

Physical literacy

Elkin Arias, PhD

elkinariasde@gmail.com

Instituto Universitario de Educación Física y Deporte, Universidad de Antioquia

Introducción

El 18 de enero de 2002, (2002) la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la resolución 56/116 mediante la cual se declaró la actual década como "Literacy³⁷ Decade: Education for all" (la década de la erudición: la educación para todos). El fundamento de esta resolución se basó en la convicción colectiva de que: *"literacy es esencial para que todos los niños, jóvenes y adultos adquieran conocimientos esenciales que les permitan hacer frente a los retos con que pueden tropezar en la vida, y representa un paso esencial en la educación básica, que es un medio indispensable para la participación eficaz en las sociedades y economías del siglo XXI"*.

Según esta definición, la alfabetización no se limita meramente a la lectura y la escritura. Para la Organización de la Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2003), literacy tiene que ver con la forma en que nos comunicamos en la sociedad y las prácticas sociales y las relaciones, sobre el conocimiento, el lenguaje y la cultura. En una era en la que la educación se ha convertido en una prioridad para el desarrollo económico y social, es de vital importancia que physical literacy se promueva intensamente en los ciudadanos de hoy y del futuro a través de adecuados programas de educación física. El presente texto proporciona una introducción a la definición del concepto physical literacy (en adelante PL) a través de la lente de un educador. Literacy un acceso más amplio y profundo al conocimiento, por lo cual cae en un continuum que va desde un conjunto de habilidades básicas hasta la acción racional basada en la ética (Bailey, Hunsberger, y Hayden, 1998). Por ejemplo, Browne y Neil (1991) definen literacy como *"la capacidad de comprender y utilizar la forma estándar de comunicación en un contexto particular y para un propósito en particular"* (p. 158). Freire y Macedo (1987) se refieren a literacy como la capacidad de no sólo leer la palabra, sino también leer el mundo. Como estas definiciones sugieren, el concepto de literacy es más amplio que la simple adquisición de conocimientos y comprensión de los contenidos. Se requiere que el aprendiz asuma responsabilidad tanto personal como social para utilizar los conocimientos adquiridos de manera ética y justa. Ser "letrado" (literate) incluye el uso de habilidades y/o procesos de pensamiento crítico y creativo, la transmisión de información a través de diversas formas de comunicación y la aplicación de conocimientos y habilidades para hacer conexiones dentro y entre los diversos contextos. En otras palabras, las habilidades de la vida

³⁷ Los diccionarios Inglés-Español (por ejemplo Oxford, Collins, Larousse, Cambridge, etc.) definen literacy como alfabetización. Sin embargo, en inglés el término tiene dos definiciones (Merriam-Webster Online dictionary): 1. la capacidad de leer y escribir. 2. Conocimiento que se refiere a un área específica. Physical Literacy se aproxima primordialmente a la segunda definición como un conocimiento y habilidad básica para el movimiento además de una condición física y salud mental adecuados para lograr un aceptable nivel de calidad de vida. Como sinónimos de literacy se encuentran los términos: erudition, Knowledge, learnedness, learning, education, scholarship. Debido a que literacy no concuerda claramente con ninguno de estos términos y que la traducción literal no expresa lo que el término implica, decidimos utilizar el término physical literacy sin traducir al español.

que se forman a través de la lente de la literacy proporcionan una característica crítica de lo que significa ser “letrado”.

Definición de Physical Literacy

Si nos situamos en este concepto holístico de literacy, ¿qué significa ser “letrado” en el ámbito de la actividad física, el deporte y la Educación Física? Una definición de PL proporcionada por el Centro canadiense del deporte (Higgs, Balyi, Way, Cardenal, Norris, y Bluecharth, 2008) es: *“... el desarrollo de las habilidades básicas de movimiento y las habilidades deportivas fundamentales que permiten a un sujeto moverse con confianza y control, en un amplia gama de situaciones de actividad física, rítmicas (danza) y el deporte. Physical literacy incluye también la posibilidad de “leer” lo que está pasando alrededor en un entorno de actividad y reaccionar adecuadamente a esos eventos”* (p. 5). La definición que UK Sport (2002), adopta de se refiere al desarrollo de la agilidad, equilibrio, coordinación y destreza en una amplia gama de actividades. En ambos casos, las definiciones de PL se refieren al desarrollo de una amplia variedad de habilidades y capacidades. Sin embargo, las tareas de la educación física (en adelante EF) deben ir más allá del desarrollo físico de los sujetos. Los objetivos curriculares de la EF deben construirse actualmente teniendo en cuenta la integralidad del sujeto, es decir incorporando los ámbitos físico, cognitivo, afectivo y social. Por lo tanto, el Plan de Desarrollo del Atleta a Largo Plazo (LTAD) de Canadá (Hailey, Banack, Gordon, Bloom, William & Falcão, 2012) considera PL como la base para el desarrollo de las habilidades, conocimientos y actitudes necesarias para que los canadienses lleven una vida activa y saludable.

Aunque el deporte y la EF están estrechamente relacionados, no siempre comparten los mismos objetivos o sirven a los mismos sujetos. La escuela, en particular la EF, está en una posición ideal para el desarrollo de PL, dado su mandato de proporcionar acceso equitativo al desarrollo de las habilidades, conocimientos y actitudes, es allí en donde se reúnen las condiciones necesarias para la formación de sujetos “físicamente letrados”. Al mismo tiempo, la práctica del deporte proporciona oportunidades para la adquisición de PL. El apoyo mutuo de la EF y el deporte es crítico para asegurar que el desarrollo de PL se obtenga tanto a través del deporte como a través de la EF. La formación de sujetos “físicamente letrados” es una prioridad y responsabilidad que tanto la EF como el deporte deben compartir.

Physical Literacy en la Educación Física

El concepto de PL en un entorno educativo va más allá de la adquisición de conocimiento y comprensión. Es la aplicación del conocimiento y el entendimiento de manera ética y productiva a una amplia gama de entornos, tareas y situaciones que hacen que un individuo realmente letrado. Imagínese si la escuela sólo enseñara a los niños el alfabeto y se detuviera allí sin enseñar a leer. Limitar los objetivos de la EF al desarrollo de habilidades sin tener en cuenta otras dimensiones importantes sería igualmente irrazonable. Por consiguiente, PL se basa en una base sólida donde los sujetos desarrollan habilidades, conocimientos y actitudes a través de una amplia variedad de actividades para que puedan practicar actividad física en diferentes entornos y situaciones con seguridad y confianza en sí

mismos (Whitehead, 2001). En otras palabras, un sujeto “físicamente letrado” debe ser creativo, imaginativo, y claro en el movimiento expresivo; competente y eficiente en el movimiento utilitarista e inventivo, versátil y hábil en el movimiento objetivo "(Morrison citado en Wall & Murray, 1994, p. 5). Margaret Whitehead (2001) ha sido reconocida como uno de los principales expertos en el desarrollo científico del concepto de PL. Según esta investigadora PL está constituida por la motivación, la confianza, la capacidad física, la comprensión y el conocimiento para mantener la actividad física a nivel individual adecuado, a lo largo de la vida. Esta definición de la PL se basa en varias características que se resumen en la Tabla 1 y es coherente con otros académicos que subrayan la importancia de la interacción de las capacidades físicas de un individuo dentro de los contextos sociales y culturales del movimiento (Wright & Burrows, 2006).

Tabla 1. Características de PL según Whitehead (2001).

1. PL puede ser descrita como la habilidad y motivación para capitalizar todo nuestro potencial para hacer contribuciones significativas a la calidad de vida.
2. Como humanos todos poseemos este potencial, sin embargo, su expresión específica es particular a la cultura en la cual vivimos y a las capacidades motrices con las que estamos dotados.
3. Un sujeto físicamente letrado se mueve con serenidad, economía y confianza en una amplia variedad de situaciones relacionadas con la actividad física.
4. El sujeto tiene la capacidad perceptiva para “leer” todos los aspectos del ambiente, anticipando las necesidades o posibilidades motrices y responder apropiadamente a estas con inteligencia e imaginación.
5. Un sujeto físicamente letrado tiene un sentido de su corporalidad y de sí mismo y del mundo bien establecido. Esto, junto con su articulación e interacción con el ambiente engendra autoestima y autoconfianza.
6. La sensibilidad y conciencia de nuestras capacidades corporales conduce a una auto-expresión fluida a través de la comunicación no-verbal y la empatía con los otros.
7. Además, el sujeto tiene la capacidad de identificar y articular las cualidades esenciales que influyen la eficacia de su ejecución motriz y comprende los principios de la salud corporal respetando los principios básicos en cuanto a ejercicio, sueño y nutrición.

En una encuesta internacional, Hayden-Davies (2008) preguntó a 12 expertos de todo el mundo: "¿Qué es PL?" Con base en las respuestas, concluyo que el principio básico de PL es "*La capacidad de sacar provecho de la interacción entre la competencia motriz y las características afectivas*" (p. 19). Por lo tanto, lo que es crítico es la capacidad de reaccionar de manera efectiva en una amplia variedad de situaciones motrices a partir de la participación en actividad física a lo largo de toda la vida, lo que incluye el desarrollo de habilidades para la vida. Hayden-Davies (2008) sugiere que el desarrollo de estas características es "*desarrollado a través de la interacción entre el individuo, su entorno y los otros*" y que "*cualquier expresión de la PL se vincularán a las capacidades y cultura particulares de la persona*" (p. 19).

Hayden-Davies (2008) llega a la conclusión de que la definición de PL de Whitehead (2001) tiene acogida entre los educadores físicos porque:

"PL física es algo más que ser competentes en una o un pequeño número de las actividades físicas. Abarca los principios del aprendizaje tanto para la vida como durante toda la vida. Se desarrolla a través de una compleja interacción entre el sujeto, sus compañeros, su comunidad, la sociedad y el mundo. Más importante aún, es encapsulado por la compleja relación entre la competencia motriz y el ámbito afectivo. (p. 23)".

Está claro, por lo tanto, que los individuos físicamente letrados no sólo se mueven de manera eficiente, sino que también se mueven de manera creativa, competente, ética, entusiasta y socialmente responsable (Penny & Chandler, 2000). Por lo tanto, las personas que son físicamente letradas tienen el conocimiento, habilidades y actitudes para llevar estilos de vida saludables ellos mismos y también ayudar a otros en la adquisición de estas habilidades. **Una persona "físicamente letrada"**

Mandigo, Francis, Lodewyk & Lopez (2009) proponen la siguiente definición común para los ámbitos de la EF y el deporte:

"Los individuos que son físicamente letrados se mueven con competencia en una amplia variedad de actividades físicas que benefician el desarrollo de la persona como un todo. Los individuos físicamente letrados desarrollan consistentemente la motivación y habilidad para entender, comunicar, aplicar y analizar diferentes formas de movimiento. Son capaces de demostrar una variedad de movimientos confiada, competente y estratégicamente en un amplio rango de actividades físicas relacionadas con la salud. Estas habilidades capacitan a los individuos para tomar decisiones saludables y activas durante todo el periodo de la vida las cuales son benéficas y respetuosas con sí mismos, los otros y su ambiente" (p. 6).

Este concepto de lo que es un sujeto físicamente letrado armoniza con las nociones actuales de literacy. La primera oración aporta una definición muy corta y concisa de PL. El término "competencia" debería ser interpretado como inclusivo, implicando que la competencia es única a cada individuo y no está basada en normas externas para la adquisición de habilidades. En otras palabras, la

competencia se basa en una base individual y no en normas poblacionales. La definición incorpora también una variedad de habilidades que deben ser ejecutadas con eficiencia (es decir competentemente) en numerosas actividades físicas (por ejemplo, juegos danza, gimnasia, fitness y actividades al aire libre). Este concepto aporta una razón fundamental del “por qué” es importante ser físicamente letrado, ya que la persona como un todo se beneficia (en los ámbitos físico, motriz, cognitivo, afectivo, social, etc.).

El concepto intenta resaltar la importancia de la actividad física para el desarrollo físico (fitness y habilidades motrices), cognitivo (habilidades de pensamiento, de comprensión y de resolución de problemas), social (interacción positiva con pares, comunicación, trabajo en equipo, cooperación) y afectivo (emocional, espiritual y motivacional). La mención de una amplia variedad de actividades físicas conlleva a pensar en actividades que superen el estrecho margen de los deportes populares e incita a la promoción de actividades físicas que puedan ser practicadas durante toda la vida. Las siguientes características del concepto son inherentes al proceso de convertirse en un sujeto físicamente letrado (Mandigo, Francis, Lodewyk & Lopez, 2009):

- La *motivación* resalta la importancia del ámbito afectivo y refuerza el proceso de desarrollo.
- La *comprensión, la comunicación, la aplicación y el análisis* son requisitos básicos en el ámbito educativo. La literatura en PL provee una perspectiva comprensiva del papel de la EF para el fomento del aprendizaje.
- Las *diversas formas de movimiento* fomentan la variedad en diferentes contextos tales como danza, fitness, juegos, gimnasia, actividades individuales, actividades al aire libre, etc. Esto refuerza la idea de que los sujetos deberían desarrollar su competencia en una amplia variedad de actividades.
- *Confianza y competencia* denotan la importancia de la autoestima en el desarrollo de las habilidades hasta niveles de eficiencia (o sea la forma madura de la habilidad). Es importante señalar que no se trata simplemente de la adquisición de habilidades lo que es importante para PL, sino de la aplicación de estas habilidades en diferentes contextos. La ejecución aislada de la habilidad no garantiza su transferencia exitosa a los contextos de aplicación. Por ejemplo, la ejecución de un lanzamiento de forma eficiente no asegura que el mismo sujeto sea capaz de ejecutar la habilidad de la misma forma en una situación de juego en donde enfrenta la presión de un oponente. Por lo tanto, los términos “confianza” y “competencia” asumen que la habilidad sea aplicada con éxito en auténticos contextos de movimiento.
- La *creatividad* denota la habilidad aplicada de forma novedosa y se relaciona con el movimiento expresivo (por ejemplo la danza y la gimnasia). Ser capaz de ejecutar las habilidades de forma creativa es vital en el desarrollo de PL porque esto demuestra versatilidad y promueve el búsqueda de soluciones nuevas y creativas a problemas relacionados con el movimiento.
- *Estratégicamente* significa relacionar el concepto de pensamiento estratégico y la habilidad para interpretar varios contextos con diferentes tipos de

actividades físicas. El pensamiento estratégico debe estar presente no sólo en los juegos deportivos sino también en todas las formas de movimiento. Por ejemplo, el conocimiento de cómo regular la fuerza puede ser utilizado para demostrar diferentes formas de movimiento expresivo en la danza. Saber cómo conservar la energía en actividades tales como la carrera de larga distancia y la natación es una estrategia importante para tener un buen final. El pensamiento estratégico capacita al sujeto para tomar decisiones acerca de cuándo y cómo aplicar sus habilidades.

- La *relación con la salud es vital* en el concepto de PL. Se debe promover que la práctica sea orientada hacia la salud. Los componentes relacionados con el desarrollo del fitness, como la movilidad, la fuerza y la resistencia son críticos para ayudar a que la aplicación de las habilidades sea de forma tan eficiente como sea posible.
- *Elegir opciones activas y saludables* se relaciona con la promoción de la salud en el ámbito escolar. El término aporta una diferenciación importante al aprendizaje al resaltar la importancia de promover una adecuada capacidad para la toma de decisiones.
- *Durante toda la vida* nos recuerda que la idea es educar a los sujetos para que decidan opciones activas y saludables durante toda la vida y que la práctica de la actividad física no está confinada sólo a la escuela o al club deportivo sino que debe impregnar todos los ámbitos de vitales de actuación.
- *En beneficio y con respeto de sí mismos, los otros y el ambiente* se relaciona con el concepto de salud y resalta la idea de que la actividad física debe ser considerada a través del lente de la responsabilidad personal y social. Por ejemplo, aunque alguien posea un buen nivel de habilidades motrices, buena condición física y sea capaz de reaccionar estratégicamente, confiada y competentemente en diferentes situaciones eso no garantiza que él o ella lo hagan de forma ética, justa y holística. Esta parte enfatiza que la forma en la que nos comunicamos y aplicamos nuestras habilidades, conocimiento y comprensión es igualmente importante. También resalta nuestra necesidad de reconocer y prestar atención a cada dimensión del bienestar humano. Lodewyk, Lu & Kentel (2009) definen la espiritualidad como una “forma de ser” que facilita estar atentos, y unidos con el cuerpo, psiquis y naturaleza y los otros. Los individuos con un “espíritu activo” tienden a disfrutar una existencia más balanceada, saludable, satisfactoria y alegre.

Conclusión

A través de programas de EF de calidad los sujetos deberían llegar a ser físicamente letrados lo cual posibilita la práctica de la actividad física durante toda la vida. El concepto de PL promueve la idea de que los sujetos deberían ser formados para ser físicamente letrados para disfrutar e intervenir asertivamente en todos los ámbitos relacionados con la actividad física y también en todos los ámbitos de la vida.

El concepto de PL presentado en este texto intenta motivar a los educadores físicos para implementar programas de EF de alta calidad diseñados y orientados a la formación de sujetos físicamente letrados. El concepto es aplicable tanto a los ámbitos de la EF como a los del deporte y se constituye en un punto de unión de estos dos ámbitos. Programas de alta calidad tanto en EF como en deporte

deberían orientarse hacia la formación de sujetos físicamente letrados, no sólo para la práctica de la actividad física sino también para la vida. A través del fomento de PL mediante programas de EF y deporte de alta calidad los sujetos serán formados para la práctica de la actividad física y motivados para mantener estilos de vida saludable durante toda la vida, también serán formados para vivir en armonía y respeto con sus semejantes y el ambiente y además tendrán el potencial creativo para generar ideas e innovar.

Bibliografía

- Bailey, P.; Hunsberger, M. & Hayden, K. A. (1998). The diverse faces of critical literacy: Only knowledge or also social action? *Alberta Journal of Educational Research*, 44, 120.
- Browne, R. B. & Neal, A. G. (1991). The many tongues of literacy. *Journal of Popular Culture*, 25(1), 157-186.
- Friere, P. & Macedo, D. (1987). *Literacy: Reading the word and the world*. Westport, CT: Bergin & Garvey.
- Hayden-Davies, D. (2008, September). *So what is physical literacy (and what use is it?)*. Ponencia presentada en British Educational Research Association annual conference (September 4th). University of Edinburgh.
- Higgs, C.; Balyi, I.; Way, R.; Cardinal, C.; Norris, S. & Bluechardt, M. (2008). *Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12*. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.
- Lodewyk, K.; Lu, C. & Kentel, J. (2009). Enacting the spiritual dimension in physical education. *The Physical Educator*, 66(4), 170-179.
- Mandigo, J. L.; Francis, N.; Lodewyk, K. & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Penney, D. & Chandler, T. (2000). Physical Education: What future(s)? *Sport, Education and Society*, 5(1), 71-87.
- UK Sports (2002). Game Plan: a strategy for delivering Government's sport and physical activity objectives. London: Cabinet Office. Accesible en línea en: <http://www.sportdevelopment.org.uk/gameplan2002.pdf>. [19.29.2013].
- Organización de las Naciones Unidas (2002). 56/116. *United Nations Literacy Decade: education for all*. Resolución adoptada por la Asamblea General. 56. Sesión (enero 18). New York. Accesible en línea en: <http://www.undemocracy.com/A-RES-56-116.pdf> [19.4.2013].
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2003). *Literacy, a UNESCO perspective*. Accesible en línea en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001318/131817eo.pdf> [22.4.2013].
- Wall, J. & Murray, N. (1994). *Children and movement: Physical education in the elementary school*. Dubuque, Iowa: Wm C Brown Co. Publishers.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 127-138.
- Wright, J. & Burrows, L. (2006). Re-conceiving ability in physical education: A social analysis. Accesible en línea en: <http://www.learnmem.org/cgi/doi/10.1101/lm.39301> [22.4.2013].

Banack, H.; Bloom, G.; & Falcão, W. (2012). Promoting Long Term Athlete Development in Cross Country Skiing Through Competency-Based Coach Education: A Qualitative Study. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7(2) 301-316