

El rol musical en el *fitness*. El componente de una práctica exitosa

Ponente: Mag. María Emilia Napolitano (UCALP/UNLP)

Correo electrónico: emilianapolitano05@mail.com

Resumen

La música es un producto cultural que no sólo representa el arte de provocar una experiencia estética en el oyente sino que además permite expresar sentimientos, emociones, circunstancias, pensamientos o ideas. La música ha atravesado culturas, sociedades, prácticas y discursos. Todo ha sido atravesado por la música y, el *fitness*, no iba a ser la excepción.

En las clases coreografiadas de *fitness* la música funciona perfectamente como apertura a un mundo con significados y significantes bastante claros. Los instructores de las empresas y los clientes que acceden a estas clases de *fitness* provocando una experiencia estética y significativa para quién la percibe atravesada por emociones, circunstancias, pensamientos o ideas.

Para esta investigación analizaremos el devenir de las lógicas empresariales en función de cuatro componentes: los sonidos musicales, el ritmo, las coreografías y los movimientos que atraviesan a los *fit-bodies*, específicamente, de los instructores.

Palabras claves: música, ritmo, *fit-body*, *fitness*.

La música como componente identitario de las clases de *fitness*

Entendemos que, como todas las manifestaciones artísticas, la música es un producto cultural y que representa el arte de provocar una experiencia estética en el oyente y expresar sentimientos, emociones, circunstancias, pensamientos o ideas. La música ha invadido todas las prácticas y discursos en la vida de los sujetos. Todo ha sido atravesado por la ella y, el *fitness*, no iba a ser la excepción.

El primer concepto a definir para iniciar esta pesquisa es el de música. En opinión de Dalcroze (en Sassano, 2003) la música es el arte basado directamente en el ritmo y, a través de él, se confluye la dinámica que es capaz de estilizar los movimientos corporales. Asimismo, entiende que, si el sonido es una forma de movimiento secundaria, el ritmo se erige como una forma de movimiento primaria; siendo, a veces, el movimiento rítmico el responsable del gusto por una determinada música y no la capacidad auditiva.

Por otro lado, el segundo concepto que es importante es el de *fitness*, que lo definiremos a partir de dos autores. Por un lado, las investigaciones de Aldana y Piña (2017) también nos brindan una conceptualización de esta práctica al mencionar que “se refiere a la actividad motriz regular que

se planifica y ejecuta con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en condiciones óptimas” (Aldana y Piña, 2017, p. 173). Por otro lado, Rodríguez cuando analiza en su pesquisa sobre los estilos de vida del *fitness* expone que en un diccionario clásico de la lengua inglesa (*Funk and Wagnalls*, 1970) para *fit* (aunque no para *fitness*) se indica lo siguiente: “estar adaptado a un fin, objetivo o deseo”; “poseer las calificaciones apropiadas o ser competente”; “estar preparado o listo” (Rodríguez, 2014, p. 9), pero explica que luego aparece una primera definición referida a las cualidades corporales del *fitness*:

en buena forma física o saludable (traducción propia). Del mismo modo, en otro conocido diccionario de habla inglesa como el Oxford, *fitness* es definido como “la condición de estar físicamente en forma y saludable” (también traducción propia). Esta definición algo más actualizada parece sí implicar directamente al cuerpo, aunque también a la mente, y relegar a un segundo plano la idea de “estar preparado para”, como una condición propia del “estado *fit*” (Rodríguez, 2014, p. 10).

Por último, y antes de avanzar, nos parece necesario también conceptualizar al *fit-body* pues es central en las investigaciones de esta cultura. Este concepto es entendido a partir de las:

dos acepciones interrelacionadas “un cuerpo con características definidas —delgado, magro, esbelto, fuerte, musculoso, bronceado—, pero que a la vez debe ser un cuerpo que “encaje” en los parámetros sociales buscados, percibiéndolo como efecto de un capital corporal legítimo, valorado como capital cultural este sentido, la doble acepción del *fit-body* como “ajustarse” a parámetros socialmente aceptados pero que también es “calificado para”, está inmerso en y atravesado por una cultura específica” (Napolitano, 2015, p. 8).

Específicamente, las clases coreografiadas de *fitness* tienen varios componentes para desplegar sus lógicas empresariales (música, espacios, cursos, tipos de prácticas, marketing, etc.). Uno de los elementos necesarios a la hora de configurar las prácticas es la música pues no es extraño que todas las clases coreografiadas se configuran en función de la misma. No hay práctica del *fitness* que no tenga música en su interior que son acompañadas por coreografías pre-establecidas por las compañías. Cada coreografía está acompañada de tres componentes claves: los sonidos musicales, el ritmo y los movimientos que configuran al *fit-body*.

En este sentido, a partir de los sonidos musicales -la mayoría de las veces utilizan canciones que son reconocidas mundialmente- las empresas configuran los modos de moverse, de hacer y de ser en la industria. Para lograrlo, seleccionan distintos tipos de músicas y las resignifican (acelerándolas, ralentizándolas, agregándoles sonidos de estallidos, látigos, bombas, etc.) con el objetivo de comercializar sus productos.

En principio podemos decir que, desde los saberes médicos, estos sonidos pueden conceptualizarse como la sensación producida en el órgano del oído por medio de los movimientos vibratorios de los cuerpos, que se transmiten por un medio elástico como el aire, y están caracterizados por la duración (tiempo durante el cual se mantiene un sonido, por ende, existe sonidos largos, cortos, muy cortos, etc.), la intensidad (cantidad de energía acústica que contiene un sonido y, nos permite diferenciar si el sonido es fuerte o débil) y el timbre (cualidad que nos permite distinguir distintos sonidos). Sin embargo, esta pesquisa intenta pensar qué otras cuestiones, saberes y sensaciones atraviesan al *fit-body* en las clases coreografiadas de cualquier empresa de *fitness* en función de la música.

En los cursos de capacitación se les enseña a los aspirantes a instructores ciertos conceptos básicos y fundamentales que deben aprender para poder dictar clases. Estos conceptos que se detallan a continuación aparecen som el *abc* de aprendizaje de todo aquel que se quiera iniciar en el dictado de clases coreografiadas:

1. Los *beat* son el pulso o tiempo musical. Los golpes de batería que se identifican de manera regular y constante en el tema musical.
2. El acento es entendido como los *beats* de mayor intensidad, que destacan y se repiten de forma periódica dentro de un conjunto de *beats* (el primero de cada ocho golpes). Y, el *golpe* acentuado es el primer *beat* de cada conjunto de treinta y dos (32) tiempos; es decir, el primer tiempo de cada bloque.
3. La frase es un conjunto de ocho *beats*; el primero de ellos está acentuado.
4. El bloque es la suma de cuatro frases musicales, es decir, treinta y dos tiempos.
5. Las batidas musicales que permiten un aumento significativo en la frecuencia cardiaca y respiratoria se ubican por arriba de las cien (100) bpm¹ (batidas por minuto).
6. Las batidas musicales que tienden a aumentar la frecuencia cardiaca y respiratoria en menor medida deberían encontrarse por debajo de las cien (100) bpm.

Si bien estos saberes circulan como saberes culturales en el *fitness*, será necesario decir que los aspirantes a instructores deben comprenderlos bien para poder unificarlos con las coreografías y sus movimientos.

Para continuar con la investigación nos parece necesario definir el ritmo pues es otro de los componentes indispensables a la hora de dictar clases de *fitness*. Específicamente, podemos decir que, por un lado, como menciona Castro (2003) el ritmo es la organización de las duraciones de los sonidos, ruidos y silencios; pues, la sensación de movimiento que percibimos a través de la música viene dada por el ritmo. En este sentido, el latir de la música o pulso se convierte en un

¹ Hace referencia a las batidas por minutos de las composiciones musicales.

latido constante regular o irregular, fuerte o débil en cualquier tipo de práctica coreográfica con sonido musical. Por otro lado, ritmo es el responsable de organizar una pieza musical confiriendo movimiento a la música, y la mejor manera de aprender a seguir el ritmo es escuchar música interpretándola con el cuerpo a través del movimiento; y de estos las prácticas del *fitness* saben. Asimismo, será necesario mencionar que, para el desarrollo de toda actividad musical tanto de lectura como de escritura de una partitura, así como la interpretación o escucha de una pieza musical, es necesaria la capacidad de poder sincronizar música y movimiento (Fraser, Froseth y Weikart, 2001). Sin este ritmo los aspirantes no podrán aprobar los cursos de las empresas pues resulta clave para ellas configurar instructores con buen oído musical que sean capaces de unificar y hacer coincidir la música con los pasos (movimientos) en las coreografías.

Así, en los cursos, estos actores escuchan la música tantas veces sea necesario hasta lograr captar el primer tiempo musical; tiempo decisivo a la hora de comenzar a poner lo corporal en juego a partir de los movimientos y las coreografías estipuladas por las empresas. Si el aspirante no realiza el movimiento específico en el primer tiempo ya queda desfazado de su coreografía y todo se le dificulta (¿cómo revertir esa situación?, ¿cómo adelantarse un tiempo y presentar otro movimiento sin volverse a perder en el quehacer musical?, ¿cómo lograr que sus clientes no se den cuenta de ese desfase?, etc.). Así, en las jornadas de capacitación estos sujetos transitan horas escuchando música y buscando un primer tiempo para poner al *fit-body* en movimiento al unísono con la música en tiempo, forma y ritmo.

Una vez aprendidos los saberes que devienen de las estructuras, la música y el ritmo los aspirantes a instructores deben aprender las coreografías de memoria pues se trata de un juego de práctica y error hasta lograr el objetivo. En este sentido podemos decir que para Cano Vela y Nieto López (2006) hay un componente clave a la hora del saber musical porque los elementos que pertenecen al proceso de enseñanza y aprendizaje de la música confluyen y dependen de la audición, desarrollándose la expresión musical a través del canto, el movimiento rítmico, la danza o la expresión instrumental con lo cual la educación musical se debe centrar en el oído y el ritmo. Sin embargo, podríamos interpelar este concepto pues los sujetos que no oyen, ¿no podrían lograr el aprendizaje del sentido del ritmo?

Por su parte, en el segundo encuentro los aspirantes deberán rendir un examen teórico² y práctico. Específicamente, en la evaluación práctica a los futuros instructores se les indicará una o dos canciones a desarrollar que tendrán que recordar la coreografía y los movimientos estipulados. Pero no sólo eso, deberán intentar demostrar que no sólo son merecedores de aprobar el curso sino también deberán hacer como si estuvieran en su propia clase (anticiparse a los pasos, detectar errores técnicos, indicarles el tiempo musical para que los que toman las clases vayan a tiempo, contagiar alegría, solicitarles que canten las canciones a la vez que realizan los movimientos en

² Esta evaluación consta de los conocimientos musicales que les brindó la capacitación, los saberes anatómicos del organismo y sus artilugios comerciales y marketineros.

tiempo y forma, etc.). Por último, al final de la capacitación, la mirada estará puesta en su *performance* como instructor donde será evaluado para consagrarse como instructores o no.

Saberes, sensaciones y emociones que circulan en las clases coreografiadas

Estos sonidos musicales abren una puerta mágica a la exploración de las posibilidades corporales, al diálogo con el cuerpo y su percepción -pero también a la percepción de los otros-, los movimientos conscientes e inconscientes, la transpiración, la sofocación, el cansancio, la relajación, la agitación, el disfrute como fin en sí mismo, el entrenamiento, la sudoración, el agotamiento, el dolor, etc.

Pero para captar la atención de los clientes, la música debe ser significativa en el pasado y/o presente, sin importar el idioma: aquellas experiencias musicales anteriores, lo que ha escuchado, donde se ha sentido identificado con una melodía, una letra, un intérprete, un estilo; y las empresas de la industria saben perfectamente que ello es un componente fundamental para aumentar su negocio. La selección de sonidos musicales significativo permitirá captar más usuarios. Usuarios que conecten las piezas de música con las asociaciones culturales propias.

En la mayoría de las entrevistas que se realizaron en diciembre del año 2022, se coincidían en el impacto positivo de las clases con música. Seleccionamos el testimonio de Carolina (alumna de *Zumba*) para dar cuenta de ello: “la música es fundamental. Estoy esperando siempre que la profesora ponga los temas conocidos que más me gustan y, en ese momento, parecería que bailo mejor, con más pasión”. Por su parte, María (alumna de *Body Combat*) expresaba: “la música es necesaria en esas clases. No sólo para seguir el ritmo sino también porque se hace más ameno el entrenamiento. Cada tanto viene una música que te hace recordar algo”. Gisella (alumna de *Power Jump*) nos contaba: “es que uno está ahí saltando con el trampolín re cansada, pero aparece una canción que te gusta y no te importa nada. Aunque estás muerta de cansancio vas a saltar con más fuerza, con más ganas”. Cualquier música puede llevar a (re)significar un momento trascendental en la vida de cualquiera de sus clientes, pues, si cumple con estas características la función de la música no puede fracasar.

Más allá de lo comercial en las compañías de *fitness* será necesario mencionar que lo musical invita a los clientes a viajar en el tiempo y los zambulle en situaciones del pasado típicas y los hace viajar con su imaginación a los contextos en los que las escuchaban; intentando que los sonidos musicales puedan asociarse con personas, situaciones y momentos claves de sus vidas (un casamiento, el nacimiento de un hijo, la pérdida de un ser querido, un desamor, un viaje fascinante, un amor de verano, etc.).

Bibliografía

1. Aldana, J. y Piña, J (2017). Calidad del servicio prestado al cliente por los instructores de gimnasios. Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, vol. 2, núm. 3, pp. 172- 197, Fundación Koinonía Coro, Venezuela.
2. Brisuela, N. (). La música en el cuerpo: percepción espacio-temporal de la música en personas ciegas y con visión normal, Tesis Doctoral, Universidad de Río Cuarto, Córdoba, Argentina.
3. Napolitano, E. (2022): La fábrica del *fit-body*, fanatismo, dolor y cuerpo en gimnasios mercantiles, Tesis de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.
4. Napolitano, E. (2016): Construir y consumir un *fit-body*. Capital corporal y violencia simbólica en gimnasios del área metropolitana sur de la provincia de Buenos Aires. Dossier “Cuerpo, Educación y Política”, Revista Cartografías del Sur N°4, Universidad Nacional de Avellaneda, Buenos Aires.
5. Napolitano, E. (2012): Discursos de poder en el fitness. Los entrenamientos que duelen, Tesis de Maestría en Educación Corporal, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, Argentina.
6. Rodríguez, A. (2014). El *fitness* es un estilo de vida. VIII Jornadas de Sociología. Universidad Nacional de La Plata.
7. Sassano, M. (2003). Cuerpo, tiempo y espacio. Principios básicos de la psicomotricidad, Stadium, Buenos Aires.
8. Vernia Carraso, A. (). El ritmo a través del cuerpo como herramienta de aprendizaje musical. La competencia rítmica, Universidad de Jaume, España.
9. Vila, A. (2007). La música como dispositivo de control social en las misiones jesuíticas de Paraguay (siglos XVII y XVIII), Universidad de Tucumán, Argentina.