

LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA COMO FORMA ESPECIAL DE ACTIVIDAD HUMANA. REFLEXIONES TEÓRICAS

PHYSICAL-SPORT ACTIVITY AS A SPECIAL FORM OF HUMAN ACTIVITY. THEORETICAL REFLECTIONS

Autores: Dr. C. Félix Malpica- Rodríguez

Dr. C. Esteban Pérez- Hernández

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín

Centro de Estudio de la Actividad Físico-Terapéutica y Deportes de Combate. (AFIT/COMB)

País. Cuba

RESUMEN

El artículo reflexiona sobre importantes aspectos teóricos referidos a la actividad físico-deportiva como forma especial de actividad humana. Enfocados desde la perspectiva científico- filosófica, se destaca el carácter complejo y se desarrollan los componentes que integran la actividad: motora, lúdica, agonística, recreativa, terapéutica, pedagógica y la estética. La estructura se organiza a través de componentes que integran en un todo a estos elementos.

Palabras clave. Actividad, actividad físico-deportiva, tipos de actividad

ABSTRACT

The papers, reflects at important aspects referred to physical sports activity like a especial form of human activity, focused from the scientific philosophical perspective, where the complex character stands out and discover and development the components that integrate this type of activity: skill, activity related to games, competitive activity, therapeutic activity, pedagogic activity and aesthetics activity. The structure gets organized through integrative components that included elements in a hole its parts.

Key words. Activity, physical sport activity, type of activity

INTRODUCCIÓN

Desde su aparición en el reino animal, el ser humano necesita de intercambiar activamente con el medio que le rodea como vía esencial de existencia, de cuya efectividad dependía y depende su permanencia en este reino. A este proceso incesante de interacción con la realidad se le denomina actividad, es decir, el “... modo de existencia de la realidad social” (Pupo, 1990, p.14), a través de la cual produce y reproduce su vida tanto material como espiritual.

De este modo, la actividad representa el principal instrumento mediante el cual el ser humano transforma y crea su propia existencia, convirtiéndose en la herramienta adaptativa esencial al medio social y natural en el que se desarrolla. (Engels, 1978). En tal sentido, la actividad físico-deportiva simboliza la manera que posee aquel grupo de actores sociales aglutinados alrededor de su práctica de inserción a su entorno, modo de expresión de ser de su vida. Como actividad humana, la actividad físico-deportiva reúne un conjunto de características estructurales las que serán analizadas a continuación.

En el artículo se reflexiona sobre importantes aspectos teóricos referidos a

la actividad físico-deportiva como forma especial de actividad humana, desde la perspectiva científico-filosófica.

Aproximaciones teóricas sobre la actividad físico-deportiva como categoría filosófica

Analizada en su integridad la actividad humana aparece como un complejo y multifacético proceso. Así, desde la perspectiva filosófica, el estudio de su estructura interna logra detectar sus diferentes componentes. Pupo (1990), descubre en la actividad cuatro formas o tipos constitutivos interrelacionados entre sí: actividad práctica, actividad cognoscitiva, actividad comunicativa y actividad valorativa. A su vez, Kagan (1989), ya había reconocido la actividad estética integradora como una de las formas antes señaladas.

En las ciencias del deporte se puede avizorar un enfoque análogo a la actividad físico-deportiva. Huizinga (1960) supo adelantar la idea del hombre *ludens* y del hombre *festivus* que con su visión fantástica, soñadora y libre del mundo son gestores de la cultura. Según Betancourt y Vilanou (1995): “El hombre hace cultura a través del juego, es decir, el hombre ha

humanizado la naturaleza por medio de la actividad lúdica”. (p.9)

Por su parte, la Teoría Antropológico-Cultural del Deporte y la Educación Física, representada por Cagigal (1996), sistematiza cuatro categorías en la práctica deportiva: competencia deportiva, entrenamiento deportivo, juegos deportivos y educación deportiva. En la Pedagogía de la Psicomotricidad, desarrollada por Le Boulch (1982, 1987), enumera como componentes al juego, al deporte y a la danza, y presenta dos posibles versiones: el deporte competitivo y el deporte juego.

El reconocimiento del carácter poli-semántico de la actividad físico-deportiva y su afirmación como aventura, diversión, bienestar, competición obliga a reconocer que “(...) la actividad física compromete al ser en su totalidad, y aunque su práctica se inscribe en el cuerpo, por el cuerpo y para el desarrollo del cuerpo, ésta presenta dimensiones motrices, intelectuales, cognitivas, expresivas, emocionales, afectivas, relacionales, sociales o espirituales”. (Olivera, 2006, p.1).

Luego de un análisis de esta tendencia en el análisis de la actividad físico-deportiva a partir de los referentes epistémico-metodológicos: el paradigma cultural del

deporte y la complejidad, los autores desarrollan la idea de concebir a la actividad físico-deportiva como un complejo, interconexo y variado conjunto de formas o tipos: actividad motora, actividad lúdica, actividad agonística, actividad terapéutica, actividad pedagógica, actividad estética.

Desde esta perspectiva, surgen nuevos ingredientes para la comprensión de la actividad físico-deportiva como forma especial de actividad humana, al develar sus componentes estructurales. Entre los cuales aparecen:

El componente motor: base de la actividad físico-deportiva

La formación de las habilidades y capacidades básicas motrices tiene en la estructura motora y los componentes biofísicos de la corporeidad humana sus aspectos fundantes. En la Teoría Antropológica de la Motricidad, la ciencia del deporte se reduce a una teoría sobre la motricidad y hace depender la evolución del hombre a su capacidad de moverse.

Sus partidarios establecen una dependencia directa entre habilidad deportiva y comportamiento motor. Se habla de habilidad “(...) cuando la producción de una tarea permite resolver

un problema motriz alcanzando las máximas expectativas de éxito y con un mínimo de tiempo y energía.” (Riera, 2005, p.50), y declaran a la actividad motora el prototipo de motricidad. Por otra parte, Rodríguez (2006) define que: “La actividad física presupone una dislocación en el espacio, una acción fisiológica cuyo fin está centrado predominantemente en el movimiento como tal. De aquí que sea más adecuado la expresión de actividad motora y no actividad física.” (p.53)

Vista así, la motricidad adquiere el rango de forma fundamental de movimiento humano e induce a reconocer como su portador y agente principal al cuerpo humano. Sin embargo, la complejidad del movimiento no es resultado único de la acción motora, aunque cada acción motriz resulta esencial en el desencadenamiento de las acciones involucradas en la actividad físico-deportiva, ella es solo un componente del comportamiento y complejidad corpórea. Así, una limitación principal de dicha teoría consiste reducirlo a solo movimiento físico-motor, y en consecuencia, concebir al cuerpo deportivo como biológico (ser resistencia, ser velocidad, ser fuerza).

Con ello, pierde de vista la perspectiva cultural tendiente a afirmar su inserción y

desarrollo en un sistema de relaciones sociales determinadas. Al participar de la cultura, el cuerpo biológico pasa a convertirse en una categoría especial. En este sentido, Cunha y Silva (2006) manifiestan: “El cuerpo del deportista se está constituyendo en una categoría del universo de la corporeidad contemporánea.”(p.346). Su enriquecimiento con los contenidos sociales y culturales hacen trascender su corporeidad meramente física, para convertirla en una categoría cultural.

La renuncia a la concepción tradicional de motricidad introduce el término etnomotricidad para designar la naturaleza de las prácticas motrices y al “hábito corporal un resultado de costumbres y actividades socialmente adquiridas.” (Mata, 2001, p.7), factor de etnicidad creador de una “identidad cultural” colectiva.

A manera de resumen se puede plantear que el análisis filosófico de la actividad motora enriquece la categoría motricidad al incorporar en su contenido nociones relativas a capacidades y habilidades sociales, culturales, éticas provenientes del contexto socio-cultural. Así, el comportamiento motriz representa una actividad aprendida, cultural, resultante de

todo el saber y experiencia acumulados y no simplemente una acción natural.

El componente lúdico: el juego dentro de la actividad físico-deportiva

El estudio de la actividad físico-deportiva, desde lo filosófico, revive el debate sobre su contenido lúdico, la espontaneidad, la satisfacción y el placer vinculado con su participación u observación. Ninguna otra actividad provoca tanta empatía entre el juego, el jugador y el público. Lo lúdico no solo media el desarrollo de las capacidades motoras y las acciones técnicas, pues es un método esencial para la superación de la tradicional enseñanza repetitiva, monótona, autoritaria y de reafirmar su rol en la creación cultural.

Una retrospectiva histórico-antropológica al contenido de la categoría deporte proporciona una idea del valor de este tipo de actividad. En los estadios originarios y la antigüedad griega, el deporte es una actividad festiva, de goce. Huizinga (1960), lo plasma en su tesis etnológico-cultural del "Homo Luden": "El juego está presente en el origen de toda cultura", "Las culturas nacen en forma de juego", e introduce al "juego" en el lenguaje antropológico, científico y culturoológico.

Con el tiempo, contradictoriamente, aparece una tendencia denominada proceso de "des-ludificación" (Cagigal 1996, p.429), donde se prescinde de lo lúdico, en aras de reafirmar lo competitivo. Bouet (1963), critica a quienes interpretan y definen al deporte mediante su contenido lúdico y reafirma la necesidad de separar ambos aspectos, su introducción en el deporte ampliaba considerablemente su ámbito.

El lugar de lo lúdico se explicita en la teoría de los cuatro estadios en la evolución de la preparación del deportista de Cotte y Hay (2002, p.), a) El juego libre, caracterizado por la diversión, sin tutela de entrenador, ni correcciones, sólo por placer; b) El juego deliberado, semejante al anterior pero con la presencia de un monitor que orienta la acción; c) El entrenamiento estructurado, regido por un entrenador y orientado hacia el rendimiento y un resultado; d) El entrenamiento deliberado, con planificación cuidadosa del entrenamiento.

Ante la supercompetitividad y los récords en el deporte actual, su práctica debe introducir estrategias factibles de hacer más placenteras las acciones para alcanzar la forma deportiva. Esta búsqueda debe romper con nociones como: la rigidez y la transmisión estandarizada del

conocimiento. La idea de rigor, sistematicidad, rendimiento no está reñida con la de diversión y disfrute. La competición, incluso en su forma más agresiva, debe ser diálogo fecundo; convivencia y juego.

En este sentido, el enfoque filosófico promueve la necesidad de desarrollar métodos y acciones lúdicas ante las largas jornadas de trabajo, así como disminuir las tensiones físicas y emocionales a las cuales son sometidos los deportistas. Si lo importante no reside solamente en cuanto, sino en cómo entrenar, entonces lo lúdico mantiene un rol protagónico.

El componente agonístico: lo competitivo en la actividad físico-deportiva

El espíritu competitivo acompañante del deporte moderno provoca en la conciencia social y deportiva la ilusión de que sin competición no hay deporte y como resultado la sobrevaloración de este componente de la actividad físico-deportiva. Refuerza esta idea el primado a parámetros cuantitativos: tiempo, marcas, records, restringiendo el campo del rendimiento deportivo a la mejora de los mismos.

Un análisis histórico realizado por Lorenzo y Sampaio (2005), recoge un conjunto de

teorías donde se refuerza la idea de que para alcanzar resultados significativos se requiere una elevada cantidad tiempo de entrenamiento. Dentro de ellas se destacan:

a) Teoría de la práctica deliberada. Ericsson, Krampe y Tesch-Romer (1993). En ella, el desarrollo de la pericia del deportista no está condicionada por las características genéticas, sino fundamentalmente por la influencia de una práctica deliberada o entrenamiento estructurado definida por el número total de horas dedicadas a mejorar el nivel de rendimiento y permita repetir y corregir los errores.

b) Regla de los diez años. Simón y Chase (1973). Esta teoría afirma que al menos se requieren de 10 años de entrenamiento planificado para alcanzar el nivel de deportista experto.

Este análisis, deja claro la obligatoriedad de largas jornadas de entrenamiento para lograr los resultados deportivos y acentúa el lugar de los indicadores cuantitativos de la competición como componente central de la actividad físico-deportiva. Queda así eternizada la ilusión de lo competitivo como cualidad identitaria del deporte actual.

En la actualidad, con la aparición de nuevas modalidades deportivas, donde las reglas pierden su carácter absoluto, el aspecto cualitativo de la actividad físico-deportiva pasa a ocupar un lugar más significativo y amplía su espectro de influencia. Por ello, la perspectiva filosófica introduce en la categoría sujeto deportivo los contenidos “*homo ludens*” y “*homo competitivus*”, entendidos como formas fundamentales “(...) de situarse correctamente en la vida.” (Cagigal 1996, p.218), es decir, con una alta carga y dependencia cultural.

El componente terapéutico: salud y calidad de vida a través de la actividad físico-deportiva

El hombre posmoderno es esnobista, sensacionalista y la actividad físico-deportiva como hecho histórico-cultural lleva la marca de su tiempo: el éxito y el récord. La carrera hacia esta meta implica grandes sacrificios, altas cargas y lesiones y da origen al contenido profiláctico-terapéutico o de salud.

La realización de actividades físico-deportivas como medio de elevar la salud y la calidad de vida no es un simple lema. Si se asume el criterio de salud como estado de completo bienestar físico, mental y

social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades es innegable el nexo entre salud y ejercicio físico, entonces la práctica del ejercicio físico, con independencia de la edad y sexo, contribuye eficazmente al desarrollo sano de las capacidades humanas, tanto intelectuales como físicas.

Estudios sobre la influencia beneficiosa de la práctica de actividades físico-deportivas ante enfermedades consideradas como pandémicas (infarto, obesidad, sedentarismo, etc.), revelan el significado del ejercicio físico para mejorar la salud y estimular formas más activas que fomenten nuevos estilos de vida.

Es cierto, el deportista de alto rendimiento recibe en su larga vida activa altas cargas, las cuales pueden incidir negativamente en su salud, ya en el retiro, cuyas manifestaciones más comunes son la obesidad y los problemas cardiovasculares. Ello origina el problema del desentrenamiento, es decir, la necesidad de la paulatina y controlada separación del deporte activo para este tipo de deportista.

Los programas que incluyen a los más diversos sectores sociales en la práctica del ejercicio físico y el deporte en aras del desarrollo integral y la mejora de la

población en general son variados. En tal sentido, el enfoque filosófico enfatiza en que este tipo de actividad conlleva un elevado desarrollo y cuidado de las cualidades físicas, éticas y políticas del ser humano. Asimismo, refuerza la idea de que el practicante de dicha actividad está mejor preparado para sobrellevar el rigor y el ritmo acelerados de la vida social actual.

El componente pedagógico: educar mediante la actividad físico-deportiva

La educación tiene como misión el desarrollo de las facultades humanas en el diálogo cultural con el mundo. Así, el desarrollo de las facultades físico-motoras, intelectuales, éticas, emocionales y culturales a través del juego y el ejercicio físico forman parte del proceso de adaptación del ser humano a su entorno natural y social. Por ello, la sociedad ha utilizado el concepto de educación física como elemento del sistema general de educación.

Aplicar el término pedagógico únicamente a la Educación Física constituyó, por mucho tiempo, un elemento diferenciador frente al deporte competitivo. La clase de Educación Física fue considerada el modelo de educación, mediante el empleo de juegos y otras actividades lúdicas,

dirigidos a promover la práctica del ejercicio físico en función del desarrollo integral de los jóvenes. Por oposición, el deporte competitivo, en la figura del entrenamiento, fue estigmatizado como proceso altamente selectivo, regulado por rígidos y esquemáticos patrones estandarizados, bajo la tutela dictatorial del entrenador quien ordena al pupilo que hacer en todo momento. El divorcio entre lo lúdico y lo agonístico jugó en papel esencial en esta problemática.

La evolución del deporte exige de una práctica e idea pedagógica creativa en directivos, entrenadores y deportistas que sobrepase los límites de la Educación Física y de la iniciación deportiva hasta penetrar en los marcos del deporte competitivo. Esta pedagogía debe eliminar de raíz el método repetitivo, estandarizado y monótono para centrar su atención en propiciar métodos que promuevan el hacer, la identificación y la solución de problemas.

Esta distinción marca la división entre los métodos más generales de enseñanza del deporte: el tradicional y el lúdico. Para Bovi *et al.* (2008), el primero es un método rígido por su concepción, objetivo y desarrollo, en el cual el deportista realiza el ejercicio indicado sin conocer las razones de por qué se hace así y no de otra

manera, es un sujeto que aprende pasivamente.

El método lúdico es considerado un aprendizaje significativo, que supone participación, flexibilidad y contextualización, donde el sujeto influye directamente en su propia experiencia desarrolladora y trabaja el aprendizaje autónomo, basado en su experiencia e intereses cognitivos.

Formadora de cultura, valores y tradiciones, la actividad físico-deportiva emerge como un poderoso instrumento educativo social sin distinción de sexo, edad y raza. El entrenador se transforma en un pedagogo y el ejercicio físico en una herramienta de influencia y de formación educativa.

El componente estético: estilo de vida y maestría, cumbre de la actividad físico-deportiva

La aparición del deporte espectáculo culmina el proceso organizacional de la actividad físico-deportiva: estilo de vida y maestría profesional sellan su desarrollo. Todo el tesón, esfuerzo, sobrecargas que encierra en sí su práctica se transforma en un espíritu de satisfacción y placer ante los resultados obtenidos, origina una etapa cualitativamente nueva en el desarrollo de

la personalidad y un estilo de vida sano en armonía con el medio ambiente.

La actividad físico-deportiva, facilitadora del armónico equilibrio entre cuerpo y mente, está llamada a proporcionar al practicante una herramienta efectiva, capaz de liberar las tensiones producidas por las agobiantes situaciones de la vida actual. Cada juego o competición provoca tal estado emocional que roza el límite de lo paradójico, de lo real maravilloso.

En lo estético, técnica y estilo se conjugan en el aprendizaje concreto de las acciones deportivas, la adquisición del hábito deportivo con el hábito de la práctica social y la convicción de lo beneficioso (útil), de la realización de tales ejercicios. Por eso, contribuye a estrechar los nexos entre lo bello y lo útil, a encontrarnos en el sistema de relaciones humanas.

La esteticidad de la actividad físico-deportiva se refleja en los procesos de creatividad e imaginación acompañantes de cada una de sus acciones. Cada gesto deportivo conlleva no solo la reacción adecuada y explosiva del pensamiento, sino también el estudio y modelación del programa de tareas a resolver antes y durante su accionar, obligando constantemente a imaginar, predecir en

aras de poder materializar eficazmente el objetivo planteado, que hacen del deporte, parafraseando el conocido spot publicitario, la actividad más hermosa del mundo.

CONCLUSIONES

Las características reseñadas de la actividad físico-deportiva confirman su naturaleza especial como forma de actividad humana. Dicha actividad, al crear una especie de identidad especial en el grupo de participantes, se convierte en un ente formador y transformador de la conducta y la acción humana, al crear tradiciones, hábitos, costumbres, valores que hacen brotar en los practicantes nuevos procesos humanizadores y de participación activa en la dinámica social contemporánea, preparándolos para un mejor manejo de la relación entre individuo-medio natural- sociedad.

El deporte actual se ha convertido en uno de los procesos socio-culturales más dinamizadores y movilizadores de las potencialidades y energías del ser humano de nuestro tiempo, en aras de cumplimentar el fin más anhelado: la supervivencia del género humano. Especialmente, por hacer tambalear el mito, predominante en la sociedad del conocimiento, acerca del deporte como

carente de interés académico, por ser considerado un problema de segunda clase, de poca relevancia en la actividad vital del hombre posmoderno, signado por el intelectualismo y el sedentarismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Betancourt, M. y Vilanou, C. (1995). Consideraciones histórico-antropológicas sobre el origen de la educación física y el deporte: un ensayo taxonómico. *Apunts: Educación Física y Deportes (Barcelona)* No. pp. Recuperado de
- Bovi, F. *et al.* (2008). Evaluación y contraste de los métodos de enseñanza tradicional y lúdico. *Apunts: Educación Física y Deportes (Barcelona)*. No 94. pp. Recuperado de
- Cunha e Silva, P. (2006). El cuerpo del deportista: una ética de la vigilancia. Materiales del XI Congreso. *Revista brasileña de Educación Física y Deporte para países de lengua portuguesa*. V. 20. Brasil. pp. Recuperado de
- Engels, F. (1978). El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre.

En *Dialéctica de la Naturaleza*.
México: Editorial Grijalbo.

Lorenzo, A. y Sampaio, J. (2005).
Reflexiones sobre los factores que
pueden condicionar el desarrollo de
los deportistas de alto rendimiento.
*Apunts: Educación Física y
Deportes (Barcelona)*. No 80, pp.
Recuperado de

Olivera, J. (2006) Perspectivas de la
Educación Física en los albores del
siglo XXI. *Apunts: Educación Física
y Deportes (Barcelona)*. No 83, pp
Recuperado de

Pupo Pupo, R. (1990). *La actividad como
categoría filosófica*. La Habana:
Editorial Ciencias Sociales.

Rodríguez, D (2006) Las dimensiones
adaptativas de las actividades
motoras. *Revista brasileña de
Educación Física y Deporte para
países de lengua portuguesa*. V. 20.
Brasil. (En portugués). Recuperado
de

Recibido: 16092017

Aprobado: 14122017

Datos de los autores:

Dr. C. Félix Malpica Rodríguez

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Profesor titular

Centro de Estudio de la Actividad Físico-
Terapéutica y Deportes de Combate.
(AFIT/COMBE)

Universidad de Holguín. Facultad de
Cultura Física de Holguín

fmalpica@uho.edu.cu

Dr. C. Esteban Pérez Hernández

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Profesor titular

Centro de Estudio de la Actividad Físico-
Terapéutica y Deportes de Combate.
(AFIT/COMBE)

Universidad de Holguín. Facultad de
Cultura Física de Holguín

eperezh@uho.edu.cu