

► Natalia Peña, Alonso Miranda y Rodrigo Muñoz en el parque El Rosal, Maipú, realizando pull-ups o dominadas. Foto: Andres Perez

Antigua práctica militar griega

Calistenia: qué es y cuáles son sus beneficios

De la antigua Grecia a parques comunitarios en distintas localidades del país: las razones de la popularidad de esta creciente práctica deportiva.

Cristina Pérez

La calistenia es un entrenamiento físico que utiliza el peso corporal para ejercitarse sin equipos adicionales, enfocándose en la fuerza, flexibilidad, agilidad y coordinación mediante movimientos naturales. Se considera una herramienta potencial de salud pública debido a su accesibilidad, bajo costo y beneficios tanto fisiológicos como psicológicos.

La calistenia es una palabra procedente del griego que une dos términos: kallos (belleza) y sthenos (fuerza) y se distingue de la gimnasia tradicional al no usar aparatos y ajustar el ritmo de los ejercicios. La Federación de Calistenia y Entrenamiento Mundial de Calle (WSWCF por su sigla en inglés) promueve esta disciplina globalmente, destacando sus beneficios físicos y mentales y su adaptabilidad para ser practicada en cualquier lugar.

En Chile, la calistenia ha experimentado

un auge significativo, con 480 parques actualmente dedicados a esta actividad a lo largo del país, de acuerdo a la página calisthenics-parks. Este fenómeno refleja una tendencia global donde este deporte se ha convertido en una popular forma de ejercicio accesible y efectiva. El impulso de estos parques ha sido respaldado por iniciativas gubernamentales y comunitarias, que buscan fomentar la actividad física y mejorar la salud pública.

Una investigación publicada en la revista Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte destacó que la mayoría de los practicantes de calistenia son hombres jóvenes con una edad media de 18 a 27 años, y que el tiempo de práctica influye en las dimensiones del autoconcepto físico, como la condición física, apariencia, competencia percibida, fuerza y autoestima.

Asimismo, se destacó que los parques de calistenia y la práctica sostenida de esta disciplina son estrategias óptimas para la

promoción de la salud física y psicológica, generando adherencia y mantención en la práctica deportiva.

Aunque la calistenia ha ganado popularidad recientemente, su origen se remonta a la Antigua Grecia, donde era utilizada por soldados y atletas para mejorar su condición física.

“Ha sido parte de nuestra historia durante siglos, transformándose continuamente desde sus inicios en la Grecia antigua hasta el moderno Street Workout”, explica Rodrigo Carrasco, académico de Kinesiología de la Universidad San Sebastián (USS)

Hoy resurge como una tendencia de fitness debido a su accesibilidad, ya que no requiere equipos costosos ni membresías de gimnasio.

En Chile, desde 2012 ha experimentado un notable crecimiento, impulsado principalmente por iniciativas como Street Workout Chile (SWCH), que ha unificado a la comunidad de practicantes a nivel nacional.

Además, diversas municipalidades y organizaciones como Monkey Bars Hualpén, Calistenia Temuco y Kubebarz han desempeñado un papel crucial al promover esta disciplina y crear espacios dedicados a ella. “Las agrupaciones y el apoyo municipal han sido claves para el auge de la calistenia, proporcionando infraestructuras y eventos que fomentan la práctica regular”, explica Carrasco.

Las competencias de calistenia, tanto a nivel comunal, regional como nacional, han sido otro motor importante para la comunidad. Desde el primer campeonato nacional de Street Workout y calistenia en 2013 hasta eventos recientes como “The Battle Of The Gods” en 2024 en Los Ángeles, estas competiciones han motivado a los practicantes y elevado el perfil del deporte. “Los campeonatos han sido cruciales para mostrar el

talento chileno en calistenia, con algunos de nuestros deportistas alcanzando el reconocimiento mundial", destaca Carrasco.

El compañerismo de la calistenia

Natalia Peña, matrona de 26 años, ha encontrado en la calistenia no solo una forma de ejercicio, sino una comunidad de apoyo y motivación. Aunque su parque favorito es el del cerro San Cristóbal, comenzó a entrenar en el parque Rosal, Maipú, donde inicialmente era la única mujer, rodeada de hombres que siempre estuvieron dispuestos a ayudarla y motivarla.

Natalia destaca la diferencia entre la comunidad calisténica y el ambiente de un gimnasio tradicional. "La comunidad calistenia está dispuesta siempre a ayudar, a ofrecerte algo, ya sea prestarte una banda o correrte en un ejercicio", comenta.

Natalia invita especialmente a las mujeres a perder el temor y adentrarse en el mundo de la calistenia. Subraya que aunque la progresión puede ser lenta, especialmente para las mujeres debido a diferencias en fuerza del tren superior, los beneficios físicos y mentales son significativos. "No se sientan inferiores, interiorícense y conozcan lo que es la calistenia". La matrona ha competido en diversas categorías y ha logrado destacados primeros lugares, lo que refuerza su experiencia y conocimiento en la disciplina.

Durante tres años, ha dominado ejercicios como dominadas y muscle-ups, combinando con pesos adicionales. Resalta que la calistenia forja disciplina, esencial para el progreso.

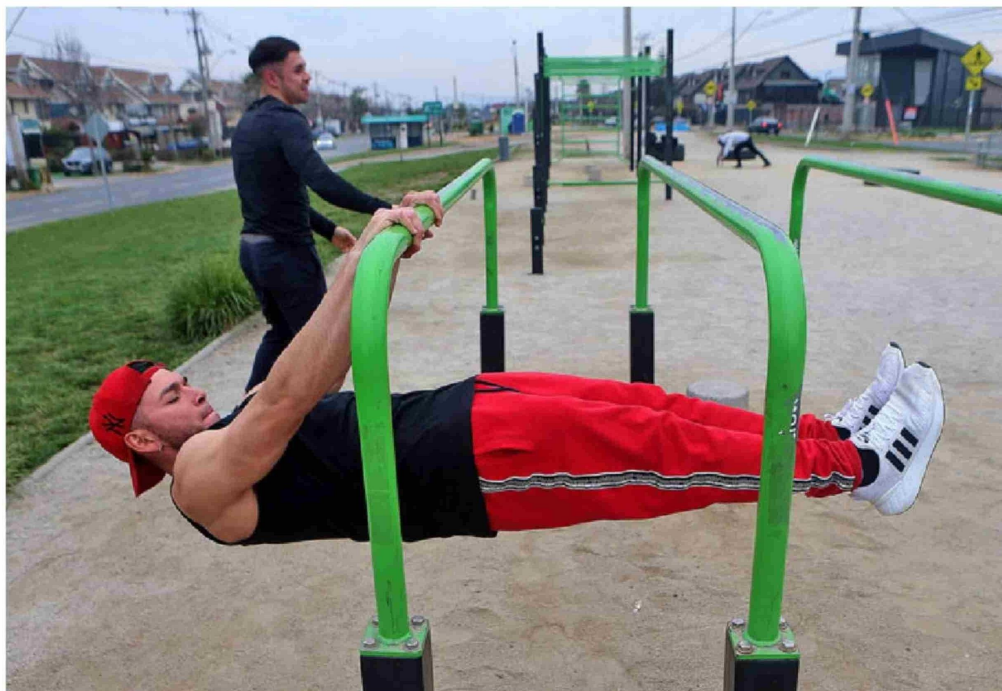
¿Cómo mejora tu salud?

La calistenia ofrece una amplia gama de beneficios para la salud física, adaptándose a diferentes grupos etarios, desde niños hasta personas mayores.

Rodrigo Muñoz, enfermero de 26 años, comenzó en la calistenia hace diez años para mejorar su físico y tonificar su cuerpo. Desde entonces, ha experimentado un aumento significativo en su fuerza, especialmente en el tren superior y abdomen. "Lo primero que noté fue el aumento de fuerza; antes, cosas que me parecían pesadas se volvieron mucho más livianas después de entrenar calistenia. Esto me motivó a seguir", dice Rodrigo. Esta disciplina le ha ayudado a mejorar su resistencia y alcanzar un estado físico que valora mucho.

Lo que más le gusta es la naturaleza ilimitada del deporte: "La calistenia es un deporte sin techo, siempre se pueden descubrir cosas nuevas y desafiarse a uno mismo de formas creativas".

Según el académico USS, este método de entrenamiento permite mejorar la fuerza, resistencia, flexibilidad, movilidad, equilibrio y coordinación utilizando únicamente el propio peso corporal. "La calistenia es accesible y adecuada para todas las edades, proporcionando beneficios cardiovasculares y psicológicos", señala Carrasco. Ade-



más, destaca la importancia de la progresión en los ejercicios para garantizar una ejecución segura y eficiente.

En términos de salud mental, también muestra ventajas significativas. "La práctica regular de calistenia puede mejorar el estado de ánimo, la sensación de bienestar y los niveles de concentración", comenta Carrasco. La atención requerida en la ejecución de cada movimiento contribuye a mejorar la concentración, mientras que el entorno comunitario de la práctica fomenta la socialización. Estos factores combinados hacen de este deporte una opción efectiva tanto para el cuerpo como para la mente.

En el ámbito cardiovascular y la resistencia muscular, destaca por sus beneficios específicos. "El ejercicio regular en calistenia mejora la fuerza, la resistencia muscular y la masa muscular, al mismo tiempo que entrena el sistema cardiovascular", explica el kinesiólogo. Esto contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ayuda en el control del peso. La combinación de ejercicios de fuerza con ejercicios aeróbicos incrementa la capacidad cardiorrespiratoria, ofreciendo un entrenamiento completo y balanceado.

También, puede ser útil para la rehabilitación de lesiones si se hace bajo supervisión adecuada. Carrasco destaca que debe ser supervisada por un kinesiólogo especializado y recomienda a los principiantes consultar primero a un médico para identificar posibles problemas de salud y asegurar una práctica segura.

Sólo necesitas una barra

Alonso Miranda, de 25 años, comenzó en la

calistenia en 2017, atraído por los movimientos complejos de videos de YouTube. Ha entrenado en el parque del Rosal, el parque 3 Poniente y el Cerro San Cristóbal en Santiago. Ha competido en varias categorías, como dominadas y fondos con peso extra, y ha ganado numerosos primeros lugares. "Lo que más me gusta de la calistenia es que solo necesitas una barra y la dificultad es infinita, lo que permite una creatividad constante en los ejercicios", dice

La calistenia ha sido un desafío para Alonso, que ha requerido paciencia y disciplina debido a la lenta progresión inicial y a los estancamientos. A pesar de esto, ha visto un crecimiento significativo en su masa muscular y ha aprendido a desbloquear y combinar ejercicios. "La progresión en la calistenia es lenta, especialmente al principio, pero con constancia y disciplina, se pueden lograr grandes avances", dice. Este deporte le ha enseñado sobre fuerza física y la importancia de la disciplina y el compromiso.

Alonso anima a los interesados a ser curiosos y persistentes, mejorando su técnica y conocimientos. "Nunca dejen de aprender, de buscar metodologías y ser pacientes. La disciplina y el compromiso son clave para alcanzar cualquier objetivo en este deporte", aconseja.

¿Cómo se ha planteado internacionalmente?

Un informe publicado en la Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, correspondiente a Asesoría Técnica Parlamentaria, destaca diversos países, como Canadá, España, Singapur, Irlanda y Uruguay, han promovido parques de calistenia como políti-

► Una de las principales virtudes de esta práctica es que no requiere de aparatos costosos.

ca pública. La cual se ha adoptado como herramienta de salud pública en lugares como España, Estados Unidos y Rusia, destacando en infraestructuras y competiciones internacionales.

Estos países han impulsado la práctica de la calistenia no solo como una forma de ejercicio, sino también como una modalidad deportiva reconocida a través de competiciones internacionales.

En Canadá, la ciudad de Vancouver ejemplifica cómo los presupuestos participativos pueden fomentar la calistenia. A través del proyecto "West End Calisthenics Park", financiado con 50.000 dólares canadienses (aproximadamente 34 millones de pesos), se instaló equipamiento de calistenia en el parque Barclay Square. Este proyecto no solo promueve la salud física y social, sino que también asegura que los beneficios del ejercicio estén disponibles para todos, independientemente de su situación económica.

En Singapur, la provisión de zonas de gimnasio gratuitas al aire libre se ha convertido en una característica permanente del espacio público. Desde los años 70, Singapur ha expandido estas instalaciones, integrándolas en parques urbanos y complejos deportivos. El objetivo del gobierno es garantizar la igualdad de oportunidades para que personas de todas las edades y niveles socioeconómicos puedan mejorar su estado físico general sin costo alguno. ●