

## CIENTOS DE AÑOS CORRIENDO ¿PARA QUÉ? LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ERA GIMNÁSTICA DE LA INTEGRACIÓN

THOUSANDS OF YEARS RUNNING. WHAT FOR?. PHYSICAL ACTIVITY IN THE GYMNASTIC AGE OF INTEGRATION

Javier **CACHÓN-ZAGALAZ** (Universidad de Jaén — España)

Pedro **VALDIVIA** (Universidad de Granada — España)<sup>1</sup>

Ana **ORTIZ-COLÓN** (Universidad de Jaén — España)

M<sup>a</sup> Luisa **ZAGALAZ-SÁNCHEZ** (Universidad de Jaén — España)

### RESUMEN

El intento de resaltar la importancia de la Actividad Física (AF) en la sociedad que vivimos nos ha llevado a analizar su evolución a lo largo de la historia, desde que el hombre se puso de pie y aprendió a correr hasta que se sentó delante de un ordenador y se volvió sedentario. Por ello, se incide en la definición de las Eras Gimnásticas, comenzando por etapas precedentes a su aparición, en las que se contextualiza y estudia dicha evolución, incidiendo en el ámbito educativo español. Además, se destaca una nueva era, la Era Gimnástica de la Integración en la que nos encontramos desde los años finales del pasado siglo XX. En este análisis se quieren destacar los valores de la AF, su importancia en los tiempos actuales y la filosofía de vida que depara. Entre las conclusiones se destaca que en la Era Gimnástica de la Integración, en una sociedad sedentaria, la AF se utiliza fundamentalmente para perder peso por cuestiones de salud y de estética.

### ABSTRACT

The attempt to highlight the relevance of physical activity in the society we live in has taken us to analyse its evolution throughout history, since man got up on his feet and learned to run until the moment he sat at the computer and became sedentary. For that reason, the concept of gymnastic ages is being emphasized, starting from its previous stages, in which this evolution is studied and contextualized, especially in the Spanish educational arena, highlighting the announcement of a new age, the gymnastic age of integration, in which we find ourselves since the final years of the twentieth century. In this analysis we meant to focus on physical activity's values, it's relevance nowadays and

<sup>1</sup> Correspondencia en relación con este artículo: [pvaldivia@ugr.es](mailto:pvaldivia@ugr.es)

the philosophy of life it can offer us. Among other conclusions the fact stands out that the Gymnastic Age of Integration exists in a sedentary society, and physical activity is mainly performed in order to lose weight for health or aesthetic reasons.

**PALABRAS CLAVE.** Actividad física; era gimnástica de la integración; valores; nueva filosofía de vida.

**KEYWORDS.** Physical Activity; integration gymnastic age; values; new philosophy of life.

## INTRODUCCIÓN

Este artículo es el resultado de la investigación sobre la evolución de la Actividad Física (AF) en unos tiempos en los que su consideración se ha visto claramente aumentada debido a la aceptación social de su influencia para conservar una buena salud y conseguir mejor calidad de vida, a lo que nosotros añadimos, la estética corporal. Resalta el carácter social, cultural y educativo que la AF 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. Entre ambos acontecimientos las aportaciones de las distintas ciencias han sido determinantes para la evolución y reconocimiento del ejercicio físico, especialmente las ciencias de la educación, dentro de las que la AF se convierte en Educación Física (EF) y deporte (Zagalaz, 2011a).

En el acontecer de la evolución del hombre, la AF ha jugado un papel fundamental en su desarrollo y se ha ido adaptando a sus necesidades y a su entorno pasando, tras superar etapas de reconocimiento y ocultismo, ocupación y solaz, complemento a la educación y base del deporte, desde la base de la supervivencia hasta conseguir el papel prioritario que le reconocen las sociedades más avanzadas en el siglo XXI, donde ha retomado su carácter inicial, esta vez desde una perspectiva filosófica y cultural que la hace mucho más humana. Ahora el sujeto es conocedor de la influencia de la AF para conservar una buena salud, consecuencia inequívoca de una mayor calidad de vida.

Es por ello que la AF, en el ámbito educativo, debe estar anclada entre la perspectiva interdisciplinar que algunos profesores tratamos de imprimir a nuestras actuaciones docentes y científicas, la tradición universitaria y la modernidad de una materia, la EF, recién incorporada al ámbito erudito. Modernidad académica que no real, como veremos más adelante.

El objetivo de este trabajo es revisar y analizar la evolución de la AF a lo largo de la historia, incidiendo en la Eras Gimnásticas ya existentes, para plantear nuevas perspectivas en el siglo XXI.

## SOBRE LA EVOLUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

### *Hitos y antecedentes*

Hay dos momentos en la historia de la humanidad absolutamente relacionados con la

AF: el primero es la adopción de la bipedestación que facultó el desarrollo de la inteligencia dando origen al ser humano; permitió la capacidad de caminar y correr con eficacia, dejó libres las manos y colaboró al desarrollo de la inteligencia creativa tras los cambios en el tamaño y funcionamiento cerebral, gracias a lo que surgen la cultura y la civilización. Durante este tiempo, la caza y otras actividades complementarias a su alrededor son las primeras actividades físicas conocidas en el ser que camina y piensa. La caza implica que los componentes del grupo planifiquen el ataque, se coordinen y se comuniquen, con la siguiente secuencia: cazan para sobrevivir, practican danzas ancestrales para agradecer el alimento conseguido y, como complemento, juegan, con lo que se socializan y se hacen competitivos.

El segundo acontecimiento destacado es la formulación de la inteligencia corporal-cinética que se produce milenios después, concretamente se enuncia en 1983. Se trata del reconocimiento de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983, 1994), profesor de educación y psicología en la Universidad de Harvard y de Neurología en la Escuela de Medicina de Boston, que revoluciona al mundo académico al plantear la existencia de ocho tipos de inteligencias, entre las que se encuentra la corporal-cinética. Ahora ser inteligente es también tener aptitudes emocionales y capacidad de relacionarse con otros en situaciones diferentes, como las actividades deportivas. El cociente intelectual ya no es la única medida; la cooperación y la búsqueda de soluciones novedosas son signos de agudeza mental y creativa, imprescindibles en el ámbito de la AF. El profesor Gardner fue galardonado en 2011 con el Premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales en reconocimiento a su compromiso con la mejora del sistema educativo y su apuesta por la excelencia. Por tanto, la inteligencia corporal-cinética es aquella en la que el individuo destaca por la realización de acciones motrices. Es la inteligencia de los artesanos, cirujanos, deportistas y bailarines que se define como la capacidad de utilizar el propio cuerpo para resolver problemas (Zagalaz 2011b).

Por todo ello, desde que el ser humano se puso de pie el concepto de AF ha variado a lo largo de los tiempos apoyándose en los paradigmas surgidos de forma paralela a su historia y en los principios generales de la ideología, la religión o la ciencia dominantes en cada momento. En la Prehistoria la AF se realizaba de forma inconsciente respondiendo a la necesidad de la propia movilidad del ser humano, como se observa en las pinturas rupestres. Aplicada sistemáticamente y con objetivos nace y se desarrolla en las antiguas civilizaciones orientales mediante juegos, danzas, entrenamiento y aplicaciones para la salud, que podemos considerar precursoras de uno de los valores más significativos de la AF actual (Gillet, 1971).

### ***Desarrollo de las eras gimnásticas. La era de la integración***

A partir de aquí, siguiendo la evolución marcada por Langlade (1966) la historia de esta disciplina se divide en Era Gimnástica Antigua y Era Gimnástica Moderna. En la primera, que abarca desde el 400 a.C. hasta el siglo XVIII, 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 está determinada por una conceptualización diferencial al discriminar entre las distintas formas de movimiento.

Este desarrollo, apoyado en la revolución tecnológica, conduce a finales del siglo XX a una nueva Era que Zagalaz denomina, *Era Gimnástica de la Integración* (Zagalaz, 2011a) en la que se rompen los límites contextuales y conceptuales de la AF y se produce su proyección internacional que, en la búsqueda de la calidad de vida y/o de la estética corporal, actualiza los contenidos y su relación con los valores sociales, culturales y educativos.

En la *Era Gimnástica Antigua* destaca la evolución del concepto de cuerpo y los valores que le otorgan filósofos y médicos convertidos en norma durante muchos siglos (Finley, 1966). En Grecia, así lo muestra Platón en *La República*: desde la inclusión de la AF en la educación para la defensa de la patria hasta su posicionamiento dualista; Platón acuña el lema "Gimnasia para el cuerpo, música para el alma", que le da un marcado carácter humanista, tanto es así que, según su filosofía, podría ser considerado también precursor de las inteligencias múltiples (Armstrong, 2006). Tan importante es el lema citado que en la actualidad una marca deportiva de gran calado lo utiliza para promocionar sus ventas, se trata de ASICS (Anima Sana In Corpore Sano). Con Aristóteles el tratamiento del cuerpo en la educación varía y adquiere un sentido médico-higienista. Los ejercicios físicos son por primera vez un problema científico. Hipócrates y Galeno consolidan definitivamente la asociación entre AF y salud que ha llegado hasta nuestros días, determinando como objeto de la Gimnástica, la *Euexia* o buen estado corporal (Álvarez de Palacio, 1996).

Además los griegos establecieron diferencias entre la gimnasia utilizada como educación y la agonística, que concebía los ejercicios físicos con fines competitivos y de preparación bélica. A la primera se dedicaba el *paidotribo* o maestro y a la segunda el *gimniasarca* o médico deportivo-entrenador. Ambas coinciden con las intervenciones más destacadas en la AF actual, la educativa de la que se ocupa el profesorado y la de rendimiento, aplicada por entrenadores deportivos, fisioterapeutas y médicos. Tal fue la importancia que los griegos dieron a la AF que sus escuelas se denominaron gimnasios, siendo las más importantes la Academia y el Liceo, donde se instruía a los jóvenes en varias ciencias y se dedicaba mucho tiempo a la AF, de lo que surge el concepto de educación integral que aún perdura. De hecho, en Alemania, lo mismo que en muchos países centroeuropeos, *Gymnasium* sigue siendo una escuela de educación secundaria, equivalente al Instituto de Secundaria español, al Lycée francés, a la Grammar School inglesa, o a la High School americana.

En la Grecia clásica, además, en sus planteamientos educativos y en el uso que dieron al ejercicio se vislumbran los antecedentes de lo que hoy llamamos actividades de ocio y recreación; no en vano, la palabra escuela significa recreo. 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 de la cultura helénica fueron los Juegos Olímpicos celebrados en honor de Zeus que, desde el 884 a. C., acontecían

cada cuatro años (periodo conocido como Olimpiada) en la luna llena siguiente al solsticio de verano. Los participantes debían reunir una serie de requisitos entre los que destacamos ser griego, hombre y libre. Las mujeres no podían competir y tenían prohibida la entrada al estadio para presenciar los juegos. Tenían un festival reservado para ellas: los juegos en honor a Hera.

En Roma, la cultura en general y el pensamiento sobre 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. La filosofía de la vida hace cambiar el concepto de cuerpo y la AF adquiere una nueva dimensión de espectáculo con las exhibiciones circenses que levantan pasión entre las masas. En una sociedad con estos usos el cristianismo radicaliza sus planteamientos sobre el cuerpo con graves consecuencias para el desarrollo de las prácticas físicas.

Tras la caída del Imperio Romano, durante el periodo turbulento que supuso en Europa la Edad Media, la AF no encontrará el ambiente que le permita subsistir. Los ejercicios que se mantienen en tiempos de paz son torneos, cacerías y danzas, reservados a la nobleza. El pueblo se dedica a 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 la actualidad.

En España, la literatura de la época recoge algunos juegos como la palma, antecedente del frontón, de gran incidencia en el Reino de Castilla durante el Medievo, y la *soulè* practicado en Europa y considerado precursor del rugby, fútbol o croquet. Los árabes asentados en la Península, practicaron la medicina y cultivaron el ejercicio y los baños. La alta sociedad musulmana era instruida en el manejo de las armas y en el juego del ajedrez. De ellos data la primera constancia de la aplicación de ejercicio para perder peso prescrita al califa cordobés Abderramán III por el médico jiennense Ibn Shaprut asentado en la corte de Córdoba (Saiz Muñoz, 2008).

Los cambios sociales y culturales del Renacimiento repercuten en la educación y hacen que la belleza y el dominio del cuerpo interesen de nuevo. 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 Jaén, la crónica del Condestable Miguel Lucas de Iranzo.

La medicina se convulsiona con el acceso a los textos clásicos, apareciendo monografías de estudio y promoción del ejercicio en relación con la salud como, por ejemplo *El Libro del ejercicio corporal y sus provechos*, escrito en 1553 por Cristóbal Méndez, médico onubense afincado en Jaén, que fue reeditado en 1997 por la Universidad jiennense (Álvarez de Palacio, 1996; Zagalaz, 1998a, 2004).

A lo largo del siglo XVII y principios del XVIII serán significativas las teorías filosóficas de culto al cuerpo. Descartes origina la idea de "hombre máquina", dando lugar a una EF del rendimiento mantenida hasta tiempos recientes. Así finaliza esta la Era Gimnástica en la que hemos reconocido la AF como parte de la historia de la humanidad,

elemento socializador y agente educativo, donde el valor cultural preside el concepto de cuerpo y movimiento.

En el siglo XVIII comienza la *Era Gimnástica Moderna*. En aquellos años las ideas pedagógicas en que se inspira la EF giran alrededor de los conceptos de libertad y exigencias individuales en educación. El siglo de la Ilustración descubre la educación natural y en la naturaleza, cuyo máximo representante fue Jean Jacques Rousseau con su obra *Emilio*, que inspira a teóricos y empíricos destacados en este campo.

En el siglo XIX las prioridades educativas varían; su objetivo es preparar al hombre para la vida, hacerlo competente. La escuela suaviza la disciplina y utiliza muchos juegos. Es entonces cuando surgen los autores considerados iniciadores de la EF que darán lugar a las más importantes escuelas gimnásticas desarrolladas durante el siglo XX, entre las que destacan la sueca y sus famosas tablas; la francesa, creada por el español Francisco de Amorós, que instaurará en París su Sistema natural; y la inglesa, que introduce el deporte en el centro escolar con conceptos como "fair play", al mismo tiempo que, de la mano de Badem Powell, surge un movimiento de acercamiento a la naturaleza que se extiende por todo el mundo con el nombre de Boy Scouts.

En este punto y dentro del deporte hay que acentuar la aportación del barón Pierre de Coubertin, organizador de los Juegos Olímpicos Modernos que se inician en Atenas en 1896. Actualmente el concepto de Olimpismo, que no puede entenderse sin una finalidad educativa (Zagalaz, 1998b), es una filosofía de vida que utiliza el deporte como transmisor de sus reglas formativas, pacifistas, democráticas, humanistas, culturales y ecologistas (Durántez, 2006).

En España la EF recibió escasa atención salvo las aportaciones de algunos ideólogos como los de la Institución Libre de Enseñanza, cuyas propuestas se dejaron sentir desde su fundación por la importancia que otorgan al juego y su interés por la gimnasia y el deporte. Preocupación también de la II República, en la que, a pesar de su efímera existencia, se aborda una amplia reforma educativa que recoge juegos y ejercicio físico.

Tras la Guerra Civil española (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 imagen deportiva, entendida como el cuerpo deportivo envía mensajes que se transmiten con la ayuda del arte y de la publicidad (González Aja, 2010).

En esos años, mientras en los países del entorno español se producía la incorporación de la EF a la universidad, hasta con programas de doctorado, en España se dieron por satisfechos al conseguir impartirla en los niveles básicos de enseñanza, pero se olvidaron de profundizar en la preparación del profesorado y en la investigación didáctica y científica, siendo el Ministerio de Educación el primero en inhibirse en esta tarea (Zagalaz, 2011a).

La Ley de EF de 1961 regula la creación del primer Instituto Nacional de Educación Física (INEF) para la formación del profesorado que abrirá sus puertas en Madrid en 1967. Los INEFs serán centros mixtos con rango universitario en los que se obtiene el título de Profesor que se convertirá en Licenciatura en 1981. A partir de 1993 se transformarán en Facultades de Ciencias de la AF y el Deporte, por lo que hasta ese momento no existen en España doctores en la materia. Los profesores, que hubieron de obtener otras licenciaturas y doctorarse en ellas, fueron los auténticos artífices del avance de la EF.

Y así termina la Era Gimnástica Moderna, donde los valores más destacados de la AF fueron los educativos demandados por la sociedad. Por ello se crearon escuelas gimnásticas para desarrollarlos y leyes de educación para recogerlos.

Pero lo más importante e innovador para nuestros intereses profesionales es el reconocimiento de la aparición en los años finales del pasado siglo XX de la *Era Gimnástica de la Integración*, como consecuencia de los acontecimientos relatados en el contexto de las dos Eras citadas. La Era Gimnástica de la Integración surge por los cambios producidos en los últimos años en las sociedades occidentales y en algunas orientales, debido al desarrollo económico y a las tecnologías de la información y la comunicación que permiten la difusión del conocimiento y facilitan la asociación de planteamientos sociales, culturales y educativos.

Comenzando por España, en 1990, la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) introduce la EF en todos los niveles de enseñanza y, en la universidad, se crea la especialidad de EF en las Escuelas de Formación del Profesorado hoy convertidas en Facultades de Educación. La celebración de la Olimpiada del 92 en Barcelona tuvo, ciertamente, una gran influencia en este proceso, al igual que las tendencias sociales de culto al cuerpo en busca de estética y salud, la mayor disposición de tiempo de ocio y la creación de instalaciones deportivas municipales, que permitieron a la población acceder a la realización de AF. Es evidente que los JJOO marcan pautas de progreso y mejora de ciudades y países (Liao y Pitts, 2006), de ahí el reiterado interés de Madrid para conseguirlos en repetidas convocatorias.

Actualmente, en aras del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) y de la adaptación de los países de la Unión a la Convergencia Europea, la especialidad de EF en Magisterio ha desaparecido, pasando a ser Mención dentro del Grado en Educación Primaria. Como dice Benedetti (2009), "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 y aumentado su duración a cuatro años.

En esta Era de la Integración se estudian los conceptos que afloran de la AF y se hacen indispensables para su comprensión:

1. El *cuerpo*: Comenzamos esta exposición de conceptos con la noción de cuerpo como elemento esencial de la EF, cuyas perspectivas convergen en su educación a través del movimiento con una alta valoración de lo corporal en la búsqueda de un

modelo idealizado, mesomórfico y juvenil que en ocasiones desencadena enfermedades sociales con las que le rinde culto, como vigorexia, anorexia o bulimia, trastornos de la imagen corporal y de la alimentación estrechamente relacionados con la cultura en la que estamos inmersos, donde su alarmante incidencia es señal de la transformación de valores en contravalores que conviven en el ámbito de la AF y la salud en la sociedad del siglo XXI. El cuerpo es esencialmente movimiento en su sentido primario. La sensibilidad es, en consecuencia, aquel modo de ser de la vida en donde cuerpo y mundo se nos muestran como un fenómeno único (Johnson, 2011).

2. La *felicidad*: El incremento de la autoestima, de la imagen positiva y, en consecuencia, de la calidad de vida, se presenta como un factor de prevención de la salud que interacciona con aspectos psicosociales, por lo que podemos establecer una relación directa entre AF y felicidad (Sánchez-López et al., 2009; Molero, Zagalaz y Cachón, 2013).

El filósofo Zygmunt Bauman (2013), Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades 2010, en la entrevista que publica el diario *El País* de 12 de junio 2013, opina que el tiempo que vivimos, al que denomina "Modernidad líquida", ha hecho que hayamos olvidado cómo alcanzar la felicidad. Para Bauman, la búsqueda de la felicidad en el último medio siglo se ha confundido con el consumo, algo bastante peligroso, porque nos ha hecho olvidar el amor, la amistad, los sentimientos, el trabajo bien hecho. Lo que se consume porque se compra solo es un sedante moral que tranquiliza los escrúpulos éticos. Opina también que las redes sociales invaden los espacios y diluyen las relaciones humanas (Álvarez, 2013).

En todo ello la AF puede proporcionar la mejora o el deterioro de la autoestima, es decir su práctica puede estar condicionada por el deseo de conseguir la calidad de vida o una forma más de consumir dentro del desconcierto propio de nuestra sociedad líquida, donde muchos jóvenes sienten la tentación de quedarse al margen, de refugiarse en un mundo de juegos on line y de relaciones virtuales, de anorexia, depresión, alcohol e incluso de drogas duras, pretendiendo con ello protegerse de un entorno que cada vez más se percibe como hostil y peligroso (Sánchez-López et al., 2009).

Asimismo, la "búsqueda de la eterna juventud" mediante el ejercicio físico, puede condicionar también la pretensión de calidad de vida o por el contrario la satisfacción personal de sentirse físicamente más joven.

3. La *Actividad Física*: debe suponer un movimiento corporal intencionado que conlleve un elevado gasto de energía. Aplicada en intensidades adecuadas proporciona al organismo estímulos para su adaptación y fortalecimiento (Arruza et al., 2008), pero practicada sin planificación o en dosis inapropiadas, constituye una de las primeras causas de lesiones y factor de riesgo cardiovascular (American College of Sports Medicine, 2012). De ahí la importancia de su educación y correcto entrenamiento. Como noción más amplia, está integrada por la EF y el deporte, cuyos objetivos son, educar el movimiento y formar 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; si es en el contexto extraescolar, entonces hablamos de deporte.

4. *Educación Física*: El concepto de EF en la comunidad científica, gira en torno a los valores educativos del tratamiento del cuerpo y el movimiento para configurar la personalidad de los escolares y su motivación hacia la práctica continua de AF. Los fines particulares, que como área de conocimiento ha de promover, van dirigidos 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 y mantener el aprendizaje a lo largo de la vida (Zagalaz y Cachón, 2008). Asimismo se pretende el conocimiento por parte del alumno de su importancia en todas las etapas de la vida para mantener una buena salud, física y mental, y una mejor estética corporal, contribuir al abaratamiento social del gasto sanitario y conseguir mayor calidad de vida.

5. El *Deporte*: Se define en el informe UNICEF como una modalidad de AF que contribuye al bienestar físico y mental y a la interacción social (UNICEF 2004), pero es un constructo mucho más amplio conformado por varios paradigmas de investigación y desarrollo: Deporte Rendimiento, orientado a estipular los factores de entrenamiento deportivo; Deporte Salud, que precisa los efectos saludables de la AF; y Deporte Social, que implica distintas ciencias e incorpora la participación como determinante de la acción individual. Todos 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. Es ahí donde la formación del profesorado y su motivación y responsabilidad hacia las tareas docentes adquiere mayor importancia. Por ello, el Grado en Magisterio, recientemente instaurado en España, en el contexto del EEES contempla una preparación específica en EF a través de las Menciones, una suerte de especialidad en la materia que, sin especializar en lo que se pretende, plantea una serie mínima de materias optativas con las que se completan los estudios de Magisterio hasta alcanzar los 240 créditos ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System o Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos) de que se compone la carrera, mientras que el grado de Ciencias de la AF y el Deporte se orienta a distintos campos profesionales (entrenamiento, gestión, actividades recreativas y de tiempo libre y docencia de la EF para Enseñanza Secundaria) (Zagalaz, 2011a; Cachón y Zagalaz, 2012).

6. La *Salud*: Continuando con los conceptos que conforman esta Era, la Salud, se define como un estado completo de bienestar, físico, mental y social originando una nueva idea de salud integral donde la AF tiene gran incidencia. Depende en un 55% del estilo de vida, sedentario o activo y saludable, siendo el sedentarismo un factor de riesgo prevalente en la población al constituir una de las diez causas de mortalidad y discapacidad en el mundo. La lucha contra el sedentarismo y, por ende, contra la obesidad infantil, 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. Según Contreras Jordán y García López (2011, p.102):

En la escuela esas miradas se han vuelto hacia la EF, cuestión que la obliga a asegurar la finalización de los programas con suficiente capital físico que posibilite al alumnado “engancharse” a la AF, y el compromiso de una revisión radical de los fundamentos, convicciones y, de manera especial, de las estructuras de justificación de resultados.

La AF, es pues necesaria para mantener la salud y mejorar la calidad de vida, 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, nexo entre aspectos educativos y sociales. Esos modos de vivir activos y saludables se han convertido una filosofía de vida para un amplio sector de la población que practica la AF y defiende su realización en cualquier ámbito.

7. *Interdisciplinariedad*: Tal es la importancia de la EF que su presencia, relacionada con la Interdisciplinariedad, es reconocida en los contextos más dispares. Valga como ejemplo la búsqueda de actividades físicas realizada en la literatura infantil y juvenil (Zagalaz y Sancho, 2004), donde todas las obras consultadas contienen al menos una cita al respecto, aunque si el planteamiento es al contrario, sabemos que la EF es una de las asignaturas que suele ignorar la literatura infantil como recurso relevante y cautivador (Guimarães y Da Cruz, 2011). Conocemos también la existencia de sentencias habituales 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”. Todo ello nos da idea de la importancia, también cultural de la EF en las etapas iniciales y a lo largo de la vida.

8. *Innovación*: Como complemento a la interdisciplinariedad y en ocasiones a la multiculturalidad, emerge la Innovación que implica cambios en la práctica profesional y la construcción de nuevos aprendizajes, por lo que se aplica directamente en relación con los dos conceptos citados. Además en los ámbitos educativos, de rendimiento y sociales, tan estrechamente relacionados con el contexto investigador, la innovación es determinante para acometer estudios de investigación-acción o adelantarse a problemas que puedan suscitarse siendo conscientes del interés científico, académico y social que pueden despertar o de la oportunidad que presentan.

En esta especial carrera de la vida y la evolución de la AF, los deportistas de élite continúan batiendo marcas en lo que tienen mucho que decir los avances científicos y tecnológicos. 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, cuyo diseño contribuyó a la mejora de 43 récords en las 40 pruebas del mundial. Sin embargo, estos datos tienen también su cara oscura, la que relaciona a algunos deportistas con asuntos de dopaje (Miranda Tejero, 2011).

Hasta aquí, se han resaltado los contenidos que conforman esta nueva Era: el concepto de cuerpo; la AF integrada por EF y Deporte; el mantenimiento de la salud a través del ejercicio, 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, a lo que habría que añadir la investigación.

## CONCLUSIÓN

---

Procede finalizar la historia de la AF destacando los valores a los que se ha dedicado este artículo que configuran su espectro, dilatado por su fusión en un paradigma integrador dentro de la sociedad de la información y la comunicación: valores sociales, como investigación, creatividad, innovación, ocio y recreación, socialización como participantes o espectadores, e interiorización por parte de los usuarios de la mejora de la salud; valores culturales, a modo de conocimiento del mundo, potenciado con la creación de redes sociales y el multiculturalismo, de extraordinaria actualidad; y valores educativos, como autoestima, cooperación, responsabilidad, disciplina, tolerancia y respeto, inseparables de la EF y el deporte.

En los momentos en que finaliza esta historia, 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 apareció 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.

## REFERENCIAS

---

- Álvarez, P. (2013). Hemos perdido el arte de las relaciones sociales: Desayuno con Zygmunt Bauman. *El País*, 12-7-2013.  
En [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/06/11/actualidad/1370971361\\_594475.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/06/11/actualidad/1370971361_594475.html)
- Álvarez de Palacio, E. (1996). *Cristóbal Méndez, libro del ejercicio corporal y sus provechos*. León: Lancia.
- American College of Sports Medicine (2012). *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: ACSM.
- Armstrong, T. (2006). *Las inteligencias múltiples en el aula: guía práctica para educadores*. Barcelona: Paidós.
- ARRUZA, J.A., ARRIBAS, S., GIL DE MONTES, L., IRAZUSTA, S., ROMERO, S. & CECHINI, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, (8)30, 171-183. En: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.pdf>
- Bauman, Z. (2013). *Sobre la educación en un mundo líquido*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Benedetti, M. (2006). *Homenaje a Mario Benedetti*. Programa emitido por TVE el 19-mayo-2009.  
<http://www.rtve.es/alicarta/videos/programas-y-concursos-en-el-archivo-de-rtve/documentos-tv-memoria-mario-benedetti/508683/>

- Cachón, J. & Zagalaz, M. L. (2012). Deporte y educación en la Era Gimnástica de la Integración. En A. Díaz, A. Martínez-Moreno, V. Morales & J.M. López (Eds.), *Aportaciones a las Ciencias del Deporte desde la Red Universitaria Euroamericana* (pp.15-25). Murcia: INGESPOR.
- Contreras Jordán, O. & García López, L. M. (2011). *Didáctica de la EF. Enseñanza de los contenidos desde el constructivismo*. Madrid: Síntesis.
- Durantez, C. (2006). *Olimpismo y Deporte. Valores y Símbolos*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Finley, M.I. (1966). *Los griegos de la antigüedad*. Barcelona: Labor.
- Gardner, H. (1983). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente*. Fondo de Cultura económica: México.
- Gillet, B. (1971). *Historia del Deporte*. Barcelona: Oikos-tau.
- González-Aja, T. (2010). ¿Mens sana in corpore sano?. En J. Sampedro-Molinuevo, T. González-Aja & N. García-Arjona (Eds.), *El atleta olímpico ¿transmisor de valores? Una aproximación histórico-científica* (pp.187-214). Madrid: Atos Origin.
- Guimaraes Botelho, R. & Da Cruz de Oliveira, C. (2011). ¿Por qué apenas utilizamos la Literatura Infantil en el área de Educación Física? Algunas consideraciones acerca del tema. *Biblios*, 45, 1-15.
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big five correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727. Doi: 10.1016/S0191-8869(02)00057-0
- Jiménez-Moral, J. A. (2011). *Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles*. Jaén: Universidad de Jaén.
- Johnson, F. (2011). El cuerpo como posibilidad de la vida: el modo de despliegue del mundo concreto. *Revista Alpha*, 33, 115-130.
- Langlade, A. (1986). *Teoría General de la Gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.
- Liao, H. & Pitts, A. (2006). A brief historical review of Olympic urbanization. *The International Journal of the History of Sport*, 23(7): 1232-1252. Doi: 10.1080/09523360600832502
- López-González, H. (2014). Quantifying the immeasurable: A reflection on Sport, Time and Media. *Journal of the Philosophy of Sport*, 41(3), 347-362. Doi: 10.1080/00948705.2013.832265
- Miranda Tejero, C. (2011). *Química: nuestra vida, nuestro futuro*. Ministerio de Ciencia e Innovación. Madrid: Instituto de Química Orgánica General, CSIC.
- Molero, D., Zagalaz, M.L. & Cachón-Zagalaz, J. (2013) Estudio comparativo del Autoconcepto Físico a lo largo del Ciclo Vital. *Revista Psicología del deporte*, 22(1): 135-142.
- Saiz Muñoz, G. (2008) Hasdāy ibn šaprūt: la figura cumbre de la judería de Jaén [Hasdāy ibn šaprūt: Figure summit Jewry Jaén]. *Boletín del Instituto de Estudios Giennenses*, 197: 171-199.
- Sánchez-López, M., Salcedo-Aguilar, F., Solera-Martínez, F., Moya-Martínez, P., Notario-Pacheco, B. & Martínez-Vizcaino, 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. Doi: 10.1111/j.1600-0838.2008.00839.x.
- UNICEF (1994). *Informe sobre el Estado Mundial de la Infancia*. Madrid.
- Vaca, M. J. (2002). *Relatos y Reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en Educación Primaria*. Palencia: Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.
- Zagalaz, M. L. (1998). *La EF Femenina en España*. Jaén: Universidad de Jaén.
- Zagalaz, M. L. (1998). 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: 75-80.

- Zagalaz, M. L. (2004). Biografía de Cristóbal Méndez. En V. Savatierra & P. Galera (Eds.), *Universitarios jiennenses en la historia. Apuntes biográficos*, (pp. 45-56). Jaén: Universidad de Jaén.
- Zagalaz, M. L. (2011). *Los valores sociales, culturales y educativos en la evolución de la actividad física. Hacia un paradigma integrador*. Lección inaugural del año académico 2011-12. Jaén: Universidad de Jaén.
- Zagalaz, M. L. (2011). Thinking about how it changed the concept of physical activity. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 165-168.
- Zagalaz, M. L. & Cachón, J. (2008). La programación en EF escolar. En M. L. Zagalaz, J. Cachón & A. Lara (Eds.), *La EF en Primaria a partir de la LOE (2006). Especial atención a la enseñanza por competencias* (pp.303-351). Madrid: Logos.
- Zagalaz, M. L. & Sancho, M. I. (2004). *La AF en la Literatura Infantil y Juvenil*. Sevilla: Consejería de Cultura de la Junta de Andalucía.