



STREET WORKOUT Y CALISTENIA: MUCHO MÁS QUE UN DEPORTE.

STREET WORKOUT AND CALISTHENICS: MUCH MORE THAN A SPORT.

Laura García Herreros, Noemi Seliva Arroyo
lauragarciaherreros@gmail.com; nseliva@gmail.com

RESUMEN:

En los últimos años ha aumentado el número de personas que practican algún tipo de deporte en el espacio público, entre ellas, una de las nuevas prácticas que han aparecido en escena y que cada vez cuenta con un mayor número de adeptos son la calistenia y el Street Workout. Puede verse en los parques de muchos pueblos y ciudades, pues estos “gimnasios callejeros” están en auge. Debido a la relativa novedad de este fenómeno no hay todavía nada publicado sobre ello; sobre cómo surge y se inserta en el espacio público, lo modifica e interviene en él, sobre el perfil de sus participantes, la organización de los grupos o equipos, su posible potencial socializador....

Este trabajo se presenta como una toma de contacto, una primera aproximación con el fin de arrojar un poco de luz sobre este fenómeno que innegablemente va ganando protagonismo en la escena pública y en las redes sociales, esperando sirva de impulso para futuros trabajos más específicos. Para recoger información se ha seguido una doble estrategia, en primer lugar, haciendo uso de las redes sociales e internet y, a su vez, mediante entrevistas a varios integrantes del C.D. Aesthetics Gladiators y a Sandro García vicepresidente de la FESWC (Federación

Española de Street Workout y Calistenia).

PALABRAS CLAVE:

Juventud, deporte callejero, calistenia, *Street workout*, y socialización.

ABSTRACT:

In recent years the number of people who practice some type of sport in the public space has increased, among them, one of the new practices that have appeared on stage and that each time has a greater number of followers are the calisthenics and Street workout. It can be seen in the parks of many towns and cities, because these "street gyms" are on the rise. Due to the relative novelty of this phenomenon there is still nothing published about it; on how does it arise and is inserted in the public space, it modifies it and takes control in him, on the profile of its participants, of the organization of the groups or teams, of its possible potential socialization...

This work is presented as a contact, a first approximation in order to shed some light on this phenomenon that is undeniably gaining prominence in the public scene and social networks, hoping to serve and impulse for more specific future jobs. To collect information has been followed a double strategy, in the first place, making use of social networks and



the internet and at the same time as, through interviews with several members of the C.D. Aesthetics Gladiators and Sandro Garcia vice president of the FESWC (Spanish Federation of Street Workout and calisthenics)

KEYWORDS:

Youth, Street sport, Calisthenics, Street Workout, Socialization

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en *street workout* y calistenia, una expresión de las nuevas tendencias deportivas que va ganando protagonismo. Ante el creciente número de personas que practican este deporte y la visibilidad que tiene en el espacio público, resulta interesante estudiar su incidencia en quienes lo practican, en el espacio público y el modo en que surge y se gestiona. Este trabajo se presenta como una primera toma de contacto, de tipo exploratorio y centrándose en una experiencia concreta entre las muchas que hay a lo largo del territorio español. Los objetivos que han guiado la investigación son los siguientes: investigar el desarrollo de las prácticas de calistenia en los parques públicos, centrándose en la organización de estos grupos y en los motivos que llevan a su práctica, conocer el perfil sociodemográfico de los usuarios e indagar en las redes que se construyen entre los diferentes grupos formales e informales.

Por lo que se refiere al cambio de tendencias en la práctica deportiva, destaca el progresivo aumento del uso del espacio público, que tal y como muestran las encuestas di-

rigidas por Manuel García Ferrando (2005) viene manifestándose desde 1980. Se presenta pues, una interacción entre la ciudadanía y el espacio público en relación con su uso como instalación deportiva, generando a través del uso a un sentimiento de pertenencia de las personas con el espacio utilizado. Sánchez y Capell (2008) ponen de manifiesto la descentralización del espacio reservado a las actividades deportivas y la “colonización” de las ciudades. Las transformaciones apuntan hacia unas prácticas más personalizadas y deslocalizadas, todo ello bajo un tejido de redes sociales que se reinventan teniendo en cuenta la influencia de las nuevas modalidades de comunicación que posibilita internet.

El deporte que aquí nos ocupa es la calistenia, la cual podría definirse como un sistema de ejercicios físicos en los que se utiliza el propio peso corporal, es decir, en el movimiento de grupos musculares más que en la potencia y el esfuerzo. Para su desarrollo, suele ser necesario un parque de calistenia. Este parque consiste en un conjunto de equipaciones en los que pueden aparecer: barras de dominadas, anillas, barras paralelas... Es necesario nombrar también el concepto de *Street Workout*; según Barbarrio (asociación pionera de este deporte en España) “el *Street Workout* incluiría además trucos y acrobacias en las barras como la bandera u otros ejercicios isométricos”.

MÉTODO

La metodología llevada a cabo ha sido principalmente cualitativa,



mediante tres entrevistas semiestructuradas. Previamente se ha realizado una primera aproximación por internet; en redes sociales, en webs y con la herramienta de *google trends*. El motivo por el cual ha sido escogido el equipo *C.D Aesthetics gladiators* es debido a su éxito en cuanto a número de participantes y capacidad de influir, llegando a conseguir un equipamiento público diseñado por ellos mismos.

A lo largo del análisis se hace referencia a las diferentes entrevistas

y refleja cómo las búsquedas comienzan entre 2011 y 2012 y aumentan considerablemente a partir del 2013, alcanzando en agosto del 2017 una popularidad del 100%.

Observando las redes sociales, especialmente Facebook e Instagram, se concluye que éstas son utilizadas tanto a nivel individual como de equipo para darse a conocer y comunicarse. Las redes sociales constituyen pues un punto de encuentro entre las personas que comparten unos mismos gustos y aficiones, trascendiendo el ámbito

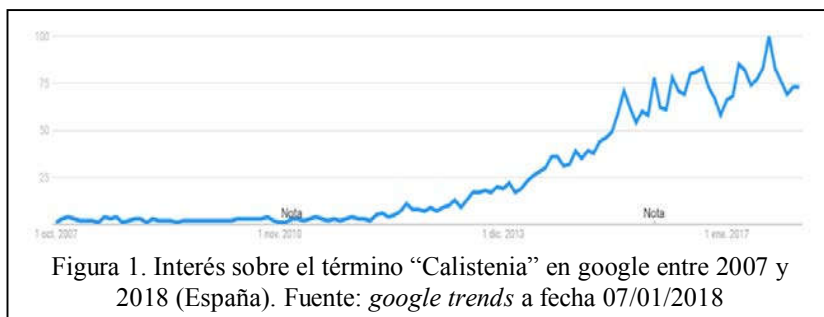


Figura 1. Interés sobre el término “Calistenia” en google entre 2007 y 2018 (España). Fuente: *google trends* a fecha 07/01/2018

tas: (E1) Sandro García vicepresidente de la FESWC; (E2) Sergio Chinchilla presidente de *C.D. Aesthetics gladiators*; y (E3) una chica de 14 años que entrena en el equipo de *Aesthetics gladiators*.

RESULTADOS

Una vez realizada la primera aproximación por internet, se observa que la literatura académica sobre la calistenia en España es bastante escasa, pues es un fenómeno relativamente nuevo en el territorio. A través de la herramienta de *“google trends”* se puede ver la evolución de búsquedas de un término, lo cual puede utilizarse como indicador de su popularidad. La siguiente gráfica muestra la evolución del término “calistenia”

local y nacional, creando así una comunidad que va más allá del entorno próximo.

La FESWC está formada por más de 30 clubes y asociaciones de toda España y es una organización sin ánimo de lucro reconocida legalmente por el Gobierno. Nace hace alrededor de 5 años para luchar por una comunidad de *Street Workout* y calistenia democrática en la que todos los grupos tengan el mismo voto y la misma voz. Entre sus objetivos principales pueden diferenciarse dos líneas, por un lado, mantener su esencia; “que siga habiendo ese movimiento social grupal” (E.1) y por otro lado profesionalizar el deporte; “que hayan atletas y que la gente compita”, así como lograr que sea reconocido



de manera oficial por el Comité Olímpico Internacional o por el Consejo Superior de Deporte.

Los valores que guían este deporte son múltiples, destacando el empoderamiento, la superación, el compañerismo y la inclusión, “crea comunidad y crea un barrio donde la gente de todo tipo de culturas y de etnias se relacionan” (E.1). La Federación promulga que todas las personas tienen la oportunidad de “aportar, participar y sumar (...) todos son bienvenidos y así formar parte de este proyecto” (E.1), con lo que queda de manifiesto su carácter democrático y horizontal.

Los orígenes de la calistenia como deporte son muy antiguos, pues se trata de hacer ejercicio con el propio cuerpo. Tal y como es entendido hoy en día, en España aparece de la mano de grupos como Barbarrio, como un movimiento social; una excusa para que la gente se una y con un carácter de intervención hacia los jóvenes en riesgo de exclusión. Por lo tanto, este deporte viene acompañado de unos objetivos que trascienden al entrenamiento en sí, por lo que se trata de volver a dotar de vida los barrios:

“...parece mentira pero tú ya no ves a los chiquillos jugando en la calle (...) y eso lo ha devuelto un poco el *Street Workout* y los deportes que nacen así un poco en la calle (...) En los barrios, en todas las ciudades se ve a muchos chicos haciendo deporte en la calle... entonces eso lo que hace es crear comunidad y quieras o no, la gente al verlo, se une, practica, lo prueba, le gusta...

conoce a gente y tiene relaciones sociales dentro de ese entorno que son favorables.” (E.1)

En esta línea se destaca el carácter horizontal que presenta este deporte, en los casos conocidos surgido y organizado desde los propios jóvenes que lo practican.

En cuanto al perfil de los y las deportistas, de los discursos obtenidos se recoge la idea de que éste es muy diverso, ya que es un deporte muy abierto. No obstante, se reconoce que se trata de un deporte masculinizado en el que de forma progresiva se van incorporando más mujeres. Esta realidad concuerda con el grupo del Puerto de Sagunto; “hay un desnivel muy grande, pero porque piensan que no es para ellas” (E.2). También se hace referencia a la diversidad cultural del grupo: “hay gente ecuatoriana, colombiana, búlgara, rumanos...” (E.2). En cuanto a la edad “desde los 10 hasta los 30” (E.2), este deporte se practica desde la infancia y en su mayoría por gente joven. Por último, en lo referente a la ocupación hay quien trabaja, quien estudia y quienes “deberían de ir al instituto, pero no se presentan” (E.3).

En cuanto a la organización interna del grupo, se trata de un deporte, que nace en la calle y de la mano de los mismos jóvenes, mediante unas relaciones horizontales, de igualdad, solidaridad, compañerismo y ayuda mutua; creándose así relaciones afectivas “somos amigos, podemos quedar a hacer más cosas aparte del deporte” (E3), “nos juntamos todos como una familia...” (E2). Cabe destacar que cuando acude gente nueva o



que no lo hace regularmente enseñada el grupo lo acoge, en palabras de Sergio:

“...normalmente si viene de seguido nosotros lo acogemos y está con nosotros, lo metemos en el grupo de *WhatsApp*, (...) es muy abierto, no somos de: este no es de aquí, no lo aceptamos. Es muy de tu entras en nuestro territorio pues te acogemos porque no sabes del deporte y te vamos a enseñar.” (E2).

En el equipo aparecen diferentes roles, pues quienes más tiempo llevan pueden ocupar posiciones similares a las de la figura del entrenador o coordinador. El equipo de *Aesthetics Gladiators* se divide en tres grupos: “el grupo básico, que era el de los niños, el grupo avanzado, que era un grupo de gente más mayor a la que también se entrena y luego está el primer equipo, que es el que entra en competiciones.” (E2).

Se trata pues de un grupo abierto, inclusivo y que facilita la integración de nuevos miembros. Resulta interesante la figura del grupo de *WhatsApp* como herramienta que facilita comunicación entre los miembros del equipo y mantiene el contacto fuera del parque del entrenamiento.

En este sentido, el papel del deporte es crucial ya que en condiciones favorables ayuda a la inserción e inclusión de los colectivos socialmente estigmatizados, además de forjar relaciones desde la igualdad, el respeto y el compañerismo: “muchos han dejado de ir por miedo o pasan, y no van porque dicen: es que está esto lleno de gitanos. Y luego hablas con él y es una

bellísima persona, que me ha pasado mil veces”. (E.2). Por lo que los deportes se modifican a través del tiempo y constituyen un lugar de expresión de las diferentes identidades colectivas de la sociedad multicultural.

Con todo ello, los valores, formas de comportamiento y manera de concebir el este deporte, se entiende que va más allá de la práctica del ejercicio debido a su naturaleza inclusiva, no discriminatoria, accesible, el carácter democrático y el trato de igual a igual. Este deporte tiene un gran potencial como socializador a través del deporte. Además, a nivel personal produce un crecimiento, actúa como fuente de motivación “es que el deporte me ha hecho tener ganas de hacer cosas” (E.3) promoviendo el empoderamiento de quienes lo practican.

En cuanto a las relaciones que tiene el grupo de C.D. *Aesthetics Gladiators* con otros equipos y grupos, se debe destacar la labor de la Federación, facilitando el contacto entre todos los grupos de diferentes lugares de España. Especialmente entre los grupos cercanos, pues en Valencia se practica mucho este deporte “hay muchos parques, muchos equipos y mucho nivel” (E.2); de hecho, hay una gran colaboración entre todos ellos “...este año hemos montado la Federación valenciana.” (E.2). En base a este tema resulta especialmente interesante la concepción en la relación de los equipos con sus parques:

“cada equipo tiene un parque, porque se lo ha ganado, ha sido el que ha ido al Ayuntamiento entonces digamos como



el territorio, cada equipo tiene su territorio. Y nosotros pues vamos allí a los parques con la música, hablamos con ellos... Nos enseñamos mutuamente, mucha calle.” (E.2)

En principio cada persona tiene su parque, y a veces van de “excursión a otros parques” (E.2) y realizan competiciones, favoreciendo de este modo el contacto entre ellos más allá del que se produce por redes sociales.

Por último, en las entrevistas se han reflejado algunas quejas sobre el mal estado del parque o la ausencia de cierto equipamiento necesarios, como un suelo de goma.

CONCLUSIONES

La calistenia y el *Street Workout* es un deporte relativamente nuevo, especialmente en España donde comienza con cierto reconocimiento hace alrededor de 5 años. Se trata de un tipo de deporte cuyas características técnicas se basan en el control del propio cuerpo, pero su práctica va más allá, pues destaca su naturaleza democrática, su capacidad para crear comunidad, revitalizar el espacio público y las relaciones de compañerismo que se dan en él, además de su potencial en el crecimiento y empoderamiento personal.

Uno de los aspectos importantes a la hora de estudiar un deporte es conocer el perfil de sus participantes. En síntesis, el perfil de personas que practican la calistenia y el *Street Workout* es muy amplio en cuando ocupaciones e intereses, el rango de edad es mayoritariamente de gente joven. En cuanto a la distinción por género; mientras

en la actualidad lo practican mayoritariamente hombres parece que la tendencia apunta a la reducción de la brecha de género, así mismo, resultaría conveniente un análisis específico con el fin de establecer a qué se deben dichas diferencias y cuáles son las barreras que separan a las mujeres de este deporte.

De las entrevistas realizadas no pueden deducirse diferencias en función de nivel de estudios, nivel cultural o estatus socioeconómico con el fin de establecer si existen diferencias de clase en cuanto a su práctica (una posible aproximación podría realizarse estudiando los barrios o lugares donde se instalan los parques). Sin embargo, este deporte se presenta como accesible para todos y todas debido a su nulo coste económico y al carácter público de las instalaciones. Además, como ya se ha comentado, comienza con un carácter social orientado en parte a jóvenes en riesgo de exclusión social, y se entiende pues, que no es un tipo de práctica exclusiva y limitada debido al coste económico que requiere, sino todo lo contrario.

No podemos olvidarnos de que desde el exterior pueden percibirse problemas, como pueden ser el poco cuidado que tienen algunas personas con los equipamientos públicos, por ello, consideramos que desde los Ayuntamientos y administraciones públicas se deberían favorecer las condiciones adecuadas para el desarrollo este deporte con total seguridad y salubridad debido a su gran potencial.

En definitiva, este deporte presenta un gran potencial socializador debido a dos razones principales: a su emplazamiento en lugares



públicos y a su naturaleza democrática e inclusiva. En el seno de los grupos y equipos se forjan relaciones entre los participantes que tienen lugar en un entorno favorable, se produce además una identificación emocional, ya que se genera un “nosotros” que es común. En este aspecto y en función de todo lo expresado en la parte del análisis, especialmente la que hace referencia a la organización interna del grupo, se puede señalar cómo en las condiciones actuales en las que se desarrolla la calistenia y *Street Workout*, se cumplen muchas de las características que hacen del deporte un agente socializador. En él pueden adquirirse ciertas cualidades que pueden transferirse a otros ámbitos de la vida diaria, en las entrevistas se recoge como la práctica influye en otros aspectos de la vida, motivando a las personas, así mismo el

empoderamiento, el control del propio cuerpo y las relaciones que se establecen pueden tener incidencia en la adquisición de valores sociales y pautas de comportamiento.

REFERENCIAS

García, M. (2006). Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, 2005. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Centro de Investigaciones Sociológicas.

Sánchez R. y Capell, M. (Número 91 1er trimestre 2008). “Las lógicas del deporte en la calle: espacios, practicantes y socialidades en Barcelona”. Revista *apunts*.

<https://feswc.com/>

<https://entrenacomounheroe.com/entrevista-barbarrio-calistenia-streetworkout/>