

LECCIÓN INAUGURAL
CURSO 2011-12

Los valores sociales, culturales y educativos
en la evolución de la actividad física.
Hacia un paradigma integrador

MARÍA LUISA ZAGALAZ SÁNCHEZ



UNIVERSIDAD DE JAÉN

LOS VALORES SOCIALES, CULTURALES Y EDUCATIVOS
EN LA EVOLUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
HACIA UN PARADIGMA INTEGRADOR

*Lección inaugural pronunciada por la
Dra. D^a. María Luisa Zagalaz Sánchez,
Catedrática de Didáctica de la Expresión Corporal,
en el acto académico celebrado
el día 28 de septiembre de 2011,
con ocasión de la solemne apertura del curso,
presidida por el Rector Magnífico
Prof. Dr. D. Manuel Parras Rosa*

MARÍA LUISA ZAGALAZ SÁNCHEZ

**Los valores sociales, culturales y
educativos en la evolución
de la actividad física.
Hacia un paradigma integrador**

2011



UNIVERSIDAD DE JAÉN

© Universidad de Jaén
© Autora

Publicaciones de la Universidad
Secretaría General
Universidad de Jaén

ISBN.
978-84-8439-605-5

Depósito Legal
J-1321-2011

Impreso por
Gráficas La Paz

Impreso en España

Printed in Spain

A Javier

Sr. Rector Magnífico de la Universidad de Jaén
Excmas. e Illmas. Autoridades
Miembros de la Comunidad Universitaria
Señoras y Señores

En el lenguaje científico, la claridad es la única estética permitida
Gregorio Maraón

Es un gran honor para mí dictar la lección inaugural del año académico 2011-12, que hoy se inicia, y quiero comenzar agradeciendo al Rector y a su Equipo de Gobierno que me hayan confiado este cometido.

Cuando hace muchos años terminé mis estudios de Magisterio en Linares, nunca pensé que llegaría a pronunciar la conferencia inaugural de una universidad. Tampoco, cuando más tarde continué estudiando Filosofía en el recién creado Colegio Universitario, se vislumbraba la posibilidad de que la Universidad de Jaén pudiera llegar a existir, y acaba de cumplir su mayoría de edad. Y qué voy a decir de cuando me licencié en Educación Física (EF) en la Universidad Politécnica de Madrid, entonces nadie podía creer que una materia que se ha considerado tradicionalmente “de segunda”, por usar el argot deportivo, tendría reservado, en aras de la importancia que la sociedad le ha otorgado, un lugar privilegiado en un acto académico de estas características, ni que una mujer pudiera conseguir la Cátedra en esta área de mercado monopolio masculino, en la que todavía queda mucho camino por recorrer.

Como otros conferenciantes que me han precedido en esta encomienda, desde que recibí el encargo del equipo rectoral hasta que plasmé el esquema con nitidez, pasaron muchos días en los que, a modo de tormenta de ideas, realicé diferentes consultas a mis compañeros de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, del Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal y a algunas mujeres de la Universidad de Jaén, por ser la primera vez que una de nosotras se encarga de esta tarea, con la intención de obtener un amplio abanico de posibles contenidos que, relacionados con la Educación en general y la EF en particular, pudieran ser del agrado del auditorio.

Además de esas ayudas, he dedicado mucho tiempo a pensar en un tema que hiciera confluir mi vocación docente con mis conocimientos en educación físico-deportiva y en formación del profesorado; buscaba un planteamiento general de la actividad física (AF) que no se separase de la perspectiva interdisciplinar que trato de imprimir a mis actuaciones académicas y científicas, y que tuviera cabida en dos realidades antagónicas, la tradición universitaria de esta ceremonia frente a la modernidad de una materia, la EF, recién incorporada al ámbito erudito. Modernidad académica que no real, como veremos más adelante.

Esta lección es algo que se hará sólo una vez en la vida. Por eso, por el foro en que se desarrolla y porque los asistentes son heterogéneos, pretende ser lo más atractiva posible, de manera que he optado por narrar la evolución de la AF y el carácter social, cultural y educativo que lleva implícito, desde que el hombre se puso de pie, aprendió a correr y se convirtió en nómada, hasta que se sentó delante de un ordenador y se volvió sedentario.

En todo ese acontecer, la AF, que ha jugado un papel fundamental en el desarrollo humano, se ha ido adaptando a las necesidades de las personas y a su entorno. En un principio fue la base de la supervivencia, cuando servía para conseguir alimento, desplazarse y defenderse. Posteriormente, tras superar etapas de reconocimiento y ocultismo, ocupación y solaz, complemento a la educación y base del deporte, ha llegado al siglo XXI, donde las sociedades más avanzadas le reconocen un papel prioritario que retoma su carácter inicial, esta vez desde una perspectiva cultural que la hace mucho más humana. La AF vuelve a ayudar a la supervivencia entendida como la forma de vivir mejor. Ahora el sujeto es conocedor de su influencia para conservar una buena salud, consecuencia inequívoca de una mayor calidad de vida.

A todo ello, a la evolución de la AF, incidiendo en sus valores sociales, culturales y educativos, me referiré en los próximos minutos.

LOS VALORES SOCIALES, CULTURALES Y EDUCATIVOS EN LA EVOLUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. HACIA UN PARADIGMA INTEGRADOR

Hay dos momentos en la historia de la humanidad absolutamente relacionados con la AF: la adopción de la bipedestación y la formulación de la inteligencia corporal cinética. La bipedestación facultó el desarrollo de la inteligencia dando origen al ser humano: primero el homínido caminó bípedo y, dos millones de años después, era hábil. La bipedestación no sólo permitió la capacidad de caminar y correr con eficacia sino que, además, dejó libres las manos para cargar alimentos, armas y crías, y colaboró al desarrollo de la inteligencia creativa tras los cambios significativos en el tamaño y funcionamiento cerebral, gracias a lo que surgen la cultura y la civilización que conducirán a las organizaciones sociales y al juego.

La caza es la primera AF conocida en el ser que camina y piensa. Implica que los componentes del grupo planifiquen el ataque, se coordinen y se comuniquen entre ellos. Esta sería la secuencia: caza para sobrevivir, practica danzas ancestrales de carácter mágico-religioso para agradecer o celebrar el alimento conseguido y, como complemento a estas actividades básicas, el ser humano juega, con lo que se socializa y se hace competitivo.

El segundo momento se produce milenios después, concretamente a finales del siglo XX. Se trata del reconocimiento de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, psicólogo de la Universidad de Harvard que, en 1983, revolucionaba al mundo académico al plantear la existencia de ocho tipos de inteligencias: lingüística, lógico-matemática, intrapersonal, interpersonal, naturalista, musical, espacial y corporal-cinética. Las tres que se citan en los últimos lugares ocupan el espectro del Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal del que me honra formar parte y dirigir.

El profesor Gardner ha sido galardonado este año con el Premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales “en reconocimiento a su compromiso social y ético con la mejora del sistema educativo, su apuesta por la excelencia y su relevante proyección internacional”¹. La educación engrosa desde ahora la lista de disciplinas reconocidas por estos Premios, algo que ayudará al profesorado a mitigar la preocupación por las carencias de la misma y a tratar de mejorarla.

La idea previa de las inteligencias múltiples subyace en el pensamiento de pedagogos clásicos como Rousseau (1712-1778), Pestalozzi (1746-1827), Froebel (1782-1852), Montessori (1870-1952) o Dewey (1859-1952), pero no será hasta Gardner cuando se revolucione la educación con la ampliación de este concepto. Como afirma Ana Kerman (2011), ser inteligente es también tener aptitudes emocionales, motivaciones, capacidad de relacionarse con otros en situaciones buenas, complicadas y diferentes, como por ejemplo en las actividades deportivas, en las que hay que impulsar la cadena senso-motriz y completar con éxito la percepción, decisión y ejecución que conforman la acción motora. El cociente intelectual ya no es la única medida; por el contrario, la cooperación y la búsqueda de soluciones novedosas son signos de agudeza mental y creativa, aspectos también imprescindibles en el ámbito de la AF.

Por tanto, la *inteligencia corporal-cinética* es aquella en la que el individuo destaca por la realización de acciones motrices. Según Gardner (1994) es la inteligencia de los artesanos, cirujanos, deportistas y bailarines. Se define como la capacidad de utilizar el propio cuerpo para resolver problemas porque los procesos de conocimiento del mundo se dan a través de aquél. Gracias a ella, los niños descubren su entorno y desarrollan su creatividad mediante el movimiento.

Las inteligencias espacial, musical, intra e interpersonal, complementan la corporal-cinética mejorando algunas acciones motrices. Las dos últimas conforman la *inteligencia emocional*, concepto acuñado por Salovey y Mayer (1990) y popularizado por Daniel Goleman (1996), quien lo definió como la capacidad de entender y controlar las emociones, que determina la facultad de dirigir la propia vida de manera satisfactoria.

¹ Acta del Jurado de la Fundación Príncipe de Asturias, 11 de mayo de 2011.

EVOLUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Retomando los antecedentes citados, desde que el ser humano se puso de pie el concepto de AF ha variado a lo largo de los tiempos apoyándose en los distintos métodos y paradigmas surgidos de forma paralela a su historia y en los principios generales de la ideología, la religión o la ciencia dominante en cada momento.

En la Prehistoria la práctica de AF se realizaba de forma inconsciente respondiendo a la necesidad de la propia movilidad del ser humano. Los hombres prehistóricos efectuaban actividades musculares por medio de ejercicios utilitarios, tal y como se puede observar en las pinturas rupestres. Por tanto, “las actividades físicas son manifestaciones que acompañan al hombre desde su aparición” (Genest, 1947:13).

Sin embargo, aplicada de forma sistemática y con objetivos nace en las antiguas civilizaciones india y china, desarrollándose en las culturas mesopotámica y egipcia mediante juegos, danzas, entrenamiento físico y hasta aplicaciones para la salud, lo que las convierte en precursoras de uno de los valores más significativos de la AF actual. Asimismo, por referenciar las culturas precolombinas, allende los mares, se tiene conocimiento de que incas, mayas y aztecas practicaban juegos de pelota en equipo (Gillet, 1971).

Imagen nº 1. Pinturas rupestres. La caza en la Cueva de Lascaux, Dordogne (Aquitania, Francia). Paleolítico Superior, periodo Magdaleniense (17.000-15.000 a.C.)

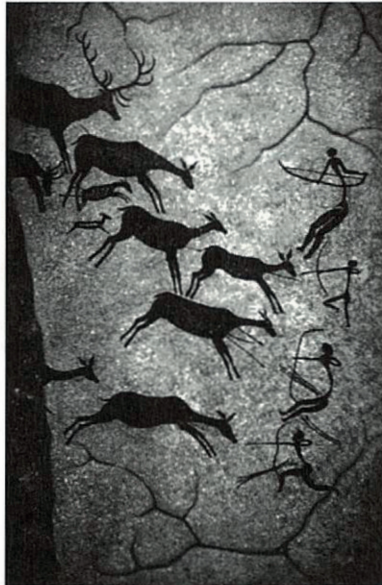


Imagen nº 2.- Aro para el juego de Tlachtli. Ruinas de Tikal.
Frontera México-Guatemala. Período clásico maya (200-850 d.C.)



Si seguimos la evolución marcada por Langlade (1986), la historia de esta disciplina se divide en dos grandes eras: la Era Gimnástica Antigua y la Era Gimnástica Moderna. En la primera, que abarca desde el 400 a.C. hasta el siglo XVIII y se divide en tres períodos (Helenismo, Humanismo y Filantropismo), el ejercicio tiene una concepción globalizadora ligada a la música, la poesía y la danza, disciplinas que formaban una unidad artística: la *musiké*. La segunda comienza en el siglo XVIII, determinada por una conceptualización diferencial al discriminar entre las distintas formas de movimiento, sus objetivos y sus características. En ella se producirá el nacimiento de las grandes escuelas, movimientos y sistemas gimnásticos que, apoyados en la revolución tecnológica conducen a finales del siglo XX a una nueva Era que he dado en suscribir como *Era Gimnástica de la Integración*, en la que se rompen los límites contextuales y conceptuales de la AF y se produce una proyección internacional que, en la búsqueda de la calidad de vida, actualiza sus contenidos y su relación con los valores sociales, culturales y educativos. Además, incide en la importancia de la formación del profesorado y sus competencias, profundiza en el análisis de los cánones deportivos y trata todo aquello que tiene relación directa o indirecta con el cuerpo y el movimiento, ejes por excelencia del desarrollo y la aceptación social de la AF.

LA ERA GIMNÁSTICA ANTIGUA

Tras esta breve introducción retrocedemos a la Antigüedad Clásica para situarnos en **Grecia** y definir la palabra *gimnasia*, del latín *gymnasia* y del griego *gymnós*, que significa *desnudo*, alusión a la forma en que se realizaban los ejercicios físicos. Es en la sociedad griega donde se produce una notable evolución del concepto de cuerpo y de los valores que le otorgan filósofos y médicos, convertidos en norma durante muchos siglos (Finley, 1966). Uno de ellos, presente desde Esparta, es el que lo considera un instrumento al que hay que cuidar y fortalecer para la lucha. No obstante, los griegos diferenciaban claramente la gimnasia utilizada como educación de la *agonística* que concebía los ejercicios con fines competitivos o profesionales. A la primera se dedicaba el *paidotribo* o maestro y contenía juegos de pelota, ejercicios de acrobacia y danzas; la segunda la atendía el *gimniasarca* o médico deportivo-entrenador. Ambas visiones coinciden con los dos tipos de intervenciones más destacadas en la AF actual, la educativa, a la que se dedica el profesorado, y la de rendimiento, de la que se encargan entrenadores deportivos, fisioterapeutas y médicos.

El filósofo Platón, competidor en los juegos ístmicos, muestra en su obra *La República* la evolución de la idea del cuerpo desde su inclusión en la educación para la defensa de la patria hasta un posterior posicionamiento dualista, en el que concede al alma la capacidad de desarrollar toda la potencialidad y la virtud del cuerpo (Aguilera, 1996:19). Acuña el lema: “Gimnasia para el cuerpo, música para el alma”, dando un marcado carácter humanista a la AF. Para Platón, que según su filosofía podría ser considerado también precursor de las inteligencias múltiples (Armstrong, 2006), lo más parecido a la agilidad mental era la agilidad corporal, defendiendo que quienes estuvieran llamados a solucionar grandes problemas de pensamiento deberían practicar al mismo tiempo la gimnasia, ejercitando conjuntamente el cuerpo y el alma (dualismo) y nunca el uno sin la otra (Garrido Troncoso, 1985). Si viajáramos en el tiempo desde la Grecia Clásica hasta el siglo XX, observaríamos que el poeta inglés John Betjeman (1906-1984) coincide con esa teoría cuando dice: “La niñez se mide en sonidos, olores e imágenes, a lo que se podría añadir movimiento, antes de que llegue la hora oscura de la razón”².

² Del inicio de la película “El niño con el pijama de rayas”, dirigida por Mark Herman (2008), basada en la novela de John Boyne (2006).

Con Aristóteles el tratamiento del cuerpo en la educación varía y adquiere un sentido médico-higienista, convirtiéndose los ejercicios físicos por primera vez en un problema científico. En esta línea se sitúan también Hipócrates y Galeno que consolidan definitivamente la asociación entre EF y salud que ha llegado hasta nuestros días. Para ellos el objeto de la Gimnástica era la *Euexia* o buen estado corporal (Álvarez de Palacio, 1996).

Tal fue la importancia que los griegos dieron a la AF que sus escuelas se denominaron *gimnasios*³, siendo las más importantes la *Academia* y el *Liceo*, en los que impartieron clases, respectivamente, Platón y Aristóteles y donde, a la vez que se instruía a los jóvenes en ciencias, cultura, política y relaciones sociales, se dedicaba gran tiempo a la AF, de lo que surge el concepto de educación integral (física, intelectual y moral) que sigue vigente en nuestros días.

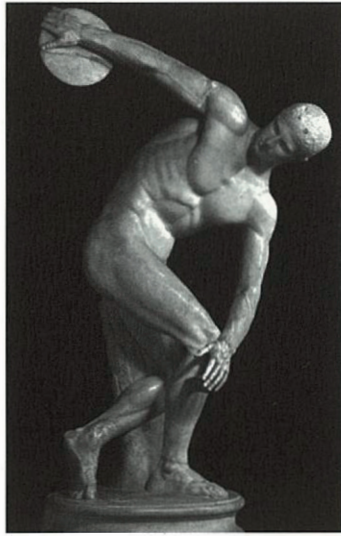
En los planteamientos educativos griegos y en el uso que dieron al ejercicio se vislumbran también los antecedentes de lo que hoy llamamos actividades de ocio y recreación; no en vano, para ellos, la palabra escuela quería decir ocio. Irrumpe así la idea de que la AF debe producir gozo y deleite en el alma, algo equivalente a lo que hoy se estudia como la asociación entre capacidad aeróbica y parámetros de salud positiva psicológica, tales como bienestar, calidad de vida y felicidad, entendida esta última como un concepto que incluye los estados afectivos experimentados por el individuo (Hayes y Joseph, 2003; Jiménez-Moral, 2011).

Sin embargo, las prácticas físicas más importantes y trascendentes de la cultura helénica fueron los juegos competitivos y los deportes, que alcanzaron elevadas cotas de sofisticación y le dieron carácter profesional de élite. Los más famosos fueron los Juegos Regionales Helénicos, especialmente los celebrados en Olimpia, conocidos como Juegos Olímpicos, que acontecían cada cuatro años en honor de Zeus en la luna llena siguiente al solsticio de verano desde el año 884 a.C., aunque el primer registro de un campeón, Corebo, se retrasa al 776 a.C. cuando venció en la carrera del estadio. El ritmo temporal que impusieron y su relevancia para el mundo clásico hicieron que su celebración diera lugar al calendario griego, calculado precisamente por olimpiadas.

³ En Alemania, *Gymnasium*, lo mismo que en muchos países europeos, sigue siendo una escuela de educación secundaria, equivalente al *Instituto* español, al *Lycée* francés, a la *Grammar School* inglesa, o a la *High School* americana.

Aquellas 293 olimpiadas se estructuran en cuatro períodos: Arcaico, de preponderancia espartana; Clásico, de máximo esplendor e inicio de la profesionalización de los atletas; Helenístico, de consolidación de identidad profesional; y Romano, de decadencia, que finaliza cuando el emperador Teodosio I el Grande prohíbe todos los juegos paganos y con ellos también los Olímpicos (394).

Imagen nº 3.- Discóbolo de Mirón. Copia del autor en mármol del original en bronce.
Siglo V a.C. Museo Nazionale Romano, Roma (Italia)



Entre los requisitos que debían reunir los atletas destacan ser griego, hombre y libre. Las mujeres no participaban y tenían prohibida la entrada al estadio para presenciar los juegos. Hasta la XVIII Olimpiada sólo se realizaban carreras a pie y en carros; en ella se introduce el Pentatlón y en olimpiadas posteriores se fueron incorporando otras pruebas. La preponderancia que alcanzó el deporte griego de élite, que tanta similitud tiene con lo que sucede en la sociedad actual, fue tal que para comprenderla basta recordar que los vencedores recibían pensiones vitalicias y estaban exentos de todo tributo (Agosti, 1963).

Pero los griegos son considerados padres del deporte por algunas otras razones. Entre ellas, porque fueron capaces de recoger en sus múltiples viajes una serie de juegos a los que denominaron, genéricamente, *esferísticos*, por emplearse en ellos pelotas de diferentes tamaños, así como otros deportes

rudimentarios que perfeccionaron con nuevas técnicas y códigos apropiados, lo que supuso el nacimiento de las primeras teorías de la preparación deportiva con la inclusión de masajes, baños y solarios, dieta deportiva y toda clase de instalaciones y material específico.

En **Roma**, la cultura en general y el pensamiento acerca de la relación cuerpo-alma en particular, se ven como una prolongación de lo helenístico en el Imperio, aunque la AF no tuvo como en Grecia fines educativos sino de preparación bélica. Como parte de un pueblo conquistador y guerrero, el joven romano aprendía a manejar armas en toda situación.

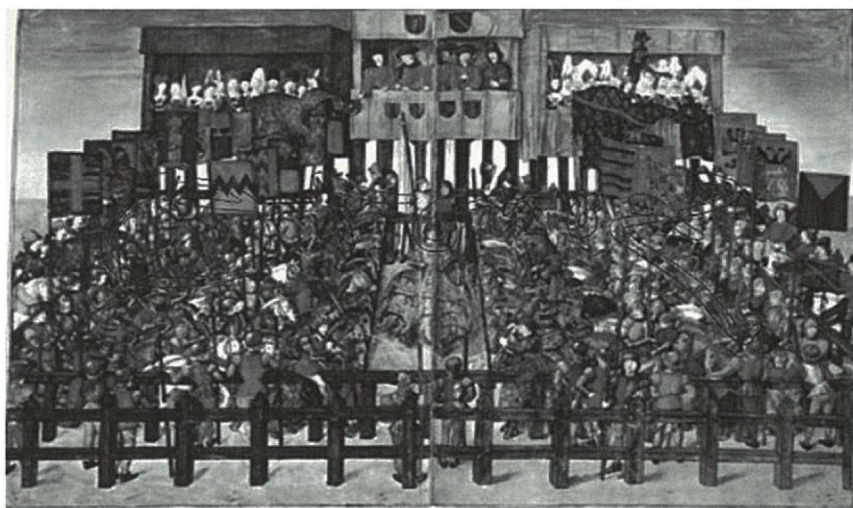
El concepto de cuerpo cambia y se convierte en una fuente de placer y abandono para las clases privilegiadas. Las prácticas físicas ya no son tan populares, ni siquiera las higiénicas, a pesar de la influencia de las ideas de Galeno (Álvarez de Palacios, 1996). La AF adquiere una nueva dimensión de espectáculo con las exhibiciones circenses que levantan pasión entre las masas. La mayoría de autores especializados coinciden en argumentar que en una sociedad con estos usos el cristianismo radicaliza sus planteamientos frente al cuerpo, lo que tendrá graves consecuencias para el desarrollo de las prácticas físicas.

La caída del Imperio Romano y las invasiones de los bárbaros desencadenan en Europa un período turbulento, la **Edad Media**, durante el que la AF no puede encontrar el ambiente que le permita subsistir. A lo largo de estos siglos se consolida la idea cristiana del cuerpo, visión platónica que, agudizada por la decadencia de los usos romanos, desemboca en una profundización del dualismo en el que se enfrenta el alma, que trasciende y que hay que salvar, al cuerpo, al que hay que someter porque provoca el pecado. No obstante, se alzaron voces disonantes como las de San Agustín (354-430) y posteriormente Santo Tomás de Aquino (1224-1274) que intentan, con poco éxito, acercar posturas hacia el dualismo aristotélico en el que cabe más la convivencia de cuerpo y alma (Vázquez, 1989).

Por otra parte, la sociedad laica construyó otro dualismo: lo noble versus lo vil. Bipolaridad del cuerpo y sus características que definían quién quedaba a uno u otro lado de la frontera, de forma que, como quiera que la educación sólo confirmaba las cualidades que cada individuo ya poseía por su sangre o linaje, resultaba innecesaria la sistematización de la enseñanza de lo corporal (Vicente Pedraz, 1996).

En este estado de la cuestión sólo podía ocurrir que las prácticas físicas cayeran en desuso generalizado e incluso se las persiguiera hasta casi su extinción. Los únicos ejercicios que se mantienen en tiempos de paz son los torneos, cacerías y danzas, reservados en exclusiva a la nobleza. El pueblo se dedica a las labores de producción, en una cuestión de privilegios que abarca también el acceso a la práctica deportiva, con lo que se sienta un precedente que llegará hasta nuestros días (Vaca, 2002).

Imagen nº 4.- *Libro de los torneos* de René d'Anjou (s. XV).
Entrada de las dos partes en la palestra. Biblioteca Nacional de San Petersburgo (Rusia)



Entre los cristianos, aparte de la caballería, cuyo dominio era imprescindible para el arte de la guerra, de esta época queda entre el pueblo como recuerdo de los deportes atléticos el lanzamiento de martillo y algunos juegos de pelota, así como un deporte que pudiera ser el antecesor del tradicional *lanzamiento de barra* practicado con variantes en distintas regiones españolas. Asimismo, y como curioso vestigio de los deportes populares, existen en la Abadía de Santo Domingo de Silos (Burgos) capiteles románicos (mediados del s. XII) donde aparece un lanzador de peso en actitud clásica y unos luchadores (Agosti, 1963).

La literatura de la época recoge también algunos deportes, encontrándose el más famoso texto español que se refiere al juego de pelota en las *Etimologías* de San Isidoro de Sevilla (ca. 630), así como una escena de dicho esparcimiento en una miniatura de las *Cantigas de Santa María* de

Alfonso X el Sabio (s. XIII), que vuelve a mencionarse en el *Código de las Siete Partidas*. El juego, que se conocía como *la palma*, no era otro que *el frontón*, de gran incidencia en el Reino de Castilla durante el Medievo. En la misma línea se encuentra otro juego considerado antecedente del rugby y del fútbol, *la soule*, practicado en Europa entre los siglos XII al XIX, al que se jugaba con un balón que debía pasar entre dos postes o atravesar un aro cubierto de papel situado al final del campo contrario. Tuvo como variantes la que se servía de palos, a modo de lo que hoy puede ser el hockey, y la practicada en Irlanda, que empujaba la pelota con un mazo, en lo que se vislumbra el golf o el croquet.

En este punto merece una mención especial la cultura árabe. Durante los siglos que permanecieron en la Península Ibérica, los árabes practicaron la medicina heredada de griegos y romanos y cultivaron el ejercicio y los baños, lugares donde se realizaban fricciones con lodos y tierras y se obtenía atención médica, convirtiéndose en un valor cultural y social. Por primera vez se tiene noticia de la aplicación de ejercicio para perder peso prescrito por el médico personal del califa cordobés Abderramán III, el judío Ibn Saprut. En los siglos X y XI, la alta sociedad musulmana era instruida en el manejo de las armas, siendo para ellos el principal deporte el juego del ajedrez.

Finalizada la Edad Media sin trascendencia para la gimnasia, irrumpe el **Renacimiento**, en el que se producen importantes cambios sociales, políticos y económicos que repercuten en la educación y hacen que la belleza y el dominio del cuerpo vuelvan a interesar, de modo que el hombre cambia su perspectiva frente al mundo, la ciencia y el conocimiento.

Provoca esta época un resurgimiento de la cultura clásica y un renovado interés por la práctica de AF, que tanta importancia había adquirido en la Antigüedad. Se recuperan los ejercicios excluidos de las actividades de la juventud universitaria por la dominancia de la influencia ascética y resurge el concepto de dignidad y valor de la vida, lo que originó que las escuelas incluyeran en sus programas ejercicios de equitación, carreras, saltos, esgrima y juegos. La AF entra a formar parte de la educación de príncipes y cortesanos, como marcan los tratados de educación de la época, entre los que cabe destacar *El cortesano* de Baldassare Castiglione (1478-1529), y demuestra, en un ámbito geográfico más cercano a nosotros, la crónica del Condestable Miguel Lucas de Iranzo (†1473).

La medicina se convulsiona con el acceso a los textos clásicos, sobre todo a los de medicina preventiva de Galeno, siendo las obras más representativas *Artis Gymnasticae* (1569) del italiano Jerónimo de Mercurialis y el *Libro del ejercicio corporal y de sus provechos* (1553) de Cristóbal Méndez⁴, médico onubense afincado en Jaén (Álvarez de Palacio, 1996; Zagalaz, 1998a; 2004). Ambos son los primeros dedicados monográficamente al estudio y promoción del ejercicio físico en relación con la salud (Barbero, 1993).

A lo largo del **siglo XVII** y principios del XVIII va a ser significativa la influencia de las teorías filosóficas de culto al hombre imperantes. Entre ellas se encuentra la pedagogía racionalista, cuyo máximo representante fue René Descartes (1595-1650), quien aporta la idea de “hombre máquina”, dando lugar a una EF del rendimiento mantenida hasta tiempos recientes. Frente al racionalismo, el empirismo inglés está representado por John Locke (1632-1704), a quien se atribuye el uso del término EF por primera vez en 1693. Se refiere a una EF que, además del rendimiento, busca mejorar la salud y la recreación del espíritu.

Finaliza aquí la Era Gimnástica Antigua en la que nos hemos acercado a la evolución general de la AF como parte de la historia de la humanidad, elemento socializador y agente educativo, según el pensamiento filosófico de cada época, donde el valor cultural preside el entendimiento del concepto de cuerpo y movimiento. Comienza ahora la Era Gimnástica Moderna con las primeras realizaciones prácticas y la recuperación de los Juegos Olímpicos.

LA ERA GIMNÁSTICA MODERNA

En el **siglo XVIII** las ideas pedagógicas en que se inspira la EF giran alrededor de los conceptos de libertad y exigencias individuales en educación. El concepto de igualdad que surge de la Revolución Francesa hará al hombre demandar a la sociedad los medios necesarios para conseguir capacitaciones adecuadas. La consecuencia fue la enseñanza obligatoria. El siglo de la Ilustración descubre la educación natural y en la naturaleza. De ella es máximo representante Rousseau, cuyo más brillante aporte a la educación fue su ensayo novelístico *Emilio* que se convertirá en el inspirador de todos los teóricos e incipientes empiristas que han destacado en el campo de la EF.

⁴ Reeditado en 1997 por las Universidades de Jaén y León.

Hasta aquí hay que subrayar dos hechos trascendentes calificados hitos en la evolución de la EF: la consideración de los ejercicios como estímulos de la educación y la ejecución práctica de las teorías sobre sus beneficios. La historia de la disciplina sigue, por tanto, el mismo curso que la del resto de materias, siendo a partir de esta época cuando comienzan los estudios serios de sistematización y aparición de los primeros métodos.

En España, en este escenario, la sociedad requiere atención educativa y el Estado se plantea la posibilidad de incluir la EF en su sistema de enseñanza. Sin embargo, a pesar de los grandes avances que se producirán, la educación en general y la EF en particular, seguirán muy alejadas del resto de Europa.

En el **siglo XIX** las prioridades educativas varían, siendo su objetivo preparar al hombre para la vida, hacerlo competente. La escuela suaviza la disciplina, utiliza métodos atractivos, frecuentes recreos y muchos juegos, principios que influyen en la gimnasia de la época. En esos momentos surgen los autores considerados iniciadores de la EF que dan lugar al nacimiento de los más importantes métodos y escuelas gimnásticas cuya evolución se producirá durante todo el **siglo XX**.

La Escuela Sueca fue fundada por el médico militar Pier Henrich Ling (1776-1839), en cuyo método predomina la concepción anatómico-biológica-correctiva del ejercicio que su hijo Hjalmar (1820-1866) convirtió en las famosas tablas que marcarían la gimnasia española durante muchos años.

Imágenes nº 5 y nº 6.- Tablas gimnásticas. Educación militarizada



La gimnasia sueca continúa con las tendencias rítmicas y expresivas en la EF infantil y femenina, donde, al tratar de establecer una diferenciación entre géneros, se marcarán los estereotipos sexistas que aún permanecen: desarrollo del poderío físico para el hombre y de las cualidades estéticas

para la mujer. Todo ello desembocará en la segunda mitad del siglo XX en modalidades como la gimnasia-jazz y el aerobio.

La Escuela Alemana fue ideada por Guts Muths (1759-1859), conocido como el “Padre de la Gimnasia Pedagógica Moderna”, y Friederich Ludwing Jahn (1778-1852), quien dio a su obra un marcado carácter político-social, militar y nacionalista con exaltación de la raza germánica, lo que hizo que su método no se desarrollara en el resto del mundo. La gimnasia de Guts Muths, que influirá en la española de los años centrales del siglo XX, dará origen a la EF escolar, con incidencia en juegos y conceptos de salud.

La Escuela Francesa fue creada por el valenciano Francisco de Amorós y Ondeano, Marqués de Sotelo (1770-1848)⁵. Secretario de Godoy y gran defensor de la Gimnástica, fundará en Madrid en 1806, el “Instituto Gimnástico o Real Instituto Pestalozziano”, en el que pondrá en práctica todos los ejercicios que instaurará más tarde en París cuando, por su condición de afrancesado, se vio obligado a huir de España tras la guerra de la Independencia; es decir que, comenzó en nuestro país el movimiento gimnástico denominado “Sistema Natural Francés” caracterizado por una concepción natural y utilitaria del ejercicio que desarrolla la forma física y modela el cuerpo. Como consecuencia, surge hacia 1890 el Método Natural de George Hèbert, gran contribución a la gimnasia mundial y a las actividades en la naturaleza.

Además, en Francia a principios del siglo XX, inicia su desarrollo el deporte moderno de la mano de jóvenes de la alta sociedad que, influenciados por sus amigos ingleses, dejaron de interesarse por los aspectos intelectuales de su educación y dedicaron gran parte de su tiempo a las actividades deportivas que admiraban desde el nacimiento de la aviación. Primero fue el ciclismo, después las carreras⁶, luego el boxeo...; todo ello, frente a la gimnasia de aparatos imperante en la época, hará nacer el atletismo francés.

En España el deporte se convierte en actividad lícita y se expande en los años de cambio de siglo, proliferando clubes y federaciones⁷. Destaca una nueva corriente deportiva, diferente a los movimientos gimnásticos conocidos, que enloquecerá a los jóvenes y se instalará en el mundo universitario, “el fútbol inglés”. Con anterioridad, las ideas de Amorós

⁵ Considerado *el primer gimniasarca español* (Piernavieja del Pozo, 1959).

⁶ Sobre todo al ganar Jean Bouin el Cross de las Cinco Naciones durante tres años consecutivos (1911-13).

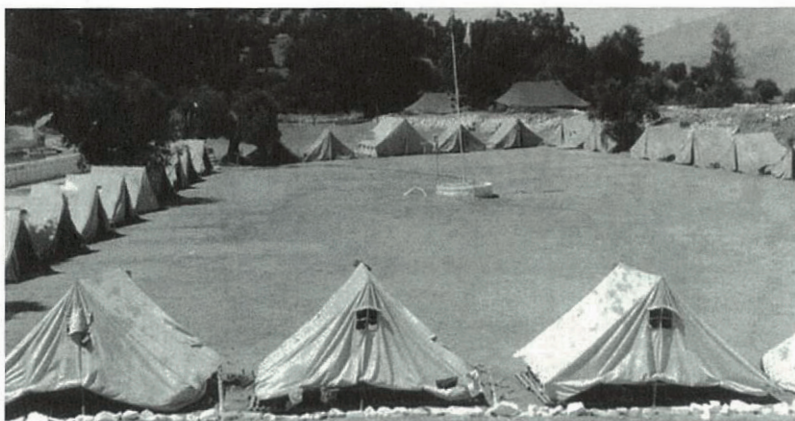
⁷ 1889, Fútbol; 1896, Ciclismo; 1900, Tiro Olímpico; 1905, Vela...

fueron recogidas por Jovellanos (1744-1811) e integradas en la educación a través del Plan General de Instrucción Pública (1809), en el que se incluye el desarrollo de las facultades físicas y la primera referencia a la formación del profesorado⁸, por lo que es considerado el auténtico precursor de la materia y el ideólogo de las Escuelas de Formación de su profesorado (Zagalaz y Sancho, 1996). Pese a ello, la referencia legal más significativa será la promulgación de la primera Ley de Educación en 1857⁹, aunque sin trascendencia para la EF.

La Escuela Inglesa tiene su máximo representante en Thomas Arnold (1795-1842), director de la Escuela de Rugby en Warwickshire, que introduce el deporte en el centro escolar, estudiando la actitud deportiva ante la vida, lo que hará nacer un movimiento pedagógico acompañado de conceptos como “fair play” y “team”; en definitiva, el deporte como escuela de vida, donde lo esencial fue hacer del deporte más que un juego, un estilo de vida, el de un caballero.

En Inglaterra merece ser señalado también el movimiento de acercamiento a la naturaleza creado por Sir Robert Baden Powell a principios del siglo XX, que se extiende por todo el mundo con el nombre de Boys Scouts.

Imagen nº 7.- Campamento del Frente de Juventudes en Río Frío (Jaén), 1953



⁸ “los ejercicios señalados para ella [la infancia], serán dirigidos por personas capaces de enseñar el mejor modo de ejecutarlos, para conseguir la mayor fuerza y agilidad de las acciones y movimientos de los muchachos”. En *Obras publicadas e inéditas*, vol. 46, cip.268. 268. En Galino Carrill (2000).

⁹ Conocida como “Ley Moyano”, por ser Claudio Moyano, el Ministro de Instrucción Pública, su promotor.

Aunque estas cuatro escuelas gimnásticas fueron las más significativas, existieron otras dignas de ser mencionadas por su repercusión en los ámbitos educativo y deportivo, especialmente la Escuela Americana, cuyos orígenes se remontan a 1800, cuando los psicólogos experimentales comenzaron a establecer las primeras relaciones entre las funciones físicas e intelectuales, de forma que la gimnasia en Estados Unidos estuvo muy influenciada por las investigaciones de científicos, médicos y educadores, y apoyada por grandes políticos. Su estrecha relación con Gran Bretaña hizo que dieran gran importancia al deporte que, en los niveles básicos de la enseñanza se introdujo de la mano de maestros especializados y en la universidad se potenció becando a jóvenes deportistas mientras realizaban sus estudios.

La sociedad española no aceptó los naturalismos pedagógicos procedentes del siglo de la Ilustración, de modo que la EF recibió escasa atención en nuestras escuelas salvo las aportaciones de algunos ideólogos que trataron de cambiar esa tendencia, como la Institución Libre de Enseñanza, cuyas ideas se dejaron sentir desde su fundación en 1876 por la importancia que otorga al juego y su preocupación por la gimnasia y el deporte. No obstante, la política de rivalidad entre españoles y franceses favoreció el aislamiento del pueblo español que adoptó una postura de recelo frente a toda innovación costumbrista inspirada en el extranjero privándonos de indudables avances en el progreso cultural, técnico e industrial, lo cual puede revelar la exigua acogida que tuvieron los movimientos gimnásticos (Zagalaz, 2000; Balius i Juli, 2011).

En relación a la participación de las mujeres en la EF en nuestro país, sobresale por su contribución, aunque exclusivamente desde la perspectiva de la salud, Josefa Amar y Borbón (1753-1803), en cuya obra *Discurso sobre la educación física y moral de las mujeres* (1790) se refleja fielmente el pensamiento pedagógico de la época, cuando afirma sobre la educación de la mujer que “se considera regularmente como materia de poca entidad. El Estado, los padres, y lo que es más, hasta las mismas mujeres miran con indiferencia el aprender esto o aquello, o no aprender nada” (Amar y Borbón, 1994:102).

Por tanto, salvo ese tipo de acciones y a pesar de los intentos por igualar su práctica docente con la del varón, el concepto de EF femenina y los objetivos que perseguía eran reduccionistas, centrados en conseguir la estética corporal y desarrollar una constitución física fuerte que le permitiera engendrar y criar hijos sanos y robustos. Ambos encubren el beneficio de la sociedad en general y no el de la mujer en particular. Lamentablemente hubo que esperar al final del siglo XX para que la EF femenina formara

parte de los sistemas de enseñanza, al objeto de proporcionar un provecho individual a la mujer.

En este período y dentro del deporte moderno hay que acentuar la aportación de Pierre de Frey, Barón de Coubertin, pedagogo francés organizador de los primeros Juegos Olímpicos Modernos que se celebraron en Atenas en 1896; hito histórico que queda empañado por su oposición a la participación deportiva femenina. A pesar de ello, contra la voluntad de Coubertin, para quien “la presencia de las mujeres en el estadio resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta”, la mujer empieza a incorporarse a los Juegos Olímpicos, lo que conseguirá definitivamente después de la Primera Guerra Mundial, concretamente en Amsterdam en 1928 (Zagalaz, 1998b).

Actualmente el concepto de Olimpismo, que no puede entenderse sin una finalidad educativa, es una filosofía de vida que utiliza el deporte como transmisor de sus reglas formativas, pacifistas, democráticas, humanistas, culturales y ecologistas (Durántez, 2006), aunque, paradójicamente, a veces nos sorprendan noticias de gran impacto social como el dopaje. Su principal emblema, la bandera olímpica con los cinco aros, símbolo de la unidad de los continentes, ondeó por primera vez en la Olimpiada de Amberes en 1920, donde el equipo español de fútbol obtuvo el primer éxito de la selección consiguiendo la medalla de plata. El concepto de unidad de dicha insignia se completa con el lema *Citius, Altius, Fortius*, triple superlativo: *más rápido, más alto, más fuerte*; valores tradicionales del deporte que afortunadamente están siendo superados¹⁰.

Volviendo a España, desde principios del siglo XX, existe una gran preocupación por la educación y los planes de estudios contienen, de un modo u otro, alusiones a la EF y a su profesorado, especialmente en la II República (1931-1936), en la que se aborda, a pesar de su efímera existencia, una amplia reforma educativa que recoge los juegos y el ejercicio físico.

Tras la Guerra Civil (1936-1939), la AF va a convertirse en un elemento de afirmación del régimen, relación política-deporte, tradicionalmente controvertida. Es incuestionable que las tablas de gimnasia de esa época y las demostraciones gimnásticas actuales en cualquier evento deportivo, tratan de propagar las características y el poder de los países, porque la

¹⁰ Ideado por el dominico francés Henri Didon en 1891 y asumido como lema olímpico oficial en el congreso fundacional del Comité Olímpico Internacional (COI) en 1894.

imagen deportiva, entendida como *el cuerpo deportivo* envía mensajes que se transmiten con la ayuda del arte y de la publicidad (González-Aja, 2010). La EF, en teoría, se imparte a todos los niveles de enseñanza, siempre respetando la separación de sexos y su pertenencia a un Ministerio distinto al de Educación, la Secretaría General del Movimiento. La norma más importante promulgada durante la década de los cuarenta es la Ley de Educación Primaria de 1945, que vendría a sustituir definitivamente a la Ley Moyano, con casi un siglo de existencia.

Imagen nº 8.- Equipo femenino de natación de Jaén. Sección Femenina, 1950



En esos años los contenidos de la EF se basan en el método sueco: tablas uniformes, formaciones, despliegues, alineaciones y movimientos analíticos, que se irían modificando para la mujer con adaptaciones a la gimnasia neo-sueca y para los varones hacia tendencias más recreativas. Asimismo, mientras en los países de nuestro entorno se estaba produciendo la incorporación de la EF a la universidad hasta con programas de doctorado, en España se dieron por satisfechos al conseguir su obligatoriedad en todas las etapas educativas, pero se olvidaron de profundizar en la preparación del profesorado y en la investigación didáctica y científica de la materia, siendo el Ministerio de Educación Nacional, el mayor responsable en educación, el primero en inhibirse de ello.

La Ley de Educación de 1970 sentará las bases sobre la instauración real y definitiva de la EF en Educación Primaria y Media, que no se producirá

hasta 1990, aunque ya la Constitución Española (1978) reconoce el deporte como competencia y obligación del Estado¹¹.

Con respecto al profesorado, la Ley de Educación Física de 1961 regula la creación del primer Instituto Nacional (INEF) para su formación. El INEF de Madrid abrirá sus puertas en 1967 de la mano de José María Cagigal, siguiéndole los de Barcelona y Granada. Son centros mixtos con rango universitario, sin ideología explícitamente definida, en los que se obtiene el título de Profesor, hasta que en 1981 estos estudios se convierten en Licenciatura¹². Mientras tanto, las Escuelas Nacionales de EF, que venían funcionando de forma independiente para hombres y mujeres, van desapareciendo. A partir de 1993, los INEFs se transforman en Facultades de Ciencias de la AF y el Deporte, por lo que hasta ese momento no existen en España doctores en la materia. El profesorado, que hubo de obtener otras licenciaturas y doctorarse en ellas, fue el auténtico artífice del avance de la EF. Vaya desde aquí mi reconocimiento a todo él.

En esta evolución de la AF desde la segunda mitad del siglo XVIII hasta finales del XX los valores más destacados han sido los educativos que le demanda la sociedad. Por ello se han creado escuelas gimnásticas para desarrollarlos y leyes de educación para recogerlos. Desde ese momento, la AF española está absolutamente inserta en el resto de países occidentales como veremos en la Era Gimnástica de la Integración.

LA ERA GIMNÁSTICA DE LA INTEGRACIÓN

Desde finales del siglo XX en las sociedades occidentales y en algunas orientales se están produciendo cambios ocasionados por el desarrollo económico y las tecnologías de la información y la comunicación, lo cual permite la difusión del conocimiento y facilita la fusión de planteamientos sociales, culturales y educativos en la AF, dando origen a la Era Gimnástica de la Integración.

¹¹ Art. 43.3: “Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio”.

¹² Ley General de la Cultura Física y del Deporte 13/1980: “se creará el Instituto de Ciencias de la EF y del Deporte que, en colaboración con el CSD, impulsará la investigación en materia deportiva”. En el RD 972/1981 de 8 de mayo, se fijan sus competencias y se le define como “unidad especializada del CSD, dependiente de la Dirección de Cultura Física y Deportes”. Entre sus funciones citamos *Realizar estudios e investigación en relación con la EF y el Deporte*.

En España, la LOGSE (1990) introduce la EF en todos los niveles de enseñanza de forma obligatoria y en la universidad se crea la especialidad de EF en las Escuelas de Formación del Profesorado¹³, hoy convertidas en Facultades de Educación. La celebración de la Olimpiada de 1992 tuvo, ciertamente, una gran influencia en este proceso, al igual que las tendencias sociales imperantes de culto al cuerpo en busca de estética y salud, así como la mayor disposición de tiempo de ocio y la creación de instalaciones deportivas municipales que permitieron a la población acceder a la realización de actividades físicas.

Actualmente, en aras del Espacio Europeo de Educación Superior y de la adaptación de los países de la Unión a la Convergencia Europea, la especialidad de EF en Magisterio ha vuelto a desaparecer, pasando a ser Mención dentro de la Educación Primaria. Como dice Benedetti, “cuando creíamos que teníamos todas las respuestas, entonces cambiaron todas las preguntas”, aunque bien es cierto que estos estudios han adquirido el rango de Grado que se venía demandando desde principios del siglo XX.

Retomando la idea de la integración, en esta última Era se estudian los conceptos básicos y específicos que afloran alrededor de la AF y se hacen indispensables para su comprensión, cuya exposición comienza con la noción de cuerpo. El **Cuerpo**, como elemento esencial de la EF, adquiere otras perspectivas que confluyen en su educación a través del movimiento con una alta valoración de lo corporal hacia la búsqueda de un modelo idealizado, mesomórfico y juvenil, que en ocasiones desencadena enfermedades sociales con las que se rinde culto al cuerpo como vigorexia, anorexia o bulimia, trastornos de la imagen corporal estrechamente relacionados con la cultura en la que estamos inmersos y cuya alarmante incidencia es señal de la transformación de valores en contravalores que, junto al dopaje, conviven en el ámbito de la AF y la salud en la sociedad de inicios del siglo XXI. A ello habría que añadir el cuerpo sexualizado, cuestión que incide en aspectos de coeducación, atendiendo a los contenidos de los diseños curriculares que marca la Ley de Educación (LOE, 2006).

El incremento de la autoestima, de la imagen positiva y, en consecuencia, de la calidad de vida en personas activas se presenta como un factor de protección y prevención de la salud que interacciona con aspectos psicosociales, consiguiendo mejoras en el estrés laboral o académico,

¹³ RD 1440/1991 de 30 de agosto.

ansiedad social, habilidades asertivas, laborales y familiares (Piéron, 2006), por lo que la mayoría de autores especializados coinciden en establecer una relación directa entre AF y felicidad (Sánchez-López *et al.*, 2009), como habíamos avanzado.

Imagen nº 9.- Actividades físico-recreativas en el s. XXI. Uso compartido de instalaciones deportivas municipales (fútbol infantil y ciclismo en pista)



La **Actividad Física** debe suponer un movimiento corporal intencionado que aporte una elevación significativa del gasto de energía basal (Ries, 2009). Aplicada en intensidades adecuadas proporciona al organismo estímulos para su adaptación y fortalecimiento (Arruza *et al.*, 2008), pero practicada sin planificación, dirección o en dosis inadecuadas constituye una de las primeras causas de lesiones, factor de riesgo cardiovascular o mortalidad prematura (ACSM, 2008). De ahí la importancia de su educación y correcto entrenamiento.

Como noción más amplia la AF está integrada por la EF y el deporte con múltiples posibilidades y modelos, cuyos objetivos generales son educar el movimiento y educar a través de él para mantener la salud física y psíquica y mejorar la calidad de vida. En el ámbito docente, si hablamos de AF escolar, nos estamos refiriendo a EF pero, si se trata de su aplicación en el contexto extraescolar, entonces hablamos de deporte.

Actualmente la **Educación Física** se desarrolla con el propósito de conseguir el correcto desenvolvimiento motor y la motivación hacia el

movimiento del alumnado, para que continúe en el futuro con la práctica de AF como prevención de enfermedades y medio de relación social a través del deporte, considerado por sus características lúdicas y agonísticas “**Juego por excelencia**”, sentido en el que Savater (2003) lo define como el mejor modo de vivir, en el que lo esencial es lo que en un principio representa para los niños, una forma de comprender la vida.

Pero las perspectivas del concepto de EF en la comunidad científica son diversas y giran en torno a los valores educativos del tratamiento sistemático del cuerpo y el movimiento a través del que los escolares configuran su personalidad dentro de los ámbitos motriz, afectivo, social, cognitivo y emocional. Los fines particulares que como área de conocimiento debe promover entre el alumnado van dirigidos a ayudarlo a comprender su cuerpo; dominar las actividades corporales y deportivas; adquirir conocimientos, actitudes y hábitos para su mejor calidad de vida; así como a valorar el movimiento como enriquecimiento, disfrute y relación con los demás; lo que coincide con los planteamientos sociales, culturales y educativos enunciados. En este sentido la EF ayuda al desarrollo de las *competencias básicas* que debe adquirir el joven al finalizar la enseñanza obligatoria para lograr su realización personal, integrarse en la sociedad, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de conseguir un aprendizaje permanente a lo largo de la vida (Zagalaz y Cachón, 2008). Por tales motivos parece justo incluir en estas líneas la definición que sobre EF aporta Hammeelbeck (1961) en Grupe (1976:50), que sintetiza el resultado de la larga evolución acaecida: “la Educación es mucho más que la EF pero es muy poco sin ella”.

Por su parte, el **Deporte** se define en el informe UNICEF (2004) como cualquier modalidad de AF que contribuya al buen estado físico, al bienestar mental y a la interacción social. Pero el deporte es un constructo mucho más amplio que se conforma de varios paradigmas de investigación y desarrollo. El primero, en el que se incluyen trabajos orientados a estipular los factores de entrenamiento deportivo, se caracteriza por su análisis y se denomina *Deporte Rendimiento*. El segundo, *Deporte Salud*, busca precisar los efectos saludables que conlleva la práctica de AF. El *Deporte Social*, implica a las Ciencias Sociales, de la Salud y de la AF y el Deporte, incorpora la participación como determinante de la acción individual y cohesión social y centra sus análisis en el impacto habitual de la manifestación deportiva (Párraga, 2007). Todos estos modelos se basan en el *Paradigma del Deporte Educativo*, que en ocasiones entendemos como escolar y que no debe ser

tratado como un planteamiento teórico mal llevado a la práctica sino como la base de los tres modelos antedichos. A tal fin, su enseñanza comprensiva y la educación deportiva, como metodología que considera el contexto y hace el aprendizaje funcional, merecen ser referenciadas. Es ahí donde la formación del profesorado y su motivación y responsabilidad hacia las tareas docentes adquiere la mayor importancia.

Por ello, en la formación del profesorado, el Grado en Magisterio en Educación Infantil y Primaria, contempla una preparación específica en EF a través de las menciones, mientras que el de Ciencias de la AF y el Deporte se orienta a distintos campos profesionales¹⁴. Los Másteres oficiales y Doctorados completan la formación académica de estos expertos para los que lo importante es “educar a través de lo físico”, o lo que es lo mismo, servirnos del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento para lograr objetivos educativos de carácter más amplio.

La **Salud**, según la OMS (1946), es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades. El concepto no hace exclusiva referencia al ámbito físico sino que abarca dimensiones psicológicas y sociales (Arnold, 1988), lo que origina una nueva idea de salud integral donde la AF tiene gran incidencia. La salud depende en un 55% del estilo de vida, sedentario o activo y saludable. El sedentarismo es uno de los factores de riesgo de mayor prevalencia en la población en general, constituyendo una de las diez causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo (OMS, 2002), lo que evidencia la importancia de intervenir desde edades tempranas.

La lucha contra el sedentarismo ha llegado a la escuela cuando la medicina ha dado la voz de alarma y los políticos han mirado hacia la institución escolar buscando soluciones. En la escuela esas miradas se han vuelto hacia la EF, cuestión que le otorga cierta importancia y la obliga a asegurar la finalización de los programas con suficiente capital físico que posibilite al alumnado engancharse a la AF. Ello supone “el compromiso de una revisión radical de los fundamentos, convicciones y de manera especial de las estructuras de justificación de resultados” (Contreras Jordán y García López, 2011:102).

¹⁴ Entrenamiento, gestión, actividades recreativas y de tiempo libre y docencia de la EF para Enseñanza Secundaria.

La AF es, por tanto, necesaria para mantener la salud y mejorar la calidad de vida, ambas cuestiones directamente relacionadas con el abaratamiento del gasto sanitario, la influencia cultural y la aceptación social de la EF que, enfocada a conseguir *estilos de vida saludables*, se convierte en un argumento de candente actualidad procediendo como nexo de unión entre aspectos educativos y sociales.

Tal es la importancia de la AF en el siglo XXI que su presencia, quizá en aras a la **Interdisciplinariedad**, es reconocida en los contextos más dispares. Valga como ejemplo la búsqueda realizada en la literatura infantil y juvenil (Zagalaz y Sancho, 2004), donde todas las obras consultadas contienen, al menos, una cita al respecto. Asimismo, somos conocedores de la existencia de sentencias utilizadas habitualmente que relacionan la AF con la vida diaria, tales como “la velocidad se demuestra andando”, “no nos echarán de la pista”, o “la vida es una carrera de fondo”.

Como complemento emerge la **Innovación** que, en EF y deporte, implica cambios en la práctica profesional y la construcción de nuevos aprendizajes, por lo que se aplica directamente en relación con la inter y la transdisciplinariedad. Entre estas nuevas formas de acceder a otras materias mediante la EF, estimo oportuno integrar en este discurso a la Química, por ser 2011 su Año Internacional¹⁵.

Para ello, primero nos trasladamos al tan anhelado sueño de la alquimia de convertir el plomo en oro; deseo ancestral que, aplicado a la educación, trataría de pasar los talentos potenciales a los rendimientos excelentes y en una comparación con la EF, ésta sería tradicionalmente el plomo que, por sus características de mantenimiento de salud, la sociedad ha convertido en oro.

Asimismo, porque sabemos que todo lo que nos rodea es química, nuestro cuerpo con el que nos movemos también, en esta relación interdisciplinar se resaltan los éxitos deportivos españoles de los últimos años, especialmente en 2010, desde que la selección nacional de fútbol se convirtió en campeona del Mundo en Sudáfrica hasta que Edurne Pasabán fue la primera mujer en coronar los 14 ochomiles, pasando por un largo etcétera de jóvenes que han llevado el deporte español a las más altas cotas de su historia.

¹⁵ Declarado por la ONU para resaltar y dar a conocer su papel en nuestro bienestar.

Los deportistas de élite continúan batiendo marcas y en ello tienen mucho que decir los avances científicos y tecnológicos que contribuyen a satisfacer el afán de superación del ser humano. Dentro de ellos la química colabora activamente a su impulso con programas para aumentar el rendimiento, retrasar la aparición de la fatiga, mejorar la práctica de distintos deportes y favorecer la elaboración de artículos deportivos. Sirvan de ejemplo los bañadores de poliuretano de los mundiales de natación de Roma en 2009, que repelían el agua disminuyendo el rozamiento respecto a la piel humana, lo que proporcionó la mejora de 43 récords del mundo en las 40 pruebas de la edición de ese mundial. Sin embargo, estos datos tienen también su cara oscura, la que relaciona a algunos deportistas con asuntos de dopaje. La química rodea implacable estas noticias (Miranda Tejero, 2011).

Hasta aquí, se han resaltado los contenidos básicos que conforman esta Era: el concepto de cuerpo; la AF integrada por la EF y el Deporte; el mantenimiento de la salud a través del ejercicio como base de la calidad de vida; y los aspectos educativos que modifican y mejoran la enseñanza como interdisciplinariedad e innovación, muy relacionados con la formación del profesorado.

Pero no se puede finalizar la historia de la AF sin destacar los valores a los que se ha dedicado esta disertación que configuran su espectro incrementándolo al fundirse en un paradigma integrador de la mano de la sociedad de la información y la comunicación en la que estamos inmersos: **valores educativos**, como autoestima, cooperación, responsabilidad, solidaridad, disciplina, tolerancia y respeto, inseparables de la EF y el deporte; **valores culturales**, a modo de conocimiento del mundo potenciado con la creación de redes sociales y el multiculturalismo, de extraordinaria actualidad; y **valores sociales**, en los que se incluyen investigación, creatividad, innovación, ocio y recreación, socialización como participantes o espectadores, e interiorización por parte de los usuarios de la mejora de la salud.

En la Era Gimnástica de la Integración, la AF está de nuevo afincada en nuestras vidas con el mismo objetivo con el que surgió cuando aparece el ser humano sobre la tierra, la supervivencia; si bien la concepción es diferente: entonces nos movíamos para comer y ahora para perder peso. En cualquier caso, siempre buscamos una forma de vivir mejor.

He dicho

REFERENCIAS

- ACSM (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Aguilera, A. (1996). La EF en Platón y Aristóteles. *Revista española de EF y Deportes*, 3 (1), 17-22.
- Agosti, L. (1963). *Gimnasia Educativa*. Madrid: Edit. Ex-Libris.
- Álvarez del Palacio, E. (1996). *Cristóbal Méndez, libro del ejercicio corporal y sus provechos*. León: Lancia.
- Amar y Borbón, J. (1994). *Discurso sobre la EF y Moral de las mujeres*. Madrid: Cátedra.
- Armstrong, T. (2006). *Las inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*. Barcelona: Paidós.
- Arnold, P.J. (1988). Health promotion in society, education and the movement curriculum. *Physical Educatin Review*, 1 (2), 104-107.
- Arruza, J.A., Arribas, S., Gil de Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la AF y el Deporte*, 8 (30), 171-18.
- Balius i Juli, R. (2011). Hitos de la historia de la EF española. *Revista Apunt Medicina de l'Esport*. <http://www.apunts.org> (Consultado el 24-5-11).
- Barbero, J.I. (1993). Las redes de la cultura física. Aproximación genealógica al saber médico en EF. *II Encuentro en Investigación Alternativa en EF*. Málaga: Unisport.
- Cagigal, J.M. (1966). *Deporte, Pedagogía y Humanismo*. Madrid: Ramos artes gráficas.

- Contreras Jordán, O. y García López, L.M. (2011). *Didáctica de la EF Enseñanza de los contenidos desde el constructivismo*. Madrid: Síntesis.
- Durántez, C. (2006). *Olimpismo y Deporte. Valores y Símbolos*. Madrid: Comité Olímpico español.
- Finley, M.I. (1966). *Los griegos de la antigüedad*. Barcelona: Labor.
- Fundación Príncipe de Asturias (2011). *Acta del Jurado de Ciencias Sociales de la Fundación Príncipe de Asturias*. <http://www.fpa.es/premios/2011/howard-gardner/jury/> (Consultado el 11-5-11).
- Galino Carrill, A. (2000). Gaspar Melchor de Jovellanos (1744-1811). En *Prospects: the quarterly review of comparative education* (1993), 23 (3/4), 741-756. UNESCO: International Bureau of Education (2000).
- Gardner, H. (1983). *Inteligencias múltiples*. Paidós: Barcelona.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente*. Fondo de Cultura económica: México.
- Garrido Troncoso, V. (1985). *Temario desarrollado a Oposiciones de Licenciados EF*. Madrid: Augusto Pila.
- Genest, H. de (1947). *Histoire de l'Education Physique*, Tomo I. Bruxelles: Maison d'édition.
- Gillet, B. (1971). *Historia del Deporte*. Barcelona: Oikos-tau.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Kairós: Barcelona.
- González Aja, T. (2010). ¿Mens sana in corpore sano? En J. Sampedro-Molinuevo; T. González-Aja y N. García-Arjona. *El atleta olímpico ¿transmisor de valores? Una aproximación histórico-científica*. Madrid: Atos Origin, 187-214.
- Grupe, O. (1976). *Teoría Pedagógica de la EF*. Madrid: INEF.
- Hayes, N. y Joseph, S. (2003). Big five correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34, 723-727.
- Jiménez-Moral, J.A. (2011). *Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles*. Trabajo fin de Máster. Investigación y Docencia en Ciencias de la AF y Salud. Zagalaz, M.L. (directora). Julio. Universidad de Jaén.
- Kerman, A. (2011). *Inteligencia humana: premio a Howard Gardner*. www.impre.com/la-gente-dice/viewArticle.action?articleId=281474978827628 (Consultado el 5-6-11).
- Langlade, A. y N. (1986). *Teoría General de la Gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.

- Méndez, C. (1997). *Libro del ejercicio corporal*. Reedición de la obra original. Jaén: Universidades de Jaén y de León.
- Miranda Tejero, C. (2011). *Química: nuestra vida, nuestro futuro*. Ministerio de Ciencia e Innovación. Instituto de Química Orgánica General, CSIC. <http://www.quimica2011.es> (Consultado el 8-6-11).
- OMS (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra: OMS.
- OMS (2002). *Informe sobre la Salud en el mundo*. Ginebra: OMS.
- Párraga, J.A. (2007). Importancia de un programa integral de AF como soporte de la mejora de la calidad de vida de nuestros adultos mayores. *Actas II Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores*. Málaga: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. IAD, 129-153.
- Piernavieja del Pozo, M. (1959). *La EF en España. Antecedentes histórico-legales*. Madrid: C. Bermejo Impresor.
- Piéron, M. (2006). Integración intercultural en la perspectiva de un estilo de vida activo. En A. Díaz Suárez (ed.). *Actas del VI Congreso Internacional EF e Interculturalidad. La integración a través del deporte*. Murcia: Universidad, Instituto de ciencias del deporte. CD-ROM.
- Platón (2003). *Diálogos. Obra completa en 9 volúmenes. Volumen IV: República*. Madrid: Gredos.
- Ries, F. (2009). *Actividad físico-deportiva en adolescentes de Sevilla y Luxemburgo: influencia de factores personales, parentales y situacionales percibidos sobre la intención y la práctica*. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sánchez-López, M., Salcedo-Aguilar, F., Solera-Martínez, F., Moya-Martínez, P. Notario-Pacheco, B. y Martínez-Vizcaíno, V. (2009). Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11-13 years of Cuenca, Spain. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19 (6), 879-884.
- Savater, F. (2003). *Mira por donde, autobiografía razonada*. Madrid: Taurus.
- UNICEF (2004). *Informe sobre el Estado Mundial de la Infancia*. www.unicef.org/index.php (Consultado 7-3-2010).
- Vaca Escribano, M.J. (2002). *Relatos y Reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en Educación Primaria* Palencia: Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.

- Vázquez, B. (1989). *La EF en la Educación Básica*. Madrid: Gymnos.
- Vicente Pedraz, M. (1996). La EF en el Medievo cristiano. *Revista española de EF y Deportes*, 3 (1), 4-16.
- Zagalaz, M.L. (1998a). Cristóbal Méndez, un médico onubense en Jaén en el siglo XVI y su aportación al Movimiento Gimnástico del Renacimiento. *La Senda de los Huertos*, 49-50, 75-80.
- Zagalaz, M.L. (1998b). *La EF Femenina en España*. Jaén: Servicio de publicaciones de la Universidad de Jaén.
- Zagalaz, M.L. (2004). Biografía de Cristóbal Méndez. En V. Salvatierra y P. Galera (edit.). *Universitarios giennenses en la historia. Apuntes biográficos*. Universidad de Jaén, 45-56.
- Zagalaz, M.L. (2000). *Bases teóricas de la EF y el Deporte*. Jaén: Universidad de Jaén.
- Zagalaz, M.L. y Cachón, J. (2008). La programación en EF escolar (cap. 12). En Zagalaz, M.L.; Cachón, J.; Lara, A. (Coord.) *La EF en Primaria a partir de la LOE (2006). Especial atención a la enseñanza por competencias*. Logos: Madrid.
- Zagalaz, M.L. y Sancho, M.I. (1996). La EF en la Enseñanza Primaria de Jaén: vestigios históricos. *Actas del XV Congreso Nacional de EF*. Guadalajara: Universidad de Alcalá, 421-429.
- Zagalaz, M.L. y Sancho, M.I. (2004). *La AF en la Literatura Infantil y Juvenil*. Proyecto de Investigación. Premio de Fomento a la lectura, Mención de Honor “Cal de Plata”. Centro Andaluz de las Letras, Consejería de Cultura de la Junta de Andalucía.



Servicio de Publicaciones