Repositorio Digital Institucional
"José María Rosa"

Universidad Nacional de Lanús
Secretaría Académica
Dirección de Biblioteca y Servicios de Información Documental

Samuel J. Leiva Benegas

La sobrecarga, fundamentos sociales y culturales para la teoría de una de las manifestaciones actuales de la actividad física, utilizada en la construcción de una identidad corporal

Tesis presentada para la obtención del título de Maestría en Metodología de la Investigación Científica del Departamento de Humanidades y Artes

Director de Tesis

Manuel Parajón Vísido

El presente documento integra el Repositorio Digital Institucional "José María Rosa" de la Biblioteca "Rodolfo Puiggrós" de la Universidad Nacional de Lanús (UNLa)

This document is part of the Institutional Digital Repository "José María Rosa" of the Library "Rodolfo Puiggrós" of the University National of Lanús (UNLa)

Cita sugerida

Leiva Benegas, S. (2018). La sobrecarga, fundamentos sociales y culturales para la teoría de una de las manifestaciones actuales de la actividad física, utilizada en la construcción de una identidad corporal (Tesis de Maestría) Universidad Nacional de Lanús. Departamento de Humanidades y Artes. Disponible en <https://doi.org/10.18294/rdi.2020.175501>

Condiciones de uso

www.repositoriojmr.unla.edu.ar/condicionesdeuso

www.unla.edu.ar
www.repositoriojmr.unla.edu.ar
repositoriojmr@unla.edu.ar

Universidad Nacional de Lanús

Departamento de Humanidades y Artes

Maestría en Metodología de la Investigación Científica

*La Sobrecarga, fundamentos sociales y culturales para la
teoría de una de las manifestaciones actuales de la
actividad física, utilizada en la construcción de una
identidad corporal*

Autor: Leiva Benegas Samuel J.

Año 2018

Índice

Autor	6
Resumen.....	6
Palabras claves	6
Summary	7
1. Introducción	8
1.2. Estado de la cuestión	11
1.3. Justificación	13
1.4. Problema de investigación	17
1.5. Objetivos	18
1.5.1. Objetivo general	18
1.5.2. Objetivos específicos.....	18
2. Marco teórico.....	20
2.1. Introducción al marco teórico	20
2.2. Cuerpo, como punto de partida.....	27
2.3. La subjetividad, su entorno estructurante y su relación con los intereses y motivaciones...	32
2.4. Las representaciones.....	36
2.5. El diseño social y su función condicionante	38
2.6. La Sobrecarga como expresión motriz análoga de las diferentes expresiones motrices a través de la evolución social	43
2.7. El surgimiento de la práctica física, exceptuada de la supervivencia y el contexto facilitador de la Sobrecarga.....	50
2.8. El surgimiento y distinción de la Sobrecarga	56
2.9. El contrato originario de la Sobrecarga.....	58
2.10. El sentido social	61
2.11. La vigilia social, la instauración del deber ser morfológico.....	65
2.12. Las adaptaciones funcionales producto de la Sobrecarga	69
2.13. El fin biológico o morfológico buscado	72
2.14. Actividad física y calidad de vida	75
2.15. El comportamiento desviado, el porqué de la suplementación indebida	78
2.16. La estigmatización y nuevas esferas de participación	81

2.17. El mito sobre la Sobrecarga, un preconcepto	85
2.18. La Sobrecarga como conocimiento, derivado de una práctica	91
2.19. Delimitación de la Sobrecarga.....	94
2.20. Periodización de la actividad de Sobrecarga.....	102
2.21. Metodología clásica.....	105
2.22. Caracterización de las ejercitaciones y técnicas más comunes	107
2.22.1. Sobre los ejercicios de Sobrecarga.....	112
2.23. Aspectos inherentes a la Sobrecarga	115
2.24. Interpretaciones significativas para la investigación	118
2.24.1. Fuerza	119
2.24.2. Resistencia.....	120
2.24.3. Rendimiento máximo	121
2.24.4. Entrenamiento	122
2.24.5. Musculación	125
2.24.6. Hipertrofia.....	129
2.24.7. Dimensión temporal.....	129
3. Metodología	131
3.1. Método y estrategia de investigación	131
3.2. Instrumento y técnicas de investigación.....	133
3.3. Población.....	135
3.4. Criterio muestral y muestra	136
3.5. Tratamiento de la información	136
4. Resultados	139
4.1. Encuesta	139
4.2. Resultado de la entrevista a instructores de Sobrecarga	172
5. Conclusión	177
6. Discusión y futuras proyecciones de investigación	185
Bibliografía	189
Anexo	195
Clasificación de los practicantes noveles	195
Tipos de práctica de la Sobrecarga.....	196
Estrategias metodológicas de la dosificación de Sobrecargada	197

1. Periodo de adaptación o preparación	198
2. Periodo de iniciación	200
3. Periodo de práctica	201
4. Periodo de especialización o complejidad	203
5. Interperiodo	204
Metodologías de dosificación más utilizadas	205
Método del fallo	205
Descanso activo, con músculos antagonistas	206
Superseries	207
Método piramidal (ascendente, descendente y mixto)	209
Ejecución inconclusa	211
Sobre diversificación de la actividad	212
Tiempo llano	214
Ejercitaciones más comunes en la práctica de Sobrecarga	215
Pecho plano o press banca	215
Pecho inclinado o press banca inclinado	215
Pecho declinado o press banca declinado	216
Pecho con mancuernas	217
Mariposa	217
Apertura con mancuernas	218
Apertura con poleas o cruces con polea	219
Lagartijas	219
Fondo de barra	221
Dominada con polea tras nuca	221
Remo sentado	222
Remo a caballo	223
Remo con barra	224
Remo con mancuerna	225
Dominada	226
Dominada neutra	226
Dominada doble con polea	227
Pull-over con mancuerna	228

Hombro tras nuca.....	228
Hombro anterior	229
Press sentado con mancuerna	229
Press de deltoides anterior	230
Elevaciones laterales con mancuerna	231
Elevaciones frontales con mancuerna	232
Pájaro o elevaciones posteriores con mancuerna	233
Remo vertical con barra	234
Remo posterior	234
Encogimiento con mancuernas	235
Curl con barra.....	236
Curl en banco scott	237
Curl con mancuernas.....	238
Curl martillo.....	239
Tríceps al pecho.....	240
Tríceps a la frente.....	241
Tríceps francés	242
Tríceps, patada de burro	243
Tríceps con polea	244
Curl invertido con barra	245
Flexión de muñeca	245
Extensión de muñeca	246
Abducción y aducción de muñeca.....	247
Molino con muñeca.....	248
Sentadilla	249
Prensa 45º	251
Hack.....	252
Peso muerto	253
Estocada	254
Extensión de piernas en banco	255
Curl femoral o flexión de rodilla en banco	256
Patada de burro.....	256

Aductores y abductores con flexión de rodilla.....	257
Aductores y abductores con extensión de rodilla.....	258
Gemelos parados	259
Gemelos sentados	260
Encuesta efectuada a los practicantes de Sobrecarga.....	261
Entrevista para los instructores o profesores dedicados a la enseñanza, dosificación, y control de las actividades de Sobrecarga realizadas en los gimnasios.....	266

La Sobrecarga, fundamentos sociales y culturales para la teoría de una de las manifestaciones actuales de la actividad física, utilizada en la construcción de una identidad corporal

Autor: Leiva Benegas Samuel Josué

Dirección electrónica: leivabenegassamuel@yahoo.com.ar

Director de tesis: Parajón Viscido Manuel

Resumen

La actividad física a través del tiempo fue notablemente variando de acuerdo a las necesidades e interés sociales, culturales e históricos. A través de los tiempos, la historia da cuenta que la actividad física se inicia con fines de subsistencia de la especie humana. Las actividades físicas se fueron sustentando en la misma práctica, creándose líneas de acción que remitían a la experiencia y al mito, es decir que las prácticas se constituyeron sin un reafirmante teórico que las avalara. Estas prácticas consignaron paulatinamente su fundamentación en diferentes corrientes y paradigmas hegemónicos. Así mismo las prácticas físicas estuvieron consignadas por ideales, representaciones sociales y culturales que las legitimaron.

La posmodernidad con su ritmo totalmente fugaz y efímero recrea un nuevo sentido a las prácticas físicas que se vienen constituyendo, aunque no se hayan erigido desde una concepción conceptual y teórica. Esta actividad física se corresponde con la Sobrecarga, la cual recibe el nombre de su principal elemento y en el que se basa su metodología.

La investigación desarrollada se confecciona inicialmente como una síntesis superadora del conocimiento en torno a la Sobrecarga, fundándola no sólo a través de postulados inherentes, sino por la corroboración de los que la practican y administran. Su práctica no sólo se instaura como fuente exclusiva de actividad física en muchos individuos, sino como una fuente de atención integral para cada practicante, atendiéndolo de la esfera biológica, psíquica, cultural y social; por ende, una derivación al mejoramiento de la calidad de vida. Estas características no sólo avalan a la Sobrecarga, además la distinguen de otras actividades, ya que su fundamentación no parte en sí misma, sino en lo que se puede conseguir a través de la misma. Se diferencia así, de actividades físicas que se fundan por sí misma, pudiendo emanciparse de su postura concomitante y subalterna, instaurándose inicialmente como fuente de exaltación del ideal corporal.

Palabras claves

Sobrecarga, Actividad física, Ideal corporal, estética

Summary

Over time, exercise has changed markedly according to social, cultural and historical needs and interests. Historically, physical activity was essential to human survival. Different kinds of physical activity were maintained by the simple act of their practice, creating forms of exercise that mirrored experience and legend without a supporting theory that accompanied them. Gradually, these practices became established in different prevailing and dominant paradigms. Likewise, these physical activities became associated with ideals; and legitimized by prevalent social and cultural models.

In our hurried and ephemeral Postmodern society, new significance is being assigned to exercise, though this may not be born of conceptual or theoretical beginnings. This new take on physical exercise is evinced by the concept of 'muscle overload' in working out, deriving its name from the main aspect on which the methodology is based.

This paper was initially developed as a synthesis of information regarding 'muscle overload', based not only on fundamental philosophies but also on the testimonies of those who study and practice the technique. Its practice not only constitutes the only form of exercise many of its proponents engage in, but it becomes a source of affirmation on many levels: biological, psychological, social and cultural; and thereby constitutes an improvement in the quality of life. These positive effects are not achievable exclusively through the practice of 'muscle overload'; there are many other forms of beneficial physical activity. The value lies in what you can achieve using the method and not the methodology itself. In this way 'muscle overload' differentiates itself from other forms of exercise that rely on themselves for validation, and becoming first and foremost a way of enhancing the physical ideal.

Keywords

Muscle overload, physical activity, physical ideal, aesthetics

1. Introducción

La actividad física ha cambiado en el transcurso del tiempo teniendo siempre como parámetro condicionador las estructuras sociales concebidas en una determinada época. Inicialmente la actividad física se vio aparejada a mecanismos de supervivencia comprendiendo estas la caza y la agricultura, asimismo también se desarrolló en cuanto al desarrollo de la defensa y ataque de connotaciones bélicas. Posteriormente fue evolucionando desde diferentes esferas ideológicas para ir mutándose la actividad a actividades más relacionadas con la experiencia actual, dadas en su mayoría por la Educación Física. Es así como en la primera mitad del siglo XIX se encontró la actividad física influida notablemente por las Escuelas Gimnásticas y a principios del siglo XX, por la orientación al deporte. Esta configuración deportiva, fue y es notoriamente avalada socialmente, mutándose en la actualidad a una configuración más compleja, entendida como consumo deportivo y una verdadera manifestación social (Dunning, 2003).

Posteriormente a las guerras mundiales e influenciadas por ésta, surgió la etapa higiénica -militar (Blázquez Sánchez, 2006) orientando la actividad al rendimiento y cuidado corpóreo, marcando como ideal los mejores rendimientos en competencias deportivas. En este ámbito, la Educación Física como disciplina escolar fue testigo de las mismas etapas evolutivas de la actividad física, influenciándose de estas en las actividades impartidas en la escolaridad. Si bien se dieron además otras manifestaciones como la psicomotricidad y la expresión (Vázquez Gómez, 2001) en la Educación Física, no tuvieron la masiva aceptación que las etapas descriptas anteriormente. El cambio y la evolución de la actividad física siempre estuvo ligado a intereses sociales y culturales, generando consigo un ideal corporal en cuanto a su funcionalidad, como así también a su morfología, estribándose claras asimetrías sexuales, etarias y económicas.

Hoy en día se entremezclan en la actividad física, realizada por la sociedad, muchas corrientes o paradigmas con más o menos variaciones de las concebidas en un principio. No obstante, se encuentra en la actualidad una actividad física que se manifiesta como

hegemónica, dentro de cierto grupo poblacional y que no condice con las anteriores siendo esta, la Sobrecarga¹. Esta se desarrolla generalmente en los gimnasios y es una de las manifestaciones actuales de la actividad física con mayor injerencia social, en cuanto a su principal efecto en construcción de un modelo morfológico determinado socialmente.

Vale aclarar que no todo lo que se da en el gimnasio es Sobrecarga, ni toda Sobrecarga es exclusiva del ámbito de un gimnasio; la Sobrecarga como procedimiento se da en diferentes sectores siendo el principal ámbito de aplicación, el gimnasio. La Sobrecarga es algo de la vida cotidiana, algo que se puede ver constantemente en el quehacer cotidiano. Existen numerosos ejemplos, como el llevar las compras del supermercado al auto o a la casa, el desplazar muebles para limpiar determinada zona, en fin, en la cotidianidad la Sobrecarga estará y seguirá estando. No obstante, la Sobrecarga en las corrientes actuales de actividad física no se distingue, mimetizando su práctica en la aplicación del entrenamiento de fuerza e hipertrofia, centrándose en las actividades propuestas en gimnasios, denominándolas a manera genérica como salas de fitness o salas de musculación (Colado Sánchez, 2004; Ferrand y otros, 2012).

Parte de la problemática del crear una diferenciación con otras áreas, radica en que la Sobrecarga se manifestó y se utilizó comúnmente para el servicio de otros fines, generalmente deportivos. Su justificación, en este ámbito, radica principalmente en el aumento de fuerza, más que nada para poder extrapolarla al deporte en alguna situación. Pero en la actualidad aunque se mantenga esta perspectiva, la Sobrecarga adquiere una relevancia *in situ*, no buscado otro fin que la práctica de ella misma, por los beneficios que otorga ajenos a las intenciones deportivas (Ferrand y otros, 2012). Es por este motivo que debe crearse y asignarse un marco de discusión, como un marco teórico, que sustente su práctica y la legitime cultural y socialmente. A su vez, esta justificación va de la mano de una distinción y diferenciación de otras prácticas motrices, que servirá para ampliar su concepción, dando respuesta a requerimientos físicos de grupos poblacionales que no la

¹ Sobrecarga se escribe en esta investigación con mayúscula por considerarla una entidad propia que contiene a una específica actividad física y por lo tanto la determina.

utilizan por desconocimiento o por que guarda en sí un prejuicio, ajustado a mitos o prácticas parcializadas que le han creado una fama distorsionada.

Por otro lado, realizado el respectivo distanciamiento, se puede entender que la Sobrecarga se encuentra relacionada con las diferentes capacidades funcionales, como la resistencia, flexibilidad, coordinación, habilidad y fuerza. Además este distanciamiento corregirá perspectivas espurias de la relación Sobrecarga-musculación, teniendo en cuenta que en la rehabilitación y en el sobrepeso, donde el trabajo con el propio peso representa impedimentos insorteables, la práctica de Sobrecarga brinda mayores posibilidades y condicionamientos probables, para un entrenamiento más acorde a las necesidades e intereses.

Diferenciarla conceptualmente y entender su legitimación como práctica social, la distanciara de otras aéreas, por lo cual podrá desarrollar una entidad propia. Más aún, crea un marco oportuno para nuevos aportes para el enriquecimiento y el fortalecimiento de esta área, la cual brindará soluciones prácticas y teóricas para la actividad física. Incumbiendo todas las diferentes concepciones y manifestación de Sobrecarga, tomándose como un verdadero instrumento teórico que dará soporte al desarrollo de las capacidades condicionales. Es importante aclarar que aunque la Sobrecarga se desarrolle como teoría, esto no implica una autarquía. Como en cualquier teoría siempre existe una interacción con campos disciplinares o científicos que dan sustento, existiendo así interrelaciones.

Con este fin se trabajó para entender a la actividad de Sobrecarga como una práctica social, inherente a dar respuesta a las necesidades, intereses y motivaciones. A su vez se circunscribió un marco teórico y conceptual que la posicione como una teoría incipiente y dependiente de diferentes ramas disciplinares o científicas. Por último se relevaron datos en los practicantes e instructores que dieron cuenta sobre la concepción de Sobrecarga, su implicancia como manifestación social y como respuesta a las necesidades e intereses de sus practicantes.

1.2. Estado de la cuestión

Si bien en la actualidad existen numerosas investigaciones que toman a la Sobrecarga, esta no es entendida como tal; representando lo que se denomina carga o estímulo de movimiento, según González (2007). Es decir, lo que se toma como referencia es el objetivo y no en sí el instrumento de trabajo. La dimensión de la acepción de carga es muy amplia y en cierta medida difusa, entendiendo que esta puede ser el mismo peso de la persona, movimientos realizados, distancia recorrida o bien kilogramos desplazados.

La mayoría de las investigaciones realizadas hasta el momento, se circunscriben al entrenamiento de la fuerza, siendo para el desarrollo de la misma, imprescindible, elementos de Sobrecarga. Bosco (2000) utiliza en diversas pruebas para el entrenamiento de fuerza, la Sobrecarga; no siendo interés en sus estudios más que el objetivo buscado y la experimentación para el mismo, citando la Sobrecarga como “carga a movilizar o elevar” (Bosco, 2000: 73, 74). Esta información, brinda sustento más que suficiente para el incremento de fuerza por medio del entrenamiento de Sobrecarga, como diversas manifestaciones de esta. No obstante, se deja de lado las demás concepciones a las que se puede aplicar la Sobrecarga, creando consigo un reducto de su utilización.

Manno (1999) al igual que Bosco (2000), hace referencia al entrenamiento de fuerza, señalando -además de otros temas- una clasificación sobre los medios para el desarrollo de la fuerza, citando a la Sobrecarga. Más aún, hace alusión a que las metodologías modernas con la utilización de la Sobrecarga consiguieron un avance más gradual en las rutinas, con una mayor localización del esfuerzo. Además, entre las ventajas, señala la relación de mejora con el aumento del peso visible en uso, cuestión que permite “una retroalimentación gratificante al individuo” (Manno, 1999: 34).

Otro autor que ahonda en el tema, pero con cierta diferenciación y haciendo hincapié en la fuerza y explosividad, es Ortiz Cervera (1999). Este autor, toma a la Sobrecarga como carga; aduciendo a ésta si es pesada o liviana, teniendo en cuenta como Bosco (2000) el test del valor relativo de 1 RM (Repetición Máxima). Este test, muy popular en el ámbito del entrenamiento de fuerza, consiste en la búsqueda de la fuerza

máxima. Se lleva a cabo con una determinada técnica y metodología y sirve para establecer la fuerza máxima en un ejercicio en particular y su resultado es utilizado como valor de referencia para determinar una fuerza relativa con respecto a esta. Es decir, que la prueba orienta los porcentajes de peso a utilizar, con respecto del máximo, en las diversas ejercitaciones.

Concordante en cierto sentido con esta concepción (aunque sus trabajos impliquen la pliometría) esta Cometti (1998) tomando a la Sobrecarga como una adhesión de carga, acercando someramente a lo que se puede concebir, aunque muy vago en cuanto a la distinción y limitación. No obstante a su vaguedad con respecto a la definición, su libro contiene numerosas ejercitaciones con Sobrecarga (como los anteriores autores) indicando no sólo la existencia, sino la relevancia de la misma en el entrenamiento.

Otra concepción de Sobrecarga, propuesta por Hohmann, Laqmes y Letzeier (2005) entienden a la Sobrecarga como la posibilidad excedente que tienen los organismos de concretar esfuerzos. Es decir, que es una capacidad psicofísica propia de cada organismo dependiente predominantemente de factores genéticos de tolerar una magnitud de entrenamiento. Vendría a representar la Sobrecarga una sobrecarga del organismo, reduciéndose a esta a un soporte estructural, morfológico y funcional, que dará predisposición a la tolerancia de esfuerzos. En palabras de Fröhner, citado por los anteriores autores, “capacidad para asimilar aquellos esfuerzos que son posibles en la actividad del cuerpo, el cual los tolera y soporta de un modo pasivo sin que se produzcan trastornos para la salud” (citado por Hohmann y otros, 2005: 282).

En principio, con los antecedentes, se puede entender que la Sobrecarga es utilizada como herramienta indispensable para el entrenamiento de algunas capacidades condicionales. Además las ejercitaciones previstas para los entrenamientos de fuerza específicamente, tienen numerosas ejercitaciones exclusivas de Sobrecarga. Esto denota dos preconceptos de la Sobrecarga, uno como reducto del entrenamiento de fuerza y el otro, como acompañamiento al entrenamiento deportivo. El pasaje por los diferentes autores demuestra la vaguedad del significado como la diversidad de significados

existentes para la misma. También no existe una determinación oportuna del término de Sobrecarga que explique a que se refiere y una respectiva circunscripción del mismo, que denote su existencia como agente exógeno e independiente. Paradójicamente se trabaja con Sobrecarga, pero no existe un nombre para esta, sino que la misma se funda en el fin buscado; reduciéndose al entrenamiento de fuerza, potencia y velocidad.

Entonces tenemos una actividad que no tiene nombre, pero se utiliza asiduamente en diferentes contextos (destacándose los gimnasios) y a su vez se funda básicamente en el entrenamiento de fuerza y sus derivados. Tal vez parte de esta obnubilación se configura en el paradigma deportivo vigente, estructurando cualquier actividad en torno a algún deporte, imposibilitando ver que la práctica puede tener fin en sí misma y no en un valor agregado para algún deporte.

Por otra parte es necesario destacar el vacío de antecedentes que existen en cuanto a la Sobrecarga como práctica social, entendida en un marco explicativo cultural y social de los comportamientos de adhesión a determinada práctica. La Sobrecarga se circunscribe casi exclusivamente a un ámbito de entrenamiento direccionado para deportistas o bien personas con una finalidad funcional. En cierta manera se omite la trastienda cultural y social que no sólo la legitima, sino que la ensalza como estandarte en el marco de nuevas prácticas motrices, no exclusiva de la elite del rendimiento. No existen modelos de explicación que la analicen o la describan en cuanto fenómeno cultural, que atienda y dimensione él porque de su implicancia y legitimación.

1.3. Justificación

Concretar un acercamiento a una teorización de la Sobrecarga en cuanto a su legitimación social y cultural, al menos potencialmente, permite en cierta manera la aceptación de algunas formas de perfeccionar los acontecimientos que se están descubriendo, no como entes aislados, sino como un todo organizado. En diferentes palabras, cuanto más sabemos sobre las prácticas y el porqué de la instauración de las mismas, se puede conformar y conducir a un todo integrado, encontrando un mejor punto

de partida para actuar sobre estas. La clave para construir una teorización, consiste en retomar las prácticas que se están dando y echar mano de los marcos teórico de otras disciplinas –aducción– para ejercer un todo coherente que dé respuesta a las problemáticas futuras. Estos medios provistos por otras áreas se configuran a través de normas y recursos, que sirven de soporte instrumental para la concreción de la teorización y la pericia, configurándose estas en el marco de prácticas, para que sea un ámbito fecundo en el que se constituyan. Es decir que aunque la teorización acompañe ciertos dictámenes, si el individuo no le gusta o bien no siente que se adapta a sus intereses, esta quedará como infructífera y destinada a extinguirse. Estos dictámenes establecidos socialmente que se configuran en motivaciones e intereses no se dan como las reglas de un juego o normas codificadas, sino como esquemas generales y volátiles, que en el mejor de los casos pueden generalizarse y aplicarse para la reproducción.

Plantear la autonomía de la Sobrecarga, es decir su propio marco teórico, significa dar respuesta a múltiples problemáticas acaecidas, que se podrían rever en su tratamiento y dosificación. Significa abrir un nuevo margen de conocimiento que implicaría un análisis e investigación acerca de la práctica física y el marco social y cultural que las legitima. Es imprescindible en este punto, darse cuenta que es imposible la concepción de la Sobrecarga en forma integral sin una interlocución con otras disciplinas o ciencias, o sea, sin la utilización y el apoyo de un conjunto valiosos instrumentos (enfoques, estudios, teorías conceptos, conclusiones, entre otros).

A su vez parte de este exhaustivo análisis en busca de una concreción de marco teórico para proveer a la Sobrecarga una inicial teorización, pondrá de relieve aspectos conceptuales que deben reverse a la luz de una concepción más clara e unívoca. Parte de la mayoría de los postulados se sustentan en la Educación Física, que como disciplina novel presenta grandes problemas epistémicos, metodológicos y conceptuales. Vasta retomar la definición de fuerza para darse cuenta que las matrices de esta vienen de otras disciplinas y que su significante varía en la concepción motriz. Gran parte de los antecedentes revisados concuerdan con la metodología de práctica y en sí con su entrenabilidad, no obstante la abstracción referida a su significante no muestra una

abstracción del significante que condiga con lo que se efectúa en la práctica. La Educación Física se caracterizó desde sus comienzos por un fuerte paradigma práctico, que se fue aumentando en el transcurso del tiempo, no obstante su bagaje teórico no condijo con este avance, quedando notablemente rezagado. Es decir que parte de la investigación retomará un análisis de las concepciones sostenidas hasta el momento desde una perspectiva crítica, marcando en sí las problemáticas que se ostenta desde una concepción meramente motriz y perteneciente a la Educación Física. Parte del análisis implica desvincularse de dogmas que se absorben de otras áreas y que distan de una observación lógica y con una pertinente implicancia. Desentenderse de dogmas, implica como en la *Era oscura*, desentenderse de creencias que obstaculizan el entendimiento y la comprensión de los fenómenos en la búsqueda de conocimiento que arroje respuestas plausibles en la concreción de conocimiento.

Para finalizar la justificación, es necesario destacar por que la Sobrecarga y no otro modismo de la actividad física, requiere esta teorización. No se puede negar que en la actualidad existen numerosas manifestaciones de la actividad física, por ende ¿cuál es el sentido de distinguir una en particular? En primer lugar, la Sobrecarga a diferencia de otras manifestaciones, ha perdurado en el transcurso de los años, no concibiéndose como un mero modismo como otras manifestaciones. En sí ha trascendido su mero modismo publicitado, en primera instancias, por los fisiculturistas.

En segundo lugar, en el transcurso de los años ha incrementado paulatinamente su contenido práctico, metodológico y estratégico. Por este motivo empezó a circunscribirse temáticas y bibliografías sobre la misma, distanciándose cuantiosamente con respecto a otras manifestaciones. En este sentido, el contenido sobre la misma se ha ido incrementado, configurando una especificidad en cuanto a sus recursos y sus técnicas, no correspondiéndose con meros cambios de recursos. Muchos de los modismo de actividad física son ejercicios similares, simplemente que con recursos materiales diferentes.

En tercer lugar la Sobrecarga exime en la actualidad un abanico amplio de recursos materiales que se realizan específicamente para la actividad; como un deporte, contiene

recursos materiales que le son exclusivos. Asimismo los recursos han evolucionado a tal punto que permiten una amplia participación en cuanto a la población, los rudimentarios aparatos y ejercicios han cambiado, no sólo para ampliar la participación sino para el cuidado de la integridad física. Es decir, que la Sobrecarga a diferencia de otros modismos de la actividad física, por sus características, no únicamente cuida la integridad física, sino que puede ser practicada por cualquiera, ya que se adapta a los condicionamientos morfológicos y funcionales.

En cuarto lugar, la Sobrecarga ha adquirido una trascendencia a nivel académico, configurándose en parte del currículo de la carrera en Educación Física. Esto se correlaciona con el aumento de profesionales que se dedican parcial y exclusivamente a la implementación de la misma. En sus comienzos la practica era administrada por practicantes, hoy en día cada vez son más los profesionales de la Educación Física que la administran. Relacionado con esto, en quinto lugar, existe un aumento exponencial en cuanto a los centros dedicados específicamente a la sobrecarga, trascendiendo el mero modismo. Muchos de los modismos de actividad física tienen un crecimiento exponencial, pero cuando trasciende otro modismo, el antiguo cae en el olvido. La Sobrecarga no sólo creció exponencialmente cuando se encontró de moda, sino que perduro, configurándose como tendencia.

Por último, la sobrecarga empezó a practicarse por personas que por sus características, anteriormente no la practicaban. En sus comienzos era una actividad casi exclusiva de varones de cierto rango etario, para las mujeres se consideraba masculinizante y por ende una práctica no ideal. Pero aún más, por discapacitados y mayores era una práctica impensable. Esto se revirtió notablemente, existiendo hoy en día una heterogeneidad de personas que practican Sobrecarga.

1.4. Problema de investigación

Las diferentes disciplinas y ciencias, de manera transversal han fundamentado la actividad física, creando y sustentado en el transcurso del tiempo, diferentes manifestaciones de esta. Estas manifestaciones estuvieron constantemente influenciadas por la cultura y la sociedad, de acuerdo a intereses de salud, sociales, políticos o económicos. El paradigma morfológico y funcional del cuerpo se vio entonces influenciado por los cambios, adaptándose a los diferentes modelos en las distintas épocas. Es así, que en la actualidad se encuentra una manifestación de la actividad física, que se circunscribe a la aplicación o utilización de cargas externas denominándose así, Sobrecarga, es decir *por encima de la carga*.

Una de las problemáticas derivada de su intervención es que la Sobrecarga no puede concebirse como un deporte, por ende no puede congeniarse con las teorías occidentales deportivas. No existe un reglamento que la contenga y de hecho no puede existir, ya que las dimensiones de su trabajo como su implicancia trascienden en otras esferas. Puede ser utilizada con fines deportivos, de rendimiento, de calidad de vida, de estética o bien como medio de asociación a grupos de filiación. No obstante, existe en la Sobrecarga un componente que se dimensiona por sobre los demás que condice con lo morfológico, presentándose como un medio de modelización corporal, pretendiendo un determinado resultado. En esta manifestación de la actividad física se orientan los objetivos de cada sujeto hacia las capacidades funcionales y/o la construcción de un modelo morfológico ideal sobre su persona, siendo un resultado externo y visible. Estableciendo así la Sobrecarga no con una finalidad en sí misma, sino, en sus efectos a través de su dosificación.

La estética, la musculación, la salud, la calidad de vida, el rendimiento deportivo o laboral, entre otros; son los campos de aplicación más visibles y contrastables con en el nivel inicial de cada persona practicante. No obstante, la finalidad no explica los fundamentos y componentes teóricos y conceptuales de la Sobrecarga, dejando así un vacío epistémico sobre el tema; necesario sortear, para definir y comprender las

finalidades como objetivos propuestos, tanto disciplinar, como científicamente. En segundo lugar, en la práctica, se entiende que la Sobrecarga es una manifestación social y cultural actual de la actividad física, siendo importante delimitar los intereses y necesidades en los practicantes, para poder crear campos de acción y perfeccionamiento en la respectiva área.

A partir de lo expresado en los párrafos anteriores, es que surge la necesidad de circunscribir y dar un marco teórico y conceptual a la Sobrecarga entendiéndola como una manifestación actual de actividad física en un marco social y cultural inherente a las necesidades e intereses morfológicos y funcionales de quienes la practican.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Reunir y construir un marco conceptual y teórico desde la esfera social y cultural que respalde y legitime la Sobrecarga como práctica social, diferenciándola de otras prácticas físicas; dimensionando su implicancia en la actualidad como manifestación de la actividad física de acuerdo a necesidades e intereses, circunscriptos a una intencionalidad morfológica y funcional.

1.5.2. Objetivos específicos

- Delinear las características sociales y culturales que fundamentan la práctica de la Sobrecarga como emulación de otras prácticas físicas.
- Diferenciar la Sobrecarga de otras disciplinas o aéreas temáticas, que instauren como fuente exclusiva de una práctica física.
- Direcccionar un marco conceptual y teórico que le brinde sustento a la teoría.

- Describir si la Sobrecarga se constituye como una manifestación social en cuanto a la práctica física, desde sus practicantes.
- Delimitar y describir las necesidades e intereses perseguidos por lo practicantes por medio de la práctica de Sobrecarga.
- Construir una concepción de la Sobrecarga que se simiente desde la concepción de sus practicantes y profesionales que la suministran.
- Teorizar los diferentes comportamientos adquiridos direccionados a las metas y los medios con los que se cuenta para la concreción de los objetivos perseguidos.
- Esgrimir si se puede relacionar la Sobrecarga con el mejoramiento de calidad de vida, entendida desde una concepción biológica, psicológica y social.

2. Marco teórico

2.1. Introducción al marco teórico

Al encontrarse el estudio dentro de un marco exploratorio (Hernández Sampieri y otros, 2010) al buscarse como objetivo la construcción de parámetros que sustenten la actividad física de Sobrecarga expresados en un marco conceptual y teórico, nos encontramos en cierta medida con un vacío epistémico en el campo. Es decir, que el campo a investigar, se caracteriza por una falta explícita de un marco teórico que de parámetros en los que podamos intervenir. Existiendo únicamente líneas temáticas generales, que se pueden relacionar y aprovechar como un sustento parcial, después de su respectivo análisis.

Antes de comenzar con el análisis, de la distinción y la fundamentación de la Sobrecarga como disciplina, es menester sentar las bases inherentes de esta, que no son más que las que le dan asidero como práctica social. El punto de partida se constituye en torno a lo que se puede concebir como configurador de nuestras relaciones; el cuerpo. Pero este cuerpo, se constituye inevitablemente a través de la relación con el entorno, y es esa misma relación la que lo constituye y condiciona, la que lo lleva a ser lo que es. Esta apropiación constituida por medio del cuerpo se dimensiona internamente como subjetividad, congeniando con una forma única de la apropiación del entorno.

La actividad física confiere una apropiación de conocimientos inherente al cuerpo, estando estos conocimientos insumidos en un contexto específico, dándole su sentido y razón de ser. Como cualquier actividad inherente a una historicidad, cada individuo cuando efectúa una actividad física de Sobrecarga, se encuentra circunscripto por cuestiones que hacen a lo social y lo cultural. De hecho es fundamental partir de la idea de que “el hombre es un ser de relaciones y no sólo de contactos, no está en el mundo sino con el mundo” (Freire, 2013: 31). Esto se encuentra en concordancia con una perspectiva ecologista sobre el sujeto, como señala Bronfenbrenner (1987). No es una actividad aislada o desinteresada, que busca un fin en sí misma, existen condicionantes que la

circunscriben de tal forma que la condicionan y la dimensionan con una finalidad determinada. Este punto se relaciona con la reproducción social, siendo uno de los autores que refiere sobre el tema Bourdieu (2013). Si bien este autor no remite específicamente a la motricidad en sí, hace alusión más que nada a un comportamiento corporal que da parámetros importantes en cuanto a la apariencia o imagen física y su influencia tanto social como política. A partir de esto se denota la representación que cada sujeto toma como suya desde diferentes aspectos de la realidad, congeniando esta con características de la sociedad en la que se encuentra inmerso. Denotándose la actividad física y específicamente la Sobrecarga como una forma de percepción y concepción, desde una clara perspectiva *a priori*.

La fundamentación de la Sobrecarga sobreviene de diversas prácticas físicas del ser humano que se constituyeron como logros inherentes a su persona. Estas prácticas inicialmente congeniaban con la obtención de recursos para la supervivencia y el resguardo. Toda característica favorable en cuanto a estos aspectos congeniaba un realce social como heroico (Bianchi, 2012), situándose este en el ámbito de las proezas físicas. Es aquí donde se congenia la Sobrecarga como manifestación social donde viene a emular determinadas prácticas físicas que realzaban a la persona, dotándose una estética que emule una convicción de proeza.

Las prácticas físicas fueron evolucionando a través del tiempo, estableciendo no sólo una práctica que permitía la supervivencia, sino una práctica que permitía divertimento y goce (Meinel y Schnabel, 2004). La realidad trasmuto las necesidades físicas con relación al desempeño laboral, como así también creó un tiempo extra, propicio para la ocupación de otras actividades que no tenía que ver con la supervivencia, sino con la socialización.

El surgimiento de las diferentes prácticas físicas consolidadas hoy en deportes se concretó como respuesta de determinadas necesidades físicas, que atendían un determinado aspecto del sujeto. Ya sea la necesidad de descargar energía, de divertimento y de ocupar el tiempo de ocio; las practicas físicas tiene una razón de ser

social, ya que de no ser así tenderían a la extinción de la misma. Pero esta práctica deportiva e inicialmente de ocio y recreación se constituye paralelamente con el realce social de acuerdo a los logros obtenidos. Es decir que emulan las prácticas ancestrales de la sociedad en cuanto a la supervivencia, realzando los logros de los sujetos. Pero en la actualidad la supervivencia biológica ya no tiene cabida –no como antes- , sólo la gloria de alzarse sobre el rival que ha sido despojado de lo más precioso, el triunfo (Huizinga, 2010). Entonces el punto de partida de cada práctica física, avala como tal, no es en sí misma sino en el sujeto y la sociedad que la práctica. Teniendo en cuenta sus particularidades se entenderá y proyectará una razón de ser de una determinada práctica, en este caso la Sobrecarga. Paralelamente la distinción social, en cuanto a los logros obtenidos confecciona una tesitura de asidero que evoluciona a través del tiempo en diversas prácticas, pero se mantiene como hegemónica y propia de la sociedad (Cagigal, 1972; Dunning, 2003).

Ya con el análisis previsto, se viene fundamentando el asidero social de la Sobrecarga, cabiendo necesariamente recaer en una distinción con respecto a otras prácticas motrices. Entenderla con sus características propias y en respuesta a una necesidad social, permite individualizarla y circunscribirla, ya que en sí se trata de una actividad diferenciada de otras que se funda en una práctica sistémica de la misma. También debe entenderse como una actividad que tiene relaciones con otras prácticas físicas, dando un sustento para las mismas, en cuanto al mejoramiento de capacidades condicionales. Siendo una actividad distinta y de contingencia con otras prácticas físicas, su concreción en sí misma y sus relaciones con otras actividades físicas surge del contrato de la Sobrecarga. Esto no es más que una relación contractual que le da su razón de ser, ya que como práctica, no se funda inicialmente en sí misma, sino en los beneficios que pueden concretarse por medio de su práctica. La Sobrecarga inicialmente no se funda en sí misma, es decir que el practicante no busca la actividad por placer a la misma, sino más bien por lo que puede conseguir por medio de ella; transformándose en un conducto para la meta del practicante.

Pero esta meta del practicante, aunque parezca inicialmente como parte de su intencionalidad, no nace necesariamente de él, parte de un sentido social que lo interpela a tal escala que lo moldea a gusto y semejanza de un ideal establecido por el *statu quo* (Althusser, 2011; Foucault, 2015). Pero esta característica no sólo se congenia en una súper estructura a manera dictatorial (Althusser, 2011), la misma esencia humana viene acompañada con características que legitiman esos dictámenes. Es más si retomamos las características señaladas por Hobbes (2011) en el estado natural sobre las causantes de riña (competencia, inseguridad y gloria) se entenderá que la asimetría y la diferenciación son parte del ser humano y como tal no vienen dadas por ninguna súper estructura hegemónica. A su vez lo superfluo y lo bello de acuerdo a los dictámenes culturales, adquiere una connotación positiva como hace hincapié Eco (2015) encontrándose estimado ante la mirada del otro.

A su vez la relación establecida entre el ideal del deber ser social y cultural y el sujeto, necesita imperiosamente de un contralor, alguien que controle que se cumplimente con el claro estamento del ideal. Al respecto se puede retomar el panóptico de Foucault (2015), como la clara noción de contralor en una institución, no obstante si se adentra a la intimidad y al ambiente privado, aunque se cale muy profundo en las influencias de las instituciones, se deja algo librado al azar. Es preciso desde este punto realizar una aducción con el contralor religioso, como el que todo lo ve y todo lo sabe y sobre todo que está por encima de todos, por ende, su grado de juez no puede ponerse en duda. Esta visión omnipresente se adiciona al poder cultural y específicamente ante la aceptación social, donde si bien no se pone en riesgo el alma como en el cristianismo, se pone en riesgo la aceptación del otro, configurándose este como el mismo contralor. Donde la negativa de acatamiento por el sujeto, da como resultante la exclusión social.

Esta exigencia asidua, si se quiere, cala a tal nivel que dimensiona los objetivos sociales y culturales por sobre los medios de consecución, encontrándose el adagio “el fin justifica los medios”. Surgen de ésta manera comportamientos desviados o disidentes con respecto a los medios para la consecución de resultante. Debe entenderse que la Sobrecarga como práctica social, se encuentra cargada de intencionalidades legitimadas

socialmente. De esta manera pueden surgir comportamientos disidentes, es decir conductas que ponen en riesgo la integridad física y la salud. Estas conductas no distan de comportamientos sociales, donde se priman las metas justificando cualquier medio para conseguirlo. Para explicar y caracterizar este comportamiento se incurre en el análisis provisto por Merton (1992) de los comportamientos desviados y su clara fundamentación, ensayando una explicación de por qué se dan.

Aunque hasta este momento se dimensionen ciertas características que legitiman a la Sobrecarga, basadas estas en la estética y el ideal morfológico, existe un valor agregado que aunque no sea el fin buscado necesariamente, se da como beneficio colateral. El aumento del rendimiento físico incrementa la calidad de vida desde la esfera biológica (Lopez, 2009). La calidad de vida en torno a lo físico es el agregado colateral que brindan las adaptaciones de la Sobrecarga. Pero la calidad de vida no sólo debe dimensionarse desde una esfera biológica, ya que además con ella se constituyen relaciones con el ambiente y el contexto (D'Alvia, 2005; Lopez, 2009), mejorando y potencializando la relación, que se realza en poblaciones de la tercera edad. Esto implica la inserción de nuevas poblaciones a su práctica, que en cierta medida concebían dicha actividad como no pertinente para ellas.

Al respecto de esto, es evidente el detrimento de determinadas poblaciones en cuanto a la práctica de Sobrecarga, estableciéndose como una característica propia, estereotipándose inicialmente para poblaciones masculinas y edades sin un declive hormonal (Colado Sánchez, 2004). El sexo femenino como las poblaciones que no encajan inicialmente en el estereotipo, paulatinamente van incluyéndose en la actividad, queriendo retomar los objetivos sociales impuestos desde la esfera social y cultural. Las estigmatizaciones de las poblaciones “débiles” evolucionan paulatinamente, reclamando su intervención activa. Y es esta intervención la que implica la inclusión de nuevas poblaciones en la práctica de Sobrecarga.

Introducimos en la esfera social y cultural que avala la actividad de Sobrecarga implica incluir los mitos que se encuentran en gran perspectiva presentes en la actividad y

que conforman verdaderos obstáculos, para la inclusión de diversas poblaciones (Ferrand y otros, 2012). Debe recordarse que como la práctica se instaura en diversas vertientes del entrenamiento congenia en principio una especialización para determinadas poblaciones, en cuanto a la ganancia de una específica capacidad condicional, destacándose la fuerza. A su vez la fuerza crea una representación indebida de las posibilidades de Sobrecarga, en cuanto a su práctica, asociándose a diferentes deportes y poblaciones menores a los treinta años.

A partir de la fundamentación social, se comienza a construir un claro estamento de la Sobrecarga como un conocimiento propio de una disciplina que surge en cuanto a su práctica misma. Entendiendo que el conocimiento se establece por medio de la apropiación de la realidad, que implica una praxis o bien un conocimiento a posteriori, su enriquecimiento y proyección de la práctica debe instaurarse en abstracciones que permitan el consenso del conocimiento al respecto. Pero la necesidad de concretar una nueva parcela de conocimiento redunda en lo novedoso de esta práctica física y que no existe alguna otra que respalde las acciones y el porqué de las mismas, requiriéndose un nuevo método que la atienda específicamente a ésta en relación a la exigencias de sus practicantes. En sí, su surgimiento como campo de conocimiento respectivo es inevitable, surgiendo de donde se aplica un nuevo método a nuevos problemas, por ende se denota nuevas perspectivas que requieren un nuevo campo de conocimiento, ya que los existentes no atienden estas.

Para este fin es necesario partir del signo y significante, encontrando la relación a la que refiere Saussure (1997) como rudimentaria, pero que trasciende la arbitrariedad de su connotación. Esto corresponde inicialmente con la justificación del nombre “Sobrecarga” de la actividad, donde el elemento central de utilización es la que le confiere su definición “Arbitrario y referencial son dos cualidades correlativas” (Saussure, 1997: 150). Posteriormente, el análisis corresponde a la distinción que existe entre carga y Sobrecarga, diferenciando entre lo que representa el estímulo con lo que conlleva el estímulo. Esta distinción nos interpela la distinción con otras actividades físicas, principalmente el deporte. Esto remite también a la perspectiva utilitaria de otras áreas

como el entrenamiento, que si bien se toma parte de éste -como cualquier actividad física- no puede confundirse con el mismo. El entrenamiento sirve para dosificar la actividad (Bompa, 2016) y no como estamento interlocutor de la actividad. A su vez la Sobrecarga se distingue por la exclusividad de las técnicas y ejercicios. En el deporte existen elementos específicos y distintos que lo hacen realizable y único, en la Sobrecarga también, siendo la característica de esta el elemento del estímulo y no el estímulo en sí. La distinción permite acercarnos a la metodología de trabajo imperante en la actividad de Sobrecarga.

El paso consecutivo, y por ende requisito fundamental, es sobre las teorías que acompañan o bien dan sustento a la Sobrecarga, dando un marco de contención metodológico y procesual. Estas, se encuentran estrechamente ligadas a la teoría del entrenamiento, no obstante acompañan a la Sobrecarga en las posturas ya adquiridas y desde una perspectiva que sitúa las bases de la actividad; brindando un marco conceptual y teórico apropiado para caracterizarla, diferenciarla y delimitarla, en cuanto a la práctica. Es decir, que brinda fundamentos del qué, el cómo, cuándo y cuánto, de la actividad de Sobrecarga.

Estas líneas temáticas se fundamentan desde lo biológico, específicamente desde las adaptaciones funcionales y morfológicas que brinda la actividad física de Sobrecarga (López Chicharro y Fernández Vaquero, 2003). Asimismo a condicionantes que la delimitan a determinado interés o condición del individuo que la ha de realizar, partiendo inherentemente de la sociedad actual, caracterizada por el consumo (Bauman, 2011; 2013) (Díaz 2009). Es menester entender el contexto en el que se circunscriben las manifestaciones físicas para poder entenderlas y comprenderlas. Entendiendo que las adaptaciones morfofuncionales son el fin buscado por medio de la Sobrecarga, corresponde dirimir cuales son y en qué medida se establecen. Pero estas adaptaciones que se constituyen en el fin inicial, no exigen que las mismas presenten un agregado colateral; que para algunas poblaciones -lo colateral-, constituye lo fundamental. Vale aclararse que este apartado busca matrices originarias y principales, no ahondando en un análisis de fondo sobre todas las propuestas existentes. Así mismo el limitante de espacio

hace imposible explicitarlas y analizarlas, extendiéndose parte de las técnicas y metodologías en el anexo respectivo.

Por último, debe retomarse algunas acepciones para entenderlas y comprenderlas desde un marco de la actividad física, imperando una crítica a ciertos estamentos que no conciden necesariamente con su consecución en la práctica. Además, teniendo en cuenta que se circunscriben a un determinado aspecto de la práctica física, se concreta una apertura de análisis sobre el sentido que se le debe brindar por medio de la disciplina de Educación Física. La delimitación existente de muchos términos, se deben principalmente a ciencias y disciplinas ajenas a la Educación Física y que no fueron inicialmente concebidas para la práctica física, sino para otros ámbitos disciplinares como la física, la fisiología, la mecánica, entre otras; extrapolándose sin una respectiva adaptación al marco de la actividad física.

2.2. Cuerpo, como punto de partida

Sin lugar a dudas, nuestra relación con el otro y el entorno se ve efectuada o mediada a través de nuestro cuerpo, representando este el punto de partida para cualquier análisis sobre el sujeto, ya que sin él no existiría una relación con la realidad. Pero nuestro cuerpo no se da como una espontaneidad divina exenta de un antecedente, sino que es construida y se conforma como un constituyente que se crea y se recrea a sí mismo. Parte del análisis, corresponde en entender los diferentes enfoques y concepciones del cuerpo, como así también la evolución del pensamiento existente sobre el mismo, como a su vez, las teorías que han conformado la subordinación del cuerpo y la corporeidad. Partir de los diferentes enfoques, permite entender las diversas visiones o concepciones que se tiene del cuerpo, así como las diferentes intencionalidades; conformándose estas, en el cuerpo y su percepción del practicante de Sobrecarga.

El bloque inicial del análisis parte de una visión antañona o bien inicial (aunque en algunas esferas vigentes), donde se dimensionaba la identidad del cuerpo como una dualidad (Platón, 2009). El cuerpo bajo esta esfera era dividido en cuerpo y alma (psique y

soma), es decir era concebido desde su esfera interna y externa. Y lo exterior, concebido como lo orgánico, era el claro limitante de lo interno y transcendental (Busdygan y Ginnobili, 2014). Cabe destacar que esta visión era concordante con la reencarnación de Platón, y el desmedro del cuerpo que concadenaba las pesadas estigmatizaciones de los males y la debilidad propia de la carne. Desde Platón el alma era preexistente, por lo tanto no se aprendía sino se recordaba, configurando el total desmedro del entorno en cuanto a la consecución del cuerpo. Esta visión, aunque con algunos depuramientos, es tomada por la teología para congeniar la idea de la inmortalidad del alma, y por ende la relevancia que tenía congraciarse con la iglesia para que el alma no se perdiera.

Esta visión se instaura en la edad media, y es propia de la escolástica, pensamiento que unía el saber científico (filosofía griega) y el dogma de la fe, en una interrelación donde primaba el último. La escolástica refiere a la filosofía cristiana, que había adaptado inicialmente la visión platónica y posteriormente la visión aristotélica al cristianismo (Busdygan y Ginnobili, 2014). Esta visión dualista, propia del cristianismo, devenía de una clara influencia judía, donde los postulados del cuerpo congeniaban gran similitud (Pastor Pradillo, 2002). Visión que muestra como ya se ejercía una clara presión sobre el cuerpo y se legitimaba una coerción hacia éste. Este claro modelo dualista del cuerpo, desde la filosofía, no queda instaurada sólo en autores antiguos, sino que se reinventa con la llegada de Descartes y su cogito cartesiano “pienso, luego existo” (Descartes, 2007); refundando con esto un carácter dicotómico y fundando corrientes de pensamientos basados en la razón.

Siguiendo preceptos similares, la medicina incipiente ha tomado un enfoque utilitarista del cuerpo, reducto de sus componentes y ecuánime a un funcionamiento homogéneo que se constituye como normal, para centrarse en lo no normal o patológico (Pastor Pradillo, 2002). Aunque el pensamiento del cuerpo por algunos haya querido ampliar la frontera de lo orgánico, entendiendo que lo psíquico y lo social influye en el cuerpo, no fue subsumido inicialmente, congeniado en sus inicios con una visión anatómica –orgánico- funcional. Freud a partir de sus estudios sobre la histeria, complejiza la dualidad del cuerpo, señalando que éste se constituye en relación con su

entorno. Con esto se conlleva grandes aportes sobre la visión del cuerpo, acentuando la característica central que poseía, siendo su supeditación al entorno y por ende, afectada por esta, no pasando inmutablemente. El enfoque viene acompañado por visiones de la sociedad y una sociología incipiente, dotando al cuerpo de marcas que deja la sociedad y el contexto sobre éste.

Desde un enfoque social, el cuerpo no fue un tema abordado explícitamente y en profundidad por los precursores de la disciplina. Gracias a los enormes aportes de diferentes áreas, se posiciono a la sociología como un campo disciplinar, pudiendo consignarse o inferirse interpretaciones desde el ámbito, direccionadas al cuerpo. Los enfoques que se pueden asociar al cuerpo son constituyentes de sus teorías, entendiendo inicialmente al cuerpo desde una posición mecanicista y en dirección a la esfera laboral. Desde el posicionamiento de Marx (2013) en relación al capitalismo, el tiempo del cuerpo está dedicado al trabajo y la generación de la plusvalía -la que se llevaba el empleador-. La corporeidad no podía ser elevada de un ámbito laboral, por lo menos desde el obrero, ya que tenía demasiadas horas dedicadas al trabajo. Esta visión propia de Marx (2013) y concordante con la relación histórica y social, tornó un enfoque economicista del cuerpo.

Los aportes de Durkheim (1993), fueron un poco más lejos instaurando una explicación de la cohesión social y del sometimiento que tenía que hacerse sobre el cuerpo para que la sociedad pueda existir. Además su visión organicista proponía el hecho de que en la sociedad existan diferentes funciones y cada una, propicia para el mantenimiento del estado normal, es decir un equilibrio; cuestión que legitimaba una postura del darwinismo social. El cuerpo se torna no partícipe de su propio destino, sino participe de un bien mayor, configurándose la sociedad como tal; entonces, el cuerpo debe estar supeditado y debe ser controlado por posibles desviaciones. En la sociedad entendida como moral, Durkheim (1993), efectúa una clara distinción entre los animales y el hombre; donde los primeros alcanzan una cierta satisfacción material de acuerdo al medio, no obstante, en el hombre existe una eterna búsqueda del placer. Estos postulados concretaron una visión mecanicista de cuerpo, entendido como un reducto que potencializaba las acciones. No obstante, también instauraron la visión de

encasillamiento funcional de esta máquina, al servicio de diferentes intereses, mostrando lo maleable que podría ser esta máquina. Weber (2010) en su tipificación explica las relaciones de ese cuerpo a través de la legitimización del poder, y como la relaciones a pesar de darse asimétricamente guardan una predisposición y sumisión ante el poder externo.

El cuerpo y la influencia que se ejerce en él, en Foucault (2015), toma una fuerte impronta. Pero la perspectiva del autor principalmente ahonda en un control y disciplina. Desde esta perspectiva el cuerpo se direcciona a un todo manipulable capaz de alcanzar las proyecciones que se tienen de él y a su vez, debe alejarse sistemáticamente de todo comportamiento considerado nocivo. El cuerpo se configura como una suerte de masilla a la cual puede manipularse a gusto y necesidad de quien la moldea, es decir “el cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone” (Foucault, 2015: 160). El hábito se estructura a partir del control y la rectificación (disciplina) a diferencia de Bourdieu (2013a) que se establece como una estructura proveniente del acervo cultural de procedencia. El control se establece en medidas sutiles y casi imperceptibles, estructurándose como microfísica de poder, asegurando una adhesión política y prácticamente total del cuerpo.

La eficiencia del cuerpo, fin principal, traduce una anatomía política, que busca determinados fines a través de cuerpos dóciles y sometidos, poseedores de saberes y técnicas. La disciplina, agente de control, no dirime una sola forma, sino se articula de manera tal de potencializar su fin, articulándose con técnicas provistas por el poder. Una de estas técnicas remite a la clausura, es decir a la limitación del espacio o ámbito de incumbencia, posibilitando la vigilia de acuerdo al posicionamiento (Foucault, 2015). Estos espacios se configuran alrededor de un orden jerárquico o rango, que guarda en sí una dotación de poder que articula las interrelaciones que se establecen y la potestad de cumplimentar una disciplina.

Bourdieu y Passeron (2013) en su análisis en *Los herederos*, toman como punto de partida el dictamen de cuna, entendiendo a éste como un constructo que favorece o

entorpece la adquisición de conocimientos, entre los cuales se puede situar lo que refiere al cuerpo y la corporeidad. En su vasto análisis sobre los estudios universitarios, Bourdieu y Passeron establecen que “el origen social es sin dudas el que ejerce mayor influencia sobre el medio estudiantil” (Bourdieu y Passeron, 2013: 23). Es decir que su análisis remite a las posibilidades educativas que tiene cada sujeto según sus matrices de aprendizajes primarias. Lo novedoso de este análisis, que crea en sí un distanciamiento con el de Marx (2013), es que las posibilidades no se remiten exclusivamente a una cuestión económica, sino de aptitudes que se configuran a través del tiempo como potencializadoras o detractoras de un determinado acervo cultural.

Éste capital cultural se confluje como un verdadero condicionador, según lo planteado por Bourdieu y Passeron (2013), configurándose “una eliminación de las clases más desfavorecidas bastante más de lo que se cree” (Bourdieu y Passeron, 2013: 13). Aunque la alusión a la que refiere Bourdieu y Passeron (2013) es directamente sobre los estudios, por simple aducción, se puede entender que existe una distinción corporal que se da según los extractos sociales. Es decir, que el cuerpo se configura, en cuanto a su ser, de acuerdo a su origen. El medio de origen se erige como una fuente de hábitos y costumbres que encierran formas de hacer y saber, que como tales sirven directamente en las tareas; estructurándose con una suerte implícita, aunque no necesariamente no evidenciable. Hay que entender que lo que señala Bourdieu y Passeron (2013) no se configura como un determinismo, sino como un condicionador, es decir, que no se da una mera repetición de sujetos, condescendiente a su realidad cultural, sino un marco de referentes que condicen como potencializadores o detractores que no niegan la resiliencia del sujeto. Esta distinción pone en relieve la diversificación de la cultura y por ende de la corporeidad, de acuerdo a estructuras a las que cada sujeto puede acceder. La corporeidad sucumbe bajo esquemas preestablecidos que le dan una orientación coercitiva.

Entonces el cuerpo aunque orgánico y real es el que permite relacionarse, es un cuerpo social, encontrando en esto una estructuración que lo lleva a ser lo que es. Se encuentra supeditado a un origen a una vigilancia externa que dictamina su deber ser, su

ideal, influenciándolo a tal punto que las visiones de él pretenden parecer en sí de él, no entendiéndose esta relación estructurante del entorno, que lo ha construido a imagen y semejanza. Se entiende así al cuerpo como una entidad biológica, psíquica, social e histórica, que está adaptándose constantemente a una realidad ponderante. Éste cuerpo social, es el cuerpo del practicante de Sobrecarga, el cual llega a la práctica por una finalidad que él cree que es propia, pero que la sociedad la constituye. Así la corporeidad toma otro sentido, ya no se está ante sólo un cuerpo sino un cuerpo que siente y se afecta de tal forma que todo en él es propio de lo que se espera en un devenir social. Parte de esto permite entender diversos comportamientos y actitudes generados en un sujeto hacia alguna actividad, en este caso la Sobrecarga. La actitud más arraigada e inicial se relaciona estrechamente con este constructo social del cuerpo y corresponde con la práctica como medio del fin buscado. La Sobrecarga se constituye en un catalizador y una herramienta para un cuerpo social y no por que se disfrute inicialmente de la práctica. Es decir que el practicante sólo busca el resultado de la práctica, siendo ésta los beneficios estéticos del ideal morfofuncional dictaminado socioculturalmente. Esto explica, en cierta manera, porque se pueden encontrar practicantes que no disfrutaban de la Sobrecarga, pero la practican porque existe alguna entidad (cultural y social) coercitiva que los supedita a la práctica.

2.3. La subjetividad, su entorno estructurante y su relación con los intereses y motivaciones

La subjetividad remite a numerosas interpretaciones en cuanto a su significante, y su amplitud de interpretaciones depende en gran medida del ámbito disciplinar o científico de donde se le haga referencia. No obstante podemos partir de un hecho en común en su significado, que es inherente y particular en cada ser humano. Se va construyendo desde las experiencias tempranas en la relación a los vínculos humanos, y a medida que pasa el tiempo, no sólo se sigue construyendo, sino que se reconstruye a partir de vínculos nuevos, dados en la sociedad. La construcción funciona bidireccionalmente donde el sujeto es influenciado por su entorno, pero a la vez él

también lo influencia. En las relaciones que el hombre establece con el mundo, existe por eso mismo, una pluralidad dentro de la propia singularidad (Freire, 2013). Es decir, que dentro de la subjetividad existe un gran abanico de construcciones hechas a partir del entorno circundante, dotadas de pluralidades de visiones y percepciones que al apropiárselas se dan como una singularidad. La subjetividad se cimienta a partir de la subjetividad de los otros, no se da en un plano de generación espontánea, ni como una mera iluminación trascendental; sino con una relación, un vínculo con otro. Volviendo a la singularidad propuesta por Freire (2013), dato no menor, brinda la noción de que ante una misma situación o bien semejante, los sujetos pueden manifestarse de forma diferente. Esto depende, de las experiencias previas, sus relaciones, su desarrollo y además en el medio social y cultural donde se desarrolló, formando en su conjunto una subjetividad tan particular y exclusiva.

La subjetividad es un proceso de construcción continuo, que implica una relación con el objeto en la realidad psíquica del sujeto. El sujeto en particular es producto del vínculo intersubjetivo y al mismo tiempo productor de subjetividad (Palladino, 2009). El proceso de subjetividad se inicia con el condicionante heredado genéticamente a través de los padres (filogénesis) y colateralmente por el entorno social, cultural e histórico que lo rodea (ontogénesis); creándose la subjetividad desde el mismo momento del nacimiento. Si bien existen corrientes psicoanalíticas que señalan que la misma comienza desde la formación del cigoto -producto de la conjunción del espermatozoide y el óvulo, es decir, cuando se adhiere el primero al segundo-; la corriente preponderante es la que parte del nacimiento (Palladino, 2009; Winnicott, 2011).

Desde el nacimiento el sujeto comienza a relacionarse con un otro, y a partir de esta relación se produce la subjetividad. Es decir que la subjetividad se da en un marco de relaciones, sin las cuales no se podría dar o manifestar. De hecho sí al momento de nacer no existe ese otro que se ocupa de la supervivencia, por lo menos en el plano biológico, la existencia se extingue. Además, queda manifestado por Winnicott (2011) que el no acompañamiento del otro, en lo que respecta a la conformación subjetiva, en el sujeto, crea un desamparo traumático o la desintegración inicial. Esta atención y tiempo invertido

por ese otro -que generalmente es la familia consanguínea-, es indispensable en el transcurso de la vida para todo sujeto, aunque con diversas fluctuaciones de intervención y acompañamiento de acuerdo a su cronología.

A medida que va transcurriendo la vida de cada sujeto, comienza éste, a relacionarse y entablar relaciones con otros allegados que conforman un núcleo más amplio que exclusivamente el familiar. Estas relaciones, predominantemente se establecen con la llegada de la escolaridad, con grupos de pares, de amistades, docentes, entre otros. Generándose a partir de estos sucesos, nuevas construcciones y reconstrucciones de la subjetividad, ya que el psiquismo está abierto siempre a lo nuevo (Palladino, 2009).

Desde esta conformación de la subjetividad, existen potencializadores o bien estructuras que propenden las relaciones con el otro y el objeto, o bien estructuras que actúan en desmedro. Estas estructuras se traducen en catalizadores, que actúan a favor o en contra y por ende han de tenerse en cuenta para que se den correctamente. Un catalizador, potencia, incrementa una reacción, haciendo que esta sea más rápida, más efectiva o más correcta. Así el ámbito o ambiente donde se desarrolla la subjetividad también es crucial para el desarrollo pertinente (Bronfenbrenner, 1987). Es así como, si una persona tránsito por ámbitos favorables con una oportuna predisposición de recursos, tendrá más recursos internos que el que se desarrolló en un situación de completo desamparo con una solapada existencia. Más aun, la estructura del yo ante el desamparo o situaciones desfavorables se pierde o bien se vuelve lábil, reflejándose esto en la autoestima y la configuración del narcicismo (Palladino, 2009). La acción del contexto cumple una función estructurante en la subjetividad, donde los más favorecidos no deben sólo a su medio el origen hábitos, entrenamientos y actitudes que les sirven directamente en sus tareas, heredan también los saberes y un saber hacer, cuya rentabilidad cultural aun siendo indirecta, no resulta por eso menos evidente (Bourdieu y Passeron, 2013).

Todo este enfoque, que contiene el ambiente y el contexto de desarrollo, menester en la construcción de la subjetividad se manifiesta en el enfoque ecológico de

Urie Bronfenbrenner (1987) encontrándose bajo los parámetros hermenéuticos, propuestos por Dewey (1999). Este enfoque viene dado en contraposición de las investigaciones experimentales llevadas a cabo en laboratorios, aislando al sujeto de su realidad cotidiana, considerándolas anómalas y artificiales por él autor. Bronfenbrenner (1987) entendía que el desarrollo humano, se brindaba en una constante y progresiva acomodación entre el entorno circundante y el hombre activo. Esta acomodación constante que realiza cada sujeto lo prepara y predispone para su accionar con respecto al medio en el cual se encuentra inmerso. Esta concepción provista por el autor se condice con un sujeto activo, interviniente en su realidad, que no es un mero espectador y todo lo que recibe a su vez lo transforma, creando una reestructuración en el mismo ambiente.

Desde esta postura, el contexto no es algo ajeno a la realidad de cada sujeto sino que es algo interviniente y condicionante. Donde en el mismo acto de estructuración que tiene el ambiente y las instituciones con respecto a saberes válidos dentro de una comunidad, caracteriza y organiza las actividades, pero a la vez se reestructura y se construye a través del propio discurso y experiencias de cada participante. Es así como el ambiente y el contexto se conforma como fuente estructuradora de los intereses, motivaciones y expectativas en cada sujeto. Es decir que los intereses, motivaciones y expectativas no se dan por una suerte de generación espontánea, sino que remiten a un ambiente y contexto determinado. Algo que parece muy personal y propio como la subjetividad está supeditada a estructuras estructurantes y conformadoras.

Si bien hasta este punto se considera que los intereses, las motivaciones y las expectativas se construyen a través de una subjetividad y que esta está supeditada a un ambiente, es menester diferenciarlas en cuanto a su incumbencia. Intereses remite a una direccionalidad subjetiva individual, que implica un determinado campo de acción en el que se quiere intervenir activamente. Motivación se circunscribe a un conjunto de estructuras que conforman un dictamen, apoyándolo para que el sujeto actúe, pudiendo adherirse o bien encontrándose supeditado, interviniendo más que nada para esta, la mirada del otro y la necesidad. Estas motivaciones pueden congeniarse en primarias y secundarias, estando las primarias relacionadas con la subsistencia biológica y la

secundaria, generalmente actúa cuando la primaria está superada, y tiene que ver que las necesidades sociales y culturales. Expectativas, consigna una suerte de imaginario que guarda en sí el resultante de la meta planteada, influyéndose claramente y proporcionalmente, por los intereses y la motivación (Kassin y otros, 2010). La práctica de Sobrecarga por el sujeto proviene tanto de los intereses, de las motivaciones como las expectativas, pudiendo coexistir las tres, aunque con un claro predominio de una. La motivación y el interés guarda una relación con el proceso y la mantención de éste, la expectativa configura su ideal de resultante del proceso. Por lo general las expectativas pueden estar sobredimensionadas en cuanto a la relación directa del tiempo del proceso, como la evolución paulatina morfofuncional de la práctica de Sobrecarga.

2.4. Las representaciones

Las representaciones, desde una perspectiva amplia, pueden ser consideradas como una forma de organizar el conocimiento que se tiene de la realidad. Se estructura a través de la cultura y los códigos personales, creados para la interpretación. Es una reconstrucción de la realidad a través de la cultura social imperante, como también de los subgrupos, en donde el sujeto se sitúa (Kassin y otros, 2010). Las representaciones implican una historia y un bagaje cultural, que está inmerso en una determinada sociedad; pero a su vez inmersa en una parcela específica, que en cierta manera la distingue de otras parcelas, como a su vez, la diferencia a nivel general de la sociedad.

La adquisición de la representación -configurada en cada individuo- comprende una apropiación y un significado de un significado que se encuentra exterior a él. Al encontrarse en sociedad el sujeto, su significado de la representación apropiada deviene de una estructura común, es decir de una apropiación colectiva. Durkheim (1993) es el precursor de esta propuesta, dando a entender además, que esta imparte una cohesión social. Desde esta perspectiva la cohesión social, es donde existe una conexión moral que liga a todos los individuos de una determinada sociedad. No se trata de meras relaciones comerciales o que buscan solamente la satisfacción bilateral, sino que existe algo en

común, una cohesión. Esta cohesión social se trasmuta a una solidaridad social, implicando estados de conciencia común de todos los miembros de la sociedad. Moscovici (1986), retoma parte de los postulados de Durkheim (1993), ahondando más en el tema, refiriendo que estas representaciones concadenan una relación con las estructuras de comportamiento para la relación entre los sujetos. Estos comportamientos contienen un sistema de valores y prácticas, relativas al medio social imperante.

En concordancia, Jodelet (1986)² toma la representación social como un saber de sentido común -social- que está en relación con otro, implicando consigo un punto donde lo social y lo individual se insertan. Farr (1986)³ en clara correspondencia con los autores anteriores, define a las representaciones sociales “como sistemas cognitivos con lógica y lenguaje particular de teorías destinadas a descubrir y ordenar la realidad, compartidas por una misma comunidad” (Farr, 1986: 497).

La realidad o bien lo exterior se construye en la mente de cada sujeto (procesos cognitivos), guardándose una relación estrecha con lo que se concibe socialmente. Es así que una representación está sujeta a un determinado grupo social y más específicamente a una esfera que condiga con las relaciones habituales o que tuvo en la experiencia histórica un individuo. El sistema cultural en el que se desenvuelve, la experiencia personal y las relaciones sociales establecidas con el entorno próximo, dirimen un punto central en la concreción de las representaciones. Las representaciones demuestran en esto, que la adquisición se da en forma heterogénea o de significaciones múltiples, es decir que no existe una homogenización como tal en las representaciones. Entonces los atributos propios de una determinada cuestión no los convierte en social, sino la relación que se crea socialmente con esa cuestión.

Lo que se construye a través de la representación es una esfera de conocimientos que permite la apropiación abstracta de significados, comprendiéndose y apropiándose del ambiente social. Así se construyen opiniones o estados de conciencia de algo,

² Jodelet D. (1986) “La representación social: fenómenos, conceptos y teorías” en el compilado de Moscovici S. (1986)

³ Farr R. (1986) “La representación social: fenómenos, conceptos y teorías” en el compilado de Moscovici S. (1986)

evocando a la conciencia, por ejemplo: sucesos, ideas, hechos, entre muchas cosas. Pero estas interpretaciones guardan en sí una representación que la sustituye de manera abstracta a lo evocado concretamente. Una representación no condice necesariamente con la realidad, sino con lo que el sujeto conoce o percibe de esta. Es decir, que parte inherente en toda representación congenia necesariamente con la información que se cuenta, pudiendo provenir ésta, de fuentes difusas y experiencias paupérrimas que implican una representación ajena o parcial de cierto aspecto. Parte de la representación implica a su vez la apropiación de lo desconocido haciéndolo comprensible. Para poder realizar cualquier acercamiento con un determinado grupo social, es menester reconocer estas representaciones como un conocimiento social particular y propio, que da sentido a la estructuración de sus pensamientos.

Las representaciones son consumadas como parcelas de visión de la realidad que las personas o grupos de personas poseen, siendo éstas, las que usan para actuar y dar respuesta, así como para tomar una determinada posición. La representación que confieran los practicantes de Sobrecarga permitirá conocer los procesos, el conocimiento y disposición que se tiene en base a esta, dándose la implicancia que se deposita en su progeñe.

2.5. El diseño social y su función condicionante

La decisión de un sujeto sobre hacer actividad física y que actividad física efectuar específicamente no se puede objetivar y aislar del contexto social en el que está inmerso. Si bien en edades tempranas la actividad física se encuentra concomitante al sistema educativo, también implica una decisión tomada por los padres o tutores sobre qué actividad adicional es factible para el desarrollo de su progeñe. Éste imperativo categórico puede ejercer en cierta medida una influencia determinante en la decisión del niño o joven. Además la práctica de actividad física en adolescencia se ve fuertemente influenciada por las amistades como así también los medios de comunicación y el

contexto. Toda decisión a tomar trae consigo implicaciones, que están condicionadas por una historia social.

Desde una perspectiva estructuralista-constructivista, Bourdieu (1993) piensa la realidad en términos de estructuras que se han construidos y se construyen en la historia. Hay una génesis social de las estructuras en los sujetos y las mismas son independientes de la conciencia y voluntad de éste. Los individuos son producto de la historia de todo el campo social y de la experiencia acumulada, en el curso de una trayectoria de un subcampo determinado.

Por estructuralismo o estructuralista, quiero decir que existen en el mundo social mismo, y no solamente en los sistemas simbólicos, lenguaje, mito, etc., estructuras objetivas, independientes de la conciencia y de la voluntad de los agentes, que son capaces de orientar o de coaccionar sus prácticas o sus representaciones. (Bourdieu, 1993: 127)

En el momento de tomar una opinión, con respecto a la elección de la actividad física, entra en juego el *illusio* y el *habitus* propuesto por Bourdieu (2013). El *illusio* tiene una estrecha relación con el deseo y la energía que se pone en el juego social en el que uno se encuentra. Y el *habitus* es un sistema socialmente constituido de disposiciones estructuradas y estructurantes. De esta forma, lo social, condiciona sobremanera la opinión del sujeto, siendo esta parte estructurante de la forma de ser y pensar.

Los agentes sociales se encuentran caracterizados por dos tipos de propiedades: propiedades materiales y propiedades simbólicas. El primero remite a propiedades tangibles, es decir materiales, siendo la primera el cuerpo. La segunda se refiere a propiedades intangibles, a las cuales Pierre Bourdieu (2013b) las toma como simbólicas, las cuales tienen que ser interpretadas según su lógica específica, en su relación con sujetos capaces de percibirlas y de apreciarlas. Esto además, retrotrae a lo que señala Bourdieu (2013b) sobre el capital simbólico, donde cualquier diferencia reconocida y aceptada como legítima, funciona por sí misma como un capital, fundando un beneficio de

distinción. Éste símbolo de distinción, para que funcione, necesita que se lo sitúe en relación con otra de las prácticas o propiedades sociales, que le son prácticamente sustituibles en determinado universo social. Es decir, que lo simbólico, puede variar por completo según la contraparte social que lo percibe, siendo según estas, entendidas como los atributos innatos de una distinción natural.

A éste capital simbólico, alimentado y alienado por la sociedad misma, se le suma una distinción más, pero ya como subrogante de esta, el capital cultural. Éste capital cultural, existe bajo tres formas: el estado incorporado, disposiciones durables en el organismo; el estado objetivado, como bienes culturales; y por último el estado institucionalizado, forma de objetivación que confiere propiedades totalmente originales. El más relevante para esta investigación, es el estado incorporado, éste se da y se encuentra en el cuerpo y supone una incorporación (Bourdieu, 2013b). Esta incorporación no se da instantáneamente o bien como generación espontánea, requiere un tiempo, en el cual se da un trabajo de inculcación y de asimilación; dejándose entrever que éste tiempo no necesariamente es de goce y placer, sino de un verdadero trabajo y una gran dedicación.

El capital cultural es un tener devenido ser, una propiedad hecha cuerpo, devenida parte integrante de la persona, un habitus. Quien lo posee ha pagado personalmente, y con lo más personal que tiene: su tiempo. (Bourdieu, 2013b: 215)

Probablemente la analogía “la manzana no cae lejos del árbol” aclarara la perspectiva propuesta por el autor. La providencia de cada sujeto o agente con toda su historicidad, le da forma y moldea, a tal punto que se estructuraliza en él los designios de su proximidad social. (Bourdieu, 2013b).

Esther Díaz (2009) desde una perspectiva más amplia, señala los avatares que se producen en la construcción de la personalidad, como un resultante de una continua confrontación entre los modelos de la realidad y las propias valoraciones.

La identidad personal se conforma a partir de la confrontación entre los modelos que proveen la realidad y nuestras propias valoraciones y conductas. (Díaz, 2009: 96)

Esta temática también es abordada por Vygotsky (1996) aduciendo, que el desarrollo corresponde a la situación social donde se encuentre, cambiando de acuerdo a las formas de desarrollo o apropiación de los sujetos. Si bien en principio la teoría de Vygotsky (1996) es utilizada para fundamentar la práctica pedagógica, su teoría corresponde a los componentes históricos y sociales que dan parámetros para el desarrollo del sujeto, como también su predisposición y su actitud a las tareas sociales y culturales.

Al inicio de cada periodo de edad la relación que se establece entre el niño y el entorno que lo rodea, sobre todo el social, es totalmente peculiar, específica, única e irrepetible para esta edad. Denominamos a esa relación como situación social del desarrollo en dicha edad. La situación social del desarrollo es el punto de partida para todos los cambios dinámicos que se producen en el desarrollo durante el periodo de cada edad. (Vygotsky, 1996: 79)

Si bien la relación condicionante para el sujeto, que establece Bourdieu (2013b) no es estrictamente similar con la de Vygotsky (1996), se pueden encontrar similitudes. Cada uno a su manera, señala lo crucial y condicionante que es el entorno para la conformación del sujeto. A su vez señalan, lo concomitante de la sociedad para la adquisición de hábitos y costumbres. En Vygotsky (1996) la vivencia, -entendida como unidad para el estudio de la personalidad y el medio- es descripta como una relación del sujeto con algún aspecto de la realidad. Y en esta realidad convergen los escenarios vitales y las vivencias personales.

Compartiendo la postura, Piaget (1971), en *el criterio moral en el niño*, señala que la interacción social es constitutiva de la producción intelectual, no concibiendo a un sujeto solitario. Esto también se puede apreciar en sus primeras obras, donde afirmo que el pensamiento egocéntrico deriva del autista. Sin lugar a dudas el sujeto se encuentra

adherido a todo su entorno, brindado éste, condicionantes inherentes que delimitan su elección y su forma de insertarse en la sociedad. En éste entorno se encuentra una de las mayores influencias que tiene cada sujeto, siendo esta la institución. Un aspecto fundamental y coyuntural de la vida en general, está dado por las diferentes instituciones en las que el sujeto se encuentra inmerso. Las instituciones se conciben en la sociedad con un estatus objetivado y objetivista, es decir que conllevan en ellas normas tipificadas -que resultan del proceso social- donde se da una suerte de institucionalización de las prácticas sociales. La institución se da como existente por encima de los individuos que la componen, es más sus dictámenes se configuran como parte inherente a la percepción de la realidad. Estas instituciones no sólo son un esquema de enseñanza sino de sostenimiento, guardando consigo todo tipo de normas que ligan al sujeto a una forma de ver y percibir, construyendo su forma de actuar y relacionarse con el medio.

A través de estas instituciones se estructura el sistema de interacciones, es decir la articulación de las relaciones sociales por medio de recursos y reglas que se configuran como soportes instrumentales para la consumación de las interacciones. Pero estas formas de actuar no son solamente concomitantes de un aquí y ahora de la institución, sino que estas a su vez se sedimentan y supeditan a una constitución histórica. Entonces estas instituciones devenidas de una realidad histórica se configuran como productoras y reproductoras de un tipo especial de cosmovisión, que regula y condiciona el accionar de los sujetos que la componen. Todas las personas a través de sus experiencias configuran una aptitud social, que les sirve para entender reflexivamente las condiciones dadas por el escenario social y los vínculos que se establecen. Esta aptitud no se da si no es por la misma interacción que el medio brinda, esgrimiéndose como moderadora de la forma de actuar y ser para una determinada persona o grupo.

La adquisición de alguna actitud hacia la actividad física -que en principio se puede clasificar como activa o sedentaria- se conforma de acuerdo a las prácticas reinantes en una determinada sociedad y la influencia por el entorno inmediato del sujeto. A su vez, de ser activo físicamente el sujeto, su elección de la actividad física corresponde a la historia predecesora de sus allegados y sus gustos e intereses. Es por éste motivo que

determinadas prácticas físicas tienden a perdurar en el tiempo y otras a menguar su práctica, como a su vez surgen nuevas prácticas físicas que se sustentan en los nuevos intereses y motivaciones sociales y culturales.

2.6. La Sobrecarga como expresión motriz análoga de las diferentes expresiones motrices a través de la evolución social

Como todo acto social, éste debe fundamentarse y mantenerse en la práctica, pero esta fundamentación no necesariamente recae en apartados lógicos, sino que existe otras formas para que se construya y se mantenga vigente. La Sobrecarga se confecciona inicialmente como una práctica física que deriva de múltiples corrientes y costumbres, y al mismo tiempo de respaldo para una actividad deportiva. Pero esta finalidad que mantenía a la Sobrecarga como enajenada, rompió en cierta medida sus lazos y se confecciona en una práctica sustentada por sí misma y no en la busca de una plusvalía para un rendimiento ulterior de algún deporte.

El análisis que aquí refiere busca las estrechas relaciones constituidas a través de los cambios sociales e inherentemente urbanos que se han ido manifestando en el trascurso del tiempo y que han configurado a la Sobrecarga como una expresión motriz. Esta tiene sus raíces antropológicas y sociales, de una manera análoga y no específicamente lineal. En principio la técnica utilizada para éste análisis específico será la aducción y la analogía, con las raíces antropológicas y sociales que sustentan la evolución de la manifestación motriz y su temporalidad. Pero antes de adentrarnos tomemos referencia el encuadre teórico al que refiere Samaja (2008).

La aducción reconstruye el modelo partiendo de rasgo hacia la regla, terminando inherentemente en el caso. Como hace referencia Samaja (2008), la aducción va de la parte al todo. Es decir que la inferencia prevé que a través de rasgos distintivos y particulares podamos darnos cuenta de que se trata. Entonces la aducción cuenta con conocimientos que le permiten inferir la regla del rasgo de lo observado, no se dirimen nuevos postulados. Lo que obviamente condiciona, ya que no se está adquiriendo nuevo

conocimiento sino poniendo en juego una regla existente, para ratificar o rectificar. Ahora bien, cuando no se cuenta con una regla para la aducción, entra en juego otra metodología, la analogía. La analogía no es otra cosa que la extrapolación de una regla ya establecida a un rasgo que si bien no es propio de esta, puede inferirse coincidencias basadas en la experiencia. Se va del caso conocido al caso desconocido, debido a la semejanza, conformándose posteriormente una regla del caso desconocido que guarda cierta similitud con el caso conocido.

Desde este punto la analogía es la que permite que pueda crearse nuevo conocimiento agregando en sí conocimiento, ya que la aducción actúa sobre lo que se posee y no agrega nuevos saberes. Desde este punto podemos partir analizando algunos datos sobre las llamadas *culturas primitivas*, dándose este nombre, desde posicionamiento etnocéntrico⁴ de los que la analizaron inicialmente. Si bien en la actualidad existen numerosos autores reconocidos en el campo de la antropología, es sin dudas uno de los precursores tanto en la confección del método etnográfico como por sus aportes al campo, Malinowsky (2000). Lo que atañe al respecto, es la distinción de tareas efectuadas por la sociedad, tocándoles a los hombres las proezas encaradas en la caza y a las mujeres el quehacer doméstico, como la mantención alimenticia, hasta que los hombres regresen. Siguiendo ciertamente lo señalado por el autor los hombres creaban cierta estructura que les permitía erigirse como buenos cazadores, siendo ensalzados por la sociedad en general por los trofeos traídos a la sociedad que eran las obtenciones de la caza. Sin irnos tan lejos en Argentina los *ona* o *selk'nam* tenían la misma estructura siendo los varones los encargados de la caza y las mujeres de la recolección de alimentos, esgrimiéndose una relación social asimétrica entre géneros; de hecho como eran nómades, las mujeres trasladaban toda la estructura mientras los hombres sólo llevaban los arcos y flechas en busca de una presa (Calvo y otros, 2013). Estas destrezas adquiridas dotaban al hombre de cierta significación en la comunidad, ya que eran destrezas loables y necesarias, teniéndose un fuerte componente funcional. Además existe otra destreza

⁴ Posicionamiento devenido de una estructura comparativa, donde el observador toma de referencia su cultura para la concreción de juicios de valor sobre otra cultura. En este posicionamiento el que juzga entiende su cultura como la ideal, descalificando cualquier cosa que no condiga con ésta.

muy estimada por las sociedades primitivas y era la destreza en combate o guerra, considerada como una de las capacidades inherentes que tenía que tener un jefe en el análisis provisto por Clastres (1978).

Las destrezas eran bien consideradas en numerosas sociedades guerreras, el líder se constituía por sus proezas en la guerra como su accionar estratégico en las mismas. Esta característica se encuentra remarcada en la cultura germánica siendo la guerra una concepción de vida que mediaba proezas que enaltecían la actividad como así también al individuo, en sí constituía una actividad que dotaba de respeto y fama; “Su ideal de vida, como lo demuestra su metodología, era el ideal heroico en el que el hombre se realizaba mediante una hazaña” (Bianchi, 2012: 21). Esta estructura guerrera y cazadora nos brinda parámetros para sobreentender como determinar, sus capacidades morfológicas y funcionales. Por estos indicios podemos conjeturar que este sujeto contaba con una destreza contenedora de fuerza, resistencia y habilidad por sobre el promedio de la sociedad; y seguramente estas destrezas, aunque con cierto aporte genético, tenían un base en las mismas prácticas.

A partir de la explotación de estas capacidades inculcada por la práctica, se contaba con un poder adicional y simbólico, en relación a los otros, que constaba en el seguimiento de la sociedad. Esta legitimación seguramente se puede encasillar a lo que refiere Weber (1992) como legitimación carismática donde el heroísmo era la característica principal en la adhesión de adeptos, congeniándose cierto estatus social. La remarcación de cuerpo con proezas, dan pautas para admiración y seguimiento social, en sí, inscriben parámetros morfológicos como funcionales dignos de ser resaltados socialmente.

Podría congeniarse que las actividades físicas ulteriores en el tiempo, tienen una fuerte relación con la agricultura y la artesanía como señalan Meinel y Schnabel (2004). Se puede decir que una vez que la sociedad se asentó y comenzó a ejercer actividades como la agricultura y la ganadería, estas comprendían sus destrezas físicas -relacionadas fuertemente con sus prácticas laborales-. No obstante estas actividades no implicaban una

destreza que ensalce el ego como sus predecesoras, además estas actividades físicas fluctuaban en el tiempo, existiendo períodos de trabajo y períodos de descanso. Es justamente en este último periodo, donde se introducía el sujeto en otras actividades que podrían congeniarse mejor con una actividad de disfrute y que cumpla con destrezas competitivas, que realcen el ego.

Adentrándonos en el tiempo, la destreza física se fue apaciguando por actividades más monótonas y estructuradas, que tenían fuerte relación con los avances tecnológicos. La revolución industrial como el continuo desarrollo de la tecnología creó parámetros en cuanto a lo físico que fue creando huellas. Además los avances armamentistas dieron cierta limitación a las destrezas físicas, tan estimadas y exclusivas en la antigüedad, de ganar al rival. La invención de la pólvora y su posterior avance en las armas automáticas menguó la necesidad de destrezas físicas, que necesitaban mucho tiempo de inculcación. Asimismo por los grandes movimientos demográficos y la sobre explotación laboral, existieron períodos donde la mayoría de la población encontró muy acotada esta expresión física, contenidas en las identidades de caza y guerra. El tiempo también condicionaba en el obrero la actividad física realizada, dado que si realizaba entre 12 y 16 horas laborales, no le quedaría tiempo para satisfacer necesidades sociales cuyo número y extensión dependen del nivel general de cultura (Marx, 2013).

Al alargar la jornada de trabajo la producción capitalista, que es en sustancia, producción de plusvalía, absorción de trabajo excedente, no conduce solamente al empobrecimiento de la fuerza humana de trabajo, despojándola de sus condiciones normales de desarrollo y de ejercicio físico y moral. (Marx, 2013: 52-53)

Esta estructura laboral configuro nuevos escenarios, que posibilitaron ciertas revoluciones que permitieron una retribución más justa, como a su vez tiempo libre o bien de ocio. En este momento histórico los deportes comienzan a dimensionarse en la práctica, encontrando un nicho fecundo, aunque con notorias distinciones devenidas del rango socioeconómico. Vale aclarar que si bien los deportes existían antiguamente, sus prácticas no eran masivas y sus reglamentaciones eran difusas no encontrándose

parámetros específicos para sus prácticas, hasta el advenimiento de las federaciones (Blázquez Sánchez, 2006). Siguiendo con el eje temático, el deporte en sus orígenes estuvo siempre ligado a distinciones de poder adquisitivo o económico, posibilitando o inhibiendo la realización de algún deporte. Dato realmente curioso, en la historia del surgimiento de los diferentes deportes, los deportes masivos son los que requieren de menos materiales para su práctica. Es así como nos encontramos además con los deportes con más requerimiento de infraestructura y elementos deportivos, en los sectores más favorecidos, desde la perspectiva económica. De hecho el tenis siempre fue considerado un deporte de caballeros, y el hecho que sea considerado de esta manera no era meramente por el comportamiento, sino por la nobleza de la cuna. El deporte en el socialismo fue motor de ideales que realzaban la participación y la práctica como agentes que producían el detrimento de actividades mal vistas, como las apuestas de carreras, el alcohol, los juegos de azar, entre otras formas consideradas funestas para la integridad física, moral y espiritual (Barrancos, 2011)⁵. Se lo planteaba como una necesidad que debía vencer resistencias sociales, incluso de la clase media, para trascender, difundirse y popularizarse desde su origen elitista (Pastor Pradillo, 2011⁶; Leiva Benegas, 2017)

Estos tiempos, ya han quedado ciertamente atrás con el advenimiento de la posmodernidad caracterizada por el consumismo y las posibilidades del goce hoy y pague después, que se han planteado como estrategias masivas de comercialización (Bauman, 2013). Cabe destacar que la figura de goce y placer, no es originaria de la actualidad, encontrándose claros antecedentes en la cultura romana en la visión hedonista, que se concebía como el disfrute de la vida y la importancia del placer sensorial (Bianchi, 2012). El foco del placer se trasmuto en la posmodernidad en la conveniencia del consumo, donde el placer se centra en cuanto y que puedes consumir para poder llegar a ser. Una de las características que tiene en sí la práctica deportiva y de actividad física es esa posibilidad de poder embarcarse en la que uno guste sí y sólo sí se posee del poder adquisitivo suficiente. Tal vez suene paradójico, pensar que en una época de posibilidades

⁵ Ideas sociales en cuerpos sanos (Argentina, 1920- 1930); en el compilado de Scharagrodsky (2011)

⁶ La aparición de la actividad físico- deportiva del “Bello sexo” en España. Un referente histórico revelador; en el compilado de Scharagrodsky (2011)

dada por el consumismo nos encontremos con limitaciones, ya establecidas tanto en la nobleza y burguesía, como el capitalismo. Además de esta clara distinción en cuanto al acceso deportivo según estatus económico, existe otra distinción muy marcada y refiere al sexo de los practicantes. Estos acontecimientos se ahondan en el apartado 2.16. (La estigmatización y nuevas esferas de participación), quedando claro que la inserción de la mujer fue muy difícil y estigmatizada en la práctica física, en el transcurso del tiempo.

La práctica deportiva se configuró entonces como fuente indiscutible de movilización motriz y a su vez como una suerte de relación social creándose en estas, lazos interpersonales. No obstante la evolución social y el consecuente crecimiento demográfico condicionó el acceso como la participación deportiva (Ferrand y otros, 2012). Esta necesidad motriz derivada de diferentes intereses, aunque con clara intencionalidad de ideal social, necesitaba cubrirse, encontrándose en cierta medida la Sobrecarga como la facilitadora de estas necesidades. El principal oferente fue y son los gimnasios, estructurándose en dimensiones mucho más menores que los espacios deportivos; cubriendo las necesidades motrices en principio con la Sobrecarga y posteriormente con derivados de esta o derivados del atletismo, entre otros. Estas derivaciones cumplen con una clara distribución de los intereses de los practicantes abarcando la disparidad de gusto cambiando las actividades según cierto condicionante modal (Ferrand y otros, 2012).

La sociedad, como actualmente se encuentra configurada, no puede proyectarse en ideales simbólicos de la antigüedad, más bien construye nuevas formas de ensalzar ciertas actitudes. La apariencia física adquiere consigo una estructura de esfuerzo y dedicación, dándole al sujeto que la posee un constructo simbólico, considerado como positivo. Sin dudas las destrezas de buscar alimento o bien en la actualidad encontrar una buena oferta, no trae consigo una adulación por parte de los coterráneos sino el esfuerzo que se brinda para mantenerse en los ideales sociales según una estética. Además las prácticas físicas en los gimnasios vienen a cubrir prácticas deportivas que necesitan de traslados y numerosos sujetos para intervenir en las mismas. Cuestión que no erradica la práctica deportiva, simplemente da otras perspectivas de práctica que pueden

manifestarse individualmente y en espacios cercanos y acotados a diferencia de los diferentes deportes.

Desde este punto la Sobrecarga es una fuente accesible de búsqueda del ideal morfológico social, construyendo consigo un estatus simbólico. Además adquiere un claro sosegamiento del individuo por la necesidad de actividad física para una clara manifestación en las diferentes necesidades e intereses. Asimismo esta manifestación cubre en cierta medida las problemáticas de las distribuciones espaciales para la práctica física, poniendo al alcance de todos los sujetos el requerimiento necesario en cuanto a espacio y dimensiones acotadas. Si bien la evolución estuvo encarada desde una perspectiva masculina, cabe señalar que a partir de la evolución temporal y social la mujer se insertó paulatinamente en las diferentes esferas de la actividad física, encontrándose actualmente en los gimnasios numerosas practicantes (Ferrand y otros, 2012). Obviamente debido a una estructura patriarcal y de dominio masculino la introducción de la mujer fue muy paulatina.

El resaltar a través de una hazaña, que puede entenderse inicialmente como masculina, conjetura una aprobación del otro, pero a su vez una exaltación. Implica establecer una asimetría con respecto a los demás, que nada más que por méritos puede consumarse. Basta con tomar de ejemplo un evento social, donde cada individuo debe reconocerse como único, queriendo sobresalir de los demás, donde dos mujeres se dan cuenta que llevan puesto el mismo vestido. Ambas se sientan mal, tratando inclusivamente que lo otra, *enemiga de distinción*, se cambie su atuendo. Aunque parezca muy banal, existe una sociedad y una cultura que nos interpela y en cierto sentido nos coacciona (Bourdieu, 2013c). Necesitamos de la sociedad y necesitamos del otro para constituir nuestra persona, nuestro ser, configurándonos de acuerdo a los estereotipos ideales contruidos en la sociedad como entidades a alcanzar. Desde esta exaltación se origina la intencionalidad de practicar Sobrecarga, congeniando una forma de exaltación, ya sea por el peso movilizado o bien por la estética conseguida; donde la Sobrecarga se constituye inicialmente como la vía a los logros y no como fundamento en sí misma de su práctica.

2.7. El surgimiento de la práctica física, exceptuada de la supervivencia y el contexto facilitador de la Sobrecarga

Aunque el juego y el deporte puedan estructurarse como inherentes al ser humano, y de hecho, considerarse tan antiguos como el hombre mismo (Vázquez Gómez, 2001), se debe considerar que su surgimiento tenía fuerte relaciones con aspectos que le permitían la supervivencia (Meinel y Schnabel, 2004). El surgimiento de la práctica motriz constaba de un condicionamiento de su supervivencia como especie, fundando su razón de ser. Una vez que el ser humano supera sus necesidades básicas tiende a buscar actividades que ocupen su tiempo de ocio y que representen su divertimento, fuera de las capacidades inherentes a su supervivencia. De esta manera surgen las prácticas físicas no adheridas a una estructura de subsistencia como la agricultura, la ganadería, la caza o bien la guerra. Todas estas prácticas de subsistencia y protección si bien tienen una fuerte dotación de desgaste y práctica física, no tienen más que un fin de supervivencia de una determinada población, subdividiéndose en la que le permiten conseguir alimentos y las que le permiten subsistir ante la protección o la invasión a otras sociedades o poblaciones. Estas prácticas no cuentan con el fin en sí mismo, sino con el fin buscado por medio de las prácticas, es decir que no se justifica por el hacer lo que se hace, sino como medio para conseguir lo buscado, que no es más que la supervivencia. Esto nos lleva inevitablemente a señalar que para que se constituya la actividad física fuera de la contingencia de supervivencia, la sociedad no sólo debe tener sorteada sus necesidades básicas, sino también de seguridad. Esto permite a su vez comprender por qué las actividades físicas recreativas o de esparcimiento se centraron en las clases sociales pudientes.

...los hombres no se limitan a "sobrevivir". Sobreviven en una forma definida. Se reproducen a sí mismos como determinados tipos de hombres y mujeres, clases y grupos sociales, no como organismos biológicos o acumulaciones de organismos ("poblaciones"). (Sahlins, 2006: 168)

En referencia a lo planteado y con una estrecha relación marxista, Rigauer (1981) señala sobre el deporte moderno “No son un sistema autónomo de comportamiento, surgen con numerosas estructuras sociales cuyo origen se inicia en la sociedad burguesa protocapitalista” (Rigauer, 1981: 10) Aduciendo a esto Saraví Rivière (2012) y en relación con el nacimiento del deporte, específicamente en Argentina, (en la primera organización deportiva, Sociedad Sportiva Argentina) señala que fue una asociación de neto origen aristocrático. Esta asociación pionera en Argentina, fue fundada por núcleos selectos de la sociedad, específicamente porteña, dedicada en un principio a un sólo deporte, el hipismo.

La clase pudiente no sólo contaba con el tiempo libre, sino también, con los recursos económicos que permitieran la consecución de los materiales, como de la infraestructura pertinente. Es decir que los sectores más favorecidos desde la perspectiva económica contaban con todo lo necesario para poder realizar una práctica física que no se fundaba en una necesidad de supervivencia sino en ocupar el tiempo libre. Al respecto tenemos el ejemplo del tenis, deporte que contiene una fuerte impronta de infraestructura como de materiales que desde sus orígenes fue considerado como un deporte de caballeros; y el hecho que sea considerado de esta manera no era meramente por el comportamiento, sino por la nobleza de la cuna (Leiva Benegas, 2016).

Pero el deporte como la actividad física no se ostentó inexorablemente en el poderío económico, paulatinamente traspaso este limitante para blandirse en diferentes extractos sociales, que mal que mal, comenzaron a adquirir un tiempo libre. Saraví Rivière (2012) nos muestra un claro antecedente de lo expuesto haciendo alusión a la introducción del deporte en Argentina, “a donde llegaban los ferrocarriles entre nosotros, llegaban los deportes ingleses” (Saraví Rivière, 2012: 80). El deporte así, se inmiscuía paulatinamente en las actividades de ocio y de tiempo libre de todos.

También el deporte se configuro en torno a ideales político que veían en la actividad física una pujante acción para la ocupación del tiempo libre como asimismo el desarrollo íntegro del ser humano. El deporte en el socialismo fue motor de ideales que

realzaban la participación y la práctica como agentes que producían el detrimento de actividades mal vistas, como las apuestas de carreras, el alcohol, los juegos de azar, entre otras formas consideradas funestas para la integridad física, moral y espiritual (Barrancos, 2011)⁷. Se lo planteaba como una necesidad que debía vencer resistencias sociales, incluso de la clase media, para trascender, difundirse y popularizarse desde su origen elitista (Pastor Pradillo, 2011)⁸. La práctica motriz así se fue reconstruyendo ganando espacios abnegados para ciertos extractos sociales, concluyendo en una práctica masiva en la actualidad. Pero esta práctica derivada, encontró un gran asidero en la posmodernidad, caracterizada por el consumismo y las posibilidades del goce hoy y pague después que se han planteado como estrategias masivas de comercialización (Bauman, 2011). Una de las características que tiene en sí la práctica deportiva y de actividad física es esa posibilidad de poder embarcarse en la que uno guste, sí y sólo sí, posee el poder adquisitivo suficiente para la misma.

Es así que el deporte en la actualidad es una manifestación social inherente a nivel global, paralizando hasta el quehacer diario por un evento de esta índole. Al respecto Cagigal (1972) afirma, que no se podría entender la sociedad actual si no se interpreta el fenómeno deportivo. Ya no se habla de un fenómeno aislado que no interviene en la sociedad sino en un fenómeno transversal que atraviesa a todos, ya sea directamente o indirectamente. Tal vez ésta es una de las manifestaciones de la democratización, donde la accesibilidad de practicar o de ser espectador, están prácticamente al alcance de todos.

Desde estos inicios de la actividad física con fundamento en sí misma, encontramos una divergencia en cuanto a los nuevos requerimientos de la actividad física, fundándose en los beneficios que se derivan de la misma, que contrarrestan los prejuicios de la vida sedentaria, propia de los nuevos estamentos laborales. Estas exigencias denotan un nuevo constructo de la actividad física que contenga beneficios en su práctica pero que a su vez se posicionen estratégicamente para que la práctica pueda darse

⁷ Ideas sociales en cuerpos sanos (Argentina, 1920- 1930); en el compilado de Scharagrodsky (2011)

⁸ La aparición de la actividad físico- deportiva del “Bello sexo” en España. Un referente histórico revelador; en el compilado de Scharagrodsky (2011)

(Ferrand y otros, 2012). Surge así la Sobrecarga como respuesta a las divergentes problemáticas y requerimientos de la actividad física. Es decir que no viene como una actividad física análoga a la deportiva con un fin en sí misma, sino a cumplimentar exigencias de prácticas físicas, que como tal, contiene beneficios.

Aun hoy, sólo parece interesada en los aspectos somáticos y orgánicos de la salud, una especie de culto al cuerpo cuyo únicos referentes parecen ser la forma y el rendimiento (Pastor Pradillo, 2011: 192).⁹

El surgimiento de la Sobrecarga puede describirse como paulatino a través del tiempo, retribiéndose sus orígenes hacia muchos siglos atrás, con una clara relación con el deporte de elite, no obstante como manifestación social de la práctica física no tiene asidero mucho tiempo atrás. Tanto el crecimiento demográfico como la concreción de profesionales pseudamente dedicados al área, constan de antecedentes no muy alejados. En sí la práctica comenzó a masificarse por tres motivos fundamentales, que como tales construyeron el nicho fecundo para la masificación.

En primer lugar, fue el crecimiento demográfico que condiciono en gran medida la práctica física, viabilizada en décadas anteriores, a través de numerosos espacios que tenían las no tan grandes urbes. Al reducirse los espacios libres o a limitarse a distancias alejadas, las prácticas físicas se vieron notablemente condicionadas en el tiempo de traslado. Además al incrementarse los costos de los inmuebles, este costo se trasladó a lugares o clubes de la práctica física, haciéndose cara su mantención, trasladándose éste costo a los usuarios. Este condicionante genero un condicionamiento espacial, que dio lugar a un nicho de servicios disponible con respecto a la práctica física, pero ya no en centros muy grandes sino más austeros en dimensiones métricas, cuestión que profundizo las adaptaciones a las nuevas exigencias espaciales¹⁰.

⁹ La aparición de la actividad físico- deportiva del “bello sexo” en España. Un referente histórico revelador; en el compilado de Scharagrodsky (2011)

¹⁰ Aunque no existan estadística sobre la cantidad de gimnasios y dimensionales de estos en Tucumán, se ha corroborado por medio de la experiencia de diversos profesionales dedicados al tema, lo dicho. La totalidad

En segundo lugar, debe destacarse que la influencia de los medios de comunicación y la identidad del cuerpo como imagen estética dio un puntapié más que fuerte para que la gente quiera adherirse a una nueva concepción de cuerpo, no como medio de producción o de trabajo, sino como medio de admiración, seducción o atracción. Es así que la estética fundó una nueva visión, a la que debía invertirse tiempo por cada individuo para llegar a la misma. De hecho la medicina estética se profundizó en producir mejoras en el ámbito profesional para dar cumplimiento a las exigencias sociales. Así también los gimnasios de Sobrecarga empezaron a incrementarse tanto en tamaño como en cantidad, dando respuesta estética a las necesidades poblacionales. Pero no sólo la estética sirvió para que la gente se inserte en la actividad de los gimnasios de Sobrecarga sino también la salud, debido más que nada al aumento de patologías asociadas al sedentarismo aconsejándose la práctica física (Colado Sánchez, 2004; Ferrand y otros, 2012). En este sentido es la cultura la que cimenta las bases preponderantes para que una actividad física se configure como canalizadora de los estereotipos del ideal morfológico y funcional. La necesidad de actividad física se supedita a las esferas de la imperiosa necesidad de la empresa corporal, en base a una construcción simbólica del cuerpo, establecida social y culturalmente.

Si el cuerpo es expresión de la cultura, sus usos son diversos y alcanzan a experiencias sociales importantes. Entre ellas figuran el deporte y el culto por el embellecimiento corporal (Fernández Vaz, 2015: 110)¹¹.

En tercer lugar, el auge en el acceso a la educación pública, como el acceso a institutos públicos y privados de estudios superiores -que crecieron notablemente en estas últimas décadas- como universitarios con respecto a Educación Física, creó mano de obra dentro de todo especializada para responder a nuevas necesidades sociales. La polución de universidades dedicadas a la Educación Física se incrementó al mismo nivel que los establecimientos terciarios o superiores. Debe destacarse que la Educación Física

concuera en el aumento de la cantidad de los gimnasios y que sus dimensiones se adaptan al espacio conseguido, existiendo algunos muy pequeños.

¹¹ Fernández Vaz en "Cuerpo, corporeidad", en la coordinación de Carballo 2015

se constituyó paulatinamente en un campo de conocimiento, concretándose como área de saber. De esta manera se instauró en el nivel universitario con el rango de licenciatura en España en 1980 (Villar Álvarez, 2001)¹². Posteriormente el grado de licenciatura fue instaurándose en toda América Latina en los ya existentes profesorados universitarios.

El auge de la Educación Física y las posibilidades de estudios alcanzaron no sólo a cumplimentar la demanda de los establecimientos escolares, sino que empezaron a generar egresados que debían avectar otra fuente laboral, ya que las inicialmente previstas se encontraban abarrotadas de profesionales y con una larga espera para una inserción segura. Cabe destacarse, como ejemplo, que en un inicio existían tan pocos profesionales de Educación Física que a los tres años de estudios, la Universidad Nacional de Tucumán otorgaba el título de Maestro de Educación Física, el cual permitía trabajar. Su requerimiento era inmediato, para dar cumplimiento a los espacios curriculares de la educación, consiguiéndose rápidamente todas las horas laborables.

La necesidad laboral y la oportunidad de nuevas corrientes de expresiones de la actividad física, crearon en los nuevos profesionales un nuevo ámbito de acción que empezó a asentar las bases no sólo para una práctica física escolar, sino de poblaciones extraescolares. La orientación se tornó a toda la población, encontrándose en la Sobrecarga una de las respuestas al requerimiento físico de la población, como laboral, de los profesionales de la Educación Física. Esto no quiere decir que la Sobrecarga no se practicaba con anterioridad, sólo que los que la administraban eran personas que habían adquirido su conocimiento por medio de la práctica. Por ende, su conocimiento estaba supeditado a una determinada esfera poblacional, no pudiendo necesariamente derivarse a una gama que comprenda toda la esfera poblacional, es decir que se manifestaba obturada con respecto a la población. El valor agregado que se direcciona a los profesionales de la actividad física implica una comprensión más exhaustiva en cuanto a las ejercitaciones y a las diversas poblaciones de práctica, creando consigo una profesionalización de la práctica y asimismo una publicidad de la misma. Bajo los

¹² Villar Álvarez Fernando en “La función docente en la Educación Física”, en la coordinación de Vásquez Gómez 2001.

parámetros culturales y demográficos, la Sobrecarga alcanza un valor agregado que los nuevos profesionales supieron aprovechar laboralmente, concretándose como una proyección del campo disciplinar.

En resumen, el contexto demográfico se configura tan relevante para la práctica de la Sobrecarga que en ciudades pequeñas y rurales su asidero no cuenta con razón de ser, existiendo espacios amplios para otras prácticas motrices. A su vez al trabajo sedentario de las grandes urbes condiciona los requerimientos físicos que en espacios rurales no se dan. Así mismo si no existiera un ideal corporal transmitido por los medios de comunicación, no existiría un ideal a alcanzar, ya sea este meramente estético o concerniente a la salud. Ahora bien, si no existieran profesionales que necesitarían trabajar, la actividad se encontraría a la deriva y estigmatizada por rasgos excluyentes, como en años anteriores. Por este motivo la Sobrecarga desde la masificación se constituyó como fuente de actividad física que surgió de tres factores fundamentales. No obstante queda implícita la relación establecida entre la Sobrecarga y el practicante, que busca en ella los beneficios por su práctica y no su práctica misma. Esto configura una relación contractual en la que las partes deben adquirir algo a cambio.

2.8. El surgimiento y distinción de la Sobrecarga

El advenimiento de la posmodernidad, trajo consigo diferentes formas de percibir e interpretar, no sólo desde lo científico, sino también desde lo social y específicamente desde lo cultural. La concepción de la forma de ver lo relacionado al hombre fue variando notablemente entendiendo una multiplicidad de variables a la hora de abordarlo. Bajo esta concepción la forma de abordarlo desde lo corpóreo, también ha variado, ya que las necesidades e intereses con los cambios propios de la posmodernidad, también han cambiado. El cuerpo como institución personal, es decir particular y característica de cada uno, ya no busca consigo una fuerza laboral (entendida desde condicionantes morfológicos y funcionales que permiten la realización laboral de un determinado trabajo), ya que las nuevas necesidades a diferencia de antaño, rondan en la capacidad

intelectual más que físicas. Es decir que el desgaste físico que se fundaba en el trabajo que era menester realizar de acuerdo a características funcionales, ya no es necesario mayoritariamente en los trabajos actuales, dejándose de lado los condicionamientos funcionales que permitían el mismo.

Lo que se busca con el cuerpo actualmente, más que nada tiene que ver con una aceptación grupal y a nivel macro, con una aceptación social. La concepción del cuerpo se vio notablemente influenciada por el avance de las tecnologías, siendo estas fuentes facilitadoras de muchas de las labores manuales, que sin lugar a dudas, producían un desgaste físico abrumador. En el cuerpo, al proporcionarse falta de movilidad o desgaste energético producido por entornos laborales más sedentarios, se sufrió nuevas modificaciones que instauraron nuevas patologías que no se encontraban décadas atrás, como ser la obesidad y las patologías derivadas de esta.

Entonces bajo estos lineamientos respectivos a la temporalidad vivida, es requerido que la concepción de cuerpo y su actividad física también cambien, ya que las necesidades, ya han cambiado. Ya la actividad física no ronda una fuerza laboral estrictamente entendida o bien en una mera acción de recreación u ocupación del tiempo de ocio, ya tienen que ver con otros intereses sujetos a la aceptación social de un estándar establecido como ideal. Pero a la vez este estándar de cuerpo está planteado en un cuerpo de juventud eterna y de facilismo (mínimo esfuerzo), cuestión que abre más interrogantes que soluciones, “La postergación de la gratificación ha perdido su encanto” (Bauman, 2015: 172).

Debe comprenderse que la Sobrecarga viene a responder las necesidades físicas de la población fundándose en esta intención, no se congenia como un deporte inicialmente por que no tiene fin en sí misma. En segundo lugar, no posee reglamentaciones a nivel federado que la regulen en su quehacer, por ende carece de una caracterización distintiva y arbitraria. No debe confundirse con la halterofilia, la cual es un deporte y como tal tiene un fin en sí mismo y una reglamentación que la contiene y avala. En tercer lugar, aunque la utilicen diferentes deportes para mejorar aspectos del rendimiento, esto no la hace

partícipe de los mismos, ya que se remite a una complementariedad que como tal puede o no ser. En cuarto lugar no puede insumirse como una actividad lúdica, ya que carece de las características distintivas de esta, fundándose el juego en sí mismo, con claras características de esparcimiento y goce con la relación de ser de otra forma que en la realidad, como refiere Huizinga (2010).

Aunque la Sobrecarga tenga relaciones estrechas con otras actividades físicas estas no la distinguen de su esencia no pudiéndola insumir como respectiva a cada deporte. Los ejercicios son adaptados para que la Sobrecarga mejore el rendimiento de las diferentes capacidades condicionales. Asimismo la Sobrecarga toma al entrenamiento para su dosificación, no implicando que esta se dé como parte inherente del entrenamiento, sólo toma para sí mismo aspectos que le sirven para la dosificación. Además el entrenamiento al encontrarse forjado en relación a los deportes, no congenia linealmente con las manifestaciones físicas en su totalidad, encontrándose diversas formas en su aplicación y formas exclusivas de cada manifestación de la actividad física. Así es que la Sobrecarga toma parte de los preceptos del entrenamiento adaptándolos a su quehacer, incrementándose además aspectos no contemplados por el entrenamiento.

La Sobrecarga se constituye como una manifestación de la actividad física o como una práctica física, exenta de otras prácticas, no obstante puede concretar relaciones serviles para esas prácticas con un fin establecido y contingente que no la confieren como parte de ellas misma, sino como auxiliar de ellas.

2.9. El contrato originario de la Sobrecarga

Debe destacarse que toda relación se basa en obtener algo a cambio sea o no tangible. Este intercambio que propicia generalmente una interacción con un otro se concibe inicialmente como un trueque, donde ambas partes cambian recursos, quedando las dos satisfechas mediante el intercambio. En el deporte como en la práctica física también se da una negociación que estructura un intercambio. Específicamente uno se

pone al servicio de un deporte o practica física con el fin de conseguir por medio de este algo, siendo lo que consigue un beneficio inherente a uno mismo que no tiene más que valor para sí mismo o bien un valor a nivel colectivo o social. Seguramente en el juego como práctica motriz, se concibe un ser de otra forma, un actuar que encierra una práctica que da como resultante el placer, el disfrute, el goce encerrando en el beneficio exclusivo para el actuante.

Asimismo el juego físico se constituye por medio de actividades regladas y ecuanímes a todos los interactuantes, como una dotación social de prestigio y exaltación social. La exaltación del juego consiste en ganar, y ganar es mostrarse en el desenlace de un juego superior a otro, como señala Huizinga (2010). Siendo a su vez esta superioridad, no sólo en el juego, sino en general, queriendo decir que se ha ganado algo más que el juego mismo; se ha ganado un prestigio y honor no exclusivamente para el deportista sino para el grupo, el espectador, el hincha (Dunning, 2003). En el deporte espectáculo o de rendimiento, se prima el éxito por encima de todo, el otro es un enemigo que debe padecer en sus logros porque únicamente así, se conseguirá la victoria (Huizinga, 2010). El deporte en la actualidad es una manifestación social inherente a nivel global, paralizando hasta el quehacer diario por un evento de esta índole. Es así, que Cagigal (1972) afirma que no se podría entender la sociedad actual si no se interpreta el fenómeno deportivo. Ya no se habla de un fenómeno aislado que no interviene en la sociedad, sino en un fenómeno transversal que atraviesa a todos, ya sea directamente o indirectamente. Tal vez ésta es una de las manifestaciones de la democratización, donde la accesibilidad de practicar o de ser espectador están prácticamente al alcance de todos (Leiva Benegas, 2016).

Entonces la práctica física congenia un valor agregado, que como tal puede solventar las necesidades del sujeto, tanto internamente como externamente. Con características análogas, la Sobrecarga nace de una relación contractual que debe entregar algo a cambio para solventar su práctica.

La ejercitación de Sobrecarga se compone de dos actores fundamentales, uno es el instructor y el otro es el practicante. A su vez este acto posee dos variables más que son el contenido y el método, quedando una tercera que puede incluirse en el método si es influenciada por el instructor, que representa el ambiente. El contenido viene otorgado por el instructor, que como tal se supone que cuenta con un aval tanto teórico como práctico que le permiten una pericia. Sobre este punto vale aclarar que los conocimientos en el área no se encuentran cimentados académicamente en el título de grado o superior de Educación Física, siendo la práctica la que dota de la experiencia necesaria.

A partir de este punto comienza la relación contractual, que no se esgrime necesariamente en el instructor, sino en el contenido que se configura en la Sobrecarga. El practicante novel se entrega a la práctica no porque encuentra en ella un divertimento como en el juego motriz y el deporte, sino que busca por medio de ésta un beneficio. Esta entrega del practicante, remite notablemente a una intencionalidad, que como tal está dotada de determinadas características; “La explicación intencional esencialmente comprende una relación triádica entre acción, deseo y creencia” (Elster, 2000: 66). La intencionalidad se insume en el beneficio, que como se manifestó en el análisis del deporte, no sólo trasciende introspectivamente sino como un objeto que lo concreta como parte de la sociedad y de la aceptación de los otros. Estos beneficios pueden centrarse en la estética, la salud y el rendimiento. Al establecerse una actividad física en base a un objetivo exógeno de la práctica misma, sino se consigue el mismo, la actividad no tendría razón de ser y por ende caería en desuso, al menos que evolucione su fundamentación por ella misma y no por lo que ella brinda. Entonces la Sobrecarga como práctica física se basa en dar respuesta a las exigencias que ella da como colaterales a la práctica.

Así se produce lo que concierne al pacto originario, que basa la relación contractual donde el practicante novel pone su esfuerzo, tiempo, dedicación y dinero con el fin de obtener por medio de la actividad un beneficio físico que impacte positivamente en sus capacidades funcionales como morfológicas. Estas dos capacidades constituyen exhaustivamente lo morfofuncional (Leiva Benegas, 2010), que es el objetivo final buscado

por medio de la Sobrecarga y que constituye el pacto inicial con esta. Al ser exhaustivo se dirime que atiende las múltiples necesidades o metas de las diferentes personas, encontrándose siempre algo de provecho que atienda específicamente lo buscado. No obstante debe destacarse específicamente lo morfológico como meta principal, ya que es lo que más trasciende en la mayoría de las personas que han de adherir a la práctica.

Lo contractual de la relación implica un voto de confianza depositado en la actividad de Sobrecarga, ya que como en un cheque diferido no se está seguro que al pasar el tiempo pueda existir tal beneficio. Esta característica se debe principalmente a que la Sobrecarga no devuelve a su practicante inmediatamente los beneficios motivadores de la práctica. Es decir que la actividad de Sobrecarga dotara al practicante de regalías dentro de un tiempo considerable, dependiendo de la constancia, la genética, la alimentación, el descanso, entre otras variables. El beneficio, por ende, no sólo demora en manifestarse sino que además no es ecuánime para todos sus practicantes, aunque las rutinas y sesiones de entrenamiento sean las mismas. Así mismo esta incertidumbre es propia de la intencionalidad de ser humano como refiere Elster (2000).

La conducta intencional esta esencialmente relacionada con el futuro. Es acción guiada por una meta ausente, no realizada aun, simplemente imaginada y representada... Es conocido que la capacidad de gratificación postergada o la espera caracterizan al hombre y lo diferencia de los animales (Elster, 2000: 66).

2.10. El sentido social

La actividad física de Sobrecarga se direcciona linealmente a una exaltación del cuerpo, como emblema social, aceptado y admirado. Entendiéndolo a este cuerpo sólo circunscripto a una determinada cultura y sociedad, que al concebirse como globalizada en la posmodernidad, se proyecta interculturalmente. Pero direccionar una actividad física a su mero resultante, es direccionarla utilitariamente, es decir no con un fin en sí misma sino como un medio para la consecución de un determinado fin, que se encuentra

custodiado y delimitado por los ideales sociales y culturales que concadenan una representación.

La representación social estructura a tal grado los estamentos con la precepción morfológica, que puede concadenar claros prejuicios que no tienen más asidero que la mera representación. De hecho los lineamientos de belleza vienen de la mano de los lineamientos de bueno y los estamentos que no coinciden con los mismos, configuran una fuerte dotación de malo o bien negativo. Un claro ejemplo de esto son los gráficos de los cuentos de hadas donde lo malo se representaba morfológicamente como feo y fuera totalmente de los estándares de belleza. Mientras que los bueno (príncipes y princesas) condecía con un ideal morfológico de belleza, el respecto Eco (2015) señala “...parece que ser bello equivale a ser bueno, y de hecho en distintas épocas históricas se ha establecido un estrecho vínculo entre lo bello y lo bueno” (Eco, 2015: 8).

La concepción de lo morfológico llega a tal punto que estandariza lo ideal, creando una clara concepción de la meta a perseguir por cada sujeto, para concretar ese ideal que no es más que una representación superflua de una cultura. Esta acepción superflua obviamente concadena diferentes variables que no sólo hacen a lo morfológico, no obstante, este se sobredimensiona dado que es lo más propio y particular de cada sujeto. Esta superficialidad puede entenderse así mismo como vanidad, que como tal refiere explícitamente a la alimentación del ego particular de cada sujeto. Al ser cada sujeto parte de una sociedad y una historia, donde la correlación con la vanidad se imprime y reimprime, no es meramente exclusiva de una época, sino que sus raíces pueden encontrarse en la misma existencia humana.

La belleza en un plano estético puede encontrar sus divergencias en las diferentes culturas antañas, no obstante, así mismo puede encontrar fuertes similitudes, y en sí esas similitudes provienen de la construcción del ideal simbólico morfológico. “Es posible que, más allá de las distintas concepciones de la belleza, haya algunas reglas únicas para todos los pueblos y en todos los tiempos” (Eco, 2015: 14). Como se puede apreciar en la historia de la belleza, de Eco (2015), los estamentos morfológicos tanto para el hombre como en la

mujer se han mantenido, exaltando en cada sexo las características sexuales secundarias que proveen la aceptación de otro. Aunque existen algunos matices que pueden encontrarse como disgregaciones, con respecto principalmente a la indumentaria, lo morfológico redonda en lo relevante con un claro dejo de vanidad. La exageración conforma un estándar digno de remarcar en la representación de lo morfológico, y esta exageración representa características ideales que en sí vienen dotadas por la genética o bien se puede alcanzar mediante el sometimiento del cuerpo a determinados hábitos. La exageración de las características dota a cada sujeto de características bien vistas a nivel cultural y social, previendo una admiración y en sí una atención, cuestión inversamente proporcional si no se detenta esas características. Otra característica concerniente a lo morfológico viene de la mano de lo temporal, supeditando lo morfológico a una determinada época y rango etario. La concepción de juventud se mantiene claramente vigente en la evolución histórica como el eterno tesoro, el ideal no sólo se basa en un esquema morfológico sino que el mismo se encuentra remarcado por una temporalidad (Díaz, 2009). Se establece así una relación concomitante entre el ideal morfológico y la edad.

El ser humano se erige como un ser de competencia, utilizando sus dotes genéticos o bien conseguidos mediante la cultura para reafirmar -en estos- su diferenciación y distinción. Esto le permite realizar una construcción simbólica sobre lo que tiene y sobre lo que lo instituye en un estatus cultural. Asimismo esto se encuentra entrelazado con las inseguridades de cada sujeto, correspondiendo su percepción de sí mismo en relación a la percepción de los demás sobre él (Leiva Benegas, 2016).

Entender la construcción simbólica que se erige a través de diversas características permite entender el marco de referencia que se constituye como válido para la construcción de una determinada forma de ser. Pero como toda manifestación simbólica se supedita a un contexto determinado cargado de una dotación cultural, social e histórica que le da su razón de ser o bien su clara pretensión de validez. Como afirma Habermas "... entender una manifestación simbólica no significa asentir a su pretensión de validez sin tener en cuenta el contexto" (Habermas, 1989: 182). Esta manifestación simbólica se da

en una clara sistematización cultural con evidentes tintes clasistas, que detentan la diferenciación de acuerdo a características loables para todo el sistema cultural.

Es muy probable que estas manifestaciones simbólicas vengan de la mano de las causas de riña en el estado natural del hombre, que describe Hobbes (2011). Estas causas son tres: competencia, inseguridad y gloria (Hobbes, 2011: 129); si bien la teoría de Hobbes condice con los postulados del contrato social originario y en sí, en el surgimiento del Estado como tal, el estado natural del hombre nos permite reconstruir la construcción simbólica a nivel general de los valores en disputa. Es así que la competencia del hombre entre sus pares lo erige en la construcción de una pseudo seguridad y gloria, que lo convierte en alguien diferente, pero a su vez ideal. La valoración de sus pares en diversas características propias, reivindicadas como estima culturalmente, son las que dan un nuevo estatus al sujeto.

Dentro de estas características loables se encuentra lo morfofuncional, destacándose sobre todo lo morfológico, es decir la apariencia física o bien la estética corporal. Esta se determina a través de la musculatura y la definición de la misma, exaltándose a través del uso de determinada indumentaria (Kassin y otros, 2010). Esta determinación direccionada al cuerpo y a una determinada morfología no implica necesariamente una dotación de salud, sino que se sustenta en la estética. Es aquí donde la actividad de Sobrecarga cobra una real relevancia para la consecución de ese estado morfológico, pero al mismo tiempo acapara otra variable dependiente, siendo esta la alimentación; ya que no sólo depende la morfología de una estructura dependiente de la actividad física, sino también de la ingesta de nutrientes.

El contemporáneo culto al embellecimiento y a la salud se vale de las técnicas de entrenamiento y de reducción del cuerpo al organismo, del mismo modo en que los alimentos se reducen a valores nutricionales (Fernández Vaz, 2015: 111)¹³

¹³ “Cuerpo, corporeidad”; en la coordinación de Carballo (2015)

La dieta como el entrenamiento se confeccionan como variables direccionales para la diferenciación y exaltación de lo morfológico, así mismo se adquieren cambios de hábitos, modificándose los valores de otras variables intervinientes como los descansos, las horas de alimentación, la indumentaria que acompañe el desarrollo físico y en fin, otras variables que han de deponer una suerte de culto vanidoso en relación a lo corpóreo.

En sí el fin de diferenciación positiva, relacionada con lo morfológico y respecto a los demás, se congenia como una estrategia para obtener una relación de estatus y consigna a su vez, un cambio de hábitos para adquirir determinado fin. Esta direccionalidad estructura una suerte de hábitos plausiblemente saludables, dándose en estrecha relación al mejoramiento de las capacidades funcionales y la calidad de vida. Pero esta finalidad colateral puede encontrarse subsumida en una finalidad central determinada por una finalidad cultural y un sentido social.

2.11. La vigilia social, la instauración del deber ser morfológico

La concepción morfológica -ideológicamente e históricamente- tuvo sus claras consecuciones funcionales, diagramando un ideal corporal aceptado como el más apto, para cada periodo. No obstante la configuración del cuerpo no sólo se concibió con esta clara noción funcional, sino más bien estética. Es decir que la concepción de cuerpo contuvo una fuerte impronta desde lo funcional, consignado por lo utilitario desde el plano ideológico (Foucault, 2015; Saraví Rivière, 2012), pero así mismo, adquirió una visión más banal entendiéndose desde la perspectiva meramente estética, fundándose en un fin en sí misma. Esta idealización del cuerpo, se estructuro por medio de la custodia del mismo, en un marco del deber ser, requiriendo para tal caso un control sobre él. La cuestión radica en esta instancia en los mecanismo imperantes de contralor que resguardaban el deber ser corporal, no sólo desde una esfera coercitiva sino más bien epistémica. Entendiéndola a esta, como una noción incorporada en el sujeto a partir de

sus matrices de aprendizaje, que no hacen más que instaurar una visión social y cultural del cuerpo, creyendo el sujeto que es parte de sí mismo.

El contralor que parte de la tesis de Foucault (2015), es de gran ayuda para congeniar la dimensión de la vigilancia existente, como el ojo que todo lo ve. La estructura panóptica confiere una posibilidad de constante control sobre los que se encuentran inmersos en esta, así cada uno está sometido a un deber ser. Desde esta perspectiva la conformación de la infraestructura, es la clave para la sujeción del comportamiento, ya sea de un prisionero, de un hospitalizado o bien de un educando. El cuerpo y su accionar son sometidos a un ideal, mediado por un contralor, no obstante, el control no trasciende completamente por fuera de la institución. Al respecto la inculcación o bien el adiestramiento puede producir el hábito hacia las costumbres impuestas, pero no necesariamente, existiendo un vacío de control fuera de la infraestructura. El control, trasciende por fuera de la institución de manera imperceptible, calando el ideal del deber ser, nada más que desde otras metodologías.

Al respecto la visión más apropiada y si se quiere en cierta manera dejada de lado, es la visión instaurada con el surgimiento del cristianismo. Si bien en el panóptico existe un contralor que ve o puede ver todo el accionar de los que se encuentran inmersos en la estructura, la visión de alguien omnisapiente y omnipresente reestructura la dimensión de la observación. No sólo no existe la mínima intimidad en el ámbito privado, sino que todo se encuentra ante el juzgamiento de alguien superior, que como tal, ordena un deber ser. El cuerpo y las acciones se instauran por el miedo al castigo eterno, no existiendo rincón donde se pueda accionar de manera contradictoria a lo planteado mediante la ley divina.

Esta cosmovisión se estructura como superior al panóptico, ya que no existe un contralor que puede no ver o puede no estar, sino que existe un contralor que siempre esta y que como deidad se congenia con un estatus superior, dotándose de la autoridad para juzgar el mínimo desliz y que en sí coarta el accionar, entendiendo que el cuerpo es el templo del Espíritu Santo y como tal debe estructurarse a la normativa. El método por excelencia de contralor es el temor, pero no cualquier temor, sino a la pérdida de lo más

preciado en la concepción dualista, el alma. Debe entenderse que desde esta visión la dualidad alma y cuerpo es incuestionable, existiendo la disgregación como justificación de lo trascendente del alma y lo perecedero del cuerpo. Exclusivamente desde una visión dualista puede concebirse lo transcendental y lo valioso de lo mismo, pudiéndose instaurar la coerción en supuestos dogmáticos, ajenos a cualquier comprobación empírica y por ende ajeno de la puesta en prueba o la constatación. En sí la vigilia se configura como una cuestión coercitiva a una entidad propia del ser humano, que no puede comprobarse a ciencia cierta su existencia, pero al establecerse como dogma el miedo se estructura como la herramienta hegemónica.

Entender la dimensión de esta vigilia, nos permite aducir al entendimiento de la vigilia existente a nivel social del ideal estético o morfológico. El contralor no se dimensiona de igual medida que la religión, no obstante imprime una representación parecida, pero claro está, en otro sentido. No se pierde el acceso al *cielo* se pierde el acceso a la estima o aceptación social, y esta se configura de tal manera que sin la estima del otro, se está ante la enajenación social, el exilio. Los estándares de moda son un claro ejemplo, dando la supuesta particularidad, pero por otro lado, se concreta la igualdad. De hecho la reproducción de moldes entendidos como modelos, se estructura en escala descendente, donde todos los que quieren entrar en el ideal se visten de una forma similar, se cortan el pelo de manera similar, se tatúan de manera similar, entre muchas otras características. El modelo reproduce los estándares del deber ser estético a nivel indumentaria, influyéndose así en el ideal morfológico que condiga con la indumentaria.

Aunque se pueda plantear que no sólo se da un exclusivo repertorio de moda, el abanico comercial abarca la totalidad de estilos, derrocando al más original; existiendo una moda para cada estilo. Al respecto se puede acercar las palabras de Horkheimer y Adorno “Para todos hay algo previsto, a fin de que ninguno pueda escapar...” (Horkheimer y Adorno, 1998: 167). Entendiendo que todo acto de originalidad se subsume en la diversificación de moda, el estilo de cada ser humano se encuentra subsumido a nivel interno, no existiendo la originalidad, sólo una dotación cultural específica para cada

aspecto; “La cultura marca hoy todo con un rasgo de semejanza... Cada sector esta armonizado en sí mismo y todos entre ellos” (Horkheimer y Adorno, 1998: 165).

El contralor se deviene de un poder supremo que está por sobre todos y que trasciende las esferas clasistas, configurando a cada cual de acuerdo a sus estándares. El contralor es la cultura y sus agentes específicos son los mismos seres humanos que no sólo la avalan sino que la legitiman, entendiéndola a está como estructura fundamental de su razón de ser. Este contralor se internaliza en cada persona constituyéndolo y haciéndolo creer que es parte activa de su elección y no una mera marioneta que se encuentra al servicio de un poderío ideológico y económico. La vigilia de cuerpo y su estructura morfológica se constituye de esta manera en un devenir cultural, que no sólo le da sentido, sino que lo estructura como agente de contralor de un deber ser cultural y social. Por este motivo la estética corporal no se da exclusivamente en un ámbito privado y con el fin en sí misma, sino que se direcciona hacia la aprobación del otro que se configura como contralor, siendo juez y verdugo. Esto explica en cierta manera porque existe un crecimiento exponencial de las cirugías estéticas como también el porqué de la utilización de sustancias nocivas para mejorar la apariencia. Estas estrategias no hacen más que confirmar que la vigila del otro, es tan poderosa y legítima que influye a muchos individuos en gastar cuantiosas cantidades de dinero y poner inclusive en riesgo su vida, con tal de congeniar con la aceptación del otro. De hecho si se considera que la Sobrecarga no dotaría de un mejoramiento morfológico seguramente tendría pocos adeptos. Así mismo la direccionalidad del cuerpo en el ámbito funcional, no sólo se da en un plano de auto mejoramiento con el fin en sí mismo, sino en la coerción de otro que lo resguarda de sus propias inclinaciones ajenas de los estamentos sociales. Este fin se ejemplifica en las personas que realizan una actividad física coerciónados por otro, que tiene como estamento el claro eufemismo de la salud.

Desde este punto, la Sobrecarga se determina utilitaristamente para la consecución de un ideal morfológico, estimado y admirado socialmente. Donde el ideal estimado imprime una consecución en parámetros de lo admirado, es decir que el cuerpo condice con características de lo admirado. Así mismo la necesidad de admiración necesita

destacar todas las características físicas necesarias, sobredimensionadas, es decir que no sólo se denotan a simple vista, sino que se exageran. Estas características se controlan por medio de la observación y juicio del otro, sujeto al designio social y cultural, consignando así las características de estimación y de admiración. Así mismo el control se refuerza constantemente para la sujeción del ideal, influyéndose de maneras perceptibles como imperceptibles.

2.12. Las adaptaciones funcionales producto de la Sobrecarga

Para que se dé cualquier adaptación a nivel orgánico se requiere que el estímulo supere un umbral mínimo. Este umbral es personal en cada sujeto y fluctúa de acuerdo al tipo y rango de actividad física, características etarias y de etnia, componentes genéticos y motivacionales. Si bien en personas muy entrenadas pueden esclarecerse los umbrales, en personas sedentarias esto fluctúa en demasía, colocando cualquier test físico pre-entrenamiento en un agotamiento sin sentido y proclive a producir lesiones (Bompa y Buzzichelli, 2016). Los test deben ser aplicados una vez superada la ambientación del sujeto practicante.

La superación del umbral mínimo da como respuesta un desequilibrio a nivel orgánico, que es compensado por el mismo en el periodo posterior a la sesión, fluctuando de acuerdo a la intensidad y capacidad física trabajada. Este proceso de mejora se denomina supercompensación (González, 2007), compensándose no sólo lo perdido a nivel energético, sino estableciéndose mejoras funcionales que superen el estímulo (desgaste) recibido.

Las respuestas adaptativas generales del organismo, responden en primera instancia a un reforzamiento de las fibras musculares por célula muscular, es decir una hipertrofia. Todo tipo de entrenamiento en sus etapas iniciales –que supere los umbrales

mínimos a quien esta dirigido- da por resultado una hipertrofia muscular¹⁴, siendo esta no muy notoria y sólo en etapas posteriores recrea niveles más notorios de hipertrofia. Hay que aclarar que la hiperplasia -aumento de las células- no está comprobada a nivel humano, por lo tanto el aumento se remitirá solamente al aumento del tamaño celular o hipertrofia (Ganong, 1990). Una segunda adaptación corresponde a los componentes celulares que permiten la contracción muscular como a su vez su eficiencia. Específicamente estas adaptaciones están emparentadas con el aumento de mitocondrias y retículo sarcoplásmico, sirviendo para dotar mayores cantidades de energía como a su vez mejorar la transmisión nerviosa (Bompa y Buzzichelli, 2016).

La tercera adaptación implica un mejoramiento en la emisión nerviosa de la contracción muscular, implicando mejores adaptaciones en el potencial de acción y la tetanización (Ganong, 1990) o suma de contracciones. Vale recordar que en el músculo las contracciones no se dan al unísono y que mientras una fibra se contrae otra puede estar pasando al estado de relajación. Entonces el tétanos refiere a la coordinación entre fibras que dispongan que la contracción sea en cierta manera unificada, produciendo consigo mayores rendimientos. Esto explica en cierto sentido porque el aumento de la hipertrofia se efectúa en las primeras semanas de entrenamiento, aminorándose posteriormente aunque las elevaciones de las cargas sean mayores (González Badillo y Gorotiaga Ayestarán, 1997). Muy asociado a esto se encuentra el tono muscular (cuarta adaptación) que podrían entenderse como la resistencia que este brinda al estiramiento (Ganong, 1990). El tono muscular tiene una fuerte relación con la actividad física periódica, congeniando una predisposición orgánica al ejercicio, disminuyendo considerablemente cuando este cesa, salvo excepciones que se deben a un fuerte componente genético.

Una quinta adaptación refiere específicamente a un aumento de la tolerancia al ácido láctico y el mejoramiento de los mecanismos de extracción y transformación de éste en los músculos. Si bien es una adaptación que se da para todas las prácticas, en general

¹⁴ La hipertrofia implica el aumento del tejido, no implica una sección específica (Ganong, 1990), es decir que el aumento de tamaño puede darse por el aumento de organelas celulares. Inicialmente una rutina nueva creara adaptaciones –aunque sea mínimas- que crearan hipertrofia.

se acentúa en actividades de mucho esfuerzo y corta duración. Una sexta adaptación es la angiogénesis, o aumento del tejido sanguíneo que abastece la irrigación. Este proceso es más lento y es una respuesta adaptativa a las actividades de resistencia.

Además de estas adaptaciones, existen dos que se consiguen con el transcurso de los años. La primera tiene que ver con el mejoramiento del tejido de conectividad del músculo y las articulaciones. El segundo, mucho más lento, refiere al mejoramiento de la densidad ósea. Este mejoramiento está muy estrechamente relacionado con el tipo de entrenamiento físico realizado, y específicamente con la Sobrecarga de intensidades moderadas y altas (López chicharro y Fernández Vaquero, 2003).

Las adaptaciones producidas por el organismo, a través de la Sobrecarga se producen de maneras diferentes en lo que conforma a toda la estructura. Las modificaciones no logran concretarse de un día para el otro, como parte de imaginario social lo plantean, de hecho las modificaciones son paulatinas, consecutivas y correlativas; es decir que la modificación de una, brinda la posterior modificación de otra. Las adaptaciones producidas en el músculo, son las más prematuras, creándose así las condiciones para que se produzcan las adaptaciones a nivel articular y de inserción, de acuerdo al entrenamiento efectuado (González Badillo y Gorotiaga Ayestarán, 1997).

Así las adaptaciones de resistencia no serán las mismas que las de fuerzas, existiendo condicionamientos colaterales que pueden mejorar otra, pero no en gran medida. Posteriormente las adaptaciones rondarán en el aparato óseo, es decir la estructura de sostén, encontrándose exclusivamente en periodos prolongados de tiempo. Es decir que los beneficios óseos se traducen en años de práctica, y respectivo a la zona de entrenamiento; es por este motivo que el trabajo de Sobrecarga debe entenderse en la totalidad del cuerpo. Además estas adaptaciones se encuentran fuertemente adheridas a las adaptaciones a nivel orgánico en general, que tiene influencia en el aparato respiratorio, circulatorio y de excreción (López chicharro y Fernández Vaquero, 2003). Ante todo es evidente que ciertos factores hereditarios condicionan el desarrollo en el

entrenamiento de Sobrecarga, es decir que las posibilidades se encuentran circunscriptas a un bagaje genético que da los parámetros iniciales para el potencial.

El organismo es una manifestación de procesos físicos, químicos y cinéticos que se encuentran en constante relación con su medio. En este caso, el medio nuestro refiere a la Sobrecarga, la cual es manipulada de tal manera que puede servir para la ejercitación de uno o más grupos musculares. Esta manipulación crea los parámetros para la asimilación del cuerpo, produciéndose una acomodación del cuerpo a las exigencias esgrimidas a través de la manipulación, cuestión que crea una adaptación. Esta adaptación da parámetros a nivel morfofuncional, para que el organismo pueda dar respuesta a las exigencias producidas por la manipulación. Estas adaptaciones no sólo restablecen en el cuerpo los desgastes producidos, sino que avizoran las nuevas exigencias a la que será expuesto. Esto se puede considerar como una plusvalía que contiene en sí nuevos parámetros de rendimientos, sujeto a la actividad efectuada. Esto puede denominarse como supercompensación (González, 2007), remitiéndose a la compensación de lo perdido y el mejoramiento. No obstante el término remite a una compensación superior a lo obtenido desde una perspectiva ordinal, quedando manifestado que el cuerpo mejora, superando su anterior instancia, cuestión que no condice linealmente con lo que ocurre, sino que existe un refuerzo direccionado casi exclusivamente al trabajo efectuado.

Las adaptaciones que brindan la Sobrecarga giran en torno a las capacidades funcionales, es decir la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y habilidad. Sobre estas se destacan dos que se ejercitan normalmente y avizoran resultados prematuros como la fuerza y la resistencia. En la flexibilidad la Sobrecarga se utiliza para la elongación pasiva o bien como colateral en ejercicio de fuerza o resistencia. Para la habilidad la Sobrecarga condice con elementos utilizados en un gesto para el mejoramiento del rendimiento en el segmento específico.

2.13. El fin biológico o morfológico buscado

Lo que fundamenta a la Sobrecarga no se encuentra en sí en la actividad misma, sino en las modificaciones que brinda, es decir modificaciones funcionales y morfológicas. Inherentemente lo que se desea no es la actividad efectuada, sino las adaptaciones corpóreas que puede brindar, de hecho si no daría estas modificaciones, su práctica no sería tan estimada. Además, a diferencia de otras actividades físicas, la Sobrecarga brinda la pasividad del trabajo en un determinado segmento corporal. La característica por excelencia es su posibilidad de trabajo segmentado, no es necesario el trabajo de todo el cuerpo, sino que se puede elegir y profundizar los grupos musculares a trabajar.

Una de las grandes ventajas que esgrime la actividad física de Sobrecarga, es la de dar énfasis a la porción del cuerpo que se quiere, ya sea por rendimiento o bien por estética. Este aspecto es uno de los más destacados, ya que la dosificación adicional de un determinado músculo o grupo muscular deriva en adaptaciones aisladas, que no modifican en general la estructura morfológica. Es decir que si se quiere mayor tamaño del bíceps, por la razón que sea, se dará hincapié en la rutina a esta zona, brindando resultados visibles tanto en lo morfológico como en lo funcional, principalmente en esta zona. Vale aclarar que existen adaptaciones a nivel general, pero estas son escasas, proyectándose las modificaciones casi exclusivamente en el grupo muscular trabajado. Este aspecto esta emparejado con las profesiones que tienen como foco una determinada zona del cuerpo, encontrándonos con diferencias morfológicas realmente notorias. Es así como las personas que desarrollan actividades manuales y que desplazan pesos durante el transcurso de su actividad laboral desarrollan ciertos músculos y otros no. No sólo esto se da en determinadas actividades laborales, sino en las diferentes disciplinas deportivas, modelándose así un cuerpo que se adapta no sólo a la Sobrecarga, sino a las cargas de entrenamiento administradas. Uno de los ejemplos que podemos encontrarnos es la morfología del gimnasta de aparatos, este tiene adaptaciones musculares muy marcadas en el tren superior, dejándose entrever que el tren inferior se encuentra muy por debajo de estas adaptaciones.

Los mecanismos que posibilitan las adaptaciones funcionales se deben a un proceso de modificación que sufre el cuerpo por cargas de estrés superiores a un umbral

mínimo. Este umbral varía de sujeto en sujeto y los procesos efectuados para su homogenización no han tenido el éxito esperado. Los tipos de fibras musculares como las inserciones varían en cada sujeto creando consigo una heterogeneidad. A medida que los niveles de rendimiento son incrementados generalmente las diferencias dejan de estar en el foco de atención, ya que se homogeniza el rendimiento, pero en sedentarios los parámetros para calcular las cargas y la Sobrecarga precisa, es totalmente inexacta. En concordancia con este punto, es la explicación de por qué las mismas rutinas pueden crear realmente dispares resultados en una población.

Pero, ¿qué es lo que la población busca en la Sobrecarga, para exponerse rutenamente a efectuar una actividad monótona? Esta respuesta se condice con los resultados buscados en las adaptaciones morfofuncionales. Estas adaptaciones entendidas como un proceso de equilibrio y desequilibrio, crean esquemáticamente un equilibrio al desequilibrio. Es decir que el cuerpo busca adaptarse a la exigencia o el estrés sufrido para estar preparado para una futura experiencia similar. Las adaptaciones se circunscriben a todo el funcionamiento del organismo, no sólo produciéndose las adaptaciones buscadas, sino que además se crean adaptaciones colaterales, que en sí no son las buscadas, pero posibilitan que se den las anteriores. Estas adaptaciones crean mayores cantidades de fibras musculares -hipertrofiando el músculo-, el retículo endoplasmático propio de la célula se hace más grande, se aumentan las mitocondrias, se aumenta la capilarización (angiogénesis), todo esto a nivel muscular, produciéndose otras adaptaciones a nivel general (López Chicharro y Fernández Vaquero, 2003).

Todos estos cambios orgánicos generan un aumento de la musculatura y una definición muscular. Asimismo en las rutinas de Sobrecarga –según las necesidades e intereses de los practicantes- se pone el énfasis en determinados grupos musculares para sobredimensionarlos en relación con los demás. Las adaptaciones, crean en sí las adaptaciones buscadas, que a su vez depende de los intereses de los practicantes creándose adaptaciones exhaustivamente: al rendimiento, la estética, salud y calidad de vida.

2.14. Actividad física y calidad de vida

Tal vez una de las cuestiones más complicadas de delimitar o bien de señalar es el significado de calidad de vida, no porque sea una cuestión no tratada, sino por la pluralidad de autores y de disciplinas o ciencias que la interpelan. Lo que puede esgrimirse es que la calidad de vida es tan subjetiva como cada ser humano y definirla quedaría en una utopía o arbitrariedad que es significativa para algunos y para otros no. De hecho, pensar en esto, es pensar en lo subjetivo, pero no como una cuestión colectiva aceptada por un grupo determinado de personas inherentes a una determinada cultura y realidad histórica; si no por algo tan personal y particular que se da a manera exclusiva y temporal.

Una de las cuestiones que ejemplifican esto es la necesidad de pertenencia a un determinado grupo o el rol e identidad social a cumplimentar dentro de una estructura social. Es probable que para un adolescente contemporáneo la calidad de vida se refleja en un celular último modelo o bien la cantidad de amistades virtuales que posee. A diferencia, una persona con independencia económica, puede considerar que tener tal o cual auto, hace su calidad de vida y su estrato social. Estos dos ejemplos, son percepciones que crea la cultura consumista, creando una necesidad totalmente banal en los sujetos, que cala en el interior de cada uno conformando un ideal de calidad de vida. Haciendo referencia a esto Zukerfeld en el compilado de D'Alvia (2005: 66) "se trata de remedios u ofertas culturales para el déficit o la carencia, expresado en un modo de funcionamiento psíquico cristalizado y comandado por el yo ideal"

Caer en la apropiación de alguna definición específica sería caer en una osadía que no es oportuna dada la naturaleza de la temática y su multivariabilidad de concepciones. No obstante existen parámetros que dan bases para entender por lo menos algunas cuestiones que hacen a la calidad de vida, pero no la contienen en su totalidad. Una de estas cuestiones, es la independencia física, cuestión evidente cuando esta se pierde; tratándose de esa independencia en el manejo del cuerpo, sin la necesidad de ayuda de algún objeto o bien alguna persona. Esta independencia implica la total autovalidación de

sí mismo en todos los quehaceres diarios, desde el desplazamiento motor hasta las cuestiones laborales que implican la autorrealización. Es probable lo implícito de la autonomía física cuando D'Alvia (2005) hace alusión, de que la calidad de vida se refiere al interjuego dinámico de las variable Salud, Trabajo, comunicación y recreación, y al funcionamiento de las personas en estas áreas. Este acercamiento que nos da el autor toma en primera instancia la salud, cuestión que por sus estudios de grado –medico-, se puede comprender como la subjetividad del autor, creando cierto enfoque determinista que puede o no condecir con los sujetos.

En un acercamiento a la subjetividad de la temática, Lopez (2009) señala que existe una relación entre la forma concreta como se vive y la subjetividad del deseo de cómo vivir. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la calidad de vida como “la percepción que tienen los individuos de su situación en la vida en el contexto de la cultura y del sistema de valores en el que viven y en relación a sus metas, expectativas, normas e intereses” (Lopez, 2009: 40). Lo subjetivo en la definición de la OMS también se denota, en realidad sólo da parámetros generales concebidos por cada sujeto según cuestiones muy personales y específicas; no se trata de una definición determinista que regula la calidad de vida de acuerdo a un estándar o criterios universales. Pero avanzando más con la temática propuesta por la OMS encontramos que esta da una escala jerárquica para la medición de la calidad de vida, dándose seis ítems, a saber:

- La esfera física
- La esfera psicológica
- El nivel de independencia
- La relación social del sujeto
- El medio ambiente
- Espiritualidad o religión

Este detalle brindado por la OMS, que arma en su totalidad la calidad de vida del sujeto, puede considerarse como amplia, conteniendo la mayoría de aspectos que

condicionan la calidad de vida. La relevancia de la independencia física, contenida en el nivel de esfera física e independencia, de la escala, se denota como estructural, posibilitando y condicionando las demás. De hecho todo lo social y psicológico que se conforma a través del tiempo en cada sujeto se debe a esa posibilidad de intervenir, cuestión emparejada a lo corpóreo, a lo físico. Entonces nuestra calidad de vida se relaciona estrechamente con lo que denominamos cuerpo, siendo éste la forma de acceder a experiencias y conocimientos que a su vez se traducen en motivaciones, fuerza laboral, relaciones y creación de nuestro quehacer simbólico. En sí el cuerpo es nuestro instrumento de apropiación del mundo, y nuestra base central para nuestra calidad de vida.

Ahora bien, el cuerpo representa actividad motriz, que a su vez está representado por las capacidades funcionales, representadas en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la habilidad que se poseen. Estas capacidades a su vez dependen de la genética en primera instancia y en segunda instancia, de su entrenamiento. Todos los días se la utiliza en menor o mayor medida a la motricidad; cuando se sube escaleras, cuando se corre para alcanzar un colectivo, cuando se desplaza un mueble para buscar algo, cuando se cargan las bolsas del supermercado, en los quehaceres domésticos, en fin, en la vida diaria se utilizan. Estas actividades diarias -desestimadas generalmente-, a medida que pasa el tiempo y la edad se vuelven más dificultosas o complicadas, cuestión que demuestra un detrimento de las capacidades funcionales de cada uno. Es en este punto donde se denota la actividad física realizada por cada uno, es decir los que se ejercitan y los que no, agotándose prematuramente ante actividades cotidianas los que no se ejercitan. Es así como la actividad física efectuada regula nuestra calidad de vida en mayor o menor medida y a su vez brinda esa independencia funcional que permite esa participación activa en el entorno.

Desde el enfoque propuesto es plausible pensar en una relación entre actividad física y calidad de vida, no como algo arbitrario sino causal o condicionante. Pero esta actividad física se regula linealmente con constructos simbólicos que posibilitan y moldean su aceptación como su desarrollo. A este aspecto, pero de una forma más abarcativa y con

una perspectiva política, hace alusión Bourdieu “el ethos de clase es la propensión a lo probable por cuyo intermedio se consuma la causalidad del porvenir objetivo en todos los casos de correspondencia entre las disposiciones y las posibilidades...” (Bourdieu, 2013b: 96)

2.15. El comportamiento desviado, el porqué de la suplementación indebida

Como todo producto cultural que se congenia como medio de fines, la Sobrecarga se constituye como una herramienta para viabilizar un resultado, implicando consigo aditamentos para la consecución de la meta buscada. Estos aditamentos están supeditados a condiciones genéticas de nutrición y de constancia en la práctica, lo cual viene a representar un periodo de tiempo para su consecución, como así mismos los limitantes implicados en esta. Este limitante veda en sí los ideales simbólicos contruidos y la imperiosa necesidad de la inmediatez. Como se pudo apreciar, la Sobrecarga, se constituye culturalmente como vehículo de exaltación, brindando características corporales de un ideal estético, dirimido como tal por medio de la sociedad. Así su práctica puede supeditarse a un sentido de salud, pero principalmente de admiración. Esta caracterización, puede concebir una práctica dentro de los limitantes saludables o bien proyectarse a ámbitos que distan de lo saludable. Las prácticas que se pueden considerar como perjudiciales tienen como ingredientes el sobre-entrenamiento y sustancias exógenas, que en su conjunto pueden incluirse en el doping. Las más clásicas de estas sustancias utilizadas, corresponden a hormonas anabolizantes, que promueven la hipertrofia o crecimiento muscular. Estas dos variantes -sobre-entrenamiento y hormonas anabolizantes- por separado o en conjunto, producen una patología denominada Vigorexia.

Este comportamiento, puede explicarse como un comportamiento desviado, un comportamiento del practicante que dista del normal y que consigna en sí una atajo para poder llegar más prematuramente al resultante buscado. Pero la desviación no es más

que un mecanismo alternativo para conseguir los objetivos socialmente determinados para el cuerpo. La desviación, como plantea Merton (1992) surge de la distancia entre las pautas culturales que moldean los objetivos sociables deseados y las estructuras sociales que limitan la consecución de los mismos. Específicamente para nuestra área, puede decirse que la disfunción del practicante surge cuando sus objetivos devenidos de un imperativo social, distan de sus posibilidades genéticas, actitudinales y temporales para la consecución. Si bien Merton (1992) se dedica a explicar los comportamientos de anomia y caos cultural, desde el área social, su interpretación nos sirve para comprender en cierto sentido el comportamiento desviado del practicante para la consecución de sus objetivos. Desde el autor los comportamientos sociales se circunscriben desde los objetivos sociales y mecanismos para la consecución de los mismos, es decir que la sociedad plantea los objetivos legítimos y esperables para todos los miembros de la sociedad y a su vez se estructura los modos admisibles de alcanzar esos objetivos, más que nada a través de normas. Pero los objetivos deseables pueden distar de los mecanismos para su consecución, ejerciéndose mayor influencia; Merton (1992) señala al respecto, “Algunas estructuras sociales ejercen una presión definida sobre ciertas personas de la sociedad para que sigan una conducta inconformista y no una conducta conformista” (Merton, 1992: 209).

Desde esta perspectiva, se puede extraer de la teoría propuesta por Merton (1992) dos clasificaciones que esgrimen cada una, una representatividad en cuanto al practicante de Sobrecarga. Por un lado nos encontramos con la conformidad, donde existe una clara aceptación de las metas propuestas y los mecanismos de consecución u obtención, dándose por ende un equilibrio. En el practicante se da un cierto conformismo en tanto a lo que puede llegar a obtener en relación a su genética y su dedicación, es decir que no se espera más de lo que se puede obtener. Por otro lado tenemos lo que define Merton (1992) como innovación, donde existe una clara disyunción entre los mecanismos previstos para la obtención de los objetivos y los objetivos loables categóricamente impuestos, siendo necesario para alcanzar la meta, la adaptación de los mecanismos a través de medios prescriptos.

Cabe destacar que los objetivos impuestos socialmente calan muy profundo en el individuo consignándose en él una relevancia indiscutible de los fines culturales, no así en la misma proporción -en cuanto a la inculcación- se dan los mecanismos o medios para la obtención. Desde esta perspectiva el practicante necesita llegar a los objetivos que cree que la sociedad y la cultura han impuesto en él, en cuanto a su rendimiento físico o su estética corporal; no obstante los medios con los que cuenta ya sea genética o de dedicación no conducen a la consecución de estos objetivos. Es por este motivo que se crea una necesidad imperiosa en la consecución de las metas, buscando mecanismos proscritos, pero que lo ayudaran a la obtención de la meta – éxito. Estos mecanismos se configuran a través de suplementación nutricional aceptable hasta hormonas anabolizantes, que como tales incrementan la entrenabilidad y la posibilidad de éxito del individuo con relación a sus metas, con las claras problemáticas que pueden supeditarse a la salud del cuerpo.

La genética como a su vez la dedicación o constancia, configuran dos variables *a priori* en cada sujeto, circunscribiendo los posibles resultados en cuanto al entrenamiento de Sobrecarga. Tal vez pueda considerarse más que nada la variable genética como la delimitante por excelencia, *a priori*, ya que viene dada. No obstante, no debe omitirse que la dedicación es una estructuración devenida de las matrices de aprendizaje iniciales, por lo tanto, el esfuerzo puesto en la actividad esta prefigurado esquemáticamente.

Ahora bien, si la variable de objetivos en cuanto al rendimiento y estética distan del promedio normal y las expectativas son muy altas, el sujeto se ve inmerso en la reducción de sus posibilidades. Además debe tenerse en cuenta, que la posmodernidad se dota de una inmediatez en cuanto a la resolución de lo esperado y lo querido, es decir que sé quiere *ya* y con el menor esfuerzo, lo que el sujeto quiere, que no es más que un silogismo impuesto categóricamente por una sociedad consumista. “La palabra clave de la estrategia de vida es “ahora”, sin importar los alcances de esa estrategia ni lo que pueda implicar” (Bauman, 2015: 173). Entonces a partir de esta falsa necesidad y de los impedimentos que se tienen, el sujeto cae en lo que se podría congeniar desde la perspectiva de Merton (1992) en innovación, es decir un comportamiento desviado o

novel en cuanto a los mecanismos naturales para la consecución de los objetivos impuestos. Desde esta perspectiva el sujeto no es más culpable, que la sociedad que le impuso un ideal corporal o de rendimiento que no puede alcanzar a través de sus medios naturales. La sociedad y su ideal corporal o bien de rendimiento cimenta proporciones que no se encuentran en todos los individuos por igual, no existe un punto homogéneo de salida para todos los individuos, es decir que no existe una igualdad de oportunidades para la consecución de los objetivos idearios.

2.16. La estigmatización y nuevas esferas de participación

Desde una esfera articulada debe entenderse que el fundamento de la Sobrecarga como práctica social se da para todos por igual, no obstante la exaltación del cuerpo en cuanto a morfología y funcionalmente estuvo históricamente direccionada hacia el varón como el sexo fuerte. Pero la evolución histórica de la sociedad hizo partícipes a otras esferas etarias, sexuales y sociales en la práctica física. Así la Sobrecarga en sus comienzos incidió casi exclusivamente en poblaciones masculinas, mutando a través del tiempo para extrapolarse a otras esferas sociales, sexuales y etarias.

Una de las características más importantes en la distinción de las manifestaciones de Sobrecarga, es el sexo de la persona que la práctica. Cuando se habla de sexo, en este trabajo, se hace alusión a lo sexual o más específicamente a la diferenciación biológica, que viene dada por la naturaleza, específicamente la genética; y que se expresa en características físicas, funcionales y morfológicas, marcándose una obvia diferenciación en cuanto a las capacidades condicionales. Lo genético, como el sexo, a nivel biológico no es una elección, es una condición predestinada, dando así condicionantes hormonales que estructuran una morfología.

Estas cuestiones preestablecidas brindan características, que se someten al estereotipo social predominante, esgrimiendo un juicio sobre el deber ser corporal. La construcción social sobre el deber ser corporal, condiciona toda actividad de la vida diaria como también lo físico y su concreción por diferentes técnicas, siendo una de estas la

Sobrecarga. Además, el sexo o bien la construcción de este, no sólo se da por un condicionante biológico arbitrario, sino que se da en un marco social en el que se construye y reconstruye; afirmándose que las relaciones según el sexo son productos sociales (Morgade, 2001). Y esta peculiaridad dota al sexo de una determinada corporeidad, es decir que para cada sexo se concibe una distinción del ideal corpóreo según la sociedad. Entonces, el sexo tiene consigo tres características distintivas que lo someten en cierta medida, siendo la genética, la cultura y la sociedad. Debe entenderse que las que más arremeten sobre la sexualidad son indudablemente la cultura y la sociedad, entendiendo que las mismas dotan de un simbolismo prácticamente imperceptible y hasta podría señalarse como parte inherente al *status quo*. Al respecto puede hacerse alusión al ejemplo dotado por Sahlins (2006)

Los pantalones son producidos para los hombres y las faldas para las mujeres en virtud de sus correlaciones en un sistema simbólico, antes que por la naturaleza del objeto *per se*, o por su capacidad para satisfacer una necesidad material; así, también, se debe a los valores culturales de los hombres y de las mujeres que normalmente sean aquéllos y no éstas quienes emprenden esta producción. En la sociedad humana, ningún objeto o cosa tiene existencia ni movimiento salvo por el significado que los hombres pueden asignarle. (Sahlins, 2006: 169-170)

Asimismo este sometimiento se basa en las características del sexo que proporcionan un atractivo. Estos caracteres que mayormente señalan la sexualidad son las denominadas características sexuales secundarias (Ganong, 1990), que establecen una complexión morfológica determinada. Sea las intenciones de atraer al sexo puesto o al mismo sexo, existen caracteres que el sujeto quiere destacar. Estas características no sólo remiten a la atracción, sino también a la admiración del otro, encontrándose un valor social en lo morfológico.

Como se pudo apreciar en el apartado de 2.6. *-La Sobrecarga como expresión motriz análoga de las diferentes expresiones motrices a través de la evolución social-* la actividad se direcciona inicialmente para los varones, ya que las proezas como

características físicas musculadas se denotan históricamente en base al *sexo fuerte* (Eco, 2015). Es importante reconocer que la inserción de la mujer en actividades deportivas y más específicamente en la Sobrecarga, no se encuentra tan alejada en el tiempo, ya que antaño no eran practicantes. Los orígenes de la práctica deportiva tiene fuertes bases antropológicas y sociales, es decir que esta no inclusión de las mujeres a actividades físicas o deportivas se funda en nuestros antecesores, dirimiéndose una clara cultura patriarcal, donde los roles femeninos, no dirimían una actividad como esta (Dunning, 2003; Blázquez Sánchez, 2006). El deporte o bien la Sobrecarga, pueden llegar a entenderse como un remplazo de las actividades realizadas por las sociedades primitivas y que eran exclusivas de los hombres, como la caza y la guerra. En cierto sentido, se pueden interpretar estas actividades como análogas a la Sobrecarga, y como las sociedades han cambiado, necesitan los hombres encontrar otras actividades homólogas que demuestren en cierto sentido su hombría.

Esta analogía y distinción en cierto sentido explica porque desde sus comienzos la Sobrecarga fue propia y exclusiva prácticamente de los hombres (Colado Sánchez, 2004). Una actividad física de este tipo –en sus comienzos–, estaba mal vista para las mujeres, ya que se creía que propendían exclusivamente adaptaciones masculinizantes, constituyéndose como un tabú para el sexo femenino. Con alusión específica del deporte, pero que puede entenderse como consecuente de lo manifestado, Dunning (2003) señala la estigmatización social, dirimiendo los prejuicios existentes y pre-clasificatorios en la práctica deportiva, esgrimiendo que las mujeres deportistas estaban clasificadas como “lesbianas” u “hombrunas”.

Esta estigmatización corresponde linealmente con un condicionamiento social, que condiciona la sexualidad con el ideal de cuerpo. El ideal circunscribe un estereotipo para cada cuerpo, siendo este exclusivamente, el que se mira con agrado por la sociedad y cultura en general.

Siempre será el contexto socio-cultural quien determine la forma de practicar el ejercicio corporal, sus valores y sus fines. Por tanto, si alguna circunstancia caracterizo el desarrollo de la actividad físico-

deportiva femenina al igual que la masculina, fue su instrumentalización al servicio de ámbitos ajenos como la política, la economía o la religión. (Pastor Pradillo, 2011: 190)¹⁵

Aunque se pueda valorizar la práctica física de la mujer, como un gradiente de salud, de bienestar o como mejoramiento de la calidad de vida, estará supeditada en un juicio estético del deber ser, interpelando así su práctica. Desde este punto la Sobrecarga se posiciona con hegemonía, ya que su práctica concuerda con la posibilidad de segmentación corpórea que se quiere ejercitar. Dada la especificidad permitida por Sobrecarga, una vez que se derogaron los mitos sobre la misma, la participación por el *sexo débil* cobra pujanza, denotándose una nueva inserción poblacional, que se viene incrementando al pasar los años como demuestra (Ferrand y otros, 2012). Aunque en la actualidad exista una clara intencionalidad de la mujer en base a una estética impuesta social y culturalmente, los beneficios se extrapolan a un mejoramiento integral de la salud, implicando un mejoramiento de la calidad de vida, aunque inicialmente no sea exclusivamente el fin buscado.

Pero no sólo la mujer se encontró vedada en cuanto a su práctica, sino poblaciones que no condecían con la característica de *normalidad*, como a su vez poblaciones que no condecían con el rango etario preestablecido. Parte de las definiciones investigadas como abarcadas y de hecho la mayoría de bibliografía sobre entrenamiento parte de un preconcepto, seres humanos *normales*. A partir de los nuevos paradigmas sociales se puede evidenciar en numerosa bibliografía la necesidad de inclusión de grupos excluidos anteriormente. Parte de esta perspectiva, conforma nuevas matrices para que se disponga de una concepción renovada de la Sobrecarga y que incluya en la potencialidad la práctica de todos.

Hay que destacar que la conformación de la estructura teórica efectuada tiene como eje el desmitificar algunos mitos muy pronunciados y que perjudican la inserción de numerosos sujetos, como por ejemplo, que la Sobrecarga es igual al desplazamiento de

¹⁵ La aparición de la actividad físico- deportiva del “bello sexo” en España. Un referente histórico revelador; en el compilado de Scharagrodsky (2011)

enormes cantidades de pesos y que toda persona que no condiga con ciertas características morfológicas y funcionales no podrá practicarla. La Sobrecarga brinda adaptaciones a nivel orgánico muy positivas y en sí se estructura en torno al mejoramiento de la calidad de vida del individuo. Además dado su beneficio respecto al espacio físico necesitado, brindan la posibilidad de práctica en múltiples sectores. De la misma manera su relación con las diferentes posibilidades de entrenamiento y contexto abren las puertas para que a través de la misma se puedan efectuar diversas actividades, que no sólo caerán en el mejoramiento de la fuerza, la resistencia u otra capacidad condicional, sino en el mejoramiento integral (unidad biológica, psíquica, social y cultural).

Una mirada holística permite incluir diferentes poblaciones -que si bien tienen una clara circunscripción social y cultural, como cada ser humano-, que necesitan una actividad física que pueda adaptarse a sus condicionamientos particulares. Y como la Sobrecarga se caracteriza por la segmentación y por la adaptación del peso o la resistencia, puede adaptarse tranquilamente a las condiciones específicas de cada individuo.

2.17. El mito sobre la Sobrecarga, un preconceito¹⁶

La mayor cantidad, por no decir todos, de los asistentes iniciales a un gimnasio y específicamente los practicantes de Sobrecarga, no tiene en claro concepciones básicas sobre sus entrenamientos y mucho menos los principios que deben acatar para conseguir el fin buscado. De hecho llegan con un cúmulo de expectativas que creen que se van a cumplir lo más próximo posible. Este cúmulo de subjetividades se convierte en ideas preconcebidas, que guardan un fuerte lazo con lo que se podría determinar cómo mito. Pero en sí todo sujeto que efectúa una actividad carga consigo ideas preconcebidas que fomentan o no esa actividad. No hasta mucho tiempo atrás el concepto de ir al dentista era concebido como media hora de sufrimiento atroz donde era menester aguantar todo

¹⁶ El siguiente apartado está construido en base a relevamientos efectuados en veinte gimnasios. El relevamiento se hizo por medio de la observación estratificada y entrevistas abiertas en el 2016.

lo posible hasta que fuera inevitable la asistencia. Nadie se puede despejar completamente de las concepciones previas al efectuar una nueva actividad, no obstante es oportuno que estas se conciban como lo que son y se abran a una concepción nueva y con fundamento.

Alrededor de la Sobrecarga también se esgrimen mitos y *leyendas urbanas* que no sólo influyen la ejecución, también influyen la dieta y el estilo de vida. Es preciso en cierto punto descachar estas creencias, ya que todo trabajo estará supeditado a ideas erróneas que condicionaran el proceso y en sí el resultante. Pero este cúmulo de creencias, también tiene fuertes encargados de sostenerlas y mantenerlas en el tiempo, ya que consigo consiguen cierto rédito económico. Los medios de comunicación y específicamente la publicidad es una de las fuentes conformadoras de mitos y estereotipos. La actividad física en general está fuertemente influenciada por ofertas que contemplan aparatos y dietas que aseguran mínimo esfuerzo y resultados prácticamente instantáneos. Específicamente la Sobrecarga se ve influenciada radicalmente por revistas especializadas que guardan una estrecha relación con el fisicoculturismo. No se puede señalar que todos sus conceptos o afirmaciones sean errados, sólo que guardan una connotación comercial que supedita sus concepciones de Sobrecarga y entrenamiento, es más, llegan al nivel de esquematizar prácticas de dietas y doping que pueden perjudicar al organismo no sólo temporalmente, sino que constantemente.

Parte inherente de los mitos refiere a un gran potencial económico que representa la figura, la estética o bien la morfología como quiere señalarse, remitiéndose todas a un ideal simbólico sobre la forma atractiva. Parte de la publicidad contempla algunas sustancias que por sí solas más cierto gradiente de actividad física, darán como resultado la forma ideal. Además existen numerosas prendas que guarda consigo el poder de mejorar la forma únicamente por usarlas, bajando calorías en lugares determinados a través de la sudoración. En sí existe un mercado muy fecundo que trabaja con algunos principios fisiológicos, pero especialmente con un gran contenido de ilusión.

Los aparatos tanto de carga como Sobrecarga no son la exclusión de este mercado, ya que son fuentes de grandes campañas de ventas, congeniando consigo el facilismo de la obtención del ideal corporal. Esto no quiere decir que los equipos sean malos, sólo que venden por la creación de una falsa ilusión, es decir, aunque el equipo sea completo en apariencia, ningún equipo individual puede brindar trabajos musculares exhaustivos de todo el cuerpo. Esta afirmación parte de que los diferentes grupos musculares poseen diferentes rangos de movimiento y su trabajo no puede congeniarse en un único ejercicio, necesita el acompañamiento de diferentes posiciones, diferentes ángulos de trabajo para su mejoramiento. Asimismo los grupos musculares al poseer diferencias en cuanto a su potencial de acción, con respecto a la movilización de pesos, necesitan una especificidad en cuanto a la Sobrecarga. Es decir que un músculo grande necesitara cargas altas y un músculo pequeño necesitara carga bajas, no estando contempladas en la no segmentación de peso. Si se emplea exclusivamente una carga, se corre el riesgo que esta sea insuficiente para el segmento trabajado, como muy superior para el mismo; necesitándose la adaptación justa que deviene de una Sobrecarga específica.

Otra mal configuración proviene de la *entrada en calor* en Sobrecarga, utilizándose ejercicios que no guardan una especificidad con el movimiento específico. Esto quiere decir que se entra en calor todo el cuerpo cuando sólo se quiere trabajar un segmento muy específico. No se puede entrar en calor en la bicicleta fija si se quiere trabajar antebrazos. Además la entrada en calor, debe prever que se empiecen a reclutar fibras musculares para dar el mejor potencial (López chicharro y Fernández Vaquero, 2003); entradas en calor muy generalizadas no producen el oportuno reclutamiento de fibras musculares. Este error lleva a que el practicante después de una pseud entrada en calor empiecen a realizar ejercicios con cargas superiores al 75 % RM, produciéndose molestias articulares y dolores musculares que indican una clara deficiencia en la entrada en calor.

Una de los grandes mitos en torno a la actividad física e indefectiblemente presente en la Sobrecarga refiere a las *kilocalorías* y sobre la eliminación del *tejido adiposo específico*.

Al tejido adiposo específico suele llamárselo comúnmente como grasas localizadas, siendo éste el que se sitúa en lugares que no suele apreciarse, más que nada por los estándares del ideal corpóreo o morfológico. La impopularidad de esta grasa no sólo reside en que se encuentra donde no se quiere, sino que además su eliminación es muy dificultosa. La zona más impopular de estos reservorios energéticos confiere a la zona abdominal, siendo la que incasablemente se trabaja en busca infructífera del descenso de esta adiposidad. Este tejido adiposo, guarda una estrecha relación con reservorios energéticos generales del cuerpo (Ganong, 1990). Lamentablemente debe entenderse que este tejido adiposo no es parte inherente de la musculatura abdominal, sino que es un reservorio a nivel organismo, no teniendo una relación causal necesariamente con el trabajo específico de la zona abdominal. Al ser un reservorio a nivel del organismo, la única forma de producir el descenso, es que el organismo requiera de esta y por ende movilice en ácidos grasos para su uso específico. Es decir que para que se utilice la grasa que no es propia del músculo sino del reservorio general, es necesario que el organismo y no el músculo la solicite.

Analógicamente se puede entender que el reservorio del organismo representa ahorros en dólares y por ende se trata de mantenerlos, además su cambio no es factible con cierta rapidez necesitándose hacer determinadas transacciones (a nivel legal) para convertirlos en la moneda corriente y por ende utilizarlos. La única forma que se utilicen implica un desfasaje a nivel de entradas, en sí una bancarrota del organismo con respecto a sus ingresos. Generalmente esta grasa se configura como último reducto para la utilización de energía, siendo necesario que se gasten antes otros depósitos para que se la empiece a utilizar. A su vez, dependiendo de la cantidad de tejido adiposo, se necesita de periodos prolongados de necesidad para que se utilice. El descenso del tejido adiposo de esta zona, se consigue con reducciones notables y prolongadas de kilocalorías en el organismo. Resumiendo, el ejercicio por sí sólo aunque con Sobrecarga, sin dieta balanceada no quemara el tejido adiposo de los depósitos del organismo.

Es necesario aclarar que las kilocalorías son una medida, que configura el gasto energético de un organismo vivo. Estas están estrechamente en concordancia con los

mecanismos del que dispone el cuerpo para utilizarlas. Aunque se creen tablas de cuánto debe aproximadamente quemar una determinada actividad física, esta fluctúa en cada organismo, no existiendo una relación exacta. No se debe pensar una actividad física en cuanto a las kilocalorías que supuestamente se deben gastar, ya que varían de acuerdo al horario del día, a la temperatura, humedad, intensidad de la actividad física, peso del sujeto, estados hormonales, estado de ánimo, etc. Como existen tantas variantes que puede influir el consumo de kilocalorías, es menester no tener en cuenta estas en la actividad física, ya que puede producir perjuicios a la integridad física. Esto se relaciona estrechamente con la alimentación ingerida, ya que algunos caen en el reducidos de pensar que por comer un alfajor de 500 kilocalorías se necesita hacer una hora en el gimnasio, no teniendo en cuenta en principio que todo alimento no se absorbe al 100% - ley de entropía energética- y que la actividad física no puede esgrimirse como una ecuación en cuanto al egreso calórico producido por el trabajo físico.

Específicamente en la actividad de Sobrecargada no puede compararse un trabajo de consumo calórico del trabajo de brazo con un trabajo de piernas. Teniendo en cuenta el principio que cada músculo consume energía, mientras más músculos están implicados, mayor será el consumo de energía. Asimismo aunque se trabajen grupos musculares específicos, el gasto calórico difiere según el tamaño del músculo. En sí una sesión de entrenamiento de Sobrecarga difiere del gasto de kilocalorías según los grupos musculares trabajados, por ende no debe caerse en el reducto de las kilocalorías gastadas. Al mismo tiempo, el estado físico del practicante, influye notablemente en las kilocalorías gastadas, dependiendo esto del acostumbamiento del cuerpo y el aumento de la eficiencia. Es decir que bajo una misma rutina una persona poco entrenada gastara más que la entrenada, por el sólo hecho del aumento de la eficiencia funcional, conseguida a través de la práctica asidua.

Una de las asociaciones más descontextualizadas y que implican un método basado en la apropiación de otros deportes, es el mito que recae en las pulsaciones. Parte de la entrenabilidad con pulsaciones viene de la mano de estudios inductivos que asocian el rendimiento con las pulsaciones, implicando consigo el esfuerzo que realiza el

organismo. Lamentablemente una correlaciona así, en cierto sentido condiciona la práctica, creándose temores muy infundados, ya que estos estudios se llevan a cabo en personas que realizan actividades cíclicas, y estos mismos estudios no pueden dar cuenta de las variaciones significativas de pulsaciones en el entrenamiento de algunas personas (López chicharro y Fernández Vaquero, 2003). La Sobrecarga no puede asociarse a las pulsaciones debido a que su entrenabilidad infiere segmentos muy acotados en las prácticas; además el trabajo producido puede producir variaciones y no constantes, con respecto a las pulsaciones. Por otra parte las pulsaciones están fuertemente en concordancias con el nivel de entrenamiento que se tiene en resistencia, disminuyéndose notablemente en reposo en personas muy entrenadas debido más que nada a la capacidad diastólica del corazón. La particularidad como la exclusividad de cada sujeto impide usar este método, como método de control para las actividades, por lo menos de Sobrecarga. Cualquier apreciación será muy subjetiva como para que se condiga con la suspensión de una actividad o la reducción de la misma, teniéndose en cuenta otras variables.

Por último es necesario destacar uno de los mayores mitos alrededor a la Sobrecarga y que en sí configuran el claro ideal que se sostenía no hace mucho tiempo atrás de manera sostenida, y es el de: *más, igual a mejor*. Esto representa por un lado la movilización de la mayor cantidad de peso posible y por el otro lado, la mayor cantidad de tiempo posible realizando ejercicios. Estas dos cuestiones se estructuran como agentes del aumento inmediato del rendimiento físico y el mejoramiento de la estética corporal. Esta parte de una lógica simplista y unidireccional, sí una hora produce tantos efectos, dos horas producirán el doble de efectos. Asimismo, si se incrementa músculo con tanto peso, con más peso se incrementara más. No obstante cabe aclarar, que no funciona así, ya que en el organismo los estímulos no funcionan de forma algebraica, dándose diferentes reacciones por el estímulo y la duración del mismo. Así, sí la rutina se prolonga en el tiempo, entran en juego otras variables como la redistribución sanguínea -por la sudoración-, las fibras intervinientes difieren, las hormonas liberadas son diferentes -por el estímulo-, entre otras numerosas variaciones. Los incrementos de pesos no paulatinos,

incrementan las posibilidades de lesiones, ya que la estructura de sostén necesita mucho tiempo para adaptarse. Por otra parte el cuerpo tiende a adaptarse mejorando la coordinación o la tetanización (Ganong, 1990), es decir que no necesariamente el estímulo aumentara el músculo.

En definitiva, no se puede conseguir en pocas semanas lo que no se hizo durante el año, la mejor forma de conseguir resultados es por medio de la constancia y la periodización durante el año. La creencia de *más, igual a mejor* puede ocasionar graves lesiones a la integridad física como a su vez no presentar las regalías que se esperan de la misma. Cualquier proyección de corto plazo no congenia necesariamente los resultados, sobre todos en personas que poseen un descenso hormonal significativo por la edad.

2.18. La Sobrecarga como conocimiento, derivado de una práctica

Como su manifestó en los anteriores apartados, la Sobrecarga surge de una evolución de las practicas físicas, claramente desde un enfoque cultural y social direccionado a la construcción de aspectos morfológicos como funcionales. La Sobrecarga surge para cubrir con las demandas sociales de actividad física, principalmente en un claro contexto urbano que se direcciona a la consecución de ciertos ideales corporales. Estos ideales adquieren una legitimación social por medio de la reivindicación de la mirada del otro que se estructura como agente de contralor. El control se dimensiona no sólo en la aceptación, sino en la admiración, entendida como factor de distinción y de ensalzamiento. Así mismo la Sobrecarga encierra una suerte de mitología en torno a esta, que no hacen más que alentar la participación errónea, y por ende la estigmatización de su actividad excluyéndose a grupos poblacionales.

Al establecerse la Sobrecarga como una nueva practica física masificada que surge de nuevos paradigmas sociales como culturales, se crea un nuevo saber en torno a ella creándose un campo de pericia y conocimiento que debe ser atendido respectivamente. Como señala Weber en la ilusión positivista de una ciencia sin supuestos “Una ciencia nueva nace solo allí donde se aplica un método nuevo a nuevos problemas y donde por lo

tanto, se descubren nuevas perspectivas” (Weber, 2010: 244). Esto se encuentra en clara concordancia con lo propuesto por Durkheim (1993) en su lucha por separar a la sociología de otras disciplinas, aclarando que una ciencia se constituye cuando tiene por objeto hechos que no estudian las demás. El conocimiento científico como señala Díez y Moulines (1997) es el resultante de una práctica o actividad específica que a modo general se puede denominar teorización.

Desde esta línea temática se puede distinguir dos sentidos de saber, en relación a una práctica o actividad. El primero consiste en la mera realización satisfactoria de una actividad, y el segundo consiste en el saber subyacente que guarda dicha actividad, en otras palabras, en conocer y ser capaz de formular explícitamente las propiedades o características de la actividad. Por un lado, el primero, cuenta con un saber implícito relacionado estrechamente con una praxis, con un saber que consta de realizar una determinada actividad, que cuenta esquemáticamente con un ideario de determinadas reglas. El segundo, trata de un conocimiento explícito, una práctica correcta de la actividad, a la que se llega mediante una tarea o investigación a la que define Díez y Moulines (1997) como de segundo orden, pues se sustenta a su vez en leyes universales o bien ya consumadas en un ambiente académico.

En este punto es donde la Sobrecarga se encuentra, ya que como práctica, ya se ha manifestado y legitimado socialmente, necesitando trascender en el orden para congeniar una dirección y una autarquía. Al delimitarse una representación y teorización que puede concebirse como la Sobrecarga, es necesario para que se dé, distanciarse de la representación propia de la sociedad, debiéndola entender a esta alejada de los prejuicios tradicionales, intentándose que esta se vea de forma diferente de como las ve el vulgo. Paralelamente a su vez es necesario diferenciarse esquemáticamente de los campos que intervienen en su desarrollo y que dan sustento a algunos de sus preceptos. Esta diferenciación se debe inicialmente a que la Sobrecarga como práctica toma de otras áreas y disciplinas conocimiento para conjeturar su práctica. Es como refiere Eliseo Verón (1987), la fundación de una disciplina, es el reconocimiento que se efectúa a posteriori, es decir que no existe una fundación sin un antecedente o un marco conceptual que le de

sustento o cabida. Ningún campo de conocimiento puede establecerse sin un compendio de ideas, teorías o develamientos que le antecedieron y que le han dado el ámbito propicio de surgimiento, donde se constituyó una nueva necesidad. Este conocimiento antecesor no debe extrapolarse como parte estructural, sino como apoyo. Desde esta tesitura, la Sobrecarga conforma una postura ecléctica, ya que toma de otras disciplinas parte de sus técnicas y fundamentos.

...la nueva teoría, por más restringido que sea su rango de aplicación, nunca o rara vez se limita a ser un mero añadido a lo que ya se conocía, pues su asimilación exige la reconstrucción de la teoría previa y la reevaluación de los hechos anteriores... (Kuhn, 2010: 65).

Al no poder congeniarse con otras prácticas o bien encasillarse como un deporte y al encontrarse con cierto aumento de auge en su práctica, aunque su fin inicialmente no sea en sí mismo, se convierte necesariamente en una entidad. Y como tal debe estructurarse a través de la circunscripción y delimitación. Definir implica una circunscripción de un determinado campo de competencia sobre el que se hace referencia, es decir implica delimitar a que se está refiriendo implicando consigo una abstracción, consignando un significado y un significante. En sí, implica un recorte que esta contenido dentro de este significado.

La función que se lleva a cabo por esta disciplina, en este caso la Sobrecarga, es hacer explícitas las reglas que rigen dicha actividad, como así también descubrir y describir el conjunto de normas y convenciones que permiten el desarrollo exitoso de la actividad en cuestión. Las normas, que no se toman como algo arbitrario donde se recae en el mandato, corresponden al hecho de investigar y hacer explícitas las reglas y normas que rigen una actividad. Es decir que no se busca la imposición, sino el hecho de encontrar las reglas que sustentan la actividad y la optimización de la misma. La convención, tienen que ver con caracteres propios y aceptados por una determinada comunidad, es decir que no es una imposición o decisión explícita sino una aceptación totalmente implícita que subyace en el trasfondo de una actividad, a manera inconsciente por los que efectúan la

actividad (Ver anexo para contemplar el marco normativo que existe en torno a la Sobrecarga).

Circunscribir la actividad permite inicialmente aportar conocimientos sobre la previsión, metodologías pertinentes y específicas para los rangos etarios, preparación de profesionales idóneos, instrumentos, homogenización del pensamiento, claridad conceptual y teórica, y por último, crear conocimiento a partir de las prácticas mismas. Esto último condice con una retroalimentación del sistema, donde a partir de las prácticas mismas, se crea conocimiento que sirve para mejorar dichas prácticas en la atención diversificada de intereses y condicionamientos.

2.19. Delimitación de la Sobrecarga

Toda clasificación violenta en sí una originalidad y singularidad de determinados esquemas y en este sentido, en el terreno de la motricidad es donde resulta muy compleja su implementación. La historia demuestra en diferentes ciencias y disciplinas este esfuerzo de tipificación, de ordenamiento, de agrupación y su método, consistiendo principalmente en el establecimiento de líneas o series de evolución. Ninguna clasificación consigna una objetividad pura y menos aún descomprometida, sino que conlleva un recorte y consigo una determinación, para una mejor comprensión de los ejes de trabajo en el campo disciplinar.

Para consignar e ir construyendo una delimitación en cuanto a la Sobrecarga, es pertinente inicialmente entender el significado y el significante de la Sobrecarga. Al respecto inicialmente, debe destacarse que el lenguaje consiste en una arbitrariedad cultural y social, en el sentido de la relación significante-significado, en este sentido consignar la Sobrecarga como determinismo implica una arbitrariedad. Al respecto para consignar esta arbitrariedad se puede tomar los dichos de Hermógenes en Platón (1991) donde sostiene que la naturaleza no ha brindado ningún nombre a ninguna cosa, siendo el hombre el que le designa y los que tienen el hábito de emplearlo. Es decir que el origen de un signo no viene dado, sino que se establece mediante su uso, dándose mediante la

convención y el consentimiento de los hombres que lo utilizan. Concordantemente con estos postulados se encuentra Saussure (1997), quien señala que el signo lingüístico comprende un significado y un significante, mediando entre ellos una mera relación arbitraria. El significado comprende consigo una abstracción conceptual y el significante corresponde con una imagen subjetiva propia de cada sujeto; constituyéndose estas en un plano social no mediado, ni impuesto por la naturaleza o por el objeto mismo. Cada significado como significante, se constituye en un contexto social y cultural que le interpele por medio de la convención y la arbitrariedad, con relación a lo que se remite.

La lengua es parte social del lenguaje exterior al individuo, que por sí sólo no puede ni crearla ni modificarla; no existe más que en virtud de una especie de contrato establecido entre los miembros de la comunidad (Saussure, 1997: 32).

Aunque la arbitrariedad se encuentre inicialmente como característica central y la convención la secunde, existe necesariamente algo más para determinar un significante, y es justamente este punto el que reivindica la denominación utilizada para referenciar la actividad. A esto refiere Saussure (1997) exponiendo la existencia de una relación rudimentaria entre el signo y significante:

El símbolo tiene por carácter no ser nunca completamente arbitrario; no está vacío: hay un rudimento de vínculo natural entre el significante y el significado. El símbolo de la justicia, la balanza, no podría reemplazarse por otro objeto cualquiera, un carro, por ejemplo (Saussure, 1997: 90).

Aunque el lenguaje se constituye desde la arbitrariedad, tal arbitrariedad se da en un contexto rudimentario de relación, así pues no existe una mera arbitrariedad, si se quiere. Entonces desde lo planteado puede aceptarse el termino Sobrecarga como determinación de una actividad, que condiga con la utilización de elementos que produzcan una carga adicional al cuerpo, entendida como Sobrecarga, “Arbitrario y referencial son dos cualidades correlativas” (Saussure, 1997: 150).

En este punto surge indiscutiblemente la necesidad de realizar un constructo¹⁷ que diferencie la Sobrecarga de la carga. Entender la distinción y la necesidad de la diferenciación ayudara a la concreción de un ámbito de práctica y para dimensionar las posibilidades que se dan en el ámbito de la Sobrecarga. No obstante, primero es pertinente hacer una circunscripción de cada una para poder entender la distinción y la diferenciación de cada una.

La carga debe entenderse en la actividad física como dada por el desplazamiento o la estabilización de un segmento corporal en contra de la fuerza de gravedad, incluyéndose los tiempos de intervención y los tiempos de descanso de la misma. A partir de esto se produce lo que circunscribe a la carga, consignándose esta como un estímulo derivado de la intensidad muscular ejercida y proporcional a los segmentos corporales encontrados en esta circunstancia. Desde esta perspectiva la carga por si no produce necesariamente modificaciones orgánicas a diferencia de lo propuesto por Harre (1977) quien señala que la carga es un movimiento que debe desarrollar, afianzar o mantener el estado. No obstante si caemos en lo propuesto por el autor inevitablemente la definición de carga caerá en la subjetividad del practicante o del profesional a cargo de la dosificación, por ende perdería toda delimitación correspondiente o abstracción necesaria.

Es importante tener en cuenta que lo definido toma los dos tipos de contracción dinámica (isotónica) y estática (isométrica), ya que si sólo se toma al movimiento, la carga no se daría en ejercicios estáticos cuestión para la que debería definirse un nuevo nombre para este trabajo físico. Así mismo no puede centrarse exclusivamente en los movimientos concéntricos, ya que los excéntricos con relación a los tiempos de ejecución pueden dar un alto compuesto de desgaste en la ejercitación. Además la relación estrecha con el tiempo, no puede dejarse de lado en la concepción de carga, ya que esta afecta

¹⁷ Como se señaló en los antecedentes la definición y circunscripción de Sobrecarga y carga es muy vaga, implicando contradicciones y no una pertinente delimitación. Lamentablemente en el área de Educación Física no existe abstracciones aceptadas por la comunidad disciplinar y al mismo tiempo numerosos términos están definidos desde otras disciplinas y ciencias no condicionando necesariamente lo que se entiende en Educación Física. Más adelante se tratara el tema intentando circunscribir algunas definiciones.

inevitablemente el trabajo físico, configurando su resultante. Si un ejercicio se realiza lento, el esfuerzo esgrimido es mayor que si se efectúa con desplazamientos normales o rápidos. Por otra parte el tiempo de descanso entre serie y serie, influye notablemente en la carga, tanto en contracciones isométricas como isotónicas reduciendo la efectividad en descansos más cortos y aumentando en descansos más largos. Entonces los reductos de esfuerzo esgrimido en contra de la fuerza de gravedad y tiempo de intervención en la acción como el inter-tiempo de descanso entre ejercicios y series son partes constitutivas de la carga.

La carga, dependiendo del estado físico del sujeto, puede o no generar cambios o adaptaciones fisiológicas en el organismo, es decir que puede o no existir una modificación morfológica y funcional, dependiendo estrechamente de la superación del umbral mínimo del individuo. Entonces para evitar la subjetividad de la circunscripción de la carga, esta debe definirse desde una concepción unilateral o bien que congele una definición general para todos. La distinción del umbral mínimo en carga, da la concepción subjetiva, que puede darse en el sujeto y el desplazamiento o estabilización de segmentos corporales según su rendimiento. Es por este motivo que la ejercitación con la carga puede ser muy viable para una persona que pese unos 70 Kg, pero poco viable para una persona que duplique ese peso. La carga se traduce en el trabajo físico con el propio cuerpo en contra de la fuerza de gravedad, sin más medios que estos, medible a través de la cuantificación de los movimientos o desplazamientos, distancia y el tiempo de ejecución.

A diferencia, la Sobrecarga implica a la carga, pero a su vez incluye un elemento adicional configurándose el plus de carga. La Sobrecarga implica el movimiento o mantención de los segmentos motores en contra de una oposición (fuerza de gravedad o resistencias) como además la inclusión de pesos o resistencias, incluyéndose en ésta, sus tiempos de movimiento como los tiempos inter ejercicio y serie. La Sobrecarga se entiende como algo adicional a la carga, que en sí incrementa la dificultad del segmento trabajado. Es así que el ejemplo más común recae en las pesas o bien en los aparatos que a través de poleas o palancas movilizan las pesas o sistemas hidráulicos. Por ejemplo los

aparatos de Pilates no cuentan con pesas sino con uno o más resortes que equivalen en cierto sentido a pesas. Estos resortes también comprenden la Sobrecarga, ya que adicionan al movimiento una dificultad adicional a la carga, aunque no se disponga en este ejemplo una fuerza en contra la acción de la gravedad, connotación que se carece en las ejercitaciones de carga. Otro ejemplo son los paracaídas utilizados en las carreras para aumentar la resistencia, como el peso adicional agregado en máquinas o indumentaria específica que incrementa el peso del sujeto.

Ahora bien, entendiendo la circunscripción es menester realizar la correspondiente comparación y en sí establecer la necesidad de diferenciación. Si un practicante se encuentra realizando dominadas en barra, esto sería carga, ya que está trabajando con su propio peso en contra de la fuerza de la gravedad. La barra donde se encuentra colgando es un mero elemento que no modifica la fuerza de la gravedad. Cayendo en esta distinción tajante la piometría, también es carga y no Sobrecarga. Si un practicante se encuentra saltando de un lugar alto a uno más bajo o viceversa, lo que está haciendo es desplazarse, movilizarse en contra de una inercia y fuerza de gravedad y nada más.

Si nos adentramos en una discusión de decir: que para unos es carga mover su propio peso y para otros es Sobrecarga, ya que su peso es mayor; se adentra en un problema sin fin. Se tendría que pensar en porcentajes de fuerza con relación al peso corpóreo y se tendría que adaptarse a diferentes poblaciones, diferentes hábitos y otros condicionantes. Es por este motivo que para no inmiscuirse en problemas de alta subjetividad y relativa especificidad, es pertinente ser tajantes en una definición, para saber bien de que se trata. La carga remite a todo lo que realiza nuestro cuerpo en contra de la fuerza de la gravedad y la inercia de quietud. Y se la puede medir en distancia en tiempo y en cantidad de repeticiones. No obstante la Sobrecarga es la carga más un adicional de un elemento ajeno al corpóreo que plantea una dificultad adicional a ser sorteada por este.

No necesariamente, la Sobrecarga implica el levantamiento de pesos máximos y sub-máximos, sino que es un adicional. Un agente de carga puede tener mayor dificultad

que un agente de Sobrecarga, por ejemplo si se escala un monte o se sube cuesta arriba por una pendiente, la carga es dificultosa y más aún si la persona es sedentaria. Ahora bien si se levanta un tenedor, es un agente de Sobrecarga, pero seguramente que será más sencillo que el ejemplo anterior. Y efectivamente es Sobrecarga por que se ajusta a la definición, aunque no por eso consiga adaptaciones funcionales o morfológicas, claro está, dependiendo de las condiciones del sujeto. Es por este motivo que hay que retirar la idea que Sobrecarga es una persona haciendo cantidades de fuerzas extraordinarias, desplazando enorme pesos.

La ventaja principal de la Sobrecarga, con respecto a la carga, es la posibilidad de la graduación de los pesos o resistencias de acuerdo a la intencionalidad del entrenamiento y las posibilidades del practicante. Así también, la Sobrecarga puede trabajarse de forma que omita la fuerza de gravedad para la implicancia de la ejercitación. Su gradualidad se adapta a las posibilidades de movimiento como agente modulador de la tensión muscular interviniendo en estas señales o respuestas químicas que se manifiestan a través de transformaciones funcionales y estructurales, transformándose así las relaciones con el medio y del individuo consigo mismo.

Independizar al sujeto de su propia masa corporal en el movimiento o gesto, es direccionar la actividad física a la intencionalidad del acto motor, como a su vez a las posibilidades concomitantes de orden biológico de cada sujeto. Por medio de la carga para mejorar las capacidades condiciones, se debe trabajar con el propio peso, limitándose las ejercitaciones iniciales y de un sedentario. Es decir que la posibilidad de una calistenia paulatina no puede efectuarse necesariamente para un sedentario con sobrepeso, movilizar su propio peso es muy dificultoso, pudiendo truncarse la actividad. La Sobrecarga de esta manera puede ser más específica en cuanto a su medición o cuantificación con respecto a la carga, midiéndose por los pesos desplazados, distancias, cantidades de repeticiones y tiempo de ejecución.

El tercer trayecto indispensable, después de diferenciar la carga y la Sobrecarga, consiste en la diferenciación de otras actividades físicas para entenderla desde una

perspectiva única y original. Para este fin es necesario remitir a dos postulados: la diferenciación y la distinción. Para poder comprender mejor la dimensión de diferenciación específicamente (como partes que componen la Sobrecarga), sería pertinente una analogía con algún deporte, por ejemplo fútbol. El fútbol tiene técnicas y gestos que le son propios, en la Sobrecarga estas técnicas y gestos se traducen en una diversidad de movimiento que implican una resistencia adicional a la carga y la fuerza de la gravedad. La práctica de fútbol consiste en el mejoramiento de una determinada técnica, ya sea para mejorar puntería, mejorar el desplazamiento, más coordinación con el elemento, entre muchas otras; en Sobrecarga implica el mejoramiento del rendimiento en un determinado segmento corporal. El fútbol como la Sobrecarga están sujetas a los principios del entrenamiento, es decir en los dos se encuentra la implicancia de la administración; y no por eso el fútbol deja de ser fútbol y la Sobrecarga deja de serlo.

Entonces obviamente la Sobrecarga utilizara los principios propios del entrenamiento pero no por eso debe ser confundida con entrenamiento. Por otro lado la Sobrecarga no comprende una articulación como práctica deportiva, ya que no condice con una federalización. Por otro lado al ser una práctica tan diversificada y que no condice necesariamente con un fin en sí misma, ya que no busca el placer por la práctica misma inicialmente, no congenia con la actividad deportiva donde el fin se busca por medio de la participación. La Sobrecarga en cambio se direcciona a dar respuesta a estamentos culturales y sociales de orden morfológico y funcional. Y justamente es la característica de servir para lo funcional, que la dota a la Sobrecarga como una actividad adicional de muchos deportes, entendiéndola como complementaria. Cuestión que por otro lado la condeno inicialmente al servicio de otras actividades físicas y deportivas, retrasando su concepción emancipada de las mismas.

El segundo postulado, en la diferenciación de otras actividades físicas, es la distinción, comprendiendo las características que son propias de ella y que no conforman parte de otras actividades físicas. Al respecto puede señalarse sus técnicas y sus ejercicios respectivos que la dotan de un marco de distinción (ver anexo). Las ejercitaciones han adquirido con el tiempo una denominación particular, implicando que en la Sobrecarga las

ejercitaciones lleven un determinado nombre que las interpela o bien una descripción correspondiente al músculo trabajado o movimiento anatómico y elemento utilizado. Por ejemplo *Pecho plano*, ejercicio que implica trabajar decúbito dorsal en un banco realizando una flexo-extensión de los brazos, donde el ángulo del brazo y antebrazo no es menor a noventa grados en la fase descendente o a favor de la fuerza de gravedad. Un ejemplo con respecto a la utilización del nombre del músculo y material utilizado sería bíceps con mancuerna, al saber que el músculo que se trabaja es el bíceps se deduce que es una flexión del brazo y que debe realizarse con el elemento denominado mancuerna.

La denominación de algunos ejercicios o gestos puede ser variada, pero se estiliza denominar genéricamente un determinado ejercicio de Sobrecarga con un nombre que la contenga, significando su respectivo movimiento anatómico y su elemento implicado, como por ejemplo *Vuelo de pájaro*; implicando este movimiento, la ejercitación del deltoides medio de parado y con mancuernas. Los nombres de los movimientos realizados con los implementos respectivos, pertenecen a una jerga o vocabulario particular del ámbito de la Sobrecarga, pudiendo existir matices diversos, aunque existen algunos convencionalismos (Para mayor ampliación remitirse al anexo).

Por último, es necesario ahondar en las especificaciones que le dan una marco disciplinar, donde la Sobrecarga se configura como un arte de aplicación y no como una ciencia, entendida esta desde la esfera positivista. Estableciéndose esta como dictámenes de aplicación que varían y se desarrollan de acuerdo a cada practicante, configurándose la adaptación fisiológica como fluctuante y variante entre los sujetos. Si bien existen parámetros de homogenización, estos no pueden considerarse con los mismos efectos en todos los practicantes, ya que la variación funcional u orgánica difiere en las adaptaciones a conseguir del proceso. Por otro lado, los fines perseguidos difieren su accionar, al respecto se destacan dos fines principales: el morfológico o estético y el funcional o de rendimiento. A su vez la interacción del practicante de acuerdo a sus fines, puede variar sustancialmente, implicando consigo la diversidad de resultados.

A manera de síntesis de este apartado, se puede señalar que hasta el momento la Sobrecarga encuentra una función cultural y social instaurada en su práctica, entendiéndose que la misma encuentra su distinción y su metodología como así también su nombre en el objeto de uso. Este objeto se denomina Sobrecarga debido a los condicionantes que establece por encima de la carga, es decir elementos adicionales a los elementos que incumben el cuerpo y la fuerza de la gravedad. El objeto de la Sobrecarga es un objeto que genera una resistencia mayor de los segmentos corporales movilizados en contra de la fuerza de gravedad o resistencia. La Sobrecarga se genera a través de elementos que crean una dificultad adicional, siendo sus más claros ejemplos los pesos y los resortes o elásticos. A partir de esto podemos definir a la Sobrecarga como una actividad física compuesta por un conjunto de procedimientos, entendidos como técnicas propias, que utilizan pesos o resistencias con el fin de ejercitar diferentes segmentos corporales. Esta distinción de ejercicios y técnicas la diferencia de otras actividades físicas determinando su campo de acción y pericia. Aunque para esta actividad se utilicen otras áreas de conocimiento, como el entrenamiento, no debe confundirse su accionar con el mismo, ya que persiguen diferentes fines.

Por último es necesario entenderla a la Sobrecarga como una arte y no una ciencia, que aunque pueda utilizar principios científicos en su realización, su implementación y dosificación implican un actuar sobre, donde la pericia del resultante recae en el instructor y el practicante, siendo para cada caso diferente y específico.

2.20. Periodización de la actividad de Sobrecarga

La práctica de Sobrecarga se configura a través del entrenamiento, disponiéndose éste en relacionan a su distribución en el tiempo. Cada entrenamiento se organiza en una relación en cuanto a sus etapas y periodos de prácticas. Pudiéndose dividir de acuerdo al nivel del practicante y su respectiva práctica, como sus ciclos de concreción de la etapa planificada, como a su vez los sub-ciclos que la componen. Matvéiev (1986) a esta

periodización la configura en ciclos, distribuyéndola en ciclos grandes, medios y pequeños, siendo respectivamente macrociclos, mesociclos y microciclos.

Los microciclos en Sobrecarga refieren a la mínima expresión del entrenamiento, configurándose en varias sesiones de entrenamiento, comprendiendo la totalidad de los grupos musculares a trabajar, distribuidos en sesiones. Generalmente la distribución de los músculos en sesiones, se da en una semana de ejercitación. En principio esta configuración ayuda a distribuir el trabajo físico de los distintos grupos musculares durante la semana, como así también sus descansos. La idea de organizar el entrenamiento en una semana, implica configurarlo con las actividades ulteriores propias de la vida diaria. Esta periodización no tiene grandes complicaciones, ya que es muy adaptable a la actividad física periódica y el desarrollo laboral, educativo o bien afectivo del practicante. A su vez esta periodicidad concebida en el microciclo puede estar o no, configurada de acuerdo a la culminación del trabajo de todos los grupos musculares en los siete días de la semana. Es decir que el microciclo se adapta específicamente a la entrenabilidad y los días utilizados para la misma. Por ejemplo si la rutina de Sobrecarga está distribuida en cinco días consecutivos, este será el microciclo, iniciándose nuevamente una vez terminado este. A su vez si la rutina se divide en tres días, implicando el descanso del día siguiente a la ejercitación, el microciclo comprende la cantidad de seis días. Si bien esta distribución tiene una clara concordancia con la distribución de la rutina, puede tener dificultades en su aplicación, condicionada en su mayoría por los días domingos, que se encuentran generalmente cerrados los gimnasios. Por este motivo es aconsejable tener en cuenta esta limitación al momento de construir el microciclo.

El mesociclo se configura aproximadamente en torno a un mes de trabajo, comprendiendo alrededor de cuatro microciclos. Parte de la finalización de un mesociclo implica la revisión de las ejercitaciones, para reestructurar de acuerdo a lo planificado. Esto involucra una evaluación de los gestos y los respectivos descansos realizados, a su vez, corroborar si la actividad se está ejecutando de forma establecida, con respecto a los días de realización. Es decir que a veces al modificarse actividades de la vida diaria estas inciden en el entrenamiento siendo necesaria la reestructuración, no sólo para la

concreción de las metas propuestas, sino para el cuidado de la integridad física del practicante.

El macrociclo se compone generalmente de tres mesociclo, estipulándose para la Sobrecarga un entrenamiento aproximado de tres meses para una determinada rutina de entrenamiento. Generalmente se toma como referencia este tiempo, porque las adaptaciones funcionales y morfológicas conseguidas comienzan a menguarse y hasta decrecer ante el acostumbramiento del cuerpo. Es decir que la rutina empleada para la realización de Sobrecarga ha perdido el efecto buscado, por ende es necesario el remplazo de la misma. Además y teniendo en cuenta la cierta monotonía de los ejercicios, es necesarios remplazarlos con variantes o adaptaciones que pueden generar un alejamiento de la ataraxia o monotonía producida.

En el macrociclo de Sobrecarga se pueden evidenciar tres periodos relacionados con la evolución de la rutina planificada. El inicial es donde el sujeto está congeniando con la nueva rutina y en las primeras sesiones encuentra una dificultad como así también un notorio daño muscular pos-ejercicio de los músculos trabajados. Un segundo periodo, donde el cuerpo se ha adaptado y las molestias posteriores en los músculos trabajados menguan radicalmente. Y un último periodo donde los gestos ya han alcanzado su máximo potencial, traducido en intensidad y adaptación, donde el trabajo realizado se torna sin molestias -posterior al entrenamiento y respectivo a los músculos ejercitados-. Paralelamente se percibe que se ha mejorado el rendimiento y que las ejercitaciones no estimulan lo suficiente.

2.21. Metodología clásica¹⁸

Para las ejercitaciones con pesos, resistencia y aparatos puede esgrimirse una metodología de entrenamiento bastante similar, aunque con variaciones según las adaptaciones buscadas, como el nivel de entrenamiento. Cada vez que se ejercita se denomina sesión de entrenamiento y a su vez cada ejercitación se puede definir como como ejercicio o gesto, implicando esta un determinado número de series. Las series, están compuestas por las repeticiones, siendo básicamente el número de movimientos efectuados de un determinado grupo muscular.

Por generalidad en Sobrecarga las series por ejercitación son de 3 a 6, implicando las de mayores repeticiones, las ejercitaciones iniciales que permiten ser consecuentes de la entrada en calor, como a su vez el reclutamiento de fibras musculares. Para este reclutamiento, las ejercitaciones se confieren en una escala ascendente de peso y una disminución de las repeticiones. Las ejercitaciones iniciales además se trabajan de forma simétrica permitiendo el trabajo al unísono de las lateralidades. La relevancia de efectuar esto, radica en que debido a la lateralidad hábil se puede esgrimir que esta propende un mejor rendimiento. Es decir que existe una disimetría en cuanto al funcionamiento de las lateralidades entendiéndose una mayor predisposición del lado hábil, pudiendo ser izquierdo o derecho según sea la persona zurda o diestra respectivamente. Entonces parte inicial del entrenamiento, prevé un trabajo ecuánime de las lateralidades.

Generalmente después de la fase inicial -donde se predispone el grupo muscular al trabajo- se introduciéndose una especificidad de pesos que posibiliten un determinado rango de movimientos. Si la ejercitación se torna para un aumento del tono y la fuerza buscándose la hipertrofia, los movimientos rondan entre las 12 a 8 repeticiones. Por el contrario si se quiere acentuar el trabajo de resistencia, los movimientos abarcan entre las 30 a 15 repeticiones. Los descansos entre series suele ser de 2 minutos como máximo, no

¹⁸ Por cuestiones que refieren al espacio sólo se incluye la metodología más consignada en cuanto a la dosificación del trabajo de Sobrecarga, no óbstate en el anexo se podrán encontrar otras metodologías propias de un practicante más asiduo.

obstante si se quiere un aumento de fuerza estos descansos se extienden de 3 a 5 minutos, implicando una recuperación energética mayor para el músculo (González Badillo y Gorotiaga Ayestarán, 1997). La hipertrofia como la resistencia suelen trabajarse con descansos cortos, diferenciándose por la cantidad de movimientos y el peso movilizado.

Las ejercitaciones, como pueden apreciarse en el anexo, disponen de una gran variedad y a su vez, cada ejercitación brinda variantes, que pueden ofrecer un ejercicio totalmente diferente y establecerse en los cambios de rutina. Las ejercitaciones en el periodo de iniciación suelen ser las que posibilitan un trabajo simétrico y una protección o sostén a la postura corporal. A medida que el entrenamiento avanza, se agregan ejercitaciones que tienen una pericia adquirida del practicante y que no ostentan una estructura protectora. La diversidad de los ejercicios implementados debe tener como primacía la enseñanza correcta de la técnica y la postura corporal necesaria. Se comienza el trabajo con los grupos musculares que intervienen en el estado de la postura, haciendo un real énfasis en la iniciación del sujeto. Esta cuestión se aminorara a medida que el sujeto pasa a otro periodo de entrenamiento, pudiendo quedar reducidas a una ejercitación. Estas ejercitaciones son de abdominales, lumbares y cintura (serratos).

El agrupamiento de los grupos musculares a ejercitar se dispone de acuerdo al nivel en el que se encuentra el practicante, trabajándose desde la generalidad. Esto implicando en la iniciación sólo 2 ejercicios por grupo muscular y una rutina que en dos días abarque todos los grupos musculares. Estas rutinas abarcan un tiempo aproximado de hora y media, y cada sesión de entrenamiento el 50 % de los músculos; así mismo las pausas entre series serán amplias. La especialización del sujeto implica que las rutinas tengan mayores divisiones consignándose con esto mayores cantidades de ejercicios por grupo muscular, pasándose a una rutina de 3 a 5 sesiones de entrenamiento. Los grupos musculares se compondrán de 3 a 5 ejercicios o series, implicando esto mayor exigencia perteneciendo esto a la etapa de practicante o bien de especialización. Las ejercitaciones comprenden una gama mayor, introduciéndose el trabajo por lateralidad alterna y exclusivas después de la primera ejercitación. Las sesiones de entrenamiento se

supeditaran un poco más que su antecesor, llevándose aproximadamente a una hora o 45 minutos. Mientras el trabajo se configura con mayor intensidad con relación al peso desplazado y descanso entre series, las sesiones de entrenamiento duran menos, no obstante la composición se dilata a mayor cantidad de días implicados en la rutina. Estas sesiones de entrenamiento comprenden la rutina para el microciclo repitiéndose la misma hasta que concluya el macrociclo, pudiendo consignarse adaptaciones una vez que se ha pasado el mesociclo.

2.22. Caracterización de las ejercitaciones y técnicas más comunes

Cada hombre posee una serie de músculos aferrados a estructuras óseas que permite la movilidad, esta movilidad en el plano espacial se establece a través de la contracción de los músculos. Si bien toda acción voluntaria provista por los músculos refiere a una contracción de los mismos, existen dos formas clásicas de clasificación: isotónica e isométrica. Genéricamente estas también se pueden definir como fuerza estática o fuerza dinámica, representando equivalentemente la generación de tensión sin desplazamiento, como la tensión con desplazamiento.

El término acuñado de isometría significa “igual medida o longitud” (Ganong, 1990: 54), siendo que la característica de esta contracción se debe al mantenimiento de la misma en cierto ángulo. Ya sea por voluntad propia o por que la fuerza aplicada es igual a la resistencia, no existe un movimiento visible. Vale aclarar que en las contracciones isométricas, si bien existe una contracción que mantiene la tensión en el músculo, el movimiento efectuado es mínimo.

La contracción isotónica refiere al acercamiento de los extremos del músculo, implica un movimiento articular y un acercamiento del nacimiento del músculo con su inserción. Si bien este término etimológicamente significa “igual tensión” (Ganong 1990: 55), ha sido aplicado comúnmente para referirse al movimiento muscular general, aunque la tensión de la misma fluctúe de acuerdo al ángulo de movimiento y el equivalente a una

tensión constante, implica aparatos que regulan la tensión de acuerdo al ángulo de movimiento. Por este motivo el término anisométrico referido al movimiento puede adecuarse etimológicamente mejor a lo que se quiere señalar, aunque por motivos históricos suele utilizarse comúnmente el término isotónico. La contracción anisométrica puede a su vez clasificarse de acuerdo al sentido de la contracción muscular trabajada (López chicharro y Fernández Vaquero 2003). Por un lado tenemos la contracción concéntrica, que refiere a la contracción realizada en el mismo sentido que el acortamiento muscular y por el otro lado, la contracción excéntrica, que se realiza en contra del acortamiento muscular trabajado.

La composición muscular de cada sujeto fluctúa, en cuanto a sus fibras musculares ya que las mismas tienen determinados componentes que las hacen propender mejor para determinadas actividades físicas. Estas fibras musculares pueden ser de dos tipos: tipo I o tipo II (López chicharro y Fernández Vaquero 2003). Las fibras tipo I se llaman también rojas, debido a su coloramiento poseyendo una alta capacidad oxidativa, indicando esto que resisten durante periodos prolongados de actividad, pero de baja intensidad. Las fibras tipo II poseen un coloración más clara, denominadas también como fibras blancas, y se caracterizan por poseer una respuesta rápida y enérgica pero de corta duración o bien de un agotamiento prematuro con relación a las fibras rojas. La distribución de estas fibras está estrechamente relacionada con la implicancia funcional en el organismo, poseyendo más fibras rojas los músculos posturales (Ganong 1990) y más fibras blancas, los músculos encargados de reflejos y movimientos finos y hábiles. Además como la contracción está relacionada estrechamente con la estimulación nerviosa, mientras más unidades motoras existan más eficiencia, control y habilidad habrá. Por estos motivos los músculos asociados a movimientos de la mano y ojo, poseen mayor cantidad de unidades motoras, a diferencia de otros músculos de mayor porte.

El entrenamiento físico pone en juego todas estas cuestiones, con respecto a la actividad física planteada, pudiendo hacerse una clara distinción correlativa también al entrenamiento de las fibras musculares, en aeróbico y anaeróbico. Las ejercitaciones aeróbicas implican larga duración con baja intensidad, es decir que la Sobrecarga utilizada

debe ser baja permitiendo altos índices de repetición y periodos cortos de descanso entre serie. A diferencia lo anaeróbico implica ejercitaciones de corta duración y alta intensidad, implicando pesos más elevados y pocas repeticiones. Esto se puede asociar al desarrollo de la resistencia muscular o la fuerza muscular respectivamente.

Las ejercitaciones de Sobrecarga con contracciones dinámicas comprenden dos movimientos: uno concéntrico y uno excéntrico. El movimiento concéntrico implica el acortamiento del grupo muscular que se quiere trabajar, pudiendo ser éste en contra de la fuerza de gravedad o bien en contra de la resistencia. Por otro lado el movimiento excéntrico implica un trabajo del músculo, pero en su fase negativa cediéndose paulatinamente a la posición inicial del movimiento concéntrico. Este movimiento puede en sí crear un condicionamiento físico que demora en demasía su trayecto, como a su vez el incremento del peso desplazado. Lo menester en casos de no especificidad en cuanto a la práctica excéntrica, es que el movimiento no se conforme de manera veloz o cediendo notablemente a la resistencia, ya que puede producir lesiones o jalones incontrolables.

El desarrollo y la forma de la musculatura dependen concomitantemente de componentes genéticos, consignándose tipos de fibras de la composición muscular, como zona de inserción. Parte de esto congenia en cierta medida el adagio “Lo que natura non da salamanca non presta”, implicando que la herencia genética determina las potencialidades del entrenamiento, o bien el rumbo de los cambios orgánicos, quedando implícitamente que la variación de ejercicios para la variación de trabajo -que implica un desarrollo variante-, quedaría en un mero eufemismo, ya que el camino esta descripto. Este postulado puede encontrarse en los dichos de Lee Labrada, citado por Colado Sánchez (2004) “Aunque se ataque cierto grupo muscular desde diferentes ángulos suele desarrollarse de forma genérica, dando dichas variaciones resultados no demasiado diferenciables” (Colado Sánchez, 2004: 170). Esta postura, difícil de corroborar, implica que el trabajo no necesariamente debe variarse, ya que el músculo siempre estará dotado de un estímulo prácticamente similar. Cuestión que divergimos, ya que los diferentes ángulos de ataque predisponen un trabajo diferenciado en la percepción del practicante insumiéndose como diferentes, variando notablemente en la mayoría, el peso movilizado.

Entonces bajo estos indicadores puede señalarse una variación orgánica que confiere en su entrenabilidad y al mismo tiempo, una variación morfológica y funcional. La variación de ejercicios implica una variación de las fibras de ejecución, consignando una variación en el desarrollo. Estas características predisponen al músculo en cuanto a su desarrollo morfofuncional. Esto no implica grandes cambios, sólo muy paulatinos y fáciles de perder por el abandono del entrenamiento, siendo el componente genético el que dirige por excelencia el camino evolutivo morfofuncional de cada músculo.

Las ejercitaciones dinámicas, como se señaló anteriormente, constan de dos fases siendo estas las concéntricas y excéntricas, pero respectivamente cada ejercitación cuenta con dos fases, ascendente o descendente o fase de acercamiento o alejamiento representando según el ejercicio el movimiento concéntrico o excéntrico. Esto depende del grupo muscular trabajado, denominándose agonista. A su vez estas fases parten indistintamente de una u otra, es decir que la ejecución puede partir de cualquier fase (ascendente-descendente) representando el movimiento concéntrico o excéntrico, dependiendo esto de las máquinas o de los elementos a utilizar en el gesto.

Para las ejercitaciones que se trabajan contra la fuerza de gravedad y no comprenden el uso de aparatos, la fase descendente siempre es la excéntrica y la fase ascendente es la concéntrica. Estas ejercitaciones no cuentan con poleas sino básicamente con la movilización de pesos y el posicionamiento del cuerpo de tal forma que el músculo que se quiere trabajar haga su movimiento en contra de la fuerza de gravedad. La distinción de las fases implica una ulterior complejización del ejercicio no siendo concordantemente con una fuerza concéntrica o excéntrica en el recorrido de una fase.

En cierta concordancia con los movimientos deportivos como distinguen Meinel y Schnabel (2004) en la Sobrecarga pueden distinguirse tres partes del movimiento o gesto. La diferencia de lo propuesto por los autores radica en que los gestos deportivos guardan en sí un nivel que acrecienta la potencia del gesto, como así también una continuidad en su culminación. Existe en sí un acompañamiento del cuerpo en el gesto deportivo, cuestión que no se prevé en la Sobrecarga, implicándose en el movimiento solamente los

grupos musculares trabajados. Por ejemplo cuando se patea una pelota se hace el pie hacia atrás para conseguir mayor empuje y paralelamente se balancea el cuerpo para supeditar un equilibrio. Una vez pateada la pelota, no se para el gesto sino que se sigue ejerciendo un balance del cuerpo como así también la continuidad del movimiento de la pierna que pateó. Meinel y Schnabel (2004) divide el movimiento en fase preparatoria, fase principal y fase final (Meinel y Schnabel, 2004: 99), en Sobrecarga se las distingue como fase inicial, fase excéntrica y fase concéntrica, aunque las dos últimas pueden intercambiarse según el orden, de acuerdo a la ejercitación y los instrumentos para llevarla a cabo.

La ejercitación del trabajo de Sobrecarga puede dividirse de acuerdo a la lateralidad trabajada, pudiendo ser unísono o simétrico, lateralidad alterna y lateralidad exclusiva. La ejercitación es unísona cuando se trabajan las dos lateralidades o extremidades al mismo tiempo, se trabaja tanto el lado derecho como izquierdo al mismo tiempo. Lateralidad alterna es cuando se trabajan movimientos intercalados de la lateralidad consecutivamente o realizando una alternación de las extremidades trabajadas, es decir cuando se realiza un movimiento con la derecha y posteriormente con la izquierda. La lateralidad exclusiva indica que se debe empezar con una lateralidad y una vez que se concluyó con los movimientos, recién pasar a la otra lateralidad.

En la ejercitación además se dirime un punto de partida y un punto de finalización, no siendo concordantes para todos los ejercicios en cuanto al tipo de contracción y fase del ejercicio. El punto de partida es de donde se comienza la ejercitación, donde empieza todo. La fase final, se puede representar cuando el gesto retorna a la postura inicial o bien, en la finalización del movimiento concéntrico.

Las ejercitaciones de Sobrecarga pueden dividirse según los materiales de utilización, pudiéndose dividir en estructurados, que implica aparatos específicos para determinado segmento corporal; o libres, que implica la acomodación del cuerpo a los pesos para trabajar diferentes segmentos corporales. Los libres utilizan sólo pesos o resistencias distribuidos en mancuernas, barras o tensores, realizándose sin aparatos. A su

vez las que se realizan sin aparatos puede dividirse en las que se hacen sólo con el cuerpo y elemento, y por el otro lado, los que necesitan de una estructura de sostén del peso y el cuerpo. Esta última se subdivide en estructuras de sostén corporal, estructuras de sostén de peso y mixtas implicando que sostendrá el peso y se sostendrá el cuerpo. Los estructurados -aparatos- contienen tanto la postura de cuerpo, conformando una estructura de sostén, como a su vez una estructura de posicionamiento de la resistencia, división que se confiere igualmente que la estructura de sostén. Al mismo tiempo los aparatos conservan una determinada ejecución que no puede variar a diferencia de la estructuras de sostén del cuerpo, en la ejecución libre.

2.22.1. Sobre los ejercicios de Sobrecarga

Las ejercitaciones se pueden diferenciar de acuerdo al riesgo que implican a la integridad física, correlacionándose estrictamente con el gesto o ejercicio, en simples y complejas. Esta distinción se refiere a los ejercicios más simples y con menos componentes riesgosos a la integridad física y los ejercicios más complejos y con más riesgo para la integridad física. La clasificación se sustenta más que nada en la aplicación de los ejercicios y su pertinente separación nos deriva de un gradiente de complejidad, como a su vez en un indicador de aplicación a la población practicante. Los ejercicios más simples trabajan un sólo grupo muscular, con muy pocos músculos auxiliares y prácticamente sin intervención activa de los músculos posturales. Por ejemplo una ejercitación de pecho plano, es un ejercicio que entra en esta categoría, ya que el trabajo es específico de los pectorales con el apoyo de lo tríceps, donde se cuenta con un respaldo para no ejecutar mayor desgaste que los músculos intervinientes. Por otro lado nos encontramos con ejercicios como Peso muerto o Sentadillas (ver anexo) los cuales trabajan grandes grupos musculares (el segundo más que el primero), pero a su vez tienen una fuerte demanda de músculos posturales que se encuentran trabajando constantemente isométricamente para mantener la postura adecuada. Estos ejercicios poseen un alto rendimiento de los músculos trabajados y a su vez, como el caso de

sentadillas, trabajan números grupos musculares, pero dada su técnica y su desgaste en los músculos posturales, merecen una supervisión constante para evitar lesiones, sobre todo con pesos altos.

Esta distinción o clasificación efectuada no sirve como un mero capricho de complejización o división, sino que sirve para manifestar los componentes necesarios. Tenerlos en cuenta para la dosificación y caracterización de las ejercitaciones según las características de los practicantes y nivel en el que se encuentran, sirve para la protección de la integridad física. Por ejemplo una persona que se está iniciando necesita que los ejercicios se realicen en aparatos o estructuras de sostén mixtas, implicando consigo un mínimo esfuerzo de mantención de la postura de ejercitación.

La resistencia, entendida como oposición, tanto para los ejercicios sin aparatos como por aparatos específicos puede ser de pesos o resistencias, dada estas, en resortes o elásticos. Los pesos con el pasar del tiempo mantienen su relación de peso, no fluctuando, a diferencia de los resortes y elásticos, ya que estos por el uso fluctúan su resistencia, siendo necesario el cambio de los mismos. Los resortes como los elásticos guardan una relación de tensión en cuanto su configuración o su diámetro de estiramiento consignando una resistencia mayor cuando el estiramiento es pleno.

La toma de los instrumentos de trabajo adquiere diferentes formas, estando concordantes con la postura anatómica en su generalidad. La toma implica como se ha de agarrar el elemento y a su vez la variación de implicancia muscular a trabajar. Vale aclarar que el elemento siempre se agarra con la palma de la mano, lo que varía es hacia donde mira la palma de la mano en el agarre. Las tomas pueden ser supina, prono, neutra y diagonal. La toma supina implica que la posición de las palmas este en una postura se *suplica* como si se estuviera pidiendo algo, en la postura anatómica la palmas miran hacia adelante del cuerpo. Como referencia cuando los codos suelen estar flexionados la palma de la mano mira hacia el cuerpo, específicamente al hombro. El agarre prono es inverso al supino, desde la posición anatómica la posición de pronación pone las palmas de las manos mirando hacia atrás del cuerpo. Tomándose la referencia que cuando exista una

flexión de codo los nudillos apuntan hacia el hombro. El garre neutro es el que se encuentra entre medio del supino y el prono, es decir que ante la flexión del codo la palma mirara hacia adentro y los nudillos hacia afuera, con relación al cuerpo. Esto es concordante con la posición anatómica, ya que la palma de la mano apuntara para el cuerpo específicamente el lateral y los nudillos hacia afuera. Esta toma también suele definirse como martillo, siendo de referencia para la postura, simular el agarre de un martillo. Por último se encuentra el agarre diagonal, el cual es un punto intermedio entre el agarre neutro y el agarre supino o prono. Este se posiciona de tal forma que el ángulo con respecto al piso en la mano, sea de unos 45°. Sea cual sea el agarre, siempre es recomendable que el pulgar se situé en oposición al agarre, confiriendo una función de traba. Si el pulgar en cuanto a su posición, guarda una relación directa con el agarre, puede cederse involuntariamente la barra, cayendo esta y poniendo en peligro el gesto como la integridad física del practicante.

Para la corroboración de la postura ideal, correspondiente a la ejercitación, se recomienda el trabajo con espejos. Si bien, durante la ejecución no se puede estar apreciado constantemente que la postura es la pertinente, avizorar en el espejo que la postura inicial es la pertinente, sirve de respaldo. Si no se puede congeniar esto, lo ideal es que el instructor vea la ejecución del gesto, y de ser necesario, indicar las modificaciones pertinentes. El espejo tiene una función de soporte técnico, sirviendo para ver la ejecución del gesto y no como mero reproductor de una imagen narcisista del practicante. Los ejercicios que requieren un compromiso motor postural deben contralarse constantemente en su ejecución, por ejemplo peso muerto o sentadillas entre otros.

Si bien la segmentación es la mayor ventaja del trabajo con Sobrecarga, pudiéndose dar mayor trabajo o intensidad al segmento que el practicante quiere, es aconsejable que se trabaje todo el cuerpo. El fortalecimiento de un músculo implica a su vez músculos auxiliares, como músculos posturales que deben ser trabajos específicamente, ya que el aumento desproporcionado de un músculo específicamente crea necesidades alternas. Con esto se quiere señalar, que si el trabajo no se confecciona aunque sea parcialmente para todo el cuerpo, tarde o temprano se repercutirá en los

músculos trabajados. Asimismo se puede producir una fatiga y dolores musculares de los grupos no trabajados, indicando su falta de estado, con respecto a los comúnmente trabajados (Para ver las descripciones de las ejercitaciones ver anexo).

2.23. Aspectos inherentes a la Sobrecarga

La actividad física, comprendida desde las esferas iniciales de locomoción de cada sujeto, implica consigo una apropiación del mundo externo, destacándose su relevancia en las primeras edades del sujeto. Desde un estado inicial el movimiento se constituye como fuente indispensable de la relación con el entorno, en cada sujeto. Piaget (2009) hace clara referencia a esta en las primeras etapas, definiéndola como sensorio-motriz, donde el reconocimiento a través de los sentidos es la forma primaria de conocimiento, creándose así la base para los conocimientos ulteriores. Esto indica que parte de nuestros primeros movimientos están determinados por los estímulos de los sentidos, tanto los que brindan información del medio externo, como los que brindan información del medio interno.

Los movimientos se constituyen para resolver diferentes situaciones, dando consigo el origen de procesos cognitivos. Este aprendizaje motriz, como lo que viene posteriormente, se efectúan a través del mecanismo descrito por Piaget (2009) como asimilación y acomodación. Pero la relevancia de la motricidad no se concibe sólo como un mero intermediario de la relaciones sino además como una experiencia que nos permite apropiarnos del entorno concretando la supervivencia como así también el cambio del entorno. La ejercitación imprime en el cuerpo un hábito y una costumbre a la que el organismo se adapta, creando diversas estrategias. Hay que entender que lo que se consigue a través de la experiencia motriz guarda huellas que predisponen al cuerpo más fácilmente a retomar las practicas motrices, como señalan Meinel y Schnabel (2004) "... el hombre puede memorizar experiencias motoras en diferentes y mayor medida que el animal y está en condiciones de disponer de ellas en cualquier momento" (Meinel y

Schnabel, 2004: 76).

Parte de esta *memoria motriz* implica un conocimiento que propende a ser utilizado cuando se requiere, a su vez guarda una estrecha relación con la experiencia adaptativa. Desde esta perspectiva la práctica de Sobrecarga no sólo brinda adaptaciones morfofuncionales y posturales con respecto a la movilización de pesos, sino que las mismas podrán perdurar en el tiempo. Esto quiere decir que los beneficios obtenidos se mantienen durante la práctica como a su vez los esquemas pertinentes para la movilización de los pesos y el cuerpo. Parte de este esquema se puede trasladar tranquilamente a las acciones cotidianas de la vida, sirviendo consigo al cuidado de la integridad física y la calidad de vida. Si bien las adaptaciones brindadas pueden durar en el tiempo, obviamente disminuyen ante la no práctica, cuestión que se efectúa paulatinamente. Ante el retorno de la práctica, parte de la memoria motriz se mantiene consignando progresos más rápidos que la iniciación principal.

Hay que tener en cuenta que cualquier actividad física representa consigo ciertas normas que se traducen en conductas referidas al practicante como así también determinaciones que guarecen o resguardan la ejercitación. La Sobrecarga, como cualquier actividad física, también dispone de un catálogo de recomendaciones que ponen el acento en el cuidado de la *integridad física*. Teniendo en cuenta que mayoritariamente los ejercicios de Sobrecarga son concebidos con pesos y que los gestos como el entrenamiento deben guardar una correlación con estos. La realización de un gesto implica implícitamente un peso posible, de acuerdo a las características del practicante, como así también su antigüedad en la práctica. Modificar los pesos como los gestos para una mejora subjetiva en cuanto a la cantidad movilizada de peso, pone en riesgo de lesión alguna parte de cuerpo, no siendo necesariamente la que se está ejercitando. A su vez cambiar los gestos arbitrariamente sin el consentimiento del instructor o profesional a cargo, pone nuevamente en situación de incurrir en una lesión.

La integridad física se dimensiona en los cuidados que deben tenerse en cuenta tanto en la correcta ejecución del gesto como así también en los pesos a movilizar. Si bien

no existe explicitaciones a maneras de leyes o reglamentos, con respecto a las delimitaciones espaciales, cada ejercitación de Sobrecarga contiene consejos que guarecen la ejercitación. Esto implica todo lo que acontece por fuera del gesto a realizar, aunque guarda una estrecha correlación con este. Explícitamente serían las visualizaciones que deben efectuarse por el instructor como así también las condiciones de normalidad que debe ostentar el equipo de trabajo. Además referida a esta, nos encontramos con las delimitaciones de espacio en donde se efectuara el trabajo, más un plus de espacio, que debe tenerse en cuenta para que cualquier inconveniente no ponga en riesgo a otra persona. Generalmente por algún factor distractor, algunos sujetos no se percatan que otro está realizando una ejercitación, poniéndose una intervención en el gesto, produciéndose golpes o pérdidas de equilibrio. Debe tenerse en cuenta antes de la práctica, que ningún objeto pueda obstaculizar el ejercicio como a su vez que los pesos a desplazar sean parejos para evitar la caída del elemento de trabajo por la asimetría.

Un tema muy asociado a esto y que no se toma con la relevancia requerida implica la popular y nunca bien ponderada, *entrada en calor*. Si hay algo que caracteriza la actividad física escolar es la entrada en calor; todo sujeto que paso por la educación formal reconoce y recuerda en mayor o menor medida esta parte de la actividad física, entendiéndola desde una representación de acuerdo a sus matrices de aprendizaje. Y es justamente esto que lo supedita a realizar actividades que no están acorde con las ejercitaciones pertinentes, cuestión que se ahondo en el apartado mitos. La entrada en calor o calistenia permite predisponer el organismo para la actividad física a realizarse consecutivamente. Esto erige dos principios claros, por un lado no se puede realizar y propender a espacios prolongados de tiempo de la ejercitación, como a su vez tiene que predisponer el cuerpo específicamente para la actividad física a realizar.

En Sobrecarga la entrada en calor debe estar acorde de lo que se ha de hacer implicando una especificidad. La entrada en calor se realiza con cargas mínimas movilizand las articulaciones a trabajar, implicando un tiempo razonable que implique la liberación de líquido sinovial y el reclutamiento de fibras musculares. Parte de las ejercitaciones iniciales deben congraciarse con la entrada en calor utilizándose pesos

bajos como a su vez numerosos movimientos. Asimismo debe estirarse suavemente la musculatura usada en la entrada en calor, y que posteriormente será la trabajada. Una vez terminadas las ejercitaciones es recomendable volver al estiramiento para contrarrestar el efecto de acortamiento que tiene el entrenamiento de Sobrecarga.

La alimentación (dentro de estándares normales) antes del entrenamiento con Sobrecarga no brinda condicionamientos para su realización, no obstante en las fases de iniciación se aconseja que éste por lo menos a dos horas de diferencia antes de la práctica. Esto se debe a que la ingesta de alimentación produce una redistribución sanguínea sobre el tejido encargado de la absorción y la necesidad de los músculos en actividad física puede crear una competencia, produciendo hipoglucemia, mareos o vómitos. Vale aclarar que cualquier comida copiosa y sobredimensionada producirá alteraciones en la práctica y el rendimiento, no importando el grado de entrenamiento. Es decir que sólo la comida en proporciones estipuladas dentro de los parámetros necesarios de kilocalorías, no producida alteraciones en el entrenamiento.

Las altas temperatura influyen en la distribución sanguínea, reencausándose a la piel para una refrigeración pertinente. Además la alta sudoración puede producir golpes de calor, siendo necesario, la constante hidratación o el trabajo en lugares bien ventilados o con acondicionador de aire. Las temperaturas extremas condicionan toda actividad física, siendo necesario su acortamiento, si no se quiere abandonar la sesión.

2.24. Interpretaciones significativas para la investigación

Este apartado, se confecciona con el fin de radicar y delimitar muchas de las palabras usadas en la investigación, entendiendo que las mismas no sólo pueden adquirir una mera condición estructural univoca, sino que en sí plantean una problemática en cuanto a la carencia de circunscripción. Parte de una definición o bien de manifestar que se entiende por determinada palabra implica una delimitación teórica y lógica que en cierto sentido condiga con un significante carente de vaguedades. La problemática radica

en que gran parte de los términos específicos propios de la Educación Física devienen de otras áreas de conocimiento y como tales no han sido en su totalidad redefinidos de acuerdo a su significante específico para el área de Educación Física. Esto no condice con la invención de términos nuevos, sino que se explicitará y se circunscribirá los términos para concretar un léxico que condiga con el significante.

2.24.1. Fuerza

Una de las palabras más problemáticas para delimitar en cuanto a su acepción no sólo por su vaguedad en el uso disciplinar, sino también porque significa diversas cosas en la disciplina, es la palabra fuerza. Parte de la problemática radica en que su significado no puede adaptarse correspondiente al uso que se le quiere dar. Inicialmente la definición de fuerza se la tomo de la física y posteriormente de la medicina, implicando consigo cada tipo de capacidad funcional. Por ejemplo *fuerza explosiva* y *resistencia a la fuerza* cuestión que nos indica potencia y resistencia respectivamente. Entonces partir de aquí implica que todo es fuerza, aunque sean dos cosas muy diferentes para la Educación Física.

López Chicharro y Fernández Vaquero (2003) la definen a la fuerza como “la tensión que un músculo puede oponer a una resistencia en un sólo esfuerzo máximo” (López Chicharro y Fernández Vaquero 2003: 105). Posteriormente -en cierto sentido- se contradicen señalando fuerza resistencia, marcando que esta posee varios movimientos. De hecho si es un sólo esfuerzo máximo, la fuerza, más de un movimiento no correspondería con fuerza. La definición parece algo muy próximo a lo que se entiende por fuerza máxima. Entonces, bajo esta problemática, la podemos redefinir a la fuerza como la implicancia de una acción deliberada en cuanto a una resistencia; pero nuevamente no es lo que prima, ni la intencionalidad.

Desde la mecánica no se puede subsanar el inconveniente, ya que la fuerza se toma como una causa capaz de modificar un estado de reposo o movimiento de un cuerpo. Desde la física “la fuerza sería la capacidad de la musculatura para producir la aceleración o deformación de un cuerpo, manteniéndolo inmóvil o frenar su

desplazamiento” (González Badillo y Gorostiaga Ayestarán, 1997: 19). Desde la Educación Física prácticamente los postulados anteriores se repiten tomando la fuerza un esquema de acción, implicando una tensión o una resistencia (oposición). Desde esta línea Manno (1999) propone que “La fuerza muscular es la capacidad motriz del hombre que permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante la utilización de la tensión de la musculatura” (Manno, 1999: 15). No obstante esta definición nos vuelve a la anterior problemática, ya que desde este punto: fuerza lo es todo, sucumbiendo a la misma problemática González Badillo y Gorostiaga Ayestarán (1997). Estos autores remiten a varias definiciones, encontrándose igualmente con otra problemática, la de encasillar a la fuerza desde una postura máxima.

La definición de fuerza acarrea la problemática que deviene de extraerla de otras disciplinas, no pudiéndose caracterizar apropiadamente para diferenciarla de las otras capacidades funcionales. Como se ve la solución no puede ser subsanada por lo menos en este apartado, tomándola para nuestra investigación a la fuerza como una capacidad funcional que implica una acción deliberada para incrementar la fuerza máxima, implicando una cantidad reducida de movimientos y una extenuación prematura del gesto físico. Bajo esta acotación los movimientos de fuerza son reducidos (pocos) y el peso movilizado es sub-máximo y los descansos se relacionan estrechamente con el restablecimiento de la fosfocreatina.

2.24.2. Resistencia

La resistencia viene coadyuvada por la anterior definición, implicando consigo un tipo de fuerza, que la diferencia y la circunscribe a una posibilidad de mayores movimientos, que otro tipo de fuerza. Si se quiere entenderla como una capacidad diferenciada es menester distanciarla de la concepción de fuerza, ya que en sí no esgrime su aplicabilidad a condiciones similares; de hecho la diferencia es tal que las adaptaciones de una no condicen con las de la otra. La resistencia estimula no sólo la musculatura sino que también el sistema circulatorio y respiratorio, siendo estas adaptaciones las más

marcadas y que permiten el incremento del rendimiento. La resistencia implica que se pueda sostener un determinado segmento de articulaciones -con sus grupos musculares correspondientes- en movimiento, durante periodos prolongados de tiempo.

La resistencia es la capacidad funcional de mantener un gesto físico durante periodos prolongados de tiempo, hasta consignarse el agotamiento y posteriormente la extenuación.

2.24.3. Rendimiento máximo

El RM o rendimiento máximo implica una evaluación que se realiza con Sobrecarga, midiéndose la cantidad de movimientos realizados en un determinado ejercicio, implicando que el gesto se realice correctamente como a su vez si ayuda. La configuración más difundida de esta evaluación es de 1RM, es decir que con el peso movilizado únicamente se puede realizar un sólo movimiento, representando esto la fuerza máxima de un determinado gesto (González Badillo y Gorotiaga Ayestarán, 1997). Esto implica un determinado grupo muscular, como a su vez un determinado ángulo de movimiento. Estas determinaciones son necesarias destacarlas ya que un determinado gesto se ve radicalmente influenciado por su ángulo de trabajo, no pudiendo extrapolarse a diferentes ángulos de ejecución. Lamentablemente esta evaluación se puede practicar exclusivamente en personas muy entrenadas y aun así conseguir un sólo gesto es muy dificultoso, pudiendo hacerse más de un gesto o bien no alcanzar a la concreción de un gesto.

Personas que recién se inician o no muy entrenadas no deben realizar la evaluación, ya que esta lleva al límite la fuerza, pudiéndose poner en riesgo la integridad física del sujeto. Habiéndose pasado el periodo de aclimatación y de iniciación se puede ejecutar evaluaciones de 10 RM o 20 RM para poder dilucidar el rendimiento del sujeto y aconsejar la distribución de Sobrecargas sobre las ejercitaciones.

2.24.4. Entrenamiento

Entrenamiento es una palabra prácticamente de uso común, poseyendo un significado bastante plural, hasta vago, utilizándose además en distintos campos disciplinares. El campo donde el entrenamiento radica, es el de la Educación Física haciendo clara alusión al respecto Matvéiev (1986) señalando al respecto “El entrenamiento deportivo, como fenómeno pedagógico es el proceso especializado de la Educación Física orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos” (Matvéiev, 1986: 11). Con este postulado se hace un claro acercamiento al campo de pertenencia como a su vez la finalidad buscada, aunque se delimita el entrenamiento a la esfera deportiva y al elevado rendimiento. Además Matvéiev (1986) señala que el entrenamiento es parte fundamental en la preparación del atleta, no llegando a la totalidad de lo implicado –integralidad del sujeto-, consignándolo sólo en el proceso de ejecución de los ejercicios. Cuando el autor refiere a resultados hace un claro acercamiento al *nivel de entrenamiento* remitiéndolo a cambios biológicos adaptativos, que no son más que los cambios morfológicos y funcionales conseguidos por la adaptación al entrenamiento y al incremento de la capacidad de trabajo.

Incurriendo en un análisis más amplio, remitiendo a la ciencia del entrenamiento, nos encontramos con Hohmann, Lames y Letzelter (2005). Su análisis relativo al entrenamiento configura el acercamiento a una síntesis superadora aunque con un claro empuje de sobredimensión del entrenamiento. Los autores congenian un breve recorrido bibliográfico, analizando las diferentes posturas que como la de Matvéiev (1986) refiere al rendimiento; llegando a discernir una distinción de entrenamiento según médicos y pedagogos, quienes respectivamente inclinan la balanza para lo biológico o lo pedagógico. Después del recorrido y entendiendo el amplio aspecto de entrenamiento, los autores la definen como:

Es la realización planificada y sistemática de las medidas necesarias (contenidos y métodos de entrenamiento) para la obtención, con efectos persistentes y duraderos, de objetivos (objetivos de entrenamiento) en y a través del deporte. (Hohmann, Lames y Letzelter,

Aunque parezca una postura más acabada en cuanto a la definición, redundante en algunas contradicciones, ya que los autores hacen una clara circunscripción en esta al deporte, y posteriormente ellos mismos remiten a que el entrenamiento no sólo implica al deporte, sino también fitness y la actividad escolar. Desde el limitante de la definición se puede plantear: que si el entrenamiento está dirigido al deporte, cualquier cosa que no entre en la esfera del deporte no podrá ejercer el entrenamiento.

Por otra parte, los autores sobredimensionan al entrenamiento, entendiéndolo como una ciencia, incurriendo en una clara especulación en cuanto al alcance del método. Obviamente esta cosmovisión, a su vez, es sustentada por varios autores, aduciendo el gran cúmulo de conocimientos a los que ha arribado el entrenamiento de la mano de ciencias ya consumadas. No obstante creemos prematura su asunción a lo científico, por lo menos desde el principio de universalización. Es decir que, desde una perspectiva más conservadora nos permitimos disentir en la consideración de ciencia, a lo que refiere al entrenamiento, ya que congenia más con un arte. Como arte el entrenamiento sería la aplicación de un determinado cúmulo de conocimiento en un ámbito de pericia, que congenia la virtud y destreza que posee quien la administra, para estructurar un resultante.

Desde un posicionamiento positivista y haciendo una clara alusión a la universalización de los preceptos conformados y su reproducibilidad o su carácter de ser contrastables, no puede ser considerada una ciencia, entendida como exacta, ya que su misma fuente de práctica e información es un variante, (el ser humano) no congeniándose la similitud morfológica, ni funcional; en sí cada uno, representa una variante nominal. Por ende la aplicabilidad de entrenamiento no da resultados ecuanímenes en los sujetos. Pueden crearse aproximaciones e hipótesis de lo que puede pasar, en qué grado, siendo realmente variables de acuerdo a la edad, el sexo, la etnia y la vida diaria ejercida. En este sentido de aplicación de determinado conocimiento, el entrenamiento es un arte. Es decir que si bien sus bases pueden estar instauradas en un conocimiento científico, su

conformación y aplicación se orientan al arte, congeniando esta no necesariamente lo que se quiere como resultante. Dependiendo en gran medida de la pericia del artista, siendo en este caso, el instructor o profesor.

Aunque el entrenamiento se direcciona a las adaptaciones morfofuncionales es necesario destacar que se sustenta en un ser humano complejo. González (2007) en su análisis de entrenamiento distingue dos posturas bien marcadas, una postura biológica, que implica la adaptación a un estímulo; y pedagógica, que implica todas las esferas de la personalidad (físico, psicológico intelectual y afectivo). La complejidad puede dimensionarse en la segunda acepción propuesta por el autor, circunscribiéndose el entrenamiento a un marco referencial.

Por último García Manso, Navarro Valdivieso y Ruiz Caballero (2002) no toman una postura particular, adhiriéndose a lo que algunos autores toman como entrenamiento, no obstante, lo relevante refiere a que la planificación secunda la evaluación diagnóstica. Si bien el entrenamiento implica un constructo hecho para la realización de alguna actividad, implica un saber de dónde se parte. Esta cuestión implica que el entrenamiento tiene una fase de planificación circunscripta a un diagnóstico, lo que permitirá la construcción de lo que se ha de hacer en el entrenamiento. No obstante, debe atenderse que toda evaluación está supeditada al sujeto a entrenar, implicando está el condicionante de resguardo de la integridad física. Es decir que la evaluación debe adaptarse a las condiciones físicas del evaluado y caracterizarse por ser de escala ascendente excluyentes. Desde lo más simple a lo más complejo, siendo necesario superar evaluaciones simples para pasar a evaluaciones más complejas.

Para sintetizar y estructurar una postura, se debe señalar que el entrenamiento congenia tanto la educación como el adiestramiento, no siendo exclusiva de ninguna, y de hecho, puede darse en las dos, sin que esto implique el desmedro de ninguna. Se puede educar un gesto e implicar su deformación o bien su reestructuración a partir de lo aprendido, como a su vez se puede dotar de la automatización de un gesto para que se efectúe siempre de la misma forma. El entrenamiento parte de un conocimiento del

practicante, siendo necesario evaluarlo o encasillarlo de acuerdo a sus características en una actividad que tenga como principio el resguardo de la integridad física y la preparación para actividades ulteriores. Además el entrenamiento implica una temporalización de una determinada práctica, no siendo sinónimo de alto rendimiento. El entrenamiento no es exclusivo de los grandes deportistas o bien los que buscan resultados del máximo rendimiento. Asimismo el entrenamiento no es exacto implicando en la ecuación un gran número de variables, siendo las más destacadas la planificación y el sujeto a ser entrenado. Igualmente el entrenamiento puede practicarse de manera social y de manera aislada o bien pueden confluir estas, dependiendo de las ejercitaciones realizadas, del objetivo buscado y de otras variantes. Por último el entrenamiento no es propio del deporte, ni de ningún ente aislado, ya que su aplicabilidad no sólo congenia con lo buscado por el deporte, sino por otras actividades físicas que no entran en la clasificación de deporte.

Para esta investigación lo entendemos al entrenamiento físico como, la dosificación temporal y espacial de uno o más gestos físicos a partir de un diagnóstico inicial, con el fin de conseguir determinados cambios morfológicos y funcionales. En otras palabras, el entrenamiento es el arte de administrar y dosificar la actividad física, bajo la direccionalidad y el punto de partida de quien lo va a llevar a cabo, conteniendo además sus intenciones y motivaciones. Para esta dosificación han de tenerse en cuenta el nivel del practicante, el tiempo que ha de dedicar, lugar de práctica, sexo, edad, condicionamientos morfológicos y funcionales, y metas del practicante.

2.24.5. Musculación

La palabra musculación implica consigo una finalidad desde una perspectiva del vulgo, pero a su vez implica sus mecanismos y técnicas como sus centros de referencia. A groso modo puede entenderse como una actividad tendiente a agrandar la musculatura, realizando el componente morfológico más que nada. Por otro lado el término es poco exacto y preciso de la tarea que en sí congenia. No obstante se sobrentiende como

aumento de masa muscular y descenso del tejido adiposo, siendo estas dos, las variables intervinientes de lo que se espera con la terminología. Parece ser que no se concibe que toda actividad que supere un estrés mínimo, brinda adaptaciones, siendo una de ellas el aumento del tejido muscular. El aumento de músculo sin una evidente pérdida de tejido adiposo, de apariencia obesa, no es percibido socialmente como musculación.

La musculación, desde una perspectiva social, puede entenderse como el fin perseguido por la Sobrecarga y como signifiante de la misma, no obstante esto no condice con la realidad, previendo evitarse por los errores en las representaciones construidas en torno a ésta y el resultante. Partir de una ilusión que no condice con la realidad, corresponde con crear expectativas falaces que pueden crear resabios más que importantes, tendientes al comportamiento desviado. Desde una perspectiva más académica se la ha empezado a emplear concordantemente con los postulados sociales, error que debe contrarrestarse, ya que de por sí sola la actividad no crea condicionantes morfológicos que realcen la musculatura. Existe un cúmulo de variables comprendidas en las ejercitaciones, metodologías, y nutrición que determinan las posibilidades adaptativas, en primera instancia las capacidades funcionales y en segunda instancia las capacidades morfológicas. En sí la crítica redundante en que no puede simplificarse la actividad de Sobrecarga a una sola perspectiva -aumento muscular-, en principio por que dista de la realidad lineal. En segundo lugar porque actúa como un prejuicio que puede ahuyentar personas que buscan otra finalidad en el entrenamiento. En tercer lugar porque existe una variabilidad de finalidades; y por último, el reduccionismo evita su apertura a un campo disciplinar que condiga con caracteres científicos.

Los que conviven y asesoran sobre musculación se podría definirlos como un aquelarre y cada uno como aprendiz de brujo. Debe entenderse que estos términos utilizados no congenia una clasificación despectiva o peyorativa sino que congenian características inherentes de estas personalidades. Lamentablemente la musculación no puede conferirse como ciencia exacta, ya que las variables biológicas, sociales, culturales e históricas lo convierten a cada sujeto en único, por ende, un entrenamiento nunca puede obtener resultados homogéneos en la población de intervención. Por otro lado, cada uno

que se dedica, es un aprendiz de brujo, por la *doxa* que representa su conocimiento que se constituye al pasar los años como dogma. Por otro lado cada rutina *exitosa* es resguardada con el mayor recelo posible, como si únicamente los iluminados podrían desentrañar los misterios de la musculación. La receta es resguardada con tanto recelo como los antiguos chamanes, donde sólo él y el elegido por él, serían portadores de tremendo conocimiento. Y de hecho, se adhieren a diferentes corrientes de práctica y dogma -como si fuera una religión-, donde cualquier cuestionamiento y pregunta cuestionadora, configuraría una herejía.

La categoría de aprendiz, radica en la característica de conocimiento inacabado, necesitando siempre adaptarse a los nuevos practicantes de musculación, para congeniar el fin anhelado por estos. Asimismo, si no da resultado su pericia y el practicante se impacienta por lo no consecución de sus resultados, comienzan a surgir –en el instructor- teorías arbitrarias o ad hoc, que explican que el entrenamiento funciona, sólo es el practicante el que no realiza todo lo que tiene que hacer. Por otro lado cuando se juntan diferentes aprendices de brujo en los que se puede denominar genéricamente como *aquelarre*; las disputas entre las ideologías dogmáticas salen a relucir, disputándose en la investidura de la autoridad -quien ha de tener la razón-. No se necesita mucha información para fundar la argumentación de que no existe un entrenamiento único y acabado que brinde resultados homogéneos, teniendo la premisa que cada ser humano es único, por ende, ninguno encajaría exactamente en un estereotipo. Esto necesariamente no implica que puedan hacerse aproximaciones de homogenización en la población, sólo que la especificidad de cada uno con las dotaciones biológicas, sociales y culturales, inhibe la correspondencia lineal de entrenabilidad a manera de receta única extrapolable a todas las poblaciones. Ahora bien, lo que sí se puede señalar que la musculación congenia un cúmulo de técnicas, establecidas por medio de ejercitaciones e instrumentos que buscan aumentar la masa muscular en detrimento del tejido adiposo.

Para entender la musculación es necesario entender las variables que la componen por excelencia; la hipertrofia y la pérdida de tejido adiposo. La hipertrofia muscular propiamente dicha, es entendida como el aumento del tejido muscular, se da de dos

maneras, una transversal y otra longitudinal o bien a lo ancho y a lo largo. La fibra muscular sólo podrá crecer de estas dos maneras, y dependiendo del estrés provocado, crecerá en una u otra dirección. Por lo general funcionalmente se trabajan las dos, no obstante la que conlleva mayor predominio es la hipertrofia de corte transversal. Los mejores ejemplos para este caso son los deportistas de halterofilia; por el otro lado la hipertrofia longitudinal tiene como ejemplo a los bailarines de valet. El constante trabajo de estiramiento aumenta la longitud de las fibras dando una apariencia musculada, cuando el músculo está acortado o contraído.

Pero la hipertrofia de manera visible no sólo se dimensiona por el aumento de la fibra muscular, sino también por los componentes que acompañan a este tejido, como ser el aumento de la capilarización, del tejido conectivo y de organelas celulares. Estos incrementos se dan correlativamente al entrenamiento establecido, por medio de las cargas y sobrecargas.

Por último, la variable pérdida de tejido adiposo, se establece como la que dota de la definición pertinente a la musculatura. De no ser considerada, la definición no necesariamente se daría, sobre todos en edades avanzadas, donde el componente hormonal y metabólico se ve muy influenciado. La pérdida de tejido adiposo se puede congeniar de manera ingreso-egreso, siendo la unidad, la kilocaloría. La relación entre ingreso y egreso debe mantenerse de tal forma que el cuerpo no pueda generar reservas, e inicialmente, es pertinente que el egreso supere el ingreso, para que se pueda descender de peso. Si bien no todo lo perdido será tejido adiposo, gran parte se perderá así. Debe tenerse en cuenta que el organismo sólo puede reservar grasa e hidratos de carbono como glucosa o glucógeno o bien convirtiéndolos en grasa; siendo lo único que no se puede reservar, las proteínas -de ahí parte de la tesis de la dieta proteica-. No obstante, la supresión total de componentes energéticos como la grasa y los hidratos de carbono pueden producir trastornos metabólicos. Asimismo los alimentos contienen vitaminas y minerales esenciales para las enzimas, cuestión que complejiza la supresión. Por este motivo la dieta debe ser balanceada, implicando la variedad y no exclusivamente la disminución de componentes energéticos.

2.24.6. Hipertrofia

Las ejercitaciones que guardan una estrecha relación con una carga externa de 50 % al 75 % y que producen un estrés significativo y agotador, llegándose a la imposibilidad de seguir con el gesto -agotamiento-, guardan una relación estrecha con el aumento del tono muscular y el incremento del tamaño de este (Bompa y Buzzichelli, 2016). Esto no sólo implica la hipertrofia de las fibras, sino también el aumento de diferentes sustancias orgánicas, como las organelas, las venas y arterias encargadas de la mayor irrigación, entre otras. En sí parte de este aumento estimula el músculo y lo colateral de este para poder dar respuesta a los estímulos.

El tono se incrementa rápidamente, pero el agrandamiento del músculo se confiere más paulatinamente, guardando una estrecha relación con el aspecto genético del practicante. No obstante, sea cual sea el componente genético los avances no llegan a ser desproporcionados, al menos que se esté con una suplementación hormonal. Parte de lo conferido aquí se puede observar en las modificaciones musculares de trabajos físicos extenuantes en los empleos que lo requieren. Por ejemplo el trabajo de carpintero (sin las numerosas ventajas acontecidas en la actualidad) guardaba una estrecha relación con el incremento muscular del tren superior por la actividad efectuada, encontrándose las intensidades y las sobrecargas que posibilitan el incremento del tamaño muscular.

2.24.7. Dimensión temporal

Vale destacar sobremanera el tiempo, ya que el mismo en cada ejercitación como en cada descanso se torna como una estrategia del entrenamiento de Sobrecarga. No es lo mismo hacer repeticiones rápidas que lentas, a su vez no es lo mismo descansar 30 segundos que un minuto. El tiempo en sí configura los mecanismos de adaptación del organismo, infiriéndose diferentes cambios morfofuncionales.

Bajo estos parámetros es menester distinguir tres tipos de tiempo: propios de la

ejecución del gesto, propio del descanso entre las repeticiones y series, y por último el propio de la repetición de la rutina. El tiempo debe ser circunscripto por el entrenamiento, especificándose su duración y los parámetros que se tendrán en cuenta. El descanso así puede comprometer el tiempo límite para la ejercitación siguiente o bien plantea el inicio de la acomodación del cuerpo para el gesto de Sobrecarga. En otras palabras, bien termine el tiempo de consecución de un gesto, el practicante debe estar listo para realizar el gesto siguiente o bien recién prepararse para la consecución del gesto respectivamente.

3. Metodología

3.1. Método y estrategia de investigación

El enfoque utilizado en la investigación es el cualitativo y cuantitativo, es decir mixto. Esto se debe a que se quieren medir las variables, para a su vez comprenderlas. La investigación se enmarca en un diseño exploratorio –descriptivo, con bases de datos primarios, es decir que se relevaron datos primarios sobre los practicantes de Sobrecarga que refieren a la fundamentación de los diferentes postulados ensayísticos planteados para la estructuración de la teoría. Estos datos primarios recabaron información sobre las motivaciones e intereses, que fundan la práctica, como la condiciones morfológicas idearías (apariencia física según convención social) a destacar según el entrenamiento de Sobrecarga con respecto al sexo y edad del practicante.

La elección del diseño exploratorio se basa en los escasos antecedentes específicos de la temática abarcada, es decir “examinar un tema poco estudiado” (Hernández Sampieri y otros, 2010: 79). Esta metodología es poco estructurada, ya que el camino no está constituido (Botta y Warley, 2007), la finalidad “...es familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos” (Hernández Sampieri y otros, 2010: 79). Paralelamente se utilizó el diseño descriptivo –no es necesaria la exclusividad de un diseño como señala Hernández Sampieri y otros (2010)-, ya que se está buscando características y rasgos importantes sobre los practicantes Sobrecarga.

Al tener escasa información antecesora, la constitución de una teoría se hace necesaria como modelo que explique la aceptación de la sobrecarga, su representación, los fines buscados, los comportamientos que se adquieren en relación a esta y las técnicas y estrategias abarcadas. Aunque se encuentre numerosa bibliografía de Sobrecarga, esta se destina mayoritariamente a las ejercitaciones o técnicas de Sobrecarga. En este sentido la bibliografía se centra en la práctica y no en él porque de la misma, ni sobre sus concepciones, ni esquemas teóricos que justifiquen el accionar de los que la practican.

Es por este motivo que se decidió la confección de un marco teórico ensayístico y bibliográfico, también conocidos como teórico y de compilación (Eco, 2006), configurándose y buscándose la información respectiva a la problemática establecida y esgrimiendo relevancia. La abducción-derivación (Cipriani, 2013; Samaja, 2009) fue el método de análisis bibliográfico requerido para el acercamiento de la fundamentación hacia la práctica; y la compilación de información pertinente como base conceptual y teórica para fundamentar y orientar el trabajo de Sobrecarga para las manifestaciones sociales actuales. Es menester tener en cuenta que los fundamentos iniciales tienen un orden social y cultural, que nos dio nociones del porqué, posteriormente fue necesario el distanciamiento y diferenciación de otras actividades físicas que en sí crearon un soporte teórico de su finalidad. Una vez analizado este aspecto, fue necesario circunscribir condiciones que han permitido el auge de su práctica, de este modo llegamos a los aspectos inherentes a la administración de la Sobrecarga, que nos inscribirán en el cómo y con qué fin; siendo éstas las líneas de base para la construcción del marco teórico y conceptual necesitado, para una correcta consecución temática y la concreción de los fundamentos de la actividad.

Como segundo paso es necesario adentrarnos en las bases fisiológicas que regulan los cambios morfológicos y funcionales. Hay que entender las implicaciones que existen a nivel fisiológico en el organismo y que sirven de sustento para la orientación de la práctica de Sobrecarga. Siendo que determinada actividad funcionara como estimulante o bien como detrimento de cierta capacidad funcional, brindándose así cambios a nivel fisiológico que recrearan cambios a nivel morfológico (anabolismo y catabolismo) y funcional en el sujeto.

Es preciso a su vez tener en cuenta que la sociedad y la cultura no son estáticas, implicando esto un cambio en el transcurso del tiempo (Sahlins, 2006), donde no sólo se crea sino que se recrea la concepción de sexo con respecto a la morfología, creándose concepciones estereotipadas y predeterminadas como ideales para la aceptación social. Es decir que en el transcurso del tiempo en la sociedad se fueron modificando las apariencias

aceptadas o bien vistas del sujeto. Su morfología y somatotipo está regulado implícitamente como explícitamente por esta convención social del ideal corporal.

La base de información primaria fue concebida dentro de las manifestaciones de la Sobrecarga y sus respectivas similitudes y diferencias, respecto a necesidades e intereses de los practicantes. Para este fin, se llevaron a cabo relevamientos en diez gimnasios asociados a la Sobrecarga y las diferentes manifestaciones de ésta, en forma de encuestas con preguntas cerradas, es decir que las opciones fueron pre-establecidas y preguntas abiertas, es decir que el encuestado podía responder sin restricciones lo que opinaba. La población de estudio fueron todos los practicantes de Sobrecarga, tomándose una muestra en gimnasios radicados en San Miguel de Tucumán. Para la muestra específicamente, se relevó doscientas cuarenta encuestas a practicantes de Sobrecarga.

Parte inherente para la comprensión de los datos, previo además el relevamientos a los diferentes instructores de gimnasio y/o dueños de los mismos, constituyéndose estos como informantes claves. Este relevamiento se efectuó a través de una entrevista en profundidad, la cual complemento y reforzó la información recaudada a través de las encuestas. Esta información sirvió para efectuar una triangulación de los datos consignados y su correspondiente análisis. Los dos instrumentos se configuraron como complementarios de la unidad de análisis en cuestión, permitiendo un abordaje más concreto en su análisis e interpretación.

3.2. Instrumento y técnicas de investigación

Las técnicas elegidas para la investigación, son propias de las ciencias sociales, siendo éstas la encuesta y la entrevista en profundidad. La encuesta se dimensiono específicamente sobre la muestra, siendo estos los practicantes de Sobrecarga, y la entrevista se dimensiono sobre los instructores y profesores encargados de administrar la actividad de Sobrecarga.

La técnica principal para la extracción de datos fue la encuesta de tipo administrada por un encuestador, esta se divide en dos partes, una cerrada y una abierta. La parte cerrada consto de preguntas con resolución excluyente, multirrespuesta y dicotómica. En la sección abierta se pretendió que el practicante profundice o bien cree resoluciones a las preguntas que no estén estereotipadas, ni condicionadas para su elección, como es el caso de la parte cerrada. Cabe aclarar que esta encuesta se realizó a los practicantes de Sobrecarga que asisten a los gimnasios relevados y que dieron su consentimiento para realizarla.

Es importante aclarar que debido a la magnitud de la población relevada y el tiempo implicancia en una administración por un encuestador, la toma de dato se realizó por secciones. La secuencia temporal para la extracción de datos fue transversal, con la posibilidad de una nueva extracción si y sólo si se necesitaba una rectificación o ratificación de la información brindada. No obstante, la toma del dato se realizó una vez.

La otra técnica, entrevista en profundidad, estuvo diseñada para los instructores de los gimnasios (informantes claves), ya que como tales pudieron brindar información relevante de la población que asiste a los gimnasios. Hay que tener en cuenta que los instructores o profesores comparten la práctica con los practicantes de Sobrecarga y que configuran una opinión o bien un constructo sobre los verdaderos intereses perseguidos por estos. Debe considerarse que la práctica de Sobrecarga no sólo debe explicarse por la concepción de aquellos que participan esta, sino también por las posibles causas profundas que escapan a la conciencia de los practicantes. La información obtenida brindo un aporte adicional que pudo esgrimirse en una triangulación con la información obtenida en la encuestas.

En la confección de la encuesta se han cambiado algunos de los conceptos por aforismos comunes, ya que los términos utilizados en el ámbito disciplinar pueden interferir en la comprensión de las preguntas. Si bien puede suponerse que el practicante de Sobrecarga disponga de cierto bagaje de conocimiento, esto no condice con la totalidad de practicantes de hecho en su mayoría los tecnicismos idiomáticos pueden ser

confusos y generar malas interpretaciones. Entonces la palabra Sobrecarga y todo lo que ella condice se remplazó por las palabras pesas o aparatos encontrándose como sinónimo en el relevamiento de datos.

Además, dada la heterogeneidad de la población practicante de Sobrecarga y la vaguedad de las interpretaciones como las consignaciones de los lunfardos utilizados, las preguntas de la encuesta no fueron auto administradas, siendo administradas por el encuestador. Resinificando éste, de haber sido necesario, las confecciones realizadas en la encuesta para la mejor interpretación del encuestado, buscando que se consigne lo buscado en cada pregunta.

3.3. Población

La población de estudio fueron las personas que practican ejercitaciones de Sobrecarga en los gimnasios, en el Municipio de San Miguel de Tucumán. Este reducto esgrimido en la población refiere a una práctica específica, determinada en gran aspecto por espacios y equipamientos específicos, en un marco de protección de la integridad física de cada practicante. Si bien como se señaló con anterioridad, la Sobrecarga incurre fuertemente e implícitamente en la vida diaria, y por ende todos son practicantes por lo menos esporádicamente; es la realización estereotipada con periodización con base en intereses, motivaciones y necesidades la que interesa investigar. Ya que esta práctica dará el marco de fundamentos para esgrimir posturas sobre la actividad, como desmentir mitos y errores en cuanto a la actividad.

La población que practica Sobrecarga en un determinado gimnasio no corresponde necesariamente con una disposición geográfica cercana a la vivienda, sino que fluctúa en cierta medida de acuerdo a la satisfacción brindada por el establecimiento, por complacencia de los profesionales que les administran la actividad, calidad y cantidad de los aparatos, propuestas ofrecidas con relación a la actividad física y posición estratégica en cuanto a la actividad laboral. Es decir que la población del gimnasio no puede

sobreentenderse sólo como concomitante del lugar de residencia, correspondiendo a diferentes sectores de la ciudad.

La cantidad específica de la población que practica en los gimnasios, por lo menos en el municipio, no puede estimarse directamente. Esto se debe a que numerosos gimnasios suelen estar disimulados, son parte estructural de una vivienda, se estructuran como complementariedad de un servicio o institución, entre otros factores. Como no existe un contralor, algunos de estos espacios no son aptos para la actividad y no necesariamente cuentan con personal idóneo a cargo.

3.4. Criterio muestral y muestra

Como se estableció la población de estudio es toda persona que asista a los gimnasios y realiza alguna actividad de Sobrecarga. No obstante debido a la cantidad de gimnasios existentes y la numerosa cantidad de practicantes se eligieron diez gimnasios del municipio de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán para relevar las doscientas cuarenta encuestas previstas. La muestra poblacional que realizó la encuesta fue voluntaria, es decir que la muestra se confeccionó con las personas que dieron su consentimiento para efectuarla. La muestra no se estereotipo en cantidades equánimes en los diferentes gimnasios, fluctuando está acorde a la cantidad de socios y a los voluntarios en efectuar el relevamiento.

La muestra, en cuanto a los informantes claves, fluctuó también acorde a la cantidad de instructores correspondientes al gimnasio y su proclive participación del relevamiento concerniéndose 16 entrevistas.

3.5. Tratamiento de la información

La encuesta realizada cuenta con una estructura recurrente y corroborativa, congeniando preguntas que adquieren una triangulación de la información, para

aparejarla como a su vez dimensionarla. Esta estructuración permite una interacción con el encuestado para la reafirmación de algunas posturas buscadas y de anclaje para la investigación, necesitándose a su vez, la relación con otras variables como su separación para concretar el respectivo análisis. Las preguntas confieren un análisis exhaustivo en cuanto a la atención de las variables de la investigación y la corroboración de algunos postulados propuestos en el marco teórico a manera de tesis. La encuesta desarrollada se compone de preguntas abiertas y cerradas. La parte cerrada de la encuesta está compuesta de preguntas con respuesta estereotipadas con resolución excluyente (sólo puede elegirse una opción) y no excluyente (puede elegirse más de una opción). Las repuestas de las encuestas son de orden cualitativo teniendo un carácter la variable, de nominal y ordinal. Se esgrimieron pocas preguntas con resolución dicotómica, estructurándose éstas por una resolución totalmente excluyente de la otra opción. A su vez se construyó resoluciones tripartitas para algunas que podrían ser consideradas como dicotómicas, dejándose en el medio del sí o no, la opción es probable, que si bien no se considera como exclusivamente afirmativa puede considerarse como excluyente del no. Las preguntas abiertas (dos) consignan información de tipo cualitativa nominal, y fueron agrupadas de acuerdo a características ecuanímes de la respuesta en cuanto a su significado. El agrupamiento consistió a su vez en relaciones similares con un objeto o criterio en común esgrimido en la respuesta. Parte de la consecución de los resultados se estructura con un análisis particular, con el fin de interpretarlos y en sí hacer hablar a los datos. Este análisis *in situ* prevé una practicidad en cuanto al análisis particular y asimismo su interacción con los diferentes indicadores tomados.

Para el análisis estadístico del muestreo se utilizó el porcentaje con respecto al total de los encuestados y el total de los datos relevados, dándose éste en las respuestas no excluyentes. Debido a que existen preguntas donde el practicante de Sobrecarga podría brindar más de una respuesta y por ende generar más de un dato sobre un indicador, es que en estas preguntas el porcentaje no es igual a la cantidad de encuestados, sino a la cantidad de datos obtenidos. El porcentaje mayor puede considerarse en el análisis como la moda con respecto a la respuesta más elegida, debido

a la naturaleza de las variables (cualitativas). No obstante se tomaron más de una moda o submodas (donde se creía pertinente), dándose una riqueza mayor en cuanto al análisis y por la misma naturaleza de la investigación.

4. Resultados

4.1. Encuesta

La edad de los practicantes que se encuentra como moda de la muestra es la comprendida entre los 20 a 29 años (Tabla Nº 1). Si bien las edades anteriores a la moda no corresponden a la misma cantidad se puede valorar un porcentaje relevante de practicantes menores a 20 años (19,86 %). Esto indica que el 19,86 % ha comenzado a una edad menor a los 20 años, dando una evocación de desmitificación del mito que la Sobrecarga afecta al crecimiento. A su vez la edad de los practicantes varones tiene una distribución que indica que se centra mayoritariamente en edades comprendidas entre los 10 a los 39 años de edad, implicando esto el 82,19 % de la muestra.

Tabla Nº 1. Edad de los practicantes de Sobrecarga encuestados, dispuestos por intervalo de clase.

Edad de varones	Frecuencia absoluta	Porcentaje con respecto a la cantidad de varones totales
10 a 19	29	19,86 %
20 a 29	56	38,36 %
30 a 39	35	23,97 %
40 a 49	13	8,90 %
50 a 59	8	5,48 %
60 a 69	4	2,74 %
70 a 79	1	0,69 %
Total	146	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

La edad comprendida en la moda de las practicantes femeninas (Tabla Nº 2) es de 20 a los 29 años (38,30 %) similar a la edad de la moda de los practicantes masculinos. La iniciación en la práctica de Sobrecarga comienza más tarde que en la muestra de varones encontrándose un 7,44 % de practicantes menores e iguales a 19 años de edad. La población activa se concentra en edades comprendidas entre los 20 a 49 años, representando en la muestra relevada de mujeres el 76,6 %. La actividad se proyecta diez años por encima de los varones, indicando un mantenimiento del rango etario mayor en cuanto a la cantidad de practicantes. Mientras 8,9 % de los varones en edades

comprendidas de los 40 a 49 años mantienen la práctica, las mujeres en la misma proporción etaria, tienen un 18,09 %.

Tabla Nº 2. Edad de las practicantes de Sobrecarga encuestadas dispuestas por intervalo de clase.

Edad de mujeres	Frecuencia absoluta	Porcentaje con respecto a la cantidad de mujeres totales
10 a 19	7	7,44 %
20 a 29	36	38,30 %
30 a 39	19	20,21 %
40 a 49	17	18,09 %
50 a 59	6	6,39 %
60 a 69	5	5,32 %
70 a 79	3	3,19 %
80 a 89	1	1,06 %
Total	94	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Sobre el sexo de los participantes (Tabla Nº 3) se denota claramente una mayoría de varones al respecto, cuestión concordante con la mística creada en torno a la Sobrecarga. Indicándose en lo relevado que el 60,83 % de los practicantes son varones y el 39,17 % son mujeres. Debe tenerse en cuenta que existe prácticas de la actividad física contemporánea más atractivas para mujeres, dotándose de características de preferencia y de Sobrecarga, por ejemplo lo que hace al trabajo en bicicleta fija (spinning), Pilates, step, kick boxing, entre otras variantes. Estas variantes denotan un interés para poblaciones femeninas en comparación de poblaciones masculinas, por ende se traslada el espacio de actividad física a modismos contemporáneos, que no necesariamente trascienden en el tiempo.

Tabla Nº 3. Sexo de los practicantes de Sobrecarga encuestados.

Sexo	Cantidad de practicantes (frecuencia absoluta, f _i)	Porcentaje
Masculino	146	60,83 %
Femenino	94	39,17 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Para el indicador, “Profesión u ocupación de los practicantes de Sobrecarga” mostrado en la Tabla Nº 4, la moda de la muestra corresponde a la categoría de estudiantes, con un 38,33 %. La categoría estudiante está comprendida por el nivel medio, el nivel superior y universitario.

Tabla Nº 4. Profesión u ocupación de los practicantes de Sobrecarga encuestados.

Profesión	Cantidad de practicantes	Porcentaje
Abogado	1	0,41 %
Actor	2	0,83 %
Administrativo	4	1,66 %
Ama de casa	14	5,83 %
Arquitecto	8	3,33 %
Bailarín	2	0,83 %
Biólogo	1	0,41 %
Bioquímico	1	0,41 %
Biotechnología	1	0,41 %
Carpintero	1	0,41 %
Comerciante	2	0,83 %
Contador	3	1,25 %
Deportista	1	0,41 %
Desocupado	1	0,41 %
Diseño de interiores	1	0,41 %
Docente	16	6,66 %
Electricista	1	0,41 %
Empleado	25	10,41 %
Estudiante	92	38,33 %
Farmacéutico	1	0,41 %
Informática	1	0,41 %
Ingeniero Civil	1	0,41 %
Ingeniero químico	1	0,41 %
Ingeniero en electrónica	3	1,25 %
Jubilado	7	2,91 %
Lic. en Artes Plásticas	1	0,41 %
Maestro mayor de obra	1	0,41 %
Medico	6	2,5 %
Odontólogo	2	0,83 %
Periodista	1	0,41 %
Policía o seguridad	3	1,25 %
Profesor de Física	1	0,41 %
Profesor de Francés	1	0,41 %
Profesor de Ingles	1	0,41 %
Profesor de Danza	1	0,41 %
Profesor de Plástica	1	0,41 %
Profesor de Educación Física	11	4,58 %

Psicóloga	7	2,91 %
Psicólogo social	1	0,41 %
Trabajo social	1	0,41 %
Taxista	2	0,83 %
Turismo	1	0,41 %
Viajante	2	0,83 %
Sin respuesta	5	2,08 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Percepción de la Sobrecarga como mecanismo necesario para solventar los requerimientos de actividad física” (Tabla Nº 5) nos brinda información referida a la Sobrecarga como agente relevante para dotar a los practicantes de un requerimiento de actividad física. Se destaca que el 77,92 % de los encuestados perciben a la Sobrecarga como necesaria para cubrir sus requerimientos físicos, denotando que si no la hicieran, su práctica física no se implementaría. Esto concuerda aproximadamente con el indicador “Conformación complementaria de la Sobrecarga a otra actividad física” Tabla Nº 15, concordando que la actividad no es complementaria a otra actividad, se da como exclusiva, por ende si no se diera la actividad de Sobrecarga no se daría la práctica física. Esta práctica física pensada desde una exclusividad se debe a las ventajas estratégicas que tiene su ubicación geográfica, como la amplitud de horarios. Es decir que el auge comercial de la Sobrecarga como actividad física, implica su dependencia de los agentes facilitadores de su práctica.

Tabla Nº 5. Percepción de la Sobrecarga como mecanismo necesario para solventar los requerimientos de actividad física según los practicantes relevados.

Actividades realizadas de Sobrecarga como necesarias para requerimientos de actividad física	Opinión de los practicantes (frecuencia absoluta, f _i)	Porcentaje
Si	187	77,92 %
No	53	22,08 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Como se puede apreciar en el indicador “Creencia de difusión de la Sobrecarga” (Tabla Nº 6), la difusión de la Sobrecarga, según el 72,92 % de los encuestados, es

considerada como amplia. La difusión interpela una construcción simbólica, donde la misma es vehiculizada por diferentes ámbitos comunicacionales, encontrándose en los medios masivos de comunicación, en el ámbito profesional de la actividad y en el conocimiento popular.

Tabla Nº 6. Creencia de difusión de la Sobrecarga en los practicantes de Sobrecarga encuestados.

Las actividades de Sobrecarga está ampliamente difundida	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Si	175	72,92 %
No	65	27,08 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

En el indicador “Personas del grupo de allegados que practican Sobrecarga” (Tabla Nº 7) los practicantes manifiestan en un 92,08 %, que en su grupo de allegados existen “muchos” y “algunos” que realizan dicha actividad. Esto se encuentra en concordancia con la difusión presentada en la Tabla Nº 6, confirmando la difusión de la Sobrecarga en el ámbito de conocimiento popular y de boca en boca como una práctica social. Únicamente el 7,92 % de los encuestados menciona que ningún allegado practica Sobrecarga.

Tabla Nº 7. Personas del grupo de allegados, de los practicantes, que practican Sobrecarga.

Personas de su grupo de allegados, que realizan en el gimnasio trabajo de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Ninguno	19	7,92 %
Algunos	154	64,17 %
Muchos	67	27,91 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Para el indicador “Con quién asiste generalmente al gimnasio” (Tabla Nº 8) se busca saber sobre el acompañamiento en la asistencia al gimnasio, pudiendo ser el acompañamiento de algún allegado o familiar. También se indaga, si se realiza la asistencia en soledad o sin la compañía de ninguna otra persona. El 28,33 % de los practicantes acuden a la práctica con alguna relación social o vínculo ya establecido, por otro lado el 71,67 % asiste solo. Esto denota que pueden establecerse nuevas relaciones

sociales, por medio del espacio compartido, siendo éstas no preexistentes. Esto no implica que las personas que asisten acompañadas no puedan realizar socialización con los otros practicantes, sólo que existe una pre-existencia de vínculos sociales. Es decir que las relaciones, por lo menos en cuanto a los que asisten solos serán nuevas, implicando esto que la práctica de Sobrecarga puede considerarse como un agente socializador en cuanto a la construcción de nuevas relaciones no preexistentes a la práctica de la misma.

Tabla Nº 8. Acompañamiento para las sesiones de entrenamiento de los practicantes de Sobrecarga.

Generalmente con quien asiste al gimnasio	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Solo	172	71,67 %
Amigo	26	10,83 %
Familiar	26	10,83 %
Pareja	16	6,67 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Aunque este indicador “Actividad regular realizada en el gimnasio” (Tabla Nº 9) que en primera instancia parecería dividirse, destacándose los practicantes que sólo trabajan con pesas libres y aparatos y practicantes que tornan la práctica en acondicionamiento físico aeróbico, no son más que dos caras de una misma moneda. Es decir que aunque los practicantes centren su actividad en una capacidad, se encuentran indirectamente trabajando con Sobrecarga, sólo que prima la capacidad aeróbica. El 82,5 % de los encuestados trabaja exclusivamente con pesas y máquinas y el 17,5 % se direccionan al acondicionamiento físico, incluyendo para su fin actividades de Sobrecarga.

Tabla Nº 9. Actividad regular realizada en el gimnasio por los practicantes de Sobrecarga.

Actividad regular realizada en el gimnasio	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Trabajo con pesas y maquinas del gimnasio	198	82,5 %
Pilates		
Coreografías, Spining		
Acondicionamiento físico aeróbico	42	17,5 %
Otra		
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Las opciones para esta pregunta no son excluyentes, así que el encuestado puede responder una o más respuestas. Dada la existencia de más de un “Motivo en la elección de un gimnasio” -indicador- (Tabla N° 10) es pertinente darle la posibilidad de más de una respuesta, al practicante. Se destacaron tres valores del indicador, siendo el más elegido “búsqueda de los mejores resultados”, en segundo lugar “comodidad y practicidad” y por último “contención de los profesionales”. Debe considerarse que el principal motivo en el que radica la elección del gimnasio consiste en la búsqueda de los “mejores resultados”, con el 36,83 % del total de respuestas y el 54,16 % respecto a la cantidad de encuestados. Debe considerarse que este no es más que un criterio subjetivo de cada practicante pero como tal se basa en un juicio de valor en cuanto al servicio brindado en correspondencia a lo que está buscando. El fin buscado, como se analizó en el marco teórico, refiere principalmente a un ideal morfológico establecido cultural y socialmente.

En segundo lugar, con respecto a la elección del establecimiento, se encuentra el valor “comodidad o practicidad”, con un 23,79 % del total de respuestas, que refiere a un posicionamiento estratégico del gimnasio en cuanto a la ubicación permitiendo incorporarse en una rutina diaria. Esta practicidad se debe a la cercanía de la vivienda, del trabajo o bien lugares frecuentados. A su vez la comodidad refiere no sólo a lo anteriormente determinado sino a su vez en encontrarse en un lugar ameno que puede adquirirse por cierto hábitué, produciendo que aunque quede en contramano a lo cómodo o práctico, se asista de todas formas. Es decir que se establecen relaciones de simpatía y comodidad, tanto por el espacio como por las relaciones establecidas que configuran en la actividad una situación amena que trasciende las distancias, justificando su elección.

En tercer lugar con el 20,40 % se encuentra la contención de los profesionales, implicando que el practicante se encuentra acompañado y a gusto por la atención de los instructores o profesores. Esta concepción se relaciona fuertemente con la anterior, extendiéndose el significado de contención y acompañamiento en la práctica. En su

conjunto estos tres valores remarcados muestran las características más relevantes tenidas en cuenta para la elección del gimnasio donde se practicara Sobrecarga.

Tabla Nº 10. Motivo de la elección de un gimnasio, de los practicantes de Sobrecarga.

Motivo de la elección de un gimnasio	Opinión de los practicantes no excluyente (total de respuestas)	Porcentaje (total de las respuesta)	Porcentaje (total de encuestados)
Por comodidad, es más práctico	84	23,79	35 %
Para buscar “mejores resultados”	130	36,83	54,16 %
Por la contención de los profesionales	72	20,40	30 %
Para socializar	18	5,10	7,5 %
Consejo del medico	39	11,05	16,25 %
Otra (2 por la profesión -3 salud y bienestar - materiales que no posee- agrado del gimnasio- 2 complemento- compromiso)	10	2,83	4,16 %
Total	353	100	

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Concepción del sitio de práctica de Sobrecarga” (Tabla Nº 11) se construye con el fin de indagar sobre los diferentes sectores que se podían considerar como lugares de la práctica de Sobrecarga. Lo que se puede constatar que el 66,25 % de los encuestados consideran como único lugar propicio de la Sobrecarga los gimnasios, es decir que en su mayoría identifican la actividad supeditada a una actividad institucionalizada. Esto es una interpretación simplista de la actividad, enfocándola en un exclusivo espacio, que de no existir podría condicionar la actividad, en sí existe una suerte de cosificación de la actividad. Esto quiere decir que la actividad se determina como concomitante de un espacio y materiales específicos, determinándose como una cosa y no como una entidad, donde la cosa no trasciende las esferas del ámbito a diferencia de la entidad. Sólo el 30,83 % accedió a señalar que la Sobrecarga puede considerarse en diferentes lugares.

Tabla N° 11. Concepción del sitio de práctica de Sobrecarga, de los practicantes relevados.

Donde se concibe la práctica de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Gimnasio	159	66,25 %
Plazas		
Clubes	4	1,67 %
En el edificio de departamentos		
La vivienda propia	3	1,25 %
En todos estos	74	30,83 %
Otra		
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Este indicador “Días en promedio de asistencia a la semana” (Tabla N° 12) permite saber cuántas sesiones de actividad con Sobrecarga realizan los practicantes. El 54,58 % de los practicantes asisten en promedio tres veces por semana y en segundo lugar, con el 21,67 % asisten cuatro veces por semana. Esto indica de que 76,25 % asiste tres o cuatro veces a la semana al gimnasio, implicando una suma de tiempo significativo que no puede considerarse como una actividad complementaria sino más bien casi exclusiva en cuanto a la actividad física, por lo menos en las poblaciones adultas, que como tales deben distribuir su tiempo en el trabajo y afecto familiares o sociales, excluyéndose a los estudiantes y menores de edad. Debe destacarse que los que asisten de cinco a seis veces por semana (17,5 %) conforman una exhaustividad en torno a la actividad física y asimismo un claro objetivo, que puede relacionarse con un aspecto laboral, o bien un fin de rendimiento deportivo o estético. Esto se relaciona estrechamente con objetivos sociales y culturales que no necesariamente se encuentran enfocados en la concepción de salud.

Tabla N° 12. Días a la semana que en promedio asisten los practicantes de Sobrecarga encuestados.

Días a la semana, en promedio, que se asiste generalmente al gimnasio	Opinión de los practicantes	Porcentaje
1 día		
2 día	15	6,25 %
3 día	131	54,58 %
4 día	52	21,67 %
5 día	31	12,92 %
6 día	11	4,58 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Para esta pregunta no se usó la respuesta excluyente, motivo por el cual los encuestados podían responder a más de una pregunta. Aunque se puede ver que existe una clara tendencia a la salud como “Motivo de la asistencia a un gimnasio” (Tabla N° 13) establecido por la mayoría (31,83 %), la estética se encuentra apenas por debajo con un 30,11 %, indicando más que una simple relevancia. Puede especularse que algunos contestaron por la salud por una cuestión de no brindar una imagen superflua de sí mismo, en cuanto al porqué de su práctica, ya que en posteriores preguntas se acentúa el valor estético por los mismos encuestados. Asimismo, teniendo en cuenta la existencia de los espacios recubiertos por espejos que no sólo se conciben para ver la correcta ejecución del ejercicio, sino para auto exhibirse y reconfirmar el inmediato efecto provocado por la actividad. La estética se construye como uno de los objetivos más relevantes de la Sobrecarga. Por otro lado, aunque exista el mero fin estético, la Sobrecarga dota de un mejoramiento de las capacidades condicionales que sin lugar a dudas repercute en la salud y la calidad de vida de cada practicante.

Por otra parte, puede agruparse el “rendimiento” y la “descarga de energía” con un 32,25 % en su conjunto. Ambos marcadores pueden responder a un estado de ánimo que se encausa a través de la actividad física. Exclusivamente el rendimiento orientado hacia una determinada capacidad condicional se encuentra en personas menores a los 25 años, donde la participación de actividades deportivas competitivas suma la relevancia de algún mejoramiento de las capacidades condicionales.

Tabla N° 13. Motivo de la asistencia a un gimnasio los practicantes de Sobrecarga encuestados.

Motivo de la asistencia a un gimnasio	Opinión de los practicantes, no excluyente	Porcentaje
Salud	148	31,83 %
Estética corporal	140	30,11 %
Rendimiento	78	16,77 %
Descargar energías, tensiones y estrés	72	15,48 %
Socializar	24	5,16 %
Otra (3 complemento)	3	0,65 %
Total	465	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Este indicador “Asistencia al gimnasio de acuerdo a la voluntad propia o algún condicionamiento” (Tabla N° 14) dictamina en qué medida la asistencia al gimnasio corresponde a un motivo propio. Por lo relevado se puede afirmar que el 88,33 % asiste a un gimnasio por voluntad propia, que lo hace intervenir activamente en su práctica física, entendida ésta, como Sobrecarga. Los condicionamientos en cuanto al entorno se dispersan, destacándose el médico como agente movilizador hacia la actividad física. Esta intervención implica un accionar sobre la salud del sujeto, que se ve perjudicada por su inactividad o sedentarismo.

Tabla N° 14. Condicionamiento o no de la asistencia al gimnasio de los practicantes de Sobrecarga encuestados.

Asistencia al gimnasio de acuerdo a la voluntad propia o algún condicionamiento	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Voluntad propia	212	88,33 %
Condicionado (familia – medico-entrenador –salud -pareja-nutricionista-sobrepeso)	28	11,67 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Este indicador “Conformación complementaria de la Sobrecarga a otra actividad física” (Tabla N° 15) sirve para explicar si la Sobrecarga es una actividad física complementaria de otras o se realiza como una actividad exclusiva. El 34,17 % de la muestra, realiza Sobrecarga como actividad complementaria a otra actividad física,

mientras que el 65,83 % realiza exclusivamente Sobrecarga. Para la mayoría la Sobrecarga es la única fuente de actividad física y no es complementaria a ninguna otra actividad.

Tabla Nº 15. Complementariedad de la actividad de Sobrecarga a otra actividad física de los practicantes de Sobrecarga encuestados.

Conformación complementaria de la Sobrecarga a otra actividad física	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Si	82	34,17 %
No	158	65,83 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

En el indicador “Parte del cuerpo que le gustaría mejorar a través de trabajo de Sobrecarga” (Tabla Nº 16) se busca indagar sobre la parte del cuerpo que los practicantes desean modificar, independientemente del sexo. Debe destacarse que las respuestas no son excluyentes, así que se dieron más de una respuesta por encuestado. El indicador nos direcciona específicamente sobre la concepción del cuerpo y como determinados atributos de éste, son de relevancia para los practicantes. De los encuestados el 51,67 % desea mejorar el abdomen. Esta implicancia de la zona respectiva tiene que ver no sólo con una disminución del tejido adiposo sino a su vez con una definición del mismo. Esta zona implica una condición de salud y principalmente una condición de apariencia que puede distinguirse en el ideal corporal.

Tabla Nº 16. Parte del cuerpo que le gustaría mejorar a través de trabajo de Sobrecarga a los practicantes relevados.

Parte del cuerpo que le gustaría mejorar a través de trabajo de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje (con respecto al total de las respuesta)	Porcentaje (con respecto a la cantidad de encuestados)
Brazos, antebrazo	65	12,90 %	27,08 %
Abdomen	124	24,60 %	51,67 %
Espalda	60	11,90 %	25,00 %
Pectorales	33	6,55 %	13,75 %
Muslos	87	17,26 %	36,25 %
Pantorrilla	48	9,53 %	20,00 %
Glúteos	61	12,10 %	25,42 %
Otra (2 mayor movilidad- 21 trabajo global o cuerpo en general-2 interna- cintura)	26	5,16 %	10,83 %

Total	504	100 %	100 %
--------------	-----	-------	-------

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

La Tabla Nº 17, de doble entrada, se encuentra realizada con el indicador “Parte del cuerpo que le gustaría mejorar a través de trabajo de Sobrecarga” y la variable sexo. Esta Tabla demuestra que existe entre los sexos una divergencia en cuanto a la intencionalidad de lograr cambios en diferentes regiones del cuerpo. Es decir, se aprecia diferentemente las partes del cuerpo para los sexos, en cuanto existe un claro direccionamiento al tren superior para los varones y un direccionamiento del tren inferior para las mujeres. Parte de esta exaltación y diferenciación sexual reafirma el compendio de belleza establecido por Eco (2015) en Historia de la Belleza, pudiéndose denotar que la apariencia no es cosa sola de la actualidad.

Tabla Nº 17. Tabla de doble entrada comparativa sobre la zona que se quisiera mejorar y la variable sexo de los practicantes relevados.

Parte del cuerpo que le gustaría mejorar a través de trabajo de Sobrecarga	Sexo				Total
	Varones		Mujeres		
	f _i [*]	% ^{**}	f _i [*]	% ^{**}	
Brazos, antebrazo	60	41,09 %	5	6,38 %	65
Abdomen	66	45,20 %	58	61,70 %	124
Espalda	56	38,35 %	4	4,25 %	60
Pectorales	31	21,23 %	2	2,12 %	33
Muslos	18	12,32 %	69	73,40 %	87
Pantorrilla	12	8,21 %	36	38,29 %	48
Glúteos	11	7,53 %	50	53,19 %	61
Otra	18	12,32 %	8	8,51 %	26
Total	315		189		504

Fuente: Elaboración propia sobre la variable sexo y el indicador “Parte del cuerpo que le gustaría mejorar a través de trabajo de Sobrecarga” en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016. *Frecuencia absoluta. **Porcentaje con respecto a la cantidad de encuestados 146 varones y 94 mujeres.

El indicador relevado al respecto “Creencia de diferencia entre los objetivos perseguidos por varones y mujeres” (Tabla Nº 18) congenia con los anteriores postulados, indicado una diferenciación en cuanto a las intencionalidades perseguidas por medio de la

práctica de Sobrecarga. De hecho, lo relevado indica que el 90 % manifiesta como “probable” y “definitivamente sí”, la existencia de una diferencia en cuanto a los objetivos perseguidos por varones y por mujeres. Es decir, que únicamente el 10 % de los encuestados no cree que exista diferencia entre los objetivos masculinos y los femeninos, indicando que mayoritariamente, los practicantes creen que existen diferencias en los objetivos perseguidos. Esto denota que existe un ideal cultural y social preestablecido de acuerdo al sexo-género, influyendo notablemente en las intencionalidades direccionadas hacia el entrenamiento de Sobrecarga. La exaltación del cuerpo, en la mayoría, denota una clara intencionalidad que se funda en el aspecto del mismo, ya sea para la admiración del otro o bien para la atracción, donde el género cobra una relevancia en cuanto a los contenidos de la práctica de Sobrecarga. Si el género como señala Morgade (2001) es una construcción social, la Sobrecarga es una herramienta para resaltar esa construcción social.

Tabla Nº 18. Creencia de diferencia entre los objetivos perseguidos por varones y mujeres en la actividad de Sobrecarga en los practicantes relevados.

Existencia de diferencia de los objetivos perseguidos por hombres y mujeres	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	111	46,25 %
Tal vez, es probable	105	43,75 %
No, es improbable	24	10 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Por la misma línea de análisis que el anterior indicador, el indicador “Concepción de finalidad estética de la Sobrecarga” (Tabla Nº 19) concuerda al respecto, mostrando a la estética como una motivación. El 85 % de los encuestados manifiesta como “probable” y “definitivamente sí” la existencia de una finalidad estética. La estética cobra una renovada relevancia en cuanto a la aceptación social y por tal motivo encuentra en la práctica de Sobrecarga un asidero, que se establece como vehículo viabilizador. Esto indica que existe una clara motivación en la práctica de Sobrecarga, que viene dada por la apariencia morfológica, que como tal viene delimitada por un determinado constructo

social y cultural que se puede señalar en la consecución del habitus (Bourdieu, 2013b). Desde este punto puede entenderse a la Sobrecarga como una práctica social con una fuerte impronta en cuanto a la estética y el ideal corporal, que como tal, tiene su finalidad en la misma cultura y sociedad a la que el sujeto pertenece. No obstante aunque parezca que exclusivamente recae en este motivo, que se lo puede asociar a la vanidad y el narcisismo, su concepción va a aspectos relacionados con la aceptación del otro, con la inserción social y con la autoestima (Palladino, 2009).

Tabla Nº 19. Concepción de finalidad estética de la Sobrecarga para los practicantes relevados.

Finalidad estética de la actividad física de acuerdo a la apariencia corporal y el atractivo sexual	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	78	32,5 %
Tal vez, es probable	126	52,5 %
No, es improbable	36	15 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Satisfacción de las expectativas por medio de la Sobrecarga” (Tabla Nº 20) refleja en qué medida se han concretado las regalías que se espera del entrenamiento de Sobrecarga. De los encuestados el 67,5 % ha conseguido satisfacer lo que buscaba, el 29,58 % puede considerarse como que ha conseguido algo pero que todavía sus objetivos no han llegado a la meta. Esto indica que en su mayoría (97,08 %) ha satisfecho o es probable que haya satisfecho las expectativas puestas en el entrenamiento de Sobrecarga. El indicador se construye como una suerte contractual donde el que se somete a la Sobrecarga se somete con el fin de conseguir algo a cambio, es decir, estar en condiciones mejores de las que comenzó. Esta relación contractual con la Sobrecarga se establece siempre y cuando se pueda experimentar los cambios anhelados, que se circunscriben a la intencionalidad (Elster, 2000). Debe entenderse que el sometimiento de cada practicante involucra una suerte de dedicación, es decir un tiempo que podría dedicarse a otra cosa, ya sea trabajo o esparcimiento que como tales darán un beneficio. Pero no es sólo el tiempo, sino también, es el esfuerzo, el cansancio, el agotamiento, el dolor, entre otras

sensaciones displacenteras, que se ponen en juego con fin de conseguir algo a cambio. A su vez la problemática radica en que el esfuerzo de una sesión de entrenamiento no puede dimensionarse necesariamente en beneficios ulteriores a la culminación. Los beneficios necesitan tiempo para alcanzarse, por ende, merecen un voto de confianza, necesitándose esperar un tiempo para ver si se alcanzan las regalías que ameritaron el esfuerzo.

Tabla Nº 20. Satisfacción de las expectativas por medio de la Sobrecarga en los practicantes encuestados.

Logro de la satisfacción de las expectativas por medio de los trabajos de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	162	67,5 %
Tal vez, es probable	71	29,58 %
No, es improbable	7	2,92 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Existencia de un ideal corporal social que se quiera alcanzar por medio de la Sobrecarga” (Tabla Nº 21) interpela inicialmente la existencia del ideal corporal, establecido en los dictámenes culturales y sociales, relacionándolo con la posibilidad de consecución por medio de la Sobrecarga. Si bien no puede esgrimirse que más del cincuenta por ciento haya señalado la respuesta “definitivamente sí”, el 84,58 % considera que es “probable” y “definitivamente sí”, la existencia de un ideal corporal que quiere alcanzarse por medio de la Sobrecarga, dándonos el relieve del ideal corporal en la práctica de esta actividad o disciplina. A su vez, únicamente el 15,42 % no considera que exista un ideal corporal que se quiere alcanzar por medio de la Sobrecarga; resultando que la mayoría considera que si existe o es probable que exista un ideal corporal y uno de los caminos para lograrlo viene de la mano de la práctica física de Sobrecarga. Debe aclararse que es probable que la aceptación de la direccionalidad estética sea mal vista, o sea interpretada como una concepción superflua. No obstante, el denotarse y mostrarse desde el plano de la estética -entendida como belleza-, es parte inherente del ser humano

(Eco, 2015) como así también su distinción en cuanto a la capacidad funcional, entendida desde lo heroico y la hazaña (Bianchi, 2012).

Tabla Nº 21. Existencia de un ideal corporal social que se quiera alcanzar por medio de la Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Existencia de un ideal corporal social que se quiera alcanzar por medio de la Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	104	43,33 %
Tal vez, es probable	99	41,25 %
No, es improbable	37	15,42 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

En este indicador “Posibilidad de realizar cambios estéticos por medio de cirugías” (Tabla Nº 22) se puede apreciar que el 89,58 % ha señalado que no realizaría ningún cambio por medio de cirugías a su cuerpo. Esto da la pauta, en cierto sentido, de un compromiso no sólo con la práctica sino también con los beneficios asociados directamente o indirectamente con la salud, que posee la actividad de Sobrecarga. Se esgrime además que el facilismo en la obtención de lo estético, en su mayoría, no tiene mucho asidero, en los que practican la actividad. Esto significa que la Sobrecarga tiene más de un valor simbólico, no siendo exclusivamente lo estético, aunque esto sea uno de los motivos iniciales o más destacados en sus practicantes.

Si se viene asociando la estética con la Sobrecarga, de más está decir que existen medios más rápidos para alcanzar los estándares de belleza impuestos, siendo las exigencias meramente económicas. Esto viene adicionado a la inmediatez con que se buscan los resultantes en la sociedad moderna (Bauman, 2015). El indicador analizado demuestra que la necesidad estética no se resume a un mero facilismo quirúrgico, y que existen beneficios colaterales a la estética y correspondientes a la práctica de Sobrecarga que son estimados paralelamente.

Tabla Nº 22. Posibilidad de realizar cambios estéticos por medio de cirugías según los practicantes encuestados.

Posibilidad de realizar cambios estéticos por medio de cirugías	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	5	2,09 %
Tal vez, es probable	20	8,33 %
No, es improbable	215	89,58 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Cambio más notorio producido por la Sobrecarga” (Tabla Nº 23) se construyó en base a una pregunta abierta, es decir que el encuestado podía escribir lo que le plazca en cuanto a la respuesta. A través de las respuestas se construyó una base de datos aparejando las respuestas en base a criterios ecuanímes con respecto al significado de la palabra. Asimismo como las respuestas podían coincidir con más de un cambio producido no se configuro de manera excluyente, asociándoselas a diferentes criterios clasificatorios, por este motivo las respuestas indican una mayor cantidad que los encuestados. En el valor del indicador existe una gran dispersión de datos, condiciendo con un cúmulo de subjetividades que como tales implican una apreciación o juicio de valor. Es decir que lo que el practicante cree haber conseguido, no se resume en un único aspecto, sino que consigue más de lo que percibe, es decir que no exclusivamente puede unificarse en un sólo aspecto determinado.

Existen tres respuestas con la mayor cantidad de datos que indican el cambio más notorio: el aumento del rendimiento con el 17,01 %, incremento del volumen muscular con un 16,67 % y aumento de la tonificación muscular con un 15,99 % de los datos obtenidos. Con estos valores se puede direccionar claramente la intencionalidad morfológica (volumen) y funcional (rendimiento-tono) de los practicantes.

Tabla Nº 23. Cambio más notorio producido por la Sobrecarga en los practicantes encuestados.

Cambio más notorio que puede apreciar hasta el momento por la práctica de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje (con respecto al total de las respuesta)
Mejoramiento o aumento del rendimiento	50	17,01 %
Aumento o mejoramiento de la fuerza	28	9,52 %

Aumento de la Flexibilidad	1	0,34 %
Mayor vitalidad, sentirse mejor, salud y mejoramiento de la calidad de vida	25	8,50 %
Aumento de la resistencia o capacidad aeróbica	21	7,14 %
Disminución, descenso o control de peso	34	11,56 %
Aumento de la tonificación, firmeza o definición muscular	47	15,99 %
Aumento o incremento del volumen o masa muscular	49	16,67 %
Mejoramiento de la postura y columna o problemas aparejados a esta	8	2,72 %
Mejoramiento de la estética o apariencia física	6	2,04 %
Poco tiempo para notar cambios	3	1,02 %
Relajación, disminución de la ansiedad y el estrés	9	3,06 %
Aumento de la agilidad o coordinación	3	1,02 %
Aumento de las capacidades condicionales en general	7	2,38 %
Sin respuesta	3	1,02 %
Total	294	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El “Efecto valorado sobre el cuerpo producto del trabajo de Sobrecarga” (Tabla Nº 24) es un indicador que adiciona información al anterior indicador, pero a diferencia, esta vez la respuestas fueron estereotipadas. Cabe destacarse asimismo que las respuestas no fueron excluyentes pudiendo seleccionarse más de una. Bajo estos parámetros se puede observar que los efectos más valorados en los encuestados son principalmente dos, siendo estos el aumento de la firmeza muscular con el 38,32 % y el aumento de la fuerza muscular con el 29,22 5% correspondiente a la cantidad de datos relevados. La firmeza se encuentra relacionada directamente con el aumento del tono muscular, es decir con un estado muscular más conciso y *duro* entendiéndose antagónicamente a la flacidez. La fuerza muscular es una de las capacidades condicionales más valoradas en cuanto al valor agregado que representa pudiéndose asociar a un mejoramiento de la calidad de vida. Los dos valores destacados de este indicador refuerzan la concepción morfofuncional,

entendiendo al tono muscular como partes de lo morfológico y la fuerza como partes de lo funcional.

Tabla Nº 24. El Efecto valorado sobre el cuerpo, en los practicantes encuestados.

Efecto valorado sobre el cuerpo producto del trabajo de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje (con respecto al total de las respuesta)
Volumen muscular	48	15,58 %
Mayor firmeza muscular	118	38,32 %
Mayor fuerza muscular	90	29,22 %
Mayor definición muscular	48	15,58 %
Otra (estar activo- rendimiento- resistencia- menos grasa)	4	1,30 %
Total	308	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Existencia de socialización mientras se realiza la actividad de Sobrecarga” (Tabla Nº 25), se concibe para dar información sobre la existencia o no de socialización en el transcurso de la actividad de Sobrecarga. Teniendo en cuenta que la actividad se realiza en un espacio en común con otros practicantes, se quiere determinar si existe además de lo buscado en los objetivos de cada practicante un valor agregado en cuanto a la socialización de los practicantes. Esta socialización puede ser considerada como mínima, contenida en el intercambio de palabras, cumplidos, gestos, así como proyectarse a futuras relaciones de amistad o bien sentimentales. Si tenemos en cuenta el indicador “Con quien asiste generalmente al gimnasio” indica que el 71,67 % asiste solo, y que se afirmó por el 91,66 % de los encuestados que “definitivamente sí” o que “es probable” socializar mientras se está realizando el entrenamiento, se puede conjeturar que las personas se predisponen a crear nuevos vínculos sociales. Estos vínculos se realizan como en la práctica de algún deporte, donde no sólo se puede dar el compañerismo, sino que además relaciones de amistad creadas por medio de la comparecencia a un lugar en común. Asimismo debe tenerse en cuenta el indicador “Motivo de la asistencia a un gimnasio” el cual señala que el 5,16 % considera la socialización como un motivo para la asistencia al gimnasio, quedando manifestado que

aunque la socialización no sea uno de los motivos inicialmente buscados se da en la mayoría como un valor adicional al buscado. Esto conjetura que la asistencia no se remite exclusivamente a la práctica, sino también en la posibilidad de crear nuevos lazos sociales, aunque no sea el motivo fundamental.

Tabla Nº 25. Existencia de socialización mientras se realiza la actividad de Sobrecarga planificada según los practicantes encuestados.

Existencia de socialización mientras se realiza la actividad de Sobrecarga planificada	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	131	54,58 %
Tal vez, es probable	89	37,08 %
No, es improbable	20	8,34 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Según lo que demuestra el indicador “Creencia de la velocidad de los cambios” (Tabla Nº 26) puede establecerse que el 57,92 % cree que los cambios se efectúan en un término medio de tiempo, proyectándose este en meses de prácticas. Específicamente se podría tomar como un macrociclo de entrenamiento, llegándose a ver algunos cambios significativos a finales de éste. Este macrociclo comprende aproximadamente tres meses, representando la proyección de una rutina en el tiempo. No obstante debe aclararse que el tiempo suele tener una percepción subjetiva; lo que parece para algunos, mucho tiempo, puede ser considerado por otros, poco tiempo, y viceversa. A su vez debe aclararse que los cambios más notorios son concernientes al mejoramiento de las capacidades condicionales en general, destacándose sobre éstas la fuerza y la resistencia, quedando condicionado por la rutina de entrenamiento realizada y la constancia en la práctica. Tanto la hipertrofia como la definición muscular suelen extenderse en el tiempo en cuanto a su consecución, derivándose de la interacción de variables alimenticias, genéticas y de entrenamiento.

Tabla Nº 26. Creencia en la velocidad de los cambios producto del entrenamiento de Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Creencia de la velocidad de los cambios	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Muy rápidas	3	1,25 %
Rápidas	42	17,5 %
Término medio	139	57,92 %
Lentas	50	20,83 %
Muy lentas	6	2,5 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Creencia de la durabilidad de los cambios” (Tabla Nº 27) refiere a la creencia de permanecía de los cambios obtenidos, luego del abandonado del entrenamiento. Si bien estimativamente se puede saber cuánto duran los cambios en cuanto a la pérdida de las capacidades condicionales, como a su vez de hipertrofia y definición (dándose paulatinamente una semana después del abandono), lo que se busca es saber qué es lo que creen sus practicantes. Los practicantes en su mayoría (88,34 %) creen que la pérdida se da a partir del mes o varios meses después de haber abandonado el entrenamiento. Si bien como se señala la pérdida de los beneficios comienza a partir de la semana de abandono, lo más significativo en cuanto a pérdida empieza a relucir a partir del mes, concordando las respuestas con los aspectos teóricos. Debe destacarse que esta percepción de pérdida de beneficios obtenidos puede generar el deseo de retomar la actividad, retomando nuevamente al entrenamiento antes de haber perdido todo lo obtenido.

Tabla Nº 27. Creencia en las mejoras producidas en la apariencia física, por el entrenamiento de Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Creencia de la durabilidad de los cambios producidos por el entrenamiento una vez suspendido	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Una semana	18	7,5 %
Un mes	112	46,67 %
Varios meses	100	41,67 %
Un año	5	2,08 %
Son permanentes	5	2,08 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

En el indicador de la Tabla Nº 28 se vuelve más directamente sobre algunos aspectos ya abarcados en otros indicadores, pero de manera exclusiva en “Creencia de mejoras en la apariencia física”. La apariencia física que en cierto sentido puede tomarse como sinónimo de estética, suele tener un aditamento menos superfluo que la palabra estética. Como se puede apreciar en la Tabla Nº 28, prácticamente existe una nulidad en cuanto a la consideración de que es improbable que la actividad de Sobrecarga no mejore la apariencia física. De hecho 98,75 % de los encuestados está seguro y cree que es probable que el entrenamiento de Sobrecarga mejora la apariencia física, denotando que la estética concierne inherentemente a la Sobrecarga. Esto refuerza y reafirma los postulados centrales en torno a la legitimización y justificación social y cultural de la Sobrecarga, entendiendo esto en un sentido representativo (Moscovici, 1986) del ideal morfológico. La representación adquirida se relaciona estrechamente con lo que se espera como vehículo de la ascensión del estatus, que no es más que el juzgamiento del otro. La “vigilia social” cobra una relevancia en cuanto al control del ideal, instaurándose la Sobrecarga como herramienta para la consecución del fin, directamente reconocida para el mejoramiento de la apariencia física.

Tabla Nº 28. Creencia de mejoras en la apariencia física producidas por el entrenamiento de Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Creencia de mejoras en la apariencia física producida por la actividad física de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	197	82,08 %
Tal vez, es probable	40	16,67 %
No, es improbable	3	1,25 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Este indicador “Cumplimiento de las expectativas iniciales” (Tabla Nº 29) se encuentra relacionado con “Satisfacción de las expectativas por medio de la Sobrecarga” de la Tabla Nº 20, sólo que las opciones de respuestas difieren para denotar la relación contractual en la insistencia de los practicantes en búsqueda de resultados o bien, el probable abandono. Los dos valores más elegidos “definitivamente sí” y “sí, pero lentamente” que en su conjunto implican el 97,5 %, dan a entender que la mayoría está

concretando sus expectativas iniciales, quedando prácticamente en la nulidad, 0,42 % las personas que no han conseguido saciar sus expectativas y se encuentran pronto al abandono. De esto se puede concluir que casi la totalidad de los practicantes encuentran satisfechas las expectativas iniciales, indicando que la relación contractual entre lo dedicado y lo obtenido se viene dando. Sólo un 2,5 % encuentra insatisfechas sus expectativas iniciales. La intencionalidad (Elster, 2000) en cuanto a lo buscado se viene dando en los encuestados, reforzado o bien retroalimentando la práctica de la actividad, por medio de la obtención de lo esperado.

Tabla Nº 29. Cumplimiento de las expectativas iniciales producidas por el entrenamiento de Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Cumplimiento de las expectativas iniciales del trabajo de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	125	52,08 %
Sí, pero lentamente	109	45,42 %
No, pero sigo intentando	5	2,08 %
No, estoy próximo al abandono	1	0,42 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Percepción después de una sesión” (Tabla Nº 30) permite indagar sobre lo que siente el practicante una vez finalizada su rutina. Esto puede indicar diferentes tipos de percepciones, tanto positivas como negativas, que harán que cada sesión de entrenamiento brinde un sentimiento placentero o bien uno displacentero. Los dos valores con mayor aceptación no configuran una percepción negativa de la actividad, siendo éstas: bienestar y relajación, conformando en su conjunto el 76,35 % de datos relevados y un 99,58 % teniendo en cuenta el total de las personas relevadas. Esto indica que casi todos los encuestados han elegido una de las dos opciones, siendo de connotaciones positivas el sentimiento posterior al entrenamiento de Sobrecarga. Esto dimensiona la relación contractual de Sobrecarga, entendiendo que el fin buscado no sólo se establece a largo plazo, sino inmediatamente posterior a la actividad.

Cabe destacarse que para la construcción del valor de indicador las opciones no eran excluyentes pidiéndose contestar más de una opción.

Tabla Nº 30. Percepción después de una sesión de entrenamiento de Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Percepción después de una sesión de entrenamiento	Opinión de los practicantes	Porcentaje (con respecto al total de las respuesta)	Porcentaje (con respecto al total de encuestados)
Agotamiento	57	18,21 %	23,75 %
Relajación	72	23,00 %	30 %
Bienestar	167	53,35 %	69,58 %
Dolores	16	5,12 %	6,66 %
Otra (hiperactivo)	1	0,32 %	0,41 %
Total	313	100 %	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Para el indicador “Mejoramiento de algún aspecto de la calidad de vida por medio de la Sobrecarga” (Tabla Nº 31) se relaciona el entrenamiento de Sobrecarga con la calidad de vida. Como se pudo apreciar en los anteriores indicadores sobre motivación y valor agregado, se destacan aspectos que hacen referencia a la estética y socialización, no obstante no se remite explícitamente a la calidad de vida entendiéndola desde el plano biológico. Este indicador viene a completar el espacio que en cierto sentido hasta ahora no se encuentra abarcado, no encontrándose en ninguno de los practicantes encuestados la consideración de la nulidad del mejoramiento de la calidad de vida por medio de la Sobrecarga. Se destaca que el 87,92 % está seguro que ha mejorado en algún aspecto su calidad de vida por medio de la Sobrecarga y que el 12,08 % considera probable el mejoramiento de algún aspecto de la calidad de vida por medio de la Sobrecarga. Esta relación establecida dictamina la calidad de vida bajo estamentos biológicos, psíquicos y sociales, es decir el compendio inherente a cada sujeto en cuanto a su ser. La calidad de vida se encuentra presente en la Sobrecarga encontrándose un fundamento para su práctica, aunque ésta sea un valor agregado o colateral a los objetivos buscados inicialmente.

Tabla Nº 31. Mejoramiento de algún aspecto de la calidad de vida por medio de la Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Mejoramiento de algún aspecto de la calidad de vida por medio de la Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	211	87,92 %
Tal vez, es probable	29	12,08 %
No, es improbable		
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Relación costo/beneficio” (Tabla Nº 32) viene a rectificar los diferentes aportes conseguidos por medio de la Sobrecarga. Teniendo en cuenta que el practicante debe dedicar su tiempo y esfuerzo en la actividad, como a su vez dar los honorarios respectivos al gimnasio y/o al instructor, debe conseguir algo a cambio. Esta relación contractual debe ser solventada por las dos partes para que cada una se beneficie, no obstante como los beneficios buscados no se adquieren inmediatamente debe tenerse en cuenta si el tiempo de respuesta del beneficio es el que se puede esperar para mantener la relación, así también si se está conforme con lo obtenido. Por los datos relevados en la relación costo/beneficio el 62,08 % ve como favorable lo obtenido en relación a lo dado (dinero, tiempo, esfuerzo, entre otros) y el 34,17 % encuentra muy favorable la relación costo/beneficio, indicando que ha obtenido posiblemente más de lo que esperaba. En su conjunto las opciones mayoritarias (96,25 %) indican que el practicante ve la relación costo/beneficio como muy favorable y favorable; quedando sólo el 3,75 % de los encuestados con una relación poco favorable.

Tabla Nº 32. Relación costo/beneficio producida por el entrenamiento de Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Relación costo/beneficio, con relación al esfuerzo físico, tiempo y dinero, de la actividad física de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Muy favorable	82	34,17 %
Favorable	149	62,08 %
Poco favorable	9	3,75 %
Nada favorable		
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Si bien en el indicador “Existencia de socialización” (Tabla Nº 25) se establece la socialización, en este indicador “Desarrollo de nuevos vínculos sociales” (Tabla Nº 33) se restablece de nuevo la relación llevándola a la explicitación de la existencia de nuevos lazos o vínculos sociales. Este indicador dimensiona más la socialización llevándola a la creación de vínculos, que como tal, se extrapola del gimnasio y de la actividad de Sobrecarga. El 63,75 % de los encuestados confirmó la creación de nuevos vínculos a través del espacio compartido y el 26,25% señala como probable dicho acontecimiento. Esto en su conjunto dimensiona la actividad de Sobrecarga como un agente social y creador de vínculos que como tales pueden perdurar en el tiempo. La vinculación entre agentes da un valor agregado a la Sobrecarga, no siendo ésta ajena a todo comportamiento o estamento social, es decir, la mera repetición individual de movimientos. Se puede considerar entonces, por lo analizado, que la actividad de Sobrecarga cumple una función socializadora entre los interactuantes, como a su vez posibilita la vinculación.

Tabla Nº 33. Desarrollo de nuevos vínculos sociales por medio del espacio en común en el entrenamiento de Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Desarrollo de nuevos vínculos sociales a través del espacio compartido del gimnasio	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	153	63,75 %
Tal vez, es probable	63	26,25 %
No, es improbable	24	10 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

La construcción del indicador “Conocimiento previo y posterior de la Sobrecarga” (Tabla Nº 34) a través de las respuestas de los encuestados, permite crear una dicotomía en base a las respuestas. Por un lado el conocimiento previo al entrenamiento de Sobrecarga, es decir apriorista y un conocimiento posterior a su práctica o bien a

posteriori de la experiencia. Con respecto al conocimiento previo de los practicantes se puede destacar que el 69,16 % afirman poseer un nulo conocimiento o bien muy poco al respecto, quedando así catalogados como aprendices. Debe destacarse que el 16,67 % considera poseer un conocimiento errado sobre la temática, lo cual consta de mitos y representaciones subjetivas que se modificaron en la práctica de Sobrecarga. La característica de aprendiz refiere directamente a la relevancia del instructor, tornando su actividad como esencial para que el alumno la dimensione como algo necesario y llevadero que cumplimenta con las necesidades de la actividad física.

Con respecto a la segunda respuesta, parte de la información no se suministró por los encuestados quedando algunas respuestas sólo con la información respectiva a la primer pregunta, lo que da una diferencia con respecto a los datos obtenidos en la segunda consideración. No obstante, la ausencia de repuesta no puede considerarse como significativa debido a los pocos casos. Lo relevado en cuanto al conocimiento posterior posee una gran dispersión, no obstante se destaca el beneficio para la salud con el 25 % y el aprendizaje con un 20,08 %. El beneficio para la salud debe entenderse desde un amplio espectro a nivel biológico implicando a su vez inherentemente un beneficio psíquico y social. El aprendizaje debe comprenderse como el incremento de habilidades motrices referido específicamente con la Sobrecarga, como a su vez en el conocimiento de otras variables que influyen en el entrenamiento (alimentación, periodos de descanso, sueño, entre otras). Este aprendizaje dota a su vez a los practicantes de saberes que desmitifican los mitos poseídos, es decir que echa por tierra creencias arraigadas. Este aprendizaje viene exclusivamente de la mano de instructores competentes.

Tabla Nº 34. Conocimiento previo y posterior de la Sobrecarga, según los practicantes encuestados.

Conocimiento previo de Sobrecarga y posterior de la experiencia	Opinión de los practicantes	Porcentaje (según cantidad de encuestado)
Grado de conocimientos anteriores a la práctica contemporánea		
Sin conocimiento	116	48,33 %
Poco o escaso conocimiento y experiencia	50	20,83 %
Con conocimientos anteriores y experiencia previa	11	4,58 %

Grandes conocimientos y experiencia	1	0,42 %
Conocimiento errado o equivocado (solo fuerza, solo hombres, dirigido para una población específica, inhibe el crecimiento, proyecciones de crecimiento muscular prematura, con respecto a su práctica, no servía para mucho)	40	16,67 %
Conocimientos de artículos de revista e internet	12	5 %
Es una alternativa	3	1,25 %
Sin respuesta	7	2,92 %
Sub total	240	100 %
Aprendizaje sobre el tema y rectificación de saberes y conocimientos (técnica, ejercitaciones, experiencia, desmitificación, nombre de los músculos, alimentación, etc.)	53	22,08 %
Beneficioso para la salud, el bienestar físico, sentirse mejor y la calidad de vida	60	25 %
Es necesario constancia y dedicación	23	9,58 %
Trabajar adecuadamente y seguir el consejo y las directrices del profesional a través de su supervisión y acompañamiento	19	7,92 %
Mejoramiento del cuerpo y la apariencia personal o la estética	14	5,83 %
Una buena experiencia	10	4,17 %
Mejora el rendimiento	9	3,75 %
Una actividad necesaria y recomendable que conforma un entrenamiento completo o un buen complemento	9	3,75 %
Ayuda al control y descenso de peso	8	3,33 %
Confirmación de lo que se sabía	2	0,83 %
Mejoramiento paulatino o progresivo e integral	4	1,67 %
Ayuda a alcanzar los objetivos	1	0,42 %
Mejoro la postura	3	1,25 %
Ayudó a mejorar directa o indirectamente la dieta	1	0,42 %
Con poco que decir por la corta experiencia (recién empieza)	1	0,42 %
Importancia del entrenamiento	4	1,67 %
Los excesos son perjudiciales	1	0,42 %
Son necesarios pero no fundamentales	1	0,42 %
No sirve para la agilidad	1	0,42 %
Sub total	224	

Total	464	
--------------	-----	--

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

El indicador “Tipo de administración del entrenamiento” (Tabla Nº 35) refiere a la cantidad de conocimientos que tiene el practicante, que le permiten emanciparse de la necesidad de un instructor. Asimismo confiere cierto auto disciplinamiento que no implica únicamente saber, sino que implica cumplimentar y objetivar, dándose el caso de que si bien se posee mucho conocimiento, es preferible la intervención de otro para cumplimentar la actividad. Es así como se puede observar en la Tabla Nº 35 que la mayoría de practicantes (92,92 %) trabaja bajo los lineamientos de un instructor de Sobrecarga y sólo el 7,08 % trabaja auto administrándose el entrenamiento de Sobrecarga. Desde este punto el instructor cobra una gran relevancia y se concibe como fundamental para que su alumno concrete las prácticas pertinentemente y logre sus objetivos. La relevancia del instructor debe destacarse en cuanto a los conocimientos del mismo, siendo en la actualidad un campo en desarrollo, donde mucho de lo hecho se confecciona sólo en el adiestramiento, no preguntándose sobre sus propias prácticas.

Tabla Nº 35. Tipo de administración del entrenamiento de Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Tipo de administración del entrenamiento	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Auto administración	17	7,08 %
Dirección de un instructor	223	92,92 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Este indicador “Creencia de que la Sobrecarga influye negativamente en el normal crecimiento” (Tabla Nº 36) se construyó para constatar si existe uno de los pensamientos más controversiales que se ha desacreditado hace tiempo. Este pensamiento mítico surgió como una de las principales controversias en la práctica de Sobrecarga, señalándose que la práctica en las edades menores a los veinte años producía una prematura inhibición del crecimiento esperado. Es decir que el entrenamiento producía una anticipación en la

soldadura de la epífisis con la diáfisis de los huesos largos. La Sobrecarga no produce ningún daño al crecimiento y de hecho lo estimula, siempre y cuando ésta sea pertinente y adecuada a la edad y estadio madurativo, mediada por el profesional pertinente. Como se observa en la Tabla Nº 36 el 62,08 % descarta este mito como existente, no obstante el 37,92 % cree en el mito o bien lo cree probable. Este índice es alarmante, ya que el mismo condiciona y limita la práctica en niños y adolescentes. Parte de este conocimiento errado radica en la falta de difusión sobre las investigaciones, como a su vez la falta de capacitación de los profesionales de la actividad física, que se han quedado un poco rezagados en el tiempo con respecto a los avances del conocimiento.

Tabla Nº 36. Creencia de que la Sobrecarga influye negativamente en el normal crecimiento de los niños y adolescentes según los practicantes encuestados.

Creencia de que la Sobrecarga influye negativamente en el normal crecimiento de los niños y adolescentes	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	23	9,58 %
Tal vez, es probable	68	28,34 %
No, es improbable	149	62,08 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Para el indicador “Existencia de otros factores de influencia en el entrenamiento” (Tabla Nº 37) se buscaba dirimir si los practicantes consideraban otras variables como intervinientes en el entrenamiento. Parte de esto estructura la búsqueda de conocimientos que tienen los practicantes sobre otros aspectos que puede afectar directa o indirectamente el entrenamiento de Sobrecarga y su consecución de objetivos buscados. Al respecto el 69,58 % de los practicantes considera la existencia de otros factores como influyentes, por otro lado el 27,5 % considera que es probable la existencia de otros factores. En su conjunto, la mayoría (97,08 %) considera que existen otros factores que influyen en el entrenamiento de Sobrecarga (en la siguiente Tabla se ahondara al respecto) destacándose que esto implica que los practicantes relacionan otros conocimientos como la alimentación y los “buenos hábitos”, que condicen con un mejoramiento tanto directo como indirecto de la calidad de vida.

Tabla Nº 37. Consideración de la existencia de otros factores de influencia en el entrenamiento de Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Consideración de la existencia de otros factores de influencia en el entrenamiento de Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje
Definitivamente si	167	69,58 %
Tal vez, es probable	66	27,5 %
No, es improbable	7	2,92 %
Total	240	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

Este indicador “Factor complementario más importante para lograr mejores resultados por medio de la Sobrecarga” (Tabla Nº 38) se encuentra asociado con el anterior indicador (“Existencia de otros factores de influencia en el entrenamiento” Tabla Nº 37), explicitándose en éste alguno de los factores existentes para que los practicantes dictaminen su posición. Como se observa en la Tabla Nº 38 la elección más adoptada fue la alimentación, con el 51,79 % en relación al total de datos y si se tiene en cuenta la cantidad de encuestados viene a representar el 84,17 %. Este conocimiento adquirido en cuanto a la influencia de la alimentación dota a su vez a cada practicante de un compendio de información que incita naturalmente a mejorar su alimentación, interviniendo así también en su calidad de vida.

Cabe destacar que para este indicador las repuestas no fueron excluyentes pudiéndose elegir más de una, lo que permite una respuesta que contenga más de un criterio por el encuestado.

Tabla Nº 38. Factor complementario más importante para lograr mejores resultados por medio de la Sobrecarga según los practicantes encuestados.

Factor complementario más importante para lograr mejores resultados por medio de la Sobrecarga	Opinión de los practicantes	Porcentaje (con respecto al total de las respuestas)
Genética	78	20 %
Alimentación	202	51,79 %
Descanso	84	21,54 %
Otra (13 constancia- 1 perseverancia- 1 estado mental- 4 entrenamiento sistémico)	26	6,67 %

o regular- seguir instrucciones- 3 voluntad- edad- disciplina-suplementación)		
Total	390	100 %

Fuente: Elaboración propia en base a las encuestas tomadas a los practicantes de Sobrecarga pertenecientes a la ciudad de San Miguel de Tucumán, provincia de Tucumán, en el año 2016.

4.2. Resultado de la entrevista a instructores de Sobrecarga

De los profesionales encuestados, ocho son profesores de Educación Física, cuatro son instructores y cuatro son instructores que se encuentran estudiando la carrera de Educación Física. Esto concuerda con los postulados del marco teórico, donde se señala que los profesionales de Educación Física están abriendo nuevos caminos para la práctica física, debido inicialmente a la saturación del mercado en cuanto a su fin inicial. De estos profesionales, cinco se vienen dedicando a la instrucción de Sobrecarga hace menos de un año, cuatro hace cinco años aproximadamente y los demás entre diez a diecinueve años, denotándose que parte de los estudiantes son los que recién se inician en la actividad.

Para los profesionales entrevistados, la Sobrecarga viene a cubrir en gran medida los requerimientos de actividad física, implicando en la mayoría de los practicantes la única fuente de actividad física. No obstante, algunos advierten que debe concebirse como parte de un entrenamiento integral, donde “la Sobrecarga es parte inherente de otras actividades físicas” (Entrevista N° 1, 04-07-2016). Aclarándose, que si bien la Sobrecarga constituye una fuente valiosa de actividad física, no deben desestimarse otras prácticas físicas.

Con respecto a la opinión de los profesionales, en cuanto a los practicantes de Sobrecarga, destacaron que generalmente asisten solos y pocos asisten acompañados con algún amigo o familiar. Asimismo una vez que se comienzan a integrar a las prácticas, los que asisten solos empiezan a concretar relaciones con otros, coordinando horarios para compartir la actividad. La elección de la Sobrecarga se debe inicialmente a la búsqueda del mejoramiento de la estética o bien la imagen corporal, constando ésta en la meta de: “bajar de peso”, “definir musculatura” y “aumentar el tono muscular” (Entrevista N° 3, 04-07-2016; Entrevista N° 14, 30-07-2016); “quieren verse bien, y cuando mejoran, se están mostrando constantemente” (Entrevista N° 10, 20-07-2016).

Así también la elección de la Sobrecarga se corresponde con la contención de los profesionales, configurándose estos, como guías para alcanzar los mejores resultados y el cuidado de la integridad física de los practicantes. Debe destacarse que esta elección se

basa también en la comodidad en cuanto a la ubicación del gimnasio, implicando que la mayoría de las personas que asiste viven cerca o relativamente cerca. Por último se destaca la sensación de seguridad que da el gimnasio con respecto a la práctica, no sólo por la contención de los profesionales, sino por “la seguridad” (Entrevista N° 2, 04-07-2016; Entrevista N° 7, 15-07-2016; Entrevista N° 10, 20-07-2016) -entendida como peligro ante atracos producidos en ambientes abiertos-.

La asistencia, si bien se manifiesta con algunas fluctuaciones, generalmente se plantea entre tres a cuatro veces por semana, en promedio. En esta asistencia se denota la intención de estética morfológica, comprendiendo esto: el descenso de peso, tonificación y aumento muscular. También, aunque en menor grado, algunas personas asisten para mejorar su salud y calidad de vida desde la perspectiva física (generalmente suele señalarse esto por algunos practicantes como aumento del rendimiento). Por último, en cuanto al motivo de asistencia, en un menor grado existen algunos que asisten para aumentar el rendimiento físico orientado hacia diversos deportes. Prácticamente en su totalidad, la asistencia se da por voluntad propia, existiendo un minúsculo grupo que proviene de la prescripción médica. Esta prescripción implica no literalmente la Sobrecarga, sino la actividad física, siendo esta prescripción muy amplia para su consecución. Por lo general, cuando se termina la sesión de entrenamiento los practicantes sienten cansancio y agotamiento, pero a su vez se sienten distendidos, como “desenchufados” (Entrevista N° 15, 30-07-2016), agotando en el trabajo físico parte del estrés que tenían. La canalización de las tensiones y el estrés hacia la actividad física, se dimensiona como una válvula de escape, como un catalizador que permite relajación. También como refieren los entrevistados sobre los practicantes, “se sienten satisfechos implicando que lo trabajado se sintió y que el cansancio es producto de ese buen trabajo” (Entrevista N° 3, 04-07-2016).

Con respecto a la parte o segmento a mejorar del cuerpo por medio de la Sobrecarga, existe una clara distinción sexual. Por lo general las mujeres se dedican más exhaustivamente al tren inferior (glúteos, cuádriceps, isquiofemorotibiales y pantorrillas) y abdomen; por el contrario, los hombres prefieren enfocarse en el tren superior (brazo,

espalda, hombros y pectorales) y abdomen. Si bien la actividad puede verse influenciada por el rango etario, -implicando a más edad el trabajo integral del cuerpo- la división del trabajo se debe principalmente al sexo del practicante. Se denota que los objetivos entre los sexos tienen una clara disyunción, por ende en su generalidad son distintos, sin embargo desde la perspectiva estética no son tan distintos, ya que se quiere lo mismo: el mejoramiento de la apariencia morfológica de acuerdo a una construcción social y cultural. Si bien pueden existir algunas salvedades, que no hacen más que confirmar la regla, se establece que lo común se direcciona hacia “la búsqueda de un ideal corporal que se suministra constantemente en los medios de comunicación” (Entrevista Nº 13, 30-07-2016). El efecto más valorado en la Sobrecarga viene representado por el aumento de la masa muscular, especialmente en los hombres, asimismo como la definición muscular¹⁹, aunque en segunda instancia. Las mujeres por otra parte, procuran la disminución del peso como así también el aumento del tono muscular (consenso de todos los entrevistados).

Los fines impuestos a la actividad física y específicamente a la Sobrecarga tienen una estrecha relación con la apariencia, consignado a través de la misma: el atractivo sexual. Asimismo esto tiene connotaciones con el auto superamiento y la autoestima (Palladino, 2009), estableciendo una identidad corporal, en cuanto a la aceptación del otro “no sólo se la pasan mirándose en el espejo, sino que esperan que los miren y que le digan lo bien que esta” (Entrevista Nº 8, 15-07-2016). A su vez esta perspectiva evoluciona con la edad, superándose paulatinamente el juicio del otro direccionando la actividad a otras regalías o beneficios. Al respecto se destaca la calidad de vida entendiéndola desde una perspectiva biológica, que mejora notablemente en cada practicante, percibiéndose resultados en el quehacer diario. Así también la calidad de vida, se extrapola a las relaciones sociales e introspectivas de cada sujeto, extrapolándose ésta a la esfera psíquica y social. “Algunos parece que sólo vienen hacer vida social, se la pasan charlando” (Entrevista Nº 9, 15-07-2016).

¹⁹ La definición muscular remite a la visible determinación de los diferentes músculos, implica que se pueda percibir a simple vista el músculo. La definición implica el bajo contenido de tejido adiposo, ya que aunque exista un buen volumen muscular si está cubierto de tejido adiposo no puede visualizarse.

Dependiendo de la actividad y en cierto sentido de la rutina, “la mayoría de la gente que asiste trata de socializar” (Entrevista N° 4, 04-07-2016), sea en los periodos de descanso, entre ejercicio y ejercicio o bien posteriormente al entrenamiento. La socialización se da constantemente en menor o mayor medida, creándose incluso lazos que trascienden la esfera de la actividad. Es decir que se concretan en muchos de los practicantes vínculos sociales, denotándose la actividad no como una mera práctica, sino como fuente de vinculación para muchos casos.

Los profesionales entrevistados dedicados al área destacan la alimentación como uno de los principales factores que influyen sobre el entrenamiento y sobre los resultados (consenso de todos los entrevistados). En segundo lugar destacan el descanso entendido como horas de sueño y entre sesión y sesión de entrenamiento. En tercer lugar se destaca la predisposición genética que tiene cada sujeto. Por último, aunque no por eso menos importante, se considera a la motivación como uno de los factores que influye notablemente en el entrenamiento de Sobrecarga “la motivación en la actividad es el motor del entrenamiento” (Entrevista N° 14, 30-07-2016).

Con respecto a los cambios producidos por el entrenamiento de Sobrecarga y su durabilidad con respecto al abandono de la actividad, la mayoría de los entrevistados dice que depende sustancialmente de los hábitos con los que cuenta cada sujeto. “Aunque hagan de todo, si no cambian sus hábitos, los cambios no son tan notorios” (Entrevista N° 6, 15-07-2016). También al respecto se destaca que la genética y el tiempo de entrenamiento configuran dos de los condicionantes más destacados, que proporcionan que los cambios adquiridos, se mantengan una vez dejado el entrenamiento.

Por último, en la entrevista, se indagó sobre uno de los mitos más arraigados en la Sobrecarga y que se refiere a que la actividad produce problemas en el crecimiento en poblaciones de niños y adolescentes. Al respecto los entrevistados señalaron que la Sobrecarga no influye negativamente en el crecimiento, no obstante es oportuno aclarar que el mismo debe ser supervisado por un profesional. Además se enfocan en que la actividad de Sobrecarga está condicionada por la edad biológica, por ende los

rendimientos no pueden exceder un umbral excesivo o bien un estrés innecesario. “Si no se controla lo que están haciendo comienzan a incrementar los pesos empleados, y deforman el gesto” (Entrevista Nº 12, 30-07-2016).

5. Conclusión

Las expresiones físicas han incurrido inicialmente en circunstancias de necesidad de supervivencia, llevándose a cabo por el beneficio inherente en ellas, en cuanto a la satisfacción de necesidades básicas y de resguardo. Pero estas actividades físicas como estamento cultural, no sólo guardaban una relación estrecha con mecanismos de supervivencia (Sahlins, 2006), sino con una construcción simbólica, que representa valores sociales y culturales. A medida que la supervivencia se fue superando, la actividad física se constituyó inherentemente con una plusvalía social, coincidiendo con la ganancia de un estatus por sobre los demás, como hace referencia Huizinga (2010).

La mutación de las expresiones motrices, a partir de la concesión de seguridad y necesidades básicas satisfechas, comenzó con una característica recreativa que paulatinamente se reorientó a la competencia y hacia la admiración de otros, entendidos sus logros en una relación con el estatus social. Asimismo la evolución colectiva de un ideal corporal se constituyó como fuente hegemónica en la relación de status dejándose entrever una relación morfológica en cuanto a la práctica física. Parte de esta nueva necesidad comenzó a darse por medio de una práctica física específica, que comenzó a incrementar su auge debido a circunstancias históricas. Surge así paulatinamente lo que se considera como la actividad de Sobrecarga, definida así por su componente inicial y diferenciador de otras actividades físicas, la sobrecarga. Entonces, la Sobrecarga se constituye a partir de una expresión análoga a otras actividades físicas constituidas en diferentes momentos históricos, constituyéndose en la actualidad como proveedora de respuestas circunscriptas a intereses y necesidades sociales y culturales.

El contexto facilitador y promotor del auge de la Sobrecarga, se direcciona a la esfera laboral de profesionales de la actividad física, encontrándose respaldada en que los que se dedican a ésta -en su mayoría-, o son Profesores de Educación Física o se encuentran estudiando para ese fin. A su vez los que se dedican y no están aparejados con la Educación Física se encuentran hace mucho tiempo dedicándose a la misma, lo que

relaciona la actividad inicialmente con esferas instituidas a partir de la práctica misma. Encontrándose en la actualidad un ámbito fecundo para solventar espacios laborales de los nuevos profesionales de la actividad física.

Estos espacios laborales de los profesionales no se relacionan con prácticas físicas y deportivas clásicas, sino con una práctica distintiva entendida como Sobrecarga. Las prácticas en los gimnasios no se fundamentan principalmente en el entrenamiento de fuerza, de resistencia o para algún deporte como se esboza en los antecedentes. La Sobrecarga se utiliza para otro fin constituyéndose como una práctica por sí misma que se orienta hacia una estética de la imagen corporal; demostrándose con los datos relevados que el 85 % lo manifiesta como “probable” y “definitivamente sí”. (Tabla Nº 19).

La finalidad estética de la Sobrecarga, aunque parezca soslayada en algunas averiguaciones iniciales como la Tabla Nº 13, se constituye como una razón de la práctica, focalización que se corroboró con los profesionales entrevistados que se dedican a la administración de la Sobrecarga. Este ideal estético o morfológico buscado se constituye por medio del incremento muscular, tono muscular (entendido genéricamente como firmeza), definición muscular y fuerza muscular²⁰ (Tabla Nº 24). La finalidad estética se concibe dentro de la concepción cultural y social que lo determina, implicando su parcialidad como su influencia (Eco, 2015). En cierto sentido la funcionalidad corpórea se ha dejado de lado por una mera estética donde lo que importa no es que el músculo contemple determinadas capacidades funcionales, sino que mejore su apariencia o aspecto. Pero éste “que se vea bien” (Entrevista Nº 12, 30-07-2016) recae en un convencionalismo sociocultural que puede fluctuar enormemente, pero como tal realza la aceptación del otro y posiciona al sujeto en un determinado nivel de admiración o prestigio social.

Desde este aspecto se refuerza la existencia de un ideal morfológico que se puede alcanzar por medio del entrenamiento de Sobrecarga, comprendiendo 84,58 % de lo relevado, en cuanto a una “posibilidad” y su “aceptación” (Tabla Nº 21). Este ideal

²⁰ Cabe destacarse que la fuerza se estructura en torno al tono muscular y la definición muscular en los practicantes entendiéndose como un compendio donde la diferenciación de las mismas es muy laxa.

corporal traducido en apariencia física, no sólo brinda una especulación o intencionalidad (Elster, 2000) en cuanto a su posible obtención, sino que genera implícitamente expectativas, donde el 98,75 % cree probable o está seguro que por medio de la Sobrecarga logrará cambios favorables en su apariencia física. La finalidad de la estética, entendida por medio del ideal corporal, se esgrime como meta y estrechamente asociada con la actividad de Sobrecarga.

Aunque la búsqueda del ideal estético se presente tanto en hombres como mujeres, la estética concibe diferencias en cuanto a un ideal social, destacándose direccionamientos disyuntivos en cuanto a lo morfológico. Las mujeres se centran principalmente en las características de tono y volumen del tren inferior, por el contrario los varones se centran en el tren superior, congeniando los dos en la definición de los músculos de la pared antero lateral del abdomen (Tabla Nº 17). Aunque el fin sea estético la direccionalidad de esta estética se constituye en un ideal corporal social, donde el sexo se constituye como concomitante de la actividad, persiguiéndose por cada sexo objetivos diferentes (Tabla Nº 18). Esto condice con la construcción social del género (Morgade, 2001) y en sí con la arbitrariedad de los valores culturales (Sahlins, 2006). Aunque la práctica pueda constituirse desde el sexo como una clara direccionalidad estética, su auge predomina en los varones.

No obstante debe tenerse en cuenta que existen otras prácticas de Sobrecarga que presentan mayor adhesión en grupo poblacionales femeninos, como Pilates. La práctica además de verse condicionada por el sexo se direcciona notablemente de acuerdo al rango etario coincidiendo mayoritariamente con poblaciones de los 20 a 49 años de edad para las mujeres (Tabla Nº 2) y mayoritariamente de 10 a 39 años para varones (Tabla Nº 1). Esta centralización en franjas etarias se relaciona tangiblemente con la aceptación del otro, donde la estética brinda fuertes relaciones de relevancia al rango etario. Se dimensiona la prematura inserción de los hombres como una actividad masculinizante²¹ a

²¹ Debe dimensionarse que las prácticas masculinizantes configuran dotes físicos propios del sexo masculino, guardando una estrecha relación con la morfología de este. Esta configuración se encuentra sensiblemente condicionada con postulados sociales y culturales, del ideal masculino, teniéndose en común características que condicen con la exaltación morfológica propia de las características sexuales secundarias masculinas.

diferencia de un tardío ingreso de la mujer. A su vez se proyecta el mantenimiento de la actividad por la mujer y su abrupto descenso en comparación a los varones en edades comprendidas entre los 40 a 49 años.

Lo significativo de la práctica se circunscribe a su vez, como fuente única de actividad física, remarcándose su exclusividad en un 65,83 % (Tabla Nº 15) y su solvencia en cuanto a las necesidades físicas, manifestándose en el 77,92 % de lo relevado (Tabla Nº 5). La actividad efectuada se proyecta mayoritariamente (76,25 %) entre tres a cuatro días por semana (Tabla Nº 12); corroborando esta asistencia los profesionales de la administración entrevistados.

La actividad del practicante se encuentra fuertemente aparejada con la administración de un profesional, en un 92,92 % (Tabla Nº 35), indicando la inexperiencia o bien la necesidad de alguien que lo guíe, instaurándose la práctica mayoritariamente sin conocimientos previos (Tabla Nº 34). Esta práctica se funda en variables estéticas, pero en segundo plano se adhieren valores de salud, de rendimiento y como vía de canalizar tensiones (Tabla Nº 13). Esto implica un compendio de aptitudes en torno a la práctica de Sobrecarga que la dimensionan en una esfera utilitaria, recobrándose la concepción de que la Sobrecarga se funda por sí misma, por lo que se puede obtener por medio de ella. A su vez la actividad se constituye por ciertos dictámenes estratégicos en cuanto a su posicionamiento sobre otras actividades físicas, como ser: la comodidad, la contención de los profesionales y la búsqueda de mejores resultados (Tabla Nº 10). Esto correlaciona una masificación en cuanto a su práctica, lo que condice con lo relevado, donde el 92,08 % de los practicantes en su grupo de allegados conoce muchos y algunos que también realizan la actividad (Tabla Nº 7). Relacionándose esto con la concepción de que está ampliamente difundida la Sobrecarga, asintiendo con esta premisa el 72,92 % de los encuestados (Tabla Nº 6).

La Sobrecarga se posiciona mayoritariamente en los eferentes concebidos como gimnasios (Tabla Nº 11). Su concepción como actividad física, se encuentra fuertemente ligada a modificaciones estéticas, que se consiguen mediante la participación activa por

medio del esfuerzo y la dedicación, no concibiéndose favorablemente con cambios estéticos, atribuidos a operaciones quirúrgicas (Tabla Nº 22). Esto concuerda con que la actividad brinda otros beneficios además del estético, asociados a la salud y la calidad de vida. Desde este punto el mejoramiento de la calidad de vida con respecto a la práctica de Sobrecarga, tiene una aceptación total de los encuestados, no encontrándose ninguna respuesta negativa en cuanto al mejoramiento de la misma (Tabla Nº 31).

La calidad de vida no se instaura solamente desde una perspectiva biológica sino a su vez psíquica y social; y es justamente esta última la que se concreta mediante la interacción entre los practicantes. Lo relevado demuestra que la Sobrecarga es una vía de socialización por medio de los diferentes espacios compartidos (Tabla Nº 25). A su vez, si se tiene en cuenta que la mayoría de los practicantes asisten solos, 71,67 % (Tabla Nº 8), existen numerosas posibilidades de generar nuevos vínculos o relación con otros practicantes. Las relaciones e interacciones sociales desde este punto se constituyen como parte de la práctica de Sobrecarga, considerándose aunque de manera indirecta como agente socializador. La creación de vínculo es más expeditiva que la socialización entendiéndose no sólo la interacción, sino el establecimiento de una relación. Al respecto el 63,75 % afirma el desarrollo de nuevos vínculos sociales por medio del espacio en común (Tabla Nº 33), posicionando a la Sobrecarga como un agente socializador.

En torno a las concepciones que puede ir generando la Sobrecarga se avizoran paralelamente creencias arraigadas sobre la práctica que generan un estigma que se va rectificando a medida que trascienden en el tiempo, como por ejemplo la influencia negativa en el crecimiento (Tabla Nº 36). La concepción de los cambios morfológicos adquiere una dotación temporal, donde el cálculo de los cambios a través del tiempo demuestra una idealización, emparejada a las necesidades subjetivas. Esto refiere a la creencia en la velocidad de los cambios morfológicos, preponderando un tiempo intermedio entre una concepción rápida y lenta en cuanto a los cambios producidos (Tabla Nº 26). La dotación temporal de la actividad en cuanto a los cambios morfológicos se avizora en la duración de los mismos entendiéndose mayoritariamente (88,34 %) que duran más de un mes o por lo menos un mes (Tabla Nº 27), lo que condice con lo perezoso de

los cambios producidos. Los cambios se relacionan con otras variables como factores de influencia, de hecho los resultados obtenidos en la Tabla Nº 37 indican que el 97,08 % de los practicantes consideran que existen factores de influencia en el entrenamiento de Sobrecarga en cuanto a los resultados obtenidos. Dentro de estos aspectos se destaca la alimentación y el descanso (Tabla Nº 38) como las variables intervinientes, en cuanto al condicionamiento presentado para alcanzar los objetivos.

Lo que sin lugar a dudas se destaca en lo relevado es la asociación contractual²² que se esgrime entre el practicante y la Sobrecarga. Esta relación en principio no se basa en la actividad misma como otras diversas actividades físicas, sino en el beneficio que se obtendrá a través de la misma, pudiendo proyectarse un fin en sí misma en el transcurso del tiempo. El contrato o la relación contractual de la Sobrecarga se establecen como favorable, indicando que la mayoría (97,08 %) ha satisfecho sus expectativas, parcialmente o totalmente (Tabla Nº 20). Esta perspectiva se refuerza si consideramos las expectativas iniciales, donde se respalda nuevamente la actividad en base a lo conseguido, consignando un 97,5 % (Tabla Nº 29). La satisfacción de las expectativas no sólo se direcciona a las metas iniciales, sino a los beneficios colaterales que comienzan a adquirir a través de la práctica. Asimismo la relación contractual queda plasmada en la relación costo-beneficio del practicante, implicando esta relación el gasto económico, de tiempo, de esfuerzo y dedicación que amerita en relación a lo obtenido o bien por obtener, entendido desde la esfera redituable. Cabe destacarse que sobre esta relación ninguno de los encuestados la estableció como nada favorable, implicando que por mínimo que sea, se ha conseguido algo a cambio, aunque no se congenie con la totalidad de lo esperado. La mayoría, en un 96,25 %, atribuyó a la relación connotaciones de favorable y muy favorable (Tabla Nº 32) lo que denota que la relación contractual entre el practicante y la Sobrecarga cumplimenta lo pactado, refundándose la confianza por medio de ésta.

Esta relación en su mayoría se establece en un ámbito de elección y decisión personal en un 88,33 %, (Tabla Nº 14). Debe destacarse que aunque la relación de la Sobrecarga se establezca de manera proyectiva en cuanto a sus beneficios, la mayoría

²² Ver marco teórico.

estima lo conseguido inmediatamente posterior a la sesión de entrenamiento, entendiéndolo como bienestar y relajación (Tabla Nº 30). Esto denota no sólo una relación prospectiva con la Sobrecarga, sino inmediata, es decir que dota de un beneficio consecutivo a la actividad y un beneficio proyectivo de la misma.

La triangulación efectuada por medio de las entrevistas a los profesionales que se dedican a la administración de la Sobrecarga condice con los datos obtenidos entendiéndose la confiabilidad de los mismos. La direccionalidad además sobredimensiona las variables analizadas, entendiendo que la práctica de Sobrecarga se está constituyendo en base a estructuraciones sociales y culturales, que necesitan una actividad que se adapte a nuevos direccionamientos de posibilidades e intencionalidades. La entrevista corrobora que los profesionales que administran la actividad, en su mayoría, tienen estudios superiores o universitarios en Educación Física.

En síntesis la Sobrecarga se constituye en base a parámetros y necesidades sociales que como tales, fundan, justifican y legitiman su razón de ser. Al encontrarse circunscripta por una nueva práctica y atención a nuevas problemáticas, funda su diferenciación con otras prácticas físicas llamándose como la característica principal de su metodología, la sobrecarga. Debe entenderse esto no como una mera arbitrariedad, ya que su significado establece una relación rudimentaria con su significante concordando con los postulados de Saussure (1997). La actividad no se justifica como otras actividades físicas con el fin en sí mismo, sino como medio para la consecución de objetivos socioculturales, entendidos en el plano morfológico y funcional. Para este fin se estructura con estrategias, técnicas y medios propios para la atención de las necesidades e interés de sus practicantes. Con estas características particulares atiende una necesidad de admiración y exaltación desde la mirada de un otro, remitiéndose a caracteres físicos propios del sexo. Asimismo cumplimenta con otras necesidades e intereses que atienden un abanico integral del ser humano. Por lo tanto su práctica dota al individuo de concepciones biológicas, psicológicas, culturales y sociales, es decir que atiende integralmente las necesidades del individuo. Este posicionamiento de la Sobrecarga como manifestación, se debe a condicionamientos contextuales, que potencian su actividad. Entenderla desde estas

circunstancias nos lleva no sólo a emanciparla de otras prácticas contingenciales de actividad física, sino entenderla como un nuevo mecanismo de práctica física que debe ser atendido en su exclusividad para avizorar una atención de un ámbito específico que pueda extrapolarse a otras poblaciones. La direccionalidad no será en cuanto a determinada capacidad condicional, sino a la práctica general de las capacidades condicionales, estructurándose nuevas metodologías y técnicas que disten de una especificidad condicional. Su especialidad crea un apartado para un ámbito nuevo de saberes que como tal dotarán de nuevas resoluciones a las problemáticas que se presenten. Asimismo direccionar el ámbito permite reconstruir tendencias nocivas y que distan de la concepción de salud, que se encuentran sumergidas en una concepción de resolución inmediata en cuanto a los deseos (Bauman, 2015) y se direcciona a comportamientos desviados en cuanto a los medios para la consecución de los objetivos (Merton 1992).

6. Discusión y futuras proyecciones de investigación

La Sobrecarga como tantas actividades se ha visto modificadas en el transcurso del tiempo, no tanto por su efectividad sino más bien por su aceptación. Tal vez uno de los cambios más rotundos con respecto a su explicitación se ha dado en los últimos años con el advenimiento del consumismo y el crecimiento demográfico. Esta última condiciona en gran medida la práctica física acostumbrada en décadas anteriores y viabilizadas a través de numerosos espacios que tenían las no tan grandes urbes. Al reducirse los espacios o a limitarse a distancias alejadas, las prácticas se vieron notablemente condicionadas en el tiempo de traslado. Además al incrementarse los costos del inmueble, este costo se trasladó a lugares o clubes de la práctica física. Sin lugar a dudas quedo un nicho de servicios disponible con respecto a la práctica física, pero ya no en centros muy grandes sino más austeros en dimensiones métricas, cuestión que profundizó las adaptaciones a las nuevas exigencias espaciales.

Cabe destacarse que la influencia de los medios de comunicación y la identidad del cuerpo como imagen estética dio un puntapié más que fuerte, para que la gente quiera adherirse a una nueva concepción de cuerpo, no como medio de producción o de trabajo sino como medio de admiración. Es así que la estética fundó una nueva visión, a la que debía invertirse tiempo por cada individuo, para llegar a la misma. De hecho la medicina estética se especializo para dar cumplimiento a las exigencias sociales. Así también los gimnasios empezaron a incrementarse tanto en tamaño como en cantidad dando respuesta estética a las necesidades poblacionales. Pero no sólo la estética sirvió para que la gente se inserte en la actividad de los gimnasios sino también la salud, debido más que nada al aumento de patologías asociadas al sedentarismo.

Por otra parte el acceso masivo a la educación pública y el incremento de institutos superiores como universitarios con carreras en Educación Física, creó mano de obra dentro de todo especializada para responder a nuevas necesidades sociales. La

polución de universidades dedicadas a la Educación Física se viene incrementando al mismo nivel que los establecimientos superiores. Al auge de la Educación Física y las posibilidades de estudios alcanzaron no sólo a cumplimentar la demanda de los establecimientos escolares sino que empezaron a generar de más egresados que debían avecinar otra fuente laboral, ya que las inicialmente previstas se encontraban abarrotadas de profesionales. Cabe destacarse por ejemplo que en un inicio existían tan pocos profesionales de la Educación Física que a los tres años de estudios, la Universidad Nacional de Tucumán daba un título intermedio de Maestro de Educación Física el cual permitía trabajar, consiguiéndose rápidamente todas las horas laborables. La necesidad y la oportunidad crearon en los nuevos profesionales un nuevo ámbito de acción que empezó a asentar las bases no sólo para una práctica física de las poblaciones menores y más asiduas, sino también de personas mayores en busca de salud por medio de la actividad física.

Los medios masivos de comunicación encontraron en las actividades físicas una nueva industria, interpelando en principio el ideal morfológico y posteriormente el consumo. En torno a la actividad física se predispone todo un comercio, que contiene los productos para la práctica física, la indumentaria, la alimentación y la hidratación. Aunque se argumente en favor de la salud, la estética se encuentra imperante en cada publicidad. Se estructura una imagen corporal como meta, como objeto de deseo y de admiración que coadyuva a cada sujeto a medirse de acuerdo a ese ideal. Esta estructuración emanada de los medios masivos de comunicación predispone a la actividad de Sobrecarga como un paradigma centran en la consecución del cuerpo ideal.

Este abanico de condiciones sociales, culturales e históricas fueron las que en mayor medida dieron a la Sobrecarga un marco potencializador, que en cierta manera cambió la concepción de la práctica física direccionándola inicialmente a una adquisición de un ideal estético. Como es de suponer, estas condiciones radican en urbes desarrolladas, explicándose el auge de la Sobrecarga en aspectos potenciales de la actividad, que no pueden extrapolarse a zonas rurales necesariamente. La urbanización, se corresponde con una variable más que crucial como asidero de la práctica, entendida

como circumscripita a condiciones limitantes en cuanto a la práctica física de otras actividades. Queda destacarse que en sectores donde la práctica física interviene coercitivamente en las relaciones laborales, la práctica de Sobrecarga no se dimensiona con la misma envergadura, quedando notablemente soslayada ante otras prácticas físicas más de índole recreativo.

Dado el carácter exploratorio de la investigación, no se pudieron profundizar algunas líneas de investigación que iban surgiendo y que constataban en sí nuevas implicancias descriptivas como correlacionales. Es el caso de las profesiones u oficios que poseen los practicantes de Sobrecarga. En línea general como se pudo observar existe una gran variedad, excluyéndose cualquier hipótesis que confiera al plano cultural de estatus social su participación. No obstante se puede apreciar la diferencia existente entre el sitio geográfico de ubicación, cuota mensual y servicios prestados con ingresos económicos aproximados de acuerdo a la profesión o envergadura de cargo. Esta línea nos permite a grandes rasgos deducir que las personas con mejor ingreso buscan un servicio más completo, comprendido éste por profesionales especializados, infraestructura, materiales y ubicación. No obstante no explica algunas selecciones de gimnasio ante equívocos servicios y diferentes costos. Esta línea de investigación no profundizada marca una estructuración de asistencia a los gimnasios de acuerdo a un estatus socio económico.

Otra temática que surge inherentemente, es el descenso abrupto de practicantes en edades mayores o iguales a los 40 años. A través de esto puede conjeturarse dos vías de investigación referidas a establecer si los practicantes actuales menores a esta edad mantendrán su práctica en el tiempo o bien cuáles son los motivos que llevan a que a partir de cierta edad no se practique más la Sobrecarga. A su vez se puede derivar otra línea de investigación referida a establecer si los numerosos practicantes de edades menores a los 40 se encuentran en un contexto social, cultural e histórico, que las ve como prácticas que remplazan cualquier actividad física diferente, proyectándose éstas como la mayor fuente de actividad física.

A partir de las edades de los practicantes se podría construir una comparación en cuanto a la percepción de la Sobrecarga. Si bien se abarcaron en líneas generales las percepciones en la investigación, no se distinguió en cuanto rango etario, buscándose generalidades que contemplen los diferentes rangos etarios. Seguramente las percepciones específicas pueden variar, teniendo en cuenta que las nuevas generaciones ya tienen instalada la práctica. Para las personas mayores, más habituadas a otras prácticas físicas, seguramente la percepción no será la misma.

Un penúltimo tema que puede proyectarse para futuras investigaciones es la influencia de la Sobrecarga en los diferentes trastornos asociados a la imagen corporal. Uno de estos, es el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC) también conocido como dismorfofobia. Este trastorno consiste en una preocupación fuera de lo normal por algún defecto, ya sea real o imaginario, en la percepción de la autoimagen o bien en las características físicas propias. Esto ocasiona severos trastornos en el desarrollo y desempeño del sujeto, llegando hasta el aislamiento social. La homogenización de las características estéticas loables por la sociedad, pone en riesgo la integridad física de numerosos sujetos, necesitándose saber cómo se configura en torno a la Sobrecarga; no sólo como alarmas para crear un marco de contención y derivación pertinente, sino para la redirección de la significación.

Por último y como se hizo referencia en el marco teórico, es importante retomar numerosas conceptualizaciones que se utilizan en el ámbito de la Educación Física y que derivan de otras áreas. Estas conceptualizaciones distan en gran medida con el significado específico en el área.

Bibliografía

- **Althusser Luis** (2011) *La filosofía como arma de la revolución*. México: Siglo Veintiuno editores.
- **Bauman Zygmunt** (2011) *Tiempos líquidos: vivir en una época de Incertidumbre*. Buenos Aires: Tusquets Editores.
- **Bauman Zygmunt** (2013) *Sobre la educación en un mundo líquido, Conversaciones con Ricardo Mazzeo*. Buenos Aires: Paidós
- **Bauman Zygmunt** (2015) *Modernidad líquida*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Fondo de la cultura económica.
- **Bauman Zygmunt.** (2011) *Mundo consumo: ética del individuo en la aldea global*. Buenos Aires: Paidós.
- **Bianchi Susana** (2012) *Historia social general*. Bernal, Argentina: Universidad Virtual de Quilmes.
- **Blázquez Sánchez Domingo** (2006) *La Educación Física*. España: Editorial INDE.
- **Bompa Tudor y Buzzichelli Carlo A.** (2016) *Periodización del entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo.
- **Bosco Carmelo** (2000) *La fuerza muscular, Aspectos metodológicos*. España: Editorial INDE.
- **Botta Mirta y Warley Jorge** (2007) *Tesis, Tesinas, Monografías e Informes*. Nuevas normas y técnicas de investigación y redacción. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- **Bourdieu Pierre** (1993) *Cosas Dichas*. Barcelona, España: Gedisa.
- **Bourdieu Pierre** (2013a) *El sentido práctico*. Argentina: Siglo veintiuno editores.
- **Bourdieu Pierre** (2013b) *Las estrategias de la reproducción social*. Argentina: Siglo veintiuno editores.
- **Bourdieu Pierre** (2013c) *El sentido social del gusto: Elementos para una sociología de la cultura*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.
- **Bourdieu Pierre y Passeron Jean-Claude** (2013) *Los herederos: Los estudiantes y la cultura*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.

- **Bracht Valter** (1996) *Educación Física y aprendizaje social*. Córdoba, Argentina: Editorial Vélez Sársfield.
- **Bronfenbrenner U.** (1987) *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- **Busdygan Daniel y Ginnobili Santiago** (editores) (2014) *Filosofía*. Bernal, Argentina: Universidad Virtual de Quilmes.
- **Cagigal J. M.** (1972) *Deporte: pulso de nuestro tiempo*. Madrid: Editorial Nacional.
- **Calvo Nancy, Farberman Judith y Ratto Silvia** (2013) *Historia argentina*. Bernal: Universidad Virtual de Quilmes.
- **Carballo Carlos** (coordinador) (2015) *Diccionario crítico de la educación física académica: rastreo y análisis de los debates y tensiones del campo académico de la educación física en Argentina*. Buenos Aires: Prometeo Libros.
- **Cipriani Roberto** (2013) *Sociología Cualitativa: Las Historias de vida como metodología científica*. Buenos Aires: Biblos.
- **Clastres Pierre** (1978) *La sociedad contra el estado*. España: Monte Ávila editores, C.A.
- **Colado Sánchez Juan Carlos** (2004) *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona, España: Editorial INDE.
- **Cometti Gilles** (1998) *La pliometría*. Barcelona España: INDE.
- **D'Alvia Rodolfo** (com.) (2005) *Calidad de vida: la relación bio-psico-social del sujeto*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- **Delavier Frédéric** (2004) *Guía de los movimientos de musculación. Descripción anatómica*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- **Descartes René** (2007) *Discurso del método. Meditaciones Metafísicas*. Buenos Aires: Gradifco.
- **Dewey John** (1999) *El niño y el programa escolar. Mi credo pedagógico*. México: Losada.
- **Díaz Esther** (2009) *Posmodernidad*. Buenos Aires: Biblos.
- **Diez J. A. y Moulines C.U.** (1997) *Fundamentos de la Filosofía de la Ciencia*. Barcelona: Editorial Ariel.
- **Dunning Eric** (2003) *El fenómeno deportivo. Estudio sociológico en torno al deporte, la violencia y la civilización*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

- **Durkheim Emile** (1974) *El suicidio*. México: Editorial UNAM.
- **Durkheim Emile** (1993) *Escritos selectos*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- **Dvorkin Maio A. y Cardinali Daniel P.** (2003) *Best y Taylor Bases fisiológicas de la práctica médica*. Argentina: Editorial Medica Panamericana.
- **Eco Umberto** (2006) *Como se hace una tesis. Técnicas y procedimientos de estudio, investigación y escritura*. Barcelona: Gedisa.
- **Eco Umberto** (2015) *Historia de la Belleza*. China: Debolsillo.
- **Elster Jon** (2000) *El cambio tecnológico. Investigaciones sobre la racionalidad y la transformación social*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- **Ferrand A. C., Nardi M. y Pinasa V. G.** (2012) *Marketing en el Fitness. Gestión de servicios deportivos fidelizar y captar nuevos clientes*. España: Paidotribo.
- **Foucault Michel** (2015) *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Buenos Aires. Siglo Veintiuno Editores.
- **Freire P.** (2013) *La educación como práctica de la libertad*. Buenos Aires. Siglo Veintiuno Editores Madrid.
- **Ganong William F.** (1990) *Fisiología médica*. México: Editorial el Manual Moderno.
- **González Ariel** (2007) *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Argentina: Editorial Stadium.
- **González Badillo J. J. y Gorotiaga Ayestarán E.** (1997) *Fundamentos del entrenamiento de fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial INDE.
- **Habermas J.** (1989) *Teoría de la acción comunicativa: Tomo I Racionalidad de la acción y realización social*. Buenos Aires: Taurus.
- **Harre D. y col (1977)** *Teoría del entrenamiento deportivo*. Argentina: Editorial Stadium.
- **Hernández Sampieri R., Fernández Collado C. y Baptista Lucio M.** (2010) *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana Editores, S. A. de C. V.
- **Hobbes Thomas** (2011) *Leviatán*. Buenos Aires: Losada.
- **Hohmann A., Lames M. y Letzeier M.** (2005) *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. España: Editorial Paidotribo.
- **Horkheimer, M. y Adorno T. W.** (1998) *Dialéctica de la Ilustración*. Madrid: Trotta.

http://cedoc.infed.edu.ar/upload/LEIVA_BENEGAS__Samuel_Tafi_del_Valle_1.pdf

- **Huizinga J.** (2010) *Homo ludens*. España: Alianza Editorial.
- **Kassin Saul, Fein Steven, Markus Hazel Rose** (2010) *Psicología Social*. Mexico: Artgraph
- **Kuhn T. S.** (2010) *La Estructura de las Revoluciones Científicas*. México: Fondo de la Cultura Económica.
- **Leiva Benegas S.** (2010) Tesis de grado: *“Comparaciones morfofuncionales entre estudiantes universitarios de Educación Física”*. Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación Física: Universidad Nacional de Tucumán.
- **Leiva Benegas S.** (2015) Tesis de grado: *“Tafí del Valle, Intereses profesionales de alumnos del nivel medio”*. Licenciatura en Educación, Universidad Siglo 21. Documento publicado por el Instituto Nacional de Formación Docente (INFD) Ministerio de Educación y Deportes Presidencia de la Nación. Disponible en
- **Leiva Benegas S.** (2016) Tesina de grado: *“Condicionamientos y motivos en la elección de la convergencia o disyunción sexual en las clases de Educación Física, según sus participantes”*. Licenciatura en Gestión Educativa, Universidad Nacional de Santiago del Estero.
- **Leiva Benegas S.** (2017) *“Acercamiento reflexivo del signo y significante de la Educación Física”* trabajo expuesto en el 12º Congreso Argentino y 7º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, organizado por la Facultad de humanidades y Ciencias de la Educación perteneciente a la Universidad Nacional de la Plata. Ensenada, la Plata, 13 al 17 de noviembre de 2017.
- **López Chicharro J. y Fernández Vaquero A.** (2003) *Fisiología del ejercicio*. España: Editorial Medica Panamericana.
- **López Mario** (2009) *Documento base modulo I “Actividad física y calidad de vida” de la Maestría en actividad física y calidad de vida*. Facultad de Educación Física, Universidad Nacional de Tucumán.
- **Malinowsky Bronislaw** (1984) *Una teoría científica de la cultura*. Madrid: Sarpe.
- **Malinowsky Bronislaw** (2000) *Los argonautas del Pacífico Occidental*. Barcelona: Planeta Agostini.

- **Manno Renato** (1999) *El entrenamiento de fuerza, bases teóricas y prácticas*. Barcelona, España: Editorial INDE.
- **Marx Karl** (2013) *Capital, trabajo y plusvalía*. Buenos Aires: Editorial Longseller.
- **Matvéiev L.** (1986) *El proceso del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium
- **Meinel Kurt y Schnabel Günter** (2004) *Teoría del Movimiento, motricidad deportiva*. Argentina: Editorial Stadium.
- **Merton Robert K.** (1992) *Teoría y estructuras sociales*. México: Fondo de la cultura económica.
- **Morgade Graciela** (2001) *Aprender a ser mujer, aprender a ser varón*. Argentina: Editorial Noveduc.
- **Moscovici S.** (compilador) (1986) *Psicología social II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales*. Barcelona: Paidós.
- **Ortiz Cervera Vicente y colaboradores** (1999) *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Barcelona, España: Editorial INDE.
- **Palladino Enrique** (2009) *Infancia, sociedad y educación: Desarrollo de la subjetividad*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- **Pastor Pradillo J.L.** (2002) *Fundamentación conceptual para una intervención psicomotriz en educación física*. Barcelona, España: INDE Publicaciones.
- **Piaget J.** (1971) *El criterio moral en el niño*. Barcelona: Fontanella.
- **Piaget J.** (2009) *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Buenos Aires: Critica.
- **Platón** (2009) *La República*. Buenos Aires: Ediciones Libertador.
- **Pradet Michel** (1999) *La preparación física*. Barcelona, España: Editorial INDE.
- **Rigauer B.** (1981) *Sport and Work*. Nueva York: Columbia University.
- **Sahlins Marshall** (2006) *Cultura y razón práctica. Contra el utilitarismo en la teoría antropológica*. Barcelona: Gedisa.
- **Samaja Juan** (2008) *Epistemología y metodología: Elementos para una teoría de la investigación científica*. Buenos Aires: Eudeba.
- **Santa Biblia** (1998) *Sociedades Bíblicas Unidas*. Brasil: Reina- Valera.

- **Saraví Rivière J. A.** (2012) *Historia de la Educación Física Argentina*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Libros del Zorzal.
- **Saussure Ferdinand** (1997) *Curso de lingüística general*. México: Fontamara.
- **Sautu Ruth, Boniolo Paula, Dalle Pablo y Elbert Rodolfo** (2010) Manual de metodología, construcción del marco teórico formulación de los objetivos y la elección de la metodología. Buenos Aires: Prometeo Libros.
- **Scharagrodsky Pablo** (compilador) (2011) *La invención del “homo gymasticus”: fragmentos históricos sobre la educación de los cuerpos en movimiento en occidente*. Buenos Aires: Prometeo Libros.
- **Vásquez Gómez Benilde** (coordinador) Camerino O., González M., Del Villar F., Devís J. y Sosa P. *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- **Verón Eliseo** (1987) *La semiosis social*. Buenos Aires: Gedisa.
- **Vigotsky L. S** (1996) *El problema de la edad, en Obras escogidas*, tomo IV, Madrid: Visor.
- **Weber M.** (1992) *Economía y sociedad*. Mexico: Fondo de la cultura económica.
- **Weber M.** (2010) *Obras selectas*. Buenos Aires: Distal.
- **Winnicott Donald W.** (2011) *El hogar, nuestro punto de partida: ensayos de un Psicoanalista*. Buenos Aires: Paidós
- **Zhelyazkov Tsvetan** (2001) *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

Anexo

Clasificación de los practicantes noveles

A partir de la conceptualización contractual se puede clasificar a los practicantes noveles de Sobrecarga de una forma exhaustiva, en: innatos, por contingencia o coerción.

Innata: surge de un impulso propio o bien motivación interna, no necesita de un estímulo externo para su inserción en la práctica. Sus experiencias y expectativas se construyen como estructurarte para la participación activa. La actividad comienza con un determinado fin en el plano de rendimiento o estética, mutando en un fin en sí misma, (valorándose la práctica en sí misma) la práctica se reconstituye valorándose el mejoramiento de la mayoría de los grupos musculares y en su funcionalidad respectiva, denotada en la aplicación de lo ganado. La funcionalidad sobrepasa las inherencias estéticas estimándose la aplicación del mejoramiento de las capacidades condicionales en general.

Contingencia: se da la inserción a la práctica por contingencias referidas a una motivación externa, totalmente casual o azarosa. En esta inserción no se llega necesariamente con grandes motivaciones. Su participación condice con la participación de otro, que generalmente es un allegado. Su participación puede condecir con un abandono, cuando la parte fundante en su consecución cesa su actividad, es decir cuando la otra parte suspende la actividad. También puede darse que la experiencia otorgada por la actividad conforme su agrado y sus expectativas, conformando una adopción por la misma e independizarse de cualquier agente externo, actuando entonces como agente activo.

Coerción: se da cuando el practicante no llega a la actividad por motivación personal y a su vez es obligado a efectuarla mediante técnicas coercitivas. Si bien, parece una clara imposición, no es más imposición que la que se da por cada agente mismo. Es decir que aunque se obligue a la práctica, él que practica no necesariamente la concretará de una forma pertinente, por ende los beneficios no se extrapolan, quedando

supeditada a una mera rutina que no brinda resultados. La coerción se da exclusivamente fuera de cada agente; esgrimiéndose tres motivos iniciales que presentan una forma tripartita: salud- estética- rendimiento. Así mismo la coerción no necesariamente difiere de un agente externo concreto sino puede ser meramente abstracta, siendo este una suerte de condicionante social para congeniar lo que se espera.

Tipos de práctica de la Sobrecarga

Un vez que el sujeto se instituyo como practicante de Sobrecarga se constituye diferentes formas de manifestar su práctica. No existe una práctica única y universal sino diferentes formas de manifestar su práctica estructurándose en tres maneras en la que practica: asidua, esporádica y experimental.

Asiduo: esta práctica se manifiesta en las personas que ponen a la Sobrecarga como parte de su rutina semanal o bien diaria. La práctica física se representa como una constante en la vida del sujeto y representa parte esquemática en su quehacer. Los distanciamientos con la práctica se deben a lesiones o problemas que representan una contingencia, volviéndose rápidamente a la rutina una vez superados los mismos.

Esporádico: es la forma más habitual en la que se configura la práctica condiciendo no con una práctica anual sino estacionaria. Son aquellas personas que asisten un par de veces al año, esperando recuperar el tiempo perdido. Su práctica fluctúa en demasía quedando su entrenamiento a medias. No congenia su práctica más que en el fin que esta da tratando de llegar lo más pronto al objetivo para desentenderse de la misma.

Experimental: se da en poblaciones que no encuentran una actividad o contexto que se asocie con el placer y la entrega al entrenamiento rutinario. Tratan de experimentar diversas formas de práctica de Sobrecarga con el fin de encontrar una que cumpla con todas sus expectativas. La experimentación de diversos gimnasios configura su práctica necesitando asociar la práctica aun contexto que cumpla con expectativas mayores a las meramente biológicas.

A su vez la práctica de acuerdo a su injerencia en las ejercitaciones físicas regular puede congeniarse como exclusiva o como complemento.

Exclusiva. Es una práctica que dimensiona a la Sobrecarga como fuente hegemónica de actividad física. La fuente inicial de la actividad física proviene de la actividad de Sobrecarga, quedando cualquier práctica como alterna o esporádica. Generalmente esta se da en personas que se encuentran en grandes urbes y que no cuentan con espacios libres resguardados en cuanto a la seguridad. También se encuentran las personas que dada su profesión deben ostentar un cuerpo acorde a los estándares sociales. Por último se da en los que encontraron en la Sobrecarga una práctica que satisface sus necesidades físicas y que trasciende las mismas a una fundamentación en sí misma.

Complemento. Bajo esta tesitura se encuentran los practicantes que utilizan la Sobrecarga como un complemento de otra actividad física, para mejorar o no ir en detrimento de algún aspecto. La Sobrecarga es usada como medio para mejorar determinada capacidad condicional y determinado grupo muscular. Generalmente los que la confieren de esta forma a la Sobrecarga son deportistas.

Estrategias metodológicas de la dosificación de Sobrecargada

Como la Sobrecarga se fundamente tanto en sí misma como práctica y a su vez en potencializadora o reguladora de otras prácticas físicas y deportivas adquiere por un lado una visión de planificación basada en el entrenamiento deportivo, pero con algunos matices diferenciadores. Esta diferenciación radica en considerarla ajena al servicio de otra actividad física o deportiva considerándola con un finalidad es en sí misma.

La periodicidad del entrenamiento nos indica a grandes rasgos el cómo y cuándo se han de aplicar ciertos fundamentos teóricos y prácticos para la potencialización de la actividad física, es decir la obtención del mejor resultado buscado. Si bien el entrenamiento contempla aspectos específicos de la dosificación de la actividad física esta se encuentra fuertemente condicionada por los niveles de nutrición como a su vez el

aspecto anímico y contextual del sujeto. La influencia de estas variables puede condicionar linealmente el entrenamiento, sobre todo en etapas de alto desgaste físico como de intensidades elevadas.

La dosificación de la actividad en determinados periodos ayuda a entender y clasificar en qué etapa o nivel se encuentra cada practicante y por ende brindar los aportes pertinentes para su mejor entrenabilidad como así también aspectos inherentes a la motivación, cuestión que propende al fortalecimiento de la actividad. Además es importante destacar que los periodos implican una escala ascendente de dificultad en cuanto a la práctica como al contenido de la misma no siendo necesario que el practicante llega al último periodo, ya que sus objetivos se encuentra subsanados con los anteriores periodos. El periodo de especialización implica una dedicación asidua a la Sobrecarga entendida con un fin de rendimiento superior en algunas capacidades condicionales, propia de deportistas de elites como de fisicoculturistas. La distribución de los periodos consigna en principio la adaptabilidad a la Sobrecarga como la predisposición física hacia esta en etapas tempranas correspondiente a los periodos. La no repitencia de los grupos musculares durante las primeras etapas obedece a los principios de adaptación, es decir que prevé una adaptabilidad paulatina a los nuevos estímulos recibos. Además esta etapa al configurarse como diagnostico sirve si se quiere para consignar algunas deficiencias funcionales que podrían mejorarse con el entrenamiento o bien de ser patológicas y derivar en la atención para el análisis clínico pertinente. Para la dosificación de la Sobrecarga se plantean cuatro periodos: periodo de adaptación, periodo de iniciación periodo de práctica periodo de especialización o complejidad. Además existe un periodo que si bien no corresponde a la práctica especifica de Sobrecarga, se configura como imprescindible en las etapas avanzadas, siendo el inter- periodo o periodo de sobre adaptación.

1. Periodo de adaptación o preparación

Este es el periodo introductorio a la Sobrecarga y se caracteriza por sentar las bases para la práctica. Este periodo contiene un alto componente de resistencia y de

trabajo con la carga. Se trabajan los músculos posturales con carga es decir que lo que se realizan son movimiento isotónicos. El trabajo predominante conlleva la ejercitación lumbar y abdominal, siendo prioridad sin rango de omisión en este periodo, como a su vez los movimientos articulares, desplazándose pesos ínfimos pero con altas repeticiones oscilando entre las treinta repeticiones por ejercicio. El trabajo abdominal adquiere un alto componente dinámico buscándose que los ejercicios sean surtidos y trabajen prioritariamente tanto las abdominales inferiores como superiores. Dado el reducto de la utilización de los músculos lumbares en la vida diaria, la carga puede presentar un sobre exigencia entonces los ángulos de trabajo deben disponer la posibilidad de muchas repeticiones pero esfuerzos reducidos. La resistencia se torna un pilar en esta introducción, aunque su trabajo no este adaptado específicamente a la Sobrecarga, produciéndose trabajos en bicicleta fija, en elípticos, escaleras, como en cinta, buscando que estos dos últimos exista el menor impacto posible en las articulaciones, es decir que no exista una fase de vuelo, estando necesariamente siempre un pie apoyado en el piso. Este periodo no necesita de una entrada en calor o calistenia ya que es prácticamente lo que es, no busca sobre pasar esta preparación. Las sesiones deben comenzar y terminar con estiramiento, este debe adquirir la forma activa principalmente es decir que el practicante debe aprender a alongarse solo. Debe esforzarse en el estiramiento buscando acrecentarlo.

Este periodo es acotado en el tiempo ya que todo que asiste a un gimnasio por así decirlo busca, “más acción”, implicando este periodo de dos a tres microciclos. Obviamente esto se rige por la población practicante y sus características motivacionales como orgánicas, fluctuando entonces la cantidad de microciclos necesarios. En el microciclo propiamente dicho, las actividades deben estar orientadas en dos o tres días semanales dependiendo del rango etario y la inactividad precedente del sujeto. Queda aclarar que no se repiten los grupos musculares trabajados durante el microciclo.

2. Periodo de iniciación

Este es el periodo donde la Sobrecarga empieza a tomar cuerpo para el practicante. Se empieza a enseñar los diferentes ejercicios con Sobrecarga, siendo la clave de estos la técnica pertinente. Esta técnica consiste tanto en la posición adecuada a nivel espacial como el gesto físico que trabaja determinado grupo muscular. Parte de este periodo busca que se fije la técnica y que se trabaje el músculo correspondiente al ejercicio, es decir que se busca la automatización del gesto. En si el gesto implicado es el más pertinente de acuerdo a la postura para el cuidado de la integridad física.

En este periodo se trabajan por lo menos dos grandes grupos musculares y simétricamente, es decir las dos lateralidades. No se debe trabajar lateralidades por separados o alternas salvo excepciones que lo ameriten. La segmentación lateral puede producir balanceos o movimiento de vaivén que pueden automatizarse y dificultar nuevas prácticas como predisponer a errores técnicos que ponen en peligro la integridad física con el incremento del peso. Otro aspecto fundamental de esta etapa corresponde con el apoyo estructural que brindan los aparatos para la espalda o articulaciones que no se encuentran en movimiento. Estas muletilas consignan un soporte que debe soslayarse en etapas superiores o bien mantenerse si las condiciones etarias lo ameritan. En las poblaciones s en desarrollo es aconsejable mantener estos apoyos ya que puede producirse degastes innecesarios cuando no se las posee, a su vez en edades avanzadas es aconsejable que se mantengan estos apoyos para evitar posibles luxaciones o hernias de discos. Aunque se posea una técnica muy depurada tanto en edades tempranas como tardías, el sueño la alimentación puede crear condicionamientos que puede influir negativamente en la ejercitación y dado que se está en desarrollo o bien se está en detrimento, cualquier mala postura puede producir lesiones.

En este periodo como se consignó anteriormente el trabajo bilateral es el ideal, es decir que se trabajara con las barras y aparatos las dos extremidades siempre con un apoyo. El fortalecimiento lumbar y abdominal no se deja de lado buscando más rendimiento a través de ejercitaciones más complejas con menos repeticiones oscilando

entre las 20 por grupo muscular. Los ejercicios contienen el músculo principal y el músculo auxiliar por lo general, exceptuándose los que se trabajan de manera exclusiva, como los gemelos. Por ejemplo los ejercicios de banco para pecho con barra, trabajarán principalmente los pectorales pero adicionalmente los tríceps, a su vez las dominadas en poleas trabajarán el dorsal ancho como los bíceps. No se recomienda el trabajo con carga es decir con el propio peso, ya que este puede implicar un esfuerzo no controlado a diferencias de la Sobrecarga que puede suministrarse de manera paulatina y concordante con el potencial del practicante. No obstante si el vigor del practicante lo amerita estos trabajos deben administrarse al final de la sesión de entrenamiento del músculo respectivo, teniendo como base el desgaste efectuado implicando consigo un reclutamiento progresivo de las fibras musculares como el buen calentamiento. Esto trae a colación el periodo de calistenia necesario, consignándose este en el primer ejercicio y primeras series. Ejecutar una entrada en calor general no predispone linealmente para el ejercicio o grupos muscular específicos a trabajar, es decir que hacer bicicleta no predispone para hacer sentadillas. La entrada en calor debe estar relacionada con el movimiento de ejecución como así también con el grupo muscular a trabajar, esto es regirse por un principio de especificidad. La entrada en calor implica el gesto y su repetición aumentando paulatinamente hasta el peso que se quiere trabajar.

Los microciclos de este periodo pueden contener entre tres o cuatro sesiones, distribuyéndose en las mismas los grupos musculares sin repetencia de los mismos en el microciclo. Este periodo no busca mejoras extraordinarias solo busca la administración de la técnica y correcta ejecución a su vez la consignación de los tiempos de descanso como de realización. La duración de este periodo para el pasaje al siguiente puede configurarse a partir del mesociclo, pudiendo extenderse en edades avanzadas hasta mantenerse durante un macrociclo si fuese necesario.

3. Periodo de práctica

Este periodo es el de la práctica propiamente dicha de Sobrecarga incluyéndose todos los ejercicios convencionales de la misma. Paulatinamente la práctica de la mayoría

de los practicantes se mantiene en este periodo, aunque no con los mismos ejercicios, es decir que estos se cambian para evitar la monotonía como diversificación de las exigencias. La diversificación de ejercicios se implementa en cada nueva serie por mesociclo, no aconsejándose la repitencia de los mismos salvo que fuere necesario, buscándose la variación más que la complejización.

Las series se conforman con una centralidad de la Sobrecarga no utilizándose ejercicios de carga, pudiendo acompañar estos ejercicios finales para el incremento del trabajo realizado.

Para los ejercicios iniciales debe mantenerse la simetría representando esto el trabajo unísono de las lateralidades posterior a este puede ejecutarse trabajos alternarnos o por lateralidad. Alternos remite a que el trabajo se realiza alternando el lado izquierdo con el derecho; por lateralidad indica que se debe empezar con un lado y una vez que se concluyó con los movimiento recién se pasa al otro lado.

La entrada en calor o calistenia se confiere como en el anterior periodos, siendo más que necesaria por las intensidades manejadas como así también por los volúmenes. Obviamente esta calistenia se realiza al principio de grupo muscular trabajado no siendo necesario el calentamiento del grupo muscular que se adopta como auxiliar en un músculo predecesor. Además el estiramiento después de las cesiones cobra una real relevancia ya que el acortamiento por la utilización de Sobrecarga se manifiesta prematuramente. La elongación debe efectuarse tanto activamente como pasivamente buscando no perder movilidad articular como rango de estiramiento.

La dosificación del entrenamiento se mantiene entre tres a cinco clases semanales o microciclos, siendo lo ideal la repitencia de los grupos musculares trabajados. Este periodo comprende un mesociclo siendo este generalmente de tres meses como máximo.

4. Periodo de especialización o complejidad

Este periodo consigna una necesidad de rendimiento, ya sea para algún determinado deporte o para la obtención estética buscada. No tiene fines salubres este periodo ya que se lo somete al organismo a intensidades realmente peligrosas para la integridad física aunque se sometan a todos los recaudos existentes. Además este periodo suele estar dotado por acciones inherentes a la nutrición, que tienen el fin de maximizar los resultados anhelados. Estas prácticas debido al gasto enorme que sufre el organismo están dotadas de una suplementación proteica, de vitaminas y minerales.

Para los asiduos practicantes de Sobrecarga este periodo se confecciona para la obtención estética, buscando una exaltación de la musculatura tanto en su tamaño como en su definición. Las ejercitaciones efectuadas son similares a la del anterior periodo solo que conllevan una dificultad en su ejecución, complejizándose los gestos, reduciéndose los tiempos de descanso y aumentándose las intensidades. Una de las primeras actividades confiere al agrupamiento de las ejercitaciones o el aminoramiento de peso para trabajar todo el potencial del músculo, es decir, un ves terminado un ejercicio se realiza consecutivamente otro para el mismo grupo muscular o bien se baja el peso y se sigue ejercitando, representando respectivamente las súper series o el método piramidal. Otro sistema para incrementar la intensidad corresponde con el descanso activo, articulando la ejercitación agonista con la antagonista. Esta ejercitación no prevé descanso del practicante, pero si un descanso mínimo del músculo siendo este cuando se está trabajando su músculo antagonista. La intensidad esta en incurrir el mínimo descanso posible y trabajar constantemente el cuerpo con 70 % RM aproximadamente. Otro método muy popular congeniado con diferentes variante es al fallo, es decir realizar repeticiones hasta que no se pueda más. Este método se adiciona con contracciones isométricas que fatigan más el músculo. Este método busca la conjunción de dos métodos muy eficiente brindando poco descanso y una intensidad que lleva al máximo las repeticiones posibles. El método es el tiempo llano que congenia el descanso activo de la lateralidad y el agotamiento del método de la fallo.

En los deportistas esta fase se caracteriza por llevar al límite al cuerpo buscando consigo aumentos superadores de fuerza, resistencia, potencia o velocidad. Las Sobrecargas son prácticamente las máximas de acuerdo a la capacidad funcional trabajada, consignándose con estos incrementos en la mejora muy pequeños pero que están muy lejos de la concepción de normalidad. Además hay que tener en cuenta que los deportistas se someten a cargas adicionales propias del entrenamiento específico de un deporte consignando esto y la Sobrecarga un desgaste muy superior que con respecto a la realización de una sola.

Generalmente este periodo consta de un mesociclo, consignándose en los practicantes exclusivos de Sobrecarga seis a doce sesiones por microciclo. Parte de las excesivas sesiones comprende el turno doble de entrenamiento por día es decir que los practicantes dividen la ejercitación de forma tal, para poder asistir a dos horarios distintos, siendo generalmente estos extremos (mañana -noche)

Los periodos de prácticas que llevan el cuerpo al máximo de su eficiencia, no pueden durar normalmente mucho, siendo estos la culminación del entrenamiento de Sobrecarga, necesitando periodos de recomposición, interperiodos.

5. Interperiodo

Si bien esta etapa no es un periodo de práctica de Sobrecarga representa un periodo de reestructuración orgánica. Este periodo debe darse si o si en periodos de especialización y no tan asiduamente en periodos propios de práctica. A medida que el entrenamiento comienza a complejizarse en busca de algún resultado, los excesos no pueden vislumbrarse con facilidad pudiéndose concretar lesiones graves. Es por este motivo que es aconsejable la reposición del desgaste producido en los mesociclos de entrenamiento específico dejándose entre estos un periodo de descanso que puede variar de acuerdo al rendimiento alcanzado entre uno y dos microciclos. La dieta, los estados de ánimo y el sueño inciden en el entrenamiento y parte de esto se nota en intensidades altas. Por este motivo este corto periodo sirve para contrarrestar el efecto acumulativo

del el entrenamiento que puede convertirse rápidamente en sobre entrenamiento, lo cual crea un riesgo a la integridad física del practicante.

En este periodo se recomienda que la dieta se reconstituya a la normalidad asegurando consigo el aumento de las reservas musculares como asimismo la compensación del desgaste que puede denotarse como un supercompensacion, incrementándose de peso aunque no sustancialmente. Entre los practicantes normales este periodo puede configurarse en un solo microciclo empezando cuando se termina la duración de la rutina y comenzándose con una nueva, terminado el microciclo. Este periodo no debe confundirse con el periodo de transición propuesto por Matvéiev (1986), el cual redundo en un descanso activo, cambiando la forma y el contenido del entrenamiento específico.

Metodologías de dosificación más utilizadas²³

Método del fallo

Es una de las metodologías más sencillas de aplicación, implicando con ella el aumento de la exigencia del grupo muscular trabajado, teniéndose en cuenta que la metodología está destinada a practicantes asiduos, que tengan un nivel funcional superior a la media. Sus beneficios radican en la hipertrofia muscular como así también en la fuerza. Esta metodología a su vez está cargada de una dotación psíquica siendo necesario el estímulo no sólo interno para seguir adelante sino también externo. Debe trabajarse con un ayudante, siendo lo ideal el trabajo con el instructor. A su vez los pesos utilizados deben guarda una relación sustancial con el 75 % RM, teniéndose en cuenta que el practicante haya superado sustancialmente cargas por arriba del promedio de las ejercitaciones. Generalmente se puede utilizar el método cuando las cargas desplazadas tienen un estancamiento profundo aunque en si elevado bajándose a carga inferiores a las

²³ Las metodologías descriptas se configuran en base a la experiencia laboral y el relevamientos a instructores de Sobrecarga. Muchas de estas metodologías derivan del entrenamiento de fuerza, siendo un claro ejemplo el método piramidal.

sub máximas. En sí el método consiste en sacar más movimientos de los comúnmente realizados, llevando el trabajo a una mayor exigencia. Para esto el instructor debe alentarlos a seguir los movimientos, ya sea utilizando una retroalimentación negativa o bien positiva, consignándose de acuerdo a la respuesta del practicante. Una vez que no puede ejecutarse más movimientos, quedando estos inconclusos comienza a intervenir el instructor ayudándolo en el movimiento levemente. El peso desplazado se reduce sustancialmente, y se continúa con los movimientos hasta que no se pueda proseguir. La disminución del peso puede realizarse hasta tres veces, implicando sustanciales modificaciones de este. Una vez concluido el gesto debe propenderse a un descanso sustancial de aproximadamente 3 minutos a sí mismo es aconsejable que se realice entre los últimos ejercicios respectivos al grupo muscular. Esta metodología implica un antecedente de “piramidal descendente” la cual implica mayores series agrupadas y menor modificaciones de pesos.

Descanso activo, con músculos antagonistas

Esta metodología tiene como principios el descanso prácticamente nulo como así también intensidades sobre el peso a movilizar que rondan el 70 % del máximo. Lo que se busca obtener en primacía con la metodología es la definición muscular como además una suba de la hipertrofia, quedando la resistencia como un resultante colateral. Para que el trabajo pueda darse es menester usar los músculos agonistas y los antagonistas respectivos, alcanzándose como máximo 12 repeticiones por cada grupo muscular, cuestión en la que recaerá el tiempo de descanso. El hecho de usar músculos agonistas y antagonista, prevé que no se estén usando por generalidad los mismos músculos auxiliares o complementarios, evitándose la sobredimensión de fatiga, y el posible riesgo de poner en juego la integridad física. Si las repeticiones superaran las 12 repeticiones los descansos serán muy prolongados al principio de la ejecución quedándose el entrenamiento situado más para la obtención de resistencia, además se podrá extender en demasía el entrenamiento cuestión que modificara los objetivos de la metodología. El trabajo implica con las intensidades realizadas y los austeros descansos que se estimule

mayoritariamente la liberación de hormonas gonadotropinas, condicionándose a trabajos de una duración máxima de 40 minutos.

La metodología implica la combinación de dos ejercitaciones, siendo la inicial la del músculo agonista y la posterior del músculo antagonista, por ejemplo el trabajo de bíceps y el trabajo de tríceps. Bien se termina con la ejercitación del agonista se pasa inmediatamente a la realización del músculo antagonista, sin mediar ningún descanso. Para aumentar la intensidad de la metodología y teniendo en cuenta que sea la última ejercitación se puede combinar con la metodología de súper series, específicamente una biserie. La biserie implica dos ejercitaciones consecutivas que afectan al mismo grupo muscular, teniéndose en cuenta para la combinación con descanso activo que los movimientos de cada serie no deben superar cada uno los ocho desplazamientos, cuestión que implicara que el descanso no sea prolongado para el músculo antagonista.

Esta metodología también se puede implementar con ejercitaciones de otra índole que no sean concordantes con el músculo trabajado. Esto cambia el tenor de la intensidad de la ejercitación pero brinda mejoras adaptativas con respecto a la resistencia y eminentemente a lo aeróbico. Implica después de realizar un ejercicio realizar otro que no sea concordante con el anterior en cuanto a los mismos grupos musculares como así también lo grupos musculares auxiliares. Lo que se busca es mantenerlo constantemente al practicante ejercitándose, sumando desde una perspectiva general mayor intensidad a la sesión de entrenamiento. Por ejemplo después de haber realizado dominadas se pasa a realizar abdominales y cuando se culminan estas se vuelve a las dominadas. A su vez si se quiere dar mayor descanso al trabajo y balancearlo más aun a un posicionamiento aeróbico, se agregan más ejercicios situándose un mayor descanso en la repitencia de un ejercicio. De hecho el entrenamiento por circuito sigue los mismos principios que el descanso activo, situándose numerosos ejercicios de diferentes grupos musculares produciéndose periodos largos hasta la repitecia de un ejercicio.

Superseries

Este método es uno de los más populares y más común para incrementar la exigencia en algún grupo muscular. La terminología adoptada implica que se acoplan series de ejercitaciones a la principal, sin descanso y de los mismos grupos musculares para crear un ejercicio más arduo. La ejercitación o serie inicial implica la que ostentara la movilización de la mayor cantidad de peso como a su vez el trabajo simétrico. La combinación busca llevar al extremo el agotamiento del grupo muscular, teniendo además en cuenta el hecho de la diversidad de ataque. A medida que se pasa a la serie siguiente los pesos disminuyen buscándose un trabajo más refinado en cuanto a la ejecución, además puede integrarse un trabajo alternado de la lateralidad. Las intensidades implementadas corresponderá a niveles sub máximos, previéndose que la metodología implementada busque adaptaciones hacia la fuerza como la hipertrofia muscular.

Las superseries dependiendo de su composición de serie pueden dividirse en biseries (dos series) triseries (tres series) y multiseries (más de tres series). La combinación más pobre es de biseries, consignando ejercitaciones similares por ejemplo se trabaja pecho plano (ver anexo) y lagartijas. Básicamente la disposición de esta implica la disminución del peso en correlación al gesto. Esta ejercitación si bien compleja por la exigencia se realiza tranquilamente en el periodo de práctica, pudiéndose concretar como segundo ejercicio en una rutina. Las triseries, al contener un índice mayor de fatiga en los grupos musculares trabajados buscan una ejecución final que proporcione una diferencia en cuanto a las fibras trabajadas como se menciona en el ejemplo anterior, incluyéndose pecho inclinado. Es importante destacar que es aconsejable la supervisión de un instructor, ya sea para corregir el gesto o bien para ayudar en caso que se sucumba ante la ejercitación.

Las multiseries están orientadas a una especialización, teniendo el practicante una vasta experiencia, como así también capacidades condicionales muy elevadas. Los pesos movilizables deben ser altos para poder congeniar esta metodología, sino las ejercitaciones finales quedaran trunca. La diversificación de los gestos en cuanto al ataque del grupo muscular a trabajar cobra una real relevancia, congeniando el trabajo

desde diferentes ángulos y formas. Como en el caso anterior el instructor debe estar constantemente supervisando los ejercicios e interviniendo si lo juzga necesario.

Los descansos se supeditan a la cantidad de series como el fin funcional y morfológico buscado, necesitando en las rutinas más complejas, mayores periodos de descanso, como a su vez, una buena entrada en calor.

Método piramidal (ascendente, descendente y mixto)

Este método proviene explícitamente del entrenamiento de fuerza, encontrándose numerosos ejemplos en la bibliografía contemporánea. No obstante vale aclarar que el método implica un aumento progresivo de la carga con disminución de las repeticiones pero con descanso entre las series como señala Manno (1999) y González Badillo y Gorotiaga Ayestarán (1997) para el entrenamiento de la fuerza. No obstante cuando se refiere al método en Sobrecarga, se refiere a una ejercitación constante, no existiendo descanso alguno entre las series. Con este método se obtiene principalmente un aumento de la fuerza en los grupos musculares trabajados como así también aunque en menor medida resistencia. La hipertrofia muscular también se incrementa aunque no considerablemente con respecto al aumento de fuerza. Se puede dividir de acuerdo a las características de aplicación, en piramidal descendente ascendente, y mixto, correspondiendo respectivamente con su dificultad, siendo el último el más complejo y que requiere una dotación de mayor trabajo con anterioridad. El método piramidal en Sobrecarga implica una modificación en el descanso provisto para el entrenamiento de fuerza, siendo el mismo nulo, ya que en este remite con un descanso entre ejercitaciones

El método piramidal descendente es el método para iniciarse en este tipo de entrenamiento, guardando una relación estrecha como los demás con lo que se denomina fallo, es decir cuando no se puede realizar ningún movimiento más de la ejercitación. La perspectiva de agotarlo al músculo hasta lo más profundo implica en esta metodología ir disminuyendo los pesos movilizados. No obstante antes de empezar con el método cabe destacar que el grupo muscular debe haber entrado en calor como así también haber reclutado las fibras musculares, entendiendo que es el antecesor de esta metodología es

una ejercitación normal. Además la realización del método siempre debe estar supervisada por un instructor. La metodología consiste disponer el máximo peso levantado de acuerdo a una cantidad de desplazamientos, implicando generalmente de 2 a 6 repeticiones. En el entrenamiento de la fuerza máxima se empieza por 1 o 2 repeticiones. Una vez que se realizaron los movimientos posibles y que la intervención del profesor o instructor se convierte en relevante se deja de realizar movimientos con el peso utilizado, aminorándose entre 10 a 20 kilos de la carga en total. El practicante retoma sin más descanso que el tiempo que lleva modificar el peso, a la realización de un nuevo gesto, movilizándolo el peso hasta que la ayuda del instructor nuevamente se note. Sucesivamente se repite el proceso, aminorando el peso y continuándose con el gesto hasta que se llega a un peso ínfimo. Las repeticiones fluctúan de acuerdo a la carga y al gesto, implicando la menor cantidad de repeticiones al principio, superándose o manteniéndose a medida que el peso disminuye no obstante si se realiza correctamente no se superan los 10 movimientos en ninguna parte del ejercicio.

Piramidal ascendente implica como base una muy buena entrada en calor, como así una supervisión constante de algún profesional, pudiéndose interrumpir el método en cualquier momento, tras tirones o pequeñas molestias ya que este trabajo pone en riesgo considerablemente la integridad física. La complejidad del método radica en que el grupo muscular trabajado se va agotando, en cuanto a sus reservas energéticas y se le va incrementando el peso. El método radica en empezar el gesto con el mínimo peso desplazado, implicando esto entre 10 a 20 kilogramos en total. Los movimientos iniciales se controlan a diferencia del método descendente iniciándose con 10 repeticiones. Una vez concretadas las mismas, se incrementa el peso entre 10 a 20 kilogramos en total, volviéndose a realizar repeticiones, que no superan los 8 movimientos. El método sigue de esta forma incrementando el peso y aminorándose las repeticiones hasta que se llega básicamente a las 4 repeticiones no siendo prudente ascender más por el desgaste recibido.

El piramidal mixto es la culminación del método consignando la complejización de los dos anteriores. No sólo debe efectuarse por practicantes muy capacitados, sino que

debe estar bajo la supervisión de por lo menos dos personas para ayudar a movilizar el peso en caso de estancamiento del gesto. El método comienza con la piramidal ascendente siguiéndole consecutivamente la descendente. El peso que se ha de sacar y poner tiene que estar acorde para que la pirámide no contenga más de 10 ejercicios en total con diferencia de peso. El método consiste en incrementar peso y disminuir repeticiones llegando a realizar hasta 4 o 3 movimientos. Una vez concretado esto se precede a aminorar peso, aunque esto no necesariamente implique mayor número de repeticiones. El aminoramiento de peso se efectúa hasta llegar al peso inicial. Vale aclarar que la última ejercitación ascendente corresponde con la ejercitación inicial descendente, no siendo necesario realizar dos veces la misma, ya que este se configura como la bisagra entre las dos ejercitaciones, siendo el mismo componente de las dos pirámides.

Las ejercitaciones guardan una estrecha relación entre el peso y los movimientos a efectuar, entendiendo que las intensidades trabajadas llegaran al máximo o sub máximo. Las diferenciaciones acentuadas en los postulados anteriores deben mantenerse, ya que de otro modo no comprometerán la exigencia buscada y por ende el método no redundara en las adaptaciones morfofuncionales buscadas. La práctica del método se aconseja para grupos musculares grandes y fuertes capaces de movilizar buena cantidad de peso, como por ejemplo pectoral en pecho plano o dorsal en dominada con polea. Esto no implica que pueda efectuarse en grupos musculares más pequeños, solo que estos deben congeniarse con mayor cuidado; además los pesos a movilizar, tanto en la inclusión como la exclusión, se confeccionan como pequeños. El condicionante principal consiste en tener a disposición estos pequeños pesos y a su vez con la posibilidad que tenga la barra en cuanto a espacio para la carga de estos. Al ser los pesos más pequeños a modificarse se condiciona el método a la disponibilidad numerosa de esas cargas.

Ejecución inconclusa

La ejecución inconclusa es una metodología no tan reconocida, por muchos practicantes, pero guarda consigo ganancias importantes a nivel de hipertrofia muscular como así también ganancia de fuerza en los ángulos musculares trabajados. Parte de la

metodología sigue la contracción isométrica pura, que si bien se puede conseguir a través de aparatos, estos suelen no encontrarse al alcance de todos por cuestiones de poder adquisitivo. La razón radica en que el músculo este ejercitándose constantemente a una intensidad homogénea; como se sabrá a medida que el ángulo trabajado se acerca a los límites articulares o bien cuando se llega al limitante de la articulación se reduce la intensidad del movimiento. Es decir en los dos extremos del movimiento guarda una proporción menor de intensidad en cuanto al recorrido entre estos extremos. Lo que se busca es prescindir de este aminoramiento de esfuerzo esgrimido por el músculo, omitiéndose estos puntos en la ejercitación. Es decir que la metodología prevé que no se llegue al límite de la articulación manteniéndose uno grados antes de esta y no se llegue al máximo acercamiento óseo de las extremidades trabajadas. Esta metodología también se usa con contracciones isométricas implicando el mantenimiento del gesto en algún ángulo de movimiento. Esto a su vez puede dars en dos posiciones antes de la extensión del músculo o antes de la contracción plena del mismo, pudiendo agregarse una adicional en el punto medio del ángulo de movimiento. El mantenimiento de la contracción puede variar de una marcación del gesto (2 segundos) hasta unos diez segundos. Las ejercitaciones dependiendo de los periodos de isometría duran bastante, con respecto a lo normal, trabajándose de 6 a 10 repeticiones por ejercitación.

Esta metodología guarda una estrecha relación con el mantenimiento de la postura, siendo necesario una supervisión, como también un perfeccionamiento de la misma. Asimismo esta metodología debe efectuarse una vez que el cuerpo y específicamente el grupo muscular a trabajar hayan entrado en calor correctamente.

Sobre diversificación de la actividad

La finalidad buscada para la implementación de la diversificación de la actividad, como metodología, es el descenso de peso sobre el cuerpo como la definición muscular, sin incremento significativo de la masa muscular. Unos de los principios de la metodología es la más diversa variedad de ejercitación, buscando hacer hincapié en todos los grupos musculares. Esto requiere en sí numerosas ejercitaciones a través de la metodología

descanso activo, correspondiendo a su vez con una enorme variedad de ejercitaciones no empleando el músculo antagonista. Se inserta en los descansos de las ejercitaciones de descanso activo, grupos musculares de la cintura, variándose estos, manteniéndose la ejercitación principal, con sus respectivos descansos estratificados. Es decir se determina una ejercitación principal, y tres ejercitaciones alternas correspondientes a musculatura central de cuerpo, estas se inserta en los periodos de descansos de la ejercitación principal, implicando la posición intercalada de las tres ejercitaciones alternas. Por ejemplo, se elige el gesto de dominada, después de la primera serie, se hace algún ejercicio que implique las abdominales, se vuelve nuevamente a la ejercitación principal con otra serie, bien se termina se realizan lumbares, y así sucesivamente alternándose también con ejercicios sobre los costales.

El objetivo de esta metodología es que el practicante pueda asistir dos veces al gimnasio para ejercitarse, asumiendo así mayor gasto calórico. Debe tenerse en cuenta que la diversificada es tan asidua o exhaustiva que después de las 5 o 6 sesiones de entrenamiento recién se repetirán los grupos musculares trabajados al principio. Las sesiones deben separarse de manera tal que exista por lo menos 8 horas de intervalo, por ejemplo mañana y tarde o media mañana y noche.

Para este fin metodológico y que no exista una prematura fatiga muscular las combinaciones de las ejercitaciones trabajadas deben ser de dos grupos musculares, preservando que no existan grupos musculares auxiliares que se ejerciten en el mismo día o al día siguiente, tratando que las combinaciones de ejercicios correspondan al tren superior y al tren inferior, por ejemplo dominada y pantorrilla, glúteo con trapecio, bíceps con cuádriceps, entre otras.

No existen descansos prolongados repitiéndose inmediatamente una vez terminada la rutina, descansando solo un día después de la consecución de dos rutinas completas, es decir que si la rutina comprende síes días a la semana, se descansara el día trece. De más está decirse que esta metodología no puede extenderse en demasía en el tiempo, utilizándose hasta un mesociclo.

Tiempo llano

La finalidad o bien la meta buscada es el incremento de las dimensiones musculares adquiridas por el incremento de sus componentes. El entrenamiento de éste implica el trabajo por lateralidad exclusiva, con un peso determinado, y utilizado en todas las ejercitaciones. Este peso se determina a través del 1RM²⁴ implicando que este se aproxime al 50 % de este. Las repeticiones son al fallo o bien cuando la contracción muscular del músculo ejercitado no pueda concretarse, teniendo en cuenta que las primeras repeticiones no deben exceder la cantidad de 20 movimientos o gestos. Esta característica puede ser utilizada para la determinación del peso a movilizar si no se quiere realizar el test de 1RM implicando entonces el peso ideal 20 RM. Las series son de 12 a 15, no aconsejándose mayor extensión, implicando que las repeticiones finales oscilan entre 6 a 5 movimientos. El tiempo de descanso de cada lateralidad es el proporcionado por el tiempo de ejecución de la otra lateralidad, reduciéndose notablemente en las ejercitaciones finales.

La intensidad de la ejercitación está dada principalmente por el acotado tiempo de descanso como a su vez por el peso movilizado, cualquier modificación de estas condicionantes no concretará el entrenamiento estipulado.

La ejercitación guarda una estrecha relación con la hipertrofia muscular, el aumento del tono y la resistencia a la fatiga, no produciendo aumentos significativos para ninguna capacidad funcional, perjudicando notablemente la elongación del músculo interviniente. Los niveles de estrés muscular producidos pueden producir una ataraxia a la ejercitación, no aconsejándose esta más que en un periodo de un mes.

²⁴ Esto implica el rendimiento máximo, entendido como una repetición de un determinado grupo muscular contenido en una determinada técnica o ejercicio. El RM no puede extrapolarse necesariamente a otras técnicas, ya que fluctúan los músculos intervinientes como los músculos auxiliares y de sostén.

Ejercitaciones más comunes en la práctica de Sobrecarga²⁵

Pecho plano o press banca

Músculos intervinientes: pectoral mayor, deltoides fibras anteriores y tríceps.

Movimiento anatómico: aducción horizontal del hombro y extensión del codo.

Ejecución: El ejercicio se realizara en un banco horizontal o paralelo al suelo, acostado en posición decúbito dorsal. El ejercicio cuenta con una fase descendente y ascendente. La barra se tomara de tal forma que el ángulo formado entre el antebrazo y el brazo, en la fase descendente del ejercicio, no se forme un ángulo menor a 90 grados. Para que se considere bien hecho el ejercicio los brazos en la fase ascendente tienen que llegar a una total extensión sin ninguna ayuda. En la fase descendente se tiene que tocar ligeramente el pecho, no existiendo ningún rebote o golpe el pecho con la barra. Tanto en la fase descendente como ascendente se debe expresar un dibujo de línea recta o perpendicular con respecto del banco o suelo. Las muñecas en todo momento tienen que conformar una extensión con el antebrazo, es decir una prolongación recta. Para que se dé un apoyo continuo de la espalda, las piernas deben ponerse en flexión de cadera y de rodilla con un entrecruzamiento de las extremidades para evitar la fatiga de esta zona. Esta posición si bien protege la espalda puede producir cargas isométrica en el tren inferior, utilizándose de ser necesaria, por el contrario si causa más problemas de los que intenta solucionar se estima un apoyo de los pie en el suelo, siempre y cuando las cargas no sea excesivas.

Pecho inclinado o press banca inclinado

Músculos intervinientes: pectoral mayor (fibras superiores), deltoides fibras anteriores y tríceps.

²⁵ Los ejercicios descriptos se configuran en base a la experiencia laboral y al relevamientos efectuado a instructores de Sobrecarga. A su vez, se utilizó como material de consulta los textos de Delavier (2004) y Colado Sánchez (2004).

Movimiento anatómico: aducción horizontal del hombro y extensión del codo.

Ejecución: esta ejercitación guarda ciertas similitudes con Pecho plano, siendo un derivado de éste para una pronunciación del trabajo superior de las fibras del pectoral mayor. Los principios de ejecución serán los mismos en cuanto al agarre y posición de la muñeca de Pecho plano. El ejercicio se realizara en un banco inclinado representando un ángulo de 35 a 45 grados con respecto al suelo tomados desde el nacimiento del banco representando este el apoyo de la cadera, acostado en posición decúbito dorsal. Para que se dé el apoyo constante de la espalda el banco debe estar bajo con respecto al suelo o las piernas puedan asentarse en una plataforma que las levante. El gesto implica el descenso de la barra en línea recta hasta que esta llegue por debajo del mentón. Puede llevársela hasta un centímetro por encima del pectoral, no obstante esto debe estar previsto para pesos bajos. La fase ascendente y concéntrica del gesto implica la asunción de la barra en línea recta llegándose hasta la completa extensión de los brazos.

Pecho declinado o press banca declinado

Músculos intervinientes: pectoral mayor (fibras inferiores), deltoides fibras anteriores y tríceps.

Movimiento anatómico: aducción horizontal del hombro y extensión del codo.

Ejecución: esta ejercitación guarda ciertas similitudes con Pecho plano, siendo un derivado de éste para una pronunciación del trabajo inferior de las fibras del pectoral mayor. Los principios de ejecución serán los mismos en cuanto al agarre y posición de la muñeca de Pecho plano. El ejercicio se realizara en un banco declinado representando un ángulo de 35 a 45 grados con respecto al suelo tomado desde la finalización del banco o fona de apoyo cervical, acostado en posición decúbito dorsal. El banco debe disponer de un agarre de las piernas para evitar el deslizamiento del cuerpo hacia abajo. El gesto implica el descenso de la barra en línea recta hasta que esta llegue a un centímetro por encima del pectoral, no aconsejándose que se lo toque y mucho menos que se lo golpee con la barra. La fase ascendente y concéntrica del gesto implica la asunción de la barra en

línea recta llegándose hasta la completa extensión de los brazos. Para la postura inicial como para dejar el peso en los apoyos se aconseja la intervención de un instructor ya que los ángulos previstos para sacar y dejar el peso poseen menores fuerzas que el peso movilizado, pudiendo ponerse en riesgo la integridad física del practicante.

Pecho con mancuernas

Músculos intervinientes: pectoral mayor, deltoides fibras anteriores y tríceps.

Movimiento anatómico: aducción horizontal del hombro y extensión del codo.

Ejecución: esta ejercitación guarda ciertas similitudes con Pecho plano, la diferenciación radica en que se trabaja con mancuernas buscándose con esto mayor apertura del trabajo muscular. Los principios de ejecución serán los mismos en cuanto al agarre, posición de la muñeca, y posicionamiento de las piernas de Pecho plano. Tanto en la fase descendente como ascendente se debe expresar un dibujo de línea recta o perpendicular con respecto del banco o suelo. El posicionamiento final de la fase ascendente queda de la misma manera que si se estaría trabajando con barra, cuestión que mantiene en esta instancia la contracción el contacto de las mancuernas o el acercamiento de las mismas en esta fase no estimula notoriamente la contracción muscular. Esta ejercitación al ser más amplia en cuanto al rango de movimiento brinda una estimulación más completa en los grupos musculares trabajado.

Esta ejercitación puede brindar las variantes respectivas de pecho inclinado y declinando conservado consigo respectivamente los posicionamientos, buscándose el trabajo más amplio que se encuentra limitado por la barra.

Mariposa

Músculos intervinientes: pectoral mayor y deltoides fibras anteriores.

Movimiento anatómico: aducción horizontal del hombro.

Ejecución: la ejercitación implica una máquina que a través de poleas o resistencia predispone el trabajo muscular. La posición de ejercitación es sentado perpendicularmente, con respecto al piso, apoyando los codos y los antebrazos en el apoyo brindados por la máquina. Se dirimen dos acciones: de cierre y de apertura, en la primera se acercan los codos y los antebrazos en la segunda se alejan conformándose el movimiento concéntrico y excéntrico respectivamente. Esta ejercitación no presenta más variaciones que las que brinda la máquina, brindándose generalmente un apoyo del antebrazo quedando las brazos flexionados a 90º o bien en algunas máquinas, se encuentra la posibilidad de que los brazos se posicionen semi flexionado paralelos al piso procurando solo el agarre neutro en la manos. Esta última técnica tiene gran similitud con Apertura con mancuernas.

Apertura con mancuernas

Músculos intervinientes: pectoral mayor y deltoides fibras anteriores.

Movimiento anatómico: aducción horizontal del hombro.

Ejecución: el posicionamiento del cuerpo implica estar acostado en posición decúbito dorsal, en un banco horizontal o paralelo al suelo. El movimiento a efectuar es una abducción horizontal del hombro con una posición de la muñeca intermedia entre pronación y supinación, o bien un agarre martillo. El posicionamiento de los brazos implica que los codos se encuentren ligeramente flexionados, guardando entre sí una relación simétrica. La ejecución del ejercicio cuenta con una fase ascendente y una descendente, no aconsejándose el trabajo específico excéntrico. La fase ascendente implica el acercamiento de los brazos hasta que prácticamente se toquen las mancuernas. La fase descendente implica el alejamiento de las mancuernas hasta que el codo se encuentre alineado con el torso o para mayor amplitud, que las muñecas se encuentren alineadas con el torso, es decir que el codo se posicionara por debajo del torso. Mayor amplitud que la dispuesta para el trabajo debe estar expuesta para personas altamente especializadas y con una supervisión constante de un instructor.

Para que se dé un apoyo continuo de la espalda, las piernas deben ponerse en flexión de cadera y de rodilla con un entrecruzamiento de las extremidades para evitar la fatiga de esta zona. Es decir que la zona del muslo se encontrara perpendicular con respecto al piso y las pantorrillas paralelas a este.

Esta ejercitación presenta las variables inclinada y declinada conservándose respectivamente y siendo extensivas a estas los posicionamientos descriptos anteriormente.

Apertura con poleas o cruces con polea

Músculos intervinientes: pectoral mayor y deltoides fibras anteriores.

Movimiento anatómico: aducción horizontal del hombro.

Ejecución: el posicionamiento del cuerpo implica estar de pie (vertical) inclinado ligeramente hacia adelante, entre dos poleas que guarden una distancia que permita una apertura completa de los brazos. Los brazos se encuentran ligeramente flexionados en el codo en todo momento. La ejercitación cuenta con una fase ascendente y una descendente, siendo la contracción excéntrica y concéntrica respectivamente. La fase descendente consta de la contracción muscular del grupo trabajado, llevándose desde la apertura completa hacia abajo los brazos. Los brazos parten de una postura de cruz y bajan inclinándose ligeramente hacia adelante hasta prácticamente tocarse, implicando un recorrido hacia abajo. La fase descendente emula contrariamente de disposición descripta no sobrepasándose la forma de cruz.

Lagartijas

Músculos intervinientes: pectoral mayor, deltoides fibras anteriores y tríceps.

Movimiento anatómico: aducción horizontal del hombro y extensión del codo.

Ejecución: Es muy popular para el trabajo de la cintura escapular y uno de los primeros ejercicios realizados por los sujetos en la escuela secundaria, además es el claro

predecesor de pecho plano. Esta ejercitación corresponde al trabajo de carga, utilizándose el peso del cuerpo en contra de la fuerza de gravedad, siendo necesario poseer la fuerza suficiente para realizar el gesto. En si el peso corporal ya sienta una base coercitiva en la ejercitación, que puede aminorarse con el apoyo de las rodillas. El gesto consiste en estar decúbito ventral con respecto al suelo, con los brazos extendidos al nivel de los hombros con una longitud entre las manos mayor al ancho de hombros, comprendida entre 50 cm. a 70 cm. El cuerpo debe encontrarse recto, confiriéndose una misma línea consecutiva en todas las articulaciones, apoyando las puntas de los pies. Con los apoyos en el suelo el cuerpo suele describir una línea aproximadamente diagonal con respecto al piso y no paralela. Se recomienda esta posición como la inicial, ya que el practicante percibe mejor sus apoyos y puede corregirlos. La fase inicial es descendente y excéntrica, consistiendo en el acercamiento del cuerpo hasta que se disponga paralelo al piso a unos 7 cm. aproximadamente de este. Los brazos se flexionan al nivel de codo apuntándose hacia afuera del cuerpo mirando hacia el lado apuesto del hombro, ligeramente hacia atrás. La fase ascendente es la concéntrica, describiéndose la extensión de codo. Para conferir la ejercitación como Sobrecarga debe posicionarse un peso, siendo aconsejable ponerlo en la zona de los omoplatos, conservándose siempre la posición del peso colocado, para todas las ejercitaciones. Cualquier variación de la posición del peso más próxima a los pies reducirá la intensidad en oposición del peso que conserva una proximidad a los hombros. La ejercitación se confiere en su versión de carga para la extensión de ejercitación del pectoral conformándose series complejas o superseries. Estas se ejercitaciones complejas están previstas para incrementar la intensidad en practicantes asiduos y especialistas. Esta ejercitación al realizarse libremente puede variarse en cuanto a la implicancia muscular de acuerdo al apoyo de las manos en el suelo. Si el apoyo de las manos es a la misma altura de los hombros y si los codos se flexionan hacia atrás paralelos al cuerpo el trabajo adquiere relevancia para el tríceps como la porción baja de pectoral mayor. Así si el apoyo de la manos es cerca de la parte central de cuerpo con una longitud entre las manos de 5 cm. a 10 cm. y los codos se encuentra al mismo nivel que los hombros conformándose una cruz el trabajo repercutirá en la fibras próximas al esternón del

pectoral mayor. El peso adicional que conformara la Sobrecarga en la ejercitación se pondrá siempre entre los omoplatos, no variando en los diferentes apoyos

Fondo de barra

Músculos intervinientes: Tríceps, deltoides anterior y pectoral mayor

Movimiento anatómico: extensión del codo y flexión del hombro.

Ejecución: este ejercicio suele trabajarse en máquinas tanto con poleas o con posicionamiento de discos. El ejercicio es una emulación del trabajo de paralelas, solo que las adaptaciones previstas en los aparatos brindan el confort de estar sentado como a su vez la posibilidad de variación de carga de acuerdo a las necesidades, de otra forma la ejercitación se efectúa con el propio peso.

La posición inicial implica encontrarse sentado empuñando el agarre de tal forma que los brazos se encuentren flexionados, el codo mirando hacia atrás y elevado lo más posible encontrarse las manos laterales al torso. La fase descendente propia de la contracción concéntrica de este ejercicio implica la extensión del brazo manteniéndose en este movimiento la lateralidad con respecto al tronco y la simetría entre los dos brazos. Tanto la ejecución ascendente como descendente deben hacerse despacio evitando la sobreextensión y movimientos bruscos. La posición de agarre puede variar variando consigo la implicancia muscular trabajándose generalmente con un tóme neutro.

Dominada con polea tras nuca

Músculos intervinientes: dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior y bíceps braquial.

Movimiento anatómico: extensión del hombro, aducción del hombro y flexión del brazo.

Ejecución: Este ejercicio es una adaptación de la ejercitación dominada, implicando esta adaptación la posibilidad de variación de peso. La ejercitación se realiza sentada, con

espalda recta, con los brazos levantados y sosteniendo la barra que se encuentra arriba, tomándola con una apertura de las manos que implique un ancho superior al de los hombros, implicando una distancia entre las manos de 60 cm. a 80 cm. La toma de las manos confiere un agarre prono, que continua la extensión del antebrazo, cualquier flexión de la muñeca produciría una tensión innecesaria que podría producir lesiones como el hábito del mal agarre. Las piernas para la ejercitación deben estar sostenidas por el cuádriceps anteponiéndose a este una estructura de sostén, recubierta con goma espuma o material blando para evitar lesiones en la nuca. El sostenimiento de las piernas produce la mantención de la postura durante la tensión o fase concéntrica de la ejercitación posibilitando además la elevación del cuerpo de su posición de sentado en la fase ascendente o excéntrica de movimiento. A partir del posicionamiento descrito se tira de la barra hacia abajo detrás de la nuca implicando esto una leve inclinación de la cabeza hacia adelante sin encorvar la espalda o adquirir una posición redondeada. Una vez que la barra se ha acercado o tocado ligeramente la zona cervical por encima de los trapecios se concluye la fase concéntrica (descendente) volviéndose paulatinamente a la posición inicial comprendiendo esta la fase excéntrica (ascendente)

Esta ejecución contiene la variante respectiva al posicionamiento de la barra en su fase descendente situándose adelante por debajo del mentón, además las variaciones en cuanto a la amplitud de la toma y el agarre de las manos

Remo sentado

Músculos intervinientes: dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps braquial trapecio.

Movimiento anatómico: extensión del hombro y flexión del brazo.

Ejecución: el ejercicio suele trabajarse en máquinas tanto con poleas o con posicionamiento de discos. El banco respectivo para la ejercitación prevé un apoyo de la parte frontal del cuerpo permitiendo consigo la posición recta de la espalda y la inclinación de la misma hacia adelante. La toma se realiza predeterminada prácticamente

con respecto al ancho de hombros siendo esta aproximadamente de 70 cm. entre las tomas. El posicionamiento del banco representa adaptaciones según la altura del practicante, siendo necesario adaptarla para el correcto apoyo de los pies en el suelo como así también que el respaldo alcance la altura de las clavículas. El movimiento implica una línea recta o paralela con relación al piso. La fase concéntrica implica el desplazamiento de los codos hacia atrás a la altura de los hombros o ligeramente abajo de estos hasta que el codo llegue a pasar ligeramente el torso. Esta fase es la de acercamiento o concéntrica siendo la posición inicial o de partida. La fase de alejamiento prevé el movimiento antagónico dejándose llevar el peso a la posición inicial, además esta puede prever un no apoyo del tramo de agarre manteniéndose estirados los brazos hasta el nuevo arranque de la ejercitación.

Esta ejecución al configurarse en una máquina respectiva puede o no contener las variantes en cuanto a la amplitud de la toma y el agarre de las manos.

Remo a caballo

Músculos intervinientes: dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps braquial trapecio.

Movimiento anatómico: extensión del hombro y flexión del brazo.

Ejecución: para esta ejercitación se implican dos posible estructuras que a su vez condicen con la técnica como el nivel del practicante. Por un lado se puede trabajar en una estructura que cuente con un banco con un ángulo de 25 a 35 grados con relación al suelo siendo el punto más bajo donde se apoya la cadera y el punto más alto donde se apoya el torso. Esta estructura dispone de una barra con la cual se efectuara el trabajo físico. Por el otro lado se cuenta con una estructura de apoyo de los pies con una inclinación que prevean el ángulo de ejercitación fluctuando este de 30 a 45 grados, y una barra en cruz. Esta estructura cuenta con dos largos de las barras siendo la más larga la que va por debajo del practicante entre las piernas con una bisagra en la base. La otra barra más corta, la corta en el nivel superior consignando está el agarre para la movilización. El peso

se pone en la punta opuesta de la base, de la barra más larga, donde se cruza con la barra más corta. En esta ejercitación no se cuenta con ninguna estructura de apoyo siendo el cuerpo el que tiene que mantener la postura. Esta postura consiste en tener las piernas ligeramente más abiertas que el ancho de los hombros, levemente flexionadas las rodillas, la cadera con relación a los pies en una línea perpendicular al piso, y la espalda con respecto a los pies debe tener un ángulo de 120 a 135 grados. La espalda debe encontrarse constantemente recta en la postura descrita, en las dos fases de ejecución.

En las dos posibilidades de trabajo se visiona el mismo movimiento, siendo este el desplazamiento de los codos hacia atrás a la altura de los hombros o ligeramente abajo de estos hasta que el codo llegue a pasar ligeramente el torso.

Las variaciones de esta ejercitación están asociadas al diámetro de agarre entre las manos como así también la toma de la mano. En cuanto al diámetro puede ser el mismo que el ancho de los hombros con un agarre supino y menor que este, generalmente siendo una toma neutra de las manos. Cuando el agarre es supino la barra se lleva a nivel inferior del pectoral en las dos fases de la ejercitación.

Remo con barra

Músculos intervinientes: dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps braquial trapecio.

Movimiento anatómico: extensión del hombro y flexión del brazo.

Ejecución: este ejercicio implica una técnica y dominio corporal muy depurado, aconsejando su implementación en practicantes asiduos o especializados, necesitando solo para su ejecución una barra. La postura para la ejercitación consiste en tener las piernas ligeramente más abiertas que el ancho de los hombros, levemente flexionadas las rodillas, la cadera con relación a los pies deben encontrarse en una misma línea perpendicular al piso, y la espalda debe posicionarse de tal forma de encontrarse paralela al piso. La postura indicada debe mantenerse en todo momento de la ejercitación. La espalda debe encontrarse constantemente recta en la postura descrita, en las dos fases

de ejecución. La postura implica que la barra sostenida se encuentre suspendida por las manos durante la ejercitación, elevando la espalda en posición recta y flexionándose las piernas para dejar la barra una vez acabada la ejercitación. La toma de las manos implica una distancia, entre estas, mayor al ancho de los hombros llevando los codos hacia atrás hasta que estos alcancen la línea media del torso a la misma altura de los hombros. Si el agarre es al mismo nivel que el ancho de los hombros la barra de llevarse hacia los pectorales entre las tetillas y la parte inferior de estos, siendo este movimiento en línea recta perpendicular al suelo.

Remo con mancuerna

Músculos intervinientes: dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, bíceps braquial trapecio.

Movimiento anatómico: extensión del hombro y flexión del brazo.

Ejecución: la ejercitación se efectúa en un banco, el cual implique en su distancia al suelo la suspensión del brazo y el peso a movilizar, es decir que el banco tendrá entre 40 cm. a 50 cm. de altura, además la ejercitación necesita de mancuernas que guarden una relación de peso con la cantidad de repeticiones a efectuar. La ejecución es por lateralidad, implicado la finalización del ejercicio de una lateralidad para el comienzo de la otra. El posicionamiento del cuerpo implica apoyar la rodilla y la mano en el banco de la lateralidad que no se está trabajando y apoyar en el piso el pie de la lateralidad que se está trabajando. La espalda se mantiene recta implicando prácticamente una línea paralela con el suelo. La mano sostendrá la mancuerna con toma martillo, situándose extendida y al mismo nivel que el hombro, en la fase de partida del gesto. El gesto implica llevar la mancuerna a la altura del tronco entre la zona abdominal, congeniando con el movimiento hacia atrás y paralelo al cuerpo del codo, superando este ligeramente la espalda en su movimiento. Esta fase concéntrica correspondiente a la fase ascendente del ejercicio no es una línea recta describiéndose una línea curva que va del hombro a la zona

abdominal. Para la fase descendente se deja suavemente caer el peso evitando movimiento de vaivén.

Dominada

Músculos intervinientes: dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior y bíceps braquial.

Movimiento anatómico: extensión del hombro, aducción del hombro y flexión del brazo.

Ejecución: Este ejercicio se efectúa normalmente con carga, disposición del propio peso en contra de la fuerza de gravedad, colgado en una barra con una toma en pronación de las manos siendo la apertura de esta mayor al ancho de los hombros entre 60 cm. a 80 cm. El posicionamiento del cuerpo es recto sin inclinaciones de la pierna ni hacia delante ni hacia atrás. A partir de aquí, se eleva el cuerpo hasta que se alcance a sobrepasar el mentón. La fase excéntrica de la ejercitación implica bajar suavemente evitando vaivenes del cuerpo como así también su marcada inclinación hacia adelante. El ejercicio de carga se convierte en Sobrecarga cuando se dispone de la agregación de peso al cuerpo, colocando este en la cintura. Por lo general se utiliza un cinturón que dispone de una soga en la cual se amarra los discos a utilizar.

Las variantes de este ejercicio corresponden con la amplitud del agarre como así también con la toma efectuada por las manos.

Dominada neutra

Músculos intervinientes: dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior y bíceps braquial

Movimiento anatómico: extensión del hombro y flexión del brazo.

Ejecución: la ejercitación implica una barra sostenida de tal manera que se pueda colgar el cuerpo y que este esté alejado del suelo, quedando en un principio como un ejercicio de

carga. A su vez se necesita de un agarre neutro, es decir una estructura que da dos apoyos respectivos para cada mano con una extensión entre estas de 15 cm. a 20 cm. uniéndose estos apoyos y conformando una V, la cual se colgara en la barra. El cuerpo se encuentra a diferencia de la nominada común, transversal a la barra, implicando que los hombros están a ambos lados de la barra. Una vez colgado los brazos se flexionan llevando el cuerpo hacia arriba, traspasando la barra por el mentón, siendo esta la fase ascendente y concéntrica de la ejercitación. El traspaso del mentón se efectúa intercalando los lados de la barra (una vez por derecha y una vez por izquierda), siendo lo ideal que los movimientos se configuren como pares para que se trabaje igualmente los lados, ya que la lateralidad implica un mayor trabajo en la parte superior del gesto siendo similar durante la otra parte del gesto.

No existen variaciones para la ejercitación ya que si se quiere esta es una variación de dominada, solo que la disposición del cuerpo la confiere como una ejercitación merecedora de descripción.

Dominada doble con polea

Músculos intervinientes: dorsal ancho, redondo mayor y deltoides posterior

Movimiento anatómico: extensión del hombro y aducción del hombro

Ejecución: La ejercitación se realiza parado, con espalda recta, con los brazos levantados y sosteniendo la barra recta (polea) que se encuentra arriba y adelante, tomándola con una apertura de las manos que implique un ancho de los hombros. La toma de las manos confiere un agarre prono, que continua la extensión del antebrazo, cualquier flexión de la muñeca produciría una tensión innecesaria. Los codos deben encontrarse ligeramente flexionados en todo momento del recorrido del movimiento. El movimiento implica llevar los brazos de arriba hacia abajo, implicando el gesto una línea curva que comienza por sobre y adelante de la cabeza, terminando aproximadamente en la cadera, siendo esta la fase descendente de la ejercitación y concéntrica. Las dos fases deben contener un

movimiento continuo, a pesar de las fluctuaciones de fuerza que implica los diversos ángulos del gesto.

Pull-over con mancuerna

Músculos intervinientes: dorsal ancho, pectoral mayor

Movimiento anatómico: extensión del hombro y aducción del hombro

Ejecución: El ejercicio se realizara en un banco horizontal o paralelo al suelo, acostado en posición decúbito dorsal, encontrándose la cabeza sobrepasando el banco ligeramente. Para que se dé un apoyo continuo de la espalda, las piernas deben ponerse en flexión de cadera y de rodilla con un entrecruzamiento de las extremidades para evitar la fatiga de esta zona. Las manos deben agarrar simultáneamente una mancuerna encontrándose ligeramente flexionados los codos. La posición inicial de la ejercitación es a la altura de los hombros llevándose la mancuerna hacia detrás de la cabeza levemente, conformando la fase descendente y excéntrica como una línea circular. A partir de esta postura adquirida se elevara lentamente volviendo a la posición inicial implicando está el trabajo ascendente y concéntrico del ejercicio.

La ejercitación presenta las variantes de instrumento de trabajo pudiendo utilizarse dos mancuernas o una barra recta o W, básicamente lo descrito anteriormente se mantiene similar en las variantes de ejercitación.

Hombro tras nuca

Músculos intervinientes: deltoides medio, deltoides anterior, supraespinoso y tríceps

Movimiento anatómico: abducción del hombro y extensión de codo

Ejecución: la ejercitación se realiza en un banco, con soporte posterior o espaldar y superior donde se deposita la barra ubicándose por encima del apoyo de la cabeza. La ubicación de cuerpo durante la ejercitación implica estar sentado en el banco apoyando los pies en el suelo. Una vez que se sacó la barra del apoyo esta debe posicionarse en el inicio de la ejercitación, siendo arriba de la cabeza y ligeramente hacia atrás con los brazos

extendidos con un garre prono y una extensión entre las manos, mayor al ancho de los hombros. A partir de esta posición se baja lentamente la barra en línea recta y perpendicular al piso hasta que se posicione detrás de la nuca concretándose la fase descendente y excéntrica del ejercicio. No se recomienda el contacto con la nuca, ya que el acostumbramiento más el incremento de peso movilizado, podrá generar golpes involuntarios. Bajar más de lo previsto puede implicar que se pierda el control del gesto y se lesione la articulación cuando los pesos se encuentran en el límite del practicante. Una vez que la barra se encuentra tras la nuca se levanta extendiendo los brazos hacia arriba en línea recta emulando la fase excéntrica.

Con excesivas intensidades o pesos, se recomienda que tanto la salida de la barra como la colocación de esta en el apoyo, se haga con la ayuda y supervisión de un instructor o colaborador.

Hombro anterior

Músculos intervinientes: deltoides anterior, córacobraquial, deltoides medio y tríceps

Movimiento anatómico: flexión de hombro y extensión de codo

Ejecución: se trabaja sentado en un banco con una barra recta. De más está decir que la posición de sentado implica estar con la espalda recta y apoyado los pies en el suelo. La barra se toma con un agarre prono, con una distancia entre manos similar al ancho de los hombros. La posición de partida implica sostenerla adelante del cuerpo a la barra, de tal forma que las manos se encuentren a 15 cm. o 20 cm. de los hombros. Posteriormente se eleva la barra hasta que los codos queden extendidos, marcándose y bajándose nuevamente a la posición inicial. La fase inicial de la ejercitación es la fase ascendente y concéntrica del gesto.

Press sentado con mancuerna

Músculos intervinientes: deltoides medio, deltoides anterior, supraespinoso, trapecio y tríceps

Movimiento anatómico: abducción del hombro y extensión de codo

Ejecución: la ejecución se realiza en un banco y con mancuernas, guardando cierta similitud del trabajo con barra. Sentado en el banco con los brazos flexionados se toman las mancuernas de tal forma que su eje apunte hacia el cuerpo y se encuentre al lateral del cuerpo y ligeramente superior a la altura de los hombros. Desde esta postura se extienden los brazos hacia arriba y encima de la cabeza, manteniendo en todo momento la toma postura de la mancuerna sin ninguna rotación. La línea del movimiento de ejecución es circular en ambas fases de la ejercitación, implicando en la fase ascendente la contracción concéntrica y en la descendente la excéntrica.

La ejercitación implica variantes en cuanto a la ejecución en aparatos específicos, concretando generalmente el gesto en estas, en línea recta. Además otras variables implican la rotación implicando consigo diferentes ángulos de ataque al músculo en cuestión; solo para practicantes específicos y con un peso moderado, ya que la rotación puede producir diferentes tipos de lesiones.

Press de deltoides anterior

Músculos intervinientes: deltoides anterior, córacobraquial, deltoides medio y tríceps

Movimiento anatómico: flexión de hombro y extensión de codo

Ejecución: la ejecución se realiza en un banco y con mancuernas, guardando cierta similitud con el trabajo con barra, pero con una garra supino. Este ejercicio se efectúa sentado en el banco con los brazos flexionados mirando la palma de la mano hacia los hombros agarrando la mancuerna a la misma altura. El gesto consta de la elevación de las mancuernas hasta que los codos queden completamente extendidos, ligeramente hacia adelante. La elevación implica una línea recta pero algo diagonal con respecto al cuerpo. La ejercitación cuenta con la variante de agarre pudiendo ser este neutro, asimismo puede

realizarse en aparatos, no obstante la abertura de los mismos implica un ancho mayor al ancho de los hombros y un agarre exclusivamente lateral

Elevaciones laterales con mancuerna

Músculos intervinientes: deltoides medio y supraespinoso

Movimiento anatómico: abducción del hombro

Ejecución: para la ejercitación se requiere del mantenimiento de la postura y mancuernas. La posición clásica para la realización de este ejercicio implica estar de pie con un apoyo de las piernas igual al ancho de hombros y ligeramente flexionadas las rodillas. Esta postura implica la no acentuación de la lordosis lumbar como así también la amortiguación que será subsumida por esta articulación evitándose el aumento de stress de los músculos posturales de la columna. Los brazos se encuentran paralelos al cuerpo en sus laterales con los codos ligeramente flexionados sosteniendo las mancuernas con un agarre neutro. El gesto implica la elevación lateral de los hombros o bien la abducción propiamente dicha, hasta que se alcance el nivel de altura de los hombros. Esta fase corresponde con la ascendente y concéntrica de la ejercitación y no debe sobrepasar la altura de los hombros ya que entran en juego otros músculos que no corresponde con la finalidad del ejercicio. Posteriormente se desciende hasta llevar las manos a los laterales del cuerpo sin hacer contacto con este. En cuanto a la ejecución puede consignarse la variante de desplazar las mancuernas adelante o detrás del cuerpo, evitando en este trayecto cualquier rotación.

Variantes: este ejercicio posee múltiples variantes conservando consigo la ejercitación descrita. Las variantes corresponden con el elemento de trabajo como del apoyo de cuerpo, pudiendo utilizarse poleas o aparatos para lo respectivo al instrumento o posicionar el cuerpo sentado con respecto al apoyo del cuerpo. Estas variantes prevén cierta estructuración del movimiento como a su vez sirven de sostén para el cuerpo siendo las primarias a tener en cuenta en periodos de iniciación o rango etario. Esta ejercitación

al trabajarse con mancuernas puede hacerse con lateralidad alterna o lateralidad exclusiva, dependiendo del peso y la técnica del practicante.

Elevaciones frontales con mancuerna

Músculos intervinientes: deltoides anterior y córacobraquial

Movimiento anatómico: flexión de hombro

Ejecución: para la ejercitación se requiere del mantenimiento de la postura y mancuernas. La posición para realizar este ejercicio, es similar a la ejercitación “elevaciones laterales con mancuerna”, implicando estar de pie con un apoyo de las piernas igual al ancho de hombros y ligeramente flexionadas las rodillas. A su vez la posición puede ser, de posicionar un pie ligeramente hacia adelante y el otro ligeramente hacia atrás con una respectiva semiflexión de rodillas. Esta postura implica la no acentuación de la lordosis lumbar, como así también la amortiguación que se será subsumida por esta articulación evitando el aumento de stress de los músculos posturales de la columna. La postura cobra más relevancia que la ejercitación anterior ya que el peso hacia adelante tiende a desestabilizar el cuerpo ejerciéndose más tensión en los músculos posturales de la columna. Los brazos se encuentran paralelos al cuerpo en sus laterales con los codos ligeramente flexionados sosteniendo las mancuernas con un agarre neutro. El gesto implica la elevación frontal del brazo hasta la altura de los hombros, conformando aproximadamente un ángulo de 90º con relación al torso. El levantamiento implica analógicamente como un brindis sosteniendo una copa. El descenso y fase excéntrica debe realizarse lentamente absorbiendo parte de la tensión por las articulaciones semiflexionadas. El gesto de brindis implica una mayor tensión del deltoides anterior en el fin de la ejercitación, siendo que si se levanta la mancuerna paralela al suelo con respeto a su eje, la tensión se incrementa en el deltoides medio, difiriendo el músculo trabajado, no obstante puede considerarse como una variante.

Además de la variante señalada existen otras que corresponden con el elemento de trabajo pudiendo utilizarse poleas o aparatos y variantes con respecto al apoyo de cuerpo,

posicionándolo a este sentado. Estas variantes prevén cierta estructuración del movimiento como a su vez sirven de sostén para el cuerpo siendo las primarias a tener en cuenta en periodos de iniciación o rango etario. Esta ejercitación al trabajarse con mancuerna puede hacerse con lateralidad alterna o lateralidad exclusiva, dependiendo del peso y la técnica del practicante.

Pájaro o elevaciones posteriores con mancuerna

Músculos intervinientes: deltoides posterior

Movimiento anatómico: abducción horizontal del hombro

Ejecución: La postura para la ejercitación consiste en tener las piernas ligeramente más abiertas que el ancho de los hombros, levemente flexionadas las rodillas, la cadera con relación a los pies deben encontrarse en una misma línea perpendicular al piso, y la espalda debe posicionarse de tal forma de encontrarse paralela al piso. La postura indicada debe mantenerse en todo momento de la ejercitación. La espalda debe encontrarse constantemente recta en la postura descrita, en las dos fases de ejecución. La postura implica que las mancuernas sostenidas se encuentren suspendida por las manos durante la ejercitación. La toma de las mancuernas es la de martillo situándose ligeramente flexionadas en el codo por delante de los hombros. Esta corresponde con la fase inicial de la ejercitación, llevando las manos hacia arriba hasta que el codo se eleva hasta alcanzar la misma altura que el hombro. Se marca la postura y se desciende levemente comprendiéndose la fase excéntrica del gesto.

Este gesto tiene diversas variantes que implican un soporte y apoyo de la postura, una implica que el gesto se realiza acostado en un banco decúbito ventral repitiéndose lo descrito anteriormente y la otra implica un posicionamiento inverso en el aparato de mariposa. Además se puede trabajar con la polea superior y una soga. La postura implica tener el cuerpo vertical y situarse a un metro por detrás de la polea sosteniendo una soga que se agarra con la polea. Se sostiene la soga con un agarre prono de tal forma que la

distancia entre manos permita la apertura y la forma de cruz cuando se llevan los brazos hacia atrás. El punto de partida solo los dos brazos extendidos a la altura de los hombros ligeramente flexionados en los codos y paralelos. Igual que en el ejercicio descrito los movimientos se realizan al nivel del hombro, no produciéndose fluctuaciones en cuanto el nivel, ni ascendiendo ni descendiendo del nivel del hombro.

Remo vertical con barra

Músculos intervinientes: trapecio, deltoides medio, deltoides anterior, supraespinoso y bíceps.

Movimiento anatómico: flexión del codo

Ejecución: para la ejercitación se requiere del mantenimiento de la postura y una barra con su respectivo apoyo. La posición clásica para la realización de este ejercicio implica estar de pie con un apoyo de las piernas igual al ancho de hombros y ligeramente flexionadas las rodillas. La barra se agarra en la parte central con una distancia entre manos de 10 cm. a 15 cm. tomándose con un agarre prono. La barra se levante en línea recta, flexionando los codos llevándolos hacia arriba y ligeramente hacia atrás, concluyendo el recorrido cuando se llega al nivel del mentón. Esta fase se corresponde con la ascendente del gesto siendo a su vez la concéntrica. El descenso implica una velocidad lenta y en línea recta hacia abajo tratando de que el cuerpo no se valla hacia adelante

La variante del ejercicio se confiere en la distancia entre las manos, llegando hasta el ancho de los hombros. También el ejercicio puede variarse llevándose en la finalización de la fase ascendente la barra hacia adelante unos 20 cm. por delante del mentón, configurando a partir de ahí la fase descendente.

Remo posterior

Músculos intervinientes: trapecio, deltoides medio, supraespinoso y bíceps

Movimiento anatómico: flexión de hombro, elevación del omoplato y flexión del codo

Ejecución: para la realización de gesto se requiera solo de una barra, siendo lo ideal contar con un apoyo para sacar y poner una vez finalizado el ejercicio la barra. La posición del cuerpo para realizar este ejercicio implica estar de pie con un apoyo de las piernas igual al ancho de hombros y ligeramente flexionadas las rodillas. El cuerpo debe estar erguido sacando cola y sacando pecho conformando una lordosis. La barra debe tomarse con un agarre prono siendo la distancia entre los agarres un poco mayor que el ancho de los hombros. La barra se encuentra agarrada detrás del cuerpo, ubicándose debajo de la cola en su posición inicial. Una vez adquirida la posición inicial, debe elevarse en línea recta la barra hacia arriba, flexionando los codos, apuntando estos hacia atrás y a los laterales. El movimiento efectuado es bastante corto, necesitando que el recorrido descrito sea similar en la fase ascendente y concéntrica y en fase descendente y excéntrica.

Encogimiento con mancuernas

Músculos intervinientes: trapecio y angular del omoplato.

Movimiento anatómico: elevación del omoplato

Ejecución: Comúnmente para la ejercitación se trabaja con mancuernas, no obstante debido al limitante de peso constitutivo se suele realizar con barra cuando el peso movilizado es sustancial, abarcando esto en la variante. El gesto con mancuerna se trabaja de manera simétrica. El posicionamiento del cuerpo es vertical, conservando la eje itálica de la columna vertebral, ubicando las piernas separadas en una longitud similar al ancho de hombros. Los brazos se posicionan a los laterales del cuerpo siguiendo su línea, tomando las mancuernas con un agarre neutro posicionando estas a los laterales del cuerpo, alejándose solo un poco en la fase ascendente. El gesto implica la elevación y acercamiento (aducción) de los hombros o bien el movimiento denominado “que me importa”. El movimiento en sí, es corto, no siendo necesario un control exhaustivo en

cuanto a su ejecución, no obstante debe recordarse que en todo momento la cabeza debe mantenerse erguida para evitar una sifosis.

Como se mencionó una de las variantes de la ejercitación corresponde con el hecho de la utilización de una barra. Para esta variante el agarre ha de ser prono con oposición necesariamente del pulgar. Otra variante, con la utilización de mancuerna, es la combinación de movimientos circulares del hombro en la realización del encogimiento, tanto hacia adelante como hacia atrás, creando una complejización del ejercicio respectiva a practicantes habituales. Una de las combinaciones corresponde con el encogimiento clásico, posteriormente movimientos circulares hacia adelante y posteriormente hacia atrás; dando la misma cantidad de movimiento para los tres tipos.

Curl con barra

Músculos intervinientes: bíceps braquial, braquial anterior y supinador largo

Movimiento anatómico: flexión del codo

Ejecución: Lo necesario para realizar el ejercicio, es una barra corta, aproximadamente de 70 cm., no obstante se aconseja trabajar con el revés de un banco scott para apoyar la barra en la salida del ejercicio y para dejarla ulteriormente a la ejecución de todos los movimientos. Este apoyo del instrumento de trabajo sirve para resguardar el agarre desde el suelo del peso, ya que la postura no necesariamente es la ideal. La posición del gesto una vez tomada la barra, consiste en estar parada perpendicular al suelo con las piernas separadas al mismo ancho que los hombros, espalda erguida sacando pecho indicándose así la forma de *s* itálica respectiva a la columna. La toma de las manos es supina y la distancia entre estas es aproximadamente igual al ancho de los hombros. La posición inicial del ejercicio consta en tener los brazos extendidos sosteniendo la barra, tocando esta los cuádriceps. A partir de aquí se flexiona los codos manteniéndolos simétricos y pegados a los laterales del cuerpo hasta que la barra llegue aproximadamente a la altura de la porción baja del pectoral mayor. Prácticamente en final del recorrido ascendente se concreta con la limitación articular de flexión del codo. Mayor ascendencia del recorrido

pondrá en juego el trabajo del deltoides anterior, como a su vez si los codos se llevan más atrás de la zona media se pondrá en juego el dorsal ancho tergiversándose la finalidad buscada por la ejercitación.

La ejercitación con barra cuenta con las variantes de toma, implicando consigo una variación en la intensidad de los músculos trabajados. Las variantes implican la barra w y la barra neutra, implicando las dos mayor intensidad en el supinador largo y el braquial anterior. Además la ejercitación puede ser realizada con una polea inferior, es decir un aparato que brinde la opción del desplazamiento de pesos hacia arriba. El posicionamiento del gesto es prácticamente similar solo, que el cuerpo se ubica un poco atrás en relación a la polea, como además se saca la barra desde abajo, quedando la posición inicial en una tensión constante algo hacia adelante y no meramente hacia abajo como la ejercitación con barra y discos.

Curl en banco scott

Músculos intervinientes: bíceps braquial, braquial anterior y supinador largo

Movimiento anatómico: flexión del codo

Ejecución: Para la ejercitación se necesita lo que se define como banco scott y una barra. El banco es una estructura que dispone de un lugar para sentarse con un apoyo abdominal, y un lugar donde ubicar los brazos, configurando ésta una diagonal de 45º con respecto al suelo. El banco cuenta en su parte anterior con un apoyo previsto para la barra, configurando desde donde se sacara la misma. El gesto inicial del ejercicio consiste en estar sentado apoyando la zona abdominal en el lugar previsto para esto, apoyando los brazos en el ángulo de 45º tomando la barra con un agarre supino, con una distancia entre las manos igual que el ancho de hombros. Seguidamente se flexiona el codo hasta que el antebrazo se posicione perpendicular al suelo, considerando que un mayor ángulo no prevé una mayor ejercitación; de hecho se configura en un posicionamiento pasivo del músculo. La fase descendente y excéntrica es la que le prosigue, efectuado una extensión del codo, no incurriendo en una sobre extensión. La ejecución implica la aproximación de

un semicírculo en cuanto a su recorrido teniendo en cuenta no pasar el antebrazo una vez llegado a la posición perpendicular contra el piso.

Las variaciones para esta ejercitación son diversas involucrando la toma con las diferentes versiones de barra como así también el trabajo con mancuernas en la realización simétrica (conjunta) o alterna exclusiva. El trabajo variante con barra puede ser con la barra W, (pudiendo darse el agarre de la diagonal más céntrica de la barra o más alejada) o con agarre neutro. Cuando se ejercita con mancuerna se efectúa prácticamente el mismo gesto que con la barra consignando una postura más inclinada hacia el lateral trabajado, cuando se ejercita alternamente con la mancuerna. Este trabajo implica la concreción de todos los movimientos de los gestos de una lateralidad, para pasar a la otra lateralidad consignando un descanso ulterior después de haber ejercitado ambas lateralidades.

A su vez puede ejercitarse una variación en el mismo banco pero en una posición totalmente diferente. Esta variante confiere utilizar el respaldo donde se apoya el abdomen, colocándose los brazos en este y realizando las flexiones pero en un ángulo de 90º con relación a suelo. La postura implica levantar el apoyo y estar inclinado con el cuerpo apoyando los brazos de tal forma que estos conserven una línea recta descendente.

Curl con mancuernas

Músculos intervinientes: bíceps braquial, braquial anterior y supinador largo

Movimiento anatómico: flexión del codo

Ejecución: el gesto se realiza con dos mancuernas, pudiendo trabajarse en simetría o con lateralidad alterna o exclusiva; conformando variantes con relación a las tomas de las manos. La posición del gesto consiste en estar vertical perpendicular al suelo con las piernas separadas al mismo ancho que los hombros, espalda erguida sacando pecho, indicando así la forma de *s* itálica respectiva a la columna. La toma de las manos es neutra en la fase inicial, variando ésta en el trayecto, colocándose inicialmente a la par de los laterales del cuerpo. El gesto se realiza con lateralidad alterna, es decir ejercitando

alternamente cada movimiento de las lateralidades. Desde la posición inicial se eleva flexionando los codos, llevando las manos hasta la altura de los pectorales o bien la imposibilidad articular una mayor flexión. A su vez en este recorrido se efectúa un movimiento progresivo que condice con el agarre supino cuando finaliza la fase ascendente y concéntrica. Los codos deben estar durante todo el gesto a la par del cuerpo sin desplazarse asía adelante o atrás.

Este ejercicio al ser uno de los más populares recrea diferentes formas de realización implicando no sólo las variantes de ejecución según lateralidad, sino también agarre o toma y posicionamiento anatómico. La variantes más difundidas corresponde a la ejecución exclusiva de una toma, es decir se hace todo el ejercicio con agarre neutro o con agarre supino. A su vez la lateralidad a trabajar puede ser exclusiva, es decir terminando los movimientos con la derecha para proseguir con la izquierda. La posición de la mano varía en el gesto, llevándose hacia el centro del cuerpo o hacia afuera alejándose aproximadamente uno 15 cm. del muslo.

Curl martillo

Músculos intervinientes: braquial anterior, bíceps braquial, y supinador largo

Movimiento anatómico: flexión del codo

Ejecución: este ejercicio se realiza con una barra que brinde una toma neutra aproximada al ancho de los hombros. La posición del cuerpo en el gesto es vertical, con los pies paralelos, separados a la distancia del ancho de hombro. Los brazos se posicionan a los laterales del cuerpo y la toma de la mano es de martillo o neutra. La posición inicial implica sostener la barra de tal manera que se encuentre delante del cuerpo apoyándose en los cuádriceps. La fase ascendente y concéntrica del gesto implica la flexión del codo desplazando la barra hacia arriba, sin mover los codos de los laterales del cuerpo. Una vez que se llega al tope se marca y se desciende evitando que el torso se incline hacia adelante.

El ejercicio puede realizarse con mancuernas implicando estas, mayor posibilidad de movimiento de flexión del codo. Otra ventaja que proporciona las mancuernas es la disminución de la inercia hacia adelante producida por el trabajo con barra. Desde esta perspectiva la ejercitación puede ser lateral unísona, lateralidad alterna o lateralidad exclusiva.

Tríceps al pecho

Músculos intervinientes: tríceps, pectoral mayor y deltoides anterior

Movimiento anatómico: extensión del codo y flexión del hombro

Ejecución: ejecución que se realiza en un banco de pecho plano, con barra. Acostado en el banco decúbito dorsal, con respecto a este se toma la barra de tal forma que el diámetro existente entre las manos sea igual al ancho de los hombros. El agarre provisto por las manos es de pronación, incurriendo en oposición el pulgar. Los brazos deben encontrarse rectos, y las manos a la altura de la porción baja del pectoral mayor, es decir que los brazos deben estar diagonalmente entre la altura del hombro y la porción baja del pectoral. A partir de esta fase inicial, se baja la barra hasta que llegue aproximadamente a un centímetro de la porción baja del pectoral, llevando los codos hacia atrás y paralelos al cuerpo en todo momento. La fase ascendente es la concéntrica en cuanto a la contracción muscular. Tanto en la fase descendente como ascendente se debe expresar un dibujo de línea recta o perpendicular con respecto del banco o suelo. Las muñecas en todo momento deben conformar una extensión con el antebrazo, es decir una prolongación recta. Una vez que se cumplimentó la fase ascendente, no debe marcarse la posición inicial, ya que el ángulo tensiona innecesariamente el deltoides anterior.

Para que se dé un apoyo continuo de la espalda, las piernas deben estar en flexión de cadera y de rodilla con un entrecruzamiento de las extremidades, para evitar fatigar la zona.

Esta ejercitación no presenta grandes variaciones estructurales, encontrándose la única variación en cuanto a la forma de la barra utilizada, implicando esto un agarre diagonal (barra w) o neutro.

Tríceps a la frente

Músculos intervinientes: tríceps y deltoides anterior

Movimiento anatómico: extensión del codo

Ejecución: La ejercitación se realiza en el banco de pecho plano con una barra corta. La postura corporal es decúbito dorsal con respecto al apoyo en el banco, con cierta similitud de tríceps al pecho, no obstante en cuerpo debe situarse de tal forma que los apoyos de la barra se encuentren a unos 10 cm. de la cabeza para que no perjudique la ejecución. Los brazos se encontraran extendidos a la misma altura que los hombros, siendo su apertura el ancho de hombros, sosteniendo la barra con un agarre prono con oposición del pulgar. Una vez adquirida la posición inicial se flexiona el codo de la forma que la barra se dirija hacia la frente, situándose aproximadamente a un centímetro antes de tocar la misma, llevando ligeramente el codo atrás de la línea imaginaria perpendicular al piso del hombro. La línea descrita implica un cuadrante es decir la cuarta parte de un círculo, siendo esta la fase descendente y excéntrica de la ejercitación. Posteriormente se sube la barra hasta la posición inicial, confeccionándose la fase ascendente y concéntrica de la ejercitación.

La ejercitación presenta las variantes de agarre, pudiendo ser esta neutra o diagonal, no variando el gesto descrito. Además se cuenta con una variante del gesto, aconsejándose trabajar con barra recta. Esta variante consta de un mayor recorrido muscular implicando que en la finalización de la fase descendente se situé la barra detrás de la nuca. Si bien el ejercicio parte del mismo lugar se requiere que la cabeza se incline hacia adelante en flexión para que la barra pueda pasar hacia atrás. Al ser más amplio el recorrido trabajado el peso debe disminuirse con relación del movimiento hasta la frente.

Tríceps francés

Músculos intervinientes: tríceps

Movimiento anatómico: extensión del codo

Ejecución: la ejercitación se efectúa en un banco con respaldo, que guarde un apoyo hasta los omoplatos y mancuernas. La postura adquirida en el banco corresponde con la mantención constante del apoyo de la espalda en este. A su vez la cola debe estar afirmada de tal forma que también predisponga el apoyo constante de la espalda. La postura inicial consta en tener un brazo extendido hacia arriba siguiendo la postura de la espalda conformando una línea perpendicular al suelo. La mancuerna se toma con un agarre prono, sin incurrir en ninguna flexión de la muñeca conformando una prolongación con el antebrazo. El movimiento implica la flexión del codo, llevando la mancuerna hacia atrás de la nuca, abriéndose ligeramente el codo hacia afuera del ancho de hombros. El brazo que no se está ejercitando puede servir para sostener la articulación del codo en su lugar, para evitar un excesivo alejamiento del codo en tanto al ancho de hombros. La fase ascendente es la contracción concéntrica en este ejercicio, tratando de congeniar el movimiento contrario del descendente, teniendo en cuenta que se extiende por completo el codo en una línea semicircular por sobre el hombro.

Las variantes del ejercicio pueden llevarse a cabo con el trabajo simultáneo de la lateralidades con una mancuerna o bien con una barra. El gesto con simetría es similar al descrito solo que se trabajan con ambas lateralidades, agarrando con las dos manos la mancuerna. La mancuerna debe sostenerse de tal forma que se predisponga prácticamente parada o perpendicular al suelo en su eje. Se toma entre medio de las manos donde los pulgares y los índice hacen contacto con los de la otra mano sosteniendo los pesos de un lado de la mancuerna. Posteriormente esta se lleva hacia abajo y atrás de la nuca con una flexión de codos. Si se ejecuta al trabajo con una barra, los codos deberán estar apuntando hacia el frente ligeramente a los lados. La postura implica además que en la fase descendente los codos se desplacen ligeramente hacia adelante y que en la fase ascendente se posicionen en línea recta sobre los hombros.

Tríceps, patada de burro

Músculos intervinientes: tríceps

Movimiento anatómico: extensión del codo

Ejecución: la ejercitación se efectúa en un banco con mancuernas. La ejecución es por lateralidad, implicando la finalización del ejercicio de una lateralidad para el comienzo de la otra. El posicionamiento del cuerpo implica apoyar en el banco la rodilla y la mano en el banco de la lateralidad que no se está trabajando y apoyar en el piso el pie de la lateralidad que se está trabajando. La espalda se mantiene recta implicando prácticamente una línea paralela con el suelo. El brazo de la lateralidad a trabajar se sitúa paralela al cuerpo con una flexión de 90º en la articulación del codo, encontrándose el antebrazo perpendicular al suelo, sosteniendo la mancuerna con una toma martillo. Esta fase de iniciación guarda una estrecha relación con el mantenimiento de la postura, siguiendo una fase ascendente y concéntrica. El gesto implica llevar la mancuerna a la altura del tronco o a nivel del posicionamiento del codo, describiendo un cuadrante en el movimiento. Esta fase concéntrica debe manifestarse de forma rápida o explosiva consignando la analogía de patada. La fase descendente a diferencia de la ascendente debe ser más controlada, manteniendo una velocidad relativamente baja. Una vez que se concluyó con todos los movimientos de una lateralidad se pasa a la otra consignando un descanso ulterior una vez finalizadas las dos lateralidades.

Para este ejercicio no se cuenta con variantes en cuanto al agarre, ni el instrumento a movilizar sino la no utilización del banco. El gesto comprende una flexión del troco hasta que este se sitúe aproximadamente paralelo al suelo, las rodillas deben encontrarse ligeramente flexionadas. Los brazos se encuentran flexionados a 90º en la articulación del codo manteniéndose el brazo paralelo al cuerpo, situándose el antebrazo perpendicular al suelo. Desde este punto se consuma la extensión del brazo manteniendo constantemente los codos en el mismo lugar. Se trabajan las lateralidades conjuntamente con sus respectivas mancuernas.

Tríceps con polea

Músculos intervinientes: tríceps

Movimiento anatómico: extensión del codo

Ejecución: para ejecutar este ejercicio se necesita contar con un aparato que disponga poleas implicando la movilización de peso desde arriba hacia abajo. La posición del cuerpo es vertical ubicado a unos 20 cm. a 30cm. atrás de la polea, apoyando los pies al mismo ancho que los hombros situando los brazos a ambos lados del cuerpo flexionados por los codos formando un ángulo aproximadamente de 90º la articulación. Los codos deben encontrarse en la misma línea del cuerpo no situando ni adelante ni atrás de este. Las manos toman la barra recta con un agarre en pronación, configurando la iniciación del gesto. Los codos se extienden a ambos lados del cuerpo, quedando paralelos entre sí, realizando la fase descendente y concéntrica de la ejercitación. Luego se flexionan nuevamente los codos lentamente hasta llevarlos a la postura inicial siendo crucial mantener los codos prácticamente pegados a ambos lados del cuerpo para evitar el desplazamiento hacia adelante.

Las variantes de la ejercitación se encuentran tanto en el agarre implicando esto la variación de la barra a utilizar, como a su vez puede variar de acuerdo a la postura adquirida del cuerpo en relación a la polea de salida. Las variaciones de la toma son concordantes con el instrumento de agarre, pudiendo ser este (además del descrito con anterioridad) la barra V, la barra con agarre neutro y la soga, quedando el agarre supino con la barra recta. Estas variantes implican consigo poca diferenciación en la utilización de pesos, siendo la más notoria la que brinda un agarre supino. Con respecto al posicionamiento del cuerpo se encuentra la variante de posicionamiento de espalda hacia la polea, es decir mirando hacia el otro lado. En esta el cuerpo se opone a la polea, inclinándose todo el cuerpo hacia adelante configurándose aproximadamente una diagonal, donde los brazos mantendrán una línea recta hacia los hombros en un ángulo de 90º con relación al cuerpo. La posición inicial de esta variante implica tener los codos flexionados conservando el brazo solamente el ángulo de 90º con relación al cuerpo. A partir de aquí se extienden los codos colocando el brazo y el antebrazo en un ángulo de

90º con respecto al torso. La ejercitación puede contener tanta particularidad que puede concebirse como una ejercitación específica, no obstante, se conservan las relaciones entre las fases siendo la descendente la concéntrica y la ascendente, la excéntrica.

Curl invertido con barra

Músculos intervinientes: supinador largo, braquial anterior

Movimiento anatómico: flexión del codo

Ejecución: la ejercitación es bastante similar a Curl con barra, variando sustancialmente la implicancia muscular en el gesto a través del agarre prono. La posición del gesto una vez tomada la barra consiste en estar vertical perpendicular al suelo con las piernas separadas al mismo ancho que los hombros, espalda erguida sacando pecho indicando así la forma de ese itálica respectiva a la columna. La toma de las manos es en pronación y la distancia entre estas es ligeramente mayor al ancho de los hombros. La posición inicial del ejercicio consta en tener los brazos extendidos sosteniendo la barra situándose tocando los cuádriceps. A partir de aquí se flexiona los codos manteniéndolos simétricos y a los laterales del cuerpo hasta que la barra llegue aproximadamente a la altura de la porción baja del pectoral mayor. En este movimiento debe mantenerse la muñeca en constante consecución del antebrazo, concretando una sola línea es decir sin realizar ninguna flexión. Se marca el gesto y se pasa a la fase descendente y excéntrica del ejercicio.

Flexión de muñeca

Músculos intervinientes: palmar mayor, cubital anterior, flexor común superficial de los dedos y flexor común profundo de los dedos.

Movimiento anatómico: flexión de muñeca

Ejecución: Este es el ejercicio más popular para el trabajo de antebrazo, siendo el que puede desplazar mayor cantidad de peso. Para la ejecución del gesto es menester una barra corta.

El gesto se realiza sentado en un banco que permita que el muslo se dimensione paralelo al cuerpo, apoyándose los antebrazos en él, quedando las muñecas por encima de la rodilla para permitir la movilidad de la misma. Tanto los muslos como los antebrazos se dispondrán al ancho de hombros. La barra se tomara con un agarre supino, implicando además que la muñeca se encuentre en extensión agarrándose con las últimas dos articulaciones de los metacarpianos de los dedos. La postura inicial contempla que los dedos se dispongan en extensión. A partir de esta postura inicial se lleva lentamente a flexión, primero los dedos y consecutivamente la muñeca. La flexión adquirida debe ser la máxima obtenida, describiendo el gesto con respecto a la articulación un movimiento semicircular aproximadamente. Una vez efectuado el gesto ascendente y concéntrico se efectúa el gesto descendente y excéntrico no siendo necesario la marcación de la postura. Las variantes de la ejercitación son varias aunque la posición supina para la contracción concéntrica se mantiene en todas las variantes. El trabajo puede realizarse con mancuernas pudiéndose dar un trabajo en simetría, lateralidad alterna o lateralidad exclusiva. Además, con respecto a las variaciones en la postura, se puede trabajar de parado con los brazos estirados a la par del cuerpo y algo atrás, con la barra atrás. La toma de la manos implica sostener la barra con los cuatro dedos (sin pulgar) y elevar la barra lentamente, flexionando los dedos y posteriormente la muñeca hasta que se llegue a la máxima flexión de la muñeca posible. Otra variante de postura implica el trabajo con polea superior y un agarre individual. El cuerpo se ubica en oposición a la polea trabajando una lateralidad a la vez, poniendo el codo a la misma altura del hombro sosteniendo el codo con la otra mano para impedir oscilaciones en el movimiento. El antebrazo se posiciona perpendicular al suelo, con un agarre prono de las manos. Desde esta postura la ejercitación comienza cuando la muñeca está en extensión llevando a flexión. Puede prolongarse la ejercitación a través de los dedos con su extensión y flexión posterior, no obstante esto puede ser condicionado por el agarre que se tenga.

Extensión de muñeca

Músculos intervinientes: primer radial externo, segundo radial externo, cubital posterior y extensor común de los dedos

Movimiento anatómico: extensión de muñeca

Ejecución: Para la ejecución de esta técnica es necesario una barra corta. Este ejercicio es contrario al gesto realizado en flexión de muñeca, siendo este acotado y no trabajándose con los metacarpianos, quedando más limitado en su ejecución que su antagonista muscular. El gesto se realiza sentado en un banco que permita que el muslo se dimensione paralelo al cuerpo, apoyando los antebrazos en él, quedando las muñecas por encima de la rodilla para permitir la movilidad de la misma. Tanto los muslos como los antebrazos debe encontrarse paralelos y con una distancia entre ellos igual al ancho de los hombros. Las muñecas en el gesto inicial se encuentran flexionadas, tocando prácticamente la rodilla, sosteniendo la barra con un agarre prono. El gesto consiste en la extensión de la muñeca, llevando la misma por sobre la altura del antebrazo, siendo la fase ascendente y concéntrica del gesto. Posteriormente se desciende a la postura inicial, describiendo una línea aproximada a un semicírculo o un poco más que un cuadrante. Cabe destacar que los movimientos ascendentes como descendentes deben ser suaves y controlados, sobre todo con pesos elevados.

Esta ejercitación puede realizarse con mancuernas, trabajándose con las mismas de forma simétrica, alternas o exclusiva. Estas variantes de la ejercitación deben trabajarse suavemente tratando que los pesos no excedan el potencial del músculo trabajado.

Abducción y aducción de muñeca

Músculos intervinientes: abductor largo del pulgar, extensor corto del pulgar, primer radial externo y segundo radial externo (abducción) cubital anterior y posterior, extensor propio del meñique y palmar mayor (aducción)

Movimiento anatómico: abducción y aducción de muñeca

Ejecución: Cabe destacar que la ejercitaciones de antebrazo no son muy populares y dentro de esa no popularidad, reduciéndose las ejercitaciones para la flexión y extensión

de la muñeca. La aducción como la abducción es prácticamente muy poco ejecutada en las planificaciones encontrando limitaciones en los materiales como variaciones de ejercitaciones, de hecho rara vez se encuentran aparatos específicos. Para la ejercitación se necesita una mancuerna inconclusa o con cierta forma de martillo, donde el peso se sitúa a un solo lado. Si no se cuenta con este objeto se puede construir con una mancuerna con rosca (las que permiten la colocación de peso) poniendo el peso solo en un extremo. El gesto implica estar parado, erguido con las piernas posicionadas al mismo ancho que los hombros, para poder apreciarse el gesto es recomendable estar de costado mirando el espejo. Los brazos se encontraran extendidos, laterales al cuerpo. Para la aducción se tomara del extremo de la mancuerna que no tiene el peso, con un agarre neutro, situando el extremo que tiene el peso por delante del cuerpo. La postura inicial de la ejercitación corresponde contener la mancuerna en abducción, o sea que el peso estará mirando hacia abajo y adelante. Posteriormente se levanta el peso, con la aducción de la muñeca, para que este mire hacia arriba y adelante, concretando la fase ascendente y concéntrica de la ejercitación. Para la abducción el gesto se confiere en inversa al anterior, tomando el extremo de la mancuerna que no tiene el peso, con un agarre neutro, ubicando el extremo que tiene el peso por detrás del cuerpo. La postura inicial de la ejercitación corresponde contener la mancuerna en aducción, o sea que el peso estará mirando hacia abajo y atrás del cuerpo. Posteriormente se levanta el peso, con la abducción de la muñeca, para que este mire hacia arriba y atrás, concretando la fase ascendente y concéntrica de la ejercitación.

Molino con muñeca

Músculos intervinientes: supinador corto, bíceps braquial y supinador largo (supinación) pronador redondo, pronador cuadrado y palmar mayor (pronación)

Movimiento anatómico: supinación del antebrazo y pronación del antebrazo

Ejecución: Lo que se trabaja a nivel muscular en la ejercitación son los músculos pronadores y los supinadores. Para la ejercitación se requiere de una mancuerna y el

gesto se realiza por lateralidad exclusiva. El antebrazo se apoya en un banco de tal manera que la muñeca quede a una distancia de 10 cm. de este. El cuerpo se posiciona detrás del banco, quedando este de rodillas y el torso inclinado hacia adelante, pudiendo apoyarse la mano o el antebrazo en el banco de la lateralidad a no ejercitar momentáneamente. Se toma la mancuerna con un agarre neutro y se lleva consecutivamente la mano a pronación y a supinaciones. Esta ejercitación de ida y vuelta debe realizarse de manera controlada y frenando la inercia de movimiento antes de que se dé una traba mecánica de la ejecución del movimiento.

La ejercitación no cuenta con variantes significativas del gesto, no obstante el cuerpo puede posicionarse erguido apoyando el antebrazo en un apoyo más alto que el descrito anteriormente. También puede darse cierta intensidad a la pronación o la supinación dividiéndose el gesto, no obstante siempre existirá un movimiento agónico y antagónico

Sentadilla

Músculos intervinientes: cuádriceps (recto anterior del muslo, crural, vasto interno y vasto externo) glúteo mayor, isquio- femoro-tibiales (semimembranoso, semitendinoso y bíceps crural) aductor mayor aductor menor

Movimiento anatómico: flexión de cadera, extensión de cadera, flexión de rodilla, extensión de rodilla

Ejecución: es la ejercitación más popular para el trabajo del tren inferior, constituyendo en torno a esta técnica, numerosos aparatos, como así también variaciones que implican una mayor especificidad de los músculos a trabajar. El cuerpo se posiciona parado, vertical, sacando pecho, apoyando las piernas a un ancho un poco mayor que el de los hombros. Los pies están mirando ligeramente con sus puntas hacia afuera, implicando que las rodillas miren en la misma dirección. La barra se sitúa por detrás del cuerpo debajo de la cervical a la altura de los hombros, sosteniéndose con un agarre prono de las manos con una distancia entre ella mayor al ancho de los hombros, una distancia entre 85 cm. a 95 cm., concretando una dosis de tensión por los brazos cosa que mantenga la barra en

posición. Una vez adquirida la posición y controlando que la barra este simétricamente apoyada en el cuerpo, es decir que ningún lado de la barra guarde mayor distancia que el otro, se comienza con la ejecución de la técnica. El gesto descendente implica flexionar las rodillas hasta que la cadera baje su nivel por debajo del nivel de las rodillas, a su vez las rodillas se acercaran al nivel de las puntas de los pies hasta pasar ligeramente ese nivel. A su vez durante el recorrido la cadera se irá hacia atrás y hacia abajo. La columna durante todo el trayecto se mantendrá extendida. Una vez que se llegó abajo se comienza inmediatamente con la fase ascendente del gesto implicando la extensión de las piernas y su posicionamiento a la fase inicial, desplazándose la cadera arriba y hacia adentro y las rodillas a la posición de extensión.

El trabajo descripto implica una “sentadilla en profundidad” pudiendo realizar una sentadilla a nivel de las rodillas denominada “sentadilla media” o también una sentadilla que alcanza el nivel de trabajo por encima de las rodillas denominada “sentadilla 1/3”

Las variaciones para la ejercitación corresponden con la posición tanto de los pies, como de la barra. Mientras la distancia entre pies sea menor el trabajo muscular se concentra en los cuádriceps, así su desplazamiento hacia adelante influye notablemente en el trabajo del glúteo mayor. La apertura de piernas y la inclinación hacia afuera de las puntas de los pies influye en los trabajos de los aductores, denominando “sentadilla sumo”. Esta sentadilla a diferencia de las descritas, tienen un gesto más reducido en cuanto a su movimiento, implicando el descenso de la cadera hasta que sobrepase apenas la articulación de las rodillas. El posicionamiento de la barra puede tomarse como una variante para la ejecución, localizando esta adelante del cuerpo a la altura de los hombros. Para asegurar la posición los brazos la sostienen en supinación con las puntas de los dedos mirando hacia el cuerpo, siendo necesario tener los codos híper flexionados y mantener la articulación de codo al mismo nivel de los hombros con una distancia entre las lateralidad simétrica. Los pies se sitúan específicamente al ancho de hombro una posición paralela entre sí. En descenso con esta postura se encuentra también comprometido, descendiendo la cadera hasta el nivel de las rodillas.

Prensa 45º

Músculos intervinientes: cuádriceps (recto anterior del muslo, crural, vasto interno y vasto externo) glúteo mayor, isquio- femoro-tibiales (semimembranoso, semitendinoso y bíceps crural) aductor mayor aductor menor

Movimiento anatómico: flexión de rodilla, extensión de rodilla

Ejecución: La ejercitación se realiza en un aparato que dispone de un apoyo de la columna y la cola, como así también un apoyo para los pies, en cual suministra el espacio donde se pondrán los pesos y rieles que posibilitaran el movimiento. Estos rieles tienen un ángulo de 45° grado, de allí su nombre. Se apoya en el respaldo previsto la columna como la cola, posicionando los pies a un ancho mayor que el de los hombros en su distancia entre los dos, inclinando las puntas de los pies ligeramente hacia afuera. Además los pies se colocaran entre 15 cm. a 20 cm. por delante de la cadera. Esta postura implicará un trabajo muscular muy amplio, es decir que se trabajan diferentes grupos musculares. Vale recordar que las piernas se encuentran ligeramente flexionadas siendo necesario extenderlas para sacar el seguro que mantiene en posición la prensa. Una vez extendidas las piernas se configura la iniciación del gesto, flexionando las rodillas y apuntando ligeramente hacia afuera hasta que el muslo toque el torso. En este descenso la cadera se mueve ligeramente hacia adelante implicando la intervención del glúteo en la siguiente fase. Posteriormente las rodillas se estiran hasta el tope consignándose la fase ascendente y concéntrica del gesto.

Las variaciones de la ejercitación tienen una estrecha relación con la postura adquirida en el apoyo de los pies. Mientras los pies se encuentren más abiertos el trabajo emprenderá los aductores, sin embargo si se guarda una estrecha relación con el ancho de los hombros los aductores prácticamente no trabajan. A si mismo si los pies se posicionan por debajo de la cadera en relación con la línea que describe su trabajo se centra en los cuádriceps, y se posicionan por delante de esta línea se trabajan los isqui-femoro-tibiales (semitendinoso, semimembranoso y bíceps crural). La implicación del glúteo mayor en el gesto tiene que ver con la flexión de la rodilla en primera instancia, implicando en

descenso máximo o la flexión máxima interviniendo en la extensión de la pierna por la ligera flexión de tronco producida por el movimiento.

La diferenciación en cuanto al ángulo de trabajo previsto por el aparato, no crea modificaciones en cuanto al gesto descrito, más bien crea una distinción del peso utilizado en el gesto. Mientras el ángulo de la maquina más se acerca a los 90° menor peso se utilizara, que alejándose de este. No obstante las más populares son la prensa de 45° y la de 90°.

Hack

Músculos intervinientes: cuádriceps (recto anterior del muslo, crural, vasto interno y vasto externo) glúteo mayor, isquio- femoro-tibiales (semimembranoso, semitendinoso y bíceps crural) aductor mayor aductor menor

Movimiento anatómico: flexión de rodilla, extensión de rodilla

Ejecución: este ejercicio corresponde con una mera adaptación de sentadilla a una estructura que sirva de guía en la ejecución del gesto como a su vez una protección de la integridad física. Existen múltiples variaciones en cuanto a la confección del aparato pero lo que se tiene en común en estas es que existe un ángulo de ejecución que permita que el cuerpo este vertical pero acostado hacia atrás.

El cuerpo se posiciona acostado decúbito dorsal con relación al apoyo de tal forma que los apoyos del aparato se posicionen sobre los hombros. La pierna deben apoyarse en el apoyo previsto por el aparato de tal forma que el diámetro entre estas sea mayor al ancho de los hombro y los pies deben encontrarse ligeramente en diagonal con la pinta del pie más alegada entre estos que el talón, implicando que los pies no se posicionen paralelos entre ellos. Los pies no se posicionan en línea recta descendente con relación al cuerpo, situando estos por delante entre 20 cm. y 30 cm. Ya que el aparato se sostiene en posición con trabas la posición de partida implica tener la espalda recta pero las piernas ligeramente flexionadas. Una vez que se sacan las trabas se extienden las piernas para congeniar la fase inicial de la ejecución. Esta fase descendente excéntrica en cuanto a la

contracción implica el descenso hasta que la cadera sobrepase la articulación de la rodilla tocándose los isqui-femoro-tibiales con los gemelos.

Las variantes de la ejercitación esta relacionadas con el ángulo respectivo a la rodilla que se desea trabajar. Vale aclarar que el recorrido completo ejercita mayor cantidad de músculos como mayor intensidad limitándose con esto el peso implementado. Ejecuciones incompletas como hasta el nivel de la rodilla incrementara el peso pero trabajara más exclusivamente los cuádriceps.

Peso muerto

Músculos intervinientes: isquio- femoro-tibiales (semimembranoso, semitendinoso y bíceps crural)

Movimiento anatómico: flexión de cadera

Ejecución: para realizar esta técnica se utiliza una barra, aconsejándose posicionar el cuerpo, lateral a un espejo, para el control de la ejecución. Parte estructural de la ejercitación consiste en la postura ideal, ya que cualquier alteración de esta puede repercutir en la espalda, produciendo diversos tipos de lesiones. La posición inicial del gesto consiste en encontrarse parado con las piernas a una distancia similar al ancho de hombros, con las rodillas ligeramente flexionadas, erguido sacando pecho marcando la ese itálica de la columna. Las manos tomaran la barra con un agarre prono o un agarre mixto combinación que implica que una mano realice el agarre prono y la otra el agarre supino. Desde esta posición se realiza una flexión de cadera, es decir se mantiene las piernas en su lugar y se inclina el tren superior hacia adelante bajando hasta que los discos toquen el suelo. La columna en todo momento debe encontrarse híper-extendida manteniendo una tensión en los músculos posturales. La fase ascendente es la que realiza la contracción concéntrica, tratando que las rodillas mantengan una ligera flexión en este gesto no extendiéndose cuando se llegue a la posición vertical del cuerpo. La que se describe en el movimiento es un cuadrante, no siendo aconsejable un mayor descenso con cargas elevadas.

Le ejercitación presenta la variante a cuanto al estiramiento del músculo, pudiéndose posicionar en un banco de step o un banco de unos 15 cm. a 20 cm. de distancia con respecto del suelo, para conseguir un mayor diámetro de movimiento en el gesto.

Estocada

Músculos intervinientes: cuádriceps (recto anterior del muslo, crural, vasto interno y vasto externo) glúteo mayor, isquio- femoro-tibiales (semimembranoso, semitendinoso y bíceps crural) aductor mayor aductor menor

Movimiento anatómico: flexión de rodilla, extensión de rodilla

Ejecución: para la ejercitación se necesita una barra larga o bien de las olímpicas. La posición inicial del gesto implica estar parado erguido con los pies apoyados al mismo ancho de los hombros, con la barra apoyada en la espalda, detrás y debajo de las cervicales. El apoyo se realiza sobre las fibras superiores del trapecio y el angular del omoplato. La ejercitación se realiza llevando un pie hacia adelante apoyándolo en el piso de tal manera que cuando se flexione la rodilla esta quede a un ángulo de 90°. La pierna adelantada es la que realizara la fuerza mayor implicando un soporte y un auxilio la pierna atrasada. A medida que la pierna delantera se flexiona la pierna posterior también se flexiona quedando respectivamente la rodilla delantera mirando hacia adelante y la trasera hacia abajo. La rodilla posterior no debe tocar el suelo frenando el movimiento a unos 5 centímetros de suelo. Una vez que se terminó la fase descendente comienza la fase ascendente y concéntrica del gesto, estirando ambas piernas y llevando la pierna anterior hacia atrás, llegando a la postura inicial del gesto. Se repite el gesto con la otra pierna, intercalándose sucesivamente, hasta completar con las dos la misma cantidad de movimientos.

La técnica presenta variantes en cuanto a la utilización del instrumento, como a su vez modificaciones en el gesto y de lateralidad. En cuanto a la variación con el instrumento, se puede ejecutar el gesto con mancuernas, implicando esto que los brazos se encuentre paralelos al cuerpo estirados manteniendo las mancuernas con un agarre neutro. Las

variantes del gesto en cuanto a su ejecución pueden ser para incluir con mayor importancia los aductores o bien darle mayor intensidad a los isquio-femoro-tibiales y glúteo. Para incluir más asiduamente los aductores el paso ejecutado hacia adelante implica una abertura mayor que el ancho de los pies, básicamente un paso diagonal con relación al frente del cuerpo. Para dar mayor intensidad a la parte posterior del muslo el gesto implicara un paso hacia atrás tratando que la rodilla no toque el suelo y siempre con la espalda recta y mirando hacia el frente. Además de estas variables se puede trabajar la ejercitación con lateralidad exclusiva implicando realizar todos los movimientos con una pierna para pasar a la otra.

Extensión de piernas en banco

Músculos intervinientes: cuádriceps (recto anterior del muslo, crural, vasto interno y vasto externo)

Movimiento anatómico: extensión de rodilla

Ejecución: El ejercicio se realiza en un aparato específico que posee la forma de banco algo reclinado hacia atrás tanto en el apoyo de la espalda como el apoyo de la cola, alejado del suelo, permitiendo un libre movimiento de la rodilla a la extensión. Se cuenta con un lugar específico donde se apoyan las piernas para la ejecución. El apoyo debe ubicarse a la altura del tobillo, adaptando el apoyo a esta especificación. El aparato puede disponer de poleas que movilizan los pesos en ladrillos o bien dispone de un lugar sobre el apoyo de las piernas donde se pone el peso con el que se ha de trabajar. La iniciación del gesto comienza en la posición de sentado apoyando la espalda y la cola de tal forma de que la postura adquirida sea erguida, con las rodillas flexionadas y las piernas detrás del apoyo, que permitirá la movilización del peso. Posteriormente se extenderán las rodillas hasta el máximo posible, marcándose la postura, consignando la fase ascendente y concéntrica de la ejercitación. La fase descendente debe realizarse lentamente hasta que se llegue a la flexión máxima predispuesta por la máquina. La línea descripta por el gesto implica un cuadrante, repitiéndose en las dos fases de la ejercitación.

No existen variantes en el gesto en cuanto a su ejecución o en cuanto a la variación de apoyos, quedando cualquier modificación en un mal accionar del gesto.

Curl femoral o flexión de rodilla en banco

Músculos intervinientes: isquio- femoro-tibiales (semimembranoso, semitendinoso y bíceps crural)

Movimiento anatómico: flexión de rodilla

Ejecución: La ejercitación se realiza en un aparato que posiciona el cuerpo acostado decúbito ventral con relación a este, teniendo un apoyo que se posiciona delante de la parte inferior de los gemelos cerca de los tobillos. El aparato además predispone el movimiento de flexión de la rodilla. Estos bancos suelen tener una inclinación configurando un ángulo donde se posiciona la cadera con relación al torso para conseguir un mayor rango de movimiento en la ejercitación. Una vez posicionado el cuerpo con la cabeza hacia abajo con las piernas extendidas y el apoyo de la máquina por delante de la porción baja de los gemelos se flexionan las rodillas hasta que el arco de movimiento se vea limitado, concretando la fase ascendente y concéntrica. Posteriormente se baja suavemente describiendo aproximadamente un semicírculo en cuanto a la línea con respecto a la articulación.

No existen variantes en el gesto en cuanto a su ejecución o en cuanto a la variación de apoyos, quedando cualquier modificación en un mal accionar del gesto

Patada de burro

Músculos intervinientes: Glúteo mayor, isquio-femoro-tibiales (semimembranoso, semitendinoso y bíceps crural)

Movimiento anatómico: extensión del muslo y extensión de la rodilla

Ejecución: El gesto se configura a partir de un ejercicio que puede realizarse con carga que implica la posición de cuadrupedia (manos y rodillas apoyadas) llevando a la extensión de

rodilla y de cadera, una pierna a la vez. Para la ejercitación se necesita de una máquina que realice el gesto. Esta máquina implica poleas que desplazan el peso y que el cuerpo se posicione parado, con la espalda algo reclinada hacia adelante, agarrándose las manos de un apoyo. La pierna a trabajar se posiciona en una postura prevista que implica que la pierna este hacia atrás y con la rodilla flexionada apoyando el pie en el apoyo. El pie se posiciona mirando la punta hacia abajo, en una línea transversal al suelo. El gesto implica la extensión de la rodilla como de la cadera, elevando está prácticamente a la altura de la cadera. Una vez que se llegó a la extensión se marca el gesto y se desciende lentamente a la postura inicial. En la fase ascendente de la ejercitación debe mantener el cuerpo con las caderas simétricas sin desviaciones para evitar una deformación del gesto incurriendo en la abducción de cadera.

Aductores y abductores con flexión de rodilla

Músculos intervinientes: aductor mayor, mediano y menor, pectíneo recto interno del muslo (aductores) glúteo mediano glúteo menor, glúteo mayor (fibras superiores), sartorio, tensor de la fascia lata (abductores)

Movimiento anatómico: aducción del muslo y abducción del muslo

Ejecución: la ejercitación se realiza en un aparato específico, que dispone tanto el trabajo para aductores como abductores. A través de poleas y de apoyos internos y externos del muslo, y de un posicionamiento del cuerpo sentado se confecciona un aparato que a través de poleas movilización de peso y ejercita separadamente aductores como abductores. Este aparato trabaja específicamente con rodillas flexionadas a un ángulo aproximado de 90°. El aparato prevé para las ejercitaciones la postura sentada en la ejecución y un agarre de los brazos para en cierta manera inducir el mantenimiento del torso en una postura vertical y evitar oscilaciones. Para aducción, la postura es sentado, con espalda apoyada en el respaldo y cola en el asiento, con los muslos abiertos conformando un ángulo de 90°. El apoyo en este gesto se encuentra en la parte interna del muslo, siendo necesario desplazarlo a la vez a cada apoyo hacia adentro, tocando los

dos apoyos de la pierna llevando nuevamente a la posición abierta. Para abducción, la postura es sentado, con espalda apoyada en el respaldo y cola en el asiento, con los muslos cerrados prácticamente tocándose entre sí. El apoyo en este gesto se encuentra en la parte externa o lateral del muslo, siendo necesario desplazarlo a la vez a cada apoyo hacia afuera, conformando con los dos muslos un ángulo de 90º aproximadamente. Una vez que se llega a esta postura se vuelve a la inicial suavemente, evitando cerrar bruscamente.

Si bien existe una gran similitud en los gestos su trabajo es antagónico, trabajando diferentes músculos para la aducción y para la abducción. A su vez debe tenerse en cuenta que los músculos aductores son más fuertes que los abductores por ende el peso utilizado no debe ser similar.

Aductores y abductores con extensión de rodilla

Músculos intervinientes: aductor mayor, mediano y menor, pectíneo recto interno del muslo (aductores) glúteo mediano glúteo menor, glúteo mayor (fibras superiores), tensor de la fascia lata (abductores)

Movimiento anatómico: aducción del muslo y abducción del muslo

Ejecución: la ejercitación es muy similar a la anterior solo que el aparato dispone de un trabajo con prácticamente una extensión de rodillas en los movimientos. La máquina brinda apoyos internos y externos, según se realiza aducción o abducción respectivamente, de los muslos y las piernas. Además la máquina prevé un agarre lateral del cuerpo para las manos para evitar el movimiento de torso. Para aducción, se posiciona el cuerpo sentado con los apoyos en la parte interna del muslo y la pierna. Generalmente esta postura se realiza con las piernas abiertas conformando estas un ángulo de 90º aproximadamente. Se sostiene las manos de los agarres previstos para estos y se cierra las piernas hasta que los apoyos se toquen, soltando levemente hasta la posición inicial. Para abducción, se ubica el cuerpo sentado con los apoyos en la parte externa del muslo y la pierna. Esta postura se realiza inicialmente con las piernas cerradas prácticamente

tocándose. Se sostiene las manos de los agarres previstos para estos y se abren las piernas hasta que estas alcancen un apertura de 90º o bien se toque el límite previsto por la máquina, soltando levemente hasta la posición inicial.

Gemelos parados

Músculos intervinientes: gemelos y soleo (tríceps sural)

Movimiento anatómico: flexión plantar

Ejecución: La ejercitación se realiza en un aparato de poleas con un apoyo predispuesto para los hombros. Parte esencial de este aparato que posibilita el arco de movimiento se constituye en torno al apoyo que éste cuenta para los pies, estando este en relación al suelo aproximadamente unos 20 cm. El aparato guarda una estrecha relación con el gesto, cuestión que implica una rápida automatización del mismo. La postura inicial implica estar parado con los apoyos de movilización de peso situado en los hombros, la apertura de los pies suele ponerse al mismo nivel que los hombros, apoyando la punta de los pies con una extensión plantar en los apoyos dados por la máquina. Desde esta posición se realiza una extensión plantar llevando el cuerpo hacia arriba y el línea recta, confirmando esta como la fase ascendente y concéntrica de la ejercitación. Posteriormente se baja hasta que se llega una extensión plantar, configurando una extensión del gemelo, implicando que en esta postura no se sienta dolores propios de la elongación.

Las variaciones propias del ejercicio corresponde al apoyo de los pies pudiendo poner los mismos uno al lado de otro, diagonal tocando los talones y con las puntas alejadas, o también tocando la puntas con los tobillos alejados. Estos diferentes apoyos pueden darse por separado o bien configurar una serie con los diversos apoyos variándose después de una cantidad específica de movimientos.

Parte de las variantes de la ejercitación se confeccionan en los diferentes aparatos en los que se suele trabajar la pierna en su conjunto como Hack y prensa, como así un trabajo libre sin aparatos. Las variaciones en otros aparatos suelen estar concordantes a los condicionamientos de los aparatos, estando la postura de ejecución de acuerdo a lo que

implica la postura dada por el aparato. No existe en si un impedimento de peso a movilizar, no obstante la postura predispuesta por el aparato puede configurarse en la posibilidad del peso a movilizar. Se puede trabajar con una barra sobre los hombros o con dos mancuernas utilizándose un banco pequeño para poder producir el estiramiento, no obstante estas ejercitaciones deben efectuarse con bajo peso, ya que cualquier Sobrecarga dimensionada y debido a que la ejercitación se realiza en equilibrio, puede producir una soltura del apoyo, poniendo en riesgo la integridad física. Es decir que los trabajos libre se recomiendan cuando el peso desplazado es bajo pudiendo ser parte de ejercitaciones iniciales o complementarias.

Gemelos sentados

Músculos intervinientes: gemelos y soleo (tríceps sural)

Movimiento anatómico: flexión plantar

Ejecución: para este ejercicio se utiliza una máquina que dispone el apoyo a mover sobre el muslo y un apoyo de los pies que implica una movilidad plantar, a su vez dota la estructura de una posición de sentado para el sujeto. Una vez que se quita el seguro de la máquina, la posición inicial del gesto implica estar sentado, apoyando la espalda en el respaldo de la máquina, apoyando la punta de los pies en el soporte para esto, con una extensión plantar. La distancia entre los pies debe ser similar al ancho de los hombros y entre la articulación del tobillo y la rodilla debe existir una línea recta que las traspase, configurándose perpendicular al suelo. Una vez adquirida la postura se realiza una flexión plantar, siendo esta la fase ascendente y concéntrica de la ejercitación

Las variaciones propias del ejercicio corresponde al apoyo de los pies pudiendo poner los mismos uno al lado de otro, diagonal tocando los talones y con las puntas alejadas, o también tocando las puntas con los tobillos alejados. Estos diferentes apoyos pueden darse por separado o bien configurarse una serie con los diversos apoyos variando después de una cantidad específica de movimientos. A su vez y dado el control que posibilita el aparato puede trabajarse por lateralidades exclusivas.

Encuesta efectuada a los practicantes de Sobrecarga

La siguiente encuesta se circunscribe a una investigación referida a las manifestaciones actuales de la actividad física y su quehacer en la construcción del ideal corporal. Los datos obtenidos en la encuesta serán expresados a través del anonimato en el trabajo de investigación. Una vez finalizado el trabajo de investigación el encuestado puede solicitarlo a modo de préstamo.

A continuación se realizarán algunas preguntas, que cuentan con opciones múltiples y otras con opción abierta. En la opción cerrada (respuesta preestablecida), se le solicita que marque con un redondel la letra que corresponda a la opción con la cual usted está de acuerdo

Fecha..... /...../.....

Apellido y nombre:.....

Edad.....

Sexo.....

Profesión u ocupación.....

Gimnasio.....

Ubicación del gimnasio.....

1/ ¿Usted cree que las actividades realizadas a través de rutinas con pesas o máquinas es en la actualidad una forma de cubrir las necesidades o requerimientos de actividad física?

a) Si

b) No

2/ ¿Usted cree que las actividades con pesas o máquinas está ampliamente difundida?

- a) Si
- b) No

3/ ¿Cuántas personas aproximadamente en su grupo de allegados, familiares, amigos, compañeros, etc., realizan en el gimnasio trabajo con aparatos y pesas?

- a) Ninguno
- b) Algunos
- c) Muchos

4/ ¿Generalmente usted asiste solo al gimnasio o con algún amigo, familiar o pareja?

- a) solo
- b) amigo
- c) familiar
- d) pareja

5/ ¿Qué actividad regular realiza en el gimnasio?

- a) Trabajo con pesas
- b) Maquinas de gimnasio
- c) Pilates
- d) Coreografías, spinning
- e) Acondicionamiento físico aeróbico
- f) Otro, por favor aclare.....

6/ ¿Por qué elige un gimnasio para realizar actividad física?

- a) Por comodidad, es más práctico
- b) Para buscar “mejores resultados”
- c) Por la contención de los profesionales
- d) Para socializar
- e) Consejo del medico
- f) otro, por favor aclare.....

7/ Usted concibe que la práctica con pesos y aparatos, se realiza en:

- a) Gimnasio
- b) Plazas
- c) Clubes
- d) En el edificio de departamentos
- e) La vivienda propia
- f) En todos estos
- g) Otro, por favor aclare

8/ ¿Cuántos días a la semana, en promedio, asiste generalmente al gimnasio, para realizar rutinas con pesos y aparatos?

- a) 1 día
- b) 2 días
- c) 3 días

- d) 4 días
- e) 5 días
- f) 6 días

9/ ¿Cuál es el motivo por el que asiste a un gimnasio?

- a) Salud
- b) Estética corporal
- c) Rendimiento
- d) Descargar energías, tensiones y estrés
- e) Socializar
- f) Otra, por favor aclare.....

10/ ¿Usted asiste al gimnasio por voluntad propia o condicionado por algún motivo, es decir lo envía el médico, la familia, su pareja, etc.?

- a) Voluntad propia
- b) Me condiciona, por favor aclare.....

11/ ¿El gimnasio conforma una práctica física complementaria a otra práctica que usted realiza, como por ejemplo un deporte?

- a) Si
- b) No

12/ ¿Qué parte de su cuerpo le gustaría mejorar a través de trabajo con pesas o aparatos?

- a) Brazos, antebrazo
- b) Abdomen
- c) Espalda
- d) Pectorales
- e) Muslos
- f) Pantorrilla
- g) Glúteos
- h) Otro, por favor aclare.....

13/ ¿Usted cree que los objetivos perseguidos por hombres y mujeres son diferentes?

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

14/ ¿Para usted, los fines estéticos perseguidos por la actividad física, tiene que ver con mejorar la apariencia del cuerpo y el atractivo sexual?

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

15/ ¿Usted cree poder lograr satisfacer sus expectativas a través de trabajos con pesas o aparatos?

- a) Definitivamente si

- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

16/ ¿Usted cree que existe un ideal corporal social que se quiera alcanzar en el gimnasio?

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

17/ ¿Los cambios que usted quisiera conseguir a través del entrenamiento con pesas o aparatos, si tendría la posibilidad de hacerlos a través de cirugías estéticas, lo haría?

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

18/ Hasta el momento y teniendo en cuenta la práctica física que efectúa ¿Cuál es el cambio más notorio que puede apreciar?

.....

.....

.....

19/ ¿Qué efectos sobre el cuerpo es el que más valora del trabajo con pesas o aparatos?

- a) Volumen muscular
- b) Mayor firmeza muscular
- c) Mayor fuerza muscular
- d) Mayor definición muscular
- e) Otra, por favor aclare.....

20/ Mientras realiza las actividades planificadas sociabiliza con otras personas del gimnasio o se dedica solamente a realizar las actividades planificadas.

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

21/ ¿Cree que los cambios en la apariencia física provocadas por el trabajo con pesas y aparatos son?

- a) muy rápidas
- b) rápidas
- c) término medio
- d) lentas
- e) muy lentas

22/ ¿Cuánto cree que duran los cambios producidos por el entrenamiento una vez suspendido este?

- a) Una semana
- b) Un mes
- c) Varios meses

- d) Un año
- e) Son permanentes

23/ ¿Usted cree que la actividad física realizada con pesas o aparatos produce mejoras en su apariencia física?

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

24/ Desde su experiencia el trabajo con pesas o aparatos, ¿cumple con sus expectativas iniciales?

- a) definitivamente si
- b) si, pero lentamente
- c) no, pero sigo intentando
- d) no, estoy próximo al abandono

25/ ¿Qué siente después de una sesión de entrenamiento?

- a) Agotamiento
- b) Relajación
- c) Bienestar
- d) Dolores
- e) Otro, por favor aclare.....

26/ Considera que el trabajo con pesas o aparatos, mejora algún aspecto de su calidad de vida

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

27/ Como percibe la relación costo/beneficio, con relación al esfuerzo físico, tiempo y dinero, de la actividad física con pesas o aparatos.

- a) Muy favorable
- b) Favorable
- c) Poco favorable
- d) Nada favorable

28/ Desarrolló nuevos vínculos sociales a través del espacio compartido del gimnasio

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

29/ ¿Qué sabía usted de las pesas antes de comenzar el entrenamiento y que piensa después de su experiencia?

.....

.....

.....

30/ ¿Usted se auto administra una rutina con pesas o prefiere la dirección de un instructor?

- a) Auto administración
- b) Dirección de un instructor

31/ ¿Usted cree que el trabajo con pesas o aparatos influye negativamente en el normal crecimiento de los niños y adolescentes?

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

32/ ¿Considera que existen otros factores que influyen en los resultados del entrenamiento con pesos y aparatos?

- a) Definitivamente si
- b) Tal vez, es probable
- c) No, es improbable

33/ ¿Cuáles de estos factores considera como el más importante para lograr el mejor resultado a través del entrenamiento con pesas y aparatos?

- a) Genética
- b) Alimentación
- c) Descanso
- d) Otro, por favor aclare.....

Entrevista para los instructores o profesores dedicados a la enseñanza, dosificación, y control de las actividades de Sobrecarga realizadas en los gimnasios.

La siguiente encuesta se circunscribe a una investigación referida a las manifestaciones actuales de la actividad física y su quehacer en la construcción del ideal corporal. Los datos obtenidos en la encuesta serán expresados a través del anonimato en el trabajo de investigación. Una vez finalizado el trabajo de investigación el encuestado puede solicitarlo a modo de préstamo.

A continuación se realizaran algunas preguntas, que cuentan con opciones múltiples y otras con opción abierta. En la opción cerrada (respuesta preestablecida), se le solicita que marque con un redondel la letra que corresponda a la opción con la cual usted está de acuerdo

Fecha..... /...../.....

Apellido y nombre:.....

Edad.....

Sexo.....

Gimnasio.....

Ubicación del gimnasio.....

1/ Usted es instructor o Profesor de Educación Física

.....

2/ ¿Hace cuánto que se dedica a esta profesión?

.....

3/ ¿Usted cree que las actividades realizadas a través de rutinas con pesas o maquinas es en la actualidad un forma de cubrir las necesidades o requerimientos de actividad física?

.....

.....

4/ Las personas que asisten al gimnasio generalmente asisten solas o acompañadas

.....

.....

5/ Por qué cree que la gente elige un gimnasio para hacer actividad física

.....

.....

6/ ¿Cuántos días en promedio asiste la gente?

.....

.....

7/ ¿Cuál es la finalidad perseguida para los que asisten a un gimnasio?

.....

.....

.....

8/ Existe algún grupo de personas que asistan al gimnasio por obligación, usted que opina al respecto

.....

.....

.....

9/ ¿Qué parte del cuerpo le gusta mejorar a la gente a través de trabajo con pesas o aparatos?

.....

.....

.....

10/ ¿Usted cree que los objetivos perseguidos por hombres y mujeres son diferentes?

.....

.....

.....

11/ ¿Para usted, los fines estéticos perseguidos por la actividad física, tiene que ver con mejorar la apariencia del cuerpo y el atractivo sexual?

.....

.....

.....

12/ ¿La gente, qué efectos sobre el cuerpo es el que más valora del trabajo con pesas o aparatos?

.....

.....

.....

13/ Mientras la gente realiza las actividades planificadas sociabiliza con otras personas del gimnasio o se dedica solamente a realizar las actividades planificadas.

.....

.....

.....

14/ ¿Cuánto duran los cambios en la apariencia física provocadas por el trabajo con pesas y aparatos?

.....

.....

.....

15/ ¿Cómo se siente la gente después de una sesión de entrenamiento?

.....

.....

.....

16/ Considera que el trabajo con pesas o aparatos, mejora algún aspecto de su calidad de vida

.....

.....

.....

17/ La gente desarrolla nuevos vínculos sociales a través del espacio compartido del gimnasio

.....

.....

.....

18/ Usted cree que el trabajo con pesas o aparatos influye negativamente en el normal crecimiento de los niños y adolescentes

.....

.....

.....

19/ ¿Considera que existen otros factores que influyen en los resultados del entrenamiento con pesos y aparatos?

.....

.....

.....