

Aportes para entender el lugar de la actividad física en las sociedades del siglo XXI: una aproximación desde las opiniones de los estudiantes del Profesorado en Educación Física de la UNLaM

Contributions to understand the place of physical activity in 21st century societies: an approach from the opinions of the students of the Physical Education Teacher Training Course at UNLaM

Damián Molgaray¹

Walter Toscano²

Resumen

En este trabajo se comparte una experiencia de valor en el campo de la Educación Física, centrada en un proyecto de investigación desplegado entre los años 2020 y 2021 en una universidad de gestión pública de Argentina: la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM). El proyecto se orientó al análisis de la Teoría Hipocrática a fin de entender el lugar que ocupa - y las características que tiene - la actividad física en las sociedades del siglo XXI. En pos de alcanzar este objetivo general, se decidió consultar a estudiantes avanzados del Profesorado en Educación Física de la universidad acerca de sus opiniones sobre el lugar de la actividad física en la vida cotidiana actual. En este reporte, se analizarán, brevemente, algunas de las respuestas obtenidas.

Palabras clave: actividad física; educación física; universidad; Hipócrates.

Abstract

This paper shares a valuable experience in the field of Physical Education, focused on a research project in a state university in Argentina: the Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM). The project was oriented to the analysis of the Hippocratic Theory in order to understand the place that physical activity occupies - and the characteristics it has - in the societies of the 21st century. In pursuit of this overarching goal, it was decided to consult advanced students from the Physical Education Program about their views on the place of physical activity in daily life. In this report, some of the responses obtained will be briefly analyzed.

Keywords: physical activity; physical education; university; Hippocrates.

Recepción: 05/02/2022

Evaluación 1: 11/05/2022

Evaluación 2: 25/03/2022

Aceptación: 30/05/2022

Contextualización

En este trabajo se comparte una experiencia de valor para el campo de educación, particularmente para la Educación Física, y para la sociedad, centrada en un proyecto de investigación desplegado entre los años 2020 y 20221 en una universidad de gestión pública de Argentina: la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM).

El caso en cuestión corresponde a un proyecto de investigación titulado: *Análisis de la Teoría Hipocrática para entender el lugar de la actividad física en las sociedades del Siglo XXI*, que se enmarcó en una línea de investigación desde la cual vienen trabajando los autores de este escrito, acerca de la vigencia de la teoría Hipocrática en la concepción de los ejercicios físicos contemporáneos. El proyecto se orientó al análisis de la Teoría Hipocrática a fin de entender el lugar que ocupa - y las características que tiene - la actividad física en las sociedades del siglo XXI. En pos de alcanzar este objetivo general, se decidió consultar a estudiantes de la universidad acerca de sus opiniones sobre el lugar de la actividad física en la vida cotidiana de la sociedad actual. En este reporte, se analizarán, brevemente, algunas de las respuestas obtenidas.

Marco teórico

En la Grecia Antigua, la práctica del ejercicio físico era considerada importante dado los beneficios que estas prácticas tenían para el cuerpo humano. Esto se observaba en el progreso del ejercicio, cuyo seguimiento contribuiría a conservar la salud y a tener en cuenta aspectos tales como: la edad de las personas, su condición física, los vientos, las estaciones del año, la situación individual, lo interno y lo externo.

Para Hipócrates la condición de salubridad estaba dada por el equilibrio en la “dieta” que se llevara a cabo, incluyendo bajo este término no solo la ponderación de los tipos y de los modos de alimentación, sino también las rutinas de ejercicios físicos y los períodos de descanso (Toscano, 2007). Hipócrates identificó diferentes tipos de actividades físicas tales como: el paseo, considerado como un ejercicio natural, las carreras conocidas por sus efectos orgánicos, musculares y de resistencia, los ejercicios gimnásticos y las distintas formas de lucha; también se refirió a la importancia del descanso y los baños. Hipócrates, además, insistió en que el exceso de ejercicio resultaba perjudicial, y que era difícil fijar y medir la cantidad de ejercicio conveniente a cada persona (Toscano, 2010.)

En la Teoría Hipocrática el eje central sobre el que pivota el tratamiento dietético es el logro del equilibrio entre los ejercicios físicos, las comidas y las bebidas. Precisamente en la desaparición del equilibrio saludable entre unos y otros, se encontraba la causa primaria de la enfermedad (Toscano, 2006).

Vale decir que la práctica de la actividad física en la actualidad parece haber perdido ese rasgo de transversalidad que ostentaba en la Antigüedad, confinándose al plano de una mera

dimensión específica y acotada de la vida de los sujetos. La práctica de la actividad física en las sociedades actuales (al menos desde la óptica occidental) parecen oscilar entre una recuperación del “yo-corporal” y el afán por mayores rendimientos (cuantificables) que exacerban diversas rivalidades competitivas solapadas entre tensiones comerciales, políticas y culturales (Besnier et al. 2018).

Resultados

El proyecto de investigación adoptó el método cualitativo a partir de la utilización de un instrumento que contuvo preguntas abiertas y cerradas, que se respondía en formato escrito, de manera voluntaria e individual.

El análisis se desarrolló utilizando la estrategia metodológica denominada análisis temático. Dado que el trabajo de investigación por método cualitativo amerita que la recolección y el análisis de los datos ocurran prácticamente en paralelo (Hernández Sampieri et al. 2014). El análisis temático puede ser entendido como un procedimiento para el tratamiento de la información que posibilita: identificar, así como también organizar y analizar con un gran nivel de detalle, permitiendo reportar patrones o tópicos a partir de una cuidadosa y constante (re)lectura de los datos recogidos (Braun y Clarke, 2006).

La muestra estuvo compuesta por todos/as los y las estudiantes del Profesorado en Educación Física de la UNLaM que cursaron la asignatura Gimnasia III durante el año 2020. Se eligió esta materia específica dado que la misma conforma la asignatura de cierre de todos los niveles de Gimnasia que se dictan en el Profesorado y que llevan al egreso de la carrera.

Dado que la consulta a los y las estudiantes se llevó a cabo durante el periodo de confinamiento sanitario decretado en Argentina a causa de la pandemia por COVID-19, se empleó un instrumento diseñado en formato virtual mediante *Google Forms*.

Se recolectaron, en total, 199 respuestas efectivas. 109 de ellas corresponden a participantes mujeres, 89 a varones y 1 a otro género. El promedio de edad de los y las participantes fue de 25 años. La mayoría indicó que trabajaba además de estudiar y que sus empleos se relacionaban con el campo del deporte o de la actividad física.

Cuando se les requirió que señalaran los tipos de actividades físicas que ellos y ellas consideraban que las personas realizan en el siglo XXI, en su gran mayoría enumeraron disciplinas específicas como: fútbol, hándbol, tenis, vóley, etc., o bien rutinas de musculación y resistencia física en gimnasios.

Al finalizar el cuestionario, se les requería a los y las participantes que indicaran si las actividades seleccionadas se relacionaban, o no, con los principios de la Teoría Hipocrática y que indicaran brevemente el porqué de sus respuestas anteriores. Resulta interesante destacar, a continuación, algunas de las respuestas de los y las estudiantes que optaron por el “sí” y por el “no”:

Por el sí:

- a) *Debido a que todas estas actividades permiten que los individuos mejoren su aptitud física para lograr una mejor calidad de vida (según lo que cada uno quiera lograr). Nos permite no solo mejorar las capacidades físicas, sino que aporta al desarrollo social, psicológico y cognitivo (varón, 24 años).*
- b) *Creo que si son tomadas con responsabilidad y con un profesional de Educación Física, cualquier actividad nombrada anteriormente, sigue la Teoría Hipocrática, ya que según Hipócrates, la alimentación, los ejercicios físicos, la actividad profesional y el grupo social, la características donde vive, el sexo, la edad, el cuerpo individual de cada uno, etc. son factores a tener en cuenta cuando realizamos dichas actividades, por lo tanto, la intensidad, los tiempos y la práctica de las mismas van a realizarse según estos componentes que se encuentran en la diáita (varón, 24 años).*
- c) *Me parece que todas las actividades que mencioné anteriormente, con su diversidad de intensidad y complejidad contribuyen al alcance del bienestar general al que apuntaba la dieta hipocrática; incluso algunas de esas prácticas siguen presentes actualmente, con ciertas modificaciones y actualizaciones, pero con la misma esencia. Además, creo que en esta época tan complicada ha resurgido esa preocupación por la salud integral, de la que quizás no habíamos estado tan conscientes en las últimas décadas (mujer, 20 años).*
- d) *Considero que tiene relación porque hoy en día se le da mucha importancia a incluir la actividad física en los estilos de vida de las personas, y una de las cosas que plantea la teoría hipocrática es el logro del equilibrio entre los ejercicios físicos, las comidas y las bebidas. Las personas cuidan más su salud y su cuerpo (mujer, 25 años).*

Por el no:

- a) *Los elementos que menciona Hipócrates para lograr un cuerpo sano están ausentes en el siglo XXI. Menciona que los profesores mayormente dan actividades globales sin tener en cuenta el ámbito social, la alimentación, el lugar de residencia, la edad, el sexo, etc. (mujer, 21 años).*
- b) *Si observamos las actividades mencionadas (...) la gran mayoría están orientadas a la competencia contra el otro o contra sí mismo. Ni el futbolista profesional ni quien juega con sus amigos juega por amor al estado físico, sino por las ansias de vencer y demostrar una superioridad. De igual manera ocurre en los gimnasios de musculación con las constantes mediciones antropométricas, el uso de anabólicos/suplementos y demás sustancias. El ideal del cuerpo a alcanzar está por encima del ideal de la actividad física como baluarte de la salud, la salud pasa a segundo plano (mujer, 20 años).*
- c) *De las actividades mencionadas anteriormente, no se suelen respetar los principios de teoría hipocrática, ya que en esta se menciona que el exceso de ejercicio resultaba perjudicial para la salud y que era difícil fiar la cantidad de ejercicio conveniente para cada individuo. Este es el ejemplo del crossfit donde una persona que recién arranca hace los mismos ejercicios y la misma intensidad que alguien que está hace años en esa actividad (varón, 22 años).*

d) *Actualmente ejercitarse ya no tiene en gran medida el fin para llevar un buen estado de vida, ya que son en gran parte utilizados como una tendencia de moda y para tratar de alcanzar un ideal de cuerpo impuesto por la demanda de la sociedad, trayendo como resultado enfermedades tanto a nivel psicológico como alimenticio y físico (varón, 25 años).*

Desarrollo

Los comentarios de los y las estudiantes destacados en el apartado anterior ofrecen diferentes puntos de vista acerca de la relación de las actividades físicas contemporáneas y los principios hipocráticos.

Los y las que optaron por el sí, vincularon su respuesta afirmativa por el impacto positivo de la actividad física en la salud y en un estilo de vida sano y equilibrado. Al mismo tiempo, aseguraron que las actividades físicas son susceptibles de ser adaptadas según las particularidades de la vida de las personas, el clima y su ambiente.

Según Toscano (2006), la actividad física moderada y bien dirigida, es un medio idóneo para lograr mantener una vida sana y es de esta manera que el ejercicio físico considerado desde la salud, se vuelve una herramienta para cualquier persona.

Los y las participantes que optaron por el no, en tanto, señalaron cuatro tipos de inconsistencias entre la práctica física actual y los postulados hipocráticos:

- 1) Las dificultades asociadas con una inadecuada instrucción física.
- 2) La preponderancia de la competencia y la búsqueda de un cuerpo ideal por sobre el sentido de la salud personal.
- 3) La práctica de entrenamientos contraindicados, o las rutinas extenuantes.
- 4) La preeminencia de la moda asociada con el culto hacia el cuerpo estereotipado y el sin número de enfermedades psicológicas, físicas y nutricionales asociadas.

Según Zanol (2021), los sujetos se han transformado en voraces consumidores del cuerpo delgado, joven y sensual. Nunca antes la apariencia había influido tanto en el auto-concepto. En el nuevo paradigma moderno, cuando se desentiende la identidad de la persona y, en definitiva, al negar a la persona misma en cuanto tal, se termina por asociar la actividad física a lo bello y estético.

Sumado a lo anterior, y siguiendo a Proctor (1984) la Educación Física en la actualidad debe enfrentarse al dilema de la dicotomía entre educación-entrenamiento. Y, en este sentido, el desarrollo de las cualidades físicas básicas y de las habilidades técnico deportivas debería denominarse “entrenamiento físico” y no “educación física” (Devís, 1996).

En el caso de la formación de los/las profesores/as de Educación Física, tradicionalmente se han confundido las dimensiones cuantitativa y cualitativa, lo que produjo que las prácticas pedagógicas se conformaran como una sumatoria de “actividades ejecutadas” antes que un proceso de desarrollo de acciones planificadas y reflexionadas en torno a la vida de todos los sujetos (Toscano et al. 2013).

La consulta a los y las jóvenes estudiantes del Profesorado de la UNLaM resultó en una experiencia interesante para, por un lado, cumplir con el objetivo de la pesquisa y disponer de ese insumo para entender el lugar que ocupa la actividad física en las sociedades del siglo XXI; y, por otro lado, sirvió también para advertir cómo los futuros profesores de Educación Física, hoy estudiantes universitarios, pueden en muchos casos advertir –gracias a las lecciones de la teoría (en este caso de la Teoría Hipocrática)- la necesidad de re-pensar los la actividad física y la gestión de los juegos cuando se practican en la vida cotidiana de las personas, teniendo en cuenta sus condiciones de vida, las estaciones del año, sus condiciones de salud, la edad, la alimentación y sus propios intereses de manera holística.

Referencias bibliográficas

- Besnier, N., Brownell, S. y Carter, T. (2018), *Antropología del deporte: emociones, poder y negocios en el mundo contemporáneo*. Siglo XXI Editores.
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://bit.ly/3sAf0cU>
- Devís, J. (1996). *Educación Física deporte y currículo*. Editorial Visor.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Proctor, N. (1984). Problems facing Physical education after the great debate. *Physical education Review*, 7(1), 4-11
- Toscano, W. (2006). Los ejercicios físicos y la salud en el Corpus Hipocrático. Consideraciones a tener en cuenta para la Educación Física. *Revista Calidad de Vida UFLO*, Año 1 (1). Agosto, 67-82. <https://bit.ly/3ez7mXO>
- Toscano, W. (2007). Los ejercicios físicos y la calidad de vida en el Corpus Hipocrático. *Hologramática*, Año XVI, (30), 127-144. <http://www.cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=695>
- Toscano, W. (2010). Actividad física y calidad de vida de jóvenes estudiantes del profesorado de Educación Física. En G. Tonon, (Comp.), *Calidad de vida y derechos de niños, niñas y jóvenes en América Latina* (pp. 46-50). UNLZ-CWI.
- Toscano, W. (Dir.) (2021). Proyecto de Investigación titulado: *Análisis de la teoría hipocrática para entender el lugar de la actividad física en las sociedades del siglo XXI* (Código PROINCE 55-248). Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de La Matanza. Período: 2020-2021. Resolución Rectoral Nro.: 633/21.
- Toscano, W., Zanon, P., Aguirre, V., Sterla, A. C., Farinola, M. y Tcharykow, A. (2013). *Aportes a la reconfiguración de un problema no resuelto en educación física: opiniones de los y las estudiantes del profesorado acerca de la dicotomía "rol docente - rol entrenador"*. Repositorio Digital de la Universidad Nacional de La Matanza. <http://repositoriocyt.unlam.edu.ar/handle/123456789/114>

Zanor, P. (2021). La actividad física: entre la ética y la estética. Una aproximación a la luz de la concepción hipocrática. *Journal de Ciencias Sociales*, Año 9(17), 113-121.

<https://doi.org/10.18682/jcs.vi17.5141>

Notas

¹ Damián Molgaray es Magister en Ciencias Sociales (UP), Licenciado en Ciencia Política (UNLaM). Investigador en el Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de la Matanza (UNLaM). San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina. damian.molgaray@gmail.com

² Walter Toscano es Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universidad de León), Licenciado en Administración de la Educación Superior (UNLAM), Licenciado en Actividad Física y Deporte (UAI) y Profesor de Educación Física (Instituto Guillermo Brown). Par Evaluador CONEAU. Miembro del Editorial Board del Applied Research in Quality of Life, Springer. Docente-investigador y Director de investigación en el Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de la Matanza (UNLaM). San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina. walternetort@yahoo.es