



La calistenia es una práctica deportiva que emplea el propio peso corporal, quienes la practican han logrado comprobar la adquisición de una mejor condición física y tonificación muscular. Por practicarse al aire libre ha logrado posicionarse entre las disciplinas favoritas, ya que la calistenia no es otra cosa más que ejercitarse sobre barras o el suelo como apoyo utilizando el propio peso corporal para ganar fuerza y resistencia. El origen etimológico del griego antiguo (*kallisthenés*) significa lleno de vigor (Del Río-Díaz, 2015); mientras que en la Wikipedia se explica que la calistenia proviene del griego *kalos*, que significa belleza, y *sthenos* que hace referencia a fortaleza. También mencionan que los orígenes de la calistenia datan del año 1785 cuando no podían hacer ejercicio en exteriores por las condiciones climáticas. En la historia reciente se sabe que campeones olímpicos emplearon métodos calisténicos como preparación física rumbo a la máxima justa deportiva a nivel mundial. Subires-Gómez y Starcevic (2021) la destacan como una práctica que se enfoca en la autocarga para el desarrollo corporal mediante un “entrenamiento de ejercicios excéntricos, concéntricos e isométricos de fuerza potencia y fuerza resistencia”. Agregan que “los músculos funcionan con las palancas creadas a través de los huesos y las articulaciones provocando movimiento. Con este tipo de entrenamiento, los movimientos no se realizan para mover equipos, sino que son usados para mover el cuerpo contra las fuerzas de la gravedad y las fuerzas de reacción del suelo”. A partir de diciembre de 2022, la Universidad Autónoma de Aguascalientes a través de la Federación de Estudiantes (FEUAA) y la Dirección General de Infraestructura Universitaria, instaló diversas estructuras con barras simples y paralelas en el campus central, a un costado del edificio 214 junto a la cancha de fútbol, para propiciar la activación física de la comunidad universitaria.

[gallery link="none" columns="1" size="large" ids="49348"]

Luis Daniel Delgado Franco, estudiante del último semestre de Ingeniería Civil y practicante de la calistenia desde hace varios años, explicó que esta disciplina tiene muchos beneficios pues permite desarrollar músculo, adquirir fortaleza y resistencia; y lograr una mayor estabilidad en el *core* (término que se refiere a la musculatura de la parte central del cuerpo; es decir, los abdominales, lumbares, los glúteos, la zona pélvica y la musculatura profunda de la columna). Además, practicándolo adecuadamente la posibilidad de lesiones es mínima y, por otra parte, no hay límites en su práctica a diferencia del uso de pesas en un gimnasio, ya que se pueden innovar ejercicios o incrementar su nivel de dificultad. En este sentido es necesario el calentamiento previo de las articulaciones, principalmente las de los brazos y la espalda. Explicó que el principio de la calistenia se basa en el control de los movimientos. De igual modo, es importante saber cuáles músculos se están ejercitando y que cualquier persona, no importa su talla, puede comenzar a practicarla pues existen ejercicios previos y básicos que pueden ayudar a iniciarse en la práctica; por lo que se puede comenzar en un parque usando los pasamanos o dentro de sus casas con algún apoyo sólido, como mesas o sillas, o en esta nueva infraestructura urbana que tiene la Universidad.

Referencias y lecturas recomendadas: Del Río Alijas, R., & Díaz Torre, A. (2025). Calistenia. Volviendo a los orígenes. *EmásF: revista digital de educación física*. Págs. 87-96 Recuperado en

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5384105> Subires-Gómez, P., & Starcevic, S. (2021). Calistenia: regreso a los métodos clásicos de acondicionamiento físico. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 3(2). <https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehm.v3i212974>