



Políticas y proyectos de calistenia a nivel internacional

Autor

Marcela Cáceres Lara
Email: mcaceres@bcn.cl
Tel.: (56) 32 226 3934

Nº SUP: 135316

Resumen

La calistenia, es un sistema de entrenamiento físico centrado en el desarrollo de la fuerza del propio cuerpo, a través de rutinas con repeticiones de ejercicios de dificultad progresiva, que se puede practicar en el hogar o al aire libre, por ejemplo, usando el equipamiento público de zonas deportivas ubicadas en la calle.

En el siguiente documento, se presentan algunas experiencias internacionales de Municipios, Departamentos y Gobiernos centrales, en Canadá, España, Singapur, Irlanda y Uruguay, que han impulsado la construcción de parques de calistenia, como parte de una política pública cuyo objetivo principal, es ayudar a mejorar el estado físico y salud general de sus habitantes.

Ya sea que se generen como parte de un presupuesto participativo o una solicitud de la comunidad, tras estas iniciativas radica una política pública cuya finalidad, es crear hábitos saludables, permitiendo a las personas mejorar su propio bienestar físico y mental, a través del ejercicio en un parque público, como herramienta de socialización y promoción de prácticas saludables, además de combate contra las drogas.

De esta forma, se busca garantizar la igualdad de oportunidades, al ofrecer a personas de todas las edades y de distintos niveles socioeconómicos, un entorno urbano que puede, sin costo alguno para los usuarios, permitir su esparcimiento y mejorar la calidad de vida de los habitantes en lugares comunes.

Introducción

La calistenia es un sistema de entrenamiento con ejercicios físicos que se realizan utilizando el propio peso corporal para entrenar. Los ejercicios aplicados son simples y no requieren de ningún dispositivo (Lagos Hernández, Valderrama Garcés, & Paredes Nilo, 2022). También ha sido definida como

“el conjunto de ejercicios que pretenden desarrollar las capacidades físicas básicas, a través del propio peso, pudiéndose realizarse en espacios no concretos, valiéndose del equilibrio y el control corporal para el desarrollo a nivel físico y mental”. (Del Río & Díaz, 2015).

En 1829, en su libro *Kallistenie, Clias*, establece una diferencia entre los términos gimnasia y calistenia, entendiéndose por la calistenia una nueva escuela gimnástica en la que se eliminaban los aparatos y se adaptaba el ritmo (Del Río & Díaz, 2015).

Los principales ejercicios de calistenia centran el interés en el movimiento natural de los grupos musculares y no tanto en la fuerza y la potencia. Es una disciplina deportiva que permite trabajar además de la fuerza física, la flexibilidad, la agilidad y la coordinación (Serra, 2020).

Como señalan Del Río & Díaz, los “ejercicios irán desde los más globales, siempre utilizando pesos propios (sentadillas, zancadas, fondos de tríceps, dominadas, flexiones de brazo en barra, flexiones de brazo, abdominales, etc) hasta los más específicos en función del nivel técnico y condición física del practicante (*muscle up*, pinos, fondos con pliometría¹). En algunos casos se usarán cargas externas como ayuda.

La Federación de Calistenia y Entrenamiento Mundial de Calle, *World Street Workout and Calisthenics Federation*, (WSWCF), se define como la única organización mundial que trabaja en el desarrollo y la promoción de la calistenia como deporte en todo el mundo.

El siguiente documento presenta algunos ejemplos de experiencias internacionales de municipios, departamentos y gobiernos centrales en Canadá, España, Singapur, Irlanda y Uruguay, que han impulsado la construcción de parques de calistenia, como parte de una política pública cuyo objetivo principal es ayudar a mejorar el estado físico y la salud general de sus habitantes.

El documento se ha estructurado en tres capítulos. El **primero** da cuenta de algunos beneficios que genera para la salud la práctica de la calistenia. En un **segundo** apartado, se menciona a ciertas organizaciones internacionales de calistenia, que persiguen la promoción de esta disciplina deportiva; mientras en un **tercero** se observan ejemplos internacionales de entidades públicas a nivel local, departamental y central, que han desarrollado o impulsado la construcción de parques de calistenia, con el fin de mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

¹ La pliometría, es un tipo de entrenamiento físico que consiste en realizar ejercicios que vayan de la desaceleración a la aceleración de los músculos, del ciclo de estiramiento al de acortamiento de forma rápida, para mejorar la potencia, la velocidad y la fuerza de los músculos, especialmente del tren inferior.

I. Los beneficios de la Calistenia

En este capítulo, se dará cuenta de algunos beneficios que genera la práctica de la calistenia para la salud de las personas y también en términos económicos.

La calistenia es un deporte completo que trabaja la coordinación del cuerpo y los diferentes grupos musculares. Sus beneficios dependerán del nivel de la persona en esta disciplina. Así, para los principiantes que son capaces de hacer de 10 a 12 repeticiones en un momento dado, el ejercicio les ayuda a generar fortaleza muscular. Una vez que la persona es capaz de hacer más repeticiones, la calistenia les permite aumentar la resistencia muscular o extender el tiempo en que se puede mantener realizando el ejercicio (Pagán, 2021).

A nivel general, la calistenia entrega una serie de beneficios que se describen a continuación²:

- La calistenia permite la definición muscular, al permitir trabajar todos los grupos musculares del cuerpo: bíceps, tríceps, pectorales, abdominales, etc. (Serra, 2020)
- Es un entrenamiento funcional que ayuda a las personas en su vida cotidiana. Entre otras cosas, mejora la posición del cuerpo, logrando diferentes movimientos en forma más saludable.
- Permite trabajar en un mismo deporte fuerza, agilidad y coordinación. Los ejercicios de alta dificultad requieren del trabajo simultáneo de todos estos aspectos.
- Trabaja simultáneamente mente y cuerpo. A partir de cierta dificultad en los ejercicios la concentración resulta indispensable (Serra, 2020).
- Se puede practicar en cualquier lugar: en un parque, gimnasio o en la casa, sólo se necesita un pequeño espacio para realizar una rutina básica de ejercicios, además de ropa cómoda (Serra, 2020).

II. Organizaciones internacionales de calistenia

A continuación se mencionan algunas organizaciones internacionales de calistenia que, como objetivo común, persiguen la promoción de esta disciplina deportiva.

La Federación de Calistenia y Entrenamiento Mundial de Calle, *World Street Workout and Calisthenics Federation* (WSWCF), es una organización mundial que trabaja en el desarrollo y la promoción de la calistenia como deporte en todo el mundo. Está compuesta por 126 organizaciones miembros en 73 países y junto a éstas organiza la competencia anual denominada *Street Workout and Calisthenics World*

² Véanse mayores detalles en <http://bcn.cl/33ofd>

Cup. Esta competencia tiene más de 20 etapas en todo el mundo y el campeonato mundial se desarrolla con selecciones nacionales en cada país miembro de la organización, bajo un sistema unificado de reglas desde el primer día.

La academia de la WSWCF, es una institución educativa para la certificación de entrenadores de Calistenia y *Street Workout*. Además, a partir del año 2017 proporciona una certificación de equipos de calistenia, campos de deportes y gimnasios que cumplan con los estándares especiales creados por la WSWCF. La academia además desarrolla y ofrece un sistema de educación y certificación de jueces de calistenia y *Street Workout* (World Street Workout and Calisthenic Federation, WSWCF).

Además de la WSWCF, existen otras organizaciones que juegan un importante rol promoviendo este deporte. Entre éstas destaca la *World Calisthenics Organization*, que es una gran ayuda para los municipios, ayudándoles en todas las fases del desarrollo de los parques de ejercicios comunitarios. Incluso apoya a las organizaciones sin ánimo de lucro en las actividades de promoción de la calistenia (World Calisthenics Organization).

CrossCore, por su parte, es una entidad que ha proporcionando equipos de calistenia a los amantes de este deporte y se ha unido a la Organización Mundial de Calistenia para proporcionar información y consejos útiles a los practicantes de la disciplina. En tanto, *Calisthenics Kingz*, es una organización que ha reunido a varios gurús del *fitness*, que promueven esta causa a través de la calistenia. El objetivo principal de esta organización es desafiar a las personas a lograr la excelencia y romper sus barreras personales para dejar su huella en el campo de la calistenia (World Calisthenics Organization).

III. Políticas y proyectos de calistenia a nivel internacional

En este tercer capítulo, se presentan algunos ejemplos de experiencias internacionales de Municipios, Departamentos o Gobiernos centrales, que han impulsado la construcción de parques de calistenia como parte de una política pública cuyo objetivo principal es ayudar a mejorar el estado físico general de las personas, el esparcimiento y la calidad de vida de los habitantes en lugares públicos.

1. Canadá

a. Vancouver

En la ciudad de Vancouver, hace algunos años se puso en marcha un proceso de presupuestos participativos con el objeto de distribuir los ingresos adicionales recaudados a través de los cobros de estacionamiento en el barrio de *West End*. Ocho mil seiscientas personas que viven, trabajan o son voluntarios en esta zona participaron en la primera votación comunitaria de presupuestos participativos³ de Vancouver, donde compitieron catorce proyectos por un financiamiento potencial de 100.000.- dólares canadienses (City of Vancouver, 2022).

³ Los presupuestos participativos son un proceso utilizado en ciudades de todo el mundo para involucrar a los ciudadanos en las decisiones de gasto del gobierno que les afectan o benefician.

En febrero de 2020, el equipo de *WE Choo\$e Impact* y el personal de la ciudad de Vancouver anunciaron los resultados de la votación. Uno de los proyectos elegidos fue la creación del "*West End Calisthenics Park*", que se emplazaría en el parque *Barclay Square*, y que recibió el mayor número de votos de la comunidad, además de una subvención de 50.000.- dólares para su ejecución. El equipo de calistenia que se financió incluye banco inclinado, barras paralelas, barra de flexión, prensa de descensoy escalera sueca, todo con una superficie de 41 m². La construcción se realizaría en invierno de 2021⁴ (City of Vancouver, 2020).

Se considera que los aparatos de gimnasia al aire libre pueden aportar beneficios tanto físicos como sociales, ya que facilitan la interacción y la creación de comunidad entre vecinos que quizá no tengan la oportunidad de relacionarse habitualmente. Además, el carácter público de los implementos al aire libre, también significa que están a disposición de todos los miembros de la comunidad, independientemente de su situación económica (City of Vancouver, 2020).

2. España

a. Gobierno de Canarias

En mayo del año 2017 el Gobierno de Canarias comenzó a desarrollar el Proyecto "100% Salud, Street Workout", con el fin de dotar de infraestructura permanente para la práctica deportiva al aire libre, fomentando el ejercicio físico con el monitoreo de personas que pudiesen orientar a los y las jóvenes en el desarrollo de la calistenia, facilitando espacios adecuados para que posteriormente fueran estos los que se comprometieran socialmente a cuidar su entorno y a proteger algo que les identifique, para su uso y disfrute comunitario. En este marco, el ejercicio físico y los valores inherentes a éste, tales como, la superación personal, la tolerancia a la frustración, el esfuerzo y la convivencia, aparecen como una alternativa válida, para que los y las jóvenes, sean capaces de crear comunidad en su entorno, pudiendo transformarse en una herramienta eficaz contra las drogas y el alcohol (Gobierno de Canarias, 2019).

Esta disciplina deportiva tiene un gran valor social, caracterizado en sus inicios como estrategia de reinserción social, destacando valores como el respeto por el entorno, la educación y la identificación con el grupo de iguales, además de ser una actividad saludable y poseer capacidad potencial para hacer que los y las jóvenes de entornos comunitarios y/o conflictivos puedan hacer deporte, de forma accesible y gratuita (Gobierno de Canarias, 2019). Además este proyecto consistió principalmente en la recuperación de espacios comunitarios habitualmente utilizados para consumo de drogas como son los parques, para que los y las jóvenes de Canarias sean capaces de "crear comunidad" en sus barrios (Gobierno de Canarias, 2019).

La iniciativa constó de tres fases. Durante la primera, de Formación de Monitores, se les entregó asesoramiento de una manera transversal. Es decir, no sólo se formó a jóvenes en la disciplina del *Street Workout*, sino que de forma complementaria estos desarrollaron el rol de agentes de salud en áreas tales como la prevención en drogodependencias, igualdad, movilidad reducida o diversidad funcional,

⁴ Algunas imágenes del parque pueden verse en <http://bcn.cl/33ofw>

violencia de género, diversidad sexual, primeros auxilios psicológicos, hábitos de vida saludable, identidad en redes sociales, etc. (Gobierno de Canarias, 2019).

En la segunda fase de Recuperación de Espacios Comunitarios, se trasladó la calistenia a la calle, principalmente a parques, zonas recreativas y de ocio, que se dieron a conocer a través de exhibiciones realizadas por monitores formados. El objetivo era que los y las jóvenes conocieran una manera diferente de realizar deporte que les ayudara en su desarrollo integral y sirviera como herramienta de protección frente al consumo de drogas. Para su desarrollo, se contó con dos parques de entrenamiento móvil, uno por provincia, utilizados para realizar las exhibiciones en los diferentes municipios de las siete islas, y de esta manera, y en coordinación con el Cabildo, ayuntamientos de las islas y asociaciones locales, difundir este deporte como herramienta de prevención. A su vez, podían usarse los parques de *street workout* establecidos en algunos municipios de las islas y los que se fueran colocando progresivamente, como fruto del desarrollo conjunto del proyecto con los cabildos y ayuntamientos implicados en el proyecto.

La tercera etapa, ejecutada el año 2018, consistió en un cronograma de actuación con horarios de entrenamiento concretos. Para esto fue necesario contar con monitores formados en cada parque de *Street Workout* creado, que pudieran convertirse en referentes de salud de los y las jóvenes y potenciar así, una red que perdurase en el tiempo.

b. Madrid

Durante el primer semestre del año 2021, la ciudad de Madrid, a través del Área de Medio Ambiente y Movilidad del Ayuntamiento, habilitó ochenta nuevas instalaciones para la práctica de calistenia, consistente en el levantamiento de postes y barras en parques y zonas verdes repartidas por toda la ciudad. Con una inversión de 1,6 millones de euros, la iniciativa apuntaba a fomentar el ejercicio físico y el disfrute de los parques y las zonas verdes.

El Municipio ha incrementado en 138 las áreas destinadas a la práctica de estos ejercicios en apenas tres años, pasando de las 54 que había en 2018 a los 192 actuales que se encuentran repartidas por los 21 distritos de la capital. Sólo durante el último año, se han realizado instalaciones en 19 de ellos.

Varios parques cuentan con anillas, barras *monkey* para recorrer en suspensión, barras paralelas, barras paralelas bajas, bancos para abdominales o suelos de caucho para amortiguar impactos (Municipales, 2021).

3. Singapur

La provisión de amplias zonas de gimnasio gratuitas al aire libre es un rasgo del diseño urbano de Singapur. Como parte de la política gubernamental de salud pública y cohesión social por excelencia, las instalaciones deportivas fijas para todo tipo de clima se han convertido a lo largo de los años en una característica permanente y omnipresente del espacio público de la ciudad. Son parte integrante de los

parques urbanos, los complejos deportivos, los conectores de parques, los parques de actividades y las urbanizaciones de viviendas públicas HDB⁵.

La política urbana de Singapur de hacer accesibles al público los equipos deportivos al aire libre, se derivó en gran medida del movimiento de los senderos de *fitness*, que se popularizaron en varios países desarrollados a principios y mediados de la década de 1970. Mientras en 1978 sólo existían tres de estas zonas al aire libre en toda la ciudad, su número aumentó considerablemente durante las décadas de 1980 y 1990, hasta llegar a 469, en 1994. En 2006, la cifra global de zonas deportivas al aire libre designadas ascendía a un total de 1.212: ese año, el 56% de éstas, estaban situadas sólo en urbanizaciones públicas y parques de la ciudad, mientras que las instalaciones educativas poseían casi el 33% del total (Szubski, 2017).

En un intento de proporcionar a los distintos grupos objetivo el equipamiento adecuado, la composición de las zonas de gimnasio al aire libre sigue un patrón específico. Por ejemplo, las barras de inmersión, las barras de dominadas, los bancos de abdominales y las barras de gimnasia, diseñadas para tareas de fuerza basadas en el peso corporal, se encuentran predominantemente en los estadios de atletismo y en las pistas de juego exteriores de los HDB (Szubski, 2017).

La instalación en toda la ciudad de gimnasios al aire libre en el espacio público, ejemplifica la aspiración del gobierno de garantizar la igualdad de oportunidades. Si se diseñan adecuadamente, ofrecen a personas de todas las edades y de distintos niveles socioeconómicos, un entorno urbano agradable que puede, sin costo alguno, ayudar a mejorar su estado físico general, es decir, la fuerza, la flexibilidad, la agilidad, la coordinación y la resistencia (Szubski, 2017)

4. Irlanda

En Tymon Park, Dublín, Irlanda, se instaló la primera zona de calistenia y entrenamiento funcional del país. El equipamiento, fue diseñado específicamente para el entrenamiento de calistenia de competición. No obstante, el objetivo es capacitar a las personas para crear hábitos saludables, permitiéndoles mejorar su propio bienestar físico y mental a través del ejercicio en un parque público. Además de Tymon Park, actualmente existen otras instalaciones de calistenia en el sur del Condado de Dublín, como los parques Ballycragh, Collinstown y Knockmitten (South Dublin County Council).

⁵ El 90% de la población de Singapur reside en una vivienda que ha comprado, la mayoría de ellas adquiridas al propio Estado. De hecho, el Gobierno de Singapur es el mayor promotor de vivienda del país. El principal factor que afecta a la vivienda en Singapur es el espacio. Con apenas 700 km² tiene que ubicar a sus más de 5,6 millones de habitantes, y a los residentes extranjeros. Para solucionar este grave problema de acceso a la vivienda, las autoridades locales crearon la Junta de Vivienda y Desarrollo (HDB, siglas en inglés) en los años 60.

5. Uruguay

a. Montevideo

En 2018 el Municipio B (uno de los ocho municipios en los que se encuentra administrativamente dividido el departamento de Montevideo), inauguró el primer parque de Calistenia a cielo abierto de Montevideo junto a un nuevo gimnasio al aire libre, con el objetivo de profundizar la política del municipio de promoción del deporte como herramienta de socialización y de prácticas saludables. Ambos atractivos, que buscan fomentar la educación física y la recreación como hábitos de vida saludable, se encuentran instalados en la Rambla montevideana e implicaron una inversión del Municipio cercana a los \$ 300.000.- (Municipio B, 2018)

b. Canelones

También en Uruguay, en el Parque Metropolitano del Municipio de la Paz, Departamento de Canelones, se inauguró un nuevo espacio de calistenia al aire libre con el fin de fomentar la práctica deportiva y recreativa, a fin de favorecer la socialización, el esparcimiento y la calidad de vida de los habitantes en lugares comunes.

La propuesta surgió a través de un grupo de jóvenes de la ciudad que había solicitado la instalación de un gimnasio de calistenia, una disciplina deportiva muy de moda y que cada vez cuenta con más adeptos (Gobierno de Canelones, 2022).

Referencias

Congreso de Colombia. *Ley 181 de 1995*. (18 de Enero de 1995). Colombia. Recuperado el 6 de Julio de 2022, de https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-181-de-1995.pdf (Julio, 2019)

City of Vancouver. (2020). *Barclay Heritage Square: WE Choose West End Calisthenics Park*. Vancouver, Canadá. Recuperado el 11 de Julio de 2022, de <https://shapeyourcity.ca/barclay-heritage-square> (Julio, 2019)

City of Vancouver. (2022). *Fostering community through participatory budgeting*. Vancouver, Canadá. Recuperado el 11 de Julio de 2022, de <https://vancouver.ca/your-government/participatory-budgeting.aspx?ga=2.135210164.48868597.1657563145-740132067.1657563145> (Julio, 2019)

Del Río, R., & Díaz, A. (Marzo-Abril de 2015). *EmásF Revista Digital de Educación Física*(33), 87-96. Recuperado el 13 de Julio de 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5384105.pdf> (Julio, 2019)

Gobierno de Canarias. (12 de Junio de 2019). *Street Workout*. Comunidad Autónoma de Canarias, España. Recuperado el 6 de Julio de 2022, de <https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=108bd56c-a832-11e7-9315-7b14152a5474&idCarpeta=61e907e3-d473-11e9-9a19-e5198e027117> (Julio, 2019)

Gobierno de Canelones. (23 de Mayo de 2022). *Se inauguró un espacio deportivo de calistenia en el Parque metropolitano de la Paz*. Canelones, Uruguay. Recuperado el 12 de Julio de 2022, de <https://www.imcanelones.gub.uy/es/noticias/se-inauguro-un-espacio-deportivo-de-calistenia-en-el-parque-metropolitano-de-la-paz> (Julio, 2019)

I love Qatar. (10 de Febrero de 2021). *World's largest calisthenics park opened in Qatar*. Qatar. Recuperado el 11 de Julio de 2022, de <https://www.iloveqatar.net/news/sports/worlds-largest-calisthenics-park-qatar-guinness-world-records> (Julio, 2019)

Lagos Hernández, R., Valderrama Garcés, L., & Paredes Nilo, K. (Marzo de 2022). *Calistenia y slackline. Entrenamiento y calidad de vida en confinamiento*. Argentina. doi:10.13140/RG.2.2.22587.90409, https://www.researchgate.net/publication/359115331_Calistenia_y_slackline_Entrenamiento_y_calidad_de_vida_en_confinamiento (Julio, 2019)

Municipales, E. (16 de Agosto de 2021). *Madrid habilita 80 nuevas instalaciones para la práctica de calistenia en el primer semestre del año*. Madrid, España. Recuperado el 6 de Julio de 2022, de <https://www.eysmunicipales.es/actualidad/madrid-habilita-80-nuevas-instalaciones-para-la-practica-de-calistenia-en-el-primer-semester-del-ano> (Julio, 2019)

Municipio B. (13 de Diciembre de 2018). *Deporte y Convivencia*. Montevideo, Uruguay. Recuperado el 12 de Julio de 2022, de <https://municipiob.montevideo.gub.uy/deporte-y-convivencia> (Julio, 2019)

Pagán, C. N. (1 de Noviembre de 2021). *WebMD*. Recuperado el 13 de Julio de 2022, de <https://www.webmd.com/fitness-exercise/benefits-calisthenics> (Julio, 2019)

Serra, A. (26 de Febrero de 2020). *Calistenia: definición, beneficios y ejercicios para principiantes*. (L.-L. B. Corredor_Sport, Ed.) Recuperado el 5 de Julio de 2022, de <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/calistenia-definicion-beneficios-y-ejercicios-para-principiantes/> (Julio, 2019)

South Dublin County Council. (s.f.). *Calisthenics*. Dublín, Irlanda. Recuperado el 11 de Julio de 2022, de <https://www.sdcc.ie/en/services/sport-and-recreation/calisthenics/> (Julio, 2019)

Szubski, C. (Diciembre de 2017). *Singapore – A High Density City with Sporting Characters*. Sportify Cities. Recuperado el 11 de Julio de 2022, de <https://sportifycities.com/singapore-fitness-zones/> (Julio, 2019)

World Calisthenics Organization. (s.f.). *Why Calisthenics Organizations are needed?* Recuperado el 6 de Julio de 2022, de <https://bodyweighttrainingarena.com/8-calisthenics-organizations-driving-calisthenics-movement/> (Julio, 2019)

World Street Workout and Calisthenic Federation, WSWCF. (s.f.). *WSWCF Academy*. Recuperado el 6 de Julio de 2022, de [https://www.wswcfacademy.es/academia/sobre-nosotros/#:~:text=World%20Street%20Workout%20and%20Calisthenics%20Federation%20\(WSWCF\)%20es%20la%20%C3%BAnica,calistenia%20en%20todo%20el%20mundo.](https://www.wswcfacademy.es/academia/sobre-nosotros/#:~:text=World%20Street%20Workout%20and%20Calisthenics%20Federation%20(WSWCF)%20es%20la%20%C3%BAnica,calistenia%20en%20todo%20el%20mundo.) (Julio, 2019)

Disclaimer

Asesoría Técnica Parlamentaria, está enfocada en apoyar preferentemente el trabajo de las Comisiones Legislativas de ambas Cámaras, con especial atención al seguimiento de los proyectos de ley. Con lo cual se pretende contribuir a la certeza legislativa y a disminuir la brecha de disponibilidad de información y análisis entre Legislativo y Ejecutivo.



Creative Commons Atribución 3.0
(CC BY 3.0 CL)