

VI Jornadas de Investigación en Humanidades Homenaje a Cecilia Borel

Departamento de Humanidades

Universidad Nacional del Sur

30 de noviembre al 2 de diciembre de 2015



EDITORIAL
DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL SUR

VI Jornadas de Investigación en Humanidades: homenaje a Cecilia Borel / Daiana Agesta... [et al.]; editado por Omar Chauvié ... [et al.]. - 1a ed. - Bahía Blanca: Editorial de la Universidad Nacional del Sur. Ediuns, 2019.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-655-222-6

1. Humanidades. 2. Investigación. I. Agesta, Daiana II. Chauvié, Omar, ed.

CDD 300.72



Editorial de la Universidad Nacional del Sur |
Santiago del Estero 639 | B8000HZK Bahía Blanca | Argentina
www.ediuns.com.ar | ediuns@uns.edu.ar
Facebook: EdiUNS | Twitter: EditorialUNS



Libro
Universitario
Argentino

Diseño interior: Alejandro Banegas

Diseño de tapa: Fabián Luzi

No se permite la reproducción parcial o total, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes n.º 11723 y 25446.

El contenido de los artículos es de exclusiva responsabilidad de los autores.

Queda hecho el depósito que establece la Ley n.º 11723.

Bahía Blanca, Argentina, julio de 2019.

© 2019, Ediuns.

VI Jornadas de Investigación en Humanidades “Homenaje a Cecilia Borel”
Departamento de Humanidades - Universidad Nacional del Sur
30 de noviembre al 2 de diciembre de 2015

Coordinación
Lic. Laura Orsi

Declaradas de Interés Municipal por la ciudad de Bahía Blanca.
Declaradas de Interés Educativo por la provincia de Buenos Aires en la sesión del 4 de septiembre de 2015 Resolución n.º 1665/2015-, Expediente n.º 5801361392/15

Autoridades

Universidad Nacional del Sur

Rector: Dr. Mario Ricardo Sabbatini
Vicerrectora: Mg. Claudia Patricia Legnini
Secretario General de Ciencia y Tecnología: Dr. Sergio Vera
Departamento de Humanidades
Directora Decana: Lic. Silvia T. Álvarez
Vicedecana: Lic. Laura Rodríguez
Secretario Académico: Dr. Leandro Di Gresia
Secretaria de Investigación, Posgrado y Formación Continua: Lic. Laura Orsi
Secretario de Extensión y Relaciones Institucionales: Lic. Diego Poggiese

Comisión Organizadora

Srta. Daiana Agesta
Dra. Marcela Aguirrezabala
Dr. Sebastián Alioto
Lic. Carolina Baudriz
Lic. Clarisa Borgani
Prof. Lucas Brodersen
Lic. Gonzalo Cabezas
Dra. Rebeca Canclini
Lic. Norma Crotti
Srta. Victoria De Angelis

Lic. Mabel Díaz
Dra. Marta Domínguez
Srta. M. Bernarda Fernández Vita
Srta. Ana Julieta García
Srta. Florencia Garrido Larreguy
Dra. M. Mercedes González Coll
Mg. Laura Iriarte
Sr. Lucio Emmanuel Martin
Mg. Virginia Martin
Esp. Andrea Montano
Lic. Lorena Montero
Psic. M. Andrea Negrete
Srta. M. Belén Randazzo
Dra. Diana Ribas
Srta. Valentina Riganti
Sr. Esteban Sánchez
Mg. Viviana Sassi
Lic. José Pablo Schmidt
Dra. Marcela Tejerina
Dra. Sandra Uicich
Prof. Denise Vargas

Comisión Académica

Dr. Sandro Abate (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dra. Marcela Aguirrezabala (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Ana María Amar Sánchez (Universidad de California, Irvine)
Dra. Marta Alesso (Universidad Nacional de La Pampa)
Dra. Adriana María Arpini (Universidad Nacional de Cuyo)
Dr. Marcelo Auday (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Eduardo Azcuy Ameghino (Universidad de Buenos Aires – CONICET)
Dr. Fernando Bahr (Universidad Nacional del Litoral – CONICET)
Dra. M. Cecilia Barelli (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dr. Raúl Bernal Meza (Universidad del Centro de la Provincia de Bs. As.)
Dr. Hugo Biagini (Universidad Nacional de La Plata – CONICET)
Dr. Lincoln Bizzozero (Universidad de La República, Uruguay)
Dra. Mercedes Isabel Blanco (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Gustavo Bodanza (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dra. Nidia Burgos (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Roberto Bustos Cara (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Mabel Cernadas (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dra. Laura Cristina del Valle (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Eduardo Devés (Universidad de Santiago de Chile)
Dra. Marta Domínguez (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Oscar Esquisabel (Universidad Nacional de La Plata – CONICET)

Dra. Claudia Fernández (Universidad Nacional de La Plata – CONICET)
Dra. Ana Fernández Garay (Universidad Nacional de La Pampa – CONICET)
Dra. Estela Fernández Nadal (Universidad Nacional de Cuyo – CONICET)
Dr. Rubén Florio (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Lidia Gambon (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Ricardo García (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Viviana Gastaldi (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Alberto Giordano (Universidad Nacional de Rosario)
Dra. Graciela Hernández (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dra. Yolanda Hipperdinger (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dra. Silvina Jensen (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dr. Juan Francisco Jimenez (Universidad Nacional del Sur)
Dra. María Mercedes González Coll (Universidad Nacional del Sur)
Dra. María Luisa La Fico Guzzo (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Javier Legris (Universidad de Buenos Aires – CONICET)
Dra. Celina Lértora (Universidad del Salvador – CONICET)
Dr. Fernando Lizárraga (Universidad Nacional del Comahue - CONICET)
Dra. Elisa Lucarelli (Universidad de Buenos Aires)
Mg. Ana María Malet (Universidad Nacional del Sur)
Prof. Raúl Mandrini (Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Bs. As.)
Dra. Stella Maris Martini (Universidad de Buenos Aires)
Dr. Raúl Menghini (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Elda Monetti (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Rodrigo Moro (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dra. Lidia Nacuzzi (Universidad de Buenos Aires – CONICET)
Dr. Ricardo Pasolini (Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Bs. As.)
Dr. Sergio Pastormerlo (Universidad Nacional de La Plata)
Dra. Dina Picotti (Universidad de Buenos Aires – CONICET)
Dr. Luis Porta (Universidad Nacional de Mar del Plata – CONICET)
Dra. M. Alejandra Pupio (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Alicia Ramadori (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Silvia Ratto (Universidad de Buenos Aires)
Dra. Diana Ribas (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Elizabeth Rigatuso (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Lic. Adriana Rodríguez (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Hernán Silva (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dra. Marcela Tejerina (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Fernando Tohmé (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dra. Fabiana Tolcachier (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Patricia Vallejos (Universidad Nacional del Sur – CONICET)
Dra. Irene Vasilachis (CEIL – CONICET)
Dra. María Celia Vázquez (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Daniel Villar (Universidad Nacional del Sur)
Dr. Emilio Zaina (Universidad Nacional del Sur)
Dra. Ana María Zubieta (Universidad de Buenos Aires – CONICET)

María Belén **Bedetti**
Carolina **López**
Natalia **López**
María Andrea **Negrete**
Sandro **Ulloa**
(Editores)

**Los sujetos, el cuerpo y las
instituciones:
prácticas, discursos y violencias**

Volumen 11

Índice

La voz de los otros y la autoridad etnográfica. Aportes interdisciplinarios entre la antropología y la poética a una etnografía de colonial con migrantes bolivianos	678
<i>María Belén Bertoni y Álvaro L. Urrutia</i>	
Prácticas corporales en auge: el CrossFit	687
<i>Matías Anchustegui y Gastón Cruz</i>	
Reflexiones sobre la universidad, la violencia, lo extranjero y la hospitalidad.....	694
<i>María Liliana Di Cianni y Tomás Scabuzzo</i>	
Jóvenes, educación y género: la experiencia del taller.....	699
<i>Alba Eterovich y Belén Scalesa</i>	
Entre la ley y la segregación: la educación y los sujetos	707
<i>Jorgelina Fabrizi y Virginia Mujica</i>	
Mujeres raizales y políticas culturales en San Andrés	713
<i>Laura García Corredor</i>	
El pensamiento feminista como conocimiento situado	720
<i>Celina Martín</i>	
Sufrimiento psíquico en la universidad: lo singular social	723
<i>María Andrea Negrete</i>	
Cuerpos que (no) importan. Dinámicas de visibilización e invisibilización	729
<i>Cecilia Ortmann</i>	
Higiene y educación: una aproximación histórica.....	736
<i>Carla Agustina Santomaso</i>	
Cuerpos escolarizados: piedra libre al cuerpo.....	743
<i>María Cecilia Vigier y Florencia Micaela Marcaccio</i>	

Prácticas corporales en auge: el CrossFit

Matías Anchustegui

Instituto de Formación Docente N° 86

matias.anchustegui@hotmail.com

Gastón Cruz

Instituto de Formación Docente N° 86

Gaston.cruz12@live.com.ar

Introducción

Definimos al CrossFit como método de entrenamiento militar de origen norteamericano, creado en 1974 por el entrenador Greg Glassman, basado en el trabajo funcional del cuerpo humano a alta intensidad. La comunidad CrossFit nace en California, Estados Unidos, en 1995; y recién comienza a instalarse en la Argentina en 2009, siendo partícipes en la actualidad más de tres millones de personas en todo el mundo.

CrossFit, se ha convertido en una marca comercial registrada. La misma, cuenta con gimnasios comúnmente conocidos como “box” que de acuerdo a su registro o licencia, pueden clasificarse en oficiales y no oficiales. Es por ello que solo los *box* que están habilitados, afiliados, por la marca CrossFit, tienen permitido comercializar y promocionar, dicho servicio. Mientras tanto, aquellos *box* no oficiales, no pueden comercializar dicha marca, razón de ello que sus gimnasios tienen nombres similares a dicha actividad. En simples palabras, todos pueden practicar el método CrossFit, pero solo tendrán adquisición de la marca, los entes afiliados.

El presente trabajo, está destinado a toda la comunidad, con el objetivo de dar a conocer una mirada desde el campo de la fisiología y la antropología acerca del CrossFit, explicando cómo está práctica corporal se ha convertido en auge durante los últimos años.

El CrossFit: una mirada antropológica

A raíz de una mirada integral desde el punto de vista social, biológico y humanista, este primer trayecto del apartado, lo hemos dedicado a analizar la práctica corporal inmersa en la ciudad de Bahía Blanca.

El primer interrogante que surgió, fue acerca de la prevalencia de sexos en los box de CrossFit, analizando si prevalece la presencia de un sexo sobre otro. En concurrencia a distintos box, hemos

observado que en la asistencia a dicha práctica, frecuentan ambos sexos, conformando grupos que no superan los 20 integrantes. Cada persona, si bien realizan ejercicios idénticos y/o similares en cuanto a los patrones de movimientos a estimular, difieren en la intensidad del mismo, producto de sus características morfológicas y fisiológicas, entre otras. Cabe hacer mención de esto, para aclarar que las diferencias no se presentan producto de una diferencia de sexo vista desde una mirada moral y social.

Con respecto a la edad, tanto jóvenes, adultos, y hasta algunos adultos mayores practican este “deporte del fitness”, nombre que recibe dicha práctica deportiva. De acuerdo a esto, coincidimos con Le Breton, al hablar del Cuerpo Indeseable, ya que afirma que la sociedad en la cual vivimos, tiene un estigma fuerte con el envejecimiento. “El anciano [...] deroga los valores centrales de la modernidad: la juventud, la seducción, la vitalidad, el trabajo. Es la encarnación de lo reprimido”(Le Breton, 2002: 123). Consultando a un adulto practicando CrossFit, recalcó uno de estos conceptos haciendo mención a la vitalidad. La presencia de un adulto mayor interesado en la búsqueda o la conservación de la vitalidad da cuenta de cómo éstos sujetos rechazan el estigma social moderno que los posiciona como adultos mayores desprovistos de seducción y vitalidad, entre otros. El hombre de la modernidad “tiene miedo de envejecer por temor a perder (...) espacio en el campo comunicativo” (LeBreton, 2002: 143), siendo este, otro de los elementos que consideramos significativos sobre la asistencia de los mismos a clases de CrossFit.

Creemos que en el CrossFit, a través de la imagen del cuerpo y las apariencias corporales, surge una relación interesante. Las apariencias:

Responden a una escenificación del actor, relacionada con la manera de presentarse y de re-presentarse. Implica la vestimenta, la manera de peinarse y de preparar la cara, de cuidar el cuerpo, etc., es decir, un modo cotidiano de ponerse en juego socialmente, a través de un modo de mostrarse y de un estilo. Por otro lado, surge el concepto de imagen del cuerpo, definido como la representación que el sujeto se hace del cuerpo (Le Breton, 2002: 81).

En la sociedad en que vivimos, existen estereotipos que se establecen sobre las apariencias físicas. Estos estereotipos, se forman, producto de la fuerte influencia del mercado y los medios de comunicación, que a través de publicidades, como es uno de los casos, ofrecen, ropa, cosméticos, prácticas físicas, que logran ese estereotipo. Para realizar esta práctica, se muestra una tendencia a utilizar ropa de marcas populares, zapatillas deportivas, musculosas, remeras, pantalones cortos dry fit, entre otros.

Previo a continuar con esta relación, que nos resulta significativa, nos parece correcto, hacer mención sobre los llamados Cuerpos Plurales propuestos por Galak. Vivimos en una sociedad, que a consecuencia de distintos movimientos, dio como resultado una multiplicación del cuerpo, definida como “pluralidad del cuerpo” (Galak, 2009: 12). “Una de las consecuencias de ello, es que el cuerpo instrumental moderno mutó al cuerpo ideal (izado): delgado, hermoso, bronceado, ‘estéticamente correcto’” (Foucault, 1992: 113). Inundado por los cuerpos plurales, esta sociedad postmoderna dio origen a nuevo mercado de cuerpo posible, entre los que destacamos, darks, musculosos, populares, rugbiers, crossfitters, y cientos de otros.

Esto, permitió relacionarlo con el CrossFit, ya que entre sus beneficios ofrece perder de peso, fortalecer y tonificar músculos. Sujetos que concurren a box, afirman que estos, son los objetivos principales que tienen a la hora de acudir al mismo. Si bien, buscan sentirse bien físicamente, mejorar sus capacidades físicas, realizar una actividad placentera y motivadora, comunicarse, formar nuevos

grupos de amigos y/u otros, la apariencia y la imagen del cuerpo, cumplen un objetivo primordial. Desde ya, sostenemos que este objetivo está fuertemente influenciado por esta sociedad contemporánea, o post moderna si bien quiere llamarse, donde la multipluralidad de cuerpos, ha tomado protagonismo en estos tiempos.

Actualmente, el CrossFit no tiene el mismo objetivo que aquel por el cual fue creada dicha práctica corporal. En sus raíces, su objetivo sirvió para entrenar policías, militares preparándolos para el combate. Hoy en día, dicho método de trabajo centra sus objetivos en entrenar para mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio, el volumen de oxígeno máximo, reducir los niveles de masa grasa aumentando los niveles de masa magra, mejorando así la estética de todo aquel que lo practique. El mismo genera coincidencia con Bourdieu, al manifestar “El conjunto de estas prácticas se ofrecen a los agentes sociales como una oferta dirigida a coincidir con cierta demanda social” (Bourdieu, 1990: 142).

El CrossFit está compuesto por una aparición contemporánea de la constitución de un campo de producción de “productos deportivos. Esta especificidad de la práctica propiamente deportiva, determina como ciertos ejercicios físicos que ya existían pudieron recibir una significación y una función radicalmente nuevas” (Bourdieu, 1990: 144). Con esto queremos explicar como la práctica ha modificado su origen inicial determinado por la demanda de la sociedad actual.

Esta constitución contemporánea del CrossFit va unida a una filosofía política del deporte, y se la puede comparar con la teoría del amateurismo de Aristóteles, “esta teoría hace del deporte una práctica desinteresada pero buscando virtudes viriles y de valentía, y hace el deporte capaz de formar carácter” (Bourdieu, 1990: 146) tal ocurre con la práctica analizada.

Existe una gran diferencia en la distribución de las prácticas deportivas según la clase social, esto puede ser desde los factores que posibilitan o imposibilitan asumir sus costos económicos. Tal es así, el caso del CrossFit, el cual para su realización requiere contar con determinados recursos económicos y materiales. Esta divergencia, también se da en las clases sociales, producto de las ganancias que estas prácticas deberían procurar. Jacques Defrance afirma que algunos buscan que la práctica le produzca un cuerpo fuerte o por el contrario, un cuerpo sano que busca un objetivo totalmente higiénico. “La inclinación de las clases privilegiadas hacia la “estilización de la vida”, se reconoce en la tendencia a tratar al cuerpo como un fin (...) como el cuerpo para los demás” (Bourdieu, 1990: 156).

El CrossFit: una mirada fisiológica

Fundamentos

Desde sus comienzos, el objetivo del CrossFit ha sido lograr un fitness amplio, general e integral. La fórmula del mismo es movimiento funcional con constante variación y ejecutando a alta intensidad, coincidente con uno de los objetivos primordiales que la sociedad consumista de hoy en día espera acerca del fitness, el simple hecho de resultados rápidos en torno a su cuerpo en el menor tiempo posible.

Dichos movimientos funcionales son patrones universales de activación motriz, los mismos se realizan en una onda de contracción desde el centro de nuestro cuerpo hacia las extremidades, llamados movimientos compuestos, que implican múltiples articulaciones para su realización, al igual que des-

plazar cargas en largas distancias, haciéndolo en forma rápida; el resultado de dicho movimiento, con las variables (carga, distancia y velocidad) va a lograr que desarrolle en nuestro cuerpo grandes aumentos de potencia.

Adaptaciones

Producto de la alta intensidad que el deporte implica, y la utilización de movimientos compuestos, la estimulación del cuerpo a través del método CrossFit, desarrolla 10 adaptaciones generales. Las mismas comprenden: resistencia cardiovascular y respiratoria, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, fortaleza, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Metodología de trabajo

La metodología del CrossFit, es totalmente empírica, lineal, cuyo resultado se traduce en tres grandes objetivos: seguridad, eficacia y eficiencia. Esta disciplina, basada en la divulgación de métodos por co-desarrolladores, entrenadores y deportistas, brinda un desarrollo comunitario sobre el “deporte del fitness”. El mismo permite reconocer errores y progresos de los métodos de trabajo, logrando de esta manera, optimizar el rendimiento humano.

Métodos de trabajo

El modelo que ofrece permite usar una gran variedad de métodos, ejercicios, vías metabólicas, descansos, intensidades, series y repeticiones; no tiene rutinas. Las clases suelen ser de 60 minutos, prioriza movimientos libres (no están dirigidos por máquinas convencionales), por lo tanto, si no se realizan con una correcta biomecánica, habrá grandes probabilidades de cometer errores y, por consiguiente podrán provocar lesiones.

Al hablar de métodos, incluye cinco eslabones principales. La *nutrición*, la cual sienta las bases moleculares para la salud y la aptitud física. El *acondicionamiento* metabólico, que permite generar la capacidad en cada una de las tres vías metabólicas, comenzando con la aeróbica, luego la vía glucolítica o láctica y de los fosfágenos o aláctica. La *gimnasia*, que establece la capacidad funcional para el control del cuerpo y el rango del movimiento. El *levantamiento de pesas y lanzamiento*, desarrolla la habilidad de controlar objetos externos y producir potencia. Y por último, el *deporte*, que aplica a la aptitud física en la atmósfera competitiva, con movimientos más aleatorios y con dominio de habilidades.

En el CrossFit, nos podemos encontrar con una gran variedad de ejercicios, como es el caso del ciclismo, carrera, nado, y remo entre otros. Ejercicios derivados del levantamiento olímpico, como es el caso del envión (*clean* y *jerk*), el arranque. Ejercicios propios del levantamiento de pesas, tales como sentadillas, peso muerto (*deadlift*), empuje de envión (*prush press*), flexiones en banco y cargadas de potencia. Saltos, lanzamientos y capturas de pelotas medicinales, dominadas, descensos, flexiones ver-

ticales, piruetas, carretillas, gimnasia con aros o en barra o muscle up, flexiones abdominales, conforman una parte de este gran abanico de ejercicios. Aquí observamos nuevamente como “ciertos ejercicios físicos que ya existían pudieron recibir una significación y una función radicalmente nuevas” (Bourdieu, 1990: 144).

Posturas acerca de la actividad

Como hemos mencionado, esta actividad es considerada por sus fundadores de tipo empírico. Cabe recordar que ello implica que todos los partícipes del CrossFit pueden aportar métodos de trabajos, entrenamientos, resultados, análisis acerca de sus experiencias. Por ello, desde nuestro campo, relacionando dicha actividad con la salud y el bienestar psíquico, físico, y social, podemos observar que existen dos grandes posturas. Por un lado, encontramos un grupo de profesionales a favor de la actividad, y otro grupo que se manifiestan en contra de la misma, o bien ofrecen un cierto grado de resistencia y desconfianza, por la falta de análisis e investigación en este campo del fitness.

Entrenadores de CrossFit, como es el caso de Cressey, Trink, Toloza entre otros, han mostrado una postura a favor del deporte del fitness, manifestando que a raíz del entrenamiento, se logra que miles de personas, eviten volverse sedentarios por la motivación que representa la práctica corporal.

Desde el campo de nuestra profesión, es común encontrarnos con sujetos que se acercan y suelen preguntarnos sobre el riesgo que implica dicha práctica, ya que han escuchado, por medio de los distintos medios de comunicación, profesionales, o del “boca a boca” que suele generar graves lesiones. Quienes defienden la práctica, aseguran que el CrossFit, llevado adelante con seriedad y responsabilidad, no es una práctica lesiva. Si se respetan los principios de entrenamiento como la adaptación, individualidad, especificidad, de progresividad, de salud, de carga, repetición, continuidad, entre otros, el deporte no será riesgoso en sí. Si uno de los tres pilares del CrossFit, *funcionalidad, intensidad y variedad*, se hace al extremo, esto puede ser perjudicial para la salud sujeto. “El ejercicio intenso es como la energía nuclear (...) utilizarla sin control puede producir un debacle literalmente” (Allen, 2005: 2).

Acerca de la tasa de lesiones, la misma es de 3,1 por cada 1000 horas de entrenamiento. “Esta tasa de lesiones es similar a la que ocurre en el levantamiento olímpico de pesas (2-4/1000hs), (...) gimnasia (0,5-5,3/1000hs), e inferior a los deportes de equipo tales como fútbol (10-35/1000 has)” (Añon, 2013: 2). “Entre las zonas anatómicas más propensas a presentarse lesiones, las dos principales son la articulación escapulo humeral, y la zona lumbar de la columna vertebral” (Caine *et al.*, 2010). Estos, sugieren que la alta intensidad asociada al alto volumen de repeticiones con una alta sobrecarga son factores que pueden desencadenar las tasas de lesiones sobre hombros y espalda baja, debiendo ser tenidas seriamente en cuenta al organizar y programar los WOD (*Workout of the day*), trabajo del día, para minimizar el riesgo de lesión y cambiar la percepción de la lesión sobre el CrossFit.

Entre las críticas, algunos cardiólogos, sostienen que el CrossFit genera una demanda alta del sistema cardiovascular, que en caso de no respetar los pilares nombrados, pueden desencadenar una alteración de nuestra homeostasis corporal, desencadenando inclusive, la propia muerte. Es por ello, que se recomienda realizar chequeos médicos necesarios para realizar este deporte, ya que, como hemos mencionado, la franja etaria de sujetos que practican el mismo, es muy amplia.

La práctica de cualquier deporte implica aceptar el riesgo a sufrir una lesión, pero se ha comprobado que el CrossFit no es especialmente lesivo si es ejecutado siguiendo las recomendaciones de un entrenador experimentado, teniendo una buena estabilidad y movilidad de los distintos complejos articulares, y por último, sin excederse del peso que marque nuestra técnica y estado físico.

Nutrición

No queremos finalizar este apartado sin antes hacer una pequeña mención de la influencia en la nutrición desde un punto de vista antropológico. Hoy en día, la nutrición forma parte de uno de los eslabones predominantes en la construcción de la imagen del cuerpo.

Estamos en presencia de una sociedad invadida por una “pluralidad de cuerpos” (Galak, 2009: 12). La cultura “Crossfitters” tiene tendencia a implementar en su vida cotidiana diversas dietas recomendadas por nutricionistas o sujetos no profesionales. Se destacan las dietas de origen paleolítico, las cuales reducen la ingesta de carbohidratos; otros se inclinan por disminuir la ingesta de grasas; otras distribuyen un porcentaje similar entre los tres macronutrientes principales, proteínas, carbohidratos y grasas, entre otros.

Recordando que el CrossFit se basa en métodos empíricos, resulta habitual encontrar en diferentes medios, dietas alimentarias relacionadas con la práctica corporal mencionada. Estamos totalmente en desacuerdo con dicha ideología, debido que aplicar dietas recomendadas por entrenadores, deportistas, o sujetos no profesionales, pueden ser perjudiciales para la salud de los actores sociales que la implementan. No asesorarse con un nutricionista puede ocasionar diversas enfermedades crónicas en el organismo.

Conclusión

Dicha práctica corporal es viable de ser reproducida en el ámbito privado, teniendo como factor fundamental el respeto por las pautas y parámetros que no afecten a la integridad socio-biológica del sujeto. Sostenemos, que lo primordial en la actividad física en su totalidad, y no solamente en el CrossFit, es respetar los principios del entrenamiento. Entre estos, se incluyen los principios de conciencia y actividad, individualización, multilateralidad, salud, carga, esfuerzo, recuperación, repetición, etc. Para prevenir todo tipo de lesiones, la cual por parte de sus detractores, constituye una de las principales críticas del CrossFit, será necesario, que todos los entrenadores y/o profesores de Educación Física a cargo, respeten cada uno de estos principios.

Algunas prácticas corporales en auge, fueron introducidas en distintos centros educativos, como es el caso del acrosport, las prácticas circenses, entre otros. Debemos reconocer que esta práctica resulta muy difícil de introducirse en el campo educativo; para que se implemente en las escuelas, requiere un trabajo de concientización del por qué queremos desarrollarlo, y creemos que en la sociedad de hoy en día puede generar alguna discordia entre docentes, padres, alumnos y directivos.

La Educación Física Secundaria de hoy en día, se aboca por lo general, a fines ligados al desarrollo de la corporeidad y sociomotricidad del alumno, formando sujetos autónomos, creativos,

estimulando dichas capacidades a través del deporte en equipo, en su mayoría básquet, hándbol, fútbol, vóley, softbol. Por ello, no solo el CrossFit, sino que toda práctica corporal que provenga del entrenamiento con pesas, no se encuentran presentes en un alto porcentaje de las planificaciones anuales de los docentes.

Analizando diseños curriculares jurisdiccionales de la escuela secundaria, observamos que el mismo propone una gran variabilidad de prácticas de enseñanza que implementen actividades que ayuden al alumno a “reconocerse, aceptarse, y a reconocer y aceptar a los otros, en sus cambios, posibilidades y dificultades” (v. Diseño Curricular Jurisdiccional 1° ESB, 2006: 142).

Por ello, sostenemos que de acuerdo a los beneficios que el CrossFit brinda, y los propósitos del diseño curricular jurisdiccional, no sería erróneo que docentes, intenten llevar adelante unidades didácticas que desarrollen prácticas corporales derivadas del entrenamiento de pesas.

Bibliografía

Allen E. (2005). “Entrenamientos mortales”, *CrossFit Journal*, n.º 33.

Disponible en: <http://files.lesionesoutdoor.webnode.es/200000148-29231299f1/Gu%C3%ADa%20de%20entrenamiento%20de%20Cross%20Fit.pdf>

Añon, P. (2013). *La naturaleza y la prevalencia de las lesiones durante el entrenamiento de Crossfit*.

Disponible en: <https://g-se.com/la-naturaleza-y-la-prevalencia-de-las-lesiones-durante-el-entrenamiento-de-crossfit-bp-L57cfb26d66e0c>.

Bourdieu, P. (1990). *Sociología y cultura*, México, Grijalbo.

Caine *et al.* (2010). *The Encyclopaedia of Sports Medicine: An IOC Medical Commission Publication, Epidemiology of Injury in Olympic Sports*.

Diseño Curricular Jurisdiccional 1° ESB, 2006:142

Foucault, M. (1992). *Microfísica del poder*. Madrid, La Piqueta.

Galak, E., (2009). “El cuerpo de las Prácticas Corporales”, en: Crisorio, R. y Giles, M. (Dirs.). *Estudios Críticos de Educación Física*. La Plata, Al Margen.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*, Buenos Aires, Nueva Visión.