

Cuerpo y Educación Física

Body and physical education

Beatriz Muros

Profesora Titular Universidad. Universidad de Alcalá, Departamento de Educación. Alcalá de Henares, Madrid. Correo: beatriz.muros@uah.es

Resumen

En este artículo pretendo realizar una aproximación al concepto de cuerpo utilizando tres metáforas: cuerpo aprendido, cuerpo pensado y cuerpo escuchado. Para favorecer mi análisis me valgo de las reflexiones realizadas por un estudiante de Educación Física (EF) en el momento de su graduación nada más terminar sus estudios. Dichas reflexiones se centran en sus vivencias como deportista así como en los conocimientos adquiridos en relación con el cuerpo y el movimiento.

Palabras clave: cuerpo, educación física, experiencia, movimiento.

Summary

In this article, I attempt to make an approach to the body concept using three metaphors: body learned, body thought and body heard. To facilitate my analysis I make use of reflections made by a student of Physical Education (PE) at the time of his finished his major. These reflections are focused on his experiences as an athlete and his previous knowledge in relation to the body and movement.

Key words: body, physical education, experience, movement.

Introducción

Muchas veces he escuchado mi nombre pero hoy ha sido diferente. Hoy termino mis estudios de Educación Física (EF). Después de cinco años de no mucho estudio, pero sí muchas actividades, sesiones y demás “trabajos”, me he graduado. Tengo bajo mi brazo el preciado “título”. Hasta ahora siempre pensé que lo importante era tener en mi posesión este “papelito” pero, ahora que lo tengo, me asaltan dudas.

Comienzan a tomar la palabra los diferentes profesores. De algunos he aprendido bastante, pero a otros les agradezco que me hayan aprobado sin suponer mucho esfuerzo. Esto igual no dice mucho de bueno de ellos... igual tampoco de mí... sobre todo ahora que ya “soy uno de ellos” y que, seguramente, en un futuro no muy lejano, también me gustará que “mis” estudiantes se tomen “en serio” mis enseñanzas. Bueno, quizás no podré predicar con mi ejemplo de actitud en todas las asignaturas cursadas pero, a partir de hoy, hago el firme propósito de cambiar.

Así pues, comienzo a plantearme mi paso por la carrera, qué he aprendido, cómo lo he aprendido... Una idea sí que parece que me ha quedado clara a lo largo de estos años; la EF es diferente al resto de materias (más dinámica, divertida, motivadora). Eso creo que ya lo sabía al comienzo de los estudios pero, quizás ahora, tengo más argumentos para defenderlo.

Otra lección que parece haber calado en mí es que la EF se basa en el estudio del cuerpo y el movimiento. Es más, la práctica de la EF permite que el cuerpo desarrolle nuevas capacidades que no poseía. No obstante, al pensarlo dos veces... el estudio del cuerpo en relación con el movimiento, la EF¹... Finalizó mi graduación. Acto seguido comencé a investigar sobre ello.

Sobre el significado del cuerpo

Para Fullat Genís (2002:75),

El cuerpo es el kilómetro cero a partir del cual se colocan las cosas, unas aquí, otras ahí y otras allá e incluso, vagamente, allá. La carne de cada cual, sin embargo no sólo coloca perspectiva espacial, sino igualmente jerarquía cualitativa (...) El cuerpo en un entre, es mediación y punto de encuentro de mi subjetividad y de mi exterioridad. La carne es puente, pasarela y pasaje hacia las cosas del cosmos; entiéndase: de nuestro cosmos.

El significado de cuerpo, según esta definición, va más allá de una mera aproximación biológica incidiendo en su capacidad mediadora entre lo “interno” a la persona, su esencia y lo externo. Esta mediación se produce a través de experiencias que el cuerpo recibe del contexto histórico y social donde convive, así como de experiencias que el cuerpo produce y que dan sentido a ese mismo contexto.

¹ En este artículo parto de la conexión inevitable entre cuerpo y movimiento (capacidad innata). Asimismo, considero la EF como movimiento. Me explico. El individuo, frente al movimiento (ej., desplazamientos, saltos, equilibrios, etc.), desarrolla conductas fruto del aprendizaje adquirido de las experiencias vividas en interacción con el medio.

Es decir, las personas, a lo largo de nuestra vida, acumulamos experiencias, vivencias en el mundo que van dejando huellas, vínculos corporales que forman parte de nuestra historia y hacen historia (Esteban, 2004; Muros, 2007). Constituyen cuerpo de igual manera que componen cuerpo en una perfecta y equilibrada interacción.

Por otro lado, el cuerpo se construye, desde una visión posmodernista, gracias a la negociación entre las tensiones, deseos, etc., desde lo individual, desde el individuo al colectivo, o lo que es lo mismo, la sociedad. Más concretamente entre el individuo y el orden y el significado social de las cosas. Shilling (Brown, 2005:9) lo explica atendiendo a diversas dimensiones como son “fuente” (en cuanto a propiedades generativas), “lugar” (en cuanto a receptividad social del cuerpo) y “medio” (en cuanto a las consecuencias de interacción y en cuanto al modo en que se constituye la sociedad).

En el momento que se habla de cuerpo en conexión con la sociedad, se supone la existencia de “una” cultura corporal con la que el cuerpo coexiste en continuo diálogo. Este diálogo se produce en un espacio y un tiempo determinado. Cuerpo es espacio y tiempo en tanto que ambas dimensiones explican cuerpo.

Evidentemente, el hecho de que exista “una” cultura corporal hace del cuerpo objeto de educación, de aprendizaje y hasta de disciplinización, de acuerdo a códigos socialmente establecidos. No hay más que pensar en la representación de cuerpo que posee una persona anglosajona o una latina en cuanto a uso del espacio (distancia íntima), los gestos de afecto utilizados o las posturas de flirteo².

La EF, como práctica social, también forma parte de esta cultura. Es más, es un elemento clave de transmisión de la misma. La experiencia del movimiento, las modificaciones corporales que éste provoca, las posturas (también los gestos) se convierten en representaciones de la cultura corporal circundante que el cuerpo apropia, interpreta y exterioriza.

1. Cuerpo aprendido, cuerpo instruido

Para Bourdieu existen dos nociones de historia: una, la de “historia objetivada” que describe como la acumulada “a lo largo del tiempo en cosas, máquinas, edificios, monumentos, libros, teorías, costumbres, leyes, etc.”; la otra, la de “historia encarnada”, “un conjunto estructurado y comúnmente aceptado de competencias, disposiciones, necesidades y estilos de conocimiento y de relación con el mundo que se encuentra en las personas mismas” (Bourdieu, 1981:305).

La historia encarnada se graba en nuestros cuerpos y se nutre de lo que Bourdieu y Passeron (1977, 1981) llaman habitus. El habitus se concreta como una “matriz de percepciones, apreciaciones y acciones” (Bourdieu, 1977:83) que constituye un sistema de esquemas de percepción, pensamiento y acción perdurables en el tiempo generados por condiciones objetivas,

² No pretendo realizar un análisis de cuerpo desde el género aunque si reconozco la importancia de la definición dicotómica de cuerpo en cuanto al sexo. En este ejemplo, cuerpo femenino o masculino anglosajón difiere mucho del cuerpo femenino o masculino latino. Aunque todos ellos son cuerpo.

pero con la tendencia a mantenerse aún después de que esas condiciones hayan sido alteradas (Giroux, 1983).

Este último término de *habitus*, unido al de historia encarnada, me hizo pensar en las experiencias corporales que he tenido en mi vida. La primera idea me remontó a mi pasado como deportista. En esta etapa aprendí movimientos considerados como “perfectos” dentro del deporte que practicaba: gimnasia artística. Estos movimientos, esta praxis, me hizo valorar una estética corporal y unas competencias, capacidades, rendimientos o habilidades corporales muy específicas fruto de la cultura propia del deporte. En cierto modo, su aprendizaje me hace ser quien soy. Connel (1995) lo resume señalando que tanto nuestras prácticas corporales como nuestras experiencias son indivisibles y conllevan relaciones y simbolismos sociales que determinan nuestras vidas individuales.

Así mismo, estas prácticas individuales y colectivas conforman lo que Esteban (2004:54) denomina “itinerario corporal” es decir, una acumulación de experiencias vitales siempre referidas a un grupo (ej., practicantes de gimnasia artística o rítmica, o de golf) y enmarcadas dentro de determinadas estructuras sociales y culturales. La práctica de actividad física y/o de algún deporte y/o así como otros factores como puede ser la religión, la clase social, el sexo, etc., (Berthelot y otros, en Esteban, 2004) proporcionan un conjunto de experiencias corporales propias de la práctica en sí que determinan cuerpo, su razón, su expresión, aunque cada persona lo manifieste de manera diferente.

De una manera u otra, las repeticiones constantes, los hábitos y rituales que envuelven a la práctica del deporte, de la EF y, en definitiva del movimiento, nos hacen aprender los valores que entrañan, algunos de los cuales, según Brown (2005:28), “conciernen a la buena ejecución” (ej., constancia, perseverancia) otros “engrandecen el significado del movimiento” (ej., lucha, pasión) y todos favorecen la transmisión de la cultura corporal. Ello me lleva a compartir la idea de Bourdieu (1974) de que es a través de las prácticas diarias repetitivas (ej., movimientos articulares al comienzo de la clase de EF), tanto dentro como fuera de las instituciones (ej., la escuela, las federaciones, las clases extraescolares, las universidades de la actividad física y el deporte), que las personas in-corporamos (en el sentido literal de hacerlo corpóreo) gestos, hábitos y posiciones (dependientes de la clase social) que al ser institucionalizados son aceptados y actuados de forma global, reforzando los patrones socioculturales vigentes.

Una idea de cuerpo que une tanto apariencia, materialidad, sensación, percepción, cognición y, por supuesto, movimiento como expresión del *habitus* en el contexto histórico y en el campo que convive. Por ejemplo, la forma de vestir o la forma de andar, que aparentemente parecen insignificantes, son manifestaciones del *habitus* y, como tales, tienen gran trascendencia en la reproducción del orden social dominante. Lo mismo podría decirse de las danzas u otras formas físicas como son la realización de abdominales o la repetición de gestos técnicos.

El individuo no suele ser consciente de estos aspectos. Simplemente los incorpora sin preguntarse el porqué de ellos. De esta manera, las instituciones (y los intereses hegemónicos) pueden imponer el respeto por ciertas formas y normas, a la vez que implantan ciertas normas y formas

de respeto. Este doble proceso de condicionamiento hace que el habitus sea complicado de transformar, especialmente cuando se trata de formas y normas generalizadas.

Es decir, si todo el mundo hace algo (va al gimnasio, toma proteínas o ve el partido de fútbol todos los domingos) eso se acepta como normal, no viéndose la necesidad de cambiarlo. Ello nos conduce a reproducir estas acciones a la vez que somos partícipes de las expectativas que encarnan (de una acción se espera una reacción, una recompensa; de ir al gimnasio se espera un cuerpo musculoso, de practicar EF un cuerpo “en forma”). Y, sobre todo, a pensar que es así como debe de ser.

2. Cuerpo pensado, cuerpo creado

Practicar gimnasia artística no solo me ha hecho entender mi cuerpo y mi capacidad de generar movimiento desde la técnica del deporte, sino que ha afectado también a mi forma de pensar. Yo crecí en la idea de que la práctica de dicho deporte era buena para mí, me hacía responsable, desarrollaba mi amor propio, mi autonomía. En definitiva, me hacía “mejor” persona del mismo modo que más fuerte, más capaz, más hábil.

En muchos casos, desde las clases de EF en los colegios, la enseñanza de los deportes en institutos, y hasta desde la formación inicial en las Facultades de profesorado (sobre todo recuerdo desde determinadas asignaturas), se favorece la transmisión de un cuerpo “ideal”, que, paradójicamente, reproduce y legitima estereotipos sociales, culturales y económicos (Evans y Davies, 2004). Esta concepción de cuerpo es apoyada, a su vez, por una idea bastante generalizada y sesgada de movimiento. Esto es, aquel basado en la realización y/o consecución de habilidades físicas que, consecuentemente, convierten al individuo en una persona más veloz, más resistente.

Asimismo, la idea de cuerpo, sus capacidades o su estética se haya bajo la influencia de ideologías y políticas dominantes. Ejemplos pueden ser las de mercado, con todo un negocio detrás de la venta de productos “Light”, de “hipertrofia” o de ropa deportiva, o las de “salud” ligadas a políticas de prevención sanitaria masiva en la población. Todas ellas avaladas por la existencia de empresas o instituciones deportivas, dietéticas, farmacéuticas o de formación³.

Incluso desde los videojuegos (ie., FIFA, Temple Run, Pro Soccer, etc.,) se refuerza dicha influencia reproduciendo cuerpos jóvenes, ágiles y proporcionados en relación con el “éxito” que consiguen (ej., futbolistas). Situación que comporta la asociación de cuerpo-éxito (dinero, consideración social, fama, etc.). Quién, en su “sano” juicio, no quiere poseer un cuerpo que sea estandarte de éxito.

Todo lo expuesto provoca percepciones acríicas sobre el cuerpo (Bain, 1993; Tinning, 1990) y el movimiento. Por el contrario, desde visiones críticas, se debe reconocer la importancia de pautas, por ejemplo psicológicas, afectivas o existenciales, para explicar la naturaleza del cuerpo y su relación con el movimiento (ver a este respecto Pastor, 2007). Dicho de otro modo, la EF precisa, a

mi parecer, de un planteamiento reflexivo para explicar el cuerpo que vaya más lejos de soluciones exclusivamente motoras entendiendo la naturaleza holística y multidimensional de su contenido e incluyendo implicaciones éticas y políticas.

3. Cuerpo escuchado, cuerpo valorado

En mi deporte, era frecuente escuchar: “en una pista no da la tipología”, “por muy bien que lo haga sus caídas son muy pesadas”... Lo curioso es que todo el mundo utilizaba dichas construcciones, hasta los mismos padres y madres de los gimnastas.

De un modo u otro, estos mensajes hicieron que la percepción de mi cuerpo pasara por dichos “filtros”. Evidentemente, no fueron los únicos. Estos discursos, junto a otros como “sin esfuerzo no hay resultados”, “la competición es buena para superarse”, “si te duele es porque estás trabajando bien” me acompañaron, día a día, en mi práctica. Comencé a comprender la realidad de mi cuerpo bajo aquel modelo.

En las clases de EF también se utilizan discursos parecidos. Por ejemplo, en el caso de que la práctica de la EF sea “efectiva” nos referimos a un “cuerpo perfecto”, un “cuerpo 10”, con medidas “90-60-90”, un “cuerpazo...” o, por el contrario, percibimos un “cuerpo débil”, un “cuerpo enclenque”, un “cuerpo fofo...” si esta práctica no es efectiva. Y, todos ellos, colaboran, de forma decisiva, en la propagación de la cultura corporal centrada en símbolos y valores corporales orientados hacia el rendimiento, la estética y la salud.

Es más, “a través de la disciplina corporal y lingüística [...] las opciones que constituyen una cierta relación con el mundo se internalizan en la forma de patrones duraderos no accesibles a la conciencia; ni siquiera, en parte, a fuerza de voluntad” (Bourdieu en Giroux, 1983:271). La repetición de estos discursos se memoriza en nuestros cuerpos, formando parte de ellos. Este hecho puede parecer inquietante pero, lo que tal vez es aún más peligroso, es que esta única manera de interpretar nuestros cuerpos, se acepte como normal, única y la mejor y/o más exitosa.

Dentro de la EF y del colectivo que representamos los profesionales de la EF, el uso regular y generalizado de discursos concretos (de rendimiento, salud o estética) no solo refleja simplemente la realidad circundante sino que interviene en su construcción (Foucault, 1974). Nos conecta inevitablemente entre nosotros y nos hace entendernos como iguales. Crea unidad, crea realidad y crea identidad (sobre el concepto de identidad ver Muros, 2011).

Por último, tales discursos refuerzan, además, la idea de una EF como objeto de control donde los “resultados” de nuestro trabajo, de nuestra intervención, se calculan en función de lo demandado socialmente, o lo que es lo mismo, cuerpos delgados, fibrosos o definidos. Consecuentemente, la no consecución de estos “cuerpos” nos lleva a la consideración de un trabajo mal realizado o poco profesional.

³ En este punto los medios de comunicación tienen gran relevancia por su capacidad de difusión en una sociedad en continua demanda de información.

Reflexiones finales

Hay ocasiones en las que es importante sentarse con detenimiento y pensar qué ha pasado o qué está pasando. Sólo así es que las personas podemos determinar nuestro futuro. Yo escogí el momento de graduarme puesto que lo entendí como el final de una etapa. No obstante, creo que cualquier momento es legítimo para preguntarse sobre las experiencias corporales vividas con el firme propósito de tomar conciencia de ellas.

Está claro que somos cuerpo. Cuerpo aprendido y aceptado, pero también homogeneizado, entrenado y disciplinado.

Homogeneizado tras horas de enseñanzas que comparten la misma visión cinética y, por tanto incompleta, sobre el movimiento, sobre la EF, y sobre el cuerpo que simboliza tal movimiento.

Entrenado tras miles de prácticas repetitivas en busca de un gesto técnico que se identifica como “perfecto”. Millones de prácticas rutinarias de clases de EF que siguen ahondando en lo crucial de un calentamiento o de una vuelta a la calma que poco tienen que ver con la clarificación del cuerpo como vía de reclamo de nuestra subjetividad.

Disciplinado tras escuchar cientos de mensajes de cómo debe ser mi cuerpo y cómo debo entenderlo, utilizarlo y apreciarlo.

Discursos, la mayor parte de ellos, contruidos de forma aséptica y sin reconocer implicación ética alguna.

Por otra parte, la experiencia corporal conlleva conocimiento, conocimiento adquirido en la acción. El conocimiento, a su vez, implica aprendizajes, aprendizajes que aplicamos a nuestros razonamientos, actuaciones etc., sobre el cuerpo. En la medida que acumulamos experiencias, acumulamos conocimiento, aprendizajes y por tanto desarrollamos nuestra inteligencia corporal. Somos capaces de ofrecer respuestas ante las situaciones que se nos presentan, pero estas respuestas están condicionadas por los aprendizajes adquiridos dentro de “una” cultura corporal dominante. Lo que nos supedita a la hora de pensar, representar, actuar y, en definitiva, comprender nuestro cuerpo.

Siguiendo con el esquema experiencial, la EF es, potencialmente, potenciadora de experiencias corporales que conforman o modifican cuerpo. Los binomios cuerpo- EF, cuerpo-deporte, cuerpo-actividad física y hasta incluso cuerpo-movimiento expresivo construyen cuerpo. De ahí la importancia de plantearse qué tipo de experiencias propiciamos a nuestro estudiantado con nuestras enseñanzas y si obedecen, de un modo u otro, a estereotipos corporales sociales, culturales, económicos y/o políticos. De no ser así, corremos el riesgo de caer en contradicciones entre los intereses externos a nuestro campo de conocimiento y los propios, validando un cuerpo ajeno a nuestra voluntad.

Tras lo expuesto, no considero que la solución esté en un choque frontal contra la hegemonía sino más bien creo en el cuestionamiento continuo como postura frente a las cosas (no un método que

práctico). No se trata de destruir sino de entender y comprender profundamente para, a partir de ahí, construir una realidad más coherente con nosotros mismos y nuestro entorno (Muros, 2009). La comprensión de los condicionamientos corporales supone un cambio en sí como medio de autodeterminación y liberación corporal. Una liberación que supone trascender la reflexión, superar la relación cuerpo-control y sentirse bien con el descubrimiento.

Referencias

Bain, Linda L. (1993). Ethical issues in teaching. *Quest*, 45, 69-77.

Bourdieu, Pierre. (1974). The school as a conservative force: Scholastic and cultural inequalities. En: J. Eggleston (Coord.), *Contemporary research in the sociology of education* (pp. 32-46). Londres: Methuen.

Bourdieu, Pierre (1977). *Outline of theory and practice*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.

Bourdieu, Pierre (1981). *Men and machines*. En : K. Knorr-Cetina y A. V. Cicourel (Coords.), *Advances in social theory and methodology*, (p. 304-317). Londres: Routledge & Kegan Paul.

Bourdieu, Pierre (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.

Bourdieu, Pierre ; Passeron, Jean Claude (1977). *Reproduction in education, society, and culture*. Beverly Hills, CA: Sage.

Brown, David H.K. (2005). Cuerpo, cultura y transmisión en la actividad física: considerando el ejemplo de las artes marciales tradicionales. En N.J. Bores Calle (coord.), *La formación de los educadores de las actividades físico-deportivas extraescolares* (pp.23-35). Palencia: Cuadernos Técnicos.

Connell, Raewyn (1995). Men's bodies (chapter 2). In: *Masculinities*. Oxford/ Cambridge: Polity Press, 45-67.

Esteban, Mari Luz (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona, España: Ediciones Bellaterra.

Evans, John; Davies, Brian (2004). Pedagogy, culture and identity. En J. Evans, B. Davies y J. Wright (Coords.), *Body knowledge and control: Studies in the sociology of physical education and health* (pp. 3-18). Londres: Routledge.

Fernández-Balboa, J.M., y Muros, B. (2006). The hegemonic triumvirate--ideologies, discourses and habitus in sport and physical education: implications and suggestions. *Quest* 58(2), 197-221.

Foucault, Michel (1974). *The archaeology of knowledge and the discourse on language*. London: Tavistock.

Giroux, Henry A. (1983). Theories of reproduction and resistance in the new sociology of education: a critical analysis. *Harvard Educational Review*, 53(3), 257-293.

Gramsci, Antonio (1971). Selection from the prison notebooks. En: Q. Hoare y G. N. Smith (Coords.), *Selections from political writings* (pp. 5-23). Nueva York: International Publishers.

Muros, Beatriz (2007). *Corporeal Itineraries and bio pedagogy in the teaching of physical education*. Comunicación presentada en la Conferencia Anual British Educational Research Association. Londres, 5–8 septiembre.

Muros, Beatriz (2009). ¿Yo soy yo?: algunas reflexiones sobre el concepto de autonomía. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 13:9-16.

Muros, Beatriz (2011). El concepto de identidad en el mundo virtual: el yo on-line. *Revista Interuniversitaria del Profesorado*, 14 (2): 49-56.

Pastor Pradillo, José Luis (2007). Cuerpo y movimiento. En: J.L. Pastor Pardillo (Coord), *La educación física en la enseñanza primaria* (pp. 11-21). Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá.

Tinning, Richard (1990). *Ideology and physical education*. Deakin, Victoria: Deakin University Press.