujas

GLOSARIO

RAE: Real Academia Español

APPACE: Asociación de Protección al Paralítico Cerebral

Oficial Trainers: nombre con el que se conoce a los instructores, que desarrollan los programas de entrenamiento que ofrece la empresa *Fitness Services*.

Fitness: es aquella que hace referencia al estado generalizado de bienestar y salud física, logrado no solo a partir de una vida sana sino principalmente del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo.

Gimnasio: se consideran como micro-espacios de análisis debido a que representan un lugar emergente que posibilita hacer un análisis del objeto de estudio del *fitness*.

Step: El step es un elemento muy importante que complementa algunos ejercicios que corresponden a los bloques de PF. Se utiliza como banco que soporta el cuerpo. Sin el mismo no se podría realizar correctamente algunos ejercicios que requieren de su soporte que generalmente ayuda a mantener una buena alineación postural y aumentar el rango de movimiento (pectorales y tríceps).

Step pequeño: esta plataforma por ser de menor tamaño requiere de una utilización especial para la correcta técnica de varios ejercicios. El trabajo de abdominales es fundamental en PF y para una correcta ejecución y su mayor eficacia es importante apoyar la cadera dentro del *step*.

Bloques: Los Indicadores de Variabilidad son diferentes capacidades que poseen los ejercicios. Del análisis de estas capacidades surgen estos indicadores que nos otorgan una extensa gama de variaciones. Además estos indicadores nos ayudan a determinar la intensidad y complejidad de los ejercicios.

Tri-Serie: Se denomina Tri-Serie al conjunto de tres ejercicios enlazados y continuos. Cada Tri-Serie contiene ejercicios para tres diferentes grupos musculares y cada ejercicio se repite 3 veces.

Segmento: se denomina de esta manera al trabajo cardiovascular y puede ser de step o de aeróbica.

Round: Se le llama de esta manera a cada *Track* que conforma la parte principal cardiovascular de la clase.

Track: tema musical utilizado para acompañar el proceso de entrenamientos en sus distintos niveles y etapas.

Set: las diferentes combinaciones de ejercicios que conforman un *round*.

ANEXO

ANEXO I: ENTREVISTA A OFICIAL TRAINERS JUJEÑOS

ENTREVISTA N 1

Nombre y Apellido: CLAUDIA NOEMI ARAMAYO

Edad: 35 AÑOS

Instructor de: *FULL BOX Y POWER FIT*

Otra Profesión: EMPLEADA ADMINISTRATIVA

Gimnasio: *MY PERSONAL GYM*

_ ¿Cómo empezaste en esta profesión? ¿Desde cuándo o hace cuanto que estas?

Bueno yo empecé en realidad cuando tenía 19 años pero me incline más por hacer fierro en realidad o sea hacia más aparatos. Por medio de ir obviamente a un gimnasio donde había solamente para hacer aparatos, este... porque la verdad no tenía coordinación para hacer aeróbica, no sabía lo que era la aeróbica.

Después probé una sola vez en la española y me incline por el *fitness* que es lo que hoy me llevo a hacerme aficionada de lo que es el *fitness*, digamos es mi pasión.

Empecé en el 2002 como alumna cuando empecé con Roberto, no hay forma de no nombrarlo a Roberto, empecé como alumna obviamente tomando clases de *Full Box* y *Power Fit* y hasta ahí porque lo que es el *Ritmix* y todo eso no fue para mí.

_ Y si tuvieras que decir algo ¿qué fue lo que te gusto del *fitness*? Decís dejaste los aparatos pero que durante mucho tiempo entrenaste fierro. Entonces ¿porque dejaste y te inclinaste por el *fitness* que te gusto de eso?

Que tenía más contacto con más gente, o sea tenía más, cómo te puedo decir era digamos, era una cosa más este... o sea me sacaba del pensar de los problemas quizás porque lo hacía con música, a parte tenía más contacto con la gente, es como que te distraía un poco más que un aparato que vos vas y tenes que ser vos sola.

_ ¿Cuál es la diferencia puntual?

La diferencia es que vos ibas para mí hacer aparatos y hacías una rutina, en la cual vos tenías que poner tus auriculares acá (señalo los oídos) y escuchar tu música y hacer esto, hacer lo otro sola, no que hacerlo tomando clases con un profesor que está al frente ; vos tomando clases con un grupo de gente a la cual, a la cual después terminan todo el mundo , todo el mundo habla y charla y esa conexión que hay entre el grupo o sea la hora que sea, eso me atrajo mucho más y esa es la diferencia que yo hice. A parte que el *fitness* te modela mucho más el cuerpo que hacer aparatos para mí era la diferencia completamente distinta, aparte cambia totalmente el cuerpo, totalmente el cuerpo con lo que era hacer aparatos.

_ ¿En qué cambiaste?

Complementabas todo porque vos hacías *Full Box*, era una cosa que vos completabas, este digamos... hacías la parte aeróbica brazos y trabajas mucho, la parte de los brazos y la parte abdominal, tenes mucha coordinación, aprendes a tener coordinación sobre todo, coordinación porque tenes que ir con los tiempos, así seas alumna vas con los tiempos, que hay gente que no tiene coordinación. Y con el tema de completarlo con el *Power Fit* una cosa que!!! Una cosa fascinante que yo no conocía, que vos haces una parte de cardio y una parte de aeróbica y haces las pesas, era una cosa completa, una cosa nueva para mí...

_ Vos me decías que cambiaste ¿cuál era tu cuerpo cuando hacías aparato y cuál fue tu cuerpo cuando empezaste a hacer *fitness*?

Mi cuerpo cuando yo hacía aparato era un poco más, no definido sino era un cuerpo digamos, una cosa que yo inflaba mi cuerpo, si llegaba a rellenar mis pantalones, era una sola cosa inflada, yo no veía que mi cuerpo tuviera definición y yo siempre fui una persona o sea que siempre hice deporte mi peso era 56 kg. Cuando yo tenía obviamente 15 años, hacía deporte, siempre hice deporte, siempre fui inclinada hacia el deporte.

Hoy peso 52kg. Pero me mantengo ahí hace años, no voy para arriba ni para abajo pero si los aparatos me hacían inflar, yo me sentía inflada quizás sacaba mas no sé, no es más masa muscular no sé cómo llamarlo pero yo me sentía un poco inflada y con el fitness cambie muchísimo mi cuerpo o sea cambie total mente mi cuerpo.

_ ¿En qué encontrabas el cambio? ¿En qué parte de tu cuerpo por ejemplo: los brazos, las piernas, la pansa u otros?

En la definición física o sea en los brazos, definí mis brazos que son los brazos que yo quiero, no me gusta tener muchos brazos, mucha espalda, lo que es lo justo. Aparte obviamente que vos con los aparatos estas dura, terminas dura, dura ya hasta caminas dura; al fitness que es una cosa más suelta a pesar de hacer pesas pero no es una cosa así.

Después si la parte abdominal a pesar de que yo al tener a mi hija a los 16 años quede con una pansa increíble, que yo nunca pensé que iba a volver a tener mi pansa cuando tenía 14 a 15 años.

Hoy mi pansa es distinta incluso no sabía que existían que la mujer puede tener abdominales, yo hoy muero por tener mis abdominales bien marcados, siempre o sea, sobre todo, che las piernas también, moriría por tener más piernas pero mi estructura física no me da o sea mi estructura es chica o sea no voy a tener unas piernas grandes; lo que si nunca tome anabólicos, nunca tome keratina me han insistido a tomar un montón de esas cosas para poder aumentar el volumen de mi cuerpo todo. Pero no tomo nada de eso porque me siento contenta con lo que hago o sea no me gusta a veces, sí que me digan estas más flaca o estas flaca, esas cosas jajajaj... pero bueno.

_ Si tuvieras que decirme un tiempo, ¿en qué año empezaste a dar clases como instructora?

Ah!!1 Para mí fue un desafío pero completamente o sea un desafío por mí porque yo sufría, primero que sufría de pánico. Yo cuando tomaba clases de ... acá en Jujuy, tomaba clases de gimnasia yo llegue a abandonar las clases en algún momento y el único que sabía era el profesor porque a veces dejaba, porque sentía que me moría en ese momento, me moría y dejaba la barra ahí y me iba, dejaba todo puesto y ni si quiera acomodaba.

Entonces para mí fue un desafío porque lo hice en Italia yo nunca pensé, incluso darlo en otro idioma; he dado en un Liseo de chicos de la secundaria se diría haya este, no de la secundaria pero sí, ay no me acuerdo yo como se decía en italiano. Pero bueno en un Liseo Científico lo di, chicos de primero y segundo año a los cuales les gustó mucho o sea tuve la posibilidad de dar.

Empezar ahí con mis entrenamientos porque obviamente antes tuve que practicarlo en la casa.

_ ¿Vos tomaste una certificación o capacitación a distancia?

Sí, sí, claro, la hice a distancia porque en realidad dije, me sentía bien al verlas a mis colegas que eran alumnas también, ver que estaban también siendo profesoras y digo, porque no darme yo esa posibilidad también. Cuando aprendí mucho siendo alumna o sea no me largue así no más aprendí mucho, obviamente que no es lo mismo, ser profesor me imaginaba que era totalmente distinto pero bueno:

Si me capacite a distancia, hice un video y obviamente pedí la certificación, todo a distancia, me llego el título y de esa manera pude dar también clases en otros gimnasios haya, o sea me largue sola digamos pero primero este lo hice por medio de una escuela o Liseo, me fue bien, en otro idioma obviamente tuve que cambiar todo porque no puedes decir vamos a trabajar bíceps cuando en italiano se dice “Bichipi” así se dice en italiano, todas esas partes del abdomen, no es que cambie mucho. Pero ya al hablarlo u hablar el español y cambiar todo en italiano decir arriba, abajo era o sea gracias a Dios tuve compañeros, colegas a los cuales podía conectarme por internet y podía preguntarles; “como hago esto, como hago lo otro y bueno podía zafar ya que a veces, bueno obviamente al director de la empresa no estaba, o nunca tenía tiempo para contestar un e-mail. Entonces gracias a Dios tenía a los colegas a los colegas, a los que les consultaba. Esas fue para mí, fue realmente, sacarme el pánico que tenía y hacerme un poco más fuerte porque realmente presentarme ante 60 alumnos exactamente este realmente fue único!!!

_ ¿Cómo fue, pegaste afiches, avisaste o como se dio la oportunidad?

La oportunidad la hice porque realmente mi marido daba jockey en ese Liseo y me dice este” yo creo que es una manera para que vos te conectes con la gente antes que empieces en una Palestra que sería un gimnasio porque haya se dice palestra a un gimnasio.

Entonces el pidió permiso a la directora, ella le dijo que si que no hay problema, el le dijo es mi mujer, ella les va dar por lo menos la entrada en calor a los chicos para que vaya conociéndose. Porque en realidad haya los chicos van directamente a los gimnasios y no son muchísimos más grandes a jugar al vóley o al *jockey*; realmente esos chicos no tenían coordinación de nada o sea como que esto me dio la posibilidad de poderlo dar ahí o sea gracias a mi marido obviamente que me presto sus 15 minutos y yo di una entrada en calor y dos mix de *Full Box* sobre todo porque el *Full Box* no necesitaba la barra, herramientas para poder dar la clase; lo bueno era que también había dos profesoras de física, las cuales pudieron ver y decir esta chica es instructora de gimnasia.

_ ¿Eso en que año sucedió?

Eso fue en el 2011.

– ¿Después empezaste en los gimnasios?

Si después empecé sola en la palestra que se llama *My Personal Fit* que era un gimnasio en el cual yo le lleve mi propuesta, la mujer andaba buscando una instructora, y yo fui y le lleve mi propuesta porque esto en Italia es nuevo o sea no existe el *Full Box*, lo que existe es el *Kimax*, que haya le llaman eh, o sea existe el *Boxeo en Saco* digamos es el *Kimat* pero existe el *Full Box*, o sea eso atrapa a la gente, saber que era el *Full Box*, aparte ella daba *Muay Thai*.

– ¿Qué diferencia hay entre el Saco y *Full Box*?

El *Full Box* es que tiene, es más dinámico en todo, a parte en música.

– ¿Cuál es la diferencia entre el Saco que practicaban haya y el *Full Box*? ¿Qué es *Full Box* para vos?

Para mí el *Full Box* es no sé, mi pasión, a mí me encanta, aparte porque es libre o sea trato de enfocarme yo en buscar o enfocar un oponente claro y tratar de poner yo mi intensidad; mientras hay personas que le pegan aun saco que es la bolsa, no sabe cómo pegarle y podés llegar a lesionarte. En cambio el *Kimat* es más técnico, es duro eso, lo que sí se puede cono el saco es pegar y practicar mucho más las técnicas de las patadas para mí.

– ¿Aquí en Jujuy desde cuando das clases y cuantas das por día?

Aquí en Jujuy cuando llegue en diciembre no pensaba nunca que el profesor me dijera que pasara dar una clase porque la verdad esto es una profesión, que se estudia, cualquiera no piensa así, cualquiera cree que es de subir y ya. Pero no en realidad hay que estudiar, aprender hablar con la gente, tener una conexión con los alumnos sobre todo, era una cosa que me anime, tengo mucho por aprender porque haya estaba sola y aquí tengo a mis colegas.

Aquí tuve la oportunidad de dar casi dos horas de clases seguidas; era tres veces a la semana. Pero eso fue al principio ya que en diciembre reemplace las clases que me pedía el profesor las cuales servían para corregirme un poco más eso fue en el 2012.

Actualmente estoy dando clases los martes, jueves y viernes que sería una hora cada día, a veces me toca reemplazara la noche y eso es en el horario de la mañana y la tarde.

– ¿Qué es para vos ser un instructor?

Para mí ser un instructor es, yo siempre en realidad quise estudiar o sea una profesión... muchos dirán esto no es una profesión y no te da mucho dinero, más que nada es una pasión. Pero para mí es una profesión porque hoy o sea yo me siento capacitada para ser una instructora, me gusta decir soy una instructora quizás no una profesora como dicen porque ser una profesora es tener un título, un rango más alto. Pero instructora para mí es un objetivo grande que llegue a hacer en mi vida, con 34 años, yo deje la escuela a los 16 años porque tuve mi hija a esa

edad. Para mí es un título ya sea como sea es un título, ser instructora, para mí es algo bastante grandes, muy significativo en mi vida. A pesar de que no tuve el apoyo de mi familia porque no creían que yo podía hacerlo, mucho menos en Italia, me faltaba su apoyo y sé que me faltaba perfeccionamiento y hoy tratando de hacerlo mucho más. Pero para mí ser instructor es algo muy importante.

_ ¿Cómo instructora vos te cuidas? Si te cuidas ¿de qué maneras?

Yo como instructora trato de cuidarme, la verdad que en Italia es mucho más jodido que acá. Porque en Italia realmente el profesor... a pesar de que el italiano tiene muy fuera la discriminación pero ya es discriminativo igual. Pero en un sentido de decir tomo una profesora pero la profesora tiene que tener esto, esta estructura física, generalmente lo que es la parte técnica de la persona.

Entonces a partir de ahí, yo no es que digo si por darle gusto a esta gente sino simplemente porque a mí me gusta estéticamente cuidarme. Pero me cuido simplemente con la gimnasia o sea no es que dejo de comer esto o algo en particular, o no como esto porque va a la pansa o al rollo, va acá no!

Yo me cuido porque hago gimnasia, a mí me basta con hacer la gimnasia que hago.

Obviamente haya en Italia decían la profesora que subía a dar clases era como la estimulación hacia el alumno, yo quizás no lo pienso así porque el alumno... puede una persona de las 20 alumnas decir si yo quiero, si la profesora tiene ese físico yo puedo llegar a tener ese físico porque ella viene de tal tiempo. Hay otras personas que opinan distintamente, ven a una persona arriba y simplemente me gusta porque me gusta, me divierte, son intensas las clases y me hace sentir bien como alumna son dos modos distintos de pensar.

Entonces no me da a discriminar a la persona que tiene una estructura física mucho más gorda que yo, no sé si decir más gorda sino más polenta, que tiene un estado físico de la miércoles o sea a tener una profesora que es toda definida, bien marcada, bueno son distintas maneras de pensar de las alumnas.

Yo me cuido con la gimnasia, si me gusta tener mi físico bien constituido obviamente que se complementa al estado físico.

_ También al cuidarte en el sentido de que al hacer actividad física tenes un desgaste ¿de qué manera te recuperas o te ayudas?

Yo me ayudo comiendo bien, nunca tome nada, ahora si a veces el cansancio físico te llega. Porque los años pasan y no tenes la misma resistencia. Pero si hoy tengo que tomar un suplemento vitamínico, lo tomo.

Como lo que tengo que comer, trato de comer pescado, comer pastas, carne tres veces por semana. Me alimento bien tomo yogurt, antes de dar clases trato de comer bien, lo que sea carbohidratos y después de dar clases comer sano, consumir proteínas, frutas, yogurt, cereal, ensalada, etc.

_ Si vos tendrías que definirme de lo que es tú cuerpo para vos ¿cómo me lo definirías? Describirme como vos consideras que tiene que ser tu cuerpo la idea que vos tenes de cuerpo?

Yo mi cuerpo, para mí. No sería digamos, es una pregunta difícil. Porque este, la verdad que he sido siempre de admirar a las personas, a las mujeres sobre todo.

_ ¿Qué idea tenes vos o que es lo que admiras en las mujeres?

En la mujer admiro mucho, la chica, no sé si a la joven porque su cuerpo es de por si natural y tiene el cuerpito bien. Pero cuando uno llega después de los treinta, es una chica que se cuida un montón, hace gimnasia, esa para mi es una cosa realmente admirable.

_ ¿Qué te gusta de un cuerpo?

Le veo los brazos, la espalda, los hombros, la pansa.

_ ¿Cómo tiene que estar los brazos y cuál es tu ideal de cuerpo?

Mi ideal de cuerpo siempre ha sido tener marcados los abdominales, marcado los brazos, la espalda chica no me gusta criar más, en los aparatos crecí más la espalda y no me gusto. Peri siempre he admirado a la persona, en vez de mirarle la cara, lo hago de la cabeza para abajo. Como también puedo mirar a una chica que sea rellenita y tenga buenas piernas. Siempre uno esta contentó con algo de su cuerpo, yo me siento contenta aunque me digan a veces te falta esto, te falte lo otro... siempre aspiro a más.

_ ¿Cuál sería tu ideal en tu cuerpo?

¿En mi cuerpo? Tener bien marcados, para eso la verdad que se necesita tiempo pero no para ir a competir sino simplemente para concretar mi objetivo. Mi objetivo es llegar a tener marcadísimo mi cintura, muy marcado la parte del abdomen, la parte pectoral la cual yo perdí porque tuve mi niña, en definitiva todo tonificado es como se tiene que tener; obviamente la cola que es obsesión de toda mujer, marcar bien la parte de la cola, cuesta mucho.

_ Esta idea que vos tenes de cuerpo o concepción de cuerpo ¿de qué manera contribuye la empresa? ¿Cómo se formó la idea que me acabas de describir? ¿De alguna manera incide la empresa es lo que te muestra la institución o vos de donde lo tomaste?

Mi idea se fue formando a través de varios profesores a lo largo del tiempo, yo que hago gimnasia vi varios profesores, no todos tenían su cuerpo marcado, algunos eran rellenitos pero bien duros.

Después empecé a ver los videos y vi cuerpos que son bien definidos. En este caso podemos hablar del director de *Fitness Services* que es la empresa en la cual trabajo, es un cuerpo demasiado definido, yo trato de no compararme sino que veo. También vi diferentes cosas en la tele como son las modelos, las modelos quizás no están marcadas pero la mayoría de las chicas no comen nada pero no sé cómo hacen para tener todo duro. Pero yo te di la idea a partir de

eso siempre, no sé si competitiva en un sentido pero sí tengo claro, sobre todo en mi ropa yo me doy cuenta.

_ ¿Cómo ser?

Mi ropa, yo la ropa que tengo o sea cuando tenía 20 años, tengo un pantalón, me entra igual a diferencia de otra gente que dice que el pantalón que antes no me entra más, es como si eso fuera mi cinta métrica, me pongo ese pantalón y sé que estoy igual, digamos así me mido yo no es que este loca ja ja ja... Pero trato de mantenerme ahí y yo quiero seguir así.

_ Y en los videos que te proporciona la empresa ¿que ves?

En los videos, o sea cuando veo los videos obviamente pienso que es gente que tiene que tomar algo; es una cosa que yo tengo mucho miedo de tomar keratina esas cosas porque la verdad que tengo miedo, tengo miedo que me haga algún efecto en el cuerpo que yo ya no sea la misma.

_ ¿Cómo son los cuerpos que ves en los videos?

Todos estructurados, todos marcados, es una cosa que a mí me fascina. Pero también vi chicas que son rellenas pero son duritas, también es lindo eso porque cada uno tiene su performan, no sé cómo se dice acá, su estructura física, o sea yo siempre fui una de las que no me gustaba la parte de la pansa a la cola, quizás las piernas bueno pero hoy puedo decir otra cosa.

_ Entonces vos cuando tenes que decir que concepción maneja la empresa ¿vos crees que es la de cuerpos bien marcados?

Sí, es como haya en Italia, no sé si es una manera de discriminar pero generalmente he visto... ah... digamos varios profesores que tienen su... o sea vos decís si este profesor, al menos haya era así.

_ ¿Cómo contrastas ese ideal que vos me estas definiendo ahora cuando te encontras con cuerpos reales, con gente común?

¿Cómo lo pienso?...

_ Así es como lo contrastas cuando te encontras con cuerpos definidos, marcados y con gente común. Vos dijiste en Italia es así y aquí en Jujuy es otra cosa. Cuando vos vas a dar clases te encontras con cuerpos reales mientras que en los videos ves cuerpos definidos y ese video aprendes para enseñar. Después vas a la clase y te encontras con cuerpos que no están marcados. ¿Qué dicotomía tenes o que es lo que vos pensas? ¿Qué es un ideal que vos quieres alcanzar o es como que te vuelve a la realidad?

Un ideal que yo quiero alcanzar que mi alumna llegue a alcanzar ese objetivo de tener un buen cuerpo oh?

_ Me refiero a lo que vos ves en los videos y que de alguna manera es ese referente para vos un cuerpo marcado. Pero cuando vas a dar clases y te encontras con tus alumnas que no están marcadas vos desear que la gente llegue a alcanzar eso? Se modifica tu opinión, pensamiento u objetivo de llegar a ser como el referente que tenes en la empresa ya que son dos caminos distintos un cuerpo que está hecho mediante un proceso un cuerpo de gente común de una chica de 25 años, de una señora de 45 años, de mujer de 30 años que hace poco fue mama, de una señora de 60 años, de un hombre de 33 y de 45 años que su fisonomía se va modificando. ¿Qué es lo que vos pensas?

No yo lo que trato de transmitir obviamente eh..., yo a mi cuerpo lo muestro. ¿Cómo lo muestro? Siempre fui una persona a la cual cuando yo trabajo a mi cuerpo me gusta mostrarlo, como lo muestro quizás me gusta usar cosas sueltas pero si trato de... yo uso pantalones cortos, no me acomplejo con mis piernas porque tengo piernas flacas, no me acomplejo tampoco de mis pectorales; como te digo que falta marcar mucho más eh...aumentar el volumen del pectoral pero no me acomplejo de nada y mucho menos de mi pansa. Porque el complejo en mi pansa era tener estrías que me quedaron de mi hija pero poco a poco y a parte de la flacidez de tener un hijo y no haberme cuidado porque hay mujeres que tiene hijos y siguen teniendo la pansa que tienen.

Nunca me acomplejo de eso, o sea al principio sí pero trato de llegar a un lugar donde yo pueda decir me saco la remera y no pensar en mis estrías y si decir, bueno tengo mi pansa, como para decir puedo dar gimnasia en tops que es lo que más me gusta; trato de exhibir mi cuerpo, pero para hacer quizás lo mejor, bueno pero a mí me gusta hacerlo así.

Cuando yo me enfrento con gente que no tiene, a mí no me importa si esa persona tiene o no pansa no lo miro desde ese aspecto, trato yo de marcar bien el ejercicio sobre todo o sea marcar bien la técnica, en eso me concentro en tratar de hacer sentir bien al alumno pero después no, si obviamente, si tengo una alumna que viene regularmente a las clases y me gustaría ver un cambio, si viene 2 o 3 meses me gustaría muchísimo ver un cambio. Porque el objetivo de todo profesor es decir si veo un cambio a parte el hecho de que hagas una hora de gimnasia por día te cambia el metabolismo totalmente, tu mentalidad cambia totalmente, te sentís muchísimo mejor a pesar de que digas “uh bueno no”. No tengo el gran físico pero está hecho de eso, yo pienso que yo como alumna era así, yo iba a hacer una hora y basta, empecé así hasta que bueno obviamente uno va pensando en otras cosas. Pero no para nada, no miro el cuerpo realmente, si veo algunas chicas, hay chicas que van queriendo llegar a un objetivo y van progresando rápidamente y se ponen quizás a la altura de la profesora. Pero bien venido sea, pero nunca discrimino al contrario trato de hacer que se sientan bien.

_ ¿Vos planificas tus clases? ¿De qué manera, cual es el objetivo que persigues en cada clase o que te propone en cada una?

Si a las clases las aprendí a planificar acá en Jujuy cuando llegue aprendí al menos a poder manejar que se podía cambiar y que no podía cambiar porque yo antes respetaba, digamos se respetaba en realidad la estructura de un *Power Fit*, se respetaba la estructura de un *Full Box* no puedes mezclar porque el mismo manual lo dice. Puedes si aumentar mix, puedes aumentar vos la música o puedes cambiar la música si quieres pero la estructura no se puede modificar es lo que yo aprendí aquí una cosa que no sabía o sea cuando planifico mis clases trato de planificar de acuerdo a las personas que tengo.

_ ¿Cómo ser?

Como ser si tengo personas que son bien gorditas, algunas digamos que tienen cierta edad de 45 años o que bueno recién están empezando; trato de hacer digamos un *Full Box* tranquilo, no trato de hacer lo que es porque esas clases son muy intensas a parte son de alto impacto, unos saltos, tiene bastante movimiento y sobre todo llega un momento en que te cansa. Entonces trato de hacer de acuerdo a la persona, trato de planificar en una menor intensidad a las clases, trato de cambiar quizás no sé, no hago las patadas porque seque la gente no lo va a poder hacer o cambio si hay una patada frontal hacia adelante quizás la cambio por una rodilla adelante no sé, trato de cambiar la clase completamente de manera que la alumna pueda hacer la clase.

Después la música uno cambia ya que uno va adquiriendo un poco más de confianza en sí misma, aprendiendo más y va quizás cambiando, yo quizás mezclo la música o llego a poner dos *mixes* y lo armo de acuerdo a las alumnas que tengo ya que una vez que van progresando y van ya habituándose a cuál es el tiempo, cuales son todas esas cosas y puedo aumentar un poquito más la intensidad pero después de esa manera aprendí mucho gracias a Dios, aprendí mucho con la ayuda de colegas y de mi profesor.

_ Ya que hablas de la planificación con respecto a la estructura de la clase que finalidad tiene incorporar diferentes elementos a la conducción como por ejemplo: un grito, una palma, o diferentes frases. En definitiva ¿qué finalidad persigue incorporar un grito a la conducción o cual es el objetivo del grito?

El objetivo de los gritos como así también los finales de cada clase, de cada mix es muy importante.

_ ¿Por qué?

Porque eso le da aliento a la, o sea le da digamos esa intensidad, esa estimulación, hay un nombre que se dice como a las alumnas igual que a las palmas. Cuando yo voy y digo, hago un aplauso para que haga un cambio la persona de lugar, es como que eso lo incentiva a la persona cuando tiene una patada también.

_ ¿Solo para incentivarlo o el cambio es también para que te llame la atención?

Claro, no obviamente para que se llame la atención porque si yo tiro una patada y grito obviamente que llamo la atención de las alumnas, a mí como alumna me costó gritar mucho. Me acuerdo que el profesor decía bueno griten y yo no podía tirar una patada y no podía gritar porque me daba vergüenza y hoy mis alumnas sienten exactamente lo mismo. Yo les digo que tiene que gritar o tirar una patada, tirar un jab y cross que uno hace. Hay momentos en que la música te dice que tenes que gritar, entonces yo ahí tardo de gritar y trato de hacer que mis alumnas griten y saquen todo lo que tiene adentro es una manera también de sacarse lo que tiene adentro.

_ Con respecto a la conducción si tenes que estimular e incentivar a tus alumnas ¿qué frases o palabras decís durante el transcurso de la clase?

La frase que siempre digo en Italia ja ja ja... o sea “dale que puedes, dale que tienes fuerza” se dice forsa en italiano que significa fuerza tiene un sentido para mí, otra frase es “day su” qué quiere decir dale arriba es como darle un incentivo de esa manera. Además yo trato de hablar todo el tiempo en mi clase o sea yo aprendí porque hay personas quías que no hablan mucho solo se dedican a marcar el ejercicio. Pero yo las incentivo de esa manera, trato de corregirlas y decirles dale, obviamente siempre diciéndole hasta un punto que puedan y no exigirles tampoco tanto porque se podrían llegar a lesionar.

_ A parte de los gritos y las palmas que otros elementos utilizas para el desarrollo correcto de este programa de entrenamiento? En el caso de *Full Box* ¿cómo le mostrar la ejecución del golpe correcto que debe realizar el alumno?

Primero que nada trato de explicarle cual es la posición nos cierto, primero le digo la posición del Box es esta, siempre los brazos arriba con los puños cerrados y me cubro la cara, con el brazo derecho porque siempre me voy a poner del lado del alumno del derecho porque el profesor se pone del lado izquierdo porque hace el espejo. Entonces que hago... trato de decirle cual es la posición del Box, cual es el *jab*, cual tiro ese golpe, obviamente en la posición en la que me encuentro, parte derecha y golpe cross va a salir de la parte izquierda. Además cual es el *upper cuts* que es un golpe que sale de abajo, hacia un ángulo, y cuál es el gancho que cuando lo hago con la mano derecha me cubro la cara con la mano izquierda, es la manera en la que explico. Primero hago como una introducción exactamente y después desarrolló la clase, cuando la voy dando siempre voy diciendo: “dame 4 *upper cuts*, empezamos con el *jab*, dame 7 más, ahora cámbialo se vienen los *upper cuts*, dame 4 *upper cuts* y un gancho más”, voy tratando de decirle anteriormente, así alumna está preparada a lo que voy a hacer.

_ En tu clase tienes una alumna avanzada (viene hace bastante tiempo) y ella te sigue sin problema pero también tienes otra alumna que hace un mes va y una que recién empezó pero que no te siguen ¿cómo haces?

Lo que trato de hacer es acercarme a las alumnas, sobre todo generalmente cuando uno empieza una clase quienes son las alumnas que hicieron y quienes no lo hicieron, cuales son las que hacen por primera vez y quienes son las que ya hicieron alguna vez?

Generalmente hay alumnas que dicen yo es la primera vez que hago. Entonces trato de explicarle a esa alumna, trato de observarla durante toda la clase para ver que no se sienta inhibida al grupo que ya estas adelantado porque hay chicas que son excelentes en técnica, trato ahí de acercarme, obviamente que hay chicas que siguen la coreografía y como son 4 tiempos para marcar. Entonces aprovecho en si segundos y me arrimo a la... a decir la *ragatza* o sea a chica o a la señora y le digo haga este movimiento o verla por el espejo porque a veces ellas mismas cambian o trabajan con la misma pierna, con la misma parte derecha no cambian nada, o me están levantado otra pierna. Entonces trato de acercarme a esa persona para que no se sienta mal o sea me acerco y le digo es así y de explicarle. Porque es muy difícil hacerlo en el espejo porque la que es nueva obviamente no sigue por eso me doy vuelta y miro con ellas hacia el espejo (o sea me doy vuelta para atrás y quedo del mismo lado que ellas) para que se guíen mejor. Pero después la sigo, la sigo... y trato de incentivar a la persona.

_ Durante la clase como vos dijiste habías dado muchas clases en Italia ¿no te sucede que cuando conducís no decís algunas palabras en italiano? ¿Cómo ser? ¿Qué efecto produce en las chicas?

Si yo trato de decir una...si a veces sí, cuando se escucha, cuando uno tiene la voz fuerte se escucha este... lo traduzco inmediatamente o sea siempre digo yo me acostumbre a decir "la gamba" y acá no se dice gamba; haya la pierna se dice gamba, suena feo pero quizás pero me quedo la gamba es la pierna para mí o sea yo digo siempre "arriba las gambas" o sea tarto de decir son las piernas o este a veces me tengo que acostar sobre el *step* digo "*sule step* o *sule* plataforma" y es sobre el *step*, me acostumbre pero lo traduzco, a veces si hablo en italiano me gusta pero lo traduzco inmediatamente y ahí lo cambio.

_ ¿Qué tratas de brindarles a tus alumnos en cada clase y en que sentís que te diferencias con el resto de tus colegas?

Diferencias, no sé si diferenciar, quizás ponerme si en la profesionalidad que tiene mis colegas eh sí!!! En esa sii!!! Trato de hacerlo, como ser estudiar no me gusta equivocarme. Eh quizás a veces tampoco me gusta tener que hacer así o asa. Pero es beneficio para mí lo tomo como una parte critica pero bueno para mí. Eh a mis alumnas de darles digamos, de hacerlas ver que yo disfruto dando mi clase porque es lo que me gusta. La verdad yo disfruto dar clases sobre todo cuando uno se va con esa seguridad de que doy mi clase porque la estudie bien. No me gusta ir insegura a un lugar, era una cosa que me pasaba, iba insegura porque me encontraba con tanta gente, digo la pucha eh son mucha gente y a veces toca dar hasta que tenes profesores ahí al frente y vas mal con los tiempos por ahí te pones insegura. Pero yo trato de disfrutar el momento o sea el momento en que estoy dando clases, me gusta darles eso para mí es una satisfacción tremenda.

_ ¿De alguna manera juega un papel muy importante la música a la hora de dar tu clase?

Si... a veces hay... quizás... lo que pasa que hay música que no me gusta, si hay músicas que estimulan un montón decís que están muy buenas, tiene mucha influencia la música la verdad. También tenemos esa prioridad de poder elegir nuestra música y poder planificar de acuerdo como quiéramos, podemos decir bueno esta le va a gustar a la gente y eso he sentido más a las alumnas sobretodo no dar siempre lo mismo, tratar de cambiar un poco.

_ ¿Qué criterio usas para elegir la música? ¿Qué tenes en cuenta o porque pensas que esos temas le va a gustar más a la gente?

Eh!!!! Porque veo digamos la... porque en realidad son música de antes, generalmente las personas que van a veces son como te digo, las jóvenes no son tanto, son muy pocas, generalmente gente mayor, quizás no tan mayor pero a mí me gusta la música de los 80" y pienso que le puede gustar a otras personas, a las alumnas también por eso digo que la música de antes es mucho mejor, a parte que te viene a la cabeza un montón de recuerdos quizás, sobretodo eso yo me acuerdo y lo hago en el gimnasio espectacular para mí es así y espero que para las alumnas también.

También para la relajación es importante porque es una música que a la persona le guste y puede llevarla a relajarse y a pensar cosas buenas quizás; no sé a mí me paso la semana

pasada que puse un tema de José Luis Guerra para... jajaja lo elegí porque estaba bueno para la relajación, hasta lo cantaban mis alumnas o sea es una cosa importante.

_ ¿Se podría decir que hay un estilo de vida *fitness*? Podes decir que hay un estilo de vida *fitness*? En qué sentido? Me refiero a una manera, algo en particular que es así al ser instructor o al desarrollar esta actividad?

Yo sí creo que hay un estilo de vida *fitness*...

_ Si tuvieras que definirlo al estilo de vida *fitness* ¿cómo lo definirías? Que es para vos el estilo de vida *fitness*? Que es lo que tiene?

Principalmente lo que tiene el estilo de vida *fitness* es que nunca te sacas las zapatillas, ni la indumentaria jajaja y nadas durante lunes a viernes con la indumentaria porque yo voy hasta clases con la ropa deportiva. Pero a veces trato de el fin de semana de ponerme zapatos o algo, porque vos vivís así y vos ya decís es un estilo de vida que llevo o sea yo me siento mucho más cómoda con la ropa deportiva y las zapatillas.

El estilo de vida *fitness* es cuando en un momento ya usas las cosas como mi bolso deportivo como cartera jajaja además de tener siempre el agua, o tener los materiales, andar con la computadora de aquí para allá y tener ropa para cambiarte, tenes que llevar todo en ese bolso. A mí me gusta pero llega un fin de semana es decir cuando te cruzas con alguien y te dice Profe como le va? Y te lo encontras en un boliche no en un gimnasio.

Yo al menos trato de salir de todo porque realmente es estresante un poco... a veces a mí me llego a estresar dar clases pero también tiene su satisfacción por lo menos a mí me estresaba porque tenía que estudiar. Pero si llevas un estilo de vida *fitness*, le he dicho siempre a mi hija y a mi marido incluso ellos no están de acuerdo que yo haga esto y me dicen:" ¡Vos y tu *fitness*!" Pero es lo que a mí me gusta, yo cuando me acuesto a dormir miro un video jajaja, no te miro una película jajaja, veo los videos para tratar de ir maso menos con la clase, sino estoy escuchando música y es la música del *fitness*. Aparte te lleva mucho tiempo a fuera.

_ Con respecto a los diferentes programas que ofrece esta empresa ¿por qué crees que se diferencian en la vestimenta de cada programa de entrenamiento, vos pensas que esto tiene una finalidad?

Si en realidad eso lo decía el profesor que si bueno te pones una remera o te pones lo que es la indumentaria de *Full* obviamente van a decir ella da *Full Box*, si te pones la indumentaria de *Power* dicen ella es la profesora de *Power Fit* o de *Ritmix*. Pero para mí es así, digamos tiene un nivel televisivo de filmación tiene que tener su indumentaria.

_ ¿Vos crees que la empresa utiliza esta vestimenta para cada programa por una cuestión de diferenciar el programa o para imponer algo?

Si, si, para eso... y sobre todo para publicidad. Pero no se diferencian mucho.

_ ¿Me refiero puntualmente a los colores que utilizan para cada programa?

Si en realidad si he visto como el negro lo utilizan para *Power*, también la combinación de anaranjado con negro eso lo vi en el video muy lindo, lamentablemente yo no llegue a comprar. Si yo tuviera la posibilidad de comprar ropa quizás me la pondría. Pero yo digo que es más por la publicidad y que cada programa tiene su vestimenta.

_ Además del color ¿se diferencian en el diseño?

Si obviamente en el *Full Box* usas algo más suelto que no dificulte hacer las patadas, también una calza que la utilizas para hacer *Power Fit*, arriba una musculosa, quizás en *Ritmix* tiene más estilo porque esa persona baila, debe tener más atracción porque es un baile.

Con respecto al estilo de vida *fitness* también puedes mencionar reunirte con colegas, estudiar los *DVD*, escuchar todo el tiempo posible la música y como te dije la indumentaria deportiva.

ENTREVISTA N 2

Nombre y Apellido: MONICA PATRICIA KRAMICH

Edad: 40 AÑOS

Instructor de: FULL BOX Y POWER FIT

Otra Profesión: PROFESORA DE EDUCACION FISICA

Gimnasio: EXTREME ENERGY GYM

_ ¿Cómo te iniciaste en estas profesión y que fue lo que te gusto?

Lo que me gusto?????

_ ¿Cómo empezaste en esto?

Ah... del gym!!!

_ Puedes empezar diciendo tu nombre, tu edad y que profesión estudiaste?

Mi nombre es Mónica Kramich estudie para ser profesora de Educación Física, siempre me gustó el deporte, siempre tuve tendencia para el deporte de chiquita, sin recibir estímulo de nadie, me gustaba por naturaleza. Así que elegí la profesión y dentro de la Educación Física está el área que más me gusta que es el Fitness, así que a medida que iban pasando los años busque distintas maneras de especializarme en programas relacionados con el Fitness hasta que llegue... probé distintas cosas.

_ ¿Cómo ser?

Como ser por ejemplo el Instructorado del Aerobicenter, el programa más famoso de la época de los 80" era la aeróbica convencional, la aeróbica básica.

Después posteriormente los derivados que fueron saliendo, fueron incorporando elementos el *step*, los elementos para trabajar la parte muscular, la localizada.

Después fue el boom del *aerobox* con lo que es fitness de combate se mantuvo un par de años completando con lo que es la sala de musculación hasta que volvieron a salir escuelas nuevas y... probé con la empresa de *Fitness Services* de Ulises Puiggros porque estaba entrenando en un gimnasio que tenía esos programas, me gustaron, vi que tenía cosas novedosas distinto de lo que ya había visto años anteriores y y.... me volvió de nuevo a atrapar y ahí me metí digamos a los programas de la empresa.

_ ¿Qué diferencia hay entre la sala de musculación y el *aerobic* y el *step*, cuál sería la diferencia que vos le encontras y por qué te gusta más?

En la sala de musculación que yo hice particularmente era muy individual, era parte de mi entrenamiento eh... me gustaba muchísimo todo lo que es el ejercicio neuromuscular, eh... la tonificación, la forma del cuerpo. En cuanto al *fitness* bueno ya era un poco más divertido porque ya compartir el salón con otras personas que también le gusta lo mismo y... es una interacción con otra persona y no solo trabajas la parte muscular sino que también agregas lo que generalmente no se ve mucho en la sala de musculación en los gimnasios donde son muy fierros, digamos donde están más llenos de 80 % de hombres que de mujeres , es la parte aeróbica, la coordinación, la incorporación de la música, de una estructura , de una coreografía eh... encontras una combinación. Entonces se podría decir que en algunos programas encontras la combinación perfecta; de entrenamiento aeróbico y la tonificación muscular por el otro, en el caso de *Power Fit* por ejemplo es un programa que trabaja las dos cosas eh... más que nada esa sería la diferencia, para mi combina las dos cosas, sin irse a los extremos de... el crecimiento muscular intenso e hipertrofia muscular que es llegar al máximo crecimiento del musculo donde ya entras digamos, no es una deformación del cuerpo sino que te vas a los extremos por lo general lo buscan los hombres más que las mujeres. En la sala de musculación ahí buscas crecer, definir, para equipararla armonía bueno en la sala de fitness lo podes encontrar.

_ Si tuvieras que darme una fecha ¿cuándo empezaste a dar clases como instructora y desde cuando te iniciaste?

Bueno tuve dos etapas: una ya hace 10 años que empecé cuando recién se iniciaba todo lo que es el fitness y el boom y después tuve un quiebre por trabajo, me fui a trabajar a una zona rural donde solamente está la escuela y nada más, no tenía tiempo para nada mas, así que hubo ahí un lapso, una pausa de 4 0 5 años que no hice. Después retome como alumna para volver a entrenarme y luego capacitándome, creo que a los 2 años de haber pasado como alumna más o menos hasta nuevamente me fije algunas metas, retome viejos objetivos que tenía, estamos en el 2013 ya habían pasado 4 años maso menos desde que decidí ser instructora.

_ Actualmente ¿cuantas clases das por día?

Por día de fitness una actualmente.

_ ¿Te cuidas?

Me cuido... en qué sentido ja ja ja

_ ¿T e cuidas en las comidas o tomas algo por el deporte que haces?

Bueno los 2 últimos años hice un cambio, que más que relacionado con la salud tiene que ver con un cambio de una corriente filosófica, pensamiento más que nada, donde adopte digamos hábitos alimenticios que no tiene la carne, digamos animal incorporada, eh... hoy en día me sirve como parte de mi alimentación pero no es ser vegetariana puntualmente, no es una obsesión por el cuidado del cuerpo sino más que nada está relacionado con un pensamiento de vida nada más. Pero me sirve para cuidarme no solamente a un gimnasio sino tarto de cuidarme de otra manera.

También asistí al centro de estética varias veces para cuidar la piel, algunas cosas que en el gimnasio no podes obtener que con el paso del tiempo, el paso de los años las mujeres bueno vamos viendo cosas que a lo mejor uno no quiere que aparezcan pero están , que son los años y uno tiene que cuidarse de distintas maneras y bueno también asistí a un centro de estética aparte de la actividad física que te hace sentir bien por dentro más que nada no solamente que es lo que vos ves a través de un espejo sino que te ayuda a descargar.

_ Con el paso del tiempo ¿qué idea o concepción tenes del cuerpo? La idea puntual ¿que vos tengas sobre cuerpo?

Bueno yo ya desde mi formación de profesora de educación física ya veo al cuerpo como un todo, no veo solamente la parte de afuera, está bueno sentirse, no se puede negar. Pero es un conjunto, a mí la actividad física puntual me hace sentir liberada de tensiones, me hace renovar las energías, me hace tener mejor humor y es un complemento de la vida diaria; para mí el cuerpo es eso, el conjunto y la armonía o el equilibrio de todo, de lo físico, de lo mental, hasta podríamos decir también lo espiritual porque te hace sentir cosas.

_ Si vos tendrías que decirme ¿cómo te gustaría tener tu cuerpo o que te gustaría llegar a tener?

Bueno mi cuerpo a los 40 años cambio muchísimo, paso por distintas etapas, etapas de querer llegar al límite o a lo exagerado por así decirlo de alguna manera y hoy yo me encuentro un poco más relajada, si bien me interesa cuidarme en lo que son los excesos de todo tipo, me encuentro hoy en una posición más relajada, más relajada en el sentido que si me veo como me veo, me cuido, no soy tampoco obsesiva, eh vivo el día, así literalmente vivo el día y hago lo que me gusta, lo veo así, hoy en día mi cuerpo no tengo estándar de decir haber quiero llegar a ser como aquella chica que tiene 90-60-90 no. Me encanta el cuerpo que tengo ahora y bueno a lo mejor uno puede llegar decir si capas que un poquito más de acá o menos de acá pero no es mi preocupación constante. Me gustan las piernas que tengo, el cuerpo, el peso que tengo y si puedo ser por supuesto en buena hora vamos para allá. Pero no es una obsesión, hoy no es una obsesión pero capaz que en algún momento tengo que admitirlo que sí.

_ ¿Cuál era tu obsesión, tu objetivo o ideal a seguir?

Bueno mi objetivo nace 10 años atrás, tenía que tener piernas perfectas voluminosas, todo volumen, cola perfecta, cintura chiquita, eh nada de grasa. Así me veía prácticamente como una de esas chicas que practican fisicoculturismo algo bien musculado el cuerpo. Así veía y en pos de eso iba en esa época, te estoy hablando hace 15 años atrás maso menos. Pero bueno las cosas de la vida, los años te van cambiándola cabeza también, el trabajo, los problemas.

_ ¿Este ideal de cuerpo te lo formo o transmitió tu profesión de alguna manera o la empresa en la que vos te iniciaste influyo en la construcción de tu idea?

La verdad que sí, sí porque uno ve lo que tiene alrededor solamente en el espacio o en el entorno inmediato sino lo que ves dentro del país, los instructores que están vigentes o los que muestra la empresa capaz como entre comillas los mejores, los *masters trainers* y uno ve un estándar de cuerpo atlético lo que si no sé qué directa o indirectamente uno también recibe una información llegar a ser como ellos en conocimiento y tal vez parecerse un poco en lo físico también.

_ ¿Qué es lo que ves en esos cuerpos marcados o como son?

No, no, en esa empresa en los hombres puede ser un físico bien trabajado pero en las mujeres he visto cuerpos delgados, torneados, normales eh... son cosas que no son difíciles de alcanzar tampoco cuerpos atléticos o bien entrenados podríamos decir.

_ ¿Cuándo ves los cuerpos atléticos que muestra la empresa como los contrastas con la realidad, con el de tus alumnas?

A lo mejor ellas van en busca de eso, de esos estándares, a lo mejor uno no termina de conocer la mente de nuestras alumnas, a lo mejor alguna viene nada más que a pasar un tiempo de relax, conocer personas o divertirse, hay otras que están entusiasmadas por bajar de peso, no sé si por un problema de salud o estética.

A lo mejor con el tiempo de hoy como vos decís la misma sociedad y por todo lo que se en lo que es televisión, las revistas, publicidad siempre hay un modelo hablando de las mujeres de cuerpos perfectos, hay chicas perfectas que tiene éxito en todo sus negocios, en todo y capaz que si hay cierta influencia en las alumnas, también puede ser en los instructores porque no, esperar ah... o relaciona esa imagen con el éxito que una pretende tener en el trabajo.

_ ¿Vos lo relacionas de esa manera?

Yo lo relaciono eh...

**_ ¿Vos adoptas ese modelo o vos crees que el cuerpo perfecto te garantiza el éxito en todo?
¿Por qué?**

No, no!!! No para mí no van de la mano pero eh obviamente acá en el gimnasio ves cuerpos reales lo que yo no sé es que persiguen esos cuerpos reales, yo lo puedo analizar desde afuera, lo veo día a día acá y afuera, en el trabajo, también lo veo en la escuela con los niños que tampoco son estándares de atletas, hay muchos niños con sobrepeso, mala alimentación que viene de padres de estructuras así, lo que no puedo saber cuáles son los ideales de ellos, que pretenden ellos, solamente sé que son mis alumnas y obviamente están en busca de un objetivo que no conozco del todo, puedo suponer pero no conozco en profundidad o con total sinceridad por parte de cada una de ellas que es lo que ellas pretenden alcanzar.

Eh lo que sí sé que más allá de una obsesión de llegar a ser como fulano o mengano no se puede lograr, se puede lograr mejorar el cuerpo, se puede lograr disminuir de peso, por salud o por sentirse bien nada más con entrenamiento eso sí no puedo negar que cualquier persona que se lo proponga dentro de los parámetros normales, dentro de lo que acepta la salud sí se puede lograr.

_ ¿Planificas tus clases? ¿De qué manera lo haces?

Sí, sí eh... en las clases coreografiadas hay un previo estudio, donde siempre las estoy repasando un par de horas antes, chequeando la música o recordando en mi cabeza la coreografía, se pueden dar algunos imprevistos dentro de la clase donde uno obviamente se sale de esa estructura pero siempre trato de estar preparada para dar clase.

_ A la hora de planificar ¿te planteas un objetivo por clase?

Eh... mmm... hay un objetivo general .específico para cada una de las chicas, específico eso se va dando sobre la marcha a medida que uno va desarrollando la clase, corrigiendo algunas técnicas y guiando a las chicas en particular a cada una de ellas y a la que te toque tener como alumna ese día y el objetivo general es tratar de... brindarles una opción de actividad física que trate a ellas de satisfacerlas en la necesidad que cada uno tenga, que la pasen bien si su necesidad es pasarla bien, si su necesidad es encontrara alguien con quien charlar y divertirse, tratar de transmitirle eso y si la necesidad de esa persona es entrenar porque tiene un objetivo particular de cambiar su cuerpo, tratar de guiarla para que eso pase en algún momento del año puede llegar a lograr su objetivo eh ... tratar de darle la mejor en cuanto a lo que yo brindo adelante, la técnica o porque en la actividad física cuando uno quiere lograr un cambio todo se apunta a una técnica, la técnica que está mal hecha te va a llevar también a un resultado mal alcanzado. Entonces hay que tratar siempre de mejorar la técnica ajustable para que el resultado sea positivo eso sería mi objetivo general y específico en la manera que voy desarrollando la clase y los errores que yo puedo llegar a corregir, guiar o cambiar ya desde mi instrucción.

_ ¿Qué finalidad tiene o persigue incorporar diferentes elementos a la conducción, por ejemplo: un grito, una palma o diferentes frases? ¿Cuál es el objetivo o que finalidad persigue?

Es un estímulo, una manera de llamar la atención y estimular a la persona que está tomando la clase ya sea una palma para llamar la atención o hacer un cambio de dirección o un grito para darle ánimo, para que siga, para que no afloje.

_ ¿Cuáles son las frases que vos utilizas en tus clases?

Propias de mi instrucción?? Frases como vamos; no pares; seguí; o un grito simplemente como para estimular, un estado de disfrute eh, de darle fortaleza para que sigan, por ahí capaz que no me doy cuenta y capaz que tengo algunas como dicen, cuando uno siempre usa la misma, unos tics que capaza ya están incorporados pero por lo general lo uso para eh... ponerle énfasis a algún ejercicio que es más fuerte o para darle ánimo para que no pare o para tratar de hacerlo un poco más divertido, no tan monótono o de intercambiar algo con el alumno a ver si te contesta o te responde.

_ ¿Qué palabras utilizas para intercambiar algo con el alumno? ¿De qué manera llegas a cada uno de tus alumnas?

Preguntando por ahí si está bien, como va, si entendió, a veces uso los nombres fulana, mengana como va o dale que puedes, mira que vas muy bien o mirando directamente nada más, depende de la clase, o dirigiéndome a esa persona para corregirle algo, haciendo gestos por lo general miro a la persona a la que me quiero dirigir y le digo, por ahí interpretan y por ahí no.

_ ¿Cuál es el cuidado que tenes con tu grupo ya que en él se encuentran diferentes tipos de alumnas, para que de alguna manera desarrolle el programa de entrenamiento eficazmente?

Eh... en una clase específica o el nivel de entrenamiento por opciones, no todos tienen la misma capacidad de entrenamiento, algunos porque ya venían siempre o porque ya traen incorporado algún deporte fuera del área del fitness, cualquier deporte ya tiene una coordinación, tiene un nivel de entrenamiento entonces vos ves la diferencia entre varias personas, trato de ofrecerles variedad en el nivel de entrenamiento para que ninguna se quede atrás y bajo si yo tengo bajar el nivel, bajo a la par de la que lo necesita para marcarle que tiene una opción para no parar, para no quedarse parada o mirar sino que en lugar de saltar puede hacer otra cosa, o en lugar de correr puede hacer otra cosa siempre y cuando no pare. Ponerme a la par de la persona que lo necesita ya sea subir o bajar el nivel de intensidad, siempre hablando de lo que es la parte física no porque ya más allá eso uno por ahí puede percibir algunas opciones de las alumnas y a veces no, como emociones te digo me doy cuenta de que aquella hoy está muy bajoneada, aquella está muy eufórica, aquella está muy triste capaz que algo le paso, bueno se puede llegar a veces antes o después de la clase. Pero durante la clase trato de ver lo que es el entrenamiento físico más que nada animarlas a todas. Por lo general ese intercambio se da un ratito antes o un ratito después de la clase cuando se acercan y te comentan la clase.

_ ¿Tenes otra manera de llamar la atención de tus alumnas?

Además de los tics eh... capaz la vestimenta o la selección de la música si es que ya no viene preparada la música.

_ ¿Que tenes en cuenta para hacer la selección de la música?

Si tuviera que seleccionarla porque tengo que hacer un mix trato de elegir los temas más pegadizos o lo que están más sonando en el momento como quien dice más eh...

_ ¿Qué influencia o determinación tiene la música en la clases que vos das?

Estimula en todo para mí la música es una de las cosas más importante que despierta el interés porque razón no lo sé pero la música es estimulante.

_ ¿Por qué consideras que la música es importante para dar tu clase, marca algo?

Claro, claro, marca tendencia en la clase y si está preparada te marca una estructura que vos quieres transmitir de acuerdo a l que vos ya tenes programado con ese tema en particular. Pero si creo que el 90, se podría decir que el 80% de la clase también tiene su éxito en la selección de la música.

_ Si tuvieras que decirme ¿en qué te diferencias con tus colegas?

Disfruto lo que hago, me encanta lo que hago y trato de que eso se trasmita, que la persona se dé cuenta que yo disfruto con lo que hago, a lo mejor ahí podría marcar la diferencia con otros, que a lo mejor lo hace porque es su medio de trabajo y nada más o lo hace porque lo tiene que hacer pero no lo disfruta de todo. No fue algo, tampoco que logre en forma inmediata no, fue un proceso para llegar a despertar del todo una cierta pasión por lo que uno hace porque te hace liberar algunas cosas, te enfocas en lo que quieres y lo disfrutas, yo trato de disfrutar siempre que doy la clase.

_ ¿En qué te diferencia en cuanto a la vestimenta para con tus colegas?

Eh... no, no trato de estar presentable, ser presentable es ser prolijo, eh con ropa cómoda, tratar de mantener una imagen que te inspire confianza, tampoco venir desalineada, me parece que son pautas que uno tiene en el trabajo y se encuentra al frente de un grupo y tratas de marcar una diferencia en ese sentido no más, de inspirar confianza a la persona que tenes enfrente, usando ropa adecuada a la que estas por dar de entrenamiento, cómoda, principalmente yo me caracterizo por usar ropa cómoda que me permita moverme como sea sin necesidad de estar arreglándome la ropa cada rato porque se me sube o porque está muy ajustada, me gusta estar cómoda para poder trabajar tranquila eh... y prolija, limpia, peinada que se yo tiene varias cosas.

_ ¿Se podría decir que hay un estilo de vida fitness? ¿Vos lo practicas? ¿Cómo lo definirías?

Al estilo de vida *fitness* lo definiría como vida sana, alegre eh... básicamente en esas dos cosas.

_ ¿Se podría decir que hay un grupo? ¿Cómo lo definirías? ¿Vos lo practicas?

Si hay un estilo de vida *fitness* donde estamos todo nosotros incluidos, es un medio que la mayoría busca para sentirse bien o satisfacer una necesidad en particular de cualquier índole. Pero buscar el gimnasio buscar el gimnasio, busca el salón de fitness buscando algo, alcanzar un objetivo, somos parte de ese grupo y en mi caso en particular primero porque me gusta, porque lo disfruto y porque es mi profesión, es mi medio de vida digamos, es la manera en la que tengo yo para tener mis ingresos económicos, una mezcla digamos entre disfrute y trabajo.

_ Hablas de un grupo ¿qué es lo que tiene ese grupo? ¿Qué haces para pertenecer a ese grupo? Un estilo es como un modo de vida como es el estilo del que hablas? Descríbelo.

Eh... capacitarme constantemente, estar a la vanguardia de todo lo que sale eh... en cuanto a innovaciones de eh... estructuras o formas de dar las clases, de transmitirlo de una manera distinta, buscando siempre la variedad para que una no se canse, para no cansar al alumno también.

Me parece que una manera de pertenecer al grupo es ir con un grupo que tiene como estilo de vida *fitness*, capacitándose o buscando nuevas formas constantemente, estás buscando innovación, cambiando eh... buscando lo último, buscando cosas nuevas, una manera de seguir perteneciendo, de no quedarse ahí en el camino.

Por ejemplo cuando no hago actividad física pienso que hay cosas que no termino de liberar. Por eso digo que es un estilo de vida porque influye en la vida diaria y en todos los estados de ánimo y en los problemas es una forma de vivir me gusta.

_ ¿Pertenece a ese grupo y tener ese modo de vida solo se limita a capacitarse nada mas o hay más? ¿Qué diferencias hay entre ser profesor de Educación Física y ser Instructor?

No capacitarte no nada más que por eso decía yo no solamente capacitarme sino también disfrutarlo y aparte de capacitarse estar convencida de que esa capacitación es la adecuada, no es de capacitarse no más o sea cuando vos elegís capacitarte en un programa o ir en busca de uno nuevo es porque previamente has hecho una especie de investigación, has estado indagando haber de que se trata, será lo que busco, es lo que quiero y después vas en pos de eso de esa capacitación, es todo un estudio previo ante de hacerlo no es porque si nomas. Primero te auto convences de que es lo que vos queres.

Entre ser profesor de Educación Física e Instructor hay diferencias no solamente porque tratas con grupos de distintas edades sino que en la escuela va de la mano de la formación de otras áreas también que no están relacionadas solamente con la actividad física sino con lengua, matemática, ciencias sociales tener que estar, este siendo un apoyo constante para la maestra. Al niño tratar de formarlo en valores, capaz un poco más completo podríamos decir. En cuanto al tema del instructor más que nada prepara a la persona para que se entrene, se supere físicamente y tratar de crear un espacio de diversión, de distensión.

_ Si tuvieras que definirme ¿qué es ser instructor para vos?

Para mi es ser un guía, alguien que te orienta, alguien que te ayuda, capaz no te puedo dar un concepto bien elaborado pero me parece que con esas palabras... eh... “ser u guía”.

También podría usar la palabra “un ejemplo” porque puedes llegar a ser un ejemplo para una persona que tienes en frente. Así como uno usa estándares o más o menos algunos patrones que te orientan a ir hacia tal lugar a lo mejor de repente se transforma en eso para el alumno también.

Mucho alumnos te pueden llegar a ver como un ejemplo de lo que es lo que quiere llegar, no solamente por lo que ven sino por lo que puede llegar a transmitir o sea para mí es una guía, está relacionado con la profesión de educación física porque el profesor también es una guía eh pero además de guía es un formador en valores, a lo mejor uno en el gimnasio no se toma el atrevimiento de formar a la persona adulta en valores, porque ya tiene un estilo de vida incorporado, ya tiene costumbres, eso ya es un poco más limitado pero bueno cuando estás trabajando con niños puedes transmitir valores de todo tipo, los dos son guías.

_ Con respecto a la vestimenta de la empresa, los diferentes programas utilizan un color distinto ¿a qué crees que se debe?

Me parece que es para diferenciar un programa del otro, no creo que tenga un significado profundo o ya sea de que porque el rojo significa esto, o el azul tenga un significado como color en sí. Me parece que una manera de diferenciar un programa del otro que todas las empresas lo tienen, para diferenciar nada más, es como cuando estás en la escuela y quieres enseñar un deporte y un equipo tiene una camiseta de un color y el adversario tiene la camiseta de otro color, más que nada para identificar un grupo del otro o en este caso sería un programa del otro nada más, no veo que el color encierre un significado particular, parece que más que nada es para ordenar de alguna forma los programas.

_ ¿De alguna manera la empresa ha cambiado o modificado alguno de tus conceptos, te ha ayudado a formar otra concepción de cuerpo de alguna manera?

No porque todas las concepciones de lo que es físico y cuerpo yo ya lo tenía incorporado de mucho antes de ser profesora, es como te dije ya desde chiquita yo tenía cierta tendencia a la actividad física sin tener estímulo de ningún adulto, ya la tenía en mí no sé porque razón pero yo sola empuje con la gimnasia, solo viendo un programa de televisión nadie me dijo que haga nada, empuje porque me gustaba, yo ya venía con una idea en la cabeza, a lo mejor se ha ido mejorando, buscando distintas fuentes he ido transformando algunas ideas.

_ ¿Pero has recogido algunas cosas?

Si algo de cada cosa, siempre se toma algo, si tomamos lo que te sirve o lo que uno cree que le sirve de cada cosa para tratar de armar mi propia concepción de lo que uno quiere para sí y para los demás. Y me parece eh... soy de la idea de ir para el lado que me gusta, siempre digo que vuelo para el lugar que tengo ganas, si hoy me encuentro en una empresa y mañana me llama la atención y me siento bien con eso capaz que voy para ese lado, no me encierro en una sola cosa, busco la variedad, lo que me haga sentir bien a mí. Así que tomo de cada empresa, o de cada estilo, o de cada programa lo que a mí me parece que está bien y recojo un poquito de cada cosa.

_ ¿De alguna manera se ha ido construyendo una idea o un concepto?

Si una idea, un concepto, un poquito de cada lugar y voy armando lo propio.

_ ¿Tu concepción de cuando eras niña se ha modificado o no?

Claro si uno va creciendo en todo aspecto, va adquiriendo conocimientos de todos lados y armando su... y hasta tu propia metodología te diría me parece que sobre método no hay nada escrito, cada uno aplica la metodología en el momento con el grupo que te toca, eso de en tal libro dice que tal cosa es así, eso lo dice esa persona porque lo experimento así con un grupo determinado que no es el mismo grupo que manejo yo, no es el mismo tiempo que manejo yo, no es la misma realidad puedo tomar algo de eso parto de una la pruebo y si no me sirve y veo que hay otro camino más fácil o mejor eh... lo busco en todas las disciplinas.

_ ¿Cómo instructora que metodología utilizas para que el desarrollo del proceso de entrenamiento sea eficaz?

Trato de ir de lo más fácil a lo más difícil creo que es una metodología que no falla, de tratar de ir paso a paso de lo más fácil a lo más difícil, funciona siempre y tratar de guiarlas a las chicas a que todo se puede alcanzar por más difícil que lo van si empezamos de abajo paso a paso podemos lograr cualquier cosa, para mi nada es imposible eso es una concepción que la tengo hace un par de años para acá.

Todo se puede lograr, todo lo que menos te imaginas, cualquier cosa, yendo de lo fácil a lo difícil, transitando por cada etapa es lo que aplico ahora empiezo de a poco y voy viendo y voy probando, subiendo y bajando a la par de la alumna cuando sea necesario acompañarla en el proceso de progresión o de hacer el salto hacia algo más. Yo creo que si la acompaños y le demostrar que todo se puede tranquilamente puede pasar de un nivel a otro

Así es en una clase de una hora se va en forma progresiva ya sea porque el programa esta acomodado de esa manera o porque dentro de un *truck* también encuentras una progresión a seguir que va de lo más fácil a lo difícil, en esa metodología me baso después todos los agregados y los adornos que se le puedan poner ya es aparte.

ENTREVISTA N 3

Nombre y Apellido: CAROLA ANA LIA QUIROGA

Edad: 37 AÑOS

Instructor de: *FULL BOX Y POWER FIT*

Otra Profesión: PROFESORA DE EDUCACION FISICA

Gimnasio: *EXTREME ENERGY GYM*

Mi nombre es Carola Ana Lía Quiroga soy docente, profesora de Educación Física de la Escuela 415 CGT en el turno mañana, trabajo con los alumnos desde nivel inicial hasta

séptimo grado. Después trabajo en el gimnasio de 20 a 23hs dando diferentes tipos de programas, tenemos todos los días de lunes a viernes todo lo que es la parte de aeróbica, *fitness* de combate, step, programas de *Power* que se trabaja con barras, un programa nuevo que se implementa este año *Everlast Boxing*, boxeo recreativo se trabaja con guantes de foco, guantines en forma de circuito cada parte del cuerpo ya sea la parte derecha a la parte izquierda se trabaja de acuerdo a un determinado momento por ejemplo: dos minutos la parte derecha y dos minutos la parte izquierda, así pasa lo mismo con la parte inferior que es piernas; se trabaja todo lo que es brazos y piernas, patadas, golpes, más que nada como una defensa personal.

_ Si vos me tendrías que decir ¿cómo empezaste en esto de ser instructora de gimnasia?

Bueno mi sueño en realidad cuando yo estaba estudiando profesorado de educación física hace 18 años atrás que yo hice la primera vez el Instructorado del Aerobicenter.

Me capacite un año hice el instructorado del Aerobicenter, dos años tuve la posibilidad de viajar dos veces a Córdoba, hacer unos programas de lo que era *aerobox*, *step*, *aerobic*, un curso de maso terapia que es masajes para relajar al alumno que consiste en la punta de la cabeza hasta la punta de los pies.

Después me inicie dando clases en Club Gorriti presente mi proyecto, bueno tenía mi material de a poco *step*, colchonetas, mancuernas y bandas todo lo que significa para un gimnasio, trabajo ahí un año dando en el Club Gorriti todo lo que es la parte de aerobic grupal, tenía diferentes programas todo lo que es aerobic de ese entonces, *step*, tenía varias alumnas, tenía de 15 a 20 alumnas y después decidí dejar porque había cambiado el presidente del club y él no quería que se den esas clases de gimnasia en la cancha de paddle que es el espacio que a mí me cedieron entonces deje muchos años y retome con mi sueño hace un año atrás. Pero los elementos los tenía de hace muchísimo tiempo.

_ ¿Cómo definirías y que te gusta del *fitness*?

Lo que más me gusta o lo que en realidad más me apasiona es dar clases a la gente es parte de mi profesión de educación física, si bien es cierto no se trabaja con niños, ni con adolescentes pero se trabaja con gente adulta, transmitirle alegría, transmitirle lo mejor, aparte soy una consciente que la actividad física es salud.

_ Puntualmente en el *fitness* grupal ¿qué es lo que te gusta y cuál es la diferencia con los aparatos?

No el aparato me resulta tedioso, aburrido me parece que la mejor forma de entrenar es en el *fitness* grupal porque te comunicas con la gente, te divertís, tenes coreografías, tenes tiempos musicales; cosa que en el aparato no tenes una coreografía, tenes que hacer ejercicios muy estructurados y creo que con el *fitness* grupal se llega a lo mismo o a mejores resultados que solo trabajando con aparatos.

Tampoco soy de la idea de salir a correr solo porque no me gusta dar vueltas en una cancha, mil vueltas en media hora y no tener los resultados que se logra en el *fitness* grupal y con media hora empiezas a tonificar y a quemar calorías según el organismo y es una clase divertida en donde vos tenes contacto con la gente, con alumnos y tratando de transmitir siempre lo mejor a cada uno de ellos.

_ ¿Cuántas clases das por día?

Actualmente me toca dar una pero en ocasiones termino dando dos por algún inconveniente a veces no llegan los profesores que tienen que dar la clase que corresponde por algún problema que puede surgirles y bueno terminamos dando dos.

_ ¿Te cuidas? ¿De qué manera?

Vos te referís a la alimentación?

_ Me refiero a todo los sentidos.

Si ahora más que estoy en el gimnasio. Si trato de tener una alimentación más equilibrada tomar mucha agua que sabemos que el agua nos hidrata y se consume antes, durante y después de la actividad física que si o si necesitamos consumir mínimo 2 litros de agua, consumo muchas frutas, lácteos y después tratándome de cuidar en la alimentación por lo menos de lunes a viernes no consumo tantas calorías no es que hago una dieta específica. Pero si mantener frutas, verduras frescas, crudas para consumir vitaminas, hidratos no es que tampoco consumo carne ni pescado. Tengo una alimentación equilibrada porque tanto la carne como los hidratos y las vitaminas son necesarios para el organismo.

_ ¿Qué idea o concepción tenes de cuerpo? Teniendo en cuenta que vos sos instructora y profesión podrías describir la idea que manejas de cuerpo en general y de tu cuerpo?

Según mi concepción en si más que nada por mi profesión y después por el *fitness* grupal el cuerpo o la personalidad de un instructor, de un profesor de educación física entra por los ojos eh... quiéramos o no, quiéramos para la sociedad es así porque por ejemplo ven a un profesor gordito dando clases de educación física dicen no le va a exigir nada a los alumnos y está ahí sentado o hay muchos profesores que se sientan y no dan la clase adecuadamente o no enseñan los contenidos que tiene que enseñar. Entonces me parece que el cuidado del cuerpo es sumamente importante no solo para... por la imagen corporal que se vende en este caso que estamos dando clases de *fitness* grupal porque la gente se para y ve y hay mucha gente que dice yo quiero como ella. Siempre buscan un ideal no es que la persona que tenga un poquito más de peso no pueda hacerlo, capaz que tiene muchas más capacidades que una persona delgada simplemente que la imagen corporal vende mucho eso es en si la imagen que tienen todos y bueno yo creo que es importante la imagen, lo estético, tanto en la clase de la escuela como en la clase del *fitness* grupal.

_ ¿Tu concepción se ha formado a medida que ha pasado el tiempo y de tus estudios?

Si a partir de mis estudios que estoy convencida que a través de la actividad física se logran resultados y cambios. A partir del entrenamiento se logra resultados y cambios, yo tengo un nene de 8 años dejó de entrenar y dejó de hacer actividad física en los primeros años de vida de mi nene, eh obviamente que cuando uno es mamá el cuerpo cambia pero a partir que empecé a entrenar mi cuerpo volvió a cambiar, tal vez tomo la forma y recupero el peso que yo tenía antes de tenerlo a mi nene. Entonces más que convencida estoy que la actividad física mejora la salud, el rendimiento, mejora la capacidad aeróbica y sobre todo ayuda en la estética. Pero entrenando en forma constante, no dejando o viniendo de vez en cuando o abandonando porque hay gente que

retoma el gimnasio y solo viene una temporada y después deja, no eso no es entrenar ni tampoco a conciencia por lo menos me parece que la persona que no tenga la posibilidad de ir a un gimnasio si o si tendría que hacer una caminata diaria de 30 a 40 minutos más que nada por una cuestión de salud.

_ De alguna manera la idea que vos tenes de cuerpo no ha influido la empresa *Fitness Services*. Me refiero puntualmente a los videos que te proporciona la empresa y debes estudiarlos

No lo videos en si por ahí te atrapan porque muestran un ideal claro, los videos te atrapan en el sentido en que tal vez la técnica te gusta del instructor o del profesor que hace un video, eh... en el caso por ejemplo ahora mío de *fitness* de combate me encanta el programa me transmite energía, ver las patadas, las técnicas que usan para los distintos movimientos te atrapan obviamente uno siempre busca el ideal de un instructor y yo creo que todos buscan un ideal de ese instructor dicen "Gua que bien que lo hace" o si ellos están así nosotros podemos obviamente que deben tener muchísimos años de entrenamiento, de experiencia de todo lo que lleva una carrera para que sean lo que son en el *fitness* grupal, contribuye también a ver las cosa de otra manera porque te modifica porque vos decís...

_ ¿A vos te gustaría tener ese ideal de cuerpo marcado?

No, no precisamente para mí el ideal el ideal de cuerpo marcado pero se lo forma del entrenamiento o tal vez más para mejorar la técnica que lo ideal del cuerpo porque tal vez nadie es igual que nadie todos tenemos capacidades diferentes y obviamente nuestro organismo es diferente, el argentino, el jujeño tiene otras características muy diferentes sobre todo el jujeño a lo que tiene una persona del sur.

_ ¿Cuándo ves los cuerpos perfectos que muestra la empresa (en los videos) como los contrastas con la realidad, en este caso con el de tus alumnas?

No se compara porque la realidad de cada uno es diferente, cada uno tiene sus capacidades, no se puede comparar pero si tratar de transmitirle lo mejor y sobre todo que el alumno se sienta bien en cuanto a lo que está haciendo, a la forma de entrenar que el alumno se convenza que lo hace bien, que se sienta bien y que salen contentos de una clase de *fitness* grupal y que tengas ganas de volver por una cuestión de salud, por una cuestión de estado anímico porque se olvidan de sus problemas, se desestrezan. Así que uno nunca puede comparar pero si tratar de darle lo mejor como dice el *fitness* grupal, te lleva a que vos te motives, a que vos trabajes con alegría, a que vayas al gimnasio más si te tratan bien, que tengas las ganas de volver, decís bueno si entrene hoy y me siento bien y que también de a poco vaya viendo los resultados del entrenamiento no es que ya vas a modificar tu cuerpo pero sí que vaya viendo y vaya tomando conciencia de que mediante el entrenamiento se puede mejorar tanto la resistencia aeróbica cardiovascular, a nivel salud que es digamos lo principal, a nivel estrés y también si se puede en lo estético mucho mejor.

_ Me refiero puntualmente a que me expliques el contraste entre un cuerpo perfecto y un cuerpo real (el de tus alumnas) y como haces para aplicar ciertos ejercicios que solo los desarrolla un cuerpo atlético para que lo ejecuten tus alumnas de qué manera lo haces?

Así como se dan los ejercicios que muestra un video, se le explica ese *track* y se trata de adaptar esos ejercicios a la condición del alumno, obviamente trabajamos en diferentes niveles ya sea un nivel bajo, medio y alto pero todo eso es un proceso que va trabajando desde que el alumno ingresa al gimnasio, se empieza a explicarle y se le pregunta los objetivos y para que viene al gimnasio. Entonces para saber y tener en cuenta cual es el objetivo del alumno y empezarlo a trabajar, no es que uno entra al gimnasio ya pretende tener ese cuerpo a parte todo cuenta, la alimentación equilibrada también tiene mucho que ver como para que el alumno logre ver un cambio de aquí a unos meses, una modificación de su cuerpo, de la resistencia aeróbica, ver si tienen más potencia en las piernas, en los brazos, si tonifica un poco comparado con lo que ingreso al gimnasio, se va trabajando en diferentes niveles tanto de entrenamiento digamos no solo de exigencia sino de entrenamiento físico y psicológico. Porque a medida de que el alumno va haciendo un entrenamiento físico también va air adquiriendo un entrenamiento psicológico porque uno lo va motivando y llevando a que se esfuerce un poquito más y siempre incentivándolo para que no baje los brazos y entrene de alguna manera un poquito más.

_ ¿Vos planificas tus clase? ¿De qué manera lo hace y que objetivos te propones en cada clase?

Si en el caso de las clases de combate en realidad tengo que sentarme a mirar los videos o practicar la técnica a ver si me sale correctamente el golpe de un *japs*, de un *cross* y de un gancho y tratar de mejorar siempre la técnica de los golpes o de las patadas. Porque el alumno si uno tiene una técnica medianamente pobre por decirte un 50% el alumno no va asimilar más del 15%. Entonces uno tiene que tratar de mejorar para que el alumno vaya mejorando a la medida eso es una clase de combate. En el caso de Pilates que también estoy trabajando ahora el tren inferior para mí se trabaja en diferentes formas, en diferentes intensidades lo que es abdomen, glúteos o piernas y también se motiva, se trata de hacer algo diferente, tal vez en la entrada en calor en mi caso como para que el alumno se ría, se relaje, se vaya contento y después si se le puede dar algo mas pero siempre se planifica que es lo que se puede hacer, es lo mismo que en la escuela yo no puedo ir a la escuela y hoy le tiro la pelota a mi alumno y que haga lo que quiera, nosotros tenemos una planificación anual, en base a la anual esta la bimestral y en base a la bimestral se planifican las clases. Yo en este bimestre tengo que trabajar mi objetivo que es tal como hago que el chico logre saltar ya sea sobre un obstáculo sobre dos o tres con uno o dos pies.

Entonces siempre se busca y si no se llega al objetivo se busca la variabilidad de ejercicio o de ultima se tiene que recurrir al libro en el caso de la educación física y en el caso del fitness grupal recurrir a otras técnicas si es que no le sale.

_ Cuando tenes alumnos que recién comienzan ¿cómo les explicas que es un jab, un cross y un upper cuts?

Si generalmente sobre todo cuando hay un alumno nuevo debo explicarle en que consiste un jab, de donde hasta donde sale el movimiento y que recorrido hace; en que consiste un *cross*; un *upper cuts* y así con todos los movimientos que se enseña que también se le explica que son movimientos propios del boxeo. Entonces por ahí el alumno relaciona cuando ve una pelea de boxeo dice “ah bueno de esto maso menos me está hablando la profe” y esto de enseñarle con los nombres propios para que el alumno vaya identificando y sabiendo a que golpe se refiere uno cuando da la clase porque no es lo mismo decir golpe abajo, golpe a la cara que decirle el golpe de jab va directo a la cara y el golpe cross va también; el golpe gancho es un golpe de *nokaut* y decirle

cual es el recorrido del movimiento eh.. Si hace falta una explicación antes de cada *track* se la da como para que el alumno no se pierda porque una cosa es explicarla y otra cosa es transferirlo con el ritmo de la música que es mucho más rápido. Entonces a veces o en muchas ocasiones nos toma tiempo explicar que movimientos se van a hacer en determinado *track* para que el alumno vaya sabiendo de ante mano que es lo que va a hacer porque no me sirve a mí que como profesora ni como instructora de un gimnasio venir y dar la clase yo sola y que me sigan dos o que hagan el ejercicio dos o tres y que el resto se quede parado mirándome.

Entonces por ahí yo creo que hay que buscar que todo el grupo tenga una continuidad medianamente de lo que vamos hacer.

_ Dentro de la clase ¿qué finalidad tiene incorporar diferentes elementos a la conducción de cada clase como por ejemplo: un grito, palmas, una frase?

Motivación que el alumno se sienta contenido, contento, transmitirle energía es lo que se llama Fitness Mágico que es que vos de acuerdo a como lo motives el alumno capaz que se siente bien y vuelve a la otra clase porque se fue contento o con una sonrisa.

_ ¿Cuáles son las frases que vos decís en tu clase y que es imposible que no las digas?

“Vamos, vos podes, pega más fuerte, ponele energía, acéralo al movimiento estas son las palabras más comunes que se usan en las clases de combate o el grito, también se dice “ponele toda tu fuerza hace de cuenta que estas pegando a alguien y bueno de alguna forma el alumno, mas sobre todo las señoras grandes se motivan porque se imaginan que tienen un oponente al frente o a alguien, tratando de hacer el golpe más real y no solamente que golpeen por golpear para que ellos vayan adquiriendo un poquito más de fuerza y técnica a la misma vez.

_ ¿Todas estas frases las utilizas con todos los grupos de alumnas que tenes e incluso con los principiantes?

No depende del grupo, hay grupos más exigentes y cuando hay grupos más exigentes vos como instructor te tenes que exigir más, en cambio hay grupos que son más tranquilos o hay que no le gusta gritar, hay grupos que solamente quieren hacer la clase y transpirar un poco e irse eso según el objetivo del alumno.

Entonces uno cuando da la clase maso menos se fija cual es el grupo que tiene, si le gusta las bromas o no, cuando se hace la corrección también se trata de hacer en general para que el alumno no sienta mal y hay alumnas que si están acostumbradas a que se les llame la atención porque le gusta que se los tenga en cuenta. Pero eso siempre está en la observación de cómo es cada uno, como es cada grupo en sí, hay grupos que uno se desgasta más que en otros y depende eso de cada alumno.

_ ¿De qué manera llamas la atención de tus alumnas durante la clase para que desarrolle correctamente el proceso de entrenamiento?

Bueno primero corrijo en forma general y si a lo mejor no captaron la corrección en forma general eh... Uno se puede acercar al alumno y corregirle, también para evitar lesiones; se

corrige en general si el alumno no lo entendió, uno creo que tiene que acercarse mientras el grupo sigue, no para la clase pero si acercarse al alumno y corregirle el movimiento, el golpe, el ejercicio para evitar las lesiones puede ser en el caso de las sentadillas que es lo más común, o una estocada que el alumno siempre tiene que sacar la rodilla fuera de la punta del pie y ahí tiende a sufrir lesiones en los ligamentos.

Entonces se explica, se da ejemplos como que se tiene que sentar sobre una silla bajar la cola, sacar la cola de pato, pero en algún momento si no lo entendió hay que acercarse y corregirle y mostrarle si es necesario para que vaya adquiriendo sobre todo una técnica adecuada para que no se lesione, lo ideal es que el alumno vuelva al gimnasio y no que a la primera semana este lesionado y no vuelva más.

_ ¿En qué te diferencias con el resto de tus colegas?

En realidad uno tiene una característica diferente de ser no, cada uno tiene una forma diferente de animar la clase. Pero en el caso mío de hacerlo más, en el caso de dar una clase de Full Box de transmitirle toda la energía que representa esa clase porque esa clase representa mucha fuerza, entonces transmitirle eso y no porque me quiera diferenciar de mis colegas sino para que el alumno se sienta como que es poderoso porque para mí una clase de combate significa eso poder.

_ ¿Se podría decir que hay un estilo de vida *fitness*?

Como a que te referís con eso???

_ ¿El estilo de vida *fitness* es una manera o modo de vida, para vos un modo de vida *fitness*? Vos lo practicas?

Me parece que sí, me parece que las personas que viven de esto es el estilo propio de ellos ya tanto los instructores que están a nivel nacional e internacional.

_ ¿Cómo describirías ese modo o estilo de vida? ¿Qué es lo hacen?

Para mi viven las 24hs. Entrenando, para mi viven solamente para el entrenamiento un estilo de vida *fitness*, no se tienen otras responsabilidades, tal vez, tal vez no. Por ejemplo tuve la posibilidad de conocer en Salta una instructora que vino, divina la chica, un carisma.

_ Además del entrenamiento ¿qué otras características puedes mencionar sobre el estilo de vida *fitness*?

Que solamente estudian para eso, entrenan, estudian y tal vez se alimentan para el *fitness* grupal para darle lo mejor a su alumna, para vender una imagen corporal eh... no es que el resto no tenga vida, a mí me apasiona esto pero también tengo una vida de mama, una vida de docente que es paralelo al *fitness* grupal, que como docente tengo claro un objetivo, como mama tengo claro otro objetivo y como *fitness* tengo otro objetivo. Pero hay personas que solo viven para

el entrenamiento, se alimentan para el entrenamiento y se la pasan estudiando para ser cada día mejor.

_ ¿Vos lo practicas de la manera en que lo describís?

No lo practico así en realidad primero por los tiempos de cada uno, por mi tiempo de trabajo, por mi tiempo de mamá pero si le dedico mucho tiempo a esto, me gusta lo que hago, me encanta lo que hago creo que ahora si no podría dejar lo que es el gimnasio aparte de ser mi cable a tierra es un trabajo que me gusta no es que vivo para esto precisamente las 24 hs. Pero si gran parte de mi día le dedico a esto, en estar viendo si mejoramos o no que se puede hacer para mejorar mi clase, pero si gran parte de mi día está dedicada a eso.

_ ¿Para vos es importante la vestimenta tiene algún significado que en *Power Fit* el color de la ropa sea negro como en el caso de *Full Box* es verde?

Me parece que cada programa lo poco que he visto tiene un color específico y llama la atención al alumno y si la vestimenta del instructor tiene mucho que ver con la imagen que nosotros le vendemos al alumno.

Para mí no tiene un significado particular, es simplemente que el alumno te vea bien presentable porque si nos paramos al frente como instructores o como docentes tenemos que dar el ejemplo de la presencia no puedo ir yo toda desprolija a dar clases a la escuela o toda desprolija venir al gimnasio, o todos los días con la misma prenda no porque uno quiera tener diversidad de ropa pero en la medida que se pueda estar prolija y presentable y que el alumno le llame la atención porque lo corporal, lo estético, la vestimenta entra por los ojos digamos que eso es más marketing. Si uno ve un instructor que está mucho más arriba de uno con la ropa adecuada ya sea en cualquier programa, como ser *Full Box* que se usa guantes que es lo que llama la atención del alumno y que yo creo que por eso van adoptando ciertas costumbres, también posturas, sin ir más lejos en las clases de *Full Box* las chicas ahora usan guantes cosa que antes no se veía porque yo cuando me inicié en esto no lo veía.

_ ¿Vos crees que es imponer una moda o tendencia?

Si me parece que en parte no totalmente, no es una moda pero si una tendencia incluso al cuidado de como peinarse, de cómo vestirse eh... de cosas simples hasta de usar un top deportivo para las mujeres, en cambio antes usábamos los porta senos o sutien y no sabíamos de que se nos desprendía el bretel, que nos irritaba la piel, que transpiramos y un montón de problemas que trae aparejado el corpiño que no es el deportivo.

Entonces uno va creando una concepción y va en cierta forma metiéndole al alumno en la cabeza, explicándole porque es importante cierto tipo de ropa para su comodidad sobre todo porque se deben cambiar la ropa después de terminar una clase porque quedan todas transpiradas por qué no deben irse a la casa con la ropa mojada por una cuestión de salud, deben traer la toalla porque tiene que traer agua para hidratarse porque hay personas que empezaron a venir al gimnasio y nunca en su vida llevaron agua y nunca en su vida se pusieron un top deportivo y nunca llevaron una remera para cambiarse. Después van comprobando que tienen que llevar una toalla, tiene que llevar una botella de agua para reponer líquidos, todas esas cuestiones las van aprendiendo de a poco.

_ ¿Qué influencia tiene la música a la hora de dictar tu clase?

Para mí sí, la música para mí es algo mágico que te atrapa, que te hace en mi caso te hablo, siento que me eriza la piel, que te recorre por las venas algo, te transmite un millón de energías positivas, para mí la música te contagia alegría, te contagia entusiasmo, te contagia fuerza según la música que sea, para mí es sumamente importante.

_ ¿Qué es para vos ser instructor, podrías darme una definición propia?

Instructor, para mí ser instructor va más allá de lo que le puedes dar al alumno frente a una clase de una hora. Para mí ser instructor es llegarle como persona, transmitirle energía, sentir que el alumno se siente contenido que puede contar con vos, que no solo sos el profesor que te paras al frente y le das la clase para que queme calorías, para que sienta que baja de peso o para que se desetrece. Me parece que va mucho más allá de eso, va en el nivel de persona en el carisma que vos le puedes transmitir y que el alumno sobre todo sepa que puede contar con vos si en algún momento te necesita como persona, como amigo porque uno va al gimnasio y todas las personas buscan diferentes objetivos. Pero si el alumno se siente contenido y tal vez hasta te puede tener confianza, para mí involucra mucho más ser instructor y me parece que lo pienso así porque soy docente y siempre es lo psicológico, si el alumno está bien, está mal, si se siente contenido o no en definitiva un alumno como persona más que nada.

ENTREVISTA N 4

Nombre y Apellido: MARCELO SEBASTIAN MAIDANA

Edad: 30 AÑOS

Instructor de: *FULL BOX*

Otra Profesión: EMPLEADO ADMINISTRATIVO

Gimnasio: MARCELO GYM

Mi nombre es Marcelo Sebastián Maidana tengo 30 años, soy instructor de gimnasia.

_ ¿Que otro tipo de profesión tenes aparte de ser instructor de gimnasia?

Si se 7 a 13 hs. Me pongo la camisa y corbata soy administrativo público y a la noche a partir de las 20 hs. Soy instructor de gimnasia ja ja ja...

_ ¿Cómo empezaste en esta profesión?

Mira eh fue...empecé a ver desde los 19 años, generalmente una persona se anima o se entusiasma a ser instructor asistiendo a una clase, yo empecé al revés, yo empecé el instructorado sin saber nada, fue muy raro o loco. Porque lo hice en ese momento, yo buscaba por

Almirante Brown un gimnasio para ponerme en forma y yo voy y me inscribo , pregunto si hay clases de gimnasia y justo estaban inscribiendo me dicen y me inscribo, y me doy con que era un instructorado eh... y en eso me quede pensando un par de minutos que hago si no se no siquiera mover un pie para cualquier lado eh... si me meto y empecé desde ahí sin saber que era una clase de gimnasia, nunca había asistido a una clase de gimnasia, ni siquiera había visto en la tele que era gimnasia solamente de que mi hermana hacia hace mucho, había hecho instructorado esa era mi única referencia. Después en qué consistía y como se hacía, eh que opciones había.

_ ¿Qué te llevo a inscribirte en un gimnasio?

Ponerme en forma, exactamente ponerme en forma.

_ ¿Y de ahí empezaste y de que era el instructorado?

De aeróbica, fue instructorado de aeróbica, generalmente eso fue, generalmente las inscripciones son a fin de año noviembre en esa época ya para empezar en las vacaciones.

_ Si vos me tendrías que decir un tiempo ¿hace cuantos años que sos instructor?

Instructor... desde el 2011 creo yo recién me considero un instructor.

_ ¿Por qué?

Porque antes lo hacía de una manera automática, mecánica, me guiaba solamente de las cosas que estaban expresadas en una cartilla, en un manual, en un video solamente me limitaba a eso eh tenía muy poco claro lo que era este, lo que la misma palabra dice instruir a una persona.

_ ¿Cuántas clases das por día?

En un promedio de dos clases por día, dos horas por día.

_ ¿Te cuidas?

En qué sentido?

_ ¿Si te cuidas de alguna manera o con las comidas o físicamente?

No, no me cuido para nada, no me limito en comidas, eh creo una parte está bien y en otra está mal porque como instructor uno debe reflejar los... ano me sale esta palabra, uno debe reflejar lo que vende por así decirlo.

_ ¿Cómo vos tenes un desgaste físico no toma algún suplemento o algo así?

Si hay un producto justamente un alumno, incluso mi novia, ellos venden eso, incluso si como que de verdad que si tiene un efecto, quizás ya es un habito, ya lo considero un habito de poder recargar energías aunque mi modalidad de clases, las energías las tengo intactas prácticamente.

_ ¿Ya es una manera de cuidarte de alguna manera?

Si en las clases solamente.

_ ¿Qué idea o concepción tenes de cuerpo? ¿Qué idea vos tenes de cuerpo? ¿Qué idea vos tenes de tu cuerpo y de un ideal como lo describirías?

Bueno el cuerpo para mi tiene que constituir el equilibrio de todo.

_ ¿Qué es el todo?

Tiene que ser, este... equilibrio mental, equilibrio físico eh bueno lo mental incluiría lo psicológico que la persona al poder dar una clase tiene que estar medianamente bien para poder transmitir lo mismo a otra persona.

_ ¿Qué es un sentido del bien para vos?

Un sentido del bien para mi es estar este... bien de ánimo, bien este... como te puedo decir, anímicamente no se mas lo relaciono con un químico eso, tiene que estar lucido, tiene que estar con una buena presencia, con una buena actitud si tu clase representa todo lo contrario es porque uno está demostrando lo contrario físicamente.

_ Y de alguna maneras me decís que son diferentes partes del ideal ¿de qué modo ha contribuido la empresa (teniendo en cuenta lo videos que te proporciona) a formar tu concepción de cuerpo?

No, no incluso fue la revés eh en una etapa en que yo digo que no me consideraba instructor eh mi estado físico era si tengo que hacer comparaciones muy superior al que... después de la etapa del 2011 eh si bien ya estuve con diferentes marcas por así decirlo... yo no me considero pertenecer directamente a la empresa, si por cumplir, por una norma y algunas reglas que uno debe seguir para, por el simple hecho de que es una marca.

Pero después yo me considero que es bajo mis propias voluntades, mi propio esfuerzo, mi propia idea de lo que yo tengo y de lo que es el fitness.

_ ¿Vos hace rato me dijiste que te inscribiste en un gimnasio para estar en forma y eso ya es una idea de cuerpo que es para vos estar en forma?

Si justamente eso bueno, bueno, es justamente eso yo fui eh por así decirlo evolucionando hasta cierta etapa yo consideraba mi modelo de persona referido al cuerpo que era

esbelto, era eh el triángulo del hombre musculoso eh... exagerado bronceado, después cuando empecé a relacionar cuerpo y mente mi idea, mi imagen hacia el cuerpo ideal ya iba por otro lado.

_ ¿Qué te hizo modificar la forma de pensar?

Mi cambio de vida, por ahí algunas situaciones, mi vida en general no solamente el fitness sino producto de algunas cosas que sucedieron eh mi percepción al *fitness* también cambio.

_ ¿En qué sentido podrías describirlo?

Que la gimnasia no es solamente dictar clases y de que el alumno solamente venga al gimnasio a bajar de peso, solamente se basa en eso sino de que ahora hoy en día la persona busca algo más que es contención, uno si bien no está especializado en psicología eh de alguna manera debe capacitarse, debe estar preparado para todo, la persona que está a cargo en el ámbito que sea, la persona que está a cargo de un grupo tiene que estar capacitado básicamente para todo tiene que estar preparado psicológicamente porque siempre va a ser personas que tienen un pensamiento diferente y otra persona que por ahí, por algún motivo vengan con otras ideas que pasa en cualquier ámbito y en el fitness se refleja muy bien ja ja ja...

_ ¿Cómo contrastas ese ideal de cuerpo esbelto o perfecto con los cuerpos de tus alumnos? Que diferencia encuentras y crees que es ideal de cuerpo perfecto está muy lejano o es posible?

No, no es posible.

Si, si hay momentos en que digo mierda si ellos pueden porque yo no puedo y entonces me hago la pregunta a mí mismo digo: “¿Qué estoy haciendo mal si tengo todas las herramientas que incluso ofrezco a todos los demás y no las aplico a mí mismo?” Eh... esa pregunta yo todavía la tengo dando vueltas, eh no se sin resolver, la huyo, la estoy huyendo será que hay alguna cosa que no termino de cerrarlas para ponerme ese objetivo decirme si a partir de hoy inicio y de acá... o sea no me propongo esa meta todavía no la he cumplido la sigo evadiendo ja ja ja...

__ ¿Cómo me explicarías el contraste entre un cuerpo perfecto y un cuerpo real (en este caso el de tus alumnas) y como haces cuando tomas un programa y quieres aplicar ciertos ejercicios solo los desarrolla un cuerpo atlético vos crees que pueden modificar el cuerpo de tus alumnas de qué manera lo haces?

Eh cualquier programa está preparado por algo fue creado para modificar el cuerpo de cualquier persona sino que la persona...

Eh donde estábamos, ah ya está...

Si, si puedo yo y cualquiera persona puede llegar ah... obtener lo que quiere incluso a lo que ofrece el programa es cierto, lo que si esta... el gran problema es que uno debe estar abierto y preparado para poder realizarlo porque el programa ofrece si uno no está dispuesto no lo puede llegar a alcanzar.

_ ¿Vos planificas tus clases?

Hay días que sí y hay días que no, hago un rejunte de clases anteriores.

_ ¿De qué maneras? ¿Cuándo planificas que objetivo te propones en cada clase?

Bueno es esta nueva clase me resulta un poco más, no imposible, un poco más desafiante porque la clase es más personalizada no tengo la facilidad de ponerme al frente y hacer que todos hagan lo mismo, si bien en esta clase también es casi con la misma modalidad, la clase si o si es lo que se dice el papel de *coaching*, uno tiene que estar sobre una persona, sobre la otra todo el tiempo es algo nuevo para mí entonces es un poco más complicado por el momento.

_ ¿Cuándo planificas tu clase cual es el objetivo que te propones?

El objetivo es que la persona principalmente se divierta, que la persona se sienta segura de realizar la modalidad de entrenamiento que le doy en esa hora que la persona asiste y que realmente vea que es otra alternativa más para que ellos puedan entrenar.

_ ¿Qué influencia tiene la música a la hora de planificar tu clase?

Es un conjunto, es un conjunto de todo eh... estaba pensando ahora, estoy haciendo recuerdo de que antes la música yo la consideraba que tenía que ser importantísima y solamente eso, después empecé a darme cuenta, gracias a Dios empecé a darme cuenta de que no es solamente eso sino que uno debe mostrar de que esa clase es exitosa y como lograrlo, uno debe convencer de alguna manera, es lo mismo que vender un producto cualquiera, un perfume, tienes que hacerle creer a la persona que si te sirve, que te sirve recién la persona va a creer que la clase es realmente buena; es un conjunto si la música es mala y tu programa de entrenamiento es bueno la persona no se va a sentir motivada; si la música es buena y el programa que le estas dando es nefasto, mediocre, muy repetitivo, muy estructurado, siempre lo mismo, lo mismo va a ser malo, tiene que ser un conjunto de las dos cosas. No lamentablemente tiene que ser como realmente la persona quiere recibir hay que dejarlos satisfechos, hay que dejarlos realmente convencidos de que la clase es buena con la música y con el programa de entrenamiento.

_ ¿Cómo vendes tu clase?

A mi manera con gracia, es mi personalidad hacer que la clase, por ejemplo la clase de fitness de combate para mí tiene que tener gracia, romper la estructura del alumno que está concentrado que está haciendo algo y por alguna payasada lo saco de ese momento, le produzco una sonrisa que seguramente el cuerpo en algún otro químico hacen que vuelvan a prestar atención de nuevo en la clase, eso es mi manera.

_ Con respecto a la conducción ¿qué finalidad tiene incorporar un grito, una palma o una fase en cada clase?

Eh... si hay que aplicar todas las formas realmente es importante, hay que aplicar todos los métodos de comunicación porque una persona no es igual a la otra. Entonces hay personas que perciben la clase escuchando, no tiene que tener una buena comunicación, un buen habla para que la persona pueda entender, hay otras que ni si quiera te miran pero te escuchan, hay otras que por el simple hecho de hacer un gesto ya saben que significa.

Entonces uno tiene que estar atento a lo que da, a lo que está haciendo y como quieres que la otra persona te siga, es complicado si lo decís despiques de forma inconsciente te sale todo en conjunto no sé como pero te sale ja ja...

_ ¿Si tuvieras que mencionarme algunas frases o palabras que usas en tu clase además de las bromas?

Si lo que me ayuda bastante, lo que estoy aplicando ahora es evadir, evitar decir "NO" por ejemplo: chicos no hagan esto, lo saco y digo "chicos recuerden que tiene que hacer esto" siempre hablar en positivo porque de esta manera la gente como ya había repetido anteriormente que estoy dando algo nuevo decir "NO" es como un rechazo al alumno, mas ahora de que viste que se sienten alertados por cualquier cosa, por derechos, por violencia, por todo lo que se ve.

Entonces hablar de forma positiva eh... cumplís con la mayoría de las expectativas de la que uno se propone, de lo que el alumno viene a buscar por la clase, por la buena clase, por lo psicológico, por la motivación, por el incentivo es bastante completito, eso es mi *tips* que estoy aplicando, mi modalidad todo positivo.

_ ¿Y solamente eso o incorporas algún grito u otra cosa?

No al grito yo lo considero una forma de comunicación que ya habíamos dicho de que es visual, auditivo a través de gestos eso lo relaciono al grito algún llamado.

_ ¿De qué manera llamas la atención de tus alumnas?

Si hago una palma, generalmente una o dos para llamar la atención o por algún motivo si es que esta la música fuerte, bajo la música y digo "chicas, chicas" ya cuando por ahí hay una o dos rebeldes, uno por cualquier motivo viene ya con otro estado de ánimo y es imperdonable que uno tenga que demostrarlo en una clase cuando en realidad el alumno viene a despejarse y uno no tiene por qué demostrarlo. Entonces es una lucha pero realmente es reconfortante porque eh eh poder contenerse uno después más adelante se hace más fácil luchar con eso.

_ ¿Tiene que ver con la práctica?

La práctica si totalmente.

_ ¿Cuándo tenes diferentes grupos de alumnas principiantes y avanzadas como lo manejas y logras que el programa se desarrolle eficazmente?

Bueno... en ese tema es un desafío y siempre lo va a ser porque siempre va existir el tema de respetar la estructura, que el grupo se sienta incluido, al menos mi modalidad es bajar los niveles de intensidad una vez que yo crea que ya los haya incluido, que yo haya visto que los haya incluido recién vuelvo a aplicar otras técnicas es un poquito complejo en palabras realmente todavía me deja pensando porque es un dilema de que vos no lo estás haciendo bien.

_ ¿Cuándo hay ejercicios que a algunos alumnos no le salen como lo manejas?

Si, doy opciones y estoy muy pegado asesorando constantemente a los nuevos, sin dejar de lado a los que ya viene hace bastante porque también si bien ya están acostumbrados a como me manejo, a como actuó, necesitan atención.

_ ¿Por mas sea la primera clase te acercas al alumno?

Si me acerco, me acerco para romper el hielo que dicen, para que se sienta en confianza.

_ ¿En qué te diferencias con resto de tus colegas?

Yo me caracterizo más en que la persona se distienda, más allá de que quieran entrenar, bajar de peso, quieran tonificar, mi clase se caracteriza ya sea el programa que haya realizado que se divierta, sacarle una sonrisa de cualquier cosa.

_ ¿Esa es una maneras de diferenciarte con el resto de tus colegas?

Si, si... Por ahí algunos mantienen disciplina, algunos mantienen eh... algunos representan lo que es en sí un programa por ejemplo: el programa dice que esto es fitness de combate crean en su imagen y crean en el grupo un ring por así decirlo no sé qué puedan llegar a imaginar lo mío no. Si están haciendo un programa de barra se ríen, si están haciendo un programa de combate no solamente que sea el ring sino que también se ríen siempre incluyo lo mismo diversión.

_ Si te toca dar una clase de Full Box ¿de qué manera le enseñas a las alumnas nuevas los diferentes golpes de boxeo teniendo en cuenta que todos sus nombres están en inglés y a la vez como logras diferencia uno de otro golpe?

Lo hago de forma común, de la forma más básica que pueda llegar a conocerse. Por ejemplo: jab-cross yo le digo pégale, lo hago con representaciones “apuntale al diente y pégale dos veces” eso automáticamente la persona lo relaciona que tiene que largar golpes al frente o no le digo *upper cuts* en las primeras clases porque no lo van a reconocer yo le digo “desde abajo agarra imagínate al jueguito de antes, eso de los 90, de lucha hacete, pégale al mentón, siempre busco representaciones para que ellas lo relacionen y después ya... ni si quiera, nombre sale solo, no saben en qué momento pero ya lo incorporaron, siempre busco en lo que sea en patadas, en golpe directo incluso en movimientos lo relaciono con representaciones.

_ ¿Se podría decir que hay un estilo de vida *fitness*?

No para mí no eh....

_ Cuando hablo de estilo me refiero a una manera o modo de vida por lo que te pregunto nuevamente ¿se podría decir que una manera de vida *fitness*?

Ahora me dejas pensando, un estilo de vida quizás por una monetización, por una cultura ahora que me pongo a pensar es que el estilo de vida *fitness*, bueno ahora estoy mitad deportivo y mitad de *jeans* pero después inconscientemente cuando salgo a comprar estoy de deportivo...

_ ¿Para vos eso no es un modo?

Adquirí un hábito general de todos, no porque yo lo haya hecho propio sino por una costumbre de que el otro lo usa eh....

_ ¿Pero de alguna manera en determinado tiempo perteneciste a un grupo y podrías decir que existe un grupo *fitness*?

Si existe un grupo *fitness*.

_ ¿De alguna manera fuiste parte?

Sí, ahí está ahora entiendo jajá si fui parte sí, sí.

_ ¿Qué hace el grupo *fitness* y cuál es su modo de vida? Por ejemplo un policía tiene una vida distinta al del instructor desde su vestimenta, las actividades que realiza, los tiempos que maneja, etc... Si vos tuvieras que describir el modo de vida que lleva el grupo *fitness* como sería?

Actualmente no estoy en ningún grupo, pero si tengo que hablar de antes sí, me relacionaba con personas que estaban dentro del ámbito del *fitness* porque incluso su vida, su monetización estaba relacionada al *fitness* es bastante bueno.

_ ¿Cuándo te relacionaste con ese grupo te sentiste parte de eso?

Me sentí parte cómodo, me sentí cómodo aunque no me...para mi estilo de vida no iba para ese lado por ahí, incluso soy un poco, no soy un poco, soy rebelde a las estructuras cualquier programa que me hayan presentado de cualquier manera lo mismo lo modifico jajá... incluso para el *fitness* si bien estoy en un grupo de *fitness* tranquilamente puedo estar en otro estilo que me sienta cómodo.

_ ¿Cuál es la diferencia que encuentra entre el *fitness* grupal y una sala de musculación?

En fitness grupal se tiene contacto con otras personas, son clases coreografiadas, música preparada y combina el *step*, localizada, aeróbica, *fitness* de combate mientras la sala de musculación es individual, monótona y sin ser necesaria la música para su ejecución.

– ¿Podrías describirme los hábitos que tenía cuando pertenecías a un grupo *fitness*? ¿Qué hacían cuando estabas en ese grupo?

Bueno los hábitos que yo tenía cuando pertenecía a un grupo de fitness, mi estilo era desayunar bien con alimentos que favorecían a mi cuerpo eh... realizaba actividades benéficas por el solo hecho de participar, de divertirme, incluso algunas veces de hacerse conocer; participaba de reuniones en donde por ahí no siempre en algunos casos la forma de divertirse era diferente no había alcohol eh... se ponían a ver tele, a ver videos algo muy diferente a lo que uno acostumbra generalmente por lo menos yo con otros amigos, era muy raro, habían cosas que sí me gustaban, había otras que no por ejemplo las reuniones. Pero después de las cosas que se hacían de estar pendiente, de participar en algún lado, de participar en cursos, de capacitarse eso era muy gratificante. Después en las reuniones había cosas a la que no estaba acostumbrado pero me gustaba.

– ¿Qué es para vos ser un instructor? ¿Podría definirlo con tus propias palabras?

El instructor eh... lo definiría como la persona que está capacitada para hacer como guía y ofrecer las herramientas suficientes para que la persona llegue a su objetivo, el alumno llegue a su objetivo si así es.

PLANILLA DE OBSERVACIÓN

MONICA PATRICIA KRAMICH

Nombre del Gimnasio: *EXTREME ENERGY GYM*

Clase: *POWER FIT*

Horario: 21 A 22 HS.

Fecha: Lunes, 03-06-2013 – Viernes 07-06-2013

Lunes 03-06-2013:

La instructora llega 10 minutos antes que termine la primera clase para preparar su material de trabajo q en este caso son: un step gris, una barra negra con ganchos grises, par de discos rojos (de 1kg, 21-2kg, 5kg). Por lo al momento comienzan a llegar las alumnas y la instructora se acerca a charlas con ellas mientras espera q termina la clases anterior.

Después de un saludo formal la instructora prepara la música mientras sus alumnas buscan los materiales para tomar la clase. Luego ella coloca el material al centro del salón en medio de dos luces de frente a sus alumnas a lo que ella pregunta: “¿Están listas chicas para comenzar la clase de

Power Fit? Y las alumnas respondieron: “Siiiiii estamos listas” y se escuchan varias risas. Inmediatamente el *Oficial Trainer* dice: “Chicas vamos a empezar con la Entrada en Calor” por lo que se escucha un clip (golpe de inicio) e inicia la música y comienza realizando dos inspiraciones y estirando los cuádriceps, realiza movimientos coordinados de brazos y de piernas, de pronto toma la barra y realiza ejercicios para brazos y piernas a lo que ella llamo: “*Biceps* y *triceps* y sentadillas”, seguidamente deja la barra y se dirige hacia el *step* y ejecuta diferentes ejercicios sobre la plataforma y termina con la pierna derecha sobre el *step* y brazo izquierdo arriba terminando al mismo tiempo el tema musical.

Así la instructora dice “Vamos a empezar con el primer bloque pero hoy solo vamos a hacer dos series” por lo que inicia la música y ella explica los tres ejercicios que va a realizar y elementos que va a utilizar y dice: “Chiquis preparen barra para *biceps*, *triceps* y discos para *triceps* en martillo” a la vez mostraba cada ejercicio que mencionaba. Luego toma la barra se dispone a ejecutar el ejercicio siempre teniendo como referente la música., la cual marca el inicio, final y velocidad de cada ejercicio.

Antes de iniciar lo que ella llamo primer segmento de cardio muestra el ejercicio (sin música) para que las alumnas lo marquen de igual manera seguidamente pone la música y dice: “Estiramos bíceps y tríceps que son los músculos que trabajamos anteriormente” seguidamente comienza los ejercicios sobre la plataforma, al terminar el tema musical la instructora le pide a sus alumnas que tomen agua y que seguidamente preparen las cosas para el segundo bloque por lo que dice: “Chicas carguen más la barra porque vamos a trabajar músculos grandes y preparen colchoneta sobre el *step*. Así seguidamente inicia el tema musical y ella realiza una breve explicación de los tres ejercicios que van a ejecutar, luego cuenta de manera regresiva para iniciar los ejercicios con sus alumnas. Después realiza el segmento de aeróbica y tercer bloque de localizada.

Por último la instructora realiza lo que ella llama relax, lo ejecuta sobre la colchoneta donde se estira los músculos trabajados y es lo que ella repetía: “La vuelta a la calma” y luego al terminar el tema musical dice: “Esto fue *Power Fit* espero que les haya gustado la clase un aplauso por ustedes”

Viernes 07-06-2013:

La instructora llega 10 minutos antes de que termine la primera clase y se dispone a preparar el material que va a utilizar, seguidamente llega una de sus alumnas y se ponen a charlar. Luego termina la clase y ella se acerca y saluda cordialmente a su colega e inmediatamente coloca: el *step*, al costado la barra negra y alado los discos rojos (1kg, 2,5kg, 5kg) y más adelante una colchoneta negra todo este material al centro del salón en medio de dos luces de colores y de frente a sus alumnas. Así mismo la instructora que se percató q hay alumnas nuevas ya que escucho a varias tres chicas preguntando que se usa para esta clase. Por lo que antes de iniciar la clase da una breve introducción del programa que va a dar y en que consiste y dijo: “*Power Fit* es un programa de entrenamiento de sobrecarga progresiva que se divide en 3 bloques de localizada cada uno con 3 triserias y 2 de segmento cardio uno con *step* y otro aeróbica y por ultimo un relax o vuelta a la calma”, además agrego: “que es un programa fácil, completo y localizado a *full*”

En tanto que la instructora comenzó la clase con los que llamo entrada en calor al iniciar la música se escucha como un láser que le marca el inicio de la clase y a medida que transcurre el tema musical se escucha un láser q es el q marca el inicio de cada ejercicio. Luego continuó con lo que llamo primer bloque en el cual marco los tres primeros ejercicios sin música para poder así captar la atención de sus alumnas. Después puso musical y solo se escuchó durante el tema el inicio instrumental (empieza a sonar una batería) marca el comienzo del ejercicio, un cantante y el estribillo los cuales marcaban la cantidad de repeticiones y la velocidad del ejercicio por lo que ella

comenzó a instruir y constantemente realizaba una cuenta progresiva y regresiva de las repeticiones de cada ejercicio. Pero lo más importante fue cuando les indicó a las alumnas que siguieran el ritmo de la música como una manera en que las alumnas entren en el tiempo musical de acuerdo a las repeticiones que marcaba por ejemplo: lentas, simples, por tres, por siete y cortitos, de manera conjunta lo hacía con la mano hacia abajo y arriba según el ejercicio que esté realizando.

Antes de iniciar el primer segmento de cardio o aeróbico donde utilizo el step (indico las posiciones de uso horizontales y verticales de elemento) marco el ejercicio y dijo: “Voy a marcar el tiempo uno del step para que puedan ir así al ritmo de la música”

A medida que transcurría la clase la instructora se acercaba a cada alumno corrigiendo los ejercicios a lo que aludió: “el éxito de todo ejercicio es la técnica.”

En tanto que transcurría la clase más exactamente a lo que la OT llamo segundo bloque en el cual haría uso de la barra y además aclaro que la gente que hace por primera vez que continúe con el peso inicial y el resto que ya viene hace tiempo que carguen más la barra ya que ahora se van trabajar músculos grandes que aguantan más peso y les aclaró **que** este peso no les iba a hacer aumentar la masa muscular y luego paso a explicar los ejercicios que iban a hacer en esta etapa.

Luego dio el último segmento aeróbico a lo que las alumnas respondieron con un suspiro y luego realizo el último bloque de localizada con discos e incorporo la colchoneta para abdominales, además les dijo que ya era la última parte de la clase porque la hora ya estaba por cumplirse y seguía la próxima clase.

Por ultimo las alumnas tomaron solo tomaron las colchonetas y se sentaron sobre la misma y para culminar realizaron lo que la instructora llamo relax o vuelta a la calma donde ella dijo: “Aquí vamos a realizar el estiramiento de todos los músculos trabajados durante la clase.” Así inicio el tema musical con la particularidad de ser lento y al igual que los otros temas tenía un láser que marcaba los cambios de músculos para estirar y al terminar el tema la instructora dijo: “Un aplauso por ustedes espero que les haya gustado la clase.”

Planilla de Observación

CLAUDIA NOEMI ARAMAYO

Nombre del Gimnasio: *MY PERSONAL GYM*

Clase: *FULL BOX*

Horario: 20 A 21 HS.

Fecha: Martes, 04-06-2013 – Jueves, 13-06-2012

Martes 04-06-2013:

La instructora llega quince minutos antes de iniciar la clase. Prende las luces y luego de saludar al sereno le pide ayuda para mover el tablón, el equipo de audio. Disponiéndose a barrer el salón hasta la llegada de las alumnas.

Comienzan a llegar las alumnas, después de un saludo formal, de preguntarse cómo están, de cómo fue el fin de semana, etc. La instructora al ver alumnas nuevas procede a presentarse: “hola chicas mi nombre es Claudia, soy la profe y hoy voy a dar la clase de *Full Box*. A continuación

les explica en que consiste dicho programa: “*full box* es un programa de combate en el trabajas con golpes propios de boxeo”, y finaliza diciendo “espero que disfruten la clase”.

La instructora inicia la clase y les dice: “vamos a entrar en calor”, antes de iniciar dicha entrada en calor y de iniciar con la música se escucha la palabra en inglés – *Warm Up* – que significa: “entrada en calor”. A continuación comienza a desarrollar la entrada en calor, la misma consiste en un estiramiento estático (estiramiento de partes específicas del cuerpo tanto de la parte superior como inferior) y dinámico (incorporación de movimientos).

El ejercicio específico se divide en *tracks*, los mismos equivalen a los distintos rounds del programa. Cada *round* tiene su propio tema musical. En principio explica la coreografía sin la música donde se refiere a las frecuencias de repeticiones y combinaciones de golpes. Luego ejecuta la música donde se escucha una voz en inglés que dice: “*round one*” y comienza a ejecutar las coreografías. Marca y resalta cada patada con un grito a la vez que les pregunta cómo están, a lo que le responden: “bien”.

Asimismo la instructora denominó al segundo *track* “Lucha 1” se coloca del lado de la alumna para poder marcar bien los desplazamientos laterales, mediante gestos usando el dedo para indicar hacia donde hacer el movimiento, y finaliza el tema con un grito y un golpe hacia arriba, similar a la posición que adoptan los superhéroes en los comics. A continuación realiza el ejercicio correspondiente al tercer *track* que ella denominó “Box I” que al inicio del mismo se escucha una voz en inglés que dice “*round two*”. Previo a iniciar el cuarto *track* la instructora procede a sacarse la musculosa y queda en top, seguidamente explica el tercer *round* que ella llama: “*Muay Thai I*”. Antes de iniciar la música se escucha la voz en inglés que dice: “*round three*”, luego ejecuta la coreografía y alienta a sus alumnas diciéndole por ejemplo: “vamos chicas...”. Luego invita a las alumnas a tomar agua: “chicas... agüita... agüita...” poniendo pausa en la computadora para permitir a sus alumnas a que se hidraten a su vez que ella también.

Asimismo la instructora realiza tres temas musicales más a los que denominó: “Lucha II, *Box II* y *Muay Thai- II*”, y en el inicio de cada tema se escuchaba la voz en inglés diciendo “*round four*”, “*round five*” y “*round six*” respectivamente. Durante la ejecución de estos ejercicios se escuchan frecuentemente frases tales como: “vos podés... dale...” y con mucho más frecuencia la frase: “avanti”. Esta última es de raíz italiana, la utilización frecuente de este término se debe a que la instructora estuvo viviendo unos años en Italia. Durante las pausas instaba a sus alumnas a que procedieran a rehidratarse.

Luego la instructora le pide a sus alumnas a que buscaran las respectivas colchonetas para hacer el correspondiente acondicionamiento de abdominales. Para ello procede a ejecutar el *track* 9 en el cual se escucha la voz en inglés que dice: “*Full ABS*”. Ella les dice: “chicas vamos a hacer abdominales de la parte superior” además les indica: “apoyamos bien la espalda en la colchoneta, abrimos codos, miramos hacia el techo, subimos y presionamos el abdomen sin mover la cabeza... y vamos a hacer repeticiones lentas, simples y por tres.

Por último la instructora les dice. “chicas ahora vamos a hacer el *relax*...” por lo que se escucha antes de iniciar el tema musical la voz en inglés que dice: “*Cool Down*”, lo que sería la vuelta a la calma y relajación de los músculos trabajados. Cuando termina el tema musical la instructora realiza una pose marcial que consiste en juntar el puño de una mano con la palma de la otra al mismo tiempo agachar la cabeza a modo de saludo y les dice a sus alumnas: “esto fue *full box*... espero que les haya gustado la clase... gracias por venir”.

Vestimenta:

En la clase observada la instructora vestía una babucha negra con caída a fin de poder ejecutar las patadas sin dificultad alguna. En la pierna derecha resaltaba una impresión con el nombre del programa: full box. En la parte superior usaba una musculosa verde fosforescente con unas letras de color fucsia fosforescente además de una gorra rosada y unas zapatillas grises.

Jueves 13-06-2013:

La instructora llega 25 minutos antes de que empiece su clase por lo que prende las luces del salón, deja su bolso a un costado, toma una escoba y se pone a barrer el lugar. Después se dirige al Sector de Talleres donde recoge su equipo de audio para luego conectarlo en el salón, seguidamente comienzan a llegar sus alumnas, luego de un saludo cordial la instructora les pregunta: ¿Chicas listas para comenzar la clase? A lo que ellas respondieron sí profe. Así la OT inicia la clase y dice: “Chiquis vamos a entrar en calor.”; antes de que inicie el tema musical se escucha una palabra en inglés –*Warm Up*– que significa: entrada en calor, seguidamente realiza inspiraciones y comienza con los ejercicios mientras la misma dice: “Vamos a entrenar en calor tren superior parte de brazos y tren inferior piernas.”

Así mismo la instructora realiza cuatro temas musicales a los que denomina Lucha I, *Box I*, *Muay Thai* y Lucha II donde en el inicio de cada tema se escucha una voz en inglés diciendo: “*Round One, Round Two, Round Three, Round Four.*” Durante la ejecución de estos ejercicios se escuchan frecuentemente frases como: “Vamos vos podes, pégale en la costilla, ponele energía a los golpes, avanti.” Esta última frase es de raíz italiana, la utilización frecuente de este término se debe a que la instructora estuvo viviendo unos años en Italia.

Luego continuo con un *track* que ella denomino “*Box II*” seguidamente explico el ejercicio sin música por lo que dijo: primer set esquivo atrás, más un *cross* (golpe de atrás con el brazo izquierdo), agrego dos *upper cuts* (con brazo derecho e izquierdo); segundo *set* tres *japs* con derecha, cambio de guardia, mas tres *japs* con izquierda, agrego avance y retroceso; tercer set combinación de primero y segundo; cuarto *set puchinball* (en cuatro tiempos) y cuatro *japs* (derecha e izquierda); quinto set repetición del tercer set, y en el sexto set que es el cambio de lateralidad donde vamos hacer flexiones de brazos y la opción va a ser sentadillas cortitas en el lugar y luego repetimos todo pero del lado izquierdo. ¿Se entendió? Y sus alumnas respondieron si, seguidamente puso la música y se pudo escuchar una voz en inglés que dice: “*Round Fait*”, y luego ejecuto la coreografía durante la misma la instructora decía: ¡Vamos chicas!; Peguen con fuerza, Ponele energía al golpe, se dispuso a sacarse la musculosa diciendo: ¡Que calor chiquis!

Así mismo paso a los *tracks* 7 y 8 los cuales ella denomino *Muay Thai* II y Lucha III donde explico los ejercicios correspondientes y luego puso la música donde se pudo escuchar una voz que decía: “*Round Six*” y *Round Sept*”, seguidamente ejecuto los ejercicios durante los mismos la instructora se puso del lado de las alumnas para marcar los desplazamiento laterales los cuales los hacia mediante señas con la cabeza, manos y diciendo: Vamos a la derecha, ahora hacia la izquierda, ¡sigueme! Además de que en ocasiones se escuchaba sus gritos cuando realizaban patadas. Después la instructora le pide a sus alumnas que se hidraten y busquen una colchoneta para hacer el acondicionamiento de abdominales por lo que la instructora que se recostaran boca arriba sobre la colchoneta y explico los ejercicios que iban a hacer seguidamente puso la música y se pudo escuchar una voz en inglés que decía: “*Full ABS*” e inicio la música dio unas instrucciones y comenzó a ejecutar los ejercicios.

Por último la instructora dice: “Chicas vamos a estirar, chicas nos sentamos en la colchoneta”, seguidamente pone el tema musical y se escucha una voz en inglés que dice: “*Cool Down*” y ella comienza a estirar y dice: “Chicas vamos a estirar los músculos trabajados, me voy

relajando lentamente “, término el tema musical y dice: “Excelente chicas, esto fue *Full Box*, muchas gracias por venir, un plauso por ustedes.” Seguidamente se escucharon aplausos y concluyo la clase.

Planilla de Observación

CAROLA ANA LÍA QUIROGA

Nombre del Gimnasio: *EXTREME ENERGY GYM*

Clase: *POWER FIT*

Horario: 20 A 21 HS.

Fecha: Jueves, 06-06-2013 – Martes, 11-06-2013

La instructora llega 20 minutos antes para preparar el salón para recibir a sus alumnas por lo que se observa que ella conecta el equipo de música, las luces (de colores), en el centro del salón, también pone en la entrada del salón dos mesas y sillas sobre esto una bandera rija con el nombre del gimnasio, lapiceras, carpetas, folletos de publicidad, etc., seguidamente llega su socia y se saludan cordialmente la cual se sienta para recibir a las alumnas y recepcionarles el correspondiente carnet además de brindar información del gimnasios a las personas que se acercan a consultar.

En tanto la instructora prepara el material que va a utilizar para dar la clase por lo que se ve que separa: step (de color gris con una goma negra en la superficie), barra (negra), discos (de color rojo de 1kg, 2,5kg, 5kg), colchoneta (de color azul francia) todo en este material dispuesto en el centro del salón entre las dos luces. Luego del saludo de la *OT*, quien dice a sus alumnas: “chicas hoy es la última clase con el mix 25” (refiriéndose precisamente a la música y a los ejercicios correspondientes, cabe aclarar que esta terminología ya es conocida por las alumnas). Mientras hablaba se percató de que había un grupo de alumnas que no estaba prestando atención, por lo que les dijo: “aquel grupo que no está escuchando... después no van a saber... presten atención”, en un momento dado la *OT* les dijo: “menos mal que vinieron a clases, sino me estarían debiendo un huevo de pascua”, tras lo cual las alumnas se rieron.

La instructora inicia la clase con lo que ella denomina Entrada en Calor y comenzó el tema musical por lo que se pudo escuchar un *clip* lo que le marcaba el inicio y fue donde ella hizo dos inspiraciones, balanceos, rol de hombros, rodillas simples y dobles seguidamente paso a tomar la barra donde realizo tres ejercicio, seguidamente paso al *step* donde realizo diferentes pasos y termino con pose; el pie izquierdo sobre el *step* y el brazo derecho arriba.

Así también con lo que llamo Primer Bloque donde utilizo la barra y discos separados por lo que marco los tres ejercicios de *bíceps*, sentadillas y *tríceps* ejecutándolos sin música y hacia énfasis diciendo: “Chicas se debe mantener la técnica sin importar si las repeticiones son lentas, simples, cortitas, etc.” Por lo que puso la música y dijo: “chicas tomen la barra y marquen la posición sagital”, luego realizo una cuenta regresiva de cuatro y comenzó el primer ejercicio diciendo: “Vamos hacer primero 12 repeticiones lentas de *bíceps* y 16 simples.”, a continuación paso al otro ejercicio donde hizo hincapié: “Chicas para las sentadillas tengan en cuenta que las rodillas no pasen la punta de los pies, si puedo mirarme la punta de las zapatillas quiere decir que estoy haciendo bien las sentadillas.” Y luego paso al tercer ejercicio donde dejo la barra en el piso y tomo los discos y ejecuto lo que ella llamo martillo por lo que dijo: “Tomamos los discos para el trabajo de *tríceps* en martillo, brazos arriba y los codos pegado a las orejas.”

Así mismo continuo realizando lo que ella denomino Segmento de *Step*, Segundo Bloque y luego al Segmento Aeróbico donde explico la coreografía sin música y dio opciones para la gente que hace poco empieza y les dijo: “Para las chicas que recién comienzan en el caso de las estocadas con salto solo las marcan nada más y las tijeras las pueden cambiar por trote o marcha.” De maneras que mientras explicaba mostraba cada ejercicio seguidamente puso la música después de realizar un estiramiento ejecuto la coreografía, se observaba que la instructora animaba diciendo: “Vamos que puedes, no aflojes, seguí que vos puedes.”

Después realizo lo que llamo Tercer Bloque y el Relax donde se sentaron sobre las colchonetas y la instructora junto con sus alumnas comenzó a estirar terminando el tema musical y ella dijo: “Un aplauso por ustedes, espero que les haya gustado la clase, gracias por venir.”

Martes 11-06-2013

La instructora llega al gimnasio 20 minutos antes para preparar el salón y recibir a sus alumnas. Por tanto se observa que deja su bolso a un costado, seguidamente conecta el equipo de audio y pone un tema musical (volumen bajo), coloca las luces de colores en el centro del salón, así también del lado izquierdo se encuentra un pequeño pasillo donde puso dos mesas y sillas juntas para armar lo que sería la recepción, colocando sobre ella una bandera roja que dice el nombre del gimnasio, también coloco lapiceras, carpeta, folletos de publicidad de los programas y horarios que ofrecen en el gimnasio; por lo que las alumnas comienzan a llegar y cada una de ellas después de un saludo cordial van dejando sobre la mesa su carnet, seguidamente se dirigen a preparar su material para tomar la clase. Mientras la instructora prepara su material de trabajo como ser: un step gris plomo con una goma negra arriba, una colchoneta negra, una barra negra con ganchos de aluminio, tres pares de discos rojos (de 1kg, 2 1/2kg, 5kg), los mismos los coloca en el centro del salón en medio de las luces.

Luego de un saludo general y cordial a sus alumnas la instructora inicia su clases con lo que ella denomina: “Entrada en Calor” por lo que se escucha un clip seguidamente inicia la música y ella comienza a estirar, realizando balanceos de piernas y brazos, de allí realiza una pose y se dispone a tomar la barra donde ejecuta tres tipos de ejercicios, de ahí pasa al step donde realiza otros ejercicios. Luego ejecuta lo que llamo Primer Bloque, después realizo un Segmento de *Step*, de ahí lo que llamo Segundo Bloque donde explico sin música y dice: “Chicas el primer ejercicio va a ser peso muerto y elevación frontal con discos, sentadillas con desplazamiento y pantorrillas con la barra por lo que deben cargar más peso ya que son musculoso que aguantan más.” A la vez que explicaba desarrollaba los ejercicios. A continuación puso la música y dice: “Tomo los discos para hacer el primer ejercicios y dejos la barra lista para los siguientes ejercicios.”

Luego realizo lo que llamo Segmento Aeróbico, seguidamente paro la música y le dijo a sus alumnas que preparen la barra y colchoneta para hacer lo que ella llamo Tercer Bloque donde la instructora explico que iban a trabajar con barra hombros y en la colchoneta glúteos y abdominales. Por lo que puso la música y tomaron la barra y realizaron el ejercicio de hombros que ella llamo vuelo frontal donde ella dijo: “Chicas la barra no pasa la línea de los hombros, la apertura de la barra es el ancho de tus hombros, mantengan la posición sagital, la fuerza se concentra en los hombros.” Luego pasaron a la colchoneta y la instructora les decía: “Me pongo en posición de banco sobre la colchoneta para hacer glúteos con tu pierna de adelante flexionada en forma de la letra L y luego me recuesto boca arriba para abdominales.” Luego repitieron los mismos ejercicios de hombros, glúteos (del lado izquierdo) y abdominales donde dijo: “Chicas para las abdominales la

fuerza se concentra en el abdomen en esta caso parte superior.” Mientras la misma ejecutaba el ejercicio y lo realizaba de manera exagerada para que los alumnos notaran lo que ella explicaba.

Por ultimo realizo lo que ella llamo *Relax* o Vuelta a la Calma donde se sentaron sobre la colchoneta y seguidamente puso un tema musical lento y comenzó a estirar y decía: “Chicas vamos a estirar a relajar y estirar *bíceps, tríceps, cuádriceps*, glúteos y todos los músculos trabajados durante la clase.” A medida q transcurría el tema ella iba nombrando los diferentes músculos trabajados, por lo que termino el tema musical ella aplaudió y dijo: “Muchas gracias por venir esto fue *Power Fit*.”

Planilla de Observación

MARCELO MAIDANA

Nombre del Gimnasio: MARCELO GYM

Clase: FULL BOX

Horario: 20 A 21 HS.

Fecha: Miércoles, 12-06-2013 – Viernes, 14-06-2013

El instructor llega 20 minutos antes de que empiece su clase, el mismo posee llave del salón e ingresa al lugar donde encienden las luces, barre el lugar, luego acomoda y conecta su celular al equipo de audio y pone música mientras comienzan a llegar sus alumnas.

Luego de un saludo cordial el *OT* se posiciona en forma de espejo, es decir mirando a sus alumnas para así poder comenzar su clase, quien antes de iniciar les dice: “Chicas, comenzamos la clase de hoy con una entrada en calor del recuerdo” (referencia que hace al tema que utiliza para la entrada en calor), por lo que inicia el tema y se escucha una voz en ingles que dice: “*Warm Up*” que significa entrada en calor. A continuación comienza a desarrollar la entrada en calor, la misma consiste en un estiramiento estático (estiramiento de partes específicas del cuerpo tanto de la parte superior como inferior) y dinámico (incorporación de movimientos).

Así mismo el instructor realiza el segundo track lo que el llamo Lucha I por lo que procede a explicar la coreografía sin música y dice: “primer set dos japs con avance (con brazo derecho) cubro o saco patada con mano izquierda vuelvo en trote; segundo set repito el primer *set* y agrego dos *japs* en el lugar (con derecha) cubro o saco patada (con izquierda) y pata frontal (con pierna derecha) retrocedo en trote al lugar; tercer *set* dos *japs* con avance (con brazo derecho) más cubro o saco patada (con brazo izquierdo), mas patada frontal (con pierna derecha), retrocedo con dos *japs* (con derecha), cubro o saco patada (con izquierda) y agrego patada lateral derecha (con pierna derecha); cuarto set avanzo y retrocedo con un salto y bloque con palmas hacia adelante (derecha, izquierda, derecha); quinto set repito el tercer set; sexto set es el cambio de lateralidad que va a ser un trote en el lugar y luego repito los cinco set pero del lado izquierdo.” Luego puso la música y se pudo escuchar una voz en ingles que decía: “*round one*” y luego ejecuto el ejercicio.

Asimismo la instructora realiza tres temas musicales más a los que denominó: “*Box I* y *Muay Thait I, Lucha IP*”, y en el inicio de cada tema se escuchaba la voz en ingles diciendo “*round two, round three* y “*round four*” respectivamente, durante la clase el instructor se acerca a sus alumnas y coloca sus palmas para que la alumna golpee en ella aduciendo: “golpea con fuerza, ponle más energía al golpe”. Así también por momentos baja la música para escuchar a sus alumnas gritar durante la clase o cuando él lo marca ya sea en una patada o en un golpe que él desea resaltar.

Después el *OT* realiza una pausa en la que les pregunta a sus alumnas “¿están listas para el desafío?” y ellas responden “sí” (acompañado de risas). Por lo que el *OT* se coloca del lado de las alumnas para explicar un golpe de boxeo llamado - golpe de revés- diciendo que se debe extender el codo realizando el movimiento correcto. Antes de continuar con la clase realiza una especie de zapateo para hacer reír a sus alumnas y poder distenderlas ya que a algunas no les salía el golpe de revés. Por lo que pone la música y realiza lo que el denominó “*Box II*” y se puede escuchar una voz en inglés que dice: “*round five*” e inicia el tema musical y el *OT* hace una cuenta regresiva a la vez que remarcaba una coreografía pudiendo así marcar la cantidad y variedad de golpes que debe hacer el alumno. Además el *OT* realiza una ronda con sus alumnas quedando al medio y se acerca a cada una de ellas marcándole la ejecución correcta de cada golpe y a la vez haciendo alguna humorada o alguna broma para que la alumna se ría. Durante la clase marca el ejercicio realizando la cuenta de los golpes y con un gesto con la mano con lo cual señala a sus alumnas cuando tiene que avanzar adelante y hacia los costados y retroceder. Así mismo se observa que cuando marca los golpes los ejecuta de una manera exagerada para que noten la diferencia de un golpe de otro. Además cuando realiza un cambio de ejercicio lo hace con las palmas de la mano hacia adelante para marcar una pausa.

Luego el *OT* realizó lo que el denominó “*Muay Thai II y Lucha III*” por lo que puso la música y se puede escuchar una voz en inglés que dice: “*Round Six y Round Sept*” y comenzó a desarrollar la coreografía después el *OT* camina por el sector que determina como su espacio les dice: “chicas, hacia abajo, salta, grita, ponle fuerza y energía”. Luego se acerca a una alumna para marcarle la coreografía y cómo debe realizar la ejecución correcta del golpe, y del lado correspondiente, en tanto termina el tema musical él marca el final como un superhéroe, es decir con brazos levantados hacia arriba acompañados con la mirada. Además realiza los golpes de manera lenta y luego acelera los movimientos todo al ritmo de la música

Después el instructor le pide a sus alumnas que se hidraten y busquen una colchoneta para hacer las abdominales, seguidamente el *OT* se recuesta sobre la colchoneta y explica los ejercicios que iban a hacer luego puso la música y se pudo escuchar una voz en inglés que decía: “*Full Abs*” e inicio el tema musical, dio unas instrucciones y comenzó a ejecutar los ejercicios.

También se observa que el grito, las risas son algo constante en el instructor; el gesto de los brazos como para marcar que termina un ejercicio; utiliza constantemente los gestos con las manos y los brazos extendidos para indicar un cambio de ejercicio.

Por último realizó lo que llama el relax o vuelta a la calma por lo que se puede escuchar una voz en inglés que dice: “*Cool Down*” e inicio la música con la cual realiza el estiramiento y al terminar la misma concluye diciendo: “ Pueden ir en paz la clase a terminado” a lo que todos aplauden y se ríen.

Viernes, 14-06-2013

El instructor llega 20 minutos antes de que empiece su clase, el mismo posee llave del salón e ingresa al lugar donde encienden las luces, barre el lugar, luego acomoda y conecta su celular al equipo de audio y pone música mientras comienzan a llegar sus alumnas.

Después de un saludo cordial el instructor les pregunta a sus alumnas: ¿Chicas están listas para iniciar la clase? A lo que ellas respondieron: “Si profe”, Así el *OT* comenzó la clase y se pudo escuchar voz en inglés que decía: “*Warm Up*” que significa entrada en calor y seguidamente empezó a desarrollar la coreografía la cual consiste en ejercicios en un estiramiento estático (estiramiento de

partes específicas del cuerpo tanto de la parte superior como inferior) y dinámico (incorporación de movimientos).

Así mismo el instructor luego de pedirle a sus alumnas que tomen agua seguidamente realizo cuatro temas musicales a los que denomina *Lucha I*, *Box I*, *Muay Thai* y *Lucha II* donde en el inicio de cada tema se escucha una voz en ingles diciendo: “*Round One, Round Two, Round Three, Round Four.*” Durante la clase marca el ejercicio realizando la cuenta de los golpes y con un gesto con la mano con lo cual señala a sus alumnas cuando tiene que avanzar adelante y hacia los costados y retroceder. También se puede escuchar que el Ot dice: “Ponele energía al golpe, dale definición; ¡Hace de cuenta que es tu marido, pégale con fuerza!!! (Mientras se ríe el instructor)

ENTREVISTA PARA EL INSTRUCTOR – REFERENTE DE *FITNESS SERVICES* -

Nombre y Apellido: ROBERTO OMAR AGUIRRE

Edad: 35

Profesión: Licenciado en Entrenamiento Deportivo. Prof. De Educación Física. *Máster Trainer*. Instructor de **Fitness**, Ritmos, F. Combate. *Official Trainer de Power Fit. Full box y Ritmix.*

Coreógrafo y presentador.

Gimnasio: ROBERTO AGUIRRE GIMNASIO

Guía para completar la siguiente entrevista:

Sentite con la suficiente confianza de expresar tus ideas libremente sin limitarte en el espacio que le dedicarás a cada respuesta. Si alguna de las preguntas te genera alguna duda por favor no titubees en hacérmelo saber para poder despejar cualquier inquietud. Por favor también te pido que dentro de tus posibilidades me envíes información institucional de tu gimnasio, es decir: Fecha de fundación del gimnasio.

EL NOMBRE DEL GIMNASIO fue fundado en 1999 como AR FITNESS (que significa AGUIRRE ROBERTO FITNESS). Partiendo desde ahí puedo decir que lo mantuve hasta el año 2012 al 2014 donde decidí hacer una sociedad como FITNESS FAMILY ubicado en el CLUB INDEPENDIENTE JUJUY, el cual no resulto lo esperado. A partir de ahí comencé otra vez con la misma convicción del cual hice mis principios.

Objetivos: los objetivos del gimnasio fueron ubicados en dos palabras esenciales del cual no me desprendo.

CALIDEZ & EFICIENCIA

Para mí significa mucho

Brindar a las personas el mayor afecto en cada clase, teniendo en cuenta sus posibilidades como personas y entendiéndolas desde su forma de ser, su contexto social y psicológico.

Dar cada clase de una manera EFICIENTE, que sea fácil, simple y segura y por sobre todo divertida.

Metas. Mis metas siempre fueron PROMOCIONAR LA ACTIVIDAD FISICA, SALUD Y EL BIENESTAR de todas las personas. Sintiendo pasión y alegría en cada paso logrado en cada obstáculo presentado, promover el sentimiento de disfrutar MOVERSER, con un aire que te diga ACTIVATE y sal del Sofa... Veni a divertirme.

Estructura organizacional del gimnasio: Organigramas:

- *de las distintas secciones con que cuenta el gimnasio (por ejemplo: sala de pilates, sala de fitness...)*

Bueno como dije anteriormente el gimnasio casi todo rondaba en mí, así que lo elaborare de una manera sencilla de lo que es en la Actualidad.

ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL DEL GIMNASIO

PRESIDENTE DEL CLUB INDEPENDIENTE JUJUY

Ing. Nestor Savio

COORDINADOR DEPORTIVO

Prof. Pebuen Fernandez

DIRECTOR Y COORDINADOR DEL GIMNASIO

Prof. Roberto Aguirre

PROFESORES SALON
FITNESS
Soledad
Gabriela
Laura
Guillermo
Roberto

PROFESORES SALON
PILATES
Sebastián
Luis
Mónica

PROFESOR
DE BOXEO
Carlos

SECRETARIO
DISEÑADOR
MANTENIMIENTO
LIMPIEZA
ETC.
Roberto

- *de las clases*

ADJUNTO CRONOGRAMA DE HORARIOS.

- *de los cursos de capacitación.*

1. INSTRUCTORADOS ROBERTO AGUIRRE & ULISES PUIGGROS.

**FITNESS (aerobica, step, localizada)*

**RITMOS (latino, reggeton, dance, free Style)*

**PERSONAL TRAINER y MUSCULACION*

**FITNESS DE COMBATE*

Docente: Roberto Aguirre

2. CERTIFICACIONES ULISES PUIGGROS FITNESS SERVICES

**POWER FIT*

**FULL BOX*

**RITMIX*

Docente: Roberto Aguirre

Soporte publicitario:

- *como promociona los cursos, las capacitaciones, horarios de clases*

Las clases, cursos o capacitaciones las publicamos en los medios masivos de internet

**FACEBOOK*

**INSTAGRAM*

**MAIL en algunas ocasiones.*

**WASSAP*

**MENSAJE DE TEXTOS.*

** Y por ultimo afiches y volantes informativos en el Gimnasio.*

Fotos de:

- *gimnasio sin actividad, sin alumnos*
- *gimnasio con alumnos antes de empezar las clases, durante las clases y al finalizar las clases.*

ADJUNTO HOJA DE IMÁGENES.

1- ¿Me podrías contar cuál es tu profesión, a que te dedicas?

Hola como estas. Mi profesión ante todo es ser Profesor de Educación Física en la Escuela Primaria. Después de mi trabajo me dedico a ser DIRECTOR Y COORDINADOR en mi Gimnasio, además de cumplir múltiples Funciones como secretario, diseñador, Mantenimiento, limpieza. Lo que me gusta más hacer es dar clases.

Además con otras tareas, me dedico a armar coreografías para la empresa para la cual también trabajo UP FITNESS SERVICES y también creo programas y métodos de enseñanza e instrucción para mi Instructorado.

2- ¿Cómo empezaste en esta profesión del fitness? ¿Qué fue lo que te gusto? ¿Cuál fue la motivación que te llevó a incursionar en este rubro?

Y esta profesión de Fitness la comencé en el año 1999, y la comencé primero haciendo gimnasia Artística del cual me había dedicado a competir y al ver competencias de GIMNASIA AEROBICA por otro lado también la practique y fui tomando clases con diferentes profesores JUDITH DOMINGUEZ, HECTOR ANDRADA, JUAN APAZA el cual el puntapié inicial lo hizo Judith Domínguez al incentivar me que realice el Instructorado.

3- ¿Dónde obtuviste tus títulos o certificaciones?

Cuando comencé el Instructorado, lo realice primero con la escuela ERA FITNESS en ese tiempo la dirigía ADRIAN VIOLA y tenía varios docentes de alto nivel. ULISES PUIGGROS. MARCELO LEVIN, ADRIAN ANDREANI, GABRIELA RETAMAR, MARCUS IRWIN, MICHI CIABURRI, CONEJO BRAMBATTI, HORACIO ANSELMINI entre otros.

Ahí termine lo que fue hasta el año 2001 AEROBICA NIVEL 3 – RITMOS nivel 3.

Además a partir de ahí me seguí capacitando en la ESCUELA EFI de Adrian Andreani, y con Ulises Puiggrós paralelamente con los cursos en AEROBIC CENTER Y QUALITY GYM.

En 2002 inicie con la empresa RADICAL FITNESS creada por Ulises Puiggrós en el cual me capacite hasta el año 2006 en:

POWER FIT

RITMIX

FIGHT DO

X – 55

MEGADANZ

KIMAX

JUMP FIT

4- ¿Esos títulos son a nivel nacional? ¿Pudiste hacerlos acá en la provincia, o tuviste que trasladarte a otro lugar del país?

Estos títulos son de validez internacional, y los tuve que hacer en Buenos Aires y en Córdoba.

5- Para hacer carrera en esta profesión, ¿qué niveles de instrucción o capacitación hay que transitar?

Y para hacer cualquier capacitación lo primero que tienes que tener es GANAS DE APRENDER porque se aprende de cero, salvo que sea una CERTIFICACION que en muchos casos son tomados más como una recapitación de instructores. Y para la gente común ALGO RAPIDO DONDE APRENDER Y SALIR A TRABAJAR.

Desde mi punto de vista lo mejor es un INSTRUCTORADO antes que una Certificación.

6- ¿Qué campo de trabajo o áreas de trabajo te permite desarrollar los títulos o certificaciones obtenidas?

El campo de trabajo es amplio desde el punto donde uno quiere progresar y el ideal de profe u objetivo que quiere llevar como instructor.

Desde instructor de Gimnasio

Dictar clases en su propio emprendimiento.

Dictar clases en Centros deportivos y o escuelas.

Dictar cursos.

Dictar Instructorados

Todo depende hasta uno donde se ponga límites.

7- ¿Actualmente trabajas de manera independiente o estás relacionado a alguna empresa, o a la empresa dónde obtuviste tus certificaciones?

Actualmente me manejo de manera independiente con mi propio Instructorado y también con la empresa UP Fitness Services.

¿Existen algunas reglas establecidas por la empresa para seguir siendo instructor?

Y las reglas básicas están formadas en la Ética profesional que se gesta durante un cursado de Instructorado o certificación. El cuál es la CAPACITACION CONSTANTE como instructor con el afán de seguir y dar lo mejor a sus alumnos. El conocimiento y las ganas de aprender jamás deben perderse en un instructor porque de ahí sale el DESGANO las EXCUSAS y la falta de disciplina en seguir con el brillo de sus clases.

Puede ocurrir que haya instructores que ya no se capacitan más o bien perdieron totalmente el sentido ético de ser instructor, como el plagio de una clase, la regrabación de CD o videos entre mismos colegas. Etc.

LA OBLIGACION de CAPACITACION no debería ser principal regla a establecer. Sino tiene que salir de cada instructor.

8- ¿Qué rol desempeñas en la misma?

SOY *MASTER TRAINER* Y *COREOGRAFO* para los programas de

POWER FIT

FULL BOX

RITMIX

9- ¿Qué significa ser “agente representante” de la empresa y como llegaste a serlo, que requisitos se deben cumplir para ser “agente”?

Y ser *AGENTE REPRESENTANTE* significa más en donde uno siempre quiso estar y le gusta que por el nombre. Para mi es ser una imagen de lo que se quiere mostrar y la confianza que pusieron en mi para designarme tal desempeño.

Primero y principal por los *CONOCIMIENTOS QUE POSEO* y la confianza que fui dando en cada paso. Y por sobre todo velar siempre por los intereses de la Empresa.

Y hasta ahora la verdad los requisitos siempre fueron que generes *CONFIANZA* en la empresa con un desempeño lógico a los que es el *FITNESS*. Por ejemplo en Japón la representante no tiene nada que ver con el *Fitness* PERO lleva una vida dedicada con los mejores instructores de Japón como son *KANAE TAKEAHGAJARA* y *DAE UARA* que son fieles representantes de la empresa.

10- ¿Hace cuánto tiempo que eres agente representante de la empresa? ¿y cuáles son tus funciones como tal? ¿Y en qué consisten?

Y ya serán 10 años como agente de la empresa *UP FITNESS SERVICES* y mis funciones por ahora son de realizar las Actualizaciones y Certificaciones ya sean de Modalidad *INTENSIVA* o bien de *MODALIDAD REGULAR*.

ADEMAS lo que incluimos fui los *Instructorados* en conjunto con el mio ya que de esa manera seguimos promocionando todos los programas de una maneara más segura.

Ya que podemos brindar de una manera más procedimental los conocimientos de base de un programa.

Y en las actualizaciones, es llevar nuevas clases, nuevos coreos, música renovada. Para que los instructores estén a la vanguardia siempre de lo último en *Fitness*.

11- ¿Cómo es la comunicación que tienes con la empresa y con qué frecuencia? ¿Y desde la empresa hacia el público en general?

Y la Comunicación es a diario por mensaje de *Wassap*, porque ante todo somos personas y tenemos tiempo de hacer y o comentar los que más nos gusta. De esa manera puedo entender también cuáles son los objetivos de algun tarea que tenga que hacer.

Y al público en general, y desde que esta *Facebook*, *wassap*, *Youtube*, *instagram* la comunicación se transforma como un *FANS* de las cosas que hacemos o decimos o pensamos. Los mensajes en

privado a menudo las respondemos por las inquietudes de clases, certificaciones, o con los instructores en particular.

12- ¿Cuál es la línea de trabajo que sigue la empresa?

Y ante todo ULISES PUIGGROS en la cabeza, a él lo respetamos todo por sobre todo por la gran persona que es y después todo lo demás de logran profesional.

No hay una línea estructurada pero de que tenemos nuestro objetivo que la empresa siempre este arriba, todos los tenemos claro y somos responsables en ello.

13- ¿Qué medios de comunicación utiliza la empresa para promover las capacitaciones y los Instructorados y los servicios que ofrece la misma?

Y los medios son los que están ahora FACEBOOK, INSTAGRAM, WASSAP, YOUTUBE mail en algunos caso. Nos adaptamos a la tecnología y a simplificar un poco más los gastos.

14- Vos como Master Trainer, ¿cómo te relacionas con los instructores?

Con la mayoría de los instructores me llevo muy bien, la distancia y horarios de trabajo en caso no hace que los valla ver seguido. En otros no tienen comunicación alguna con el mundo exterior o sea no usan celular o internet por razones de ellos, y con ellos la relación es casi nula.

15- ¿Cuál es el objetivo de “Fitness Service” como empresa?

El objetivo principal como dice el nombre es UN SERVICIO DE FITNESS el cual es ofrecer sus productos al mundo a través de PROGRAMAS DE ENTRENAMEINTOS en una capacitación segura y confiable, ya que los programas son totalmente testeados para que sean clases fáciles, seguras y efectivas hacia el público en general.

Brinda una alternativa a cualquier carrera, como una fuente laboral externa.

16- ¿Qué hábitos en relación al cuerpo, la salud y el bienestar se promueven a través de la empresa en la que trabajas?

y para hablar de habitos es necesario primero inculcara la actividad física en una rutina como ir al baño. Es imprudente decir que con una clase logro todo eso, pero es lo que queremos promocionar. Y como lo hacemos a través de pequeñas charlas que se puedan dar antes durante o después de las clases, tomando conciencia parte por parte y no con un sermón de iglesia en domingo. Lo importante es que el alumno vaya entendiendo que LA ACTIVIDAD FISICA + MUSICA + alegría en la clases ES IGUAL a ir ganando SALUD emocional, social, psíquica, BIENESTAR corporal, y el cuerpo queda entendido en un todo y no solo en una imagen corporal.

17- ¿De qué manera se transmiten estos hábitos al público en general?

Y ahí vamos a caer en como da la clase el PROFE y como se desenvuelve en la misma. Porque en todo ello cae una IMAGEN DEL PROFE que hace y muestra o sea TECNICA un profe carismático y que te llega COMUNICACIÓN E INSTRUCCION de la simplicidad poder lograr y que ellos lo logren METODOLOGIA Y PLANIFICAICON y todas la sal y pimienta de elegancia,

actitud, sonrisa, carisma en LA PERSONALIDAD. Todo ello es una química que como profe no todos los tenemos sino que se va madurando con el tiempo.

18- ¿A estos hábitos se los puede definir como un estilo de vida?

Y hablar de un estilo de vida para un profe depende de cada uno. Es como decir haz lo que yo digo pero no lo que yo hago. PARA MI ES UN ESTILO DE VIDA. Que se fue madurando en el tiempo hasta lograr entenderlo y seguirlo.

19- ¿Te cuidas? ¿De qué manera?

Me cuido pero de las comidas chatarras excesivas, porque estamos infestado de mucho marketing chatarra y a la hora de elegir elijo lo sano. Pero los permitidos siempre están, pero no en demasía.

Controlo que mi ambiente también este fuera de lo chatarra.

Y lo principal es AGUA – FRUTAS – VERDURAS – CEREALES Y LEGUMBRES

Después CARNES. ROJAS O BLANCAS

Y al último ponele a lo fritos, helados, permitidos.

20- ¿Qué idea o concepción de cuerpo tienes? Me podrías describir cómo se ha ido formando esta idea o concepción de cuerpo.

Y la concepción del cuerpo es de cuidarse en los hábitos destructibles que forman la sociedad. Desde la cultura de estar delgado a ser un súper chico o chica. De la cultura de la cumbia villera, la cultura de Regge.

Para mí lo más importante que ese cuerpo se mueva de la mejor manera y de la manera que le guste, que disfrute porque de eso dependerá que no llevemos al CUERPO SEDENTARIO.

21- ¿Compartes la misma concepción del cuerpo que maneja la empresa?

Lo que entiendo de cuerpo por la empresa es que tenemos que ser una imagen para lo que hacemos o sea estar entrenados para mostrar TECNICA. ACTITUD. PERSONALIDAD y por sobre todo entendible para que un instructor la pueda hacer y modificar.

ME IMAGINO que el cuerpo que la mayoría va a buscar es de un profe SUPERMAN o SUPER CHICA pero la esencia y al cuerpo lo hace la perseverancia en las actitudes que uno como profe promueve para que ese cuerpo se sienta sano y tenga conductas saludables . Porque los objetivos vendrán solo. En bajar de peso por cuestión de salud. Formar el cuerpo por cuestión de perseverancia y actitud en tus clases. Todo es un proceso psicológico del cual la gente que no va al gimnasio, crea un ideal de profe. Y eso está mal. Y peor aún si al profe le falta jugadores y juega con esa ilusión de la figura esbelta.

22- Esa concepción de cuerpo que manifiestas, ¿es con lo que te encuentras a diario en el gimnasio o crees que es tan solo un ideal?

Y como dije anteriormente es un ideal que la mayoría de las personas que no está bien informada o bien tienen un profe bastante atípico, hace creer en esos ideales.

23- ¿Planificas tus clases? ¿De qué manera y cuáles son los objetivos que te propones para cada clase, y en qué medida se cumplen?

Y la planificación en mis clases es de acuerdo como una valla aumentando sus capacidades individualmente. Y veo siempre los procesos metodológicos para que lleguen a sus objetivos. No siempre puedes entrenar individualmente pero llevas la clase de una manera de seguimiento. Sino sería un personal Trainer.

Hay clases que ya están planificadas, pro me gusta modificarlas al instante de acuerdo al clima de las clases.

Lo agradable es que se van cumpliendo de manera progresiva, a veces me sorprenden y otras tengo que volver a repasar cosas que no salen y hacerlas más fácil.

24- ¿Cuántas clases das por día?

Doy tres clases por día.

25- ¿Qué finalidad tiene incorporar diferentes elementos a la conducción de tu clase, por ejemplo el grito, las palmas o la utilización de diferentes frases?

Eso se refiere a la comunicación e instrucción de la clase. Y denota mucho la personalidad. Utilizar esas herramientas hacen una forma que la clases no sea monótona. Le dé más brillo e entendimiento a la gente. Depende como uno las utilice puede quedar bien o no. También depende mucho la espontaneidad, sino se vuelve como a un perro le silvas de una manera y viene.

26- ¿De qué manera obtiene la atención de sus alumnos durante la clase para que se lleve a cabo el programa de entrenamiento de manera eficaz? ¿De qué elementos se vale para poder lograr el desarrollo correcto del programa de entrenamiento?

Y estamos hablando de una clase donde explicamos el fundamento del programa, como dije anteriormente el saber para qué hacemos algo sirve, eso denota profesionalismo en el profe, la técnica y las correcciones técnicas.

Cada programa tiene su propio formato y lo importante es saber manejarlo a la perfección, sabiendo el objetivo de para qué sirve. Inclusive saber los track en cual estás haciendo y que ejercicios o pasos están haciendo. Y si son de características coordinativas, de fuerza, de acción y reacción etc.

Un programa de entrenamiento es una clase ya testeada. Lo único que tienes que hacer es estudiar y estudiar para que sepas los fundamentos de los ejercicios como la combinación de ellos

27- ¿Qué importancia tiene la música dentro de las clases de entrenamiento?

Y la música es lo que hace que el profe lleve la clase y no a la inversa, es una motivación más, además la motivación del profe.

La combinación de ambas es el resultado de que tu clase sea exitosa.

28- ¿Cómo se maneja con los diferentes grupos de alumnos a los que dicta clases en relación al manejo de las instrucciones dadas para efectuar el entrenamiento? ¿Cómo se maneja en relación a los diferentes grupos, es decir, aquellos que se inician y aquellos que ya están más avanzados?

Y no es tan difícil, al manejar la clase bien. Ósea bien estudiada y saber el formato a la perfección, lo que hago utilizar la herramientas de CONDUCCION y COMUNICACIÓN porque siempre hay una asignación de tarea donde un profe deja de hacer clases para que el alumno siga haciendo, bueno en esos caso me acerco a esa gente y lo mejor que puede pasar en tu clases es la interacción. Saber que el otro existe. Ya sea para corregir, alentar o incentivar.

29- ¿Qué le brinda en cada clase a sus alumnos? ¿En qué se diferencia con el resto de sus colegas?

Lo único que puedo decir es que cada clases para mí, es una MASTER CLASS donde dejo lo mejor de mí y por sobre todo ME DIVIERTO CON ELLOS y de los demás no tengo ni idea. Cada clase es diferente y se adecuan a sus profes. No puedo juzgar a una lectura si está bien o mal. Eso depende de cada uno de sus alumnos.

30- ¿Se podría decir que hay un estilo de vida fitness? ¿Vos lo practicas? ¿Por qué? ¿Por qué se utilizan diferentes tipos de vestimenta para cada programa de entrenamiento, esto tiene alguna finalidad?

LA VIDA FITNESS significa SALUD Y BIENESTAR y la practicamos la mayoría. Porque el hábito de actividad física hace que la persona vaya eligiendo ese habito. Te sentís más fuerte con más vida, el entorno social cambia rotundamente.

Y la vestimenta es de acuerdo a la personalidad de cada uno. Algunos eligen ser OSCUROOOOSS y otros más locos. MULTICOLOR.

La ropa denota tu personalidad y no puedo decir que significa pero es de acuerdo como uno más le guste. A mí me gusta lo MULTICOLOR creo que ya pase por los OSCUROOOO.

Y además me siento bien. Y en otra me diferencio de lo demás.

SONRIEEEEEE. FIN





