

## Problemáticas y estrategias de las prácticas gímnicas: cuando el movimiento “no es esencial”.

Scarnatto Martín UNLP [scarnatto@gmail.com](mailto:scarnatto@gmail.com), Juan Pablo Villagrán UNLP  
[teclajuan@yahoo.com.ar](mailto:teclajuan@yahoo.com.ar)

### Resumen

Existe un amplio consenso en el campo de la Educación Física que propone considerar a las prácticas gímnicas por su carácter de *sistematicidad* (en referencia a un orden racional y una periodización regular de la práctica) e *intencionalidad* (fundamentalmente orientada a promover conocimientos y desarrollar capacidades para favorecer la relación del ser humano con su propio cuerpo), en base a diferentes tipos de movimientos y ejercitaciones planteados según la modalidad gímnic en cuestión. Sin embargo, diferentes condicionantes o contextos específicos pueden interferir y/o dificultar el sostenimiento de estas características en el desarrollo cotidiano de las prácticas.

Bajo el imperativo “quédate en casa”, que se erigió como la estrategia central asumida por el gobierno argentino en el contexto de la pandemia COVID-19, podría inferirse que el “moverse no es esencial”. Así como la gran mayoría de las actividades humanas en este contexto, las prácticas gímnicas fueron catalogadas de no esenciales y se vieron en la obligación de suspender su funcionamiento.

Frente a esta situación inédita e intempestiva, la incertidumbre se convirtió en el rasgo distintivo de todas y cada una de las actividades sociales, laborales, educativas, familiares, que configuran las vidas cotidianas en las sociedades contemporáneas. Solo las actividades consideradas esenciales estaban permitidas y sus trabajadores autorizados a trasladarse y continuar con sus labores, no sin grandes dificultades y con evidente desconcierto.

En este contexto, los centros de salud, los gimnasios, los clubes y otras instituciones en las que se desarrollan habitualmente las distintas prácticas de la gimnasia (con sus diferentes enfoques, propuestas, finalidades, abordajes, etc.) se vieron compelidos a cerrar sus puertas y los profesionales que las conducen a suspender sus prácticas. Luego de un primer momento en el que “se les llenó la gimnasia de preguntas”, los profesionales tuvieron que rediseñar sus estrategias para lograr alguna forma de continuidad de sus prácticas profesionales.

En este trabajo, basado en un primer abordaje exploratorio, buscamos reconstruir las problemáticas enfrentadas y las estrategias desarrolladas para “continuar en movimiento”, analizando también las maneras en que estas terminaron produciendo transformaciones en la práctica una vez superado el contexto de emergencia. La capacidad de (re)adaptar las propuestas presenta formas diversas, que van desde novedosas formas de comunicación, diseño y producción de videos o materiales audiovisuales, clases sincrónicas y asincrónicas, desarrollo de talleres y aulas virtuales, “préstamos” de materiales e insumos de práctica, entre otras.

**Palabras Clave:** Prácticas gímnicas, estrategias de adaptación, contexto de emergencia.

## Introducción

Podemos acordar que la pandemia por COVID-19 afectó de muchas maneras las prácticas de la Educación Física en general, y las prácticas gímnicas en particular. Enmarcar dichos condicionamientos a partir del contexto de confinamiento nos conduce a interpelar nuestras prácticas, los criterios y enfoques para determinar lo "esencial" y las estrategias de adaptación que tanto docentes, instituciones y gimnastas debieron pergeñar para resistir o retornar de la sesilidad intempestiva.

A partir del DNU N° 297/2020 la mayoría de las actividades cotidianas y entre ellas las prácticas de la Educación Física escolar, profesional y académica (Carballo, 2010) se vieron completamente restringidas. Bajo el lema “quédate en casa”, planteado por el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) primero y el Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio (DISPO) después, todas las prácticas de la Educación Física vieron impedido su normal desenvolvimiento por ser consideradas como “no esenciales”.

De forma imprevista e intempestiva, todos los agentes de las prácticas gímnicas se vieron compelidos a cerrar sus gimnasios o centros de salud, interrumpir sus planes de entrenamiento y suspender todas sus actividades que fueron consignadas bajo el rótulo de “no esenciales”. Frente a esta situación inédita, la incertidumbre se convirtió en el rasgo distintivo. Luego de este primer momento en el que “se les llenó la gimnasia de preguntas”, tuvieron que rediseñar un sinfín de estrategias para intentar alguna forma de continuidad.

En un primer abordaje exploratorio, buscamos reconstruir las problemáticas enfrentadas y las estrategias desarrolladas para “continuar en movimiento”, analizando también las maneras en

que estas terminaron produciendo transformaciones en la propia práctica una vez superado el contexto de emergencia.

La capacidad de (re)adaptar las propuestas presenta formas diversas, que van desde novedosas formas de comunicación, diseño y producción de materiales audiovisuales, clases sincrónicas y asincrónicas, desarrollo de talleres y aulas virtuales, préstamos de materiales e insumos de práctica, entre otras.

### **Problemáticas**

En el campo de la Educación Física, varios autores (Crespo, 2015; Giraldes, 2001; Husson, 2013; Pagola, 2017, entre otros) coinciden en caracterizar a la gimnasia por su: a) *sistematicidad*, esto es en relación con su organización racional, especialmente en lo que refiere a la planificación de los tiempos para la periodización de la práctica ; b) *intencionalidad*, en relación a las finalidades que le dan sentido a la práctica; generalmente orientada a promover conocimientos y desarrollar capacidades para favorecer la relación del ser humano con su propio cuerpo, aunque esto dependerá de la modalidad gímnica en cuestión.

Durante el confinamiento, además de las incertidumbres que circulaban en relación con la vida misma, quienes formaban parte del ámbito de la gimnasia debieron interrumpir sus actividades, y esto fue un desafío muy significativo para el sostenimiento de la necesaria sistematicidad. Uno de los interrogantes que preocupaba a profesores y practicantes era ¿cómo sostener la periodicidad de la práctica para no perder los beneficios ni los logros alcanzados?

Sin poder salir de casa, otro interrogante que marcó las prácticas fue ¿cómo establecer vías de comunicación? de modo tal de encontrar alternativas para continuar en movimiento. Si bien atravesamos la era de la comunicación digital (Geneteau, 2021), la realidad es que la mayoría de las prácticas gímnicas siguen estando regidas por las lógicas de la co-presencialidad y la sincronidad. La comunicación y la virtualización de las propuestas fue un desafío enorme.

Varias fueron las estrategias comunicativas a las que los profesionales fueron acudiendo; no obstante, más allá de las innovaciones en esta cuestión, otra de las grandes problemáticas que trajo aparejada la “digitalización” de las prácticas, se expresó con el interrogante ¿cómo hacer para observar, guiar y corregir? a los practicantes cuando realicen sus ejercitaciones. También cómo evaluarlos para determinar aptitudes y necesidades. La observación directa y la

posibilidad de brindar información inmediata sobre los movimientos ejecutados, es una de las tradiciones en este tipo de prácticas.

A medida que se fueron diseñando estrategias para retomar las actividades a distancia, otras problemáticas que fueron atravesando estas prácticas estuvieron referidas a las necesidades espaciales y materiales para las ejercitaciones. Con los gimnasios cerrados y la prohibición para usar los espacios públicos de la ciudad, las actividades se limitaron a las posibilidades de cada hogar y en muchos casos (de docentes y practicantes) no eran ni por lejos condiciones propicias. Además, en cuanto a los implementos de práctica muchos de ellos presentan unos costos que hacen imposible su compra para la mayoría de las personas.

En lo que refiere a la problemática económico-financiera que acechó a la población en general y a los profesionales de la gimnasia en particular, puede decirse que fue una de las problemáticas más acuciantes. La mayoría de los profesionales y de los gimnasios en los que estos se desempeñan vieron con justa razón la situación inminente de “quebrar”. Por tratarse de un campo profesional y de emprendimientos regidos por las lógicas del mercado, el parate rotundo puso en jaque su continuidad. A la angustia general de la pandemia, se le sumó la de la posibilidad inminente de ver derrumbarse toda su apuesta laboral.

La problemática de lo emocional ciertamente no fue una cuestión menor en estos tiempos. Se experimentaron sensaciones de incertidumbre, angustia, preocupación, sumado a la tristeza que fue in crescendo con el aumento de las muertes. Y todo esto en una dinámica cotidiana que nos obligaba a estar encerrados. Aquí se volvieron fundamentales las estrategias de sostén emocional; muchas de las vías de comunicación, incluso las vinculadas a las del ámbito de la gimnasia, resultaron indispensables para contribuir a la salud emocional de las personas.

En tiempos de DISPO, con la reapertura cuidada de algunas actividades, las problemáticas fueron mostrando otras particularidades. Como resolver medidas de higiene, cómo distribuir a las personas en el espacio, cómo evitar formas de circulación inapropiadas en las instalaciones del gimnasio, cómo protegerse los profesionales a la hora del encuentro con sus practicantes, qué tipo de medidas exigir para quienes asistan, etc. Por razones de espacio no podremos profundizar en todas las problemáticas que se presentaron.

## **Estrategias**

Para conocer algunas respuestas a las problemáticas planteadas por la pandemia, realizamos un par de entrevistas, de carácter exploratorio, en las que rescatamos testimonios vinculados a

las dificultades para sostener y (re)adaptar la práctica en la gimnasia con adultos mayores y en el campo de la reeducación por el movimiento.

En el caso de los adultos mayores, la falta de continuidad puede traducirse en aumento de peso, pérdida de masa ósea o muscular, disminución o pérdida de su autonomía y locomoción, disminución de capacidades básicas para su higiene personal, realización de tareas domésticas o de sustento, incluso la complicación de un cuadro clínico. Las medidas de ASPO y DISPO que apuntaban a preservar la salud en muchos casos la empeoraron.

La profesora entrevistada nos relata: *"Trabajo con adultos mayores que realizan alguna práctica gímnica que de algún modo les ayuda a mitigar las consecuencias negativas del envejecimiento. En otros casos, las clases se complementan con un tratamiento médico debido a alguna alteración o patología de orden neurológico o traumatológico. En el trabajo personalizado, previo a la pandemia, asistía al domicilio de cada alumno con mis materiales, y llevaba a cabo una planificación de ejercicios adaptados a las problemáticas e intereses de cada uno"*, pero en el marco de la pandemia *"comencé a interiorizarme acerca de los recursos que brindan las nuevas tecnologías: clases a través del programa zoom; videollamadas por whatsapp; transmisiones en vivo por Instagram o Facebook; videos subidos a youtube. Este tema me generó una notable problemática con varios alumnos de edad muy avanzada, por las dificultades con las nuevas tecnologías y la resistencia para aprender a manejar estos programas. Con los abuelos que no tenían celular ni computadora y se negaban a asimilar temas relacionados con las nuevas tecnologías, sumado al temor que les generaba el COVID 19, no pude mantener la continuidad de la práctica que venían realizando previo a la pandemia; cuando había una orden médica, me permitió obtener el certificado de circulación y trasladarme hasta el hogar para sostener algo de la práctica, pero no fue lo habitual"*.

En el caso de la reeducación por el movimiento, nos comentaron las dificultades y los debates que tuvieron para darle continuidad a sus prácticas que se caracterizan por la individualidad y por *"trabajar teniendo en cuenta la multiplicidad de factores que intervienen en la motricidad, la vida saludable y el rendimiento"*. Esta modalidad requiere de una supervisión personal, observación *in situ* y evaluación permanente. Razón por la cual la readaptación a partir de modelos virtuales a distancia implicó un plus de creatividad, ensayos y énfasis en la comunicación. No obstante, las propuestas resultaron ser muy bien recibidas por sus alumnos.

Las normas de higiene constituyeron un pilar en el periodo pandémico, la utilización del barbijo, el lavado de manos y uso de alcohol en sus variadas formas. la limpieza con

productos desinfectantes y lavandina fueron adoptados en los recintos gimnásticos. Ante la vuelta a la presencialidad se comenzó a trabajar delimitando espacios individuales amplios y ordenando la temporalidad de las sesiones por turnos estrictos.

En cuanto a la infraestructura, además de subdividir el gimnasio en sectores seguros, invirtieron en toda una reforma para la renovación del aire (a través de ventiladores y extractores) sumado a la disposición de tiempo para higienizar el lugar y los materiales.

Resultan muy interesantes las adaptaciones que terminaron incorporándose a la práctica, una vez superado el contexto de pandemia. La organización meticulosa de los tiempos y los espacios asignados a cada practicante, la reorganización de los implementos y las maquinarias distribuidos de manera estratégica para evitar circulaciones innecesarias, las medidas de higiene, y el aprovechamiento de las modalidades virtuales para ampliar y complementar la propuesta vienen siendo las más destacadas.

### Referencias

- Carballo, C. (2010). Algunas tensiones en el campo de la Educación Física en Argentina. En Cachorro y Salazar (Coords.) Educación física Argenmex: Temas y posiciones. UNLP.
- Crespo, B. (2015). Gimnasia, gimnasias. En C. Carballo (Dir.), Diccionario crítico de la educación física académica : Rastreo y análisis de los debates y tensiones del campo académico de la educación física en Argentina. (pp. 253-257). Prometeo.
- Geneteau, G. (2021). La comunicación social y el desarrollo de la sociedad en tiempos de la era digital. *Centros: Revista Científica Universitaria*, 10(1), 110–126.
- Giraldes, M. (2001). Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones. Buenos Aires. Editorial Stadium.
- Husson, M. (2013). Gimnasia: Un análisis de su conceptualización en pos de establecer renovados sentidos en su enseñanza. En *Actas del 10º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. FaHCE-UNLP.
- Pagola, M. (2017). Problematizar la enseñanza del contenido Gimnasia en la escuela. En *Actas del 12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. FaHCE-UNLP.