

## ¿Será tiempo de gimnasia?: la conducta motriz instrumentalizada como ejercicio en tiempos de des-subjetivación.

Raúl Horacio Gómez (Msc.)  
Universidad Nacional de La Plata. Argentina

La palabra Gimnasia fue utilizada por los griegos desde el siglo VIII a.C., derivada del prefijo gymnos, (andar desnudo – más tarde hacer ejercicio desnudo, hacer ejercicio). Por generalización así se llamaban las prácticas que comprendían carreras, saltos, luchas, lanzamientos además de otras formas de juego y danza. Hacia el siglo IV a. C., comienza a utilizarse la palabra Gimnástica, (Mehl) para referirse al estudio de los efectos de todos los ejercicios, sobre todo con objetivos terapéuticos ligados a lograr el buen estado corporal (euexía). Los ejercicios gímnicos (y no gimnásticos como los llamamos hoy) tenían un carácter agonístico y no solo propedéutico.

Desde finales del siglo XVII<sup>1</sup>, surgen en Europa, practicas motrices de carácter gímnico ligadas al interés por el mejoramiento corporal formativo o terapéutico, prácticas que decantan finalmente en las grandes tradiciones/escuelas del siglo XIX.<sup>2</sup>

Algunas de estas prácticas motrices, atravesaron un proceso de progresiva deportificación (en el sentido de P. Parlebas) así es que desde mediados del siglo XX, se instituyeron como practicas fuertemente codificadas y reglamentadas, dando origen a las gimnasias deportivas (artística, rítmica) devenidas en prácticas con status olímpico.

Desde esa época el concepto de gimnasia, es utilizado en dos sentidos distintos<sup>3</sup>, si se analizan las prácticas desde una óptica praxiológica:

- La Gimnasia como ejercicio corporal: práctica motriz orientada al desarrollo, formación, mantenimiento o restablecimiento corporal (capacidades motrices, expresivas, perceptivas). Estas son prácticas motrices no reglamentadas ni institucionalizadas, en las cuales la intencionalidad del practicante esta relacionada con el desarrollo, recuperación o mantenimiento de las cualidades físicas-motrices, las capacidades perceptivas-motrices expresivo-motrices y sociomotrices, en función del desarrollo personal y social, prácticas constituidas por ejercicios o casi - juegos, en la denominación de parlebas.

- La Gimnasia como deporte: prácticas regladas, con alto grado de institucionalización, con estructura de duelo, red de marcas, y generalmente incluidas en un sistema de competencias. Aquí la intencionalidad del practicante esta relacionada con el agonismo implícito a la práctica, la superación personal en función del desarrollo como deportista y para la tipología praxiológica son meramente deportes.

Si bien el análisis demuestra que se trata de prácticas motrices bien distintas, sin embargo, la posición hegemónica del Deporte, y los intereses que conlleva esta posición, han terminado por limitar el uso del término gimnasia exclusivamente a la ultima acepción, la gimnasia-deporte, silenciando la potencialidad del uso del ejercicio corporal para el mejoramiento de la calidad de vida y la potenciación del desarrollo general de la persona.

En ese contexto advertimos con preocupación, que, de un modo general, como lo muestran varios trabajos de investigación<sup>4</sup>, los currículums de la formación docente en Educación Física, no proveen formación referida a los sistemas gímnicos. Sin embargo, las gimnasias tradicionales (sueca, neo sueca, danesa), la gimnasia moderna originada en Bode, Medau, con los aportes de Idla, Dallo y Hannebut, las gimnasias naturales (Hebert, natural austriaca), las gimnasias suaves, (Feldenkraiz, Jacobson, Schults, Berterath, el yoga, la eutonía, sensopercepción, el tai-chi), las gimnasias con soporte musical (el jazz, el aerobics,) las gimnasias reeducativas y terapéuticas (correctivas, escolar especializada), las gimnasias asociadas al fitness, la propia gimnasia sintética de Dallo, todos ellos, contienen prácticas motrices que, utilizándolas con sentido crítico, pueden ser aprovechadas e instrumentalizadas en forma pedagógica para potenciar el desarrollo personal.

<sup>1</sup> El autor pide clemencia por el salto temporal, por cuestiones de espacio.

<sup>2</sup> Las limitaciones de este relato: es eurocéntrico, está acotado a la historia de occidente y no pretende silenciar la necesidad del estudio de prácticas gímnicas (o con un sentido análogo) en oriente, en las culturas precolombinas, etc.

<sup>3</sup> Aunque estos sentidos vengán pugnando a través de la historia.

<sup>4</sup> Ver por ejemplo Hernández Moreno, J. et al en <http://www.webs.ulpgc.es/efcurriculum/>, o Gómez, R. H. La construcción del perfil profesional en estudiantes de educación física: el impacto de los dispositivos curriculares. INFOD 521/2008. Instituto Nacional de formación docente. M. de cultura y educación de la R.A.

¿Con sentido crítico?: sí, pues no se trata ya de enseñar a los alumnos planes y esquemas de movimientos que conducen a la formación de estereotipos motrices que aumentan el grado de cosificación - masificación de la cultura motriz de los sujetos, reforzando la tendencia de la modernidad líquida (que como enseña Bauman consiste en la oferta aparente de individualidad, mientras masifica la necesidad de consumo) Mas bien, se trata de recuperar las técnicas del cuerpo potencialmente capaces de ayudarlo a los sujetos a descubrir y diferenciar calidades de movimiento, intensidades del esfuerzo, tipos y técnicas motrices, (balanceos, ondas, rebotes, tomas de peso, descubrimiento y control del impulso pélvico), conciencia de la propia capacidad de movimiento global y segmentaria, dominio del tono muscular global y segmentario, dominio de la respiración, y de un modo general, un conocimiento práctico del propio cuerpo, sus limitaciones y posibilidades, sus funciones, contribuyendo a su proceso de subjetivación e integración personal -social.

Estos conocimientos no se adquieren o lo hacen en forma débil, si las prácticas motrices propuestas no los contienen, no los involucran. El uso exclusivo de formas globales y elementales de movimiento prescripto por la legislación curricular actual en muchos países, denota por un lado un apego a una forma de naturalismo ingenuo que las demás didácticas especiales han superado hace tiempo, y por otro, exhibe la llegada tardía a la Educación Física de un constructivismo mal entendido. Habrà que *partir desde donde el alumno está, no quedarse donde el alumno está*. Por lo tanto, la Educación Física, en los tiempos que corren, tiempos de des-subjetivación, de cosificación, de globalización de la cultura (motriz), (para enfrentarlos) deberá también recuperar su capacidad de “enseñar” a moverse. Ya no pensando en un modelo técnico igual para todos, sino más bien dando herramientas para que cada uno se mueva de acuerdo al equilibrio entre su propia biografía y las demandas y formatos sociales y culturales. (disponibilidad corporal, al fin y al cabo)

En ese sentido, una definición que pretende resignificar el concepto, conceptualiza a la gimnasia como *toda práctica motriz, intencional y sistemática (para el actor) encaminada a enriquecer las relaciones del ser humano con su cuerpo*. Nótese dos cuestiones:

- Podría decirse que, en ese sentido, cualquier práctica motriz enriquecería las tales relaciones, pero lo que constituye a la gimnasia como una configuración pedagógico-didáctica<sup>5</sup> específica, es que el sujeto actuante, el practicante, busca intencional y sistemáticamente esos fines.
- Asimismo, no es el enriquecimiento - mejoramiento corporal *per se* el carácter distintivo de esta práctica (lo cual conduciría a reiterar el paradigma mecanicista que confina el cuerpo al papel de cuerpo tenido (korper – cuerpo material, objetivado antropométricamente, con rendimientos medibles). Es el mejoramiento de las relaciones del hombre con su cuerpo (leib – cuerpo vivido –cuerpo disponible) a partir del aprendizaje y prácticas de ejercicios tendientes al conocimiento y dominio de las posibilidades corporales y de las practicas motrices típicas de la cultura, ya no en relación a un standard, sino en relación a la posesión de un cuerpo disponible, punto de equilibrio siempre en riesgo, entre el deseo del sujeto y las demandas normativas del medio físico y social.

La Gimnasia, entonces, así entendida, involucra la posibilidad para los sujetos de conocer las formas y métodos para desarrollar las capacidades condicionales, perceptivo-motoras y expresivas, así como poseer amplias, ricas y variadas experiencias de movimiento que les faciliten la reproducción de aprendizajes en las situaciones de la vida cotidiana y en los juegos y deportes y una “disponibilidad corporal” que sintetice su capacidad de actuar e interactuar con el medio natural y social.

La disponibilidad corporal es la posesión de un cuerpo operativo y emocional. Operativo en tanto capaz de actuar con eficacia en las situaciones motrices en relación con las propias necesidades y deseos (entonces la eficacia no se define por la comparación con un estándar, sino con el equilibrio sujeto-situación). Emocional, en tanto la motricidad, porta las significaciones que atraviesan al sujeto en situación y la conducta motriz no escinde ni fragmenta, en la medida que re – presenta la intencionalidad del sujeto que actúa (por un lado, en el sentido de Husserl, intencionalidad pre reflexiva, ante predicativa, ligada al proyecto motor – objetivo

---

<sup>5</sup> Es que en la perspectiva de la pedagogía de las conductas motrices, la Educación Física, resulta pertinente clasificar a las prácticas motrices por lo que significan como modo de intervención, es decir desde la perspectiva del objetivo didáctico que las anima. De esta forma, las configuraciones pedagógico-didácticas a las que ha dado lugar la EF. en su corta historia son la gimnasia, los juegos motores, los deportes, las actividades en la naturaleza, es decir, las practicas motrices vistas como contenidos de la disciplina, en tanto práctica social. Tal clasificación es completamente compatible, con la taxonomía praxiológica, que clasifica, bien por la lógica interna de las situaciones que comprenden, bien por la intencionalidad de la acción motriz puesta en juego.

motor, y por otro lado, intencionalidad discursiva – conciente, ligada a objetivos y fines de naturaleza didáctica, construcciones de segundo término.)

Aquí convendrá introducir la diferenciación objetivo motor –objetivo didáctico: en efecto, todas las situaciones motrices tienen, como ha mostrado la Praxiología motriz, un objetivo motor, y este, bajo ciertas condiciones de sentido, es percibido con distintos niveles de representación, desde la intuición fenoménica hasta la representación conciente y explícita. Sin embargo, en la Educación Física, toda situación motriz, es instrumentada con objetivos didácticos, (base de la diferencia epistémica entre Praxiología motriz y Pedagogía de las conductas motrices<sup>6</sup>). Los objetivos didácticos están más allá del objetivo motor, no son inmanentes a la situación motriz (aunque pueden y deben desprenderse de ellas) y son producto de la normatividad didáctica, de la discusión curricular idiosincrática, que establece distintas categorías de fines y objetivos deseables y necesarios socialmente con diferentes alcances para edades, ciclos escolares, ciclos de entrenamiento, etc.

Ahora bien, el sujeto actuante en una *buena* situación motriz (significativa) no puede escindirse del objetivo motor, objetivo que emerge de las relaciones práxicas que el percibe, involucradas en la lógica interna y por eso mismo actúa.

Sin embargo, y a la vez, el sujeto *puede* actuar (cuando la situación esta planteada en un contexto de intervención didáctica), con o sin conocimiento del objetivo didáctico trascendente a la situación motriz.

De un modo general, cuando el sujeto actúa únicamente orientado por el objetivo motor, *Juega*, mientras que cuando actúa, práxicamente en pos del objetivo motor, pero con una intencionalidad ad hoc, conciente, de segundo término, como podría ser, lanzar una pelota a un blanco, ya no solo para embocar (objetivo motor) sino además para mejorar su precisión (objetivo didáctico) el sujeto *se ejercita*, hace *gimnasia*. Así, lo que diferencia al *jugar* (propio del juego)<sup>7</sup> del ejercitarse (propio de la gimnasia), en una perspectiva de la pedagogía de las conductas motrices entonces, es la presencia /ausencia de objetivos didácticos intencionales para el sujeto. Cuando en un juego (como situación motriz), se le comunican al sujeto, los objetivos didácticos de segundo término que podrían ser alcanzados mediante la práctica, se rompe el *jugar*: la intencionalidad del actor deja de ser autotélica, la atención se dirige, ya no a los elementos lúdicos de la situación motriz, sino a los efectos ex post facto de la práctica, a los mecanismos corporales involucrados, o a ambas. El *juego* (como modo) se convierte en ejercicio (habrá que discutir la conveniencia de tal operación de intervención didáctica, en cada caso particular). Sin embargo, la investigación revela que en las clases de Educación Física, esta sutil diferencia suele ser ignorada: los profesores, utilizan al *juego* como ejercicio y viceversa, desvirtuando el carácter primordialmente lúdico - constructivo de aquel, desaprovechando el carácter productivo - constructivo del segundo, en tanto propone al alumno la visualización conciente del vínculo medios-fines (que el juego – *jugado*, en general, no subraya). En ese orden el ejercicio, la gimnasia, es la conducta motriz, instrumentalizada con objetivos didácticos explícitos, intencionales y relativamente sistemáticos (según las posibilidades evolutivas) para el sujeto actuante. De este modo, en Educación Física, juego y gimnasia, son dos configuraciones culturales de intervención sobre la conducta motriz, que forman parte de la cultura corporal de movimiento (junto a los deportes, las actividades motrices en la naturaleza, etc.) que implican mecanismos de aprendizaje y practica distintos, pero que se corresponden con el mismo intento humano: la adaptación -transformación biológica-psicológica y social-cultural al medio.

El enfoque praxiológico permite comprender a este tipo de prácticas motrices humanas en una nueva dimensión, la dimensión de la intencionalidad práxica del sujeto que actúa tornándose inteligibles, aspectos que permanecían oscuros: así la gimnasia se vale sobre todo de las actividades motrices aprehensivas, transitivas y expresivas,

En las actividades motrices aprehensivas, la intencionalidad práxica del sujeto va dirigida a la exploración y conocimiento del propio cuerpo, sus posibilidades de movimiento y sus limitaciones, así como la contrastación con los cuerpos de los otros

---

<sup>6</sup>Mientras la primera se ocupa del análisis minucioso de la lógica interna de las situaciones motrices, es decir, la relación entre objetivos motores, acciones posibles, interacciones, pactos, etc.) la segunda estudia bajo que condiciones es posible el aprovechamiento pedagógico de las situaciones motrices para intervenir sobre la conducta motriz.

<sup>7</sup> En una editorial anterior, Víctor Pavía, se ha referido con claridad al tema diferenciando *el juego como forma*(situación motriz), del *juego como modo*, *el jugar*, (tipo de involucramiento psíquico del sujeto en la situación)

En las actividades motrices transitivas, la intencionalidad práctica va dirigida al dominio de las relaciones del sujeto con el medio ambiente físico: se trata aquí del empleo del conocimiento corporal y de la inteligencia motriz para solucionar las tareas-problemas presentes en situaciones motrices diversas.

En las actividades motrices expresivas, la intencionalidad práctica está orientada por la necesidad de comunicación gestual-motriz, la alegría de la pregnancia rítmica, la experiencia humana de (motrizmente) en el lugar de otro,

Pero las tres pueden portar además, objetivos didácticos explícitos para el alumno:

En las actividades motrices aprehensivas: el aprendizaje de las propias capacidades, del equilibrio funcional, del ajuste postural en la conducta motriz, del dominio de la relajación y la respiración, las formas y métodos de mejorar las capacidades condicionales y coordinativas, entre otras.

En las actividades motrices expresivas: aprender a moverse ajustándose al ritmo musical, a percibir el ritmo subyacente en los movimientos cotidianos, a participar de las formas codificadas de danza y juego musical, a buscar y encontrar el ritmo personal, descubrir las intensidades rítmicas, a crear formas y secuencias de movimientos con intencionalidad comunicativa entre las principales.

En las actividades motrices transitivas: mejorar la precisión, la eficacia motriz, la habilidad para resolver problemas motrices en forma individual y colectiva, la creatividad para inventar problemas motrices.

En los tres casos, al poner en tensión la relación medios – fines, exige del sujeto la puesta en juego de la atención interiorizada, promoviendo el despliegue de la conciencia reflexiva, prestándole oído al sí mismo corporal.

En ese sentido, la gimnasia instrumentaliza a la conducta motriz, como forma de ejercicio corporal, en función de la formación de un sujeto en búsqueda de su propia subjetivación, como forma de resistencia corporal a los procesos de globalización hegemónicos que también atraviesan a la cultura corporal de movimiento.