



**Universidad de la República
Instituto Superior de Educación Física
Licenciatura en Educación Física
Proyecto Tesina**



El método Pilates y el entrenamiento funcional: cuerpo, técnica y estética en la práctica de estas gimnasias.

Autores:

Pablo BERNATENE 4.908.706-9

Lucas PIÑEYRO 5.137.885-6

Nicolás RUBBO 5.155.358-1

Rocio SORHUET 5.023.555-8

Profesoras tutoras:

Virginia ALONSO

Tamara PARADA

Prácticas Corporales.

Montevideo, diciembre de 2025.

Índice

1. Introducción	3
2. Justificación	4
3. Antecedentes	5
3.1. Método Pilates	5
3.2. Entrenamiento funcional	7
4. Objetivos	8
4.1 Objetivos generales.....	8
4.2 Objetivos específicos.....	9
5. Preguntas de investigación	9
6. Metodología de investigación	9
6.1. Enfoque cualitativo	10
6.2. Investigaciones directas: exploratorias	10
6.3. Recorte etnográfico	11
7. Marco teórico	12
7.1. Gimnasia	12
7.2. Cuerpo, técnica y estética: aproximaciones teóricas	13
7.3. Método Pilates	17
7.4. Entrenamiento funcional	18
8. El cuerpo en el método Pilates y el entrenamiento funcional.....	19
8.1.1. Método Pilates: ¿cuerpo consciente?.....	20
8.1.2. Entrenamiento funcional: ¿cuerpo competente?.....	21
8.1.3. Diferencias y acercamientos entre ambas prácticas	22
8.2. Aprendizajes del cuerpo: lo que la técnica nos invita a pensar	23
8.2.1. La técnica en el método Pilates	23
8.2.2. La técnica en el entrenamiento funcional	25
8.2.3. Distancias y acercamientos	26
8.3. La dimensión estética en el método Pilates y el entrenamiento funcional ...	27
8.3.1. El método Pilates: una estética de control y de consciencia	28
8.3.2. La sensibilidad de lo útil: la estética en el entrenamiento funcional	30
8.3.3. Distancias y similitudes entre ambas prácticas	31

	2
9. Reflexiones finales	34
10. Referencias bibliográficas	37
11. Anexos	39

Agradecimientos

Agradecemos a los Clubes Flex y Guadalupe, junto a sus docentes, por brindarnos el espacio para llevar a cabo nuestras prácticas para esta investigación.

Resumen

La presente investigación analiza comparativamente el método Pilates y el entrenamiento funcional en dos gimnasios de Uruguay, con el objetivo de comprender cómo cada una de estas prácticas corporales configura modos específicos de construir el cuerpo, la técnica y la estética. Desde un enfoque cualitativo, se realizó un trabajo etnográfico basado en observación participante, registro de experiencias y entrevistas a docentes de ambas disciplinas. Este abordaje permitió describir las dinámicas corporales, los saberes que circulan y las sensibilidades que cada práctica promueve.

Los resultados muestran que el método Pilates se orienta a la construcción de un cuerpo consciente, organizado desde la interioridad, donde la respiración, la alineación y la precisión constituyen los ejes centrales de su técnica. Su dimensión estética se caracteriza por la calma, el control y la introspección. Por otra parte, el entrenamiento funcional produce un cuerpo competente, centrado en la fuerza, la resistencia y la eficacia para la vida cotidiana. Su técnica se vincula con la biomecánica, la prevención de lesiones y la ejecución global del movimiento, mientras que su estética se manifiesta en la energía, la intensidad y el carácter colectivo de la práctica.

El análisis evidencia que ambas disciplinas producen corporalidades situadas, sustentadas en saberes y sensibilidades específicas. Aunque sus registros técnicos y estéticos difieren de manera marcada, comparten la capacidad de modelar modos de percepción, movimiento y experiencia del cuerpo, configurándose como prácticas que educan sensibilidad y construyen formas particulares de habitar el movimiento.

1. Introducción

En la actualidad, las prácticas corporales como el método Pilates y el entrenamiento funcional fueron tomando lugar en el mundo del ejercicio físico y la salud. Consideramos que Pilates

como el entrenamiento funcional no solo son rutinas de ejercicios, sino que estas prácticas implican modos específicos de concebir, habitar y moldear el cuerpo. A través de ellas, se realizan técnicas, estilos particulares, se construyen discursos y experiencias que merecen ser analizadas desde una perspectiva crítica. El trabajo parte de la inquietud por comprender cómo se manifiestan las dimensiones técnicas y estéticas en estas dos prácticas corporales, a partir de una mirada comparativa en dos gimnasios de Uruguay. El equipo de trabajo está interesado en analizar qué tipo de corporalidades se legitiman, cómo se configuran las técnicas que organizan el movimiento y qué experiencias sensibles emergen en el encuentro entre el cuerpo y la práctica. Desde un enfoque metodológico cualitativo, tomamos las herramientas que son propias de la etnografía, privilegiando la observación participante, el registro de experiencias y la inmersión en el campo. Esta mirada, nos permite describir las prácticas y también interpretarlas desde dentro, poniendo foco en las dinámicas corporales, los saberes que circulan y las sensibilidades que se ponen en juego en cada espacio. El rol de investigadores involucrados en estas prácticas permite una aproximación situada y sensible, que enriquece la comprensión de los fenómenos estudiados.

2. Justificación

Una de las principales razones que nos motivó a realizar esta investigación tiene que ver con nuestra experiencia directa en las prácticas que abordamos. Tanto el método Pilates como el entrenamiento funcional forman parte de nuestro trabajo cotidiano, y nos resulta interesante poder observarlas desde otro lugar, el lugar de quienes investigan. Esta mirada diferente, creemos que será un aporte valioso para nuestra formación como futuros licenciados en educación física. Además, consideramos que este trabajo puede brindar una perspectiva novedosa y enriquecedora para otros docentes y estudiantes del campo, ya que proponemos alejarnos de los enfoques que toman mayormente las investigaciones sobre estas prácticas, que suelen centrarse únicamente en los aspectos técnicos o fisiológicos del ejercicio. En cambio, proponemos una lectura que pone el foco en el cuerpo como una construcción social, en la técnica como forma de transmisión y en la dimensión estética de la práctica corporal. En la búsqueda de antecedentes, notamos que existe un vacío importante en los estudios sobre estas prácticas desde una perspectiva crítica. La mayoría de las investigaciones están orientadas a los beneficios para la salud, la eficiencia del ejercicio o el rendimiento físico, pero pocas se detienen a analizar qué lugar ocupa la técnica, cómo se configura la estética del

movimiento o qué cuerpo se construye y legitima en cada práctica. Por todo eso, creemos que nuestra investigación puede resultar útil no solo para profesionales de la educación física, sino también para cualquier persona interesada en pensar el cuerpo más allá de la función biológica. Puede servir como base teórica para futuros trabajos, investigaciones o simplemente para ampliar la mirada sobre prácticas corporales que forman parte de la vida cotidiana de muchas personas.

3. Antecedentes

Al revisar diversos trabajos e investigaciones, como mencionamos anteriormente, se observa que la mayoría aborda las prácticas corporales desde enfoques biológicos o fisiológicos, con fines principalmente físicos. Estos discursos, muchas veces influenciados por la industria del fitness, no se detienen a analizar las prácticas corporales en sí mismas, dejando de lado la dimensión técnica, estética y sensible del cuerpo en movimiento. En este contexto, hemos identificado una mayor presencia de estudios sobre el método Pilates, mientras que el entrenamiento funcional existen investigaciones desde una mirada fisiológica y no como práctica corporal en sí misma.

3.1. Método Pilates

En primer lugar, traemos un artículo nacional, *“Bioenergética y Pilates. El cuerpo que habla”* escrito por Valentina Boga, donde analiza e investiga sobre la articulación desde un enfoque terapéutico, mostrando como el Pilates, como forma de abordaje que tiene, “el cuerpo y la postura corporal en el individuo, las cuales toman al ser en su totalidad, como un todo integrado” (Boga, 2015, p.3). Esto nos sirve para demostrar cómo el Pilates surge en un contexto histórico, por el cual el cuerpo tiene una mirada más amplia, según trae Boga, “buscando una mejor calidad de vida” (Boga, 2015, p.34).

A su vez, destaca que la técnica de Pilates tiene, “como punto de partida la imposibilidad de trabajar con el cuerpo y la mente por separado” (Boga, 2015, p.34), esto nos acerca a nuestro tema de investigación para poder ver e identificar las experiencias sensibles de esta práctica. Para reforzar esta idea con respecto al binomio mente-cuerpo la autora trae que;

Cada uno de los movimientos de este método se puede y se debe sostener sobre principios científicos (a través de la anatomía, la fisiología, biomecánica y cinesiología) y artísticos (por la estética, las

sensaciones interiores, los componentes psicológicos, y el flujo energético y la fuerza vital) (Boga, 2015, p.6).

De este modo nos brinda la idea del Pilates y su construcción en relación mente-cuerpo. Por lo que nos ayuda a pensar e indagar como uno de nuestros objetivos específicos sobre las particularidades técnicas de la práctica analizada.

En segunda instancia traeremos antecedentes provenientes de la Universidad Nacional de La Plata, Argentina con el artículo "*Pilates como práctica y como discurso: cuerpo, salud y sociedad*" de Mariscal y Paschkes Ronis, donde se analiza el método Pilates no sólo como una práctica física, sino también como un discurso que configura sentidos sociales sobre el cuerpo, la salud y el bienestar. Los autores destacan que esta técnica se inscribe en un contexto sociocultural donde el cuerpo es concebido como un proyecto individual a ser constantemente trabajado y optimizado. De este modo, Pilates se presenta no únicamente como un ejercicio, sino como un dispositivo que promueve ideales de salud integral, eficiencia corporal y auto-mejoramiento, en consonancia con los valores contemporáneos de responsabilidad individual y autocuidado. Según el autor, "el método Pilates se presenta como una estrategia de optimización corporal que responde a valores contemporáneos de autocuidado, responsabilidad individual y auto-mejoramiento" (Mariscal y Paschkes, 2008, p.3). El trabajo señala que, en el marco de las lógicas neoliberales, el cuidado del cuerpo se transforma en un mandato personal asociado al éxito y al control de sí mismo, y que Pilates se integra como un producto cultural dentro del mercado de la salud y el fitness. Asimismo, el discurso que acompaña a esta práctica construye un modelo ideal de cuerpo: armónico, flexible, fuerte y equilibrado, que es presentado como "natural" y como garantía de prevención frente a enfermedades y deterioros. No obstante, los autores advierten que estos discursos tienden a invisibilizar las desigualdades sociales, al presuponer condiciones de acceso y disponibilidad de tiempo y recursos que no están garantizados para toda la población.

Mariscal y Paschkes Ronis (2008) afirman:

La práctica de Pilates se inscribe en un entramado de discursos sobre el cuerpo y la salud que promueven ideales de eficiencia, naturalidad y prevención. Este dispositivo construye un modelo corporal hegemónico que invisibiliza desigualdades sociales al suponer condiciones de acceso y disponibilidad que no son universales (Mariscal y Paschkes, p.5).

El estudio propone considerar al método Pilates como un fenómeno social complejo, que articula dinámicas de medicalización, estandarización y mercantilización del cuerpo, al tiempo que produce nuevas formas de subjetivación en torno al cuidado de sí.

Según estos autores, el método Pilates ha sido en los últimos tiempos difundido bajo una lógica de mercado que prioriza la estética y la ejecución mecánica por sobre la reflexión pedagógica. Esta perspectiva dominante ha derivado en instructorados que desatienden los fundamentos originales del método, conocidos como Contrología, y estandarizan su enseñanza sin atender a la diversidad corporal de los sujetos.

A su vez, consideramos como un antecedente importante para nuestra investigación, el trabajo de Colella, Ochoteco y Simoy de 2013, que propone una relectura crítica del método Pilates desde la teoría de la Educación Corporal, desnaturalizando su forma convencional y analizando su genealogía como práctica gimnástica histórica y política. Este enfoque recupera los principios fundantes de la Contrología (respiración, concentración, control, centralización, precisión y fluidez) no como reglas rígidas, sino como herramientas para su enseñanza. Asimismo, se realiza una revisión de las influencias históricas del método, vinculando a Joseph Pilates con corrientes gimnásticas de origen alemán y sueco, y destacando su intento por integrar el cuerpo, la mente y el espíritu. Se subraya la necesidad de re-significar el método, articulando con saberes contemporáneos como la educación somática y el estudio de las cadenas musculares, para así promover una enseñanza que privilegie el uso consciente del cuerpo, su apropiación y el disfrute del movimiento, en lugar de su estandarización.

3.2. Entrenamiento funcional

Respecto a los antecedentes identificados en investigaciones sobre entrenamiento funcional, encontramos dos estudios relevantes: uno desarrollado en la región de Argentina y otro en Brasil.

Este trabajo realizado en Argentina en primera instancia, nos resulta útil lo que Mariana Faes en 2011 presenta en su trabajo titulado "*Instructor en entrenamiento funcional*". El mismo nos dice que el entrenamiento físico y la rehabilitación se basaron tradicionalmente en enfoques segmentados del cuerpo. Este paradigma ha evolucionado hacia una visión más integrada, entendiendo al cuerpo como un sistema funcional y dinámico. La prevención no puede centrarse solo en estudios médicos; el movimiento es esencial para la salud. Nos trae también una noción en relación a la evolución del entrenamiento, diciendo que desde los años 80 se intentó contrarrestar el sedentarismo con clases coreografiadas o con máquinas de gimnasio. Para los años 90 se trató de oponer con aparatos que brindan mayor comodidad pero menos eficacia funcional. El entrenamiento funcional, según este trabajo se basa en

entender la Fisiología neurofuncional, Biomecánica funcional integrada , patrones motores y leyes del movimiento humano. Esto nos sirve como antecedente por el hecho de que nos da una visión de lo que se entiende por entrenamiento funcional y un poco de contextualización de la práctica.

Desde Brasil Da Silva-Grigoletto et al. (2020) proponen una actualización conceptual que define el trenamiento funcional como una modalidad de entrenamiento que busca el mejoramiento sinérgico, integrado y equilibrado de diferentes capacidades físicas, con el objetivo de favorecer la eficiencia y seguridad durante la ejecución de tareas cotidianas, laborales y/o deportivas.

A diferencia del entrenamiento tradicional, que se enfoca en ejercicios analíticos y en el desarrollo de fuerza máxima e hipertrofia muscular mediante el trabajo de grupos musculares aislados, el TF emplea movimientos multiplanares, multiarticulares, inestables y acíclicos, que se asemejan a las exigencias funcionales del día a día. Este enfoque enfatiza el desarrollo conjunto de fuerza, equilibrio, coordinación, potencia, resistencia y estabilidad central, utilizando herramientas como el peso corporal, pesas libres y actividades con alta demanda motora y cognitiva.

El entrenamiento funcional se caracteriza por emplear movimientos como agacharse, empujar o cargar, desarrollados con un alto grado de especificidad neuromuscular, lo que lo distingue de métodos como el entrenamiento multicomponente o multimodal, que tienden a ser más tradicionales. Diversos estudios han evidenciado que los programas de TF bien diseñados producen beneficios multisistémicos notables, especialmente en jóvenes y personas mayores (Da Silva-Grigoletto et al., 2020, p. 3).

4. Objetivos

4.1. Objetivo general:

- Analizar la construcción corporal en el entrenamiento funcional y el método Pilates en sus registros técnicos y estéticos de forma comparada en dos gimnasios de Uruguay.

4.2. Objetivos específicos:

- Identificar los discursos sobre el cuerpo que se legitiman en la práctica de Pilates y de entrenamiento funcional.
- Analizar las particularidades técnicas de cada una de las prácticas.
- Identificar las experiencias sensibles transmitidas en cada práctica.

5. Preguntas de investigación

1. ¿Qué semejanzas y diferencias técnicas y estéticas hay entre el método Pilates y el entrenamiento funcional?
2. ¿Qué capacidades, cualidades y conocimientos corporales se valoran y construyen en cada una de éstas prácticas?
3. ¿Qué tipo de corporalidad es legitimada en el Pilates y el entrenamiento funcional ?
4. ¿En ambas prácticas, qué lugar ocupa la técnica y cómo se manifiesta en la experiencia del movimiento?
5. ¿Los docentes, a la hora de llevar a cabo las clases, que sensaciones quieren generar?
6. ¿Qué tipo de experiencias corporales y estéticas produce el entrenamiento funcional y el Pilates?

6. Metodología de investigación

Para nosotros, el gimnasio ha sido un espacio muy presente en nuestras vidas. Lo hemos habitado de distintas maneras, como alumnos, como profes, como espectadores de eventos, compartiendo comidas, en reuniones de equipo, entre otras tantas experiencias que nos llevaron a estar ahí. Sin embargo, esta vez volvemos al gimnasio desde un lugar distinto al

que estamos acostumbrados. Entramos con el cuerpo, con la mirada de quien investiga. Nos proponemos observar y analizar dos prácticas corporales: el método Pilates y el entrenamiento funcional. El objetivo es indagar sobre la técnica, la estética y el lugar que ocupa el cuerpo en cada una de ellas.

6.1. Metodología cualitativa

Para llevar a cabo una investigación, es fundamental tener en cuenta que existen diversas formas metodológicas posibles, cada una con sus enfoques, herramientas y objetivos particulares. La elección del camino metodológico no es menor, ya que define el modo en el que se construirá el conocimiento, cómo se recogerán los datos y desde qué perspectiva se interpreta la realidad. En nuestro caso optamos por una metodología de tipo cualitativa, la cual entendemos como:

La investigación cualitativa, Según Denzin y Lincoln (1994) es multimetódica, naturalista e interpretativa. Es decir que las investigadoras e investigadores cualitativos indagan en situaciones naturales intentando dar sentido o interpretar los fenómenos en los términos de significado que las personas le otorgan. La investigación cualitativa, abarca el estudio, uso y recolección de una variedad de materiales empíricos, estudio de caso, experiencia personal, introspectiva, historia de vida, entrevista, textos observacionales, interaccionales y visuales que describen los momentos habituales y problemáticos y los significados en las vidas de los individuos.

Nos interesa comprender en profundidad los sentidos, las experiencias y las dinámicas que atraviesan las prácticas corporales que observamos. Este enfoque nos permitirá acercarnos a los discursos, gestos y significados que se producen en el interior de cada práctica, prestando atención a los vínculos, a las subjetividades y a los modos en los que se pone en juego el cuerpo.

6.2. Investigaciones directas: exploratorias.

Dentro de la metodología cualitativa, nos basaremos en la investigación directa que nos planteamos desde los conceptos de algunos autores, como es en este caso de Raúl Rojas Soriano en su texto "*Guía para realizar investigaciones sociales*". Allí define que la investigación directa se diferencia de la investigación documental, por lo que nuestra investigación parte de la primera. El autor trae este tipo de investigaciones centrado en el

lugar de donde sale la información. El análisis de la información, “se obtiene directamente de la realidad social a través de técnicas como la observación, la entrevista estructurada, la encuesta, la historia de vida, etcétera.” (Rojas, 1976, p.39).

En este caso el autor trae tres tipos de investigaciones directas; exploratorias, descriptivas y explicativas. Para nuestro tema de investigación nos detenemos en dos de los tres tipos, las exploratorias y descriptivas. Según el autor se entiende como estudios exploratorios donde, “Su propósito es recabar información para reconocer, ubicar y definir problemas; fundamentar hipótesis, recoger ideas o sugerencias que permitan afinar la metodología, depurar estrategias, etc, para formular con mayor exactitud el esquema de investigación definitivo” (Rojas, 1976, p.41).

6.3. Recorte etnográfico

Con el objetivo de comprender qué sucede en un entorno de prácticas corporales como lo son el método Pilates y el entrenamiento funcional, llevamos a cabo una investigación de tipo etnográfico. Este enfoque, como lo plantea Guber en 2001, se caracteriza por una aparente falta de sistematicidad, lo que le otorga una identidad particular como técnica de obtención de información: la observación participante. Dicha técnica no se limita a observar desde una perspectiva externa, sino que implica involucrarse activamente en el grupo que es investigado. Consiste en una combinación entre la observación sistemática y controlada, y la participación como uno más del entorno, en una dinámica constante de distancia e involucramiento. En este sentido, la experiencia directa y la testificación se constituyen como fuentes esenciales del conocimiento etnográfico, permitiéndonos a nosotros, los investigadores, observar lo que sucede a nuestro alrededor mientras participamos como lo hacen los propios practicantes. Como menciona la autora de la siguiente manera;

Y si un juego se aprende jugando, una cultura se aprende viviéndola. Por eso la participación es la condición sine qua non del conocimiento sociocultural. Las herramientas son la experiencia directa, los órganos sensoriales y la afectividad que, lejos de empañar, acercan al objeto de estudio (Guber, 2001, p. 60).

De este modo, la etnografía no se limita a una técnica de recolección de datos, sino que reconoce la complejidad de los vínculos sociales, la importancia del contexto y el lugar desde donde se produce el conocimiento. En este caso la investigación cuenta con un trabajo de campo dentro de dos espacios, por un lado el club Flex donde estuvimos participando y

observando clases de Pilates con la profesora Silvina Vinchi¹ y las clases de funcional a cargo del profesor Afonso Fernandez.² Por otro lado fuimos al gimnasio de Guadalupe ubicado en el departamento de Canelones con la profesora encargada de la clase de Pilates Natalia Carrión³ y las clases de funcional fueron dadas por la docente a cargo Agustina Midón.⁴

En total concurrimos en un total de 8 clases en cada club, nos referimos a club, ya que cuentan con instalaciones para realizar varias disciplinas a la vez, con una mayor amplitud de servicios para sus socios.

7. Marco Teórico

7.1 Gimnasia

En lo que respecta a nuestro marco de investigación, se nos planteó la necesidad de buscar autores, que nos ayuden, con conceptos que son importantes para el análisis.

En nuestro trabajo consideramos de suma importancia, traer este concepto, ya que consideramos gimnasias tanto el método Pilates, como el entrenamiento funcional.

En la actualidad, definir el concepto de gimnasia no resulta una tarea sencilla. Si bien el término tiene sus raíces en la Antigua Grecia, su sentido moderno comienza a consolidarse en Europa a principios del siglo XIX, vinculado al surgimiento de los Estados-nación. En este contexto, la gimnasia se establece como un sistema organizado de técnicas y ejercicios físicos, orientado a la formación de ciudadanos saludables, fuertes y ágiles, capaces de afrontar las demandas de la vida urbana e industrial. La gimnasia contemporánea, se presenta como una práctica sistemática y técnica, cuyo objetivo es contrarrestar los efectos del sedentarismo a través del desarrollo de capacidades físicas, la educación postural y la mejora de la funcionalidad corporal general. Desde esta perspectiva, se entiende a la gimnasia como una herramienta de intervención sobre el cuerpo, influenciada tanto por factores históricos, culturales y políticos. En este marco, Galak (2009) propone una definición que amplía el enfoque tradicional. El autor describe a las gimnasias como:

“...aquellas prácticas corporales (que requieren de saberes específicos), caracterizadas por su sistematicidad y por pretender buscar alcanzar y perfeccionar posteriormente una armonía dinámica entre el cuerpo, su estética, los movimientos conscientemente ejecutados -sin por ello

¹ Silvina Vinchi profesora a cargo de la práctica del método Pilates en el club Flex.

² Alfonso Fernandez profesor responsable de las clases de funcional en el club Flex.

³ Natalia Carrión profesora a cargo de las clases de Pilates en el club Guadalupe.

⁴ Agustín Midón profesora de funcional en el club Guadalupe.

dejar de lado ni omitir pensar aquellos no-conscientes- y el medio político en el que el sujeto se mueve. (Galak, 2009, p. 75)

Esta definición destaca la dimensión técnica, sistemática, estética y política de las prácticas gimnásticas, reconociendo que, si bien sus formas pueden variar, todas comparten el objetivo de promover una relación consciente y armoniosa con el propio cuerpo. Asimismo, se señala que a lo largo del tiempo han coexistido diferentes discursos, objetivos y estilos, pero con una base común centrada en la sistematicidad y el conocimiento técnico.

7.2 Cuerpo, técnica y estética: aproximaciones teóricas

Desde nuestro enfoque de investigación, consideramos fundamental abordar previamente la noción de cuerpo, ya que se trata de una categoría clave para el análisis de las prácticas corporales como el método Pilates y el entrenamiento funcional. Para eso, retomamos las ideas de autores que, desde la sociología y la antropología, han problematizado el cuerpo como objeto de estudio, poniendo atención a las representaciones tradicionales y modernas.

Uno de los referentes centrales en este campo es David Le Breton, quien en su obra *Antropología del cuerpo y modernidad* en 2002, analiza y habla de cómo las concepciones del cuerpo han variado en función del contexto histórico y cultural. En las sociedades tradicionales, el cuerpo no se separa de la persona sino que ambas dimensiones están implicadas. Según el autor. “Las representaciones de cuerpo y los saberes acerca del cuerpo son tributarios de un estado social, de una visión del mundo y, dentro de esta última, de una definición de persona” (Le Breton, 2002, p. 13).

Desde la modernidad, en cambio, el cuerpo comienza a ser concebido como una entidad autónoma, ligada al surgimiento del individualismo, la ciencia moderna y la medicina como saber legítimo sobre el cuerpo:

Nuestras actuales concepciones del cuerpo están vinculadas con el ascenso del individualismo como estructura social, con la emergencia de un pensamiento racional, positivo y laico sobre la naturaleza, con la regresión de las tradiciones populares locales y, también, con la historia de la medicina que representa, en nuestras sociedades, un saber en alguna medida oficial sobre el cuerpo (Le Breton, 2002, p. 8).

Desde este marco, nos resulta necesario articular el concepto de cuerpo con el de técnica, ya que en las prácticas corporales investigadas, la técnica emerge como un eje transversal para pensar cómo se organiza y regula el movimiento. En este sentido, retomamos el aporte de

Marcel Mauss (1979) quien introduce el concepto de técnicas corporales para referirse a “la forma en que los hombres, sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo en una forma tradicional.” (Mauss, 1979, p.337). Desde esta perspectiva, los movimientos, posturas o gestos no son meramente individuales ni naturales, sino que se aprenden y reproducen dentro de un arco sociocultural. Las prácticas corporales, entonces, deben entenderse como formas de acción adquiridas en contextos específicos, donde circulan saberes, normas y finalidades.

Este planteo es retomado y ampliado por Gambarotta (2015), quien, junto con Galak, propone en *Cuerpo, educación, política*, una mirada crítica que tiene el cuerpo como un problema epistemológico. Los autores identifican tres núcleos para el estudio del cuerpo: las tensiones epistemológicas, las formas de estudiarlo y las nociones de práctica corporal. En este marco, Gambarotta insiste en que el cuerpo no puede pensarse como algo dado sino como una construcción atravesada por múltiples saberes y regulaciones.

En su crítica a Mauss, Gambarotta advierte sobre el riesgo de concebir al cuerpo como anterior a su uso, es decir, como una entidad presocial; “en su planteo el cuerpo es anterior al uso, por lo que tiene una existencia ‘pre sociohistórica’ ajena a esa dimensión que solo impacta en el modo en que se lo usa, con las consecuencias cognitivas y políticas” (Gambarotta, 2015, p.46). Esta crítica da lugar a un doble movimiento: por un lado, cada técnica corporal es específica de una cultura; por otro, esas mismas técnicas transforman al cuerpo, moldeando según valores, saberes y finalidades. Así, las técnicas no solo organizan el movimiento sino que también participan en la construcción de ciertas formas de corporalidad y subjetividad. Pensarlas desde esta perspectiva nos permite reconocer que en cada ejercicio, postura o secuencia de movimiento no solo se pone en juego una dimensión biomecánica, sino también una red de significados sociales, históricos y políticos que estructuran la experiencia corporal. Las técnicas corporales, en este sentido, son herramientas fundamentales para analizar cómo las prácticas enseñan a habitar el cuerpo de distintas maneras, y como, a través de ellas, se forman sujetos que responden a valores particulares.

Otro de los conceptos fundamentales para esta investigación es la *estética*, cómo la entendemos y desde qué lugar nos acercamos a su conceptualización. Para ello, retomamos el aporte de distintos autores y autoras que nos ayudan a pensar la estética más allá de sus definiciones tradicionales. En primera instancia, Katya Mandoki (2006) nos trae la idea de dejar de lado la concepción de que lo estético se limita a lo bello o lo artístico. Por el contrario, sugiere pensar la estética desde lo sensible, es decir, desde dimensiones afectivas,

corporales y emocionales que se encarnan en la experiencia. Lo estético, entonces, no se define por el objeto en sí, sino por la manera en que nos relacionamos con el mundo. Tal como afirma la autora: “[...] los filósofos optan por aplicarle nombres como ‘corporalidad’ o ‘sensorialidad’ para denotar lo que no es otra cosa que la *estesis*⁵.” (Mandoki, 2006, p. 4). Esta idea nos invita a pensar que lo que está en juego en la dimensión estética no es un objeto determinado por estándares de belleza, sino la apertura del sujeto a lo que lo rodea, a su vivencia sensible del mundo. Como nos trae la autora;

...que el sujeto de la estética se distinga por apreciar el valor de lo que percibe en su entorno no sólo en términos de su provecho directo para la sobrevivencia sino como un valor adicional que lo afecta en su condición de estar abierto al mundo, en su vivacidad (Mandoki, 2006, p. 50).

El sujeto, desde esta perspectiva, se constituye a partir de su historia, su cuerpo, su lenguaje y su contexto sociocultural. En nuestra investigación, esta idea será clave para investigar y analizar el método Pilates y la entrenamiento funcional, ya que no nos proponemos abordar lo estético desde una mirada tradicional, sino desde la pregunta por lo que se pone en juego al participar de estas prácticas, qué formas de sensibilidad están en juego, qué relaciones se habilitan, y cómo el cuerpo se vincula con un entorno cargado de sentidos.

En el campo de la educación física, nos parece central atender a los criterios estéticos que atraviesan las prácticas, muchas veces de manera implícita. Por eso, también retomamos el trabajo de Alonso, González, Mato y Corvo (2019) Allí se plantea que el cuerpo no siempre dice con palabras, sino que igual habla. Se expresa en sus gestos, posturas, respiraciones, movimientos. Lo “mudo” no es sinónimo de vacío, sino de una forma distinta de producir sentido, una que pasa por los sentidos, por lo perceptivo y lo afectivo.

A lo largo del tiempo, las prácticas gimnásticas han adoptado distintas maneras de formar y comprender al cuerpo, según las demandas políticas y culturales en las que se inscriben. Si entendemos que la educación estética implica experiencias sensibles que dejan una marca en quien las vive, entonces cada práctica como Pilates o entrenamiento funcional puede ser entendida como un dispositivo que produce ciertas formas de percepción, de moverse y de estar en el mundo.

En nuestro análisis de estas experiencias estéticas no nos limitamos a observar sino que también ponemos el cuerpo en juego. Queremos comprender qué gestos, qué movimientos, qué palabras circulan en cada espacio; qué idea de cuerpo se construye, qué se promueve y

⁵ Estesis: la manera en que nos relacionamos con el mundo Katya Mandoki (2006)

que no en cada práctica. Porque cada una desde sus parámetros estéticos habilita y deshabilita movimientos, formas de habitar el espacio, e incluso formas de ser visto por los demás.

Tanto el método Pilates como el entrenamiento funcional forman estéticas específicas, validan ciertos movimientos por sobre los otros y promueven una forma particular de hacer y de estar en movimiento. Esto no solo genera modos de practicar sino también cierta homogeneización de los cuerpos que son parte de cada grupo. La distribución del espacio, el tipo de vestimenta y los códigos corporales que cada práctica promueve, hacen visible esta construcción estética.

¿Podemos reconocer a una persona que practica Pilates o funcional solo por cómo se viste o se mueve? Lo intentaremos responder en base a nuestras observaciones. Más allá del ejercicio físico, cada práctica produce una forma de estar, de mostrarse, de identificarse. La estética, en este sentido, se vuelve material, se encarna en la ropa, en la forma de caminar, en cómo se ocupa el espacio. Como señalan las autoras, se trata de una “estética materializada” (Alonso, González, Mato & Corvo, 2020).

Llegando al cierre de este recorrido, queremos recuperar también el aporte de Pablo Pineau (1870, 1945) en su libro *Escolarizar lo sensible*. Allí, el autor propone repensar la escuela no sólo como un dispositivo disciplinador o técnico, sino como un espacio donde también se producen experiencias estéticas. Pineau observa cómo la escuela organiza el lenguaje, la vestimenta, la disposición del aula, generando no solo conocimiento, sino formas de sensibilidad, cuerpos entrenados para habitar ciertos modos de estar.

Si entendemos esto, podemos trasladarlo también al análisis de las prácticas corporales que nos interesan. El Pilates y el entrenamiento funcional no son neutras: también modelan cuerpos, sensibilidades, formas de mirar, moverse y ser visto. Estas prácticas, al igual que la escuela, producen estética, producen cultura. Y en ese proceso, visibilizan algunas formas de cuerpo y movimiento, mientras que otras (las que no encajan) quedan desplazadas, invisibilizadas, fuera de la escena.

Ahora sí, a modo de cierre de este apartado, es posible pensar la estética como nos plantea Sáez (2017), como un entramado de saberes sensibles. Son justamente estos saberes los que habilitan diferentes formas de sensibilidad que se vivencian como experiencias estéticas. Esta experiencia, refiere a modos culturales en los que se habita el mundo, a valores, a maneras de sentir y de hacer que configuran prácticas particulares. En este sentido, la vida cotidiana en

los espacios donde se llevan a cabo estas prácticas corporales se ve atravesada por estilos específicos, donde ciertas técnicas son más valoradas que otras y donde los saberes que circulan se comporten de maneras particulares, contribuyendo a la formación de corporalidades atravesadas por una determinada configuración estética.

7.3 Método Pilates

Para introducirnos en el método Pilates, retomamos el trabajo de Lucía Mabel Marzoa Calvo (2024) quien nos orienta a comprender en qué consiste esta práctica y cuáles fueron sus orígenes.

Según Marzoa Calvo (2024), el Pilates es una disciplina que reúne las características necesarias para ser considerada una forma de gimnasia y que, en la actualidad, se encuentra fuertemente vinculada a la cultura del fitness. La autora señala que su desarrollo está estrechamente ligado a la trayectoria de su creador, Joseph Pilates, nacido en Alemania en 1883. Durante su infancia, Pilates atravesó diversas enfermedades —asma, fiebre, raquitismo y problemas articulares— y, pese a ello, en la adolescencia se vinculó con prácticas deportivas y con distintas técnicas de entrenamiento tanto orientales como occidentales, entre ellas yoga, calistenia y artes marciales (Medina Rodríguez, 2019, citado en Marzoa Calvo, año).

En 1912, Pilates emigró al Reino Unido para desempeñarse como entrenador personal. Durante la Primera Guerra Mundial fue detenido en la ciudad de Lancaster por su nacionalidad alemana, su dominio limitado del inglés y su condición de hombre soltero y nómada. Durante su encierro, comenzó a sistematizar una serie de ejercicios que posteriormente darían forma a su método. Estos ejercicios se basan en estiramientos en el suelo y en el uso de equipamiento especial. Con el objetivo de contribuir a la rehabilitación de heridos de guerra, instaló resortes en los barrotes de las camas para generar resistencia muscular, lo que originó prototipos de lo que luego serían el reformer y el trapecio o cadillac (Medina Rodríguez, 2019, citado en Marzoa Calvo, 2024).

Una vez liberado en 1919, Pilates regresó a Alemania y estableció vínculos con figuras destacadas del ámbito de la danza y la gimnasia, como Hanya Holm, Rudolph von Laban y Mary Wigman, asociadas al movimiento expresionista. Hacia 1926 se exilió en Estados Unidos para evitar su incorporación al ejército alemán como instructor físico. Allí conoció a

Clara Zuener, con quien fundó su primer estudio en Nueva York, desde donde se difundieron los principios de la *contrología* y se continuaron los vínculos con el mundo de la danza, destacándose la relación con Martha Graham (Marzoa Calvo, 2024).

Marzoa (2024) describe que el Pilates se presenta como un entrenamiento físico y mental orientado a integrar cuerpo y mente. Basado en la *contrología*, propone una serie de ejercicios que varían las posiciones corporales y buscan potenciar la alineación y el equilibrio. Joseph Pilates manifestaba su interés por los movimientos simples y por la elegancia del cuerpo en su forma natural, lo cual se refleja en la denominación de varios ejercicios inspirados en animales.

La guía original de ejercicios elaborada por Pilates organizó la estructura de numerosos manuales posteriores, adaptados según niveles de dificultad —principiante, intermedio y avanzado—. Para que una práctica sea considerada Pilates, debe contemplar sus seis principios básicos:

1- Respiración

2- Control

3- Fluidez

4- Centro

5- Concentración

6- Precisión

De acuerdo con Timón (2012), estos principios funcionan como elementos de unión de las tendencias contemporáneas de movimiento consciente y han permanecido en el tiempo pese a la incorporación de aportes de diversos continuadores. En la última década, el Pilates ha alcanzado una notable popularidad a nivel mundial como disciplina destinada a promover la salud y la reeducación corporal (Marzoa Calvo, 2024).

7.4 Entrenamiento funcional

Hablar de entrenamiento funcional implica entrar en un terreno donde las definiciones no siempre son precisas. La expresión combina dos palabras muy usadas, pero que al juntarse, abren un abanico de sentidos.

Entrenamiento, en su sentido más general se refiere a un proceso sistemático destinado a mejorar el rendimiento mediante objetivos, métodos y evaluaciones que orientan la práctica (Weineck, 2005).

Funcional en cambio, remite a aquello relativo a una función o a un modo de operar (Real Academia Española, 2021). Cuando ambas palabras se encuentran no solo describen una técnica sino que también proponen una manera de pensar el movimiento.

En este sentido, el entrenamiento funcional nos invita a mirar al cuerpo como un conjunto integrado más que como un sistema de partes aisladas. Recupera preguntas sobre cómo nos movemos, cómo se relacionan nuestras estructuras con el entorno y cómo ciertos gestos “naturales” se van configurando en la vida cotidiana. Ésta perspectiva que hoy aparece como muy novedosa, ya tenía raíces en los reformadores de la gimnástica del siglo XIX, quienes buscaban volver a una forma de movimiento más global, más conectada con la experiencia y menos fragmentada (Crisorio, 2009). Al mismo tiempo, el término funcional no a estado libre de controversias, algunos autores valoran el aporte de pensar la unidad del cuerpo en acción (Le Boulch, 2001), mientras que otros autores entienden que esta idea es demasiado confusa y no introducen nada nuevo respecto a lo que ya se venía haciendo en el campo de la gimnasia (Ide et al., 2022). Éstas tensiones muestran que más que una categoría cerrada, el entrenamiento funcional es una área en construcción, atravesado por prácticas, discursos y necesidades del mercado del fitness que se consolidaron especialmente desde la década de 1970.

8. El cuerpo en el método Pilates y el entrenamiento funcional

En este capítulo proponemos compartir una serie de reflexiones sobre la información obtenida en el trabajo de campo, más específico en las prácticas del método Pilates y el entrenamiento funcional -con foco en el cuerpo- y en particular, desde la concepción de cuerpo que toma esta investigación. Para ello, en primer lugar retomamos la perspectiva de Le Breton (2002), el mismo entiende al cuerpo como una construcción histórica y cultural. Una mirada antropológica, donde trae la diferencia entre una idea de cuerpo tradicional y la concepción de cuerpo en la modernidad. En este sentido, la idea de cuerpo para el autor en la modernidad, está sujeto a una entidad autónoma con el surgimiento del individualismo y a la

ciencia como el saber legítimo sobre el cuerpo. Esta investigación, da cuenta del marco contextual de donde nos paramos y de donde surge el trabajo de campo que nos lleva a observar, identificar, reconocer y analizar las prácticas corporales como el método Pilates y el entrenamiento funcional. Compartiendo las ideas de Gambarotta (2015); tomamos una idea de cuerpo donde el lugar que ocupa se da como una construcción de diversos saberes que atraviesan al cuerpo y no pensar al mismo como algo dado, ni natural. Desde esta perspectiva, el cuerpo se configura en y a través de las técnicas que lo moldean. Esta mirada orienta nuestro análisis, permitiéndonos reconocer cómo, tanto en el método Pilates como en el entrenamiento funcional, las técnicas corporales ponen en juego formas específicas de organizar, regular y significar el cuerpo.

8.1.1. Método Pilates: ¿cuerpo consciente?

En las clases observadas del método Pilates predominan personas mayores de treinta años, en su mayoría mujeres, lo cual ya nos ofrece un primer indicio sobre quienes se sienten convocados por esta práctica. Desde los datos obtenidos en las entrevistas, aparece de manera repetitiva la presencia del saber médico como una referencia que legitima esta práctica.

En la entrevista, Natalia la docente de Pilates del club Guadalupe, nos menciona que: “por lo general vienen mandados por el médico. Es lo que me gusta cuando vienen por recomendación médica. Porque me obliga a mí a orientarme a la parte de rehabilitación” (entrevista a Natalia Carrión, Agosto , 2025).

Este marco refuerza cierta concepción moderna sobre el cuerpo individualizado, evaluado y regulado que Le Breton (2002) describe para las sociedades contemporáneas. Donde las recomendaciones acerca de la realización de actividad física vinculado al bienestar y la salud, en relación al diagnóstico de diferentes patologías, dificultades en movimientos cotidianos, dolores que puedan mejorar con en el transcurso de la práctica del método Pilates.

Sin embargo, Pilates también habilita una experiencia donde el cuerpo se concibe como una unidad donde se integra cuerpo, mente y espíritu. Está presente la idea de cuerpo como un todo, concebido como cuerpo consciente, donde se da una relación desde la respiración con los movimientos. Como nos menciona Natalia en su entrevista, “No trabajo aislando el cuerpo de la mente y del espíritu. Para mí es todo uno. No hay sólo el cuerpo. Pienso que la persona es un todo”. Esta idea del cuerpo como un todo, nos remite a entender que en esta práctica se produce lo que llamaremos cuerpo consciente, donde él mismo entiende y se

percibe en cada gesto, donde la respiración, la alineación y la concentración forman parte de esta práctica. En este marco, también se menciona en las entrevistas la idea de “cuerpos más lánguidos, abiertos y flexibles” (entrevista a Silvina Vinchi , Agosto , 2025), no como un ideal de cuerpo impuesto, sino como una consecuencia en la forma de llevar a cabo la práctica, los movimientos, de habitar el espacio con cierta armonía, y sostener una escucha atenta ante el propio cuerpo. Desde la perspectiva de Gambarotta (2015), esta práctica muestra cómo el cuerpo se constituye a partir de los saberes que lo atraviesan y del discurso que hay detrás. En el caso del Pilates, uno de los saberes centrales es el trabajo de la musculatura profunda. Según lo que nos menciona Natalia: “El método Pilates trabaja la musculatura profunda. Cuando vos tenes una buena musculatura profunda, lo de afuera se arregla”. Esta frase, nos permite entender que la técnica no solo organiza movimientos, sino que construye un modo particular de entender el cuerpo, donde el mismo se estabiliza desde adentro hacia afuera, que se regula mediante la respiración, el control y la precisión.

La secuencia de ejercicios propuestas por las docentes generan formas específicas de atención, donde se moldea un cuerpo introspectivo y organizado desde la percepción interna.

8.1.2. Entrenamiento funcional: ¿cuerpo competente?

Como mencionamos en el marco teórico, el entrenamiento funcional se inscribe en la lógica de la gimnasia como herramienta de intervención sobre el cuerpo, influida por condiciones históricas, políticas y culturales (Galak, 2009). El entrenamiento funcional busca desarrollar capacidades físicas que permitan un cuerpo funcional para la vida cotidiana, un cuerpo fuerte, resistente, coordinado; preparado para las demandas de cada día.

En las clases que observamos, concurrieron personas entre treinta y sesenta años, aproximadamente mitad mujeres, mitad varones. Desde nuestro análisis de las entrevistas y los datos obtenidos, surge con claridad la presencia de un cuerpo biomecánico, entendido desde su funcionalidad para las actividades cotidianas. En esta misma línea, surge como las personas llegan a la práctica de manera que nos cuenta en la entrevista Alfonso Fernandez, profesor a cargo de la práctica en el Club Flex: “Los objetivos más que nada son mantenerse activo, no perder funcionalidad, mantenerse fuerte, fortalecer el cuerpo”. En este relato, podemos entender que el interés de esta práctica se orienta hacia la prevención del sedentarismo, el desarrollo de las capacidades físicas para realizar los gestos de la vida diaria sin grandes esfuerzos. Creemos que esta búsqueda promueve un cuerpo sano, fuerte y ágil, sostenido en el ejercitar de los patrones de movimientos básicos de nuestra vida, como lo son

traccionar, empujar, saltar, correr; donde se involucran grandes cadenas musculares. Si comprendemos a la práctica, entrenamiento funcional, como una herramienta de intervención sobre el cuerpo, que busca un objetivo de funcionalidad en relación con los movimientos y los ejercicios específicos con los cuales los docentes pretenden construir, desarrollar, o potenciar un tipo de cuerpo, lo que obtenemos de una de nuestras preguntas en la entrevista fortalece ésta idea de cuerpo. Tal como expresaba Afonso, el profesor de Funcional durante la entrevista;

“...un cuerpo fuerte es un cuerpo resistente, es un cuerpo que no es rígido, que coordina, que puede realizar acciones de manera más fluida, coordinada, imprime como movilidad en los movimientos” (entrevista a Afonso, Agosto, 2025).

Desde la mirada de Gambarotta (2015), también en esta práctica se observa cómo el cuerpo se construye a partir de saberes específicos que lo segmentan, organizan. Una de las docentes menciona la idea de “cuerpo segmentado”, asociada a trabajar el cuerpo por grupos musculares. Creemos que esta segmentación acompaña la lógica funcional, biomecánica que hay detrás de su discurso para mejorar las capacidades del cuerpo.

8.1.3. Diferencias y acercamientos entre ambas prácticas

Retomando la perspectiva de Mauss (1979), comprendemos que las técnicas corporales son formas culturalmente transmitidas de usar y entender el cuerpo. Es así que tanto el método Pilates como el entrenamiento funcional ponen al cuerpo en movimiento a partir de sus lógicas, finalidades, y modos de organización del mismo.

Como nos aporta Le Breton, el cuerpo es una forma de presencia en el mundo, una mediación sensible que organiza la experiencia y la relación con los otros, es así que cada una de estas prácticas habilita maneras singulares de habitar esa presencia.

En Pilates, el cuerpo se dispone desde y hacia la interioridad, se afina la escucha, se regula la respiración, se trabaja desde la precisión y la alineación. Siguiendo a Le Breton, se trata de un cuerpo vivido más que de un cuerpo mecánico, un cuerpo que se presta hacia la concentración, calma y cuidado.

En el entrenamiento funcional, en cambio, la experiencia se vuelve más dinámica. El cuerpo se reconoce en su capacidad de llevar a cabo diversos movimientos, donde se valora ese cuerpo fuerte, ágil, capaz de llegar a sus límites. El cuerpo es pensado desde su

funcionalidad, los movimientos tienden a ser globales, dinámicos y variados; buscando preparar al cuerpo para demandas reales y cambiantes.

La perspectiva de Gambarotta (2015) nos permite situar el cuerpo como una construcción atravesada por saberes, discursos y regulaciones que le otorgan sentido. El cuerpo no puede pensarse como algo previo a la práctica, sino como algo que se construye en ella, es en este sentido que en Pilates el cuerpo se moldea a través de la importancia en la alineación, la conciencia y la escucha. Por ello nombramos al cuerpo de Pilates como Cuerpo consciente.

En el entrenamiento funcional, la construcción de este cuerpo se vincula con la fuerza, la adaptabilidad y la posibilidad de resolución de situaciones físicas que demanda el día a día. En este caso el cuerpo se vuelve el resultado de un discurso donde circulan saberes que legitiman ciertos modos de moverse, que nos habilita a pensar en un cuerpo competente.

En conclusión, estas prácticas corporales construyen diferentes corporalidades donde el Pilates se enfoca en formar un cuerpo alineado, consciente y educado y el funcional forma un cuerpo competente, que se encuentre preparado físicamente para el día a día y que logre ser eficaz, para afrontar desafíos físicos de diferentes naturalezas

Ambas prácticas no son neutrales, habitan el cuerpo de formas específicas y producen sujetos acordes a estos sentidos. Comprendemos que el cuerpo es siempre una experiencia situada, moldeada por el movimiento y por los significados que cada práctica propone.

8.2. Aprendizajes del cuerpo: lo que la técnica nos invita pensar

Para introducirnos en el análisis de la técnica, partimos de entender que el modo en el que se enseña y se realiza un movimiento propone una forma de habitar el cuerpo. Tomamos a Marcel Mauss (1979) para entender que las técnicas corporales son aprendizajes situados, culturalmente moldeados de hacer con el cuerpo. A su vez siguiendo a Gambarotta (2015), estas técnicas no sólo ordenan gestos, sino que producen sentido, discursos y modos de percibir el cuerpo. Desde este marco, en este capítulo analizaremos cómo el método Pilates y el entrenamiento funcional construyen diversas formas de ejecutar, corregir y percibir el movimiento, configurando experiencias técnicas que moldean al mismo tiempo el cuerpo y la manera de sentirlo.

8.2.1. La técnica en el método Pilates

En el método Pilates, la técnica se presenta como una forma de organización del movimiento, profundamente ligada a la conciencia corporal. En nuestra observación aparecieron expresiones como “alinea la columna”, “cadera alineada con el tronco”, lo que nos permite notar una concepción de la técnica no solo como una correcta ejecución biomecánica, sino una como un modo de cuidado y autopercepción del cuerpo. La precisión y minuciosidad técnica fue constantemente mencionada por las docentes a cargo, que en ambos casos notamos un mismo principio rector “mayor minuciosidad técnica”, “los ejercicios se realizan junto con la respiración, se mantiene el ejercicio lo que dure la exhalación”.

Desde nuestro marco teórico, este modo de entender la técnica puede pensarse en diálogo con el planteo de Marcel Mauss (1971), quien define las técnicas corporales como “la forma en que los hombres sociedad por sociedad, hacen uso de su cuerpo en forma tradicional” (p.337). En Pilates, el cuerpo se ejercita a través de una secuencia de ejercicios, posturas y ritmos respiratorios que conforman una manera particular de usar el cuerpo. Sin embargo, como nos trae Gambarotta (2015), estas técnicas no deben ser entendidas como simples herramientas sino como prácticas productoras de cuerpos y subjetividades.

El énfasis en la alineación, la respiración controlada y esta conexión que sucede entre la mente y el cuerpo evidencia una técnica que busca integrar el cuerpo como un todo. Esta regulación del movimiento, en la que se combinan la precisión, el control y la conciencia construye una forma de corporalidad donde la técnica se vuelve una manera distinta de sentir y percibir el cuerpo. La técnica entonces aparece como una herramienta sensible, donde el criterio de “buena ejecución” responde a una idea del no dolor y a la escucha corporal. En ésta línea las docentes no buscan imponer un modelo rígido de movimiento, sino guiar un proceso de ajuste constante que permita al practicante reconocer sus límites y posibilidades. Esta idea de adaptación a la técnica traduce una mirada sobre el cuerpo como heterogéneo que requiere ser atendido en su singularidad. El foco en el “centro”, ocupa un lugar central en esta lógica de la técnica; en palabras de las docentes Natalia y Silvina recolectadas en nuestro trabajo de campo “el Pilates trabaja la musculatura profunda, “cuando vos tenes una buena musculatura profunda, lo de afuera se arregla”

Esta frase nos da la idea de que el movimiento surge entonces desde un lugar, que no solo da soporte físico sino también simbólico, el control del “centro” como metáfora del dominio y equilibrio del propio cuerpo. De este modo, la técnica en Pilates articula precisión, conciencia y adaptación. Cada alineación, cada respiración y cada ajuste son parte de un proceso que busca integrar cuerpo y mente, fuerza y sutileza. La técnica no es solo una forma de movimiento, sino una práctica de sensibilidad y cuidado, en la que el cuerpo se construye

como experiencia reflexiva. Natalia señala durante la clase: “Escuchen su cuerpo, que siente, Pilates es eso”. En este sentido, podría decirse que la técnica no enseña solo a hacer un movimiento, sino que también a habitarlo.

8.2.2. La técnica en la entrenamiento funcional

En el entrenamiento funcional, la técnica se presenta como una forma de organización del movimiento orientada principalmente a la funcionalidad cotidiana y prevención de lesiones. En las observaciones realizadas, registramos que la buena ejecución de los ejercicios se asocia a la ausencia de dolor y de lesiones, que la demostración previa por parte del docente es una instancia muy importante de enseñanza, y que existe una adaptación constante de la técnica según las posibilidades de cada participante.

Estos elementos nos permiten pensar que la técnica no se entiende únicamente como una norma rígida, sino como un conjunto de saberes que buscan asegurar el control del movimiento y el cuidado del mismo. En las clases que observamos los ejercicios utilizados combinan trabajos aeróbicos, de saltos, de empujes, tracciones, rotaciones y trabajo de zona media. Éstos forman un repertorio de movimientos donde predomina la fuerza, la agilidad y la estabilidad. Se trata de movimientos que buscan de alguna manera reproducir los gestos funcionales a la vida cotidiana. En este sentido, la técnica se configura como un saber hacer, un aprendizaje que traduce en el cuerpo la idea de rendimiento, eficacia y autocuidado. Estas formas de moverse pueden entenderse siguiendo a Mauss (1979) como técnicas corporales socialmente aprendidas y culturalmente transmitidas de cómo usar el cuerpo. En el entrenamiento funcional, este modo técnico se construye a partir de un imaginario de un cuerpo eficiente y disponible, un cuerpo que se ejercita para “funcionar bien” y responder a las demandas de la vida cotidiana. Sin embargo, siguiendo la crítica de Gambarotta (2015), podemos decir que estas técnicas no son neutras, no solo organizan el movimiento sino que también producen corporalidades específicas. En el entrenamiento funcional el cuerpo se moldea desde una lógica, biomecánica, donde la corrección técnica y la eficacia son centrales.



Foto 4: Imagen personal de clase de entrenamiento funcional del Club Flex

La adaptabilidad técnica que observamos nos trae algo importante, si bien el foco está puesto en la eficacia y la fuerza, también se habilita la posibilidad de ajustar la técnica a las propias capacidades de cada uno. Esto sitúa a la técnica, donde el cuerpo no solo hace lo que se le indica específicamente, sino que aprende a reconocerse en la práctica generando adaptaciones de la técnica necesarias para cada uno.

La técnica en el entrenamiento funcional, desde esta perspectiva, la podemos pensar como una técnica que busca construir un cuerpo útil y funcional, pero también consciente de sus propios límites. Trayendo a Mauss (1979) podemos decir que se enseña una manera socialmente legitimada de usar el cuerpo, asociada al control, la fuerza y la productividad.

8.2.3. Distancias y acercamientos

En el método Pilates y el entrenamiento funcional, podemos ver que la técnica no es neutral, sino que se constituye como una forma de relación con el cuerpo y el movimiento, cargada de sentidos culturales, pedagógicos y sensibles. Como nos trae Mauss (1979), cada sociedad hace uso de su cuerpo en una forma tradicional, y es en esta forma en la que se presentan modos de aprender, de sentir, y de habitar el cuerpo.

En ambas prácticas, estas formas son singulares y nos permite pensar la técnica como un modo de subjetivación. En el método Pilates, la técnica se presenta como un proceso de interiorización, donde el cuerpo se concentra en ese vínculo desde adentro hacia afuera, guiado por la respiración, la conciencia y la alineación. Desde nuestra observación y desde el relato de las docentes, podemos decir que la “buena ejecución” se define por la ausencia de

dolor, la precisión de los movimientos y la conexión con uno mismo. Por eso creemos, que si bien existe una técnica determinada, la misma se ajusta a cada cuerpo y no se le impone al mismo. En el entrenamiento funcional, la técnica tiene un carácter a nuestro entender más “externo” y dinámico. El cuerpo se ejercita para poder responder con cierta eficiencia, poder moverse con fuerza y agilidad en el contexto de la vida diaria. La corrección de la técnica aparece vinculada a la prevención de lesiones y al rendimiento, pero también observamos cierta flexibilidad pedagógica, que permite ajustar los ejercicios según las posibilidades individuales. Las dos prácticas, aunque diferentes sean sus estilos, coinciden en reconocer a la técnica como una mediadora entre el cuerpo y el mundo. La técnica organiza, regula y hace posible los movimientos, pero además produce modos de sentir y entender el propio cuerpo. En Pilates, sus técnicas hacen que el cuerpo se vuelva más introspectivo, atento a la respiración y alineación; en el entrenamiento funcional, es ágil, enérgico, capaz de adaptarse rápidamente a lo que se le presenta.

A partir de Gambarotta (2015), podemos decir que las técnicas corporales no solo enseñan a cómo debemos mover el cuerpo, sino que también configuran “formas de ser cuerpo”. En este caso, el Pilates forma cuerpos que se perciben desde la conciencia y la alineación, mientras que el entrenamiento funcional forma cuerpos que se conciben desde la eficacia y la resistencia. Ambas pedagogías, nos muestran que la técnica no se reduce a un aspecto mecánico, sino que implica una forma de estar en el mundo a través del cuerpo. Pensar la técnica desde estas dos prácticas nos permite ampliar la mirada más allá de la corrección o la ejecución precisa. La técnica enseña a habitar el cuerpo, y a construir un modo particular de experiencia. Así, tanto el Pilates como el entrenamiento funcional, la técnica se vuelve una forma de conocimiento sensible, un lenguaje del cuerpo, un modo de ser y sentir el movimiento.

8.3. La dimensión estética en el método Pilates y el entrenamiento funcional

Comprender la estética en estas prácticas corporales implica reconocer que lo estético no se limita a lo bello ni a lo artístico, sino que constituye una forma de relación sensible con el mundo. Como mencionamos en nuestro marco teórico siguiendo a Mandoki (2006), la estética debe pensarse desde lo que la autora denomina como la estesis; entendiendo a la misma como la capacidad de percibir, dejarse afectar por lo que nos rodea. En esta línea, el cuerpo se vuelve el lugar donde la experiencia sensible se encarna. Desde la educación física, Alonso, González, Mato y Corvo (2019) amplían esta mirada al plantear la idea de “lo

mudo cotidiano”, donde los gestos, las posturas, las respiraciones y los movimientos comunican sentidos estéticos sin recurrir al lenguaje verbal. En continuidad con estas perspectivas, Pineau (2014) aporta la noción de que las instituciones educativas y formativas “escolarizan lo sensible”, es decir, no solo transmiten conocimientos, sino que configuran modos de sentir, percibir y valorar el cuerpo. Consideramos que Pilates y entrenamiento funcional constituyen dos dispositivos estéticos que educan sensibilidades y producen modos de habitar el cuerpo.

8.3.1. El método Pilates: una estética de control y de conciencia

En las observaciones realizadas en el espacio de Pilates, el ambiente se caracterizó por la tranquilidad, la concentración y la armonía. Las luces bajas, la música suave y la voz calma de las docentes generaban un clima sensorial particular, donde cada elemento parecía pensado para favorecer la introspección corporal. En estos lugares, donde se dan las clases, la organización espacial también nos muestra una estética de orden y calma. Los practicantes ocupan un lugar fijo sobre su colchoneta, realizan los ejercicios de forma individual. Creemos que esta disposición favorece la concentración y la atención introspectiva, el tiempo en el que se ejecutan los ejercicios varía en cada persona, ya que, si bien la docente marca ciertas repeticiones a los ejercicios, se realizan al ritmo de la respiración de cada uno. De esta forma podríamos decir que existe una escolarización de la sensibilidad orientada al control sobre nuestro propio cuerpo, donde este tipo de espacios y el tiempo pausado enseña a sentir desde la precisión y conciencia. Los materiales livianos, pelotas, bandas elásticas, aros, acompañan movimientos lentos y precisos que buscan la alineación y la conciencia corporal.

Natalia nos señala durante la entrevista que en “Pilates se necesita prestar atención cuando están realizando los ejercicios, mientras más consciente sos mejor, el ejercicio lo realizas mejor”. (entrevista a Silvina Vinchi , Agosto , 2025)

Esta frase, nos trae que la dimensión estética del Pilates no solo se enfoca en la precisión del movimiento, sino también en la vivencia sensible del gesto.

Siguiendo a Mandoki (2006) podríamos decir que la estética de esta práctica se asocia a una estética interior, una forma de relacionamiento hacia el propio cuerpo, donde la percepción guía el movimiento. En este mismo sentido, en la entrevista a la profesora de Pilates Natalia Carrión, aparece lo que traemos al momento de sentir y escuchar el propio cuerpo; “Escuchen su cuerpo, que siente, Pilates es eso”.

Alonso, González, Mato y Corvo (2019) nos ayudan a ver como ese silencio y esa atención hacia el cuerpo, constituyen formas del hablar corporal, la respiración que acompaña los movimientos, las correcciones y las posturas son elementos estéticos que comunican sin necesidad de la palabra.



Foto 1: Imagen personal de clase de Pilates del Club Guadalupe.

El lenguaje de las docentes - “centro”, “alineados”, “control”, “escuchen su cuerpo”- moldea una sensibilidad específica, la de un cuerpo consciente, capaz de observarse y regularse, expresándose en la respiración, en la mirada concentrada, en la pausa de un ejercicio y otro, y en los pasajes de sensaciones de tensión, relajación y conciencia. En nuestras observaciones cuando nos tocó observar desde afuera se podía percibir que predominaba el control sobre el cuerpo y cómo las personas se notaban tranquilas y enfocadas en su propio cuerpo, sentados observando la imagen que se nos presentaba con las luces tenues, la música suave y con la guía de las docentes, podríamos decir en palabras de Pineau (2014) que el método Pilates “escolariza lo sensible”, educando una forma de percibir el cuerpo desde la atención y la calma. La estética de Pilates entonces, se expresa en su cuidado, en la precisión del gesto, en la respiración consciente y en la serenidad del espacio; una estética que invita a sentir hacia dentro y habitar el cuerpo desde la calma y el control. El modo en el que se distribuyen los cuerpos, se ordenan los objetos y se regulan los tiempos de ejecución moldea la sensibilidad de quienes participan.



Foto 2: Imagen personal de clase de Pilates del Club Guadalupe.

8.3.2 La sensibilidad de lo útil: la estética en el entrenamiento funcional

En el espacio de entrenamiento funcional, la experiencia estética adquiere un tono completamente distinto. Las clases se organizan en estaciones dispersas por todo el salón, cada una con distintos materiales, lo cuales son más pesados como por ejemplo; los discos, las mancuernas, cajones, cuerdas, barras, todo esto hace que el cuerpo se adapte continuamente a nuevos estímulos. En lo que respecta a la música, predomina la cumbia y el rock, los docentes se mueven constantemente entre los practicantes alentándolos: “¡vamos!”, “¡dale!”, acompañado por golpes de palmas y gestos de motivación, mientras que los practicantes responden con más palmas o incluso bailan al ritmo de la música.

Alfonso Fernandez, el profesor de funcional nos contaba:

“Siempre si tienes una música que te tira para arriba vos lo notas en ellos (...) te das cuenta que le ponen como más ganas a la actividad.”

Este relato evidencia que la música es un factor motivacional en las personas a la hora de hacer la clase, los participantes logran un estado de euforia que los lleva a dar siempre un poco más. Podríamos decir que existe una estesis extrovertida ya que esta experiencia sensible se produce hacia el afuera a través del estímulo de la música, el vínculo con los

compañeros y docentes. Las sensaciones que observamos de los participantes eran de agitación, esfuerzo, y satisfacción cuando lograban lo indicado por los profesores.

Alfonso Fernandez el profesor a cargo de funcional en el club Flex nos dice:

Ellos vienen hacer algo que pasen bien, que sientan que les hace bien, que sientan que están más fuertes, que se sientan mejor físicamente.

Mandoki (2006) nos permite entender esta forma estética como un tipo de apertura donde el disfrute está en el esfuerzo, en la energía y en el sentido de pertenencia de un grupo. Entonces decimos que lo sensible se organiza entorno a la intensidad y esfuerzo colectivo. Alonso, González, Mato y Corvo (2019), por su parte nos recuerdan que “lo mudo” se manifiesta en las expresiones de esfuerzo, el sudor, el ritmo, la voz del docente y los participantes que por sí solos construyen un lenguaje estético lleno de significados.



Foto 3: Imagen personal de clase de entrenamiento funcional del Club Guadalupe.

Podemos interpretar que el entrenamiento funcional del lenguaje también refleja esa estética, las palabras- “empuje”, “tracción”, “subo”-, reafirman cierta idea de esfuerzo. Según Pineau (2014), podemos interpretar que el entrenamiento funcional escolariza una sensibilidad de esfuerzo y rendimiento, la práctica valora el esfuerzo y el desafío para el bienestar. La música, los materiales y el lenguaje funcionan como tecnologías sensibles que moldean el modo en que los sujetos experimentan su corporalidad. Al observar las clases sentimos el cansancio como signo de satisfacción al igual que el lenguaje como una fuente de motivación.

8.3.3. Distancias y similitudes entre ambas prácticas

La práctica de Pilates y entrenamiento funcional configuran una experiencia estética en donde se expresan formas distintas de sentir y habitar el cuerpo.

En el método Pilates la estética se vincula hacia la conciencia corporal, la precisión y el control. En el orden espacial, cada participante habita un lugar específico, donde predomina el silencio y donde el movimiento es guiado por su propia respiración, este ritmo pausado de los ejercicios construye una estesis (Mandoki, 2006), donde la sensibilidad se dirige hacia la interioridad corporal. Se trata de un cuerpo que se escucha, que se observa y que busca cierta armonía. El silencio, la luz tenue, la respiración consciente conforman una estética del cuidado y control del cuerpo. Siguiendo a Pineau (2014), podemos entender que este dispositivo pedagógico “escolariza lo sensible” al enseñar a percibir y valorar el cuerpo desde la calma, la regulación y la atención. Lo sensible acá no es la sensación de agitación, sino que predomina la concentración y precisión en los movimientos. Como observamos, el tiempo pausado y la disposición del espacio enseñan a sentir desde la conciencia.

Por otro lado, en el entrenamiento funcional vemos que predomina una estética del esfuerzo, lo enérgico y lo colectivo. Los ejercicios realizados por estaciones controladas por el tiempo generan cambios en el ritmo de movimientos. La música alta, los gritos de aliento y los aplausos producen una experiencia sensorial donde la sensibilidad se exterioriza.

Según Mandoki (2006) podríamos hablar de una estesis extrovertida ya que el cuerpo se abre al entorno, se deja afectar por el ritmo, la música y el grupo. En este espacio la satisfacción se asocia a la acción, al esfuerzo compartido y a la sensación de llevar al cuerpo a sus límites.

Alonso y Corvo (2019) nos invitan a mirar los “lenguajes mudos” que aparecen en estas prácticas. En Pilates el silencio, la respiración y la alineación son formas estéticas de comunicación; en entrenamiento funcional, las agitaciones, las arengas del profe, los bailes que se generan por la música también marcan un lenguaje específico de esta práctica.

Cada práctica tiene su sensibilidad pero desde registros opuestos, una hacia la conexión cuerpo mente y la otra hacia una conexión del cuerpo hacia el exterior, lo que llamamos una sensibilidad extrovertida.

Por último Pineau (2014) nos permite unir estas diferencias bajo una misma lógica contemporánea, en ambos casos se trata de procesos pedagógicos que forman sensibilidad enseñando qué emociones, qué cuerpos son producidos en este espacio y cómo deben sentirse.

El Pilates forma un cuerpo consciente y controlado; el entrenamiento funcional forma un cuerpo fuerte, ágil y enérgico. Ambos responden a una misma racionalidad donde se valora el cuerpo activo, saludable y emocionalmente disponible, pero se encarna de modos distintos.

Ambas configuran pedagogías de la sensibilidad, donde lo que se aprende no es solo una técnica, una postura, sino una manera de sentir y habitar el mundo con y desde el cuerpo.

Nos propusimos presentar el siguiente cuadro donde se muestran los datos obtenidos de nuestras observaciones, participaciones y entrevistas realizadas a cada uno de los profesores a cargo de cada práctica tanto en el club Flex como en el de Guadalupe, con el cual se busca de acuerdo con nuestros objetivos de esta investigación, ordenar estos datos en tres categorías; cuerpo, técnica y estética dentro del entrenamiento funcional y el método Pilates como dos tipos de gimnasias. En este sentido, se fue armando este cuadro con fragmentos de entrevistas y datos de observación y sensaciones que notarán similitudes y diferencias en la misma práctica de ambos gimnasios.

	Entrenamiento funcional	Método Pilates
Cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> - Edad: mayores de 30 años - Sexo: Mitad varones, mitad mujeres <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo biomecánico para la funcionalidad cotidiana. - Un cuerpo sano, fuerte y ágil <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo segmentado 	<ul style="list-style-type: none"> - Edades: mayores de 30 años - Sexo: Predominan mujeres <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Cuerpo como un todo, cuerpo-mente. (cuerpos concientes) - Cuerpos más lánguidos, más abiertos, más flexibles, armoniosos en la forma del andar <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - El Pilates trabaja la musculatura profunda. Cuando vos tenés una buena musculatura profunda, lo de afuera se arregla - Confianza al usar el cuerpo en los ejercicios
Técnica	<ul style="list-style-type: none"> - Buena ejecución = sin lesiones - Demostración de los ejercicios <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Formas de moverse: trotes, saltos, predominan ejercicios de empuje, tracción, rotación y de zona media. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bien hecha = no dolor - Alineaciones (columna, rodilla) - Mayor minuciosidad técnica - Demostración de ejercicios <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Formas de moverse: énfasis en la zona media, alineación en los ejercicios. - Adaptaciones en la técnica según sus dificultades.

	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptación de la técnica. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Movimientos rápidos, ágiles, con cambios de dirección. 	<hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Los ejercicios se realizan junto con la respiración, se mantiene el ejercicio lo que dure la exhalación.
Estética	<ul style="list-style-type: none"> - Estaciones dispersas por el espacio, los ejercicios se realizan por tiempo. - Materiales: Discos, mancuernas, cajones, colchonetas, barras, cuerda, balones medicinales, TRX, conos. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Arenga del profe en el correr de la clase: Vamossss!! (acompañando por golpe de palmas). Dalee - Música de pulsaciones altas. - Ambiente disperso <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Sensaciones: agitación, esfuerzo <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Lenguaje: “Empujo”- “tracciono”- “dale” - Discurso: ”la gente que viene y te dice, no, porque yo no sé si voy a poder, porque tengo que saltar el cajón” 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios realizados por repeticiones. - Materiales: pelota, banda elástica cerrada y abierta, ladrillos, aros y colchoneta. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Ambiente tranquilo: luces bajas, música suave y cálido <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Sensaciones: esfuerzo, relajación, conciencia. Movimientos estilizados <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Lenguaje: “movilizar la cadera”, ”separar vértebras”, ”centro”, ”alineados”, ”control”, ”inhalo/ exhalo” ”escuchen su cuerpo, que siente, Pilates es eso”, Contraigo- relajo) - Discursos: “Pilates necesita prestar atención cuando están realizando los ejercicios. Mientras más conscientes sos mejor, el ejercicio lo realizás mejor”. “Sentir el movimiento” ”El Pilates busca evitar lesiones y fortalecer para evitar esas lesiones”

Cuadro de elaboración propia para el análisis.
(A: datos de observación; A: datos de entrevistas)

9. Reflexiones finales

A lo largo de esta investigación nos propusimos comprender cómo el método Pilates, y el entrenamiento funcional configuran modos propios de habitar el cuerpo, de organizar el

movimiento, y de producir sensibilidades. El trabajo de campo, sostenido en la observación participante, en la escucha, nos permitió ver que estas prácticas, con lógicas distintas, comparten la capacidad de moldear corporalidades específicas a partir de sus técnicas y estéticas. El cuerpo aparece así no como algo neutro, sino como un territorio que se transforma en el hacer, en el sentir, y en el aprender.

En relación con el *cuerpo*, observamos que el Pilates construye un *cuerpo consciente*, orientado hacia la interioridad, la alineación y la regulación del cuerpo. Se trata de un cuerpo que se presta a la escucha, que responde a la respiración, que se organiza desde un centro que sostiene. El entrenamiento funcional, por su parte, produce un *cuerpo competente*, eficaz, fuerte. Un cuerpo pensado desde su capacidad de resolver acciones, de adaptarse, de sostener la vida cotidiana con facilidad.

Son dos distintas de presencia corporal, sin embargo ambas prácticas valoran el cuerpo activo, saludable y disponible.

La técnica, en ambos casos, aparece como una organizadora central del movimiento, pero nunca como un conjunto de “reglas” neutrales. En Pilates, la técnica se vuelve un ejercicio de precisión, de conciencia y de cuidado; la alineación, el control y la respiración construyen una forma de habitar el movimiento desde la percepción interna. En el entrenamiento funcional, la técnica se orienta a la eficacia y prevención, sosteniendo un cuerpo que se ejercita para estar preparado, para funcionar bien, para desempeñarse en las tareas diarias con fluidez. Mientras que el Pilates construye una técnica introspectiva, el funcional presenta una técnica dinámica, más ligada al rendimiento.

En ambos casos, la técnica se adapta a la singularidad de cada cuerpo, y esa adaptación es quizá el espacio donde se vuelve un saber sensible.

En la dimensión estética, Pilates despliega una estética interior; un espacio ordenado, silencioso, de luces tenues, donde la atención se dirige hacia lo íntimo del movimiento. Allí, el cuerpo construye una sensibilidad calma, regulada, sostenida por la respiración. El entrenamiento funcional, en cambio, propone una estética de la energía y del ritmo: música alta, desplazamientos constantes, voces que alientan, cuerpos que responden con fuerza y entusiasmo. La sensibilidad aquí es extrovertida, colectiva, marcada por la intensidad del esfuerzo compartido. Si en Pilates la estética invita a percibir hacia dentro, en el funcional convoca a sentir hacia afuera, hacia la acción y hacia el grupo.

Al poner en relación estos tres ejes —cuerpo, técnica y estética— se vuelve claro que Pilates y entrenamiento funcional no funcionan como prácticas contrapuestas, sino como formas contemporáneas de movimiento que conviven y, en muchos aspectos, se complementan. Una

se centra en la conciencia corporal; la otra expande la capacidad de acción. Una favorece la autorregulación y la atención interna; la otra impulsa la energía compartida y el dinamismo grupal. En ambos casos se configuran modos particulares de ser cuerpo, de sentir y de habitar el mundo a través del movimiento.

Llegado al final, más que encontrar una respuesta cerrada, este trabajo nos invita a sostener una mirada abierta sobre las prácticas corporales y sobre aquello que producen en quienes las transitan. La etnografía nos permitió reconocer que lo que parece cotidiano, lo rutinario está cargado de significados, de gestos, de sensibilidades que se forman en el hacer. El Pilates y el entrenamiento funcional, cada uno a su modo, modelan cuerpos y subjetividades, y nos recuerdan que las prácticas corporales no se limitan al movimiento: también educan la percepción, la sensibilidad, y las formas de habitarse.

10. Referencias bibliográficas

ALONSO, V. et al. (2024). *Manual teórico-práctico de gimnasia*. Montevideo: Universidad de la República, Comisión Sectorial de Enseñanza.

ALONSO, V., et al. (2019). *Lo mudo cotidiano: La inscripción estética en la educación del cuerpo*. En: A. Craviotto Corbellini & M. R. Corral (Comps.), *Cuerpo y salud: Otras miradas, otras preguntas* (pp. 19–30). Montevideo: Ediciones Universitarias.

BOGA, V. (2015). *Bioenergética y Pilates: “Cuando el cuerpo habla”*. Montevideo: Trabajo final de grado, Universidad de la República, Facultad de Psicología.

COLELLA, S., OCHOTECO, M. A. y SIMOY, M. S. (2013). *Enseñanza del método Pilates desde la Educación Corporal*. 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata.

DA SILVA-GRIGOLETTO, M. E., A. G. RESENDE-NETO y C. V. LA SCALA TEIXEIRA. (2020). *Treinamento funcional: uma atualização conceitual*. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.

FAES, M. (2011). *Entrenamiento funcional*. Amici Formación en Fitness y Salud.

GALAK, E. (2009). “*El oficio del maestro de gimnasia*”: Una mirada de las prácticas gimnásticas a través de los Simpson”. Revista: “*Ágora para la Educación Física y el Deporte*” (11), 63–78. Editor: Universidad de Valladolid. Facultad de educación y trabajo social.

GAMBAROTTA, E (2015). *El cuerpo como problema epistemológico: en torno a los usos del cuerpo*. En: Galak, E. Gambarotta, E (ed). (2015). *Cuerpo, educación, política. Tensiones epistémicas, históricas y prácticas*. Buenos Aires: Biblos.

GAMBAROTTA, E. (2015). “*El cuerpo como problema epistemológico*”. En G. Vázquez (Comp.), “*Cuerpos que enseñan. Pedagogías y políticas del cuerpo en la educación contemporánea*”. Buenos Aires: Noveduc.

GUBER, R. (2001) “*La etnografía. Método, campo y reflexividad*”. Buenos Aires et al.: Grupo Editorial Norma.

LE BRETON, D. (2002). *“Antropología del cuerpo y modernidad”*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

MANDOKI, K. (2006). *Prosaica I: Estética cotidiana y juegos de la cultura* (Vol. 1). México: Siglo veintiuno editores.

MARISCAL, C. L. y M., PASCHHES RONIS (2008). *Pilates como práctica y como discurso: Cuerpo, salud y sociedad*. La Plata Argentina: En memoria académica.

MAUSS, M. (1979). *Técnicas y movimientos corporales. En sociología y antropología* Madrid: Tecnos.

MEDINA RODRIGUEZ, V. M. (2019). *Pilates en la práctica, la clase: ¿Qué es el método Pilates?* Argentina: Universidad Nacional de La Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

PINEAU, P. (2014). *Escolarizar lo sensible: Estudios sobre estética escolar (1870-1945)*. Buenos Aires: Editorial Teseo.

ROJAS, S. R. (1976). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México: Plaza y Valdez.

SÁEZ, M. L. (2017). *Presencias, riesgos e intensidades: Un abordaje socio-antropológico sobre y desde el cuerpo en los procesos de formación de acróbatas y bailarines/as de danza contemporánea en la ciudad de La Plata*. Buenos Aires: Memoria Académica.

11. Anexos 1

Eje del análisis	REGISTRO	NOTAS DE CAMPO
Técnica	<p>Formas de enseñanza y corrección del movimiento. Repeticiones, ajustes físicos, modos de llevar a cabo los ejercicios.</p> <p>-Nivel de complejidad de los movimientos, ¿Qué se valora como correcto e incorrecto?</p> <p>-Tipos de posturas, tensiones, alineaciones o relajaciones.-Formas de moverse que se valoran, repiten.</p>	
Cuerpo	<p>-Características visibles de los cuerpos participantes (edad, forma, tono, género, etc.). Modos de usar y mostrar el cuerpo.</p> <p>-El lugar que se le da</p>	
Estética, sensibilidad y experiencia:	<p>-Estética corporal transmitida en lo gestual, postural y espacial.</p> <p>-Desde lo visual:(ropa, objetos, ambiente).</p> <p>-Sensaciones propias durante la clase (esfuerzo, relajación, incomodidad, conciencia).</p> <p>-Expresiones corporales o verbales de los practicantes.</p> <p>-Relación con el entorno y con el propio cuerpo.</p>	
Lenguaje y discurso	<p>-Lenguaje utilizado por el/la docente para guiar la clase. (Frases o palabras que se repitan)</p>	
Organización del espacio	<p>-Disposición de espacio,de los materiales, y el o la docente.</p> <p>-Distribución del tiempo y del movimiento en el espacio.</p>	

Anexo 2

Preguntas introductorias: Trayectoria, formación y rol docente

1- ¿Podrías contarnos cómo llegaste a enseñar esta disciplina? ¿Tu forma de enseñar fue cambiando con el tiempo? ¿Por qué elegiste esta práctica en particular y no otra?

2- ¿Cómo fue tu formación en esta práctica? ¿Qué aprendizajes te dejó esa etapa y qué aspectos fuiste desarrollando o construyendo por tu cuenta?

3- ¿Cómo describirías tu rol como docente o instructor dentro de esta práctica? ¿Qué lugar sentís que ocupás en relación con quienes participan?

4- En tu experiencia, ¿cuáles son los objetivos o intereses más frecuentes de las personas que asisten a tus clases?

Cuerpo:

1- Nos interesa conocer cómo pensás al cuerpo dentro de tus clases. ¿Qué lugar ocupa el cuerpo en la práctica? ¿Cómo se lo trabaja y cómo se lo valora desde tu experiencia docente?

2- ¿Considerás que esta práctica corporal promueve un tipo particular de cuerpo o una forma específica de habitarlo?

3- ¿Qué discursos o ideas sobre el cuerpo sentís que circulan dentro de esta práctica? ¿Hay formas de hablar del cuerpo que se repiten con frecuencia?

4- ¿Observás que hay ciertos modos de moverse, verse o sentir el cuerpo que se legitiman más que otros? ¿Hay algo que quede por fuera, o que no tenga tanto lugar?

5- ¿Cómo describirías el tipo de cuerpo que se busca construir, desarrollar o potenciar a través de esta práctica?

Técnica

1- Desde tu experiencia, ¿qué lugar ocupa la técnica a la hora de planificar y desarrollar las clases?

2- ¿Cómo abordas la enseñanza de la técnica en tu práctica cotidiana? ¿Qué aspectos observás en los alumnos y qué tipo de correcciones solés realizar?

3- ¿Cómo definirías una ejecución “bien hecha” de un movimiento? ¿Qué elementos te hacen pensar que una ejecución no es adecuada?

4-¿Considerás que la técnica debería aplicarse de la misma manera para todos los cuerpos, o que es necesario adaptarla según las características y posibilidades de cada persona?

Estética:

1- ¿Creés que aspectos como la manera de vestirse, moverse o posicionarse en el espacio forman parte de esa estética o estilo de la práctica?

2- ¿Considerás que estos aspectos influyen en cómo se valora o percibe la práctica, tanto por quienes la realizan como por quienes la observan desde afuera?

3- ¿Cómo describirías el ambiente que se genera en tus clases? ¿Qué tipo de vínculo se construye entre vos y los alumnos, y entre los propios participantes?

4- ¿Qué rol juegan el espacio físico, los objetos, los elementos o incluso la música en la experiencia corporal de la práctica?

A modo de cierre

¿Alguna vez diste clase de otra práctica?

¿Crees que esta práctica se distingue del Pilates/ funcional?