



# acciónmotriz

tu revista científica digital

Nº15 · JULIO / DICIEMBRE / 2015



PERIODICIDAD SEMESTRAL

EDITA:

Asociación Científico Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Acción Motriz

ISSN: 1989 - 2837

## DIRECTORES:

Dr. Antonio González Molina · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España  
Dr. José Hernández Moreno · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España

## CONSEJO EDITORIAL:

Editor Jefe: Dr. José Hernández Moreno · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España  
Secretario: Dr. Juan Pedro Rodríguez Ribas · Universidad de Gales Málaga. España  
Vicesecretaria: Dra. Patricia Pintor Díaz · Universidad de La Laguna. España

## RESPONSABLES DE ÁREAS:

### Praxiología Motriz

Dr. Raúl Martínez de Santos · IVEF de Vitoria. España  
Dr. Francisco Jiménez Jiménez · Universidad de La Laguna. España

### Educación Física

Dr. Arturo Díaz Suárez · Universidad de Murcia. España  
Dr. Antonio Gómez Rijo · Universidad de La Laguna. España

### Entrenamiento Deportivo

Dr. Francisco Argudo Iturriaga · Universidad Autónoma de Madrid. España  
Dr. Carlos Lago Peñas · Universidad de Vigo. España

### Ocio Activo y Actividades Físicas en la Naturaleza

Dr. Quim de Marimón i Vilalta · Laboratorio de Praxiología motriz.INEF de Lléida  
Roberto Reboredo Rodríguez · Departamento de Educación Física. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

### Deportes

Dra. Miriam Quiroga Escudero. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España  
Dr. Mario Lloret riera. INEF de Barcelona. España

### Juegos Motores

Dr. Ulises Castro Núñez · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España  
Dr. Vicente Navarro Adelantado · Universidad de La Laguna. España

### Expresión Motriz y Artística

Dra. Elena Sierra Palmeira · Facultad de Deportes. Universidad da Coruña  
Dra. Marta Bobo Arce · Facultad de Deportes. Universidad da Coruña

### Introyección Motriz

Dr. Francisco Lagardera Otero · INEF de Lléida. Universidad de Lléida  
Dra. Glòria Rovira Bahillo · EUSES, Salt. Universidad de Girona

### Contenidos Afines

Dr. Ramón F. Alonso López · Centro Universitário Euro-Americano. Universidade Paulista. Brasilia. Brasil  
Dr. Antonio Ramos Gordillo · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España

## MIEMBROS:

Ángela Aienstein · Universidad de Buenos Aires. Argentina

Eloy Altuve · Universidad de Maracaibo. Venezuela

Dr. Ali Alloumi · Université Sport SFAX. Túnez

Sandor Balsamo · Centro Universitário Euro americano de Brasilia. Brasil

Dra. Geraldine Mary Boylan · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España

Dr. Luc Collard · Université de Caen. Francia

Lidia Cruz Jerónimo Arango · Universidad de Los Llanos. Colombia

Dra. Rosa López de D'Amico · Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Maracay. Venezuela

Dr. Bertand During · Paris Descartes. Sorbonne. Francia

Enrico Ferratti · Haute Ecole Pédagogique de Locarno. Ticino-Suisse

Dr. Juan García Manso · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España

Raúl H. Gómez · Universidad de La Plata. Argentina

Dr. Adolfo Hernández Álvarez · Universidad de La Laguna. España

Dra. Hélène Joncheray · GEPECS. Université Paris Descartes. Sorbonne. Francia

Dr. Julio Martínez Morilla · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España

Dr. Napoleón Murcia · Universidad de Manizales. Caldas. Colombia

Dr. Manuel Navarro Valdivielso · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España

Dra. Bárbara Paz-Sánchez Rodríguez · Facultad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" Cuba

Víctor Pavía · Universidad Nacional del Comahue. Argentina

Dr. Aldo Pérez Sánchez · Facultad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" Cuba

Dra. Miriam Quiroga Escudero · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España

José David Rufino · Universidad de Tucumán. Argentina

Dra. Artemis Soares · Universidad Federal do Amazonas. Brasil

Dr. Roberto Stahringer · Universidad de Cuyo. Argentina

Dr. Guillermo Suárez Lamí · Accafide. España

Dra. Haifa Tlili · Université R Descartes. GEPCS-TEC. Paris. Francia

## CONSEJO CIENTÍFICO:

Dr. Pierre Parlebas · Universidad de la Sorbonne, Paris V .Francia  
Dr. Domingo Blázquez Sánchez · INEF de Barcelona .España  
Dr. Alfredo Carralero Velázquez · Universidad de Ciego de Ávila. Cuba  
Dr. Julen Castellano Pauli · Universidad del País Vasco. España  
Dr. Mikel Chivite Izco · Universidad de Zaragoza. España  
Dr. Marco A. Coelho Bortoleto · Universidad do Campinas. Brasil  
Dr. José Devis Devis · Universidad de Valencia. España  
Dr. Rogelio Delgado Montero · Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo” Cuba  
Dr. Joseba Etxebeste Otegi · Universidad del País Vasco. España  
Dr. Juan Antón García · Universidad de Granada. España  
Dr. Julio Garganta · Universidad de Porto. Portugal  
Dr. Félix Guillén García · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España  
Dr. Sergio Ibáñez Godoy · Universidad de Extremadura. España  
Dra. Gladys Jiménez Alvarado · Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Chile  
Dr. Francisco Lagardera Otero · Universidad de Lleida. España  
Dr. Pere Lavega Burgués · Universidad de Lleida. España  
Dr. Daniel Linares Girela · Universidad de Granada. España  
Dr. Alejandro López Rodríguez · Facultad de ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Cuba  
Dr. Rafael Martín Acero · Universidad de A Coruña. España  
Dr. Juan J. Molina Martín · Universidad Europea de Madrid. España  
Dr. Javier Sampedro Molinuevo · INEF de Madrid. España  
Dra Angels Soler Vila · IES de Alella. Barcelona. España  
Dr. Fernando Tavares · Universidad de Porto. Portugal  
Dra Maria Angélica · Vergara Tapia. Universidad Mayor de Santiago. Chile  
Dr. Manuel Vizuete Carrizosa · Universidad de Extremadura. España

## REVISORES EXTERNOS:

Antonio Ardá Suárez · Universidad de A Coruña. España  
Alberto Areces Gayo · Universidad de A Coruña. España  
Julia Blández Àngel · Universidad Complutense de Madrid. España  
Mario Carossio · Universidad Nacional de Cuyo. Argentina  
Marcela Cena · IPEF de Córdoba. Argentina  
Daniel Cinta Bravo · Escuela Superior de Educación Física, D.F. México  
Paulo Coelho de Araujo · Universidad de Coimbra. Portugal  
Gonzalo Cuadrado Sáenz · Universidad de León. España  
María Jesús Cuellar Moreno · Universidad de La laguna. España  
Jorge Dopico Calvo · INEF de A Coruña. España  
Miguel Fernández Cabrera · Universidad de La Laguna. España  
Roberto Fernández Díaz · Universidad de Lléida. España  
Gemma Filella · Universidad de Lléida. España  
Feliu Funollet · INEF de Barcelona. España  
María Elena García Montes · Univ. Murcia. España  
Miguel González Valeiro · INEF de A Coruña. España  
Joaquín Gómez Valera · INEF A Coruña. España  
Vicente Gómez Encina · INEF de Madrid. España  
Misael González Rodríguez · Universidad de Santi Espiritu. Cuba  
María Teresa Gómez López · Universidad Europea de Madrid. España  
Antonio Hernández Mendo · Universidad de Málaga. España  
Ana Rosa Jaqueira · Universidad de Coimbra. Portugal  
Gerard Lasierra · INEF de Lleida. España  
Francisco León Guzmán · Universidad. de Extremadura. España  
Alfredo López de Sosoaga · INEF de Vitoria. España  
Eligio López · Universidad de Cienfuegos. Cuba  
João Magno Ribas · Universidad Federal de Santa Maria. Brasil  
Juan Carlos Martín Nicolás · Universidad de León. España  
Antonio Méndez Jiménez · Universidad de Oviedo. España  
Fernando Navarro Valdivielso · Facultad de EF de Toledo. España  
José Palacios Aguilar · INEF de A Coruña. España  
Carlos Plana Galindo · Universidad de Zaragoza. España  
Antonio Palomino Martín · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España  
Vicente Romo · Universidad de Vigo. España  
Guillermo Ruiz Llamas · Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España  
Jorge Saravi · Universidad de La Plata. Argentina  
Miguel Ángel Sierra Zamorano · Universidad Complutense de Madrid. España  
Jordi Ticó Marsellés · INEF de Lérida. España  
Carmen Triguero Cervantes · Universidad de Granada. España  
Jaime Sampaio · Universidad de Tras-os-Montes e Alto Douro. Portugal  
José Tuimil López · INEF de A Coruña. España  
Clara Urdangarín · Universidad del País Vasco. España

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Jorge Vega

## ÍNDICE

### EDITORIAL

Dr. Glòria Rovira Bahillo  
EUSES, Universidad de Girona (ESPAÑA)

5

### EFFECTO DE LA MÚSICA DEL AGRADO Y NO AGRADO SOBRE LA IMAGEN CORPORAL, ESTADOS DE ÁNIMO Y AUTO-CONCEPTO FÍSICO DURANTE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO AERÓBICO

EFFECT OF PREFERRED AND NON-PREFERRED MUSIC ON BODY IMAGE, MOODS AND PHYSICAL SELF-CONCEPT DURING THE PRACTICE OF AEROBIC EXERCISE

Bryan Montero-Herrera (COSTA RICA).  
Bachiller en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica.  
Profesor Escuela de Educación Física y Deportes.

Jorge Alberto Aburto-Corona (COSTA RICA).  
Maestro en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica.

7

### EL PLACER DE DESCUBRIR EN PRAXIOLOGÍA MOTRIZ: LA ETNOMOTRICIDAD

Joseba Etxebeste Otegi\*, Clara Urdangarin Liebaert\*, Pere Lavega i Burges\*\*, Francisco Lagardera Otero\*\*, José Ignacio Alonso Roque\*\*\*. Doctores en Educación Física (ESPAÑA)

\* Universidad Pública Vasca UPV-EHU, \*\* INEFC-Lleida, \*\*\* Universidad de Murcia.

15

### LOS CONTENIDOS EDUCATIVOS DEL OLIMPISMO EN EL CURRÍCULUM ESCOLAR: PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES

EDUCATIVE CONTENTS OF OLYMPIC MOVEMENT IN SCHOLAR CURRICULUM: STUDENTS' PERCEPTION

Bernardino J. Sánchez-Alcaraz Martínez\*, Juan Manuel Molina Morote\*\*, Alberto Gómez-Mármol\* y Maria Jesús Bazaco Belmonte\*. Doctores en Ciencias de la actividad física y el deporte (ESPAÑA)

\* Universidad de Murcia.

\*\* Universidad Católica de San Antonio (Murcia).

25

### LA COMUNICACIÓN PRÁXICA. ARQUEOLOGÍA DE UN CONCEPTO (2ª PARTE: 1971-1977)

PRAXIC COMMUNICATION: ARCHEOLOGY OF A CONCEPT (2ND PART: 1971-1977)

Raúl Martínez-Santos (ESPAÑA)  
Doctor en Educación física  
Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea

33

### DEPORTES DE EQUIPO TRANSGRESORES

TRANSGRESSIVE TEAM SPORTS

Juan Pedro Rodríguez Ribas (ESPAÑA)  
Doctor en Educación física. Lcdo. en Filosofía  
University of Wales (United Kingdom). EADE-Málaga (España)

51

## EDITORIAL

### LA PRÁCTICA DE LA INTROYECCIÓN MOTRIZ

Dr. Glòria Rovira Bahillo  
EUSES, Universidad de Girona (ESPAÑA)

Estamos corriendo por un sendero y alguien nos llama; de pronto, nos damos cuenta. Qué lejos nos encontrábamos de aquel sendero y de las sensaciones de nuestra carrera. Mientras corríamos permanecíamos absortos entre pensamientos que tenían que ver con el futuro y sus planes o el pasado y sus recuerdos...esta llamada amiga nos trae al aquí y ahora. Entonces, tenemos la oportunidad de seguir corriendo y disfrutar del camino, sentir nuestra respiración, la pisada, la brisa que nos acaricia la cara, en definitiva, podemos sentir: "je ressens et j'agis, doncs je suis" (Parlebas, 2005) siento y actúo, por tanto tengo certeza de mi existencia.

Y de eso trata la introyección motriz. Da lo mismo que estemos saltando, paseando, estirándonos o bailando. Cuando lo hacemos con plena conciencia, dándonos cuenta de nuestras sensaciones en el instante presente, estamos estimulando la introyección motriz. Por tanto, la introyección motriz es una capacidad humana que implica una conciencia de sí, un sentir profundo de estar en el mundo (Lagardera, 2007), todo lo contrario a refugiarnos en los pensamientos y las pasiones que nos alejan de la experiencia sensible.

Pero como cualquier capacidad, habrá que ejercitarla o entrenarla para que se desarrolle. Diferentes tradiciones culturales han construido un sistema de prácticas motrices para estimular esta capacidad o dimensión. Milenarias y de oriente, como la meditación, el yoga, el tai chi o el qi gong, y más contemporáneas y occidentales como la gimnasia consciente u holística, la antigimnasia, la eutonía, la microgimnasia o el método feldenkrais, entre otros.

Existe una larga lista de términos para referirnos a estas prácticas motrices: prácticas aprehensivas, cuerpo-mente, psicocorporales, sensogimnasia, new age, alternativas, gimnasias suaves o prácticas de atención plena. En este contexto, Lagardera (2007) las define como prácticas motrices introyectivas, a partir de su rasgo distintivo, ya que todas ellas estimulan la capacidad de sentirse a sí mismo con plena consciencia a través de la motricidad. Promueven el autoconocimiento, el cuidado corporal y el bienestar a través de ejercicios de respiración consciente, liberación articular, postura, estiramientos o atención plena.

En estas prácticas motrices no existen vencedores ni perdedores, ni rivalidad entre participantes, se trata de prácticas motrices sin victoria. La clave del éxito no está en la consecución de una marca o puntuación, sino en la apertura de la conciencia sensitiva. Las relaciones intrasistémicas exigidas por la lógica interna serán coherentes con este objetivo introyectivo, es decir, si usamos material o no, si hay comunicación o no, si nos ubicamos en el espacio con una postura u otra, de forma dinámica o estática, actuando lento, rápido o en quietud, etc, sea cual se la forma concreta que adopte el ejercicio que realicemos estará al servicio del objetivo introyectivo: la apertura de la sensibilidad perceptiva, la atención plena y la atemporalidad o vivencia del presente.

De manera que podemos poner en juego la introyección motriz a través de prácticas motrices introyectivas que nos ayudaran a desarrollar la atención, la percepción clara y exclusiva de lo que nos ocurre en un preciso instante. Nos ayudarán también a educar los sentidos, tanto externos como internos, perfeccionando la sensibilidad perceptiva siendo cada vez más permeables. Aprenderemos a sentirnos en tiempo presente, a sentir nuestra presencia, no imaginarla, ni pensarla, sino hacernos cargo de nuestra vida.

Podemos encontrar abundantes publicaciones científicas que muestran el efecto positivo de ejercitarse regularmente en algún tipo de práctica motriz introyectiva. Se han estudiado las consecuencias en la mejora de la salud, el alivio del dolor, la autorregulación emocional, la empatía, la reducción de la ansiedad, el aumento del bienestar subjetivo, la capacidad de resiliencia interior y la reducción de los síntomas del estrés percibido, la preocupación y la depresión. El aumento del estado de atención plena o conciencia plena, el estímulo de emociones positivas, la vitalidad y la autocompasión. A la luz de tantas evidencias podemos afirmar que las prácticas motrices introyectivas repercuten positivamente a un nivel sistémico, actuando sobre las dimensiones afectiva, física, cognitiva y relacional de la persona. Donde pensamiento, acción y emoción convergen; mente y cuerpo no actúan disociados, sino en plena conciencia en el momento presente. Lo que tendrá vitales consecuencias en la evolución personal y social.

De manera que, queda más que justificado que incluyamos las prácticas motrices introyectivas en la educación física como capital humano nada desdeñable. En definitiva, para una educación física emancipadora y sostenible adecuada en tiempos de modernidad líquida, una educación física sensitiva y consciente que apunte al desarrollo personal y social.