



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

FACULTAD DE LETRAS

MAGÍSTER EN TRADUCCIÓN

VARIACIÓN TERMINOLÓGICA EN EL ÁREA DE LA CALISTENIA:

UNA PROPUESTA DE NORMALIZACIÓN

por

DIEGO TOMÁS DURÁN KOBAYASHI

Proyecto de graduación presentado a la Facultad de Letras de la  
Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al grado de  
Magíster en Traducción

Profesor Guía:

CARLES TEBÉ SORIANO

Diciembre del 2020

Santiago, Chile

© 2020, Diego Tomás Durán Kobayashi

© 2020, Diego Tomás Durán Kobayashi

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica que acredita al trabajo y a su autor.

## **AGRADECIMIENTOS**

Quisiera agradecer a las siguientes personas ya que sin su apoyo el presente trabajo no hubiera sido posible. En primer lugar, me gustaría agradecer a mi familia, por su apoyo incondicional en cada paso de este proyecto y que gracias a ellos he tenido la oportunidad de entrar a este proceso académico. Adicionalmente, quisiera agradecer especialmente a mi tutor, Carles Tebé Soriano, por su disposición, compromiso, y orientación que ha sido crucial durante todo el proceso de la elaboración de este proyecto. Ha sido un placer trabajar bajo su tutelaje y compartir con sus conocimientos.

Asimismo, quisiera agradecer a los docentes del Magister de Traducción por brindarme los conocimientos y herramientas necesarias para adentrarme al mundo de la traducción y realizar este proyecto. También quiero agradecer a compañeros de grado por la compañía y de haber sido parte de la experiencia de este grado. Finalmente, quisiera agradecer a mis amigos por la motivación y confianza durante todo este proyecto.

## TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS.....	I
ÍNDICE DE TABLAS .....	III
RESUMEN .....	IV
ABSTRACT.....	V
INTRODUCCIÓN.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Planteamiento del problema .....	1
1.1.1 Objetivo General .....	2
1.1.2 Objetivos específicos.....	2
1.1.3 Preguntas de Investigación.....	2
1.1.4 Justificación.....	2
1.2 Perspectiva Teórica.....	3
1.4 Destinatarios del proyecto.....	4
1.5 Concordancia con los objetivos del magister.....	4
2. PRESENTACIÓN DEL TEMA .....	4
MARCO TEÓRICO.....	8
1. TERMINOLOGÍA.....	8
2. NEOLOGÍA .....	12
3. NORMALIZACIÓN TERMINOLÓGICA.....	14
METODOLOGÍA .....	16
1. DELIMITACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL CORPUS DE ANÁLISIS.....	16
2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS O HERRAMIENTAS UTILIZADAS .....	19
3. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE ANÁLISIS DE LOS DATOS .....	19
ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	23
CONCLUSIONES.....	66
1. PROYECCIONES .....	68
REFERENCIAS .....	69

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Ficha de análisis de muestra	20
<b>Tabla 2.</b> Causas de variación terminológica	21
<b>Tabla 3.</b> Ficha N°1 “push ups”	23
<b>Tabla 4.</b> Ficha N°2 “lunges”	25
<b>Tabla 5.</b> Ficha N°3 “pistol squat”	27
<b>Tabla 6.</b> Ficha N°4 “decline push ups”	29
<b>Tabla 7.</b> Ficha N°5 “glute bridge”	31
<b>Tabla 8.</b> Ficha N°6 “T push ups”	33
<b>Tabla 9.</b> Ficha N°7 “bear crawl”	35
<b>Tabla 10.</b> Ficha N°8 “russian twist”	37
<b>Tabla 11.</b> Ficha N°9 “Burpee”	38
<b>Tabla 12.</b> Ficha N°10 “judo push up”	40
<b>Tabla 13.</b> Ficha N°11 “Spiderman push up”	42
<b>Tabla 14.</b> Ficha N°12 “staggered push up”	44
<b>Tabla 15.</b> Ficha N°13 “pull ups”	46
<b>Tabla 16.</b> Ficha N°14 “windshield wipers”	49
<b>Tabla 17.</b> Ficha N°15 “muscle ups”	50
<b>Tabla 18.</b> Ficha N°16 “sphinx push ups”	52
<b>Tabla 19.</b> Ficha N°17 “straight arm plank”	55
<b>Tabla 20.</b> Ficha N°18 “Scorpion push ups”	57
<b>Tabla 21.</b> Ficha N°19 “handstand push ups”	59
<b>Tabla 22.</b> Ficha N°20 “pike press”	61
<b>Tabla 23.</b> Conjunto de las fichas analizadas	63

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se enmarca en el área del deporte, específicamente en la disciplina de la calistenia, con el objetivo de analizar la variación terminológica que presenta, determinar cuáles son sus causas y hacer propuestas de normalización de algunos de sus términos. El proyecto se realiza en respuesta a la gran cantidad de variaciones que presenta la terminología de la calistenia en español y a la falta de investigaciones lingüísticas relacionadas con el área del deporte. Se realizó este proyecto considerando la Teoría Comunicativa de la Terminología (TCT) de Cabré (1999), ya que observa de una manera lingüística y cognitiva las unidades terminológicas. Adicionalmente, se consideró la norma ISO 704:2009 de la Organización Internacional de Normalización para la normalización de los términos, y la clasificación de las causas de variación de Freixa (2002). Para el análisis se extrajeron términos de 13 textos tanto en español como en inglés relacionados con el deporte que tuvieran ejercicios de calistenia para así generar un corpus comparable de los términos de calistenia. De este corpus se extrajeron y analizaron un total de 20 términos en inglés cuyos equivalentes en español presentaran variaciones, deficiencias en su denominación o la falta de una denominación equivalente en español. Se detectó en su gran parte que la causa principal de variación es discursiva, ya que busca representar de forma transparente los movimientos del ejercicio en la denominación al asociarlos a otros elementos ya conocidos, o más simples de comprender. Este proyecto ayuda a abrir las posibilidades para expandir el análisis de la terminología de la calistenia y del deporte en general, y de crear futuros proyectos relacionados con la terminología deportiva.

**Palabras clave:** terminología, variación terminológica, calistenia, deporte

## ABSTRACT

*The following research is related to the sports field, focusing specifically on the calisthenics discipline, with the objective of analyzing the terminological variation, to determine which are its causes and make propositions for the normalization of some of its terms. The project is done in response of the vast amount of variations that the calisthenics terminology in Spanish presents, and the lack of linguistics research related to the field of sports. This project was done considering the Communicative Theory of Terminology by Cabré (1999), since it observes the terminological units from a linguistic and cognitive view. Additionally, the ISO 704:2009 by the International Standard Organization for the term standardization, and the classification of variation causes by Freixa (2002) were considered. For the analysis, 13 texts from both Spanish and English that were related with sports that had calisthenics exercises were collected, to create a comparable corpus with the calisthenics terms. From this corpus 20 terms in English which equivalents in Spanish had variations, or their designation in Spanish had problems were extracted. The principal cause of variation detected was the discursive, as it seeks to transparently represent the movements of the exercise in the designation by associating them with another already known elements or simpler ones. This project helps open new possibilities for further expand the analysis of calisthenics terminology and sports in general, and to help create future projects related to the sports terminology.*

**Keywords:** *terminology, terminological variation, calisthenics, spor*

# INTRODUCCIÓN

## 1. Introducción

Dentro de la traducción especializada y la terminología se ha generado una necesidad de explorar nuevas áreas que habían sido poco investigadas, por distintas razones. Una de las áreas que ha tenido escasa investigación es la de deportes, como manifiestan Morera, Manceñido y Villanova (2011). Además de ser un área con gran valor terminológico debido a su gran cantidad de tipos de ejercicios y reglamentos particulares en algunos deportes, su terminología también tiene gran importancia en la medicina y educación física, ya que tiene presencia en colegios, gimnasios y procesos de rehabilitación, y por lo tanto afecta a muchos ámbitos y a muchos profesionales y usuarios diferentes.

En este proyecto se estudió la variación terminológica observada en los términos deportivos del ámbito de la calistenia. La calistenia es un estilo de ejercitación en la que solamente se utiliza el peso corporal para realizar los ejercicios de una rutina, y hay un uso mínimo de equipamientos adicionales. Se escogió el área de la calistenia debido a que los términos encontrados se refieren a ejercicios y dentro de estos se pueden encontrar variaciones, lo cual se proyecta en su terminología.

Para conseguir este propósito, se buscaron términos deportivos del área de la calistenia en un corpus de textos en inglés, para luego buscar sus equivalentes en español junto con sus variaciones. Una vez encontrados los términos que presenten variaciones terminológicas, se analizaron los aspectos semánticos del término en inglés, con el propósito de evaluar las variaciones y así establecer cual equivalente es el más adecuado.

### 1.1. Planteamiento del problema

Dada la popularidad de nuevos tipos de deportes, dietas y maneras de ejercitarse, hay un creciente interés por consultar información en línea de cómo realizar distintos tipos de ejercicios. Debido a la reciente pandemia, muchos gimnasios han tenido que cerrar y las personas han comenzado a buscar maneras de ejercitarse en sus hogares. En inglés existen páginas exclusivamente dedicadas a la salud con información de rutinas de ejercicios y bases de datos con

instrucciones de cómo realizar ejercicios y su denominación, tanto relativas a la calistenia como a otras modalidades deportivas. En cambio, en español no existen páginas en línea completamente dedicadas a este tipo de actividades. Esto complica utilizar una fuente confiable en búsqueda de términos deportivos en español. Otro problema que se presenta es que la mayoría los términos en inglés no presentan variación, mientras que en español se presenta variación terminológica en la mayoría de los términos, muchos de estos teniendo de dos o más variaciones para cada término en inglés. Por lo tanto, en caso de querer traducir los términos de ejercicios al español, estas variaciones pueden crear confusión sobre a qué tipo de ejercicio se está haciendo referencia.

### **1.1.1 Objetivo General**

El objetivo general de este proyecto es analizar la terminología de la calistenia en inglés, buscar los equivalentes de algunos términos en español y evaluar la adecuación de esta terminología.

### **1.1.2 Objetivos específicos**

- Realizar una extracción de términos en inglés relacionados con la calistenia.
- Compilar un corpus comparable en español, para buscar equivalentes de esta terminología en español.
- Seleccionar los términos que presenten mayor incidencia de variación terminológica.
- Investigar las causas de la variación de dichos términos y analizar semánticamente el grado de adecuación de las variantes con la finalidad de sugerir un equivalente más pertinente en español.

### **1.1.3 Preguntas de Investigación**

- ¿Cuáles son las características de la terminología del área de la calistenia?
- ¿Cuáles son las causas de la variación terminológica de los términos involucrados en el área de la calistenia moderna? ¿Qué causa es la más frecuente?

### **1.1.4 Justificación**

Nomdedeu (2003) establece que, en años recientes, gracias al fútbol, los juegos olímpicos y las artes marciales mixtas (conocidos por su sigla en inglés MMA), los deportes han sido objeto de estudios más lingüísticos y terminológicos. Como sostienen Morera, Manceñido y Villanova

(2011), los estudios sobre el área deportiva se encuentran más dirigidos a áreas médicas, mientras que los estudios de traducción deportiva son mínimos.

Los estudios más prominentes en el área de deportes son los médicos o los relacionados con la educación física. Esto hace que el estudio de variación terminológica tenga importancia interdisciplinaria, lo que agrega gran valor a un estudio de este tipo, debido a lo que puede aportar al vocabulario de otras áreas. Se realizó un análisis de los términos basado en las causas de la variación terminológica según el estudio de Freixa (2005). Según esta autora, una vez encontrada las causas de las variaciones, se puede observar qué término puede ser utilizado para un propósito más adecuado y usarlo como sugerencia para una futura referencia.

### **1.2 Perspectiva Teórica**

Este proyecto trata sobre el análisis de la variación de términos en el área deportiva de la calistenia. Por ello, se fundamentó principalmente en la teoría propuesta por María Teresa Cabré (1999) de la teoría comunicativa de la terminología (TCT), ya que aborda el análisis de las unidades terminológicas desde una perspectiva lingüística y comunicativa. También se abordaron algunos conceptos de neología y normalización terminológica, como apoyo en búsqueda de la estandarización de las variaciones terminológicas encontradas.

### **1.3 Limitaciones**

Las limitaciones de este trabajo tienen que ver, por un lado, con las características intrínsecas de la investigación, y, por otro lado, con los limitantes de tiempo para hacer el trabajo.

Con respecto a la investigación, este es un primer trabajo exploratorio en una materia que no ha sido tratada apenas hasta ahora. En el ámbito de la calistenia, además, hay muy pocos textos en español, y no todos tienen una calidad lingüística homogénea. Hubiera sido deseable disponer de un corpus de textos mucho más grande y representativo del uso real de esos términos por parte de sus usuarios, pero actualmente no es posible. Se ha trabajado con el material terminológico disponible.

Con respecto al tiempo, hubiera sido deseable poder analizar más casos, con objeto de tener una visión más amplia y representativa de las características del total de términos de la calistenia. De igual modo, me hubiera gustado haber tenido tiempo para una comparación con otras

lenguas romances –francés, portugués, italiano–, que podrían arrojar algunas ideas sobre propuestas de normalización terminológica aplicables al español.

#### **1.4 Destinatarios del proyecto**

El proyecto presente tiene como destinatarios a traductores que quieran aplicarse dentro del área deportiva, ya que este estudio les beneficiaría cuando se viesen en la situación de traducir uno de los términos involucrados en la investigación. Otros destinatarios son las personas con conocimiento especializado que busquen utilizar los términos de los ejercicios tratados en un ámbito médico, de rehabilitación física o de educación física, ya que tendrían términos adecuados al momento de proponer el uso de estos ejercicios. Y en un ámbito más amplio, este proyecto tiene de destinatarios a un público sin necesidad de un conocimiento especializado que busque el uso de estos ejercicios y que encuentre con mayor facilidad.

#### **1.5 Concordancia con los objetivos del Magister**

Este proyecto está en concordancia con los objetivos del Magíster en Traducción del inglés al español de la Pontificia Universidad Católica de Chile, ya que busca la aplicación de los conocimientos y herramientas aprendidas durante el programa del Magíster. Este proyecto también busca el aporte en el área de traducción y terminología, al investigar causas de variación terminológica en el área deportiva de la calistenia.

## **2. Presentación del tema**

El deporte es un concepto definido por la RAE como “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.” (RAE, *Deporte*). Estas actividades son sumamente variadas debido a las múltiples disciplinas que abarca el área del deporte, que pueden ser desde algo tan popular y de trabajo en equipo como el fútbol hasta algo más individual como el levantamiento de pesas o incluso intelectual como el ajedrez. Cada una de esas actividades aporta términos específicos asociados a esa disciplina, tales como “off-side” o “corner” en el fútbol, o como un “ace” o un “tie-break” en tenis. Una disciplina en particular que sobresale, debido a su gran cantidad de términos, es la de la calistenia. La calistenia ésta definida por el diccionario Merriam-Webster como “systematic rhythmic bodily exercises performed usually without apparatus” (Merriam-Webster, *Calisthenics*).

La palabra “calistenia” tiene una raíz etimológica en el antiguo griego, formada por: khallos, belleza, y sthenos, fuerza. Estos ejercicios consistían en parte del entrenamiento que los soldados tenían que realizar durante su carrera militar. Heródoto cuenta en la batalla de las Termópilas, de cómo el rey persa, Xerxes, envió espías para observar a las tropas griegas, y estos se encontraron con los soldados espartanos “danzando” mientras esperaban batallar contra los persas. Estos, sin embargo, eran ejercicios de calistenia que los soldados realizaban para mantenerse en forma. Otra historia que disputa el origen de la calistenia proviene del historiador griego, Calisthenes, que describió este tipo de ejercicios que realizaban los soldados en una de sus expediciones a Asia junto a Alejandro Magno. Ambas historias postulan la idea de que la calistenia tiene un origen militar y que se refieren a descripciones de movimientos para ejercitarse (Higgins, 2020).

En tiempos modernos, el término tuvo una resurgencia gracias al suizo Phokion Heinrich Clias, profesor de gimnasia en Holanda. Utilizando métodos de entrenamiento para gimnasia a base de calistenia, Clias obtuvo cierto reconocimiento para llegar a ser director de ejercicios de gimnasio en Berna, Suiza. Su vasto conocimiento en gimnasia llamó la atención de autoridades militares en Inglaterra y Francia. En el año 1821 fue nombrado en Inglaterra responsable de gimnasia de las fuerzas armadas británicas y también de la Escuela Náutica (Farias, 2019). Tras la publicación de su libro “Kallistenie”, Clias establece la calistenia como una nueva escuela gimnástica que se diferencia de la gimnasia tradicional al eliminar los aparatos que se utilizaban. La calistenia ha sufrido algunos cambios dentro de sus definiciones, pero ha mantenido su concepto de una disciplina con una función anatómica, funcional, cognoscitiva y pedagógica, cuyos pilares básicos son el cuerpo y el movimiento (Alijas & Diaz, 2015).

Gracias a las acciones de Clias, la calistenia se ha vuelto un método viable de entrenamiento para múltiples instituciones y disciplinas deportivas, a menudo complementario para disciplinas que se practican. En recientes años, el auge de la internet y redes sociales ha logrado más fácilmente la difusión de la calistenia mediante páginas de internet que tratan de deporte, videos en redes sociales e “influencers” que comparten sus métodos de entrenamiento. Debido a su naturaleza minimalista relativa al equipamiento para realizar ejercicios de calistenia, puede ser practicada por cualquier persona en casi cualquier lugar disponible con el espacio adecuado. Al ser ejercicios que dependen únicamente del peso corporal de la persona realizando

los ejercicios, la carga para el cuerpo puede ser baja para un principiante, o ajustarse para personas que quisieran llegar a un nivel más avanzado (Lamas, 2019). Por ello, los ejercicios de calistenia son ideales para las rehabilitaciones médicas, siendo que estas comienzan con una carga baja para el cuerpo, y los ejercicios de calistenia simulan movimientos corporales naturales para el cuerpo (Alijas & Diaz, 2015). Por estas razones la calistenia reviste un atractivo para las personas, ya sean principiantes o avanzadas, o para la gente que quiere realizar actividad física o rehabilitación de lesiones previas. Las cuarentenas provocadas por la pandemia mundial del virus COVID-19 han causado que recintos como gimnasios o espacios públicos se mantengan cerrados y que las personas pasen una gran cantidad de tiempo confinados en cuarentena dentro de sus casas, lo cual reduce la posibilidad para ejercitarse. La OMS sugiere mantenerse activo durante los periodos de cuarentena, ya que esta ayuda a la salud mental, y reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo (Organización Mundial de la Salud, 2020). Y, debido a que, los gimnasios se mantienen cerrados y las personas no pueden salir de sus casas a ejercitarse afuera, la calistenia provee un método ideal para ejercitarse sin la necesidad de equipamiento y permite a las personas mantenerse activas en un espacio reducido.

La terminología de la calistenia se manifiesta, en primer lugar, en las designaciones de cada uno de los ejercicios que la conforman. Estos se pueden clasificar de múltiples maneras, desde el nivel de ejercicio al tipo de músculo en particular se está ejercitando, si el ejercicio es isométrico o dinámico, o si son ejercicios de hipertrofia o cardiovascular, entre otros. Otra característica que presenta es que los términos de la calistenia, tanto en español como en inglés, describen el movimiento o imitando una imagen de lo que se está haciendo. Por ejemplo, en los “push ups”, un ejercicio que se enfoca en los pectorales y tríceps, el movimiento a realizar consiste en posicionar el cuerpo boca abajo en el suelo, se coloca las manos separadas de los hombros, luego se procede a empujar, separando el cuerpo del suelo, y se debe mantener el cuerpo recto como una línea, hasta estirar completamente los brazos. Una vez realizado esto, se doblan los brazos hasta llegar cerca de la posición inicial, separándolos levemente del suelo. Como se puede observar, el ejercicio consiste en empujar el cuerpo para separarlo del suelo: el término “push ups” en inglés describe justamente el movimiento que se hace. En español, las dos denominaciones más conocidas del término son “flexiones de brazo” y “lagartijas”. En el caso de “flexiones de brazo”, al igual que los “push ups”, el término representa el movimiento que se está haciendo, al flectar los brazos cuando se baja el cuerpo cerca del suelo. En cambio, el término “lagartija” representa una imagen

o analogía de lo que se estaría haciendo en el movimiento. Ambos procesos de denominación crean imágenes visuales del término y permiten visualizar o imaginar de qué movimiento se podría tratar. Como se mostró en el ejemplo anterior, existe otra característica de los términos en la calistenia en español, y es que pueden presentar múltiples variaciones. Tanto “flexiones de brazos” como “lagartijas” son ampliamente aceptados y usados dentro de la comunidad deportiva, sin existir una clara preferencia de uno sobre otro. Esto puede generar problemas, ya que pueden existir casos en que se utilice una variación sin mayor explicación sobre a qué término hace referencia, y es posible que haya problemas para la comprensión del texto o ejercicio del cual se está haciendo referencia.

## MARCO TEÓRICO

El marco teórico utilizado para este trabajo se divide en tres ámbitos: la terminología, la neología, y la normalización terminológica.

### 1. Terminología

Dentro de las múltiples teorías que existen para la terminología como disciplina, una de las más aceptadas es la de María Teresa Cabré, que presenta la terminología como “el conjunto de las unidades léxicas usadas con un valor preciso en los ámbitos de especialidad, el recurso indispensable para representar y comunicar los conocimientos especializados.” (Cabré, 2010). Estas unidades son conocidas como “términos” o “unidades terminológicas” y tienen una gran importancia para múltiples disciplinas, debido a que la terminología está presente en el lenguaje y el discurso especializado que se utiliza en cada una de ellas. Cada disciplina tiene sus términos propios y específicos para poder crear un discurso especializado utilizado por los profesionales de esa temática. Esto vuelve la terminología una necesidad para “la representación, expresión, comunicación y enseñanza del conocimiento especializado.” (Cabré, 2010). Según Cabré (1999), la terminología se puede observar desde una triple vertiente: sus concepciones, sus orientaciones metodológicas y sus aplicaciones.

La terminología como disciplina es “una materia autónoma de carácter interdisciplinar que ha configurado su propia especificidad seleccionando elementos de las materias de las que es deudora y construyendo su propio ámbito científico.” (Cabré, 1999). Si bien esto implica que la terminología no es una disciplina en un sentido totalmente autónomo, ya que utiliza de base los fundamentos de otras disciplinas, la terminología selecciona sus materias fuente y reconfigura los fundamentos al construir un espacio propio, creando una disciplina original. La terminología comparte diversos elementos con la lingüística, ya que esta es la disciplina de la que utiliza más elementos, pero se distinguen en múltiples aspectos, por ejemplo: “los datos que recopila, el método de recopilación, el tratamiento de los datos y finalmente su presentación en forma de glosarios.” (Cabré, 1999).

Según Cabré (1999), la práctica terminológica presupone el dominio de tres competencias principales: cognitiva, lingüística y sociofuncional. La competencia cognitiva corresponde al

conocimiento del ámbito especializado que será el objeto de trabajo. Sin conocer una materia no es posible identificar la terminología, mucho menos estructurarla. Un especialista debe ser capaz de estructurar una materia desde distintos puntos de vista, reconocer las conexiones de los subtemas de la materia y establecer relaciones con una u otras materias. La competencia lingüística cubre el conocimiento de la lengua o lenguas que se están investigando. Sin tener conocimiento de la lengua del texto no se pueden recolectar los términos de especialidad. La competencia sociofuncional se refiere a las características que un trabajo terminológico debe tener para poder cumplir con los fines que busca y adecuado a los destinatarios que tiene.

Dentro de las teorías presentadas sobre la terminología, una de las prevalentes es la Teoría Comunicativa de la Terminología (TCT), propuesta por María Teresa Cabré como respuesta a la Teoría General de la Terminología (TGT) de Wüster. Cabré parte del supuesto que los términos son unidades que “se incorporan en el léxico de un hablante en cuanto adquiere el rol de especialista por el aprendizaje de conocimientos especializados.” (Cabré, 1999). Es decir, la terminología se incorpora dentro del lenguaje natural y sus signos para así integrarse dentro del conocimiento del hablante. Todo esto lleva a que los términos se sobreponen y entrelazan en los sistemas de expresión y comunicación, y que no son parte de un sistema independiente de las palabras. Con estos principios, Cabré (1999) establece los siguientes parámetros de la TCT:

- 1- La terminología es una materia interdisciplinar construida a base de tres teorías: una teoría del conocimiento, una teoría de la comunicación y una teoría del lenguaje. La teoría del conocimiento explica cómo se conceptualiza la realidad, los tipos de conceptualización que pueden existir y la relación de los conceptos entre sí y sus posibles denominaciones. La teoría de la comunicación describe los tipos de situaciones que se pueden dar a partir de criterios explícitos y la explicación de las características, posibilidades y límites de los diferentes sistemas de expresión de un concepto y de sus unidades. Finalmente, la teoría del lenguaje da cuenta de las unidades terminológicas (UT) dentro del lenguaje natural, ya que participan de sus características, pero singularizando su carácter terminológico y explicando cómo se activa en la comunicación.
- 2- El objeto de estudio son las unidades terminológicas, que forman parte del lenguaje natural y de la gramática que describe cada lengua. Los términos no son unidades autónomas que forman un léxico especializado diferenciado, sino que pueden describirse como módulos

de rasgos asociados a las unidades léxicas, que se describen como unidades de tipo denominativo-conceptual, que están dotadas de capacidad de referencia, que pueden ejercer distintas funciones y que, al ser integradas en el discurso, constituyen casi la totalidad de los argumentos de las oraciones. Estas unidades, que inicialmente no son palabras o términos, son potencialmente términos o no términos, y pueden pertenecer a distintos ámbitos. El término se activa en función de su uso dentro de un contexto y situación determinados.

- 3- Los términos son unidades léxicas (UL), que se activan singularmente por sus condiciones pragmáticas de adecuación a un tipo de comunicación. Estas unidades se componen de forma y contenido en las que el contenido es simultáneo a la forma. La forma comparte características generales de la unidad. Mientras que el contenido se singulariza en forma de la selección de rasgos adecuados para cada tipo de situación y determinados por el ámbito, tema, perspectiva de abordaje del tema, tipo de texto, emisor, destinatario y situación.
- 4- Los términos son unidades de forma y contenido, donde el contenido es simultáneo a la forma. El contenido puede ser expresado con mayor o menor rigor por otras denominaciones del sistema lingüístico, que constituyen nuevas unidades lingüísticas de contenido especializado relacionados semánticamente con la primera, o por denominaciones de otros sistemas simbólicos, que conforman unidades no lingüísticas de contenido especializado. El contenido de un término es relativo según cada ámbito y situación de uso.
- 5- Los conceptos de un mismo ámbito especializado mantienen relaciones de diferente tipo entre sí. El conjunto de las relaciones de los conceptos constituye la estructura conceptual de una materia.
- 6- El lugar que ocupa un término en la estructuración conceptual de una materia establece el valor de este, de acuerdo con los criterios establecidos en un trabajo. Cada ámbito puede ser estructurado desde distintas perspectivas y en diferentes concepciones, para que cada objeto temático pueda ser abordado de distintas maneras. Un concepto puede participar en distintas estructuras con diferente o mismo valor. Los términos no pertenecen a un ámbito, en cambio son usados en un ámbito con un valor específico.

- 7- El objetivo de la teoría terminológica es describir forma, semántica y funcionalmente las unidades que pueden adquirir valor terminológico, destacar como se activan y explicar sus relaciones con otros tipos de signos del mismo sistema o uno distinto. Esto progresa el conocimiento sobre la comunicación especializada y las unidades que se usan. El objetivo de la terminología aplicada es de recopilar las unidades que tengan valor terminológico en una situación y tema determinados, para establecer sus características de acuerdo con esta situación.
- 8- La recopilación y análisis de las unidades de valor terminológico permite diversas aplicaciones. En cada una de estas se activa la doble función de los términos: la representación y transferencia del conocimiento especializado. Los términos son usados en la comunicación especializada, caracterizada por factores de tipo lingüísticos y pragmáticos. Esta permite niveles de especialización distintos, grados de opacidad cognitiva variados, índices diversos de densidad cognitiva y terminológica y propósitos distintos.

Hasta mediados de los años 90, la teoría de terminología más aceptada era la TGT elaborada por Wüster. Pero esta fue objeto de críticas por diversos autores, principalmente debido a sus principios idealizados, a su falta de capacidad de explicar globalmente la comunicación especializada y los términos, además de no poder describir las variedades terminológicas en toda su complejidad representativa y funcional. María Teresa Cabré menciona que esta es insuficiente debido a que esta “no se da cuenta de la dimensión social de los términos, ya que los concibe únicamente como elementos denominativos y limita su ubicación a la comunicación entre especialista y profesionales.” (Cabré, 1999). Las críticas hacia la TGT hacen referencia a los aspectos cognitivos, lingüísticos y sociales de la terminología, los que constituyen los fundamentos de su carácter interdisciplinar. Lingüísticamente, rechaza la limitación puesta por la TGT de interesarse solo por los aspectos prescriptivos de los términos y su concepción como unidades diferenciadas de las unidades léxicas propias del lenguaje. Como fue mencionado previamente, se considera que la TGT es insuficiente por dos motivos principales: La idealización de la realidad, el conocimiento y la comunicación, y la limitación de la materia a la normalización. Las posiciones principales que afectan a la insuficiencia de la TGT son: no considerar que los términos permanecen al lenguaje natural, negarse a reconocer que la terminología participa de las características del lenguaje con todas las consecuencias que esto implica, considerar los términos

como unidades sin interés sintáctico e irrelevantes para el discurso y defender la univocidad y monosomía como parte de los términos, en contradicción de los datos extraídos de la realidad. Debido a estos problemas que presenta la TGT para el análisis comunicativo de la terminología, se ha decidido usar la propuesta de la TCT.

## **2. Neología**

Los neologismos son definidos por la RAE como “Vocablo, acepción o giro nuevo en una lengua” (RAE, *Neologismo*) y la neología es el proceso en el cual se crean las nuevas unidades léxicas en una lengua. La neología es un fenómeno de innovación léxica y es un indicador de la vitalidad de una lengua. Los neologismos pueden surgir de diversos métodos: reutilización de elementos morfológicos o sintácticos, asociación de sonidos o letras, cambio de significado de palabras ya existentes, o por la introducción de palabras que pertenecen a otros sistemas lingüísticos (Aguilar-Amat, Neología I). Uno de estos cambios es el significado de palabras ya existentes, que se pueden deber a cambios gramaticales o a la extensión semántica. Los cambios gramaticales pueden ser de nombre a adjetivo o viceversa, de participio a nombre, un cambio de género o número. En el caso de la extensión semántica, el término “se extiende hasta cubrir una realidad vecina, de tal manera que existe un parentesco entre el sentido original y la denominación nueva” (Aguilar-Amat, Neología I).

Aguilar-Amat distingue cuatro tipos de neología: estilística, tecnológica, social y funcional. La neología estilística se explica por “el uso preferente que se da a ciertos términos o expresiones para evitar la connotación negativa que poseen otros” (Aguilar-Amat, Neología I). Estos pueden crear la sensación de mayor efectividad, novedad o de una imagen renovada. La neología estilística se utiliza para cambiar el aspecto del contenido para que se vea, por ejemplo, más profesional y práctico. También se presenta el efecto inverso de crear un estilo más familiar, al usar opciones más coloquiales. La neología tecnológica es descrita como “la que crea nuevas denominaciones que responden a la presencia de una realidad nueva: una máquina, una enfermedad desconocida, un proceso de fabricación inédito” (Aguilar-Amat, Neología I). Este tipo de terminología es indispensable para terminólogos y planificadores lingüísticos. Un problema que tiene es que frecuentemente coexisten varias denominaciones sinónimas y no quedan fijadas por el uso de un término determinado. La coexistencia de las variantes favorece el uso del préstamo. Otro inconveniente es la distancia geográfica de donde se crearon las variantes para la transacción

comercial, por ejemplo, variantes entre español de América y el español peninsular. Debido a este dilema, el proceso normalizador deberá tener en cuenta diversos criterios, como el número de usuarios o la transparencia del término. La neología social surge a partir de “la evolución de las costumbres y las estructuras sociales” (Aguilar-Amat, Neología I). Al igual de la actual incorporación de nuevas inflexiones femeninas debido a la incorporación masiva de mujeres al mercado del trabajo. La neología funcional se denomina como “las palabras nuevas que se crean para conseguir una expresión más eficaz. Entrarían en este grupo las abreviaciones en general (...). Pero también los casos de sustitución de una paráfrasis por una palabra única” (Aguilar-Amat, Neología I). Un estilo de neología funcional que se utiliza frecuentemente para la redacción de un documento especializado para hacer el texto menos verboso, son las abreviaciones. Se presentan cuatro tipos de abreviaciones: Las siglas y acrónimos, que son para abreviar “secuencias de palabras que constituyen nombres de persona, de entidades, de asociaciones, de publicaciones, etc.” (Aguilar-Amat, Neología I); las abreviaturas que son “la representación de una palabra o locución por alguna de sus letras, normalmente las primeras” (Aguilar-Amat, Neología I); y los símbolos que son “un tipo de abreviatura empleada para designar operaciones, unidades, magnitudes, dimensiones u otros conceptos matemáticos, físicos, químicos, monetarios, etc” (Aguilar-Amat, Neología I).

La lexicología es una materia que estudia y describe las unidades léxicas de una lengua y sus procesos de formación, y por ello está relacionada íntimamente relacionada con la terminología.

Los procesos básicos que existen para la formación de palabras son la derivación y la composición. Dentro de la derivación, toda palabra tiene una raíz que le da su significado a la palabra. Con esta raíz se puede construir diversas palabras al añadirle distintos componentes, que pueden ser un sufijo o un prefijo. El sufijo es “un elemento que sirve para formar una sola palabra cuando se añade detrás de la raíz. La adición de un sufijo puede producir un nuevo significado y a menudo cambia la categoría gramatical de la base” (Aguilar-Amat, Neología II). Mientras que el prefijo “un elemento que, colocado al inicio de la palabra, sirve para modificar el significado de la raíz. No alteran la categoría gramatical de la base” (Aguilar-Amat, Neología II). La composición permite “la generación de nuevas unidades a partir de otras ya existentes por el procedimiento de combinación de dos bases con autonomía léxica.” (Aguilar-Amat, Neología II). Es decir, las

composiciones son las combinaciones de 2 palabras. Todas las categorías léxicas pueden entrar en una combinación, pero solo las categorías principales resultan como: nombre, verbo o adjetivo. “Según este criterio, de las categorías resultantes en los procesos de composición, se distingue habitualmente entre composición nominal, adjetival y verbal” (Aguilar-Amat, Neologia II).

### **3. Normalización terminológica**

En el tutorial Pavel para el trabajo terminológico creado por la Oficina de Traducciones del Gobierno de Canadá, responsable entre otras cosas del banco terminológico TERMIUM Plus, se define normalización como “el proceso de llegar a un acuerdo sobre las especificaciones técnicas u otros criterios precisos que deben incluirse de forma invariable en todas las reglas, principios o definiciones de características, a fin de garantizar que los materiales, productos, servicios, procesos y sistemas estén interconectados y sean interoperables.” (Public Work and Government Services Canada, 2011). De esta forma, son sujetos de normalización tanto productos como servicios, unidades de medida y la terminología, entre otros (Cabré, 1993). La normalización surge como respuesta a una necesidad, como bien puede ser mantener las especificaciones de un producto sea construido en cualquier parte del mundo. Sin embargo, cualquier tipo de normalización resulta insuficiente si no se acompaña de la normalización del lenguaje con que se designa; por lo que la normalización aplicada a cualquier ámbito supone necesariamente la normalización de los términos que lo acompañan.

La normalización se fundamenta en los principios de: simplificación, consenso, aplicación, revisión, y carácter social y económico (Cabré, 1993). El proceso de normalización consiste en que un organismo de normalización reúne a un grupo de especialistas en un comité, el cual llegará a un consenso ya sea respecto a terminología, procesos, producto u otros; tales decisiones se reúnen en un documento llamado norma. En la ISO/CEI 2:1996 se define a una norma como “como un documento, establecido por consenso y aprobado por un organismo reconocido, que establece reglas, pautas o especificaciones para actividades generalizadas y frecuentes y para sus resultados” (Public Work and Government Services Canada, 2011). En el tutorial Pavel se diferencia entre normas técnicas y normas terminológicas, las primeras establecen, “por consenso, las características o especificaciones de un producto, servicio, proceso

o sistema terminológico” (Public Work and Government Services Canada, 2011). Mientras que las segundas especifican los términos a utilizarse dentro de una norma o familia de normas.

Generalmente, las normas terminológicas se incorporan dentro de una norma técnica, y, al mismo tiempo, las normas terminológicas apoyan la elaboración de otras normas técnicas. Es importante mencionar que la normalización terminológica solo se lleva a cabo dentro de un lenguaje especializado, no en el léxico general.

La normalización en ámbito de la terminología de la calistenia es uno de los objetivos de este trabajo, y se pretende abordar, por un lado, desde la teoría comunicativa de la terminología, por cuanto es un modelo teórico que describe la variación terminológica, y por otro lado desde la neología, porque es un léxico especializado nuevo, y seguramente será necesario hacer propuestas de términos nuevos en español.

## METODOLOGÍA

### 1. Delimitación y descripción del corpus de análisis

El corpus que se utilizó dentro de este proyecto consiste en términos de calistenia extraídos de listados de ejercicios de peso corporal. Los listados fueron obtenidos de diversas páginas de internet dedicadas al deporte. Por un lado, se escogieron páginas en inglés, como lengua de partida; por otro, se escogieron páginas en español para conseguir términos equivalentes. El corpus inglés y en español no es paralelo, ya que no son textos traducidos, sino que es comparable: son textos en ambas lenguas que tratan de la misma materia.

El corpus está formado por los textos siguientes:

- “Guía de ejercicios de calistenia”: por Domingo Juárez Campos, creada en el 2017. Este texto es un listado de nombres de ejercicios en español, está organizado como una tabla, dividida según el grupo del músculo trabajado, el tipo de ejercicio realizado y el equipamiento se usa. Este texto no tiene una descripción de los ejercicios que menciona, pero trae el equivalente en inglés.
- “Todocalistenia.com”: es una página dedicada a explicar la calistenia, creación de rutinas y dietas, venta de ropa, equipamiento y programas de entrenamiento. El texto es un listado de ejercicios relacionados con la calistenia que tiene la página. El listado, presenta el término del ejercicio en español, en algunos casos su equivalente en inglés, su descripción, algunas características del ejercicio y un video de demostración.
- “Manual de ejercicio con el peso corporal”: por Ashley Kalym, creado el 2016. Es un libro en español que explica los ejercicios de peso corporal, pasando por la preparación, la nutrición y como realizar cada ejercicio detalladamente. El texto tiene el término en español del ejercicio, y una explicación detallada de cómo realizarlo, con consejos e imágenes.
- “Guía completa de calistenia y el Street workout”: por Sergio Catalán y Yeraí Alonso, creada en el 2017. Este es un libro sobre la calistenia, su historia y los ejercicios de que consta. El texto contiene el término del ejercicio, la descripción, una imagen representativa del ejercicio, los músculos involucrados y su dificultad.

- “Entrenamiento.com”: es una página en español dedicada a la difusión y creación de rutinas de ejercicios. El texto presenta un listado de ejercicios que se pueden buscar seleccionando que músculo se trabaja, el equipamiento usado, el tipo de entrenamiento, el objetivo o la zona del cuerpo. Cada ejercicio trae: el término, una descripción de la ejecución, consejos de cómo realizar el ejercicio, una imagen representativa y los músculos involucrados.

- “Kubearz.com”: es una página latinoamericana dedicada a la difusión de rutinas de calistenia, venta de equipamientos y la búsqueda de parques donde hacer calistenia. El texto es un listado de ejercicios de calistenia divididos según qué músculo se está trabajando. Este trae el término del ejercicio, una descripción, una imagen representativa y el nivel de dificultad.

- “Alternalego.com”: es una página en español dedicada a la difusión de la calistenia, nutrición y sobre cómo entrenar saludablemente. El texto está dividido en distintos ejercicios y sus distintas variaciones de estos, y también trae una descripción de cada uno de estos.

- “Bodybuilding.com”: es una página en inglés orientada al deporte, dedicada a la venta de suplementos y rutinas de entrenamiento. Esta contiene una base de datos donde se puede seleccionar la búsqueda de ejercicios seleccionando qué músculo se trabaja, qué tipo de ejercicio y qué equipamiento se usa, el tipo de mecánica y el nivel de dificultad. El texto se centra en los ejercicios de esta base de datos que sean de peso corporal. Cada ejercicio trae el término, una descripción, una imagen representativa, un video de cómo hacer el ejercicio y otras características.

- “The Complete List Of Calisthenic Exercises [Beginner To Advanced]”: por Alex Robles y Brittany Robles, publicado el 2020. Es un texto en inglés de distintos tipos de ejercicios de calistenia. Este texto está dividido por la zona del cuerpo que se está ejercitando. Este trae el término en inglés, una descripción y una imagen representativa de cómo se realiza.

- “Muscle & Fitness”: es una revista online en inglés que se centra en la difusión de artículos de cómo ejercitarse, nutrición y noticias del deporte. La página también tiene una base de datos donde se pueden buscar ejercicios por su nivel de dificultad, tipo de ejercicio, zona muscular trabajada y que equipamiento se necesita. Cada ejercicio contiene: el término, el nivel de dificultad, tipo de ejercicio, zona muscular que se trabaja, el equipamiento necesario, una descripción de cómo realizarlo paso a paso, un video que muestra el ejercicio y te sugiere variaciones más avanzadas al ejercicio buscado.

- “ExRx.net”: Una página en inglés dedicada a la recolección de artículos de deporte, catálogos de ejercicios y calculadoras de acondicionamiento. El texto que se usó es el directorio de ejercicios de esta página. Este está dividido por el músculo que se ejercita y, dentro de este, qué tipo de equipamiento se utiliza. Cada ejercicio trae el término del ejercicio, qué músculo se trabaja, una descripción, una imagen representativa, su nivel de dificultad y otras características.

- “Workoutlabs.com”: es una plataforma online en inglés para la búsqueda de ejercicios, la creación de rutinas de ejercicio y venta de suplementos. El texto que se usó es el buscador de ejercicios disponible en la página. En este se puede buscar por el grupo muscular que se trabaja, el equipamiento requerido o individualmente por el nombre del ejercicio. Cada ejercicio contiene el término, una imagen representativa, la descripción del ejercicio, los músculos principales y secundarios trabajados, el equipamiento necesario y otros ejercicios relacionados al buscado.

- “exercise.com”: es una plataforma online en inglés para la búsqueda de ejercicios, creación de rutinas y la venta de planes de ejercicios. El texto contiene un buscador de ejercicios divididos en: grupo muscular, dificultad, tipo de ejercicio, equipamiento necesario, si es un ejercicio compuesto o de aislación, si es una fuerza de empujar o traccionar, y que tipo de deporte se puede asociar. Cada ejercicio trae: el término, un video instruccional, la descripción paso a paso, consejos, variaciones del ejercicio, sugerencias de ejercicios similares, sugerencias de planes que incluyan el ejercicio, los músculos principales y secundarios trabajados, estadísticas de la aplicación y reseñas del ejercicio.

Estos textos de ejercicios que fueron seleccionados debían ser exclusivamente de peso corporal o presentar una manera de categorizar los ejercicios de peso corporal, ya que estos son los que forman los ejercicios de calistenia. En general, los textos presentan el nombre del ejercicio, una representación visual de este y una descripción de cómo se realiza. Estos tres elementos son relevantes para la extracción de los términos, ya que permiten la identificación del ejercicio y determinar que es el mismo ejercicio al que se refiere el término en inglés y en español. Algunos de los listados en español también traen el término en inglés, lo cual facilita su identificación. Otra información adicional que presentan los textos es: tipo de ejercicio, qué músculo o sector del cuerpo que se utiliza, e incluso nivel de dificultad que presenta el ejercicio. El conjunto del corpus se logró encontrar 200 términos relacionados con la calistenia; sin embargo, para el análisis se

seleccionaron los términos que presentaron variación terminológica en español o bien los términos en español que se consideraron que presentaban deficiencias.

## **2. Descripción de los instrumentos o herramientas utilizadas**

Los términos se extrajeron manualmente identificando variaciones terminológicas en los textos en español, o bien identificando denominaciones que presentaban alguna deficiencia, como el uso exclusivo de un préstamo del inglés. La cantidad de términos que se analizaron fue de 20 conceptos, que pueden estar representados por un número superior de términos. La extracción manual se realizó gracias a las distintas divisiones que mostraban los textos del corpus. Ya que los textos seleccionados tienen el propósito de ser guías de cómo realizar los ejercicios, estos están divididos por grupo muscular que se está buscando o en el caso de algunos, se puede buscar por algún otro aspecto específico, como tipo de equipamiento necesario o qué tipo de ejercicio se realiza, de fuerza o de acondicionamiento, por ejemplo. Para la extracción manual de este proyecto se buscaron ejercicios en los textos en inglés por cada grupo muscular, por ejemplo, ejercicios que involucren piernas, y luego se observaron los distintos ejercicios que aparecen con sus descripciones, imágenes y características. Después, en los textos en español, se realizó el mismo proceso para buscar ejercicios en el mismo grupo muscular, observando los mismos puntos e identificando que sea el mismo ejercicio que el buscado en inglés. Con este método se logró encontrar los términos equivalentes en español. Los términos en los que se encontró variación terminológica o alguna deficiencia en su denominación en español se extrajeron para análisis. Debido a que este método requiere observar las descripciones y características de cada término en los textos del corpus, tanto en inglés como en español, se requiere bastante tiempo en identificar los términos equivalentes y las variaciones, lo cual limita la cantidad de términos analizados en el proyecto a ser más reducido.

## **3. Descripción del proceso de análisis de los datos**

Una vez obtenido el corpus de términos de los listados de ejercicios de la calistenia, se destacaron los términos que presentaron alguna variación terminológica en español, o alguna deficiencia en su denominación. Los términos seleccionados luego fueron recolectados en una

ficha creada por Microsoft Word para una fácil organización de los datos relevantes para el análisis. La ficha que se elaboró para el análisis es la siguiente:

N° de término:	
Término en inglés	
Descripción del ejercicio	
Características del ejercicio	
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	
Variaciones en español documentadas	
Causa de variación	
Observaciones	

Las categorías de la ficha consisten en:

- N° del Término: el número del orden que toma este término en el análisis.
- Término en inglés: el término del ejercicio seleccionado en inglés.
- Descripción del ejercicio: la descripción del procedimiento del ejercicio seleccionado en español, esta descripción será obtenida de uno de los listados usados para el corpus.
- Imagen del ejercicio: una imagen que represente visualmente el ejercicio al que se está haciendo para una mejor referencia.
- Término normalizado en español: el término normalizado que fue escogido después del análisis de las variaciones.
- Variaciones en español documentadas: las variaciones en español que no fueron escogidas como el término normalizado. Adicionalmente se clasificará si la variación es una VA (Variación admitida) o una VD (Variación desaprobada).

- Causa de variación: la causa de las variaciones determinadas a base de la teoría de Freixa (2002).
- Observaciones: puntos adicionales que salgan debido al análisis de las variaciones.

Después de cada ficha de análisis del término se explicará el proceso de análisis de normalización de los términos seleccionados. Se utilizó la norma ISO 704:2009, que se refiere a la normalización de la terminología de una lengua especializada, y los documentos de normalización del Termcat (Termcat Centre de Terminología, 2006). Utilizando las mismas normas ISO 704:2009, la formación de términos debe seguir los principios de: transparencia, consistencia, apropiado, economía lingüística, derivabilidad y composición, lingüísticamente correcto y la preferencia por el lenguaje nativo. En determinados casos se consultó con una experta en medicina deportiva sobre la elección de los términos normalizados (Gigoux, 2020). Se tomarán las variaciones en español y se categorizarán las causas de las variaciones basadas en las causas establecidas por Freixa (2002) que consisten en:

<b>Tipos de Causas</b>	<b>Subtipos</b>
1.- Causas Previas	La redundancia lingüística La arbitrariedad del signo lingüístico Las posibilidades de variación de la lengua
2.- Causas Dialectales	Variación geográfica Variación cronológica Variación Social
3.- Causas Funcionales	Adecuación al nivel de la lengua Adecuación al nivel de especialización
4.- Causas Discursivas	Evitar la repetición Economía lingüística Creatividad, énfasis y expresividad
5.- Causas Interlingüísticas	Convivencia del término “local” con el préstamo Diversidad de propuestas alternativas
6.- Causas Cognitivas	Imprecisión conceptual Distanciación ideológica

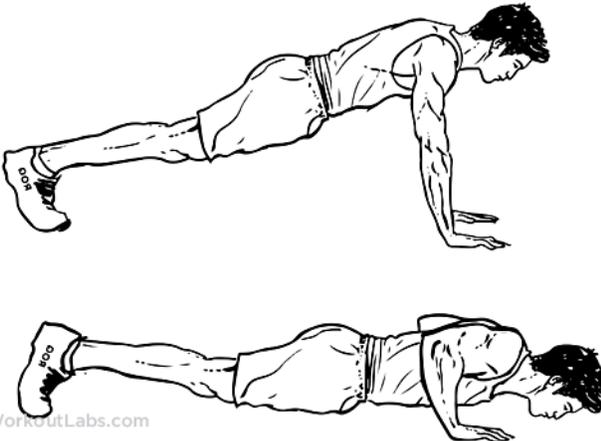
	Diferencias de la conceptualización
--	-------------------------------------

Una vez las variaciones fueron analizadas con la norma, se haya encontrado las causas de estas y se haya encontrado un término preferente, este será considerado el término normalizado y se llenará la ficha correspondiente.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

El análisis de ejercicios comenzará por el “Push up”. Se presenta la descripción y las características de este para establecer el ejercicio, luego se explica que término se escogió como el preferido y cuáles son las variaciones junto con cuáles son sus causas.

N° de término: 1	
Término en inglés	“Push Ups”
Descripción del ejercicio	Colocarse en el suelo con las manos a un ancho levemente más amplio que los hombros, con los brazos completamente extendidos y el cuerpo recto. Se flectan los codos para bajar el cuerpo hasta que el pecho toque el suelo, se empuja con el pecho para levantar el cuerpo y llegar a la posición inicial.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Es un ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Es un ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel básico</li> <li>-Se realiza en el suelo</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-El músculo principal son los pectorales</li> <li>-Los músculos secundarios son los tríceps y los deltoides</li> <li>-Si se realiza con los brazos más juntos al cuerpo, se enfoca más en los tríceps</li> <li>-Tiene modificaciones simples para aumentar o disminuir su dificultad</li> </ul>

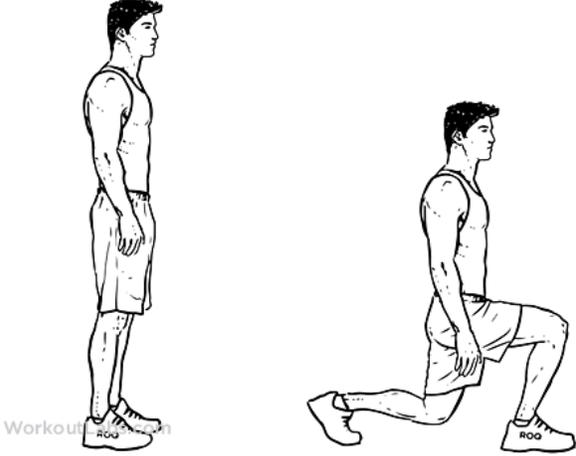
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexiones de brazos”
Variaciones en español documentadas	VA “Lagartijas” – “Flexiones”
Causa de variación	Discursiva (“Lagartijas” y “Flexiones”)
Observaciones	

El ejercicio “Push ups” es un ejercicio en el que se comienza en el suelo con la cara y pecho hacia el suelo, con el cuerpo recto y las piernas estiradas, apoyando las manos en el suelo con apertura del ancho de los hombros y altura de pecho. Luego se procede a bajar el cuerpo flexionando los codos hasta que estos lleguen a un ángulo de 90 grados o que el pecho toque el suelo. Una vez realizado esto, se empuja con el pecho y los brazos para volver a la posición inicial. Junto a esta descripción, los “Push ups” tiene en español como equivalente las “flexiones de brazos” y las “lagartijas”.

Se escogió el término “flexiones de brazos” como el término preferido para referirse a los “Push ups”, mientras que “lagartijas” y “flexiones” como términos admitidos o variaciones. Se escogió “flexiones de brazos” como preferido debido a que este presenta mayor presencia en las guías de ejercicios encontradas. También, el término de “flexión de brazos” representa visualmente mejor la descripción del ejercicio y esto permitiría su identificación más fácilmente. El término “lagartija” hace referencia a la pose que el animal toma cuando está de pie, lo que se asemejaría a la posición que se debe tomar durante el ejercicio. Pero esta representación visual se encuentra que es menos transparente que “flexiones de brazos”, por lo que “lagartijas” fue escogido como

variante. Su causa de variación es discursiva debido a que intenta representar el movimiento del ejercicio mediante la asociación con la pose del animal. Esto junto a la menor presencia en las guías de ejercicios encontradas, se determinó como un término admitido. De igual manera, “flexiones” también será considerado como una variación y un término admitido, ya que como “flexiones de brazos” es el término preferido, “flexiones” se podrá utilizar como una versión reducida de este, manteniendo su claridad de qué tipo de ejercicio es. Por esto, tendrá una causa de variación discursiva, debido a que este término se utiliza con objeto de generar economía lingüística.

N° de término: 2	
Término en inglés	“Lunges”
Descripción del ejercicio	Se comienza de pie y se da un gran paso hacia adelante con una pierna, mientras que la otra se mantiene en el lugar. Se comienza a flexionar la rodilla delantera hasta crear un ángulo de 90 grados y que la rodilla trasera casi toque el suelo. Luego de esto la pierna trasera se impulsa hasta volver a la posición original de pie, pero en la posición de la pierna delantera donde se dio el paso.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel básico</li> <li>-Se hace de pie</li> <li>-Se avanza en el ejercicio</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Músculo principal son los cuádriceps</li> <li>-Músculos secundarios son los glúteos, abductores y los isquiotibiales</li> <li>-Dependiendo si se realiza un paso más largo o corto se trabaja más los glúteos o los cuádriceps respectivamente</li> <li>-Se puede aumentar dificultad al agregarle peso al realizarlos con mancuernas en las manos o una barra con peso en la espalda.</li> </ul>

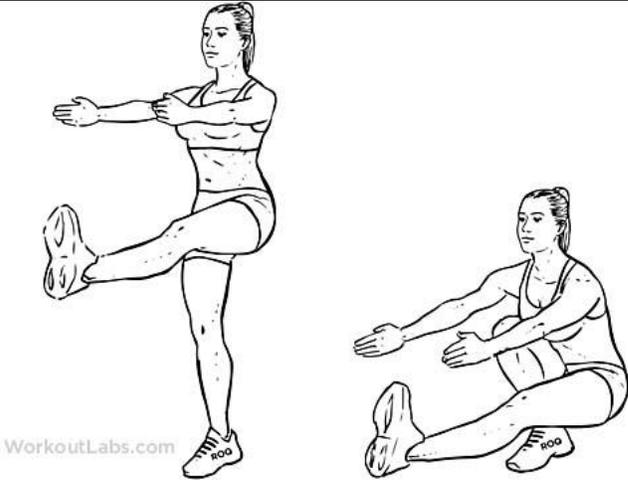
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Estocada”
Variaciones en español documentadas	VA “Zancada” – “Desplante”
Causa de variación	Discursiva (“Zancada”) – Dialectal (“Desplante”)
Observaciones	Desplante se vio presente solamente en los listados latinoamericanos y no en los que pertenecían en España.

Los “lunges” son un ejercicio en el cual se parte de pie en una posición erguida, se da un gran paso hacia adelante, dejando la otra pierna atrás. Después se comienza a flexionar las rodillas y se baja el cuerpo hasta que la pierna delantera logre llegar a un ángulo de 90 grados. La pierna trasera mantiene solo en contacto la punta de pie con el suelo, permitiendo al cuerpo bajar mientras se da el paso hacia adelante, la rodilla no debe tocar el suelo. Cuando se llega hasta la posición baja se utiliza tanto la fuerza de la pierna delantera como el impulso de la trasera para volver a la posición inicial. Con esta descripción y características se pueden identificar como términos equivalentes las “estocadas”, “zancadas” y “desplantes”.

Se escogió “estocada” como el término preferido para referirse a “lunges” y como variantes se escogió tener a “zancadas” y “desplantes”. Se escogió “estocadas” como término preferido, aunque “zancada” tiene una mayor presencia en los listados usados como corpus, debido a que “estocadas” es una denominación más transparente para la persona que hace el ejercicio. “Zancada” representa un gran paso, lo cual es parte del movimiento que se está haciendo, pero

“estocada” hace referencia al movimiento que se realiza durante la esgrima al momento de atacar, se da un paso largo hacia adelante y se flectan las rodillas y se baja el cuerpo, lo cual representa más claramente el movimiento de las “lunges”. Adicionalmente, la experta consultada (Gigoux, 2020) compartió el uso de este término. Esto significa que “zancada” terminaría como un término admitido, debido a su gran uso y su similitud en la representación del movimiento de las “lunges”. Esto causaría que las “zancadas” tienen una causa de variación discursiva, debido a que el término “zancada” puede ser más fácilmente comprendido por un público que no conozca la esgrima y sus movimientos. Por el otro lado, “desplantes” tiene una presencia muy baja en los listados utilizados y también su presencia solo se vio en listados de origen español latinoamericano, mientras que ambos “estocadas” y “zancadas” se vieron presentes en textos en español de origen latinoamericano y de España. Esto hace que “desplantes” sea una variación exclusiva para Latinoamérica; por ello, esta variante tiene una causa de tipo dialectal ya que está restringida a una zona geográfica específica.

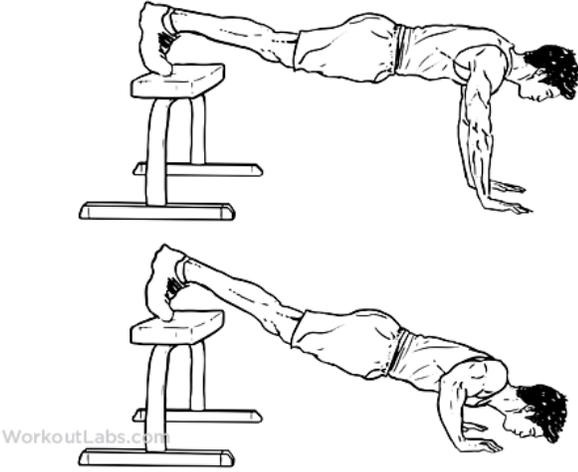
N° de término: 3	
Término en inglés	“Pistol Squat”
Descripción del ejercicio	Se comienza de pie, se eleva una pierna y se mantiene elevada durante todo el ejercicio sin tocar el suelo. Se empieza a hacer una sentadilla con solamente una pierna, se baja más profundo que una sentadilla normal, hasta que los glúteos casi toquen el suelo. Una vez llegado a este punto se utiliza la fuerza de la pierna apoyada en el suelo para levantarse y volver a la posición original.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel avanzado</li> <li>-Se hace apoyado en un solo pie</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Músculo principal son los cuádriceps</li> <li>-Músculos secundarios son los glúteos y los isquiotibiales</li> <li>-Involucra mantener el equilibrio</li> </ul>

	-Para mayor dificultad se debe usar un chaleco de peso.
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Sentadilla de pistola”
Variaciones en español documentadas	VA “Sentadilla profunda de una pierna”
Causa de variación	Discursiva
Observaciones	No se encontró un término equivalente en español, por lo que se recurrió a crear un término y una variación de este.

La descripción de los “pistol squats” es de un ejercicio similar a una “sentadilla de una pierna”, pero no son exactamente intercambiables. El “pistol squat” es un ejercicio en que comienza estando de pie, se levanta una pierna manteniéndola recta, que se mantenga en dirección frontal y no debe tocar el suelo, se comienza a hacer el gesto de sentarse poniendo todo el peso en la pierna que sigue en el suelo, se baja hasta el punto más bajo posible y los glúteos casi toquen el suelo. Una vez llegado a ese punto se levanta el cuerpo usando la pierna apoyada en el suelo. No se deben confundir los “pistol squats” con “sentadillas de una pierna”, si bien ambos tienen esencialmente el mismo movimiento, las sentadillas de una pierna se necesita llegar solamente hasta que el muslo de la pierna que se está apoyando en el suelo, llegue a estar a paralelo con el suelo. Mientras que en las “pistol squats” se necesita llegar hasta casi que los glúteos toquen el suelo, mucho más abajo del nivel de paralelo que tienen las sentadillas de una pierna. Dentro del listado compilado no se encontró un término equivalente en español que representara las “pistol squats”, sino que usaban el término prestado del inglés.

Seguendo la norma ISO 704:2009 para la formación de términos, se decidió por crear el término de “sentadilla de pistola” y este se escogió como término preferido. También se decidió utilizar “sentadilla profunda de una pierna” como término admitido. “Sentadilla de pistola” fue creado a base de una traducción literal del término en inglés, este busca crear un término similar al equivalente al de inglés, pero perteneciente al idioma nativo del español y por ser una denominación más transparente para la persona que hace el ejercicio. De esta manera, el uso del nuevo término preferido se verá integrado más fácilmente dentro de la terminología ya usada y la representación de una pistola en la forma de las piernas se mantiene. Por estas mismas razones también se decidió dejar “sentadilla profunda de una pierna” como término admitido, ya que si bien, es más descriptivo del movimiento del que se está haciendo, este se aleja de la idea original del “pistol squat”. El término “sentadilla profunda de una pierna” presenta una causa de variación de tipo discursiva, ya que en caso de no entender la comprensión de “sentadilla de pistola”, esta variación aclararía cualquier duda de que ejercicio se está refiriendo, sobre todo para personas que tienen poco conocimiento del área del deporte.

N° de término: 4	
Término en inglés	“Decline push ups”
Descripción del ejercicio	Se posicionan los pies en una posición elevada mientras las manos están en el suelo, similar a una “flexión de brazos”. Se flectan los brazos para bajar el cuerpo hasta que los brazos lleguen a un ángulo de 90 grados y después se empuja hasta llegar a la posición inicial.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Se realiza con una superficie elevada para los pies</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-El músculo principal son los pectorales</li> <li>-Los músculos secundarios son los deltoides y los tríceps</li> <li>-El nivel de elevación de los pies rige la dificultad del ejercicio, mientras más alto, más difícil</li> </ul>

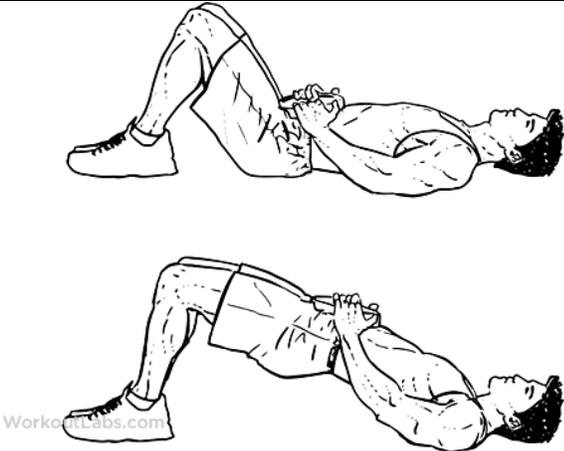
	-El nivel de elevación también dicta qué tanto están involucrados los deltoides en el ejercicio. Mientras más elevado, los deltoides están más involucrados y les quita estrés a los pectorales
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexión declinada”
Variaciones en español documentadas	VD “Flexión inclinada”
Causa de variación	Cognitiva
Observaciones	La variación se consideró como un término desaprobado por su posible confusión con otro ejercicio.

El ejercicio de “decline push up” es una variación de las “flexiones de brazo”, que se comienza con las manos en el suelo y separadas levemente al ancho de hombros. El cuerpo está recto, pero apoyando los pies en alguna superficie elevada al suelo: el nivel de elevación dictará la dificultad del ejercicio. Se procede a flexionar los brazos hasta que el ángulo del codo llegue a 90 grados, donde después se empuja para volver a la posición inicial. Dentro de esta descripción de “decline push up” se encontraron dos equivalentes en español: las “flexiones declinadas” y las “flexiones inclinadas”.

Se escogió “flexiones declinadas” como el término preferido, mientras que se recogió “flexiones inclinadas” como una variación. El término “flexiones declinadas” fue escogido como preferente debido a que es más transparente en representar la posición del ejercicio realizado. El

ejercicio se realiza en una posición inclinada hacia abajo debido a la elevación de los pies. La RAE define declinado como “Inclinarse hacia abajo o hacia un lado u otro” (RAE, *Declinado*), al utilizar “flexiones declinadas” clarifica que el ejercicio se realiza inclinado hacia abajo. Mientras que, el término “flexiones inclinadas” es correcto, no es tan claro sobre qué dirección es la inclinación del ejercicio, podría ser tanto los pies en elevación como las manos en elevación. La causa de variación es cognitiva, ya que "declinada" significa estar inclinado hacia abajo, mientras que al utilizar "inclinada" se genera una imprecisión conceptual, ya que, si bien "inclinada" es una generalización de "declinada", estos igualmente tienen significados distintos, lo cual puede generar problemas para la comprensión del ejercicio. La variación no será admitida, sino que será un término desaprobado, debido a que puede causar confusión con otro ejercicio existente, donde la inclinación será en las manos y no en los pies.

N° de término: 5	
Término en inglés	“Glute bridge”
Descripción del ejercicio	Se comienza recostado en el suelo con las piernas flectadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Se levanta la cadera usando la fuerza de los glúteos hasta que las rodillas, cadera y hombros formen una línea recta. Se relaja el cuerpo hasta volver a la posición inicial.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel básico</li> <li>-Ejercicio de aislación</li> <li>-El músculo que se trabaja son los glúteos</li> <li>-Se utilizan los isquiotibiales como estabilizadores</li> <li>-Se puede apoyar el respaldo o trapecio en una elevación para aumentar el rango de movimiento y dificultad del ejercicio</li> </ul>

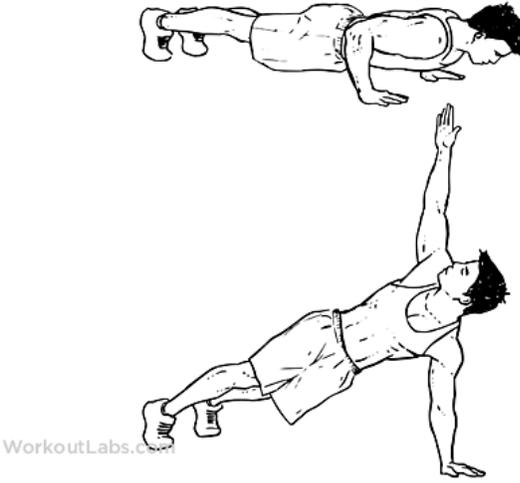
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Puente de Glúteos”
Variaciones en español documentadas	VA “Elevación de glúteos” – “Puente” VD “Curl femoral”
Causa de variación	Discursiva (“Elevación de glúteos” y “Puente”) – Funcional (“Curl femoral”)
Observaciones	La variación de “Curl femoral” se consideró como un término desaprobado debido a su posible confusión con otro ejercicio.

Los “glute bridges” son un ejercicio en el cual se comienza acostado en el suelo, con las piernas flectadas hacia arriba y apoyando la planta de los pies en el suelo. Se levanta el cuerpo con la fuerza de los glúteos hasta que las rodillas, caderas y hombros formen una línea recta. Se mantiene la posición un par de segundos y luego se relaja el cuerpo para volver a la posición inicial en el suelo. Se encontraron distintos equivalentes de los “glute bridges” en español: “puente de glúteos”, la “elevación de glúteos”, “curl femoral” y “puentes”.

Se decidió escoger los “puentes de glúteos” como término preferido y “elevación de glúteos”, “curl femoral” y “puentes” como variaciones. “Puente de glúteos” se encuentra como una traducción literal del término en inglés lo cual vuelve su comprensión más simple, además este es más transparente con la posición final del movimiento, creando una especie de puente con el cuerpo, pero elevado por los glúteos. Adicionalmente, la experta consultada (Gigoux, 2020) compartió el uso de este término. Mientras, el término “elevación de glúteos”. es representativo del movimiento realizado al elevar los glúteos. Este no es tan transparente con la pose a realizar,

ya que se puede elevar los glúteos al estar completamente recostado en el suelo, sin la necesidad de crear la imagen de un puente como exige el ejercicio, por esto será considerado un término admitido. Al mencionar el ejercicio como "elevación de glúteos", la acción de este se ve simplificada por la utilización de "elevación" sin ser tan transparente sobre qué es lo que realmente se realiza en el ejercicio, es decir elevar el cuerpo del suelo con la fuerza de los glúteos; por ello, la causa de variación es discursiva. "Puente" también será considerado como un término admitido, ya que este se utiliza como una versión reducida de "puentes de glúteos" y aun así manteniendo la claridad de qué ejercicio es. Esto hace que sea una causa discursiva, ya que busca generar economía lingüística del término preferido. Finalmente se encontró "curl femoral" como una variación de este ejercicio. Este hace referencia al movimiento de "curling" al levantar mancuernas que es similar al movimiento que se realiza. Se considera que tiene una causa funcional, debido a que hace referencia a otro ejercicio de distinto tipo para este, lo cual requiere un tipo de especialización del área. Sin embargo, este será un término desaprobado, ya que el "curl femoral" ya es utilizado por un ejercicio que se realiza con máquina de pesas, lo cual podría confundir sobre cuál de los dos ejercicios se está haciendo referencia.

N° de término: 6	
Término en inglés	"T push ups"
Descripción del ejercicio	Se comienza con las manos en el suelo con las manos a un ancho levemente más amplio que los hombros, con los brazos extendidos y el cuerpo recto. Se flexionan los brazos para bajar el cuerpo y que los brazos lleguen a un ángulo de 90 grados. Se empuja para volver a la posición inicial, donde se levanta una mano del suelo, se gira el cuerpo con el brazo extendido. Cuando el pecho se dirige horizontalmente al suelo y los brazos formen una línea perpendicular al suelo, se devuelve a la posición inicial.
Características del ejercicio	-Ejercicio perteneciente a la calistenia -Ejercicio de fuerza -Nivel intermedio -Se realiza en el suelo

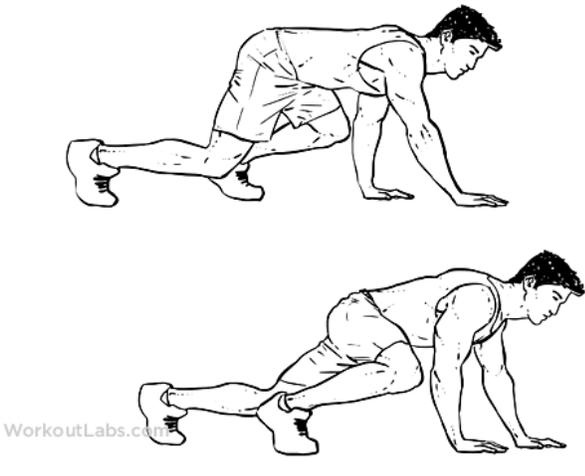
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Músculo principal son los pectorales</li> <li>-Músculos secundarios son los deltoides, tríceps y oblicuos</li> <li>-Involucra mantener el equilibrio</li> <li>-Se debe alternar entre cada brazo que se levanta</li> <li>-Es una variante de las flexiones de brazos</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexiones en T”
Variaciones en español documentadas	VA “Flexiones rotativa”
Causa de variación	Discursiva
Observaciones	

Los “T push ups” son una variante de las “flexiones de brazos”, en la cual se realiza el mismo movimiento de flectar los brazos hasta que los brazos lleguen a los 90 grados y empujar hasta llegar a la posición inicial. Pero una vez llegada esta posición, se procede a levantar una mano del suelo, manteniendo el brazo extendido y girando el torso hasta que la orientación del pecho sea horizontal al suelo y que los brazos extendidos formen una línea perpendicular al suelo. Finalmente, se vuelve a rotar el cuerpo en la dirección contraria y apoyar la mano elevada en el suelo, para volver a la posición inicial de flexión de brazos: este es el punto donde se cuenta como una repetición del ejercicio. Se va alternando qué mano se va elevando con cada repetición del

ejercicio. Se encontraron dos términos equivalentes en español de los “T push ups”: “flexiones en T” y “flexiones rotativas”

Se escogió el término “flexiones en T” como el término preferido, mientras que “flexiones rotativas” se consideró como una variación. Se determinó que “flexiones en T” es más transparente con el movimiento que se realiza en el ejercicio, ya que el cuerpo forma la pose de una T acostada cuando se llega al punto máximo de rango de movimiento del ejercicio. Esto genera que el término sea más claro sobre qué pose se está intentando conseguir dentro del ejercicio. Por el otro lado, se escogió “flexiones rotativas” como una variación del ejercicio. Si bien el término representa el movimiento de rotar el cuerpo, este no clarifica qué tanto se gira el cuerpo o qué pose final se debe tomar dentro del rango de movimiento, lo cual podría causar dificultad de entender cómo se hace el ejercicio. Puesto que este igualmente representa el ejercicio y tiene presencia dentro de los textos, se escogió como un término admitido. Se encontró que la causa de variación de “flexiones rotativas” es discursiva, debido a que este término de igual manera busca representar el movimiento de girar dentro del ejercicio de una manera más simple.

N° de término: 7	
Término en inglés	“Bear crawl”
Descripción del ejercicio	Se debe apoyar las manos y pies en el suelo. Las manos deben estar debajo de los hombros y las piernas debajo de la cadera. Las rodillas no deben tocar el suelo. Se comienza a avanzar moviendo una mano y la pierna contraria al mismo tiempo. Se va intercalando que mano y pierna se usa para avanzar.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Se realiza con pies y manos en el suelo</li> <li>-Se avanza durante el ejercicio</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Músculos principales son los abdominales y los hombros</li> </ul>

	<p>-Músculos secundarios son gemelos, antebrazos, cuádriceps e isquiotibiales</p> <p>-Se debe tener la cabeza neutra</p>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Caminata de oso”
Variaciones en español documentadas	-
Causa de variación	-
Observaciones	No se encontró un término equivalente en español, por lo que se recurrió a crear un término.

La descripción de un “bear crawl” consiste en comenzar con los pies y las manos en el suelo. Las rodillas deben estar abajo de las caderas, pero sin tocar el suelo. Mientras, las manos deben encontrarse debajo de los hombros y se debe mantener la cabeza en una posición neutral. Se comienza a avanzar en esta posición moviendo simultáneamente, una mano y la pierna contraria, por ejemplo, la mano derecha y la pierna izquierda. Se va intercalando las extremidades usadas para avanzar, durante el movimiento se debe mantener los abdominales firmes. Del listado en español, no se encontró un equivalente en español de los “bear crawls”, sino que usaban el término prestado del inglés.

Siguiendo la norma ISO 704:2009 para la formación de términos, se decidió crear el término de “caminata de oso”, que se utilizará como el término preferido. Se creó “caminata de

oso” a base del movimiento que se está realizando durante el ejercicio. Este se asemeja a como los osos caminan cuando usando sus cuatro extremidades, lo cual vuelve el término mucho más transparente para la identificación del movimiento que se busca realizar. También, el término equivalente creado tiene similitud a “bear crawl”, usando el mismo elemento de oso para la denominación del ejercicio. Esto ayudará para que la integración del nuevo término se pueda hacer más fácilmente.

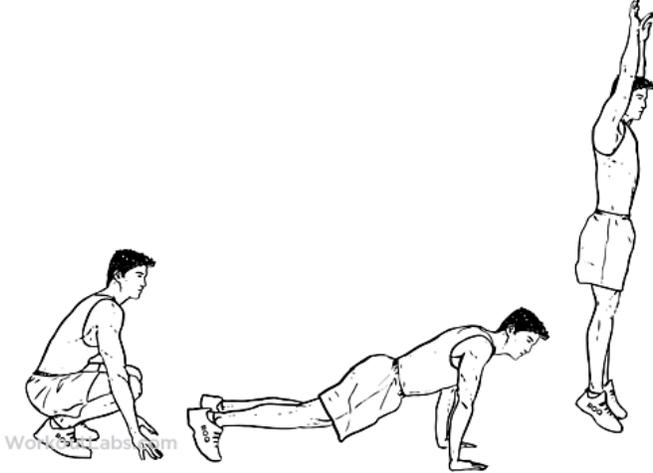
N° de término: 8	
Término en inglés	“Russian twists”
Descripción del ejercicio	Se sienta en el suelo con las piernas elevadas del suelo y la espalda levemente inclinada hacia atrás. Se gira el cuerpo de lado a lado y que ambas manos toquen al lado de donde se encuentra sentado.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel básico</li> <li>-Se hace sentado en el suelo</li> <li>-Ejercicio de aislación</li> <li>-Músculos trabajados son los abdominales y oblicuos</li> <li>-Requiere mantener el equilibrio en la pose sentada</li> <li>-Para mayor dificultad se puede sostener una pesa o mancuerna en las manos y esta deberá tocar el suelo antes de girar al otro lado</li> <li>-Tiene origen soviético, de donde obtiene su denominación</li> </ul>
Imagen del ejercicio	

Término normalizado en español	“Giros rusos”
Variaciones en español documentadas	-
Causa de variación	-
Observaciones	No se encontró un término equivalente en español, por lo que se recurrió a crear un término.

Los “russian twists” se describen como un ejercicio que comienza sentado en el suelo recostado hacia atrás en un ángulo de 45 grados, con las piernas flectadas y levantadas sobre el suelo. La única parte del cuerpo que hace contacto con el suelo son los glúteos y la espalda se debe mantener recta. Se procede a girar el torso hacia la izquierda o derecha, y el torso debe girarse lo suficiente para que se pueda tocar con ambas manos la superficie del suelo que se encuentra al lado de donde se está sentado. Una vez tocado el suelo, se devuelve a la posición inicial y se gira hacia el otro lado realizando el mismo movimiento. Se va intercalando el lado hacia el cual se gira. Dentro del listado compilado no se encontró un término equivalente en español que representara los “russian twists”, sino que usaban el término prestado del inglés.

Siguiendo la norma ISO 704:2009 para la formación de términos, se decidió crear el término de “giros rusos” y este se utilizará como término preferido. “Giros rusos” fue creado a base de una traducción literal del término en inglés, con la intención de que el término creado sea similar al equivalente en inglés, pero que sea perteneciente al idioma nativo, lo cual facilitaría la integración del nuevo término creado con personas que ya conozcan su equivalente en inglés. También, la inclusión de la palabra “giros” hace que este sea más transparente con el movimiento realizado en el ejercicio al girar de un lado hacia otro. Y se decidió mantener “rusos” dentro de la denominación debido al país de origen del ejercicio, que proviene de un método de ejercicio creado por la Unión Soviética.

N° de término: 9	
Término en inglés	“Burpee”

Descripción del ejercicio	Se parte de pie, con las manos a los lados. Se realiza una sentadilla hasta que las manos toquen el suelo, después se extienden las piernas hacia atrás para quedar en la posición inicial de “flexiones de brazos”. Se realiza una “flexión de brazos”, se vuelve a poner de pie y se finaliza con un salto.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio anaeróbico</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Se realiza de pie y en el suelo</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Los músculos principales son los abdominales y glúteos</li> <li>-Los músculos secundarios son los pectorales y deltoides</li> <li>-Es un ejercicio comúnmente usado para medir la condición física</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Burpee”
Variaciones en español documentadas	-
Causa de variación	-
Observaciones	No se encontró un término equivalente en español, pero se decidió mantener el término prestado como el término preferido.

El “Burpee” es un ejercicio cuyo movimiento parte de pie, y se flectan las piernas para bajar el cuerpo como una sentadilla manteniendo la espalda recta y erguida. Se tienen los brazos completamente extendidos en dirección del suelo y se baja hasta que las manos toquen la superficie del suelo; a continuación, los pies se extienden hacia atrás, quedando en la posición inicial de “flexiones de brazos”. Se flectan los brazos y se realiza una “flexión de brazos”, luego llevan las rodillas al pecho para volver a la posición de cuclillas y luego se debe poner de pie. El ejercicio finaliza con un pequeño salto y un aplauso encima de la cabeza después de ponerse de pie. Dentro del listado compilado de textos en español, no se encontró un equivalente en español del ejercicio, sino que usaban el término prestado del inglés.

En casos similares donde no se encuentra un equivalente en español, se utilizarán la norma ISO 704:2009 para crear un término equivalente en español; sin embargo, en este caso se decidió por mantener el término prestado del inglés. El ejercicio “Burpee” fue nombrado por Royal H. Burpee, quien creó el ejercicio para medir la resistencia anaeróbica, movilidad y coordinación (Léxico, *Burpee*). La norma ISO 704:2009, establecen que, durante el proceso de normalización de las designaciones de términos, los términos provenientes de nombres propios tienen prioridad sobre el resto. De igual manera en la terminología deportiva, la presencia de términos con nombres propios basados en su creador es un caso recurrente. Esto se puede observar en distintas disciplinas dentro del área deportiva, por ejemplo: en la gimnasia ejercicios como el “Dionisov” o el “Nguyen”, son ejercicios nombrados a base de gimnastas famosos; en el patinaje artístico se ve en el “salto Lutz” o el “salto Axel”; o en el jiu jitsu brasileño en la “asfixia D’Arce” o la “asfixia Ezequiel”. Por lo que tener términos basados en nombres propios dentro de la disciplina de la calistenia estaría aceptado por la norma ISO 704:2009.

N° de término: 10	
Término en inglés	“Judo push up”
Descripción del ejercicio	Se parte con las manos y pies en el suelo, con la cadera elevada formando una “V” invertida. Se baja el pecho hasta llegar que casi toque el suelo y el cuerpo debe estar extendido. Se levanta el pecho hasta que este mire hacia adelante y se cree una curva en la espalda.

Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Los músculos principales son los pectorales y abdominales</li> <li>-Los músculos secundarios son los tríceps, deltoides y lumbar</li> <li>-Utiliza poses pertenecientes al yoga</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexión hindú”
Variaciones en español documentadas	VA “Flexión de brazos y extensión de tronco”
Causa de variación	Discursiva
Observaciones	

El ejercicio de “Judo Push up” se comienza con los pies en el suelo a separación de piernas y las manos en el suelo a separación de hombros, con la cadera elevada en el aire formando una “V” invertida. Esta pose es conocida en el yoga como “perro boca abajo”. Se procede a bajar el pecho hasta que este casi toque el suelo y el cuerpo quede completamente extendido con los brazos flectados, como la posición más baja de una “flexión de brazos”. Se levanta el pecho hasta que este quede direccionado hacia adelante, manteniendo las piernas bien cercanas al suelo, generando una curva en la espalda. Esta pose es conocida en el yoga como “perro boca arriba”. Una vez llegada esta pose, se realizan los movimientos en el orden inverso hasta llegar a la pose original

de la “V” invertida. Las piernas se mantienen extendidas durante todo el ejercicio. Dentro de esta descripción de “Judo push ups” se encontraron dos equivalentes en español: las “flexiones hindús” y las “flexiones de brazos y extensión de tronco”.

Se escogió el término de “flexiones hindús” como preferido, mientras que “flexiones de brazos y extensión de tronco” como una variación y término admitido. El término “flexiones hindús” fue escogido como el preferente debido a su mayor presencia en los textos del corpus sobre la variación y su asociación a la cultura hindú. Dentro del ejercicio se deben realizar las poses de “perro boca arriba” y “perro boca abajo”, que son poses pertenecientes al yoga, una disciplina originaria en la India. Por lo tanto, la inclusión de estas poses de yoga puede facilitar la asociación a la cultura hindú y a la identificación del ejercicio como “flexiones hindús”. Aunque la variación de “flexiones de brazos y extensión de tronco” es levemente más descriptiva del movimiento realizado durante del ejercicio, esta no es tan clara sobre las poses que se debe realizar: por ejemplo, que se debe partir con una pose de “V” invertida; como esta solo establece que se hace una “flexión de brazos”, o que solo se extiende el torso, sin clarificar ninguna dirección o pose final, se pueden confundir la pose inicial y final de este. Sin embargo, por esta misma razón de querer ser descriptivo fue que se escogió como término admitido. La causa de variación es discursiva, ya que busca ser más explicativo a la hora de dar cuenta del tipo de movimiento.

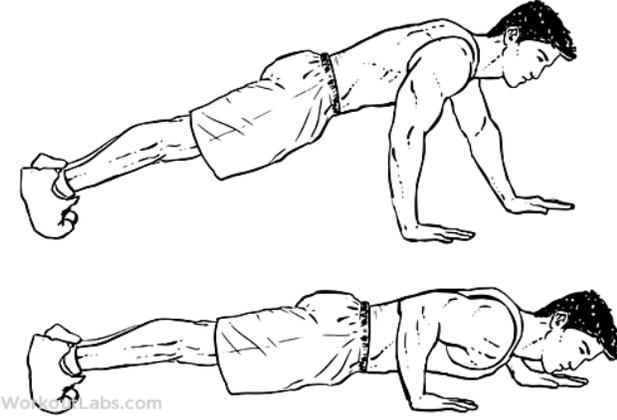
Nº de término: 11	
Término en inglés	“Spiderman push up”
Descripción del ejercicio	Se coloca en el suelo con las manos a un ancho levemente más amplio que los hombros, los brazos extendidos completamente y el cuerpo recto. Se flectan los codos hasta que estos lleguen a un ángulo de 90 grados y al mismo tiempo se flectan las piernas hacia el costado hasta que la rodilla llegue lo más cercano al codo del brazo del mismo lado. Se extienden los brazos y la pierna para volver a la posición original.
Características del ejercicio	-Es un ejercicio perteneciente a la calistenia -Es un ejercicio de fuerza -Nivel intermedio

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se realiza en el suelo</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-El músculo principal son los pectorales</li> <li>-Los músculos secundarios son los tríceps, deltoides y oblicuos</li> <li>-Se va intercalando la pierna utilizada en el ejercicio</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexión Spiderman”
Variaciones en español documentadas	VA “Flexión de brazos con flexión de cadera”
Causa de variación	Discursiva
Observaciones	

El ejercicio de “Spiderman push up” es un ejercicio similar al de una “flexión de brazos”. Se comienza con las manos y pies en el suelo, las manos deben estar a una separación de hombros, brazos extendidos, cuerpo extendido y las piernas juntas. Se procede a bajar el cuerpo doblando los codos hasta un ángulo de 90 grados o que el pecho casi toque el suelo. Al mismo tiempo una pierna se levanta del suelo y se flexa a un costado del cuerpo, intentando tocar el codo del brazo que esté del mismo lado de la pierna que se levantó. Se vuelve a la posición inicial y se va intercalando entre que pierna se va levantado en cada repetición. Dentro de esta descripción de encontraron dos equivalentes en español: la “flexión Spiderman” y la “flexión de brazos con flexión de cadera”.

Se escogió “flexión Spiderman” como el término preferido, mientras que “flexión de brazos con flexión de cadera” se consideró una variación y término admitido. El término “flexión Spiderman” hace referencia al personaje de los comics y películas de Marvel. En particular el ejercicio simula la pose que toma este al escalar edificios, con las cuatro extremidades tocando la superficie y el pecho casi tocando esta, flectando una pierna hacia el costado para avanzar. Debido a la similitud que tiene el ejercicio con este movimiento y la popularidad del personaje puede facilitar la asociación con el ejercicio que se debe realizar, esto junto a la alta presencia del término dentro de los textos en español es porque este fue escogido como el término preferido. El término “flexión de brazos con flexión de cadera” fue determinado como la variación de “flexión de Spiderman”. Esto se debe a que este término incluso siendo más descriptivo en el movimiento, este no es tan específico en el movimiento que las piernas deben realizar, estableciéndolo solo como “flexión de cadera”, no especificando en qué dirección o como realizar esta flexión. Sin embargo, como este término es más descriptivo dentro de todo, este fue escogido como término admitido, ya que de igual manera puede facilitar el entendimiento del ejercicio al que no conozca el personaje de Spiderman. La causa de variación de este sería discursiva, ya que apuesta por una reformulación para poder explicar el mismo ejercicio de una manera más descriptiva.

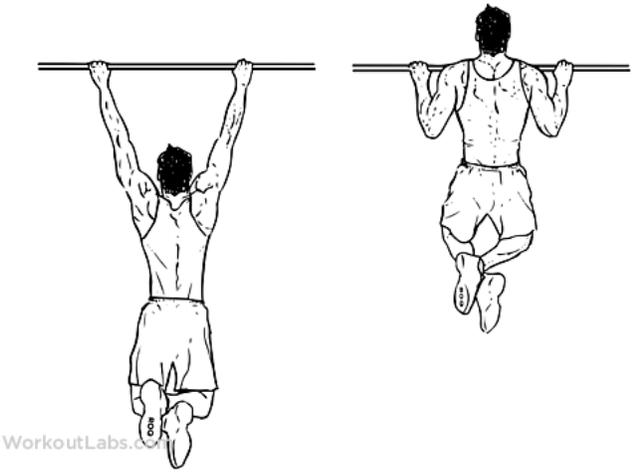
N° de término: 12	
Término en inglés	“Staggered push up”
Descripción del ejercicio	Similar a una “flexión de brazos”, se comienza en el suelo con el cuerpo recto, manos apoyadas en el suelo y brazos extendidos. Las manos se ponen a apertura de hombros, una a la altura más baja del hombro y la otra a la altura de la cabeza. Se flectan los brazos hasta que el pecho toque el suelo y se extienden los brazos para volver a la posición original donde se intercambian las alturas de las manos.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Es un ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Es un ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Se realiza en el suelo</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> </ul>

	<p>-Los Músculos principales son los pectorales, deltoides y abdominales</p> <p>-Los músculos secundarios son los tríceps</p> <p>-Se debe alternar cada brazo entre cada repetición</p>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexiones asimétricas”
Variaciones en español documentadas	VA “Flexiones espartanas” VD “Flexiones aligátor”
Causa de variación	Funcional (“Flexiones espartanas”) – Discursiva (“Flexiones aligátor”)
Observaciones	A pesar de encontrar términos equivalentes en español, se determinó crear el término “flexiones asimétricas” como el término preferido. El término “flexiones aligátor” se consideró como término desaprobado.

El ejercicio de los “staggered push ups” consisten en una variación de las “flexiones de brazos”, que involucra más los músculos secundarios. Esta comienza en una pose similar a esta, con los pies y manos apoyados en el suelo, el cuerpo recto sobre el suelo y los brazos completamente extendidos. En esta variación la apertura de brazos es a la altura de hombros, pero una mano se sitúa por delante de la otra, a la altura de la cabeza. Es aquí donde se comienza el ejercicio, se procede a flectar los brazos hasta que el pecho toque levemente el suelo. Después de esto se vuelven a extender los brazos para volver a la posición original, se intercambia el brazo

que estaba puesto a la altura de la cabeza por el otro para realizar otra repetición. Utilizando esta descripción, se encontraron dos términos equivalentes en español: las “flexiones espartanas” y las “flexiones aligátor”.

A pesar de tener dos términos equivalentes, se decidió crear “flexiones asimétricas” como el término preferido, mientras que “flexiones espartanas” se mantuvo como término admitido, y se decidió declarar “flexiones aligátor” como término desaprobado. Utilizando la norma ISO 704:2009, se buscó crear un término que representara efectivamente la descripción del movimiento del ejercicio. Se encontró que “flexión asimétrica” lograba ser más transparente que ambos términos encontrados dentro de los textos para la persona que realiza el ejercicio. “Flexiones asimétricas” logran representar el ejercicio siendo similar a las “flexiones de brazos”, incluyendo la palabra “flexiones” y al mismo tiempo representar que ambos brazos no se encuentran en la misma posición de altura del cuerpo al incluir “asimétrica”. El término “flexiones espartanas” surge debido a la especulación de que este tipo de ejercicio se realizaba por los soldados de la antigua polis griega. Como el origen de la calistenia se remonta a los soldados de la antigua Grecia, se puede realizar esta asociación con la denominación de “flexiones espartanas”. Sin embargo, al no ser tan transparente con el movimiento que se debe realizar, este fue etiquetado como variación y término admitido. La causa de variación de este sería funcional, debido a que necesita un tipo de mayor conocimiento de la calistenia y su origen para poder asociar este término con el movimiento a realizar. Finalmente, las “flexiones aligátor” surgen de la imagen visual de como camina un aligátor o lagarto, siendo similar al como el movimiento usa un brazo más adelante que el otro en la posición más baja. Sin embargo, las “flexiones aligátor” pueden causar confusión al utilizar este término, ya que existe el ejercicio de “alligator push ups”, pero este es un ejercicio distinto a los “staggered push ups”. Los “alligator push ups” son similares a los “staggered push ups”, pero estos conllevan dar un paso hacia adelante dejando la pierna al costado del cuerpo. “Flexiones aligátor” --al ser una traducción literal de “alligator push ups”, sin ser el equivalente de este ejercicio--, puede causar confusión a quien quiera realizar uno de los dos ejercicios, por ello el término queda desaprobado. La causa de este sería discursiva, ya que busca utilizar la imagen de un aligátor para representar el movimiento que se utiliza.

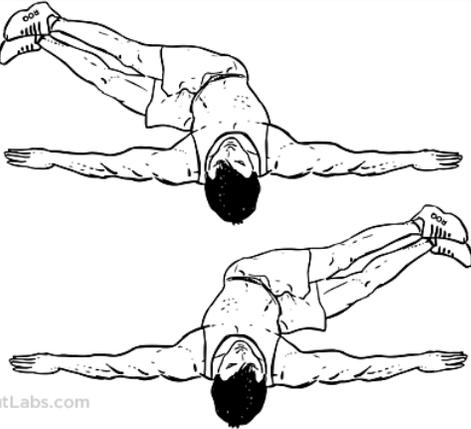
Término en inglés	“Pull ups”
Descripción del ejercicio	Se toma la barra a una apertura un poco más amplia de los hombros y las palmas mirando hacia adelante. Se levantan las piernas del suelo, se retractan los omoplatos y sin oscilar el cuerpo, usando la fuerza de la espalda y brazos, se levanta el cuerpo hasta que el mentón supere la barra. Una vez hecho esto, se baja controladamente el cuerpo hasta la posición original.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Se realiza apoyando las manos en una superficie elevada, idealmente una barra</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Los músculos principales son los romboides, el trapecio y los dorsales</li> <li>-Los músculos secundarios son los deltoides, bíceps y antebrazos</li> <li>-Mientras más amplio el agarre, más involucrados se ven los músculos dorsales</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Dominadas”
Variaciones en español documentadas	VD “Tracciones”

Causa de variación	Funcional
Observaciones	La variación se consideró como término desaprobado ya que se refiere un tipo de clasificación de ejercicios y puede generar confusión a que ejercicio en particular se refiere.

Los “pull ups” son unos ejercicios en los cuales se necesita una barra o una superficie en altura para poder realizarlos. Se toma la barra o se apoyan las manos en la superficie a una separación levemente más amplia de los hombros y las palmas mirando hacia adelante, se levantan los pies del suelo hasta quedar colgado del agarre, y las piernas se flectan idealmente hacia atrás para no crear oscilación en el cuerpo. Se utiliza la fuerza de la espalda y los brazos para levantar el cuerpo hacia la barra, y se levanta hasta que el mentón supere la altura de las manos. Durante todo el movimiento, el cuerpo se debe mantener colgado estáticamente sin oscilación y los omoplatos retractados, sacando el pecho hacia adelante. Después de llegar al punto más alto, se comienza a bajar controladamente hasta volver a la posición original. Dentro de esta descripción de “pull ups”, se encontraron dos equivalentes en español: las “dominadas” y las “tracciones”.

Se escogió el término “dominadas” como el preferido, mientras que “tracciones” se determinó como la variante y un término desaprobado. La palabra “dominar” definido por la RAE como “Sobresalir entre otros, ser más alto que ellos.” (RAE, *Dominar*), por lo que el término “dominadas” hace referencia al gesto de levantar el mentón sobre la barra o punto de apoyo, haciendo que la cabeza sea el punto más alto de todos. Esto hace que el término sea más fácil de asociar y más transparente respecto al movimiento realizado, por esto se escogió como el término preferido. Por otro lado, “tracciones” hace referencia al tipo de fuerza que se realiza en el movimiento, de tirar hacia el cuerpo con la espalda, una fuerza de tracción. Ya que el término usado hace referencia a que este ejercicio es un ejercicio de tracción, es decir que la fuerza se basa en atraer algo hacia la persona. Como esto implica tener conocimientos sobre qué tipo de fuerzas se pueden realizar en los ejercicios, este se clasificó como causa funcional. Pero es esta referencia al tipo de fuerza realizada la que genera conflicto para el término. Una manera de clasificar los tipos de ejercicios que existen, no solo los de calistenia, es por el tipo de fuerza realizado, por ejemplo: isométrico, dinámico, empuje o tracción. Al utilizar el término de esta manera puede generar confusión al no dejar en claro que ejercicio dentro de los ejercicios de fuerza de tracción

se hace referencia, esto causa que el término sea considerado desaprobado. La causa de esta variación sería discursiva, ya que busca utilizar una referencia más simple y general para hacer referencia al movimiento del ejercicio.

N° de término: 14	
Término en inglés	“Windshield wipers”
Descripción del ejercicio	Recostado en el suelo con los brazos extendidos hacia los lados y las piernas juntas, formando una “T” con el cuerpo. Se levantan las piernas creando un ángulo de 90 grados. Se comienza a oscilar las piernas hacia un lado hasta que el lado exterior del muslo toque el suelo, luego se vuelve a la posición original donde se realiza el mismo ejercicio al otro lado.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Se realiza recostado en el cuerpo</li> <li>-Ejercicio de aislación</li> <li>-Los músculos principales trabajados son los abdominales y los oblicuos</li> <li>-Se puede facilitar el ejercicio al flectar las rodillas</li> </ul>
Imagen del ejercicio	 <p style="text-align: center; font-size: small;">WorkoutLabs.com</p>
Término normalizado en español	“Limpiaparabrisas en el suelo”

Variaciones en español documentadas	-
Causa de variación	-
Observaciones	No se encontró un término equivalente en español, por lo que se recurrió a crear un término.

La descripción de los “windshield wipers” comienza acostado en el suelo con los brazos extendidos hacia los lados y las piernas juntas, formando una “T” con el cuerpo. Se levantan las piernas del suelo, manteniéndolas rectas, formando un ángulo de 90 grados entre las piernas y el cuerpo. Se rota el cuerpo inclinando las piernas hacia un lado del cuerpo, una vez el lado exterior del muslo toque el suelo se vuelve a levantar las piernas y se comienza a rotar el cuerpo hacia el otro lado. En el caso de que el ejercicio sea muy difícil para la persona, se pueden doblar las piernas para que el movimiento sea más fácil. No se pudo encontrar un equivalente en español dentro de los textos utilizados, sino que estos usaban el término prestado del inglés.

Siguiendo la norma establecidas por el texto ISO 704:2009 para la formación de términos, se decidió crear el término equivalente de “limpiaparabrisas en el suelo”, que se utilizará como el término preferido. Se creó el término de “limpiaparabrisas” ya que este representa de una manera más transparente el movimiento que realizan las piernas, oscilándolas de izquierda a derecha con el punto fijo en la base inferior, al igual que se utiliza un limpiaparabrisas en un auto. Además, al ser este una traducción literal del término equivalente en inglés, este puede ser integrado y asimilado con mayor facilidad. Se decide también añadir “en el suelo” para clarificar donde se realiza el ejercicio, ya que existe una variación de los “limpiaparabrisas” donde se realiza colgado desde una barra, esto ayudara a que sea más transparente para poder identificar el término.

N° de término: 15	
Término en inglés	“Muscle-ups”
Descripción del ejercicio	Se comienza colgado desde una barra o anillos de gimnasia con los brazos completamente extendidos. Se levanta el cuerpo utilizando los brazos y la espalda, retractando los omoplatos. Se sube hasta que

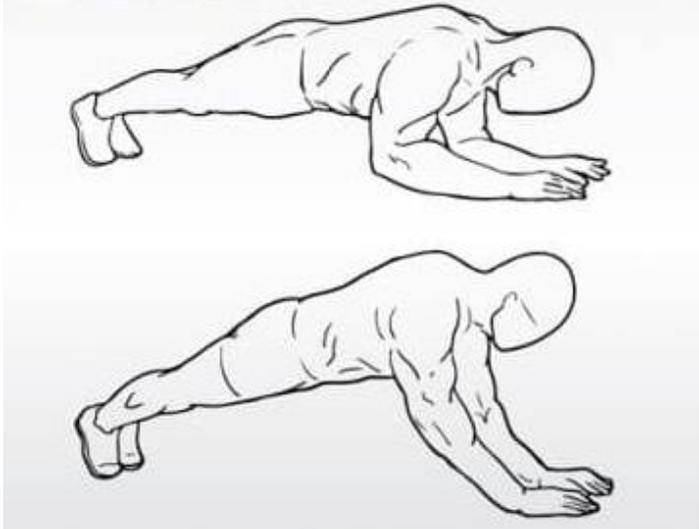
	<p>el abdomen llegue a la altura de las manos, con los brazos flectados. Se extienden completamente los brazos y el cuerpo solo quede levantado por las manos.</p>
<p>Características del ejercicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza y dinámico</li> <li>-Nivel avanzado</li> <li>-Se realiza con una barra o anillos de gimnasia</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Los músculos principales son los pectorales, dorsales y trapecio</li> <li>-Los músculos secundarios son los abdominales, bíceps, hombros y tríceps</li> <li>-Se forma a base de dos ejercicios: “dominadas” y “fondos”</li> </ul>
<p>Imagen del ejercicio</p>	
<p>Término normalizado en español</p>	<p>“Dominadas con fondos”</p>
<p>Variaciones en español documentadas</p>	<p>-</p>
<p>Causa de variación</p>	<p>-</p>
<p>Observaciones</p>	<p>No se encontró un término equivalente en español, por lo que se recurrió a crear un término.</p>

Los “muscle-ups” es un ejercicio que se describe como la unión de dos ejercicios juntos, las “dominadas” y los “fondos”, haciendo una transición de una “dominada” a un “fondo”, creando

los “muscle-ups”. Se comienza colgado de la barra o anillos, con los brazos extendidos, las manos posicionadas a una amplitud levemente más amplia de los hombros y un “agarre falso” donde las palmas de las manos están direccionadas hacia adelante y las muñecas se giran hacia adelante, posicionando las palmas de las manos sobre la barra en sí. En un movimiento explosivo se debe impulsar sobre la barra, levantando el cuerpo usando la fuerza de la espalda al igual que una “dominada”, pero en vez de solo levantar hasta que el mentón supere la altura de las manos, en este ejercicio se debe levantar hasta que el abdomen supere la altura de las manos, apoyándose sobre la barra y los brazos flexados. En este momento comienza la acción de un “fondo”, extendiendo los brazos y levantando más el cuerpo dejando la barra o anillos a la altura de los muslos, quedando con el cuerpo completamente extendido y los brazos extendidos a los lados del cuerpo. Se comienza a bajar controladamente hasta llegar a la posición inicial de estar colgado con los brazos. Dentro de los listados compilados, no se pudo encontrar un término equivalente en español que representara los “muscle-ups”, sino que se usaba el término prestado del inglés.

Siguiendo la norma ISO 704:2009 para la formación de términos, se decidió crear el término de “dominadas con fondos” para que sea el término preferido. Se creó “dominadas con fondos” a base de que el ejercicio está compuesto de la unión de una “dominada” seguido de un “fondo”. De esta manera el término es sumamente transparente con los movimientos incluidos dentro del ejercicio, ya que al referirse a los dos ejercicios que conforman un “muscle up” deja en claro de lo que hay que realizar durante el ejercicio. También, ya que tanto las “dominadas” como los “fondos” son ejercicios altamente conocidos, al incluirlos dentro del término ayuda a que la comprensión del término sea más simple para las personas que quieran realizar el ejercicio.

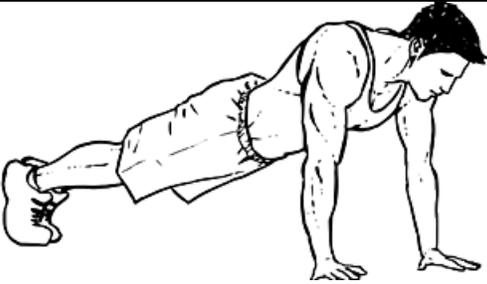
N° de término: 16	
Término en inglés	“Sphinx push ups”
Descripción del ejercicio	Se parte con las manos en el suelo, los brazos extendidos y el cuerpo recto. Las manos deben estar a la altura de la cabeza y los codos apuntando hacia los pies. Se flexa el codo para bajar el cuerpo hasta que los antebrazos toquen el suelo. Se levanta el cuerpo con la fuerza de los tríceps para volver a la posición original.

Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Ejercicio de aislación</li> <li>- El musculo que se trabaja son los tríceps</li> <li>-Los abdominales funcionan como estabilizadores</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexiones esfinge”
Variaciones en español documentadas	VA “Extensiones de tríceps en el suelo” VD “Flexiones con codo” – “Extensiones de tríceps”
Causa de variación	Discursiva (“Flexiones con codo”, “Extensiones de tríceps” y “Extensiones de tríceps en el suelo”)
Observaciones	La variación de “flexiones con codo” se consideró como término desaprobado debido a la falta de transparencia y posible confusión con otros ejercicios. Mientras que la variación “extensiones de tríceps” se consideró como desaprobado debido la existencia de otros ejercicios con designación similar y la falta de clarificación de este para identificarlo. Se optó por crear la variación de “extensiones de tríceps en el suelo” para solucionar los problemas de este.

Los “Sphinx push ups” es un ejercicio que surge como variación de las “flexiones de brazos” poniendo más importancia en los tríceps. Estos comienzan desde una posición similar a la de “flexión de brazos”, con el cuerpo y brazos extendidos, y las manos en el suelo. Las manos se colocan en el suelo a la altura de la cabeza, con una apertura de hombros y los codos apuntando hacia los pies. Se flectan los codos para bajar el cuerpo hasta que los antebrazos enteros toquen el suelo. Se utiliza la fuerza de los tríceps para extender los brazos y volver a la posición original. Dentro de los textos en español, se encontraron tres equivalentes para los “sphinx push ups”: “flexiones esfinge”, “flexiones con codo” y “extensiones de tríceps”.

Se escogió el término de “flexiones esfinge” como el término preferido, mientras que “flexiones con codo” y “extensiones de tríceps” se documentaron como variaciones. El término “flexiones esfinge” hace referencia la escultura que se encuentra en Egipto. El ejercicio se asemeja a esta por la pose final con los antebrazos tocando el suelo, al igual de la pose que tiene la escultura. Se escogió este como el término preferido ya que la imagen de una esfinge es más transparente con la pose que se debe tomar dentro del ejercicio, en particular la posición de los brazos flectados. El término “flexiones con codo” surge en relación con el movimiento que se hace durante el ejercicio al flectar los brazos para bajar el cuerpo hasta el suelo. Sin embargo, en el ejercicio “flexiones de brazos” el movimiento realizado se centra en la flexión del brazo al punto del codo. Lo que hace que el término “flexiones con codo” no sea tan transparente con el ejercicio en cuestión y podría causar confusión sobre que ejercicio se está refiriendo. Por esto, el término fue categorizado como desaprobado. La causa de variación de este término sería discursiva, ya que busca la manera de representar el ejercicio de una manera descriptiva que sea más simple de entender para un público que no conozca las esfinges. El término “extensiones de tríceps” se entiende como el movimiento de volver a la posición original cuando se extienden los brazos, el ejercicio en la fuerza que realizan los tríceps. La causa de variación de este término sería discursiva, ya que busca describir de una manera más simple el ejercicio para que sea más fácil de entender para el público menos conocedor. A pesar de que este término es correcto, este puede causar confusión en su uso, debido a que existen distintas variaciones de este mismo ejercicio tanto con mancuernas, máquina de cables, con una barra o incluso una muralla. Por esto el término se designó como desaprobado, pero se decidió crear un término más transparente a base de este, siendo “extensiones de tríceps en el suelo”. Utilizando la norma ISO 704:2009, se decidió crear el término de “extensiones de tríceps en el suelo”. Este utiliza de base el término previamente

desaprobado de “extensiones de tríceps” que tenía problemas por una falta de transparencia de donde se realiza el movimiento y crearía confusión junto a otros ejercicios. Se agregó “en el suelo” para clarificar las posibles dudas y resolviendo el problema que generaba, ayudando a la falta de transparencia que le faltaba al término desaprobado. La causa de variación de este término sería discursiva al igual que el término desaprobado, ya que busca explicar de una manera más simple el ejercicio que se realiza.

N° de término: 17	
Término en inglés	“Straight arm plank”
Descripción del ejercicio	Se reposa en el suelo con las manos en el suelo a una amplitud de hombros, con los brazos extendidos, las piernas juntas y el cuerpo recto. Se debe mantener la posición lo más que se pueda, sin doblar las piernas, relajar hombros o bajar la cadera.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio isométrico</li> <li>-Nivel básico</li> <li>-Se realiza en el suelo</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-El músculo principal son los abdominales</li> <li>-Los músculos secundarios son los deltoides y lumbar</li> <li>-Para mayor dificultad, se puede apoyar peso en la espalda mientras se mantiene la pose</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Plancha con brazos extendidos”

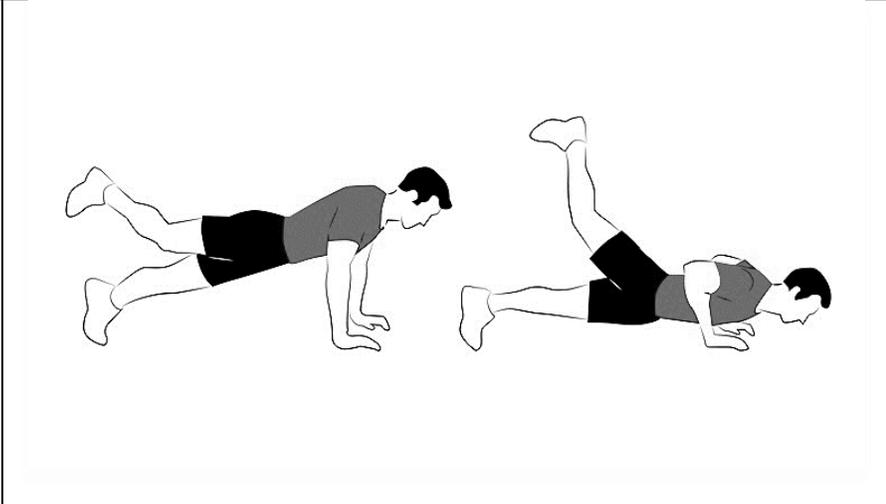
Variaciones en español documentadas	VA “Estático de flexión” VD “Plancha horizontal isométrica”
Causa de variación	Discursiva (“Estático de flexión”) – Funcional (“Plancha horizontal isométrica”)
Observaciones	A pesar de encontrar términos equivalentes en español, se determinó crear el término “plancha con brazos extendidos” como el término preferido, mientras que el término “plancha horizontal isométrica” se escogió como término desaprobado.

Es “straight arm plank” una variación del ejercicio “plank”, o en su variante en español “plancha”. Este ejercicio es de trabajo isométrico, por lo que su objetivo es mantener la posición señalada la mayor cantidad de tiempo posible. Este ejercicio se describe como mantener la posición inicial de “flexiones de brazos”. Se está en reposo en el suelo con las manos en el suelo, a una separación de hombros, brazos extendidos, pies juntos y el cuerpo recto. Se debe mantener esta posición fija, sin perder tensión en la espalda, flectar las rodillas o bajar la cadera. Dentro de los textos en español se encontraron dos equivalentes del “straight arm plank”. Estos son: “plancha horizontal isométrica” y “estático de flexión”.

A pesar de encontrar dos términos equivalentes, se decidió crear el término “planchas con brazos extendidos” como preferido, mientras que “estático de flexión” se mantuvo como admitido, pero “plancha horizontal isométrica” se decidió tener como término desaprobado. Utilizando la norma ISO 704:2009, se buscó crear un término que representara de una manera más transparente que los dos términos previamente encontrados. Se creó “plancha con brazos extendidos” para este propósito. Este término junta ambos elementos para crear transparencia en el ejercicio: “plancha” y “con brazos extendidos”. La “plancha” es un ejercicio que obtiene su nombre al representar la pose de cuerpo recto y estático, al igual que una plancha, o lámina, de un material. Este ejercicio se realiza con los antebrazos apoyados en el suelo en vez de las manos y los brazos extendidos como esta variante. Al agregar “con brazos extendidos”, clarifica la diferencia entre el ejercicio original y esta variante; por estas razones se escogió este término como preferido. El término “estático de flexión”, logra representar el ejercicio a realizar. Este al usar “de flexión” significa que la pose a tomar es la de una “flexión de brazos” y al decir “estático” logra representar el

objetivo de este ejercicio, en este caso, mantener la pose. Al no ser identificado como variación de la “plancha” se puede dificultar su identificación, pero este al ser transparente con su designación, se puede entender el ejercicio que se debe realizar, y por estas razones se escogió como término admitido. La causa de variación de este término es discursiva, al intentar representar el ejercicio haciendo referencias a otro ejercicio. Por el otro lado, “plancha horizontal isométrica” se consideró como término desaprobado. El uso de “horizontal” e “isométrica” es redundante, ya que el ejercicio original de la “plancha” se realiza horizontalmente al suelo y, además, es un ejercicio de tipo isométrico, es decir, de mantener la pose estática. Este no clarifica la diferencia entre este ejercicio y la “plancha”, por lo que el término no es lo suficientemente transparente para la persona que hace el ejercicio. La causa de variación de este es funcional, debido a la necesidad de tener conocimiento del área deportiva para conocer qué tipos de ejercicios son los isométricos.

N° de término: 18	
Término en inglés	“Scorpion push ups”
Descripción del ejercicio	Se debe apoyar las manos en el suelo a una separación de hombros, con los brazos extendidos, el cuerpo y piernas rectas. Se levanta una pierna hacia el aire, flectando la rodilla levemente para que la planta del pie mire hacia arriba. La pierna se debe mantener en el aire durante todo el movimiento. Se flectan los brazos para bajar el cuerpo hasta que el pecho toque el suelo, después se empuja con los brazos y pecho para volver a la posición original. Se baja la pierna levantada y luego se levanta la otra pierna para realizar la siguiente repetición.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Los músculos principales son los pectorales, oblicuos y glúteos</li> <li>-Los músculos secundarios son los tríceps, deltoides, abdominales y lumbar</li> </ul>

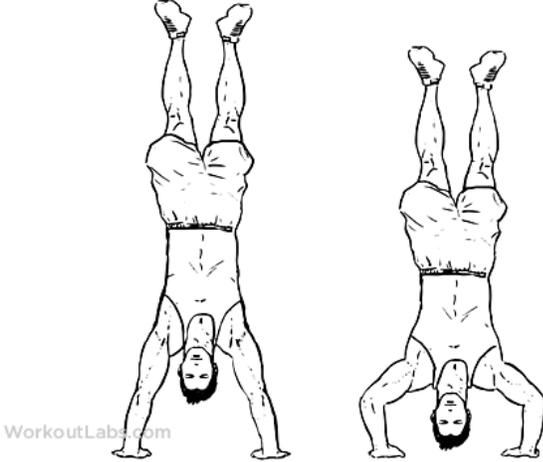
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Requiere de mantener el equilibrio</li> <li>-Se debe intercalar cada pierna en cada repetición</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexiones escorpión”
Variaciones en español documentadas	VA “Flexiones uchi mata”
Causa de variación	Funcional
Observaciones	

El “scorpion push ups” se identifica como una variante de las “flexiones de brazos”. Este se comienza con las manos en el suelo a una amplitud de hombros y los brazos extendidos. El cuerpo debe estar completamente recto, excepto por una pierna que se levanta en el aire, flectando la rodilla para que la planta del pie mire hacia arriba. Se flectan los codos para bajar el cuerpo hasta que el pecho toque el suelo, donde luego se empuja con los brazos y pecho para volver a la posición inicial. La pierna que se levanta debe mantenerse así durante todo el movimiento, una vez se haga una repetición de este ejercicio y se vuelva a la posición original, la pierna se baja y se levanta la otra pierna para la siguiente repetición del ejercicio. Usando esta descripción de “scorpion push ups”, se encontraron dos términos equivalentes en español: las “flexiones escorpión” y las “flexiones uchi mata”.

Se escogió el término de “flexiones escorpión” como el preferido, mientras que “flexiones uchi mata”, se determinó como la variación de este y término admitido. El término “flexiones

escorpión” se origina en la posición de la pierna que toma al ser elevada en el aire, aparentando la posición de la cola del animal al cual hace referencia. Esto, junto a la inclusión de “flexiones” dentro del término ayuda a la transparencia de “flexiones escorpión” sobre la pose y el movimiento que se deben hacer. Por estas razones se escogió este término como el preferido de este ejercicio. “Flexiones uchi mata” se origina en la disciplina deportiva del Judo. Esta arte marcial originaria de Japón se basa en un combate donde el objetivo es desequilibrar al oponente y llevarlo al suelo mediante distintos tipos de derribes, lanzamientos y barridas. Una de estas técnicas es conocida como el “uchi mata”. Esta consiste en generar un tirón en diagonal del kimono del oponente desde la manga y la solapa, se gira la cadera para poner la pierna contraria en la dirección que se realiza el tirón (es decir, si se tira hacia el lado derecho, se utiliza la pierna izquierda) para tropezar al oponente y llevarlo al suelo. El término “flexiones uchi mata” hace referencia al gesto de tropezar el oponente, ya que en el momento en que el oponente se encuentra en el aire, el que realiza la técnica queda mirando hacia el suelo y la pierna levantada con la planta del pie mirando hacia el cielo. La pose que se hace durante la técnica logra ser transparente respecto a la pose que se debe tomar durante el ejercicio, pero debido a que solamente una persona que tenga conocimientos especializados del Judo y de sus técnicas podría asociar el movimiento que se debe realizar, se determinó como término admitido con una causa funcional.

N° de término: 19	
Término en inglés	“Handstand push ups”
Descripción del ejercicio	Se inicia cercano a una muralla en una pose invertida con las manos en el suelo a una amplitud de hombros, cuerpo recto y piernas juntas. Se flectan los brazos para bajar el cuerpo, se baja hasta que la cabeza toque levemente el suelo. Después se extienden los brazos para volver a la posición original.
Características del ejercicio	-Es un ejercicio perteneciente a la calistenia -Es un ejercicio de fuerza -Nivel avanzado -Se realiza con las manos en el suelo y levemente apoyado en una muralla

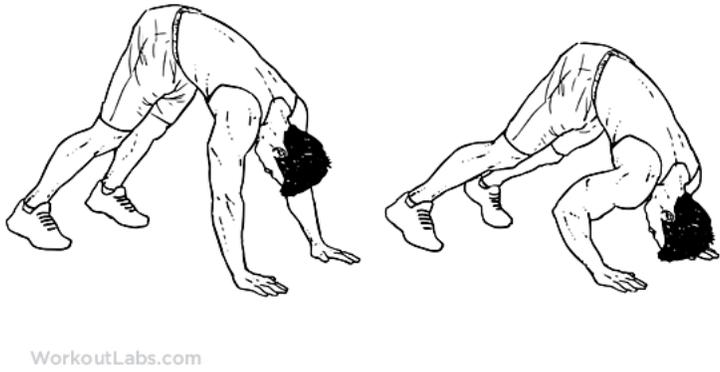
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Los músculos principales son los deltoides</li> <li>-Los músculos secundarios son los abdominales</li> <li>-Involucra mantener el equilibrio</li> <li>-Para mayor dificultad se puede realizar sin una muralla, pero esto involucra más el equilibrio y la fuerza abdominal</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexiones invertidas”
Variaciones en español	“Flexiones de pino” – “Fondos de hombros boca abajo”
Causa de variación	Funcional (“Flexiones de pino”) – Discursiva (“Fondos de hombros boca abajo”)
Observaciones	A pesar de encontrar términos equivalentes en español, se determinó crear el término “flexiones invertidas” como el término preferido. Mientras que, el término “fondos de hombros boca abajo” se escogió como término desaprobado.

Los “handstand push up” son un ejercicio que se deben realizar cercano a una muralla por precaución de no caerse por falta de equilibrio. Se apoyan las manos en el suelo a una amplitud un poco más amplias de hombros y se impulsa con las piernas hasta quedar de cabeza con los brazos extendidos, cuerpo extendido, piernas juntas y levemente apoyado en la muralla, lo suficiente para no caerse, pero que el peso del cuerpo no repose en ella. Se deben flexionar los codos para bajar el cuerpo hasta que la cabeza toque levemente el suelo. Luego de esto se impulsa con los brazos y

hombros hacia arriba hasta llegar a la posición inicial. Dentro de los textos en español se lograron encontrar dos equivalentes para los “handstand push ups”: “fondos de hombros boca abajo” y “flexiones de pino”.

A pesar de encontrar dos términos equivalentes, se decidió crear “flexiones invertidas” como el término preferido, mientras que, de las variaciones, “flexiones de pino” se mantuvo como término admitido, mientras que “fondos de hombros boca abajo” se categorizó como término desaprobado. Utilizando la norma ISO 704:2009, se buscó crear un término que representara efectivamente la descripción del movimiento del ejercicio. Se determinó que “flexiones invertidas” lograba ser más transparente que ambos términos equivalentes encontrados. “Flexiones invertidas” logra representar el movimiento del ejercicio, usando “flexiones” representando el movimiento que realizan cuando los brazos se flectan y se baja el cuerpo. En cambio, utilizar “invertidas” representa la pose de estar de cabeza apoyado por las manos y con los brazos extendidos. Adicionalmente, la experta consultada (Gigoux, 2020) compartió el uso de este término. “Flexiones de pino” surge a base de una pose conocida dentro del yoga, la “pose del pino”. Esta consiste estar en una pose invertida apoyado solamente por las manos a una amplitud de hombros, manteniendo el cuerpo recto y las piernas juntas, al igual que se debe hacer en el ejercicio. Esto junto a la inclusión de “flexión” dentro del término, hace que el término sea transparente con el ejercicio y se pueda identificar. Pero debido a que se deben tener conocimientos del yoga para conocer la “pose del pino”, se consideró este término como admitido y se determinó que su causa de variación era funcional. “Fondos de hombros boca abajo” quiere representar la imagen similar del ejercicio de “fondos”, donde el cuerpo se encuentra elevado y solo se está apoyando las manos a los lados del cuerpo, se flectan los brazos para bajar el cuerpo. Sin embargo, esto puede causar confusión, ya que los “fondos” se centran en la fuerza de los tríceps, mientras que los “handstand push up” se centran en la fuerza de los deltoides. El término tampoco logra la transparencia deseada, ya que al mencionar “boca abajo” implica que el cuerpo esta horizontal al suelo, con la cara mirando hacia el suelo, en vez de que el cuerpo este completamente de cabeza. Por ello, el término fue determinado como desaprobado. Su causa de variación es discursiva, ya que busca la implementación de otro ejercicio para que el ejercicio sea más fácilmente entendido.

N° de término: 20
-------------------

Término en inglés	“Pike press”
Descripción del ejercicio	Se colocan las manos en el suelo a una apertura de hombros y los pies están separados a la distancia de la cadera. La cadera se levanta hasta que el cuerpo forme una “V” invertida, con los brazos y piernas extendidos. Se flectan los brazos hasta que la cabeza toque levemente el suelo y luego se impulsa usando los brazos y hombros para volver a la posición original.
Características del ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ejercicio perteneciente a la calistenia</li> <li>-Ejercicio de fuerza</li> <li>-Nivel intermedio</li> <li>-Se realiza en el suelo</li> <li>-Ejercicio de trabajo compuesto</li> <li>-Los músculos principales son los deltoides</li> <li>-Los músculos secundarios son los tríceps y los pectorales</li> <li>-Para mayor dificultad se pueden colocar los pies en una superficie elevada</li> </ul>
Imagen del ejercicio	
Término normalizado en español	“Flexiones para hombros”
Variaciones en español	-
Causa de variación	-
Observaciones	No se encontró un término equivalente en español, por lo que se recurrió a crear un término.

Los “pike press” son un ejercicio similar a las “flexiones de brazos”, pero este se enfoca principalmente en los deltoides. Se apoyan las manos en el suelo a una separación levemente más amplia que los hombros, las piernas se deben tener separadas un poco más amplia que la cadera y se levanta la cadera hasta que los brazos y piernas queden extendidos, similar a una “V” invertida. Se flectan los brazos para bajar el cuerpo hasta que la cabeza toque levemente el suelo, donde se empuja con los deltoides para volver a la posición original de la “V” invertida. Dentro de los textos utilizados no se encontró un término equivalente en español, sino que estos usaban el término prestado del inglés.

Siguiendo la norma establecidas por ISO 704:2009 para la formación de términos, se decidió crear el término equivalente de “flexiones para hombros”, que se utilizará como término preferido. Este se crea a base de que este ejercicio se asemeja a las “flexiones de brazos” en su movimiento, por lo que al incluir “flexiones” dentro del término ayuda a asociar el movimiento que se debe realizar, este es flectar los brazos. Como el movimiento de este ejercicio se centra en la fuerza que general los deltoides, es decir, los músculos de los hombros, al incluir “para hombros” especifica el objetivo del ejercicio. Esto causa que “flexiones para hombros” sea un término transparente con el ejercicio que se quiere hacer.

A modo de síntesis, el término en inglés, el conjunto de términos equivalentes en español normalizados, sus variaciones recogidas y las causas de variación en el análisis se ven en esta tabla:

<b>Término en inglés</b>	<b>Término en español normalizado</b>	<b>Variaciones en español documentadas</b>	<b>Causas de variación</b>
“Push ups”	“Flexión de brazos”	VA “Lagartijas” VA “Flexiones”	Discursiva Discursiva
“Lunges”	“Estocadas”	VA “Zancadas” VA “Desplantes	Discursiva Dialectal
“Pistol squat”	“Sentadilla de pistola”	VA “Sentadilla profunda de una pierna”	Discursiva
“Decline push up”	“Flexión declinada”	VD “Flexión inclinada”	Cognitiva
“Glute bridge”	“Puente de glúteos”	VA “Elevación de glúteos”	Discursiva

		VA “Puente” VD “Curl femoral”	Discursiva Funcional
“T push ups”	“Flexiones en T”	VA “Flexiones rotativas”	Discursivas
“Bear crawls”	“Caminata de oso”	-	-
“Russian twists”	“Giros rusos”	-	-
“Burpee”	“Burpee”	-	-
“Judo push up”	“Flexión hindú”	VA “Flexión de brazos y extensión de tronco”	Discursiva
“Spiderman pushup”	“Flexión Spiderman”	VA “Flexión de brazos con flexión de cadera”	Discursiva
“Staggered push ups”	“Flexiones asimétricas”	VA “Flexiones espartanas” VD “Flexiones aligátor”	Funcional Discursiva
“Pull ups”	“Dominadas”	VD “Tracciones”	Funcional
“Windshield wipers”	“Limpiaparabrisas en el suelo”	-	-
“Muscle ups”	“Dominadas con fondos”	-	-
“Sphinx push ups”	“Flexiones esfinge”	VA “Extensiones de tríceps en el suelo” VD “Flexiones con codo” VD “Extensiones de tríceps”	Discursiva Discursiva Discursiva
“Straight arm plank”	“Plancha con brazos extendidos”	VA “Estático de flexión” VD “Plancha horizontal isométrica”	Discursiva Funcional
“Scorpion push ups”	“Flexiones escorpión”	VA “Flexiones uchi mata”	Funcional
“Handstand push ups”	“Flexiones invertidas”	VA “Flexiones de pino” VD “Fondos de hombros boca abajo”	Funcional Discursiva

"Pike press"	"Flexiones para hombros"	-	-
--------------	-----------------------------	---	---

## CONCLUSIONES

Después de haber finalizado el análisis, pasamos a las conclusiones respecto a los resultados obtenidos. Primero se debe observar el cumplimiento de los objetivos y las preguntas de investigación, para luego mencionar algunas proyecciones que ayuden con la continuación futura de esta investigación.

Respecto a los objetivos de este proyecto, se logró realizar una extracción exitosa de los términos en inglés, compilar un corpus comparable en español y seleccionar los términos que tuvieran incidencia de variación terminológica o problemas en su denominación. Después de analizar los términos recolectados, se lograron documentar un total de 43 términos equivalentes en español. Dentro del proceso de análisis, debido a problemas con su denominación o su ausencia en los textos, se crearon 11 términos equivalentes en español. Mientras que, debido a problemas de la denominación del término que podría causar confusión sobre a qué término se refería, se desaprobaron 8 de estos equivalentes. De los 43 términos en español recolectados se documentaron un total de 23 variaciones.

En cuanto a las preguntas de investigación, se logró encontrar las causas de variación de los términos recolectados: 15 discursivas, 6 funcionales, 1 dialectal y 1 cognitiva. La causa de variación más frecuente es la discursiva, ya que, dentro del proceso de formación de términos en la calistenia, a menudo se busca utilizar una denominación descriptiva y transparente respecto a los movimientos incluidos dentro del ejercicio. Esto lleva a que, en su gran mayoría, las variantes encontradas dentro de la calistenia sean términos que busquen representar los movimientos involucrados con una comprensión más simple y que utilicen también distintas palabras de una manera creativa para asociar al ejercicio. La segunda causa más frecuente de variación es la funcional: se logró observar que esta causa se da porque se utilizaban términos más especializados relacionados con el deporte o que provinieran de otra disciplina deportiva para facilitar su comprensión y la transparencia del término. Las otras causas de variación encontradas, pero en mucha menor presencia, son la dialectal y la cognitiva. Se observó que ambas se generaban en la idea de simplificar la comprensión del ejercicio, mediante el uso de un término más local, en el caso de la dialectal, o al usar un término más generalizado que el que el ejercicio requiere, como sucedió en el caso de la cognitiva. La presencia de estas causas de variación pone en presencia una

de las características principales de la terminología de la calistenia, que es la de buscar la mayor transparencia posible dentro de término, sobre todo por la utilización de palabras clave para relacionar el término con el ejercicio. Esto se consigue usando medios más simples que identifiquen el ejercicio, o relacionarlo con otras disciplinas, tanto deportivas como médicas, y así generar una visión más interdisciplinaria de la calistenia.

También se decidió desaprobado un total de ocho variantes encontradas. Estos términos no se recomendaron por distintas razones: algunas denominaciones creaban conflictos de tipo conceptual, ya que su uso se podía relacionar con otros ejercicios ya existentes, por lo que mantener esos términos podrían generar confusión. Adicionalmente, un ámbito que se abordó fue la creación de nuevos términos para la normalización de la terminología de la calistenia. Se observó que dentro del corpus compilado una cantidad de términos presentes en español, eran términos prestados del inglés, por lo que se necesitó realizar un proceso de creación de términos, y se crearon siete términos con este método. Asimismo, también se recurrió a la creación de términos sobre ejercicios cuyas denominaciones documentadas no se consideraron suficientemente transparentes como para ser el término normalizado.

Cabe mencionar que en los casos de análisis donde la propuesta de término hacia referencia a un ejercicio previamente existente, el término del cual se hacia referencia se redujo como es en el caso de “flexiones de brazos”, solo se utilizó “flexiones” para distintas propuestas. Esto se debió a la norma ISO 704:2009 establece que, en todo proceso de creación y normalización de términos estos deben seguir distintos principios, dentro de estos están los de economía lingüística y derivabilidad. Como es en el caso de las “flexiones de brazos”, se redujo a solo “flexiones” donde logra tener una economía lingüística efectiva y dentro del contexto de la calistenia es suficiente para que sea derivable hacia las “flexiones de brazos”. Por lo que en casos los cuales se pueda hacer referencia a términos ya existentes, estos deben seguir estos mismos principios.

Se puede concluir que el aspecto más importante para la normalización y creación de términos para la calistenia es la transparencia de los términos en relación con los movimientos de los ejercicios. Por ello, la causa más frecuente de variación es la discursiva, ya que esta utiliza los métodos más creativos para la comprensión más simple de los ejercicios. Sin embargo, debido a las limitaciones de no tener muchos textos en español que tuvieran calidad lingüística homogénea,

no se pudo obtener un corpus más extenso. Y debido a las limitaciones de tiempo del proyecto, no se pudo realizar un análisis más extenso de las mismas variaciones. El proyecto logró analizar una cantidad de términos que fuese representativa de los términos en relación con el corpus de análisis, pero no se pudo obtener información sobre el uso real de los usuarios. El proyecto logra contribuir a un primer análisis de la terminología de la calistenia, permitiendo expandir las posibilidades de futuros análisis y proyectos tanto para la disciplina de la calistenia como para el área del deporte en general.

## **1. Proyecciones**

De acuerdo con las limitaciones del proyecto, presentamos las siguientes proyecciones de futuro, que permitan continuar esta investigación:

- Compilar un corpus más extenso sobre la calistenia.
- Compilar un corpus donde se incluyan textos paralelos dentro del ámbito del deporte que incluyan la calistenia.
- Estructurar el método de recolección de términos por grupos musculares para acortar el tiempo de búsqueda necesitado.
- Obtener evidencias sobre el uso real de los términos tanto de personas que participen en la realización de ejercicios de calistenia, como de expertos en el área deportiva, mediante el uso de entrevistas o cuestionarios.
- Crear una base de datos de los ejercicios de la calistenia donde se pueda recolectar los términos recolectados de los corpus junto a sus variaciones.
- Adicionalmente, se pueden ampliar la cantidad de datos que se vean recolectados de los ejercicios para obtener entradas más completas para su análisis.
- Ampliar el estudio para otras disciplinas del deporte para observar la terminología existente y los posibles problemas de denominación que presenten.

## REFERENCIAS

- Aguilar-Amat, A. (n.d). *Neología I: definición y tipos*. Recuperado de <[https://pagines.uab.cat/aaguilaramat/sites/pagines.uab.cat.aaguilaramat/files/continguts\\_Neologia%20I.pdf](https://pagines.uab.cat/aaguilaramat/sites/pagines.uab.cat.aaguilaramat/files/continguts_Neologia%20I.pdf)>
- Aguilar-Amat, A. (n.d.). *Neología II: el préstamo y la formación de palabras*. Recuperado de <[https://pagines.uab.cat/aaguilaramat/sites/pagines.uab.cat.aaguilaramat/files/continguts\\_Neologia%20II.pdf](https://pagines.uab.cat/aaguilaramat/sites/pagines.uab.cat.aaguilaramat/files/continguts_Neologia%20II.pdf)>
- Aleixandre-Benaventm F., Agulló Albuixech, R., Agulló Calatayud, V. & Valderrama-Zurián, J. (2007). *TERMINOLOGÍA Y LENGUAJE DEPORTIVO DEL FÚTBOL*. Cultura, Ciencia y Deporte, 2(6),117-123. ISSN: 1696-5043. Recuperado de: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1630/163017580003>>
- Alijas, R. & Diaz, A. (2015). “Calistenia: Volviendo a los Orígenes.” *EmásF: Revista digital de educación física*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5384105>
- Burpee*. (n.d.). Léxico. Visitado el 22 de octubre de 2020. Recuperado de <https://www.lexico.com/definition/burpee>
- Cabré, M. (1993). *La Terminología. Teoría, metodología, aplicaciones*. Barcelona: Editorial Empúries.
- Cabré, M. (1999). *La terminología: Representación y comunicación: Elementos para una teoría de base comunicativa y otros artículos*. Barcelona: Institut Universitari de Lingüística Aplicada, Universitat Pompeu Fabra.
- Cabré, M.; Estobá, R. (2005). *Unidades de conocimiento especializado, caracterización y tipología*. Universidade de Vigo. Recuperado de <[https://www.academia.edu/5304923/Unidades\\_de\\_conocimiento\\_especializado\\_caracterizaci%C3%B3n\\_y\\_tipolog%C3%ADa\\_2005\\_M\\_Teresa\\_Cabr%C3%A9\\_Rosa\\_Estop%C3%A0\\_Coneixement\\_llenguatge\\_i\\_discurs\\_especialitzat\\_7\\_63](https://www.academia.edu/5304923/Unidades_de_conocimiento_especializado_caracterizaci%C3%B3n_y_tipolog%C3%ADa_2005_M_Teresa_Cabr%C3%A9_Rosa_Estop%C3%A0_Coneixement_llenguatge_i_discurs_especialitzat_7_63)>

- Cabré, M. (2010). *TERMINOLOGÍA Y NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA*. Recuperado de <https://www.ehu.eus/documents/2430735/2877801/cabret.pdf>
- Catalán, S. & Alonso, Y. (2017). *Guía Completa de la Calistenia y el Street Workout*". Recuperado de [https://www.academia.edu/37756420/Guia\\_completa\\_de\\_Calistenia\\_y\\_Street\\_workout\\_y\\_erai](https://www.academia.edu/37756420/Guia_completa_de_Calistenia_y_Street_workout_y_erai)
- Declinar*. (n.d.). Real Academia Española. Visitado el 22 de octubre de 2020. Recuperado de <https://dle.rae.es/declinar>
- Dominar*. (n.d.). Real Academia Española. Visitado el 29 de octubre de 2020. Recuperado de <https://dle.rae.es/dominar>
- Ejercicios*. (n.d.). Entrenamientos. Visitado el 4 de octubre de 2020. Recuperado de <https://www.entrenamientos.com/ejercicios>
- Ejercicios*. (n.d.). Kubebarz. Visitado el 4 de octubre de 2020. Recuperado de <https://www.kubebarz.com/ejercicios>
- Ejercicios Básicos de la Calistenia para Fortalecer Todo el Cuerpo*. (n.d.). Alternalego. Visitado el 4 de octubre de 2020. Recuperado de <https://alternalego.com/ejercicios-basicos-calistenia-fortalecer-cuerpo/>
- Exercise Directory*. (n.d.). ExRx. Visitado en 4 de octubre de 2020. Recuperado de <https://exrx.net/Lists/Directory>
- Exercise Finder*. (n.d.). Bodybuilding. Visitado en 4 de octubre de 2020. Recuperado de <https://www.bodybuilding.com/exercises/finder/>
- Exercise videos*. (n.d.). Muscle & Fitness. Visitado el 4 de octubre de 2020. Recuperado de <https://www.muscleandfitness.com/workout-routines/exercise-videos/?exercise-type=981>
- Farias, T. (2019). *DESVENDANDO A ORIGEM DA CALISTENIA*. Recuperado de <https://teammaf.com.br/wp-content/uploads/teammaf.com.br/2019/08/ORIGEM-DA-CALISTENIA-1.pdf>

- Find an exercise.* (n.d.). Exercise. Visitado el 4 de octubre de 2020. Recuperado de <https://www.exercise.com/exercises?search=&>
- Freixa, J. (2002). *La Variació terminològica: anàlisi de la variació denominativa en textos de diferent grau d'especialització de l'àrea de medi ambient.* Institut Universitari de Lingüística Aplicada.
- Freixa, J. (2005). *Variación terminológica: ¿Por qué y para qué?* Recuperado de [https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/33653/freixa\\_meta\\_variacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/33653/freixa_meta_variacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Government of Canada, Public Works and Government Services Canada. (2011). “Le Guide Du Rédacteur - TERMIUM Plus® - Translation Bureau.” *Translation Bureau.* [www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2guides/guides/redac/index-eng.html?lang=eng](http://www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2guides/guides/redac/index-eng.html?lang=eng)
- Higgins, C. (2020). “Calisthenics History- How Calisthenics Once Ruled the Schools and Lost the Battle to Sports.” *Calisthenics Gear.* Web. Recuperado de [www.calisthenics-gear.com/calisthenics-history/](http://www.calisthenics-gear.com/calisthenics-history/)
- International Organization for Standardization. (2009). *ISO 704:2009: Terminology work — Principles and methods.* International Organization for Standardization.
- Juárez, D. (2017). *Guia de Rjercicios de Calistenia.* Recuperado de <https://docplayer.es/65281473-Guia-de-ejercicios-de-calistenia.html>
- Kalym, A. (2016). *Manual de ejercicio con el peso corporal.* Paidotribo.
- Lamas, J. (2019). “La Practica de Calistenia y los Beneficios de los Ejercicios Calisténicos”. *Fisioonline.* Web. Recuperado de <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/la-practica-de-calistenia-y-los-beneficios-de-los-ejercicios-calistenicos>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). “Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19”. *Organización Mundial de la Salud.* Web. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

- Morera, F. C., Manceñido, J. P., & Villanova, D. C. (2011). *Terminología de los ejercicios de fuerza con sobrecargas (I)/Terminology of overload strength training exercises (I)*. *Apunts. Educació Física i Esports*, (103), 101-111. Recuperado de <<http://ezproxy.puc.cl/docview/1095364434?accountid=16788>>
- Merriam-Webster. (n.d.). "Calisthenics." *Merriam-Webster.com dictionary*. Visitado en 20 de agosto 2020. Web. Recuperado de <<https://www.merriam-webster.com/dictionary/calisthenics>>
- Natalia Gigoux Acuña, Medica cirujana con postgrado en medicina deportiva. Consultada en [octubre 2020] y [noviembre 2020]
- Nomdedeu, A. (2003). *La terminología del deporte en los diccionarios generales del español\**. Recuperado de <[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/5474/RL\\_9?sequence=1](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/5474/RL_9?sequence=1)>
- Pérez, C. (2002). *Explotación de los corpóra textuales informatizados para la creación de bases de datos terminológicas basadas en el conocimiento*. Recuperado de <<http://elies.rediris.es/elies18/>>
- Real Academia Española. (n.d.). "Neologismo." *Real Academia Española*. Visitado en 20 de agosto 2020. Web. Recuperado de <<https://dle.rae.es/neologismo>>
- Real Academia Española. (n.d.). "Deporte." *Real Academia Española*. Visitado en 20 de agosto 2020. Web. Recuperado de <https://dle.rae.es/deporte>
- Robles, A & Robles, B. (2020). *The Complete List Of Calisthenic Exercises [Beginner To Advanced]*. Recuperado de <https://whitecoattrainer.com/blog/bodyweight-training>
- TERMCAT, Centre de Terminologia. *Recerca terminològica: El dossier de normalització*. Vic: Eumo Editorial; Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia, 2006. 158 p. (En Primer Terme; 2. Criteris I Mètodes)
- The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2013). "Calisthenics". *Britannica*. Web Recuperado de <https://www.britannica.com/sports/calisthenics.1>

*Todos los Ejercicios de Calistenia y Cómo Hacerlos paso por paso.* (n.d.). Todocalistenia. Visitado en 4 de octubre de 2020. Recuperado de <https://todocalistenia.com/ejercicios-de-calistenia/>

*Workout exercise guide.* (n.d.). Workoutlabs. Visitado el 4 de octubre de 2020. Recuperado de <https://workoutlabs.com/exercise-guide/>