

# apunts

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES



INEFC

57

3<sup>er</sup> trimestre 1999  
750 ptas. (IVA incluido)



## Apuntes para el siglo XXI

### *Sobre la educación*

*Vale más una cabeza bien hecha  
que una cabeza bien llena*  
MICHEL E. DE MONTAIGNE, siglo XVI

*Educación es enseñar la condición  
humana al alumno*  
JEAN JACQUES ROUSSEAU, siglo XVIII

El hombre nace hombre, pero para alcanzar plenamente esta categoría debe conquistar activamente esa condición. La educación es el proceso que la humanidad ha gestado para lograr este propósito. Básicamente, educar es ayudar a vivir al hombre y, secundariamente, integrar al educando en la sociedad. Los antiguos romanos utilizaban el término *educere*, precedente etimológico de "educación", con el significado de "sacar de dentro hacia fuera" y "ayudar a salir hacia el exterior". Educación significa, según nuestra interpretación, asistir al individuo a desarrollar todo el potencial que atesora dentro, enseñándole a vivir y, en definitiva, a ser humano en armonía crítica con el contexto social al que pertenece.

Al principio el proceso educativo es eminentemente protector, por la invalidez del individuo en los primeros años de su vida, después se le muestran y enseñan valores, actitudes y contenidos hasta la plena autonomía del educando. No obstante, la educación es un proceso permanente que no concluye nunca, pues se fundamenta en la imitación sistemática de los congéneres a lo largo de toda nuestra vida y en la plena consciencia de la ignorancia (de lo que no se sabe), que nos diferencia de manera sustancial con los animales superiores más cercanos (los primates). El individuo va logrando la perfectibilidad humana mediante el desenvolvimiento de su propia vida en continua interacción con el entorno y sus semejantes, utiliza la capacidad innata de aprender y el deseo de saber, reforzando las buenas vivencias y convirtiendo en experiencia los errores cometidos.

En esta delicada y trascendental tarea, el educador debe ayudar, acudir, socorrer cuando el alumno solicite cooperación, ya que el protagonismo esencial de este proceso le corresponde al educando. Debe contribuir a la formación de personas libres, responsables y estables emocionalmente que sepan afrontar la incertidumbre, pues la vida no es determinista, es esencialmente incierta, en la que no se permite la repetición de las secuencias vividas para mejorarla; como diría el famoso cineasta Luis Buñuel "durante la vida siempre se rueda en directo". El educador dispone de dos poderosas armas para ayudar en el empeño de educar: el haber vivido antes el conocimiento que desea transmitirse (por eso al educador se le asocia históricamente —aunque no siempre ocurre así— con el anciano, el padre, el adulto, en suma aquél que tiene más edad, experiencia y sabiduría que el educando) y la actitud optimista y satisfactoria del que se siente útil por enseñar al que no sabe y ayudar al que lo necesita para poder vivir dignamente.

El proceso de enseñanza no debe consistir en una mera transmisión de conocimientos o habilidades prácticas, sino que debe acompañarse de un ideal de vida y de un proyecto de sociedad. Cualquier estrategia pedagógica insertada en un proyecto educativo, o sea en un ideal de hombre al que hay que formar, prepara a los nuevos miembros del modo que le parece más oportuno para enseñarles a ser buenos ciudadanos y para que contribuyan a la perpetuación del sistema social al que pertenecen. En la enseñanza, que es subjetiva e intencional, se transmite la ideología dominante y promueve baremos de excelencia y pautas de reconocimiento que sirven de base a los modelos de autoestima de los educandos como resultado final de todo el proceso.

El educando necesita tener sus propias referencias cognoscitivas, emocionales y morales adoptando un modelo de autoestima, válido para desarrollar su proyecto de vida en relación al contexto social al que pertenece. En el conjunto social, existen distintos foros en los que se defienden otros tantos modelos de autoestima (más o menos tangenciales), conformando nuestro propio hábitat cultural. Las instituciones educativas deben ofrecer un renovado modelo de



autoestima a sus educandos en el que el individuo se sienta reforzado en lo humano, optimista crítico para emprender la ingente tarea de mejorar el sistema desde dentro y se muestre generoso para con el sistema y los individuos que conforman el mismo.

La función fundamental del educador es transmitir los conocimientos específicos de su cometido y estimular las emociones para incentivar el conocimiento. La curiosidad por aprender es el gran estímulo que se debe difundir en la enseñanza para forjar en el individuo un hábito útil y muy humano: aprender puede llegar a ser divertido porque resulta excitante (aunque no podemos esperar que el trabajo exigente y disciplinado del estudio sea entretenido). Esta excitación por el aprendizaje de conceptos, simbolismos, conocimientos o significados nuevos puede ser la eficaz "droga", que bien inoculada en los educandos tenga un efecto resolutorio en el mejoramiento de nuestra sociedad. No debemos olvidar que las naciones más desarrolladas del planeta poseen un sistema educativo muy potente, ningún país puede mantenerse como líder mundial con un conjunto institucional pedagógico decadente, descuidando la formación de su población y abandonando la investigación. Creemos firmemente que la mejor inversión económico-social es la que se destina a la educación, pues es la que genera mayor riqueza, mejora sustancialmente la igualdad de oportunidades e incrementa la participación cívica de sus ciudadanos.

Vivimos en una época en la que los cambios en las situaciones, los problemas, las oportunidades o las soluciones se suceden a una velocidad de vértigo y de manera constante. Nos encontramos inmersos en la era de la información, en la que los niños pueden acceder a todo lo que precisen de una manera muy inmediata, sin embargo el problema estriba en la falta de juicio para discernir lo esencial de lo accesorio, esta falta de capacidad de discriminación les abruma y les confunde. Es preciso aunar la educación tradicional, fundamentada en la lectura comprensiva, el pensamiento crítico y la capacidad de expresarse mediante la escritura, la disertación o a través de juicios; con la educación posmoderna basada en el manejo de las nuevas tecnologías, el acceso a la información, la pluralidad de conocimientos y valores, el individualismo personalizado, la sobrevaloración del presente (frente al pasado y al futuro) y la relatividad cultural.

Conjugando ambos modelos educativos, podemos decir que el principal reto educativo de hoy consiste en auxiliar a los alumnos para que sepan transformar la información en conocimiento, estimular en los educandos el ansia y el placer por el conocimiento adquirido y dotarles de una buena capacidad para organizar los conocimientos, ubicando cada información en el contexto correspondiente. Éste es el triángulo pedagógico del próximo periodo y el triple enfoque que debe aplicarse a todos los sectores de la vida diaria para poder afrontar con decisión las incertidumbres y desafíos del futuro inmediato.

Proponemos una educación integral, que supere la contradicción actual entre el sistema de conocimiento separado, compartimentado, muy especializado y frecuentemente descontextualizado, con las problemáticas globales que requieren soluciones cada vez más transversales, transdisciplinarias e interdependientes. En este enfoque se debe compartir lo moderno con lo posmoderno, relacionando la unidad con la diversidad, la ética con la estética, el esfuerzo con el placer, el presente con el pasado y el futuro, la razón con el sentimiento, la certeza con el agnosticismo, lo energético con el deslizamiento, lo deportivo con lo neodeportivo, el trabajo con el ocio... su objetivo educativo sería formar adultos autónomos, libres, tolerantes, responsables, abiertos a lo universal, con un aceptable nivel de inteligencia emocional y suficiente capacidad de decisión.

La educación corporal tiene un papel decisivo en este enorme proyecto de la sociedad de nuestros días, el cuerpo y el movimiento son los elementos fundamentales para el desarrollo de este logro, ambos son propios de la persona y nos son dados como herencia en el momento de existir por lo que la motricidad con intencionalidad educativa está plenamente contextualizada (entre los distintos saberes escolarizados) en el quehacer vital del individuo. La educación física entiende a la persona como un ser inteligente abierto a lo social y al conocimiento, que está interesado en racionalizar sus propias experiencias vitales, que promueve situaciones motrices en las que se puedan desarrollar las vivencias motrices que permitan construir la propia estructuración del individuo y, así, poder alcanzar un buen nivel de autoestima, configurando de manera autónoma y libre la propia personalidad.

**Javier Olivera Betrán**



*Ramon Balius*

conversa con



*Rosa Serra* y *Jordi Alumà*

*Escultora*



*Pintor*

sobre arte y deporte

*Los últimos años, gracias al discurso del actual Presidente del CIO, el catalán Joan Antoni Samaranch, han recuperado protagonismo las viejas ideas del Barón de Coubertin, el cual otorgaba singular importancia a la asociación de la cultura con el deporte. Esta unión es fundamental a la hora de definir y comprender el concepto de Olimpismo, que es algo más que unas competiciones deportivas celebradas cíclicamente cada cuatro años. Aún cuando hoy, en la práctica, todas las artes y las ciencias pueden tener un sitio junto al deporte dentro del Movimiento Olímpico, son las artes plásticas el elemento cultural que más ha llegado al deportista y al público.*

*La escultora Rosa Serra y el pintor Jordi Alumà, son dos artistas importantes de nuestro país. Su amplísima obra tiene unas connotaciones personales, tanto en la técnica como en el estilo, que la hacen inconfundible. Para nosotros tiene especial interés una parte de esta obra: la dedicada al deporte. Rosa y Jordi son sin duda, los artífices que han realizado más arte deportivo y su obra es conocida en todo el mundo. Sus esculturas y pinturas de temática deportiva pueden contemplarse en espacios públicos, museos especializados, colecciones privadas y particularmente en la sede del CIO y en el Musée Olympique de Lausanne. Nadie mejor que estos buenos amigos, para establecer una conversación sobre diferentes aspectos de las relaciones entre el arte y el deporte.*

**Ramon Balius.** *Estaréis de acuerdo en que el arte llega al artista a través de la inspiración. ¿El deporte es fuente de inspiración artística?*

**Rosa Serra.** Sí, lo ha sido desde siempre.

**Jordi Alumà.** El deporte tiene un componente, el movimiento, que lo hace muy plástico, convirtiéndolo en un buen vehículo de inspiración.

**R.B.** *Ahora bien, ¿todos los deportes pueden proporcionar inspiración artística, o algunos son más adecuados que otros?*

**R.S.** Todos los deportes pueden inspirar al artista, pero algunos debido a su movimiento y fuerza, se prestan más a la realización de obras, especialmente escultóricas.

**J.A.** El cuerpo humano tiene el protagonismo de la obra, pero cuando a él se añade el instrumento de una especialidad deportiva, se produce una nueva composición plástica con posibilidades de inspiración artística.

**R.B.** *¿Qué deportes creéis que son más adecuados para el artista, los individuales o los colectivos?*

**R.S.** Para la escultura los individuales, porque con una figura única se puede conseguir dar más fuerza a la obra, cosa difícil de obtener en la totalidad de un conjunto.

**J.A.** La composición de diferentes figuras, sin duda, enriquece la obra pictórica.

**R.B.** *¿Vuestras obras están personalizadas en determinados deportistas o son impersonales?*

**R.S.** Mi obra deportiva siempre es impersonal. No tomo como modelo un deportista en concreto, sino un determinado deporte.

**J.A.** Es el cuerpo humano el que sugiere y domina todas mis composiciones pictóricas.

**R.B.** *¿Os interesa el deporte por sí mismo o únicamente como objeto de vuestra actividad artística?*

**R.S.** Me interesa como hecho social y físico, pero sobre todo desde su vertiente estética.

**J.A.** La esencia del deporte hace vibrar la actividad creadora.

**R.B.** *¿Habéis practicado deporte? ¿Cuál?*

**R.S.** No, ninguno.

**J.A.** He practicado y sigo practicando el tenis.

**R.B.** *¿Sois espectadores de espectáculos deportivos en directo o a través de los medios audiovisuales?*

**R.S.** Soy espectadora a través de la televisión.

**J.A.** Soy espectador asiduo de espectáculos deportivos y siempre que tengo posibilidades, en directo.

**R.B.** *A la hora de realizar una obra sobre un determinado deporte, ¿Os documentáis en el campo, en la pista, con medios audiovisuales, fotografías o simplemente de memoria, gracias a vuestros conocimientos deportivos?*

**R.S.** Me documento en medios gráficos, audiovisuales y también con la imaginación; muchas veces me asesora mi hijo Jaume, que es un gran deportista.

**J.A.** Procuro estudiar en directo y después compongo en mi taller, buscando formas creativas.

**R.B.** *¿Desde cuando y por qué haces arte de temática deportiva?*

**R.S.** Desde el año 1976, cuando con la escultura "Lucha", gané el 1er Premio de escultura en la "Bienal Artesport" de Bilbao. Después, a partir de 1984, he tenido una dedicación más intensa, gracias a una idea de David Moner, que me propuso realizar una colección de esculturas de deportes olímpicos, que fue regalada al CIO en la persona de Joan Antoni Samaranch. Más tarde, por iniciativa de este, se amplió la colección.

**J.A.** Desde el año 1965 después de ganar el 1er Premio en la "Exposición del Deporte en las Bellas Artes". Posteriormente a esta fecha recibí el mecenazgo de Joan Antoni Samaranch que me encargó la que sería la "I Suite Olímpica", dedicada a los Juegos Olímpicos de Méjico.

**R.B.** *Por lo que me acabáis de contar, parece obvio que creéis en los concursos de arte de temática deportiva...*

**R.S.** Sí, porque constituyen una oportunidad para el artista.

**J.A.** Sí, ya que proporcionan divulgación de las obras.

**R.B.** *Parece un contrasentido que la participación en los concursos sea numerosísima y después sean pocos los que siguen teniendo una dedicación continuada al arte deportivo. ¿Es rentable económicamente este arte?*





**R.S.** Si no me hubiesen propuesto las esculturas de los deportes olímpicos, posiblemente no estaría tan identificada.

**J.A.** La obra de temática deportiva tiene muchas dificultades de adquisición. Las instituciones deportivas tienen, generalmente, presupuestos muy ajustados y el gran formato que acostumbran a tener las obras es un obstáculo para los compradores privados. Afortunadamente el Olimpismo considera la cultura como elemento fundamental y evidentemente la sensibilidad de los directivos favorece la creación artística.

**R.B.** *Los artistas consagrados generalmente trabajáis por encargo. ¿Os gusta que el cliente imponga las características de la obra o preferís que simplemente sugiera un tema genérico?*

**R.S.** Normalmente trabajo por encargo. Prefiero que me sugieran el tema y a partir de aquí trabajar libremente.

**J.A.** La libertad ha sido siempre fundamental para mí en las realizaciones.

**R.B.** *¿Creéis que sería bueno reinstaurar los concursos de arte dentro de los Juegos Olímpicos?*

**R.S.** Sí.

**J.A.** Las convocatorias simultáneas deporte-arte podrían dar un fruto de gran creatividad.

**R.B.** *¿Pensáis que estos concursos de arte dentro de los Juegos Olímpicos, tendrían la participación de artistas de reconocida fama, aunque los premios fueran similares a los de los deportistas (medallas de oro, de plata y de bronce)?*

**R.S.** Es un tema que no he tenido la oportunidad de plantearme.

**J.A.** Si los certámenes consiguiesen eco internacional obligarían a estudiar la actitud a adoptar.

**R.B.** *¿Porqué el Presidente del CIO no ha reinstaurado los concursos de arte dentro de los Juegos Olímpicos?*

**R.S.** No lo sé.

**J.A.** No hay duda de que el Presidente Samaranch ha impulsado un ambiente de divulgación del arte deportivo, creando certámenes como la Bienal Internacional del Arte y el Deporte. Desconozco los motivos por los cuales no ha reinstaurado los concursos de arte en los Juegos. Quizá sería interesante trasladarle la pregunta a él mismo.

**R.B.** *Os prometo que procuraré preguntárselo.*

*Son muchos los artistas que a la hora de buscar un prototipo de belleza masculina se han inspirado en un deportista. ¿Creéis que la mujer deportista puede ser actualmente prototipo de belleza femenina?*

**R.S.** Creo que no es incompatible la belleza de la mujer y el deporte.

**J.A.** La mujer, por esencia, refleja en los movimientos deportivos la belleza. En el deporte, como en el ballet, la mujer es imprescindible.

**R.B.** *Los dos, comenzando por Jordi el año 1968, sois autores de series de obras de deportes olímpicos denominadas "Suites Olímpicas". ¿De donde surgió la idea de aplicar esta denominación musical al arte plástico deportivo?*

**R.S.** Este nombre fue sugerido el 1968 por el Presidente Samaranch.

**J.A.** Pienso que muy acertadamente, porque musicalmente "suite" es un conjunto de obras que tienen una relación entre ellas y este hecho es aplicable también a cualquier obra artística que tenga esta característica.

**R.B.** *Rosa, ¿de qué "suite" estás más satisfecha? ¿De la de deportes de verano o de la de deportes de invierno?*

**R.S.** De entre las diferentes esculturas, siempre estas más satisfecha de unas que de otras.

**R.B.** *Y tu Jordi, ¿qué "suite" prefieres la del 68, la del 84 o la del 92?*

**J.A.** Sin duda la del 92, en la cual las composiciones deportivas estaban relacionadas con mi Barcelona.

**R.B.** *¿Os atreveríais a realizar una "Suite Olímpica" exclusivamente femenina?*

**R.S.** Sí.

**J.A.** En buena parte de mi obra olímpica la protagonista es la mujer.

**R.B.** *¿Cómo valora la crítica el arte dedicado al deporte?*

**R.S.** Al existir poco arte deportivo, la crítica no entra demasiado en esta temática.

**J.A.** Muchas veces la crítica le da la espalda. Parece como si la expresión del deporte en el arte no provocara el interés de los críticos. A pesar de ello, cuando la obra está

liberada de prototipos formalistas, el crítico pone más interés en ella.

**R.B.** *¿Pensáis que es posible la abstracción o el simbolismo en el arte deportivo?*

**R.S.** Siempre debe existir un punto de referencia figurativo en el arte dedicado al deporte. En mi obra deportiva, el torso, que tiene una tradición clásica, quizá ejemplifica una simbología no exenta de figuración.

**J.A.** Sí, si lo que se dice en el arte deportivo tiene originalidad y fuerza plástica.

**R.B.** *Los dos habéis expuesto con éxito en Oriente ¿por qué?*

**R.S.** No lo sé. Supongo que debe de existir alguna conexión entre mi arte y la cultura oriental.

**J.A.** Posiblemente en el Japón han visto en mi obra un reflejo de sus técnicas.

**R.B.** *¿Creéis que el arte deportivo os ha "marcado", interfiriendo en la dedicación a otras temáticas?*

**R.S.** El deporte ha sido y es un motivo artístico importante en mi carrera que no ha interferido, al contrario, me ha facilitado trabajo y dedicación a otras muchas temáticas.

**J.A.** No me ha marcado ni interferido, porque las "Suites Olímpicas" y los múltiples estudios del cuerpo del deportista en diferentes trabajos, algunos de gran tamaño, me han hecho descubrir un dinamismo que me ha permitido un "soltarse el pelo" en toda mi obra.

**R.B.** *¿Seguiréis haciendo arte dedicado al deporte?*

**R.S.** Sí, sin duda.

**J.A.** Seguiré, porque en deporte no esta todo dicho.

**R.B.** *¿Pensáis en Sidney-2000?*

**R.S.** Unos juegos son siempre una oportunidad.

**J.A.** Actualmente estoy trabajando en ello.

**R.B.** *Como siempre, ha sido un placer hablar con vosotros. Espero que esta conversación permitirá comprender mejor el cómo y el porqué hacéis arte dedicado al deporte. En nombre del INEFC, muchas gracias.*



# *La construcción del discurso médico y el arte de gobernar el cuerpo*

## *Salud y moral en la Baja Edad Media occidental*

**Miguel Vicente Pedraz**

*Doctor en Ciencias de la Actividad Física  
INEF de León*

### **Palabras clave**

salud, cuerpo, poder

### **Abstract**

*Medicine and the relationships which this implies in relation to the forms of thinking and taking shape in advanced societies as a form of control over individuals and, to crown it all, as one of the most important cruxes on which we articulate a certain homogeneity of behaviour. Very closely linked to power, the medical address has always been immersed in (or allied to or mediated by) moral discourse, dominating to such an extent that the relationships which even today we establish between health and virtue or between illness and deviation are the result of a long, complicated process of ideological construction. In this process, the secularisation of the human relationships typical of industrial societies, make up, as explained in critical writings of history, a key element in the interpretation of modern ways of dominating the body: nevertheless, it is possible to find antecedents of this process in periods before industrialisation which historical analysis cannot refuse to understand. We try to find out, in what appears to us a key period in the construction of knowledge and power over the body, the Middle Ages, where the religious imaginative of illness and the increase of universities influence the development of the medical profession, marking in a definitive way, the later confirmation of western health ethics, in particular, and the relationships of power over the body, in general.*

### **Resumen**

La medicina y las relaciones que esta impone en cuanto a las formas de pensar y tratar nuestro cuerpo se han ido configurando en las sociedades avanzadas como un mecanismo de control sobre los individuos y, a la postre, como uno de los más importantes ejes sobre los que se articula cierta homogeneización del comportamiento. Muy estrechamente ligado al poder, el discurso médico siempre se ha visto inmerso en (o aliado de, o mediatizado por) el discurso moral dominante de tal manera que las relaciones que aún hoy establecemos entre salud y virtud o entre enfermedad y desviación son el resultado de un largo y complejo proceso de construcción ideológica. En este proceso, la secularización de las relaciones humanas propia de las sociedades industriales constituye, tal como lo ha explicado la historiografía crítica, un elemento clave para la interpretación de las modernas formas de gobernar el cuerpo; sin embargo, es posible hallar antecedentes de este proceso en períodos previos a la industrialización que el análisis histórico no puede renunciar a comprender. Nosotros tratamos de indagar en lo que nos parece un período clave en la construcción del saber y del poder sobre el cuerpo, la Edad Media, en donde el imaginario religioso de la enfermedad y el auge de las universidades confluyeron en el desarrollo de la profesión médica marcando de modo determinante la ulterior conformación de la ética sanitaria occidental, en particular, y las relaciones de poder sobre el cuerpo, en general.

### **Introducción**

La medicina, que siempre ha tendido a descubrir y a corregir manifestaciones consideradas como no adecuadas —según valoraciones que, inevitablemente, van más allá de la estimación objetiva del estado de un organismo—, se ha constituido históricamente como un aparato de normalización del comportamiento. Más allá de la racionalidad explicativa o técnica de los saberes del cuerpo, por su extraordinario alcance e influencia, se ha configurado como uno de los más importantes instrumentos de administración y control políticos. A este respecto, las eventuales definiciones de salud, la organización individual y colectiva de la higiene y la atención médica o el propio desarrollo de la medicina como ciencia aplicada no pueden dejar de reflejar la tensión que los distintos grupos de poder han ido generando en la pugna por imponer, cada cual, el imaginario cultural propio y con ello obtener o mantener posiciones de poder, hegemonía. Una pugna cuyas soluciones históricas





han ido profundizando en el proceso de universalización de ciertas formas del cuidado corporal y, a la postre, de naturalización de una forma de entender, ejercer y acatar la medicina que, a su vez, legitima a sus protagonistas para ostentar funciones de control sobre los individuos cada vez más sujetos a este *poder biopolítico*.

Así, por ejemplo, la burguesía urbana y tecnológica, en la medida en que ha conseguido imponer sus formas características de relación saludable con el cuerpo como las formas universales de salubridad, se ha constituido como el grupo hegemónico que legitima, así, la ideología, la moral y, en particular, el *modus vivendi* de clase en los que dichas formas de relación saludable se articulan; una ideología, una moral y un *modus vivendi* que no siendo universales —no pueden serlo—, se erigen en elementos coercitivos en torno a la relación, no sólo sanitaria, que cada cual —cada individuo y cada colectivo— mantiene con su cuerpo.

A este respecto, Ivan Illich (1), Michel Foucault (2), Bryan Turner (3) y en España Julia Varela (4) o A. Rodríguez (5), entre otros muchos, han tratado de definir los términos en los que la medicina científica y, en general, el poder médico se han ido afianzando como instituciones de control moral y dominación política, sobre todo, en el apogeo de las sociedades industriales; un período, este, a todas luces crítico en los procesos de secularización y racionalización de las relaciones humanas que, no obstante, hunde sus raíces en procesos de épocas anteriores. Muy concretamente, a nuestro juicio, en la conformación medieval de las artes curativas y el consiguiente desarrollo de la medicina como profesión donde confluyeron, entre otros, dos aspectos muy determinantes: por un lado, el imaginario religioso de la enfermedad según el cual la *corrupción* corporal era signo de cierto desorden o desviación espiritual (relación entre salud y virtud) y, por otro, el auge de las universidades con lo que éstas implicaban en cuanto a los modos de adquisición y administración de los saberes y en cuanto al desarrollo ulterior de una profesión y una ética, las médicas.

Pues bien, tomando como referencia algunos de los planteamientos de los autores mencionados, el propósito de este artículo es indagar en las raíces medievales de las relaciones entre saber médico y poder poniendo especial énfasis, según reza en el título, en la construcción del discurso médico como arte de gobernar el cuerpo.

## ***Identidad de los saberes médicos y desarrollo de la profesión***

El cultivo de los saberes médicos de las primeras fases del medievo presentaba, se puede decir haciendo un esfuerzo de abstracción, dos vertientes, las cuales, si en principio diferían sólo en algunos aspectos formales de su realización, constituirían en última instancia la esencia de los dos modos universales del ejercicio curativo, el popular-profano y el técnico-profesional. Entre ambos, las consiguientes diferencias a las que daban lugar las distintas concepciones del enfermo, la enfermedad o la curación y, desde luego, la distinta relación entre el sujeto que dispensaba y el que recibía los servicios de sanación.

Los saberes populares, desarrollados en los ámbitos doméstico y vecinal bien por algún miembro carismático de la comunidad —a menudo el

barbero— o por alguno de los empíricos sin doctrina y taumaturgos de los que tanto abundaban —desde las denominadas *mujeres sabidoras* (6) hasta los cirujanos pasando por especieros, boticarios, saludadores, ensalmadores, algebristas, sangradores, etc.—. Unos y otros se proveían tanto de la experiencia personal como de creencias colectivas y supersticiones difundidas oralmente a través de romances, refranes, cuentos o canciones y tenían la particularidad de llevarse a cabo dentro de la relación de cercanía y cotidianeidad que los miembros de la pequeña comunidad mantenían. Por su parte, los saberes técnicos parecían reservados de manera casi exclusiva a los clérigos quienes, si al principio practicaban la curación de forma irregular y no lucrativa como complemento de la cura espiritual —de la cual, a menudo, no era fácil distinguirla—, pronto se verían involucrados en formas cada vez más regularizadas y, por añadidura, profesionalizadas en los distintos establecimientos monacales —de los que fueron pioneros los de la regla benedictina—. Esas formas, hasta el siglo XI, es decir, hasta que comenzó a penetrar en occidente el saber médico grecoárabe a través de las compilaciones de las escuelas capitulares europeas y peninsulares, se mantendría dentro de los estrechos límites que la tradición isidoriana había marcado desde el siglo VIII.

Los rasgos que, según Laín Entralgo (7), mostraba la estructura de este conjunto de saberes, al menos hasta el apogeo de la escuela salemítana, se cifraban en cuatro aspectos: el primero, material: en general muy pobre, constituido por los restos de la ciencia griega y romana (extractos de compilaciones latinas del Bajo Imperio, traducciones al latín de escritos hipocráticos, algunos tratados galénicos y pseudogalénicos, etc.); el segundo, personal e institucional: los ya mencionados sacerdotes médicos de los nacientes monasterios benedictinos en cuyos idearios ejercieron notable y larga influencia las *Etimologías* de san Isidoro; el tercero, formal: la estructuración de la religiosidad cristiana europea con la consiguiente nueva actitud ante la realidad; y, finalmente, el cuarto: una cierta aspiración del saber médico a constituirse en una *filosofía segunda* a pesar del talante *literario-mitológico* que el paradigma de conocimiento etimológico proporcionaba.

Por lo que se refiere a las prácticas curativas propiamente dichas, el *oficio de curar* y el *milagro sanador* se mostraban inicialmente de manera indiferenciable como consecuencia de la mentalidad religiosa dominante, por lo demás profundamente ordálica y supersticiosa. Ambos sufrirían un proceso lento de diferenciación que duraría hasta bien avanzada la Baja Edad Media, incluso más, como lo demuestra la persistencia de disposiciones oficiales que trataban de regular la práctica curativa ritual (8) y, asimismo, las cada vez más encarnizadas críticas literarias, cultas y populares, que condenaban los exorcismos y hechicerías de una profesión, la médica, no siempre bien liberada —incluso en nuestros días— del recurso a lo mágico (9).

A partir del siglo XI, pero sobre todo en la transición del XII al XIII, a la par que las estructuras feudales empezaban a transformarse y se asistía en Europa al tímido nacimiento de la sociedad burguesa, la medicina, el oficio de curar, comenzó a mostrar los rasgos característicos de esa *filosofía segunda* que hasta entonces sólo había sido la aspiración de unos pocos sanadores *distinguidos*; rasgos que convertían a esa mezcla de arte sanador y práctica milagreira en técnica regular. A ello contribuiría de modo decisivo los procesos de arabización y secularización que tuvieron lugar en las instituciones capitales del saber: la Escuela de Salerno, la Escuela Capítular de Chartres, el Monasterio de

Ripoll en la ruta jacobea, la Escuela de Traductores de Toledo y algunas incipientes universidades.

Evidentemente estamos ante el proceso de institucionalización propiciado por la formación escolástica y por la profesionalización de una medicina —la que sería el germen de la medicina oficial— no muy diferente al principio, en cuanto a los métodos empleados y a la eficacia conseguida, de las otras medicinas —las populares— que con ella coexistían en franca y legítima competencia. Sin embargo, una medicina que, frente a esta, empezaba a gozar del prestigio y de la autoridad que confería la transmisión erudita y el ejercicio corporativo de una *élite menor*, como la denomina Eliot Friedson (10). Estamos hablando, por lo tanto, de un proceso en el que discursos del poder y discursos del saber se fundieron en un espacio social, el de las artes de la curación legitimadas, donde ciencia y salvaguardia de intereses profesionales —con los consiguientes mecanismos exclusionistas— (11) eran indiferenciables.

Según el propio Friedson (12), la medicina o, más estrictamente, la profesión médica fue desde la fundación de las universidades una de las más importantes y, quizás, más representativas ocupaciones profesionales cuyo modelo de organización ha constituido, a menudo, la aspiración de profesiones de prestigio, tales como el derecho o la religión, también ligadas tradicionalmente a la universidad pero que nunca llegaron a ostentar tan alto estatus. Y es que a diferencia de ellas, la medicina fue quizás la única que se ocupó en establecer una conexión sistemática con la ciencia y la *tecnología* desarrollando una compleja división del trabajo y organizando un número cada vez mayor de especialistas y técnicos alrededor de la tarea central de diagnosticar y tratar enfermedades —descubrir irregularidades y dictaminar sobre sus enmiendas—. Pero no es que esta relación temprana con la institución universitaria viniera a incidir inicialmente en una diferencia técnica importante respecto de las prácticas curativas populares basadas, como hemos dicho, en la experiencia inmediata y en el legado tradicional sino que, fundamentalmente —y esto es, quizás, lo importante—, venía a consolidar el estatus de privilegio que unas formas de ejercer el arte curativo habían ido adquiriendo respecto de otras. Las diferencias entre los médicos y los *curanderos* no debía de consistir en otra cosa que en la posibilidad que tenían aquellos, a diferencia de estos, de apoyar sus juicios clínicos en una credencial académica de la cual dependía el prestigio —y el poder— de sus decisiones.

La primera fuente estable de distinción no parece que fuera, por lo tanto, una cualificación técnica ni discursiva sino el título universitario de *doctor*. La universidad medieval creó antes que nada unos criterios administrativos relativamente bien definidos y diferenciados con los que establecer una identidad profesional única dentro del difuso conjunto de sanadores de la época. Posteriormente, el desarrollo de las corporaciones profesionales médicas como agrupaciones de individuos reunidos por su trabajo o, más bien, por el interés de defender cierta manera de comprender y ejercer su trabajo, facilitó una regulación formal de la profesión con una identidad pública específica. Ambas cosas, universidad y corporaciones, permitirían la constitución de esa *élite menor*, a la que hacíamos referencia más arriba, sobresaliente en su posición frente a la pléyade de ocupaciones sanatorias antes mencionadas. La figura del *examinador* (fiscalizador del grado y tipo de conocimiento médico de los aspirantes a ingresar en el gremio de la curación oficial) que aparecía establecido en distintas disposiciones legales pone de relieve el carácter corporativo de una profesión cuyo ejercicio profesional quedaba regu-

lado espesamente por el poder. Pero en modo alguno la medicina técnico-profesional derivada de la formación universitaria pudo en un principio establecer el monopolio de la curación puesto que no habían conseguido crear una amplia confianza pública y promocionar, de esta forma, al uso mayoritario de sus servicios. Los ciudadanos pobres y los campesinos utilizaban muy escasamente este tipo de atención médica e, incluso, las familias más pudientes desconfiaban de su eficacia y recurrían a menudo a ejercientes profanos mucho más cercanos y que les ofrecían la garantía de la vecindad. Los médicos medievales, si bien eran respetados como miembros que eran de una *clase distinguida*, no parece que gozaran —al menos popularmente— de gran autoridad como sanadores. Y es que para asegurarse el monopolio profesional hacía falta algo más que el título universitario. F. A. Campagne ha confeccionado a este respecto una lista de casos en los que, más allá de la Edad Media, fueron contratados por instituciones públicas sanadores no oficiales o dictados fallos en favor de sus ocupaciones; a título de ejemplo: en 1480, el ayuntamiento de Murcia contrató a un saludador, puesto que seguiría ocupándose hasta 1758; en 1486, el ayuntamiento de la villa de Madrid, que ya contaba con un puesto de ensalmadora, se hizo con los servicios de un saludador; a mediados del siglo XVI, el ayuntamiento de Segovia falló a favor de varios curanderos profanos, a quienes se acusaba de sanar con ensalmos, autorizándoles a curar con paños secos, bendiciones y palabras apropiadas (13).

Pero, quizás, no fueran las prácticas curativas populares —domésticas y vecinales *profanas*— el principal obstáculo para la consolidación de los discursos doctos del cuerpo y el ejercicio médico profesional que de él se derivaba. Mucho más amenazantes que estas lo serían durante todo el período bajomedieval la medicina árabe y judía que, por otra parte, serían las que impulsaran de forma definitiva los saberes curativos en Europa: en primer lugar, a través de las aportaciones de sus propios discursos médicos y, en segundo lugar, a través de la recuperación para el occidente cristiano de la olvidada medicina antigua que ellos habían sabido conservar y, en gran parte, recrear.

La mejor preparación que en general parecían tener médicos musulmanes y judíos —cuya formación, aunque no estaba sometida a una normativa legal ni dependía del paso por las aulas universitarias, imponía el ejercicio práctico al lado de un séquito de profesionales durante varios años— hizo que estos fuesen preferidos en amplios sectores de la sociedad tanto musulmana como de dominio cristiano. La virtual amenaza que podía suponer este modelo no escolástico de la medicina hizo que desde muy pronto se tendiera a obstaculizar tanto su formación como su ejercicio profesional interponiendo todo tipo de trabas y controles a las tareas curativas que desarrollaban: desde la presión burocrática condensada en la prohibición de su entrada en la Universidad y la exigencia de la credencial de la formación escolástica hasta la persecución religiosa y social respaldada por sucesivas disposiciones y mandatos legales. Pese a que la comunidad médica cristiana fue paulatinamente ejerciendo mayor fuerza ante los poderes para hacer valer sus privilegios, la reiteración con que tuvieron que ser recordadas las disposiciones —religiosas y administrativas— en contra de la medicina árabe y judía, por un lado, y la efectiva presencia de médicos de estas minorías al servicio de la nobleza, por otro, pueden ser suficientes para suponer el amplio reconocimiento social que en cuanto a capacitación y validez seguían ofreciendo frente a la ciencia médica universitaria.



Sin embargo, el recrudecimiento de la crisis social provocada, entre otras cosas, por los desastres demográficos que ocasionaron los sucesivos períodos de hambre y epidemias acaecidos a lo largo de los siglos XIII y XIV –y, sobre todo, el desastre ocasionado por la denominada Peste Negra que desde mediados del siglo XIV hasta entrado el XV asoló a una buena parte de las poblaciones del sur de Europa– sirvió para justificar el movimiento de intolerancia y persecución que terminaría con la desaparición de los reinos musulmanes en Europa y la expulsión de los judíos de la península ibérica en 1492. Pero la arabización y judaización de la medicina oficial europea en sus fundamentos doctrinales ya se había producido: la educación libresca dispensada en las universidades se ajustaría fielmente, según García Ballester (14), a la herencia islámica aunque impregnada con los rasgos escolásticos de lectura y comentario de textos galénicos e hipocráticos. Por si fuera poco, despejada la competencia más incómoda, se habían sentado las bases del monopolio científico de la medicina y del ejercicio corporativo de una profesión lista, ya, para erigirse a sí misma como uno de los principales mecanismos legitimadores de los hábitos y las costumbres de los ciudadanos; para configurarse como un verdadero arte –junto a la religión, aunque en cierta pugna con ella– de gobernar los cuerpos.

### ***El discurso médico dominante como arte de gobernar los hábitos y las costumbres (orden médico y orden moral del discurso legitimado del cuerpo)***

Ya hemos señalado que entre los siglos VIII y XI, mientras que en Europa se practicaba la medicina monástica con los pocos restos que se conservaban de la tradición cultural grecorromana, la medicina árabe y judía experimentó un importante proceso de recepción, asimilación y recreación de la filosofía y la medicina griegas. Este proceso, que culminaría en el esplendor médico oriental de los siglos X (el siglo de Rhazes) y XI (el siglo de Avicena) –sin olvidar las aportaciones que durante el siglo XII haría la medicina andalusí de los Avenzoar, Averroes o Maimónides entre otros–, sería determinante en el posterior devenir de la ciencia médica occidental.

En el conocimiento árabe del hombre y, por lo tanto, en la visión de su cuerpo y su enfermedad confluyeron más o menos armónicamente, como lo ha descrito Laín Entralgo, dos órdenes del saber. Por una parte, el inherente a su sistema teosófico (monoteísta y creacionista) y, por otra, el procedente de la asimilación de la cultura anatomofisiológica griega, sobre todo a través del naturalismo galénico, vigente en algunos aspectos hasta bien entrado el siglo XVI, según el cual la enfermedad se realizaba en sus *accidentes*, es decir, como consecuencia de las perturbaciones de aquello que pertenecía a la *naturaleza del cuerpo* (15).

Sin embargo, a pesar del naturalismo contenido en la concepción de la enfermedad que la hacía tributaria de la influencia física de las llamadas *seis cosas no naturales* sobre la dinámica de las cosas *naturales* (reelaboración que hiciera loanitius de las *causas externas* como complemento de las cosas *naturales* de Galeno), el médico del occidente medieval, en tanto que contemplador cristiano del mundo, no podía ver en la afección morbosa –más allá de las analogías mecanicistas que

remitían al humanismo pagano de la antigüedad– sino un acontecimiento estrechamente relacionado con lo que el cristianismo enseñaba acerca de la realidad y del destino del hombre. Siendo el cuerpo, para la tradición cristiana, *carne* (topográficamente lo bajo y lo siniestro, temporalmente lo pasajero, éticamente lo vil y lo mundano), el centro del apetito corruptor, se configuró como la negación del verdadero yo pero, al mismo tiempo, como el asiento de las intenciones morales: su salubridad era también la integridad moral puesto que la salvación implicaba salvar el cuerpo y salvar el alma. En ese sentido, el argumento que la crítica cristiana hacía a la bien implantada medicina galénica de las universidades medievales se edificaba sobre la importancia del paciente como individuo vinculado de forma singular con el entorno natural y social, es decir, como sujeto insertado en la comunidad cristiana (16).

No obstante, lo que en principio aparece como una revisión del mecanicismo aristotélico y galénico –donde la medicina cristiana trataba de resaltar el carácter trascendente del ejercicio médico– terminaría mostrándose como una forma nueva de legitimación de las calidades personales en la que la enfermedad no podía ser sino el resultado de la propiedad defectiva que Dios había arrojado sobre la naturaleza humana como consecuencia del *pecado original*. Esta, como una más de entre las formas de sufrimiento mundano, respondía a la interpretación bíblica de la *historia de salvación*: entre castigo y prueba moral con el consiguiente mérito o demérito por el modo de padecerla. Asimismo, la enfermedad, se constituía como la expresión física y visible de un *déficit ontológico* mensurable según la hipotética escala de las posibilidades (morales) de los modos humanos, más o menos dignos, de existir: causa de segregación de los contrahechos, los tullidos, los mutilados, los infectados o los dementes porque, en esencia, la alteración del cuerpo exterior era la manifestación de la falta interior considerada mucho más valiosa y de la cual la materia sólo era signo; lo que hacía que la curación estuviera tan sujeta a la salvación o, en cierta medida, fuera indistinta de ella como también se mostraban indistintos la enfermedad y el pecado.

A este respecto resulta muy ilustrativo lo que Estéfano señalaba en *Visita y consejo de médicos* cuando decía que la enfermedad no podía ser curada mientras permaneciera la causa apremiando a los médicos que desearan la salud de sus enfermos a “...remover la causa mayor que es el pecado” e insistiendo, incluso, en la necesidad de convocar, antes de la curación física, al médico del alma: “...por este presente ordenamiento mandamos constrennida mente a todos los médicos que an de aver cuydado de todos los cuerpos que cuando les contesciere visitar algunt enfermo que fagan llamar antes al medico del alma ante que cosa corporal en ellos se faga”, llegando a aconsejar al médico negar la atención a aquellos pacientes que se resistieran a tal actuación (17). Algo parecido es lo que expresaba el que fuera médico de Juan II de Castilla, Alonso Chirino, en su *Replicación al Espejo de Medicina* (revisión del *Espejo de Medicina*) cuando señalaba que “...lo primero que deve fazer el enfermo gelo deve amonestar el medico es que confiese para salud de su anima” (18); asimismo, en el capítulo XIII del *Menor daño de la medicina*, titulado “De la buena física espiritual”, donde antepone los mandatos de la doctrina católica a los del médico cuando estos pudieran contravenir a los primeros: “...el que es enemigo de la verdat non es sin razón que sea enemigo de su fija de la verdat que es la ordenança cathólica por lo cual ningunt fiel o discreto non deve creer al médico para comer carne en viernes en ninguna enfermedat...” (19). El



precedente jurídico, en este caso, como en tantos otros, lo encontramos en las *Partidas* en las que el rey sabio justificaba la pena de excomunión para aquellos médicos que accedieran a prescribir algún medicamento a quienes previamente no se hubieran sometido al sacramento de la confesión y, con ello, aliviar la enfermedad que “siempre” lo es antes del alma que del cuerpo: “...*Et por ende tovo por bien santa elesia, que cada que algunt christiano enfermase de manera que demande por físico que le melecine, que lo primero que faga desque á él viniere, quel conseie que piense de su alma, confesándole de sus pecados, et despues que esto hobiere fecho debe el físico melecinarle el cuerpo et non ante; ca muchas vegadas acaesce que agravian las enfermedades á los homes mas afincadamente, et se empeoran por los pecados en que estan. Et esto que asi lo deban facer habémoslo por enxiemplo de un enfermo que sanó nuestro señor Iesu Cristo, á quien perdonó primeramente de sus pecados que sanase et dixol así: ve tu carrera, et de aquí adelante non quieras pecar, porque te haya de acaescer alguna cosa peor que esta. Et por ende tovo por bien santa elesia que ningunt físico christian non fuese osado de melezinar al enfermo ante que se confesase, et el que contra esto ficiese que fuese echado de la elesia, porque face contra su defendimiento. Otrosí defendió santa elesia so pena de descomulgamiento que los físicos por saber que hayan de sanar los enfermos que les non conseien que fagan cosa que sea pecado mortal, et esto es porque las almas son mejores et mas preciadas que los cuerpos segunt sobredicho es*”(20).

En este contexto, la enfermedad, siendo la metáfora del pecado, el signo exteriorizado de la falta espiritual, era en cualquier caso sinónimo —como en muchos aspectos y en algunos casos aún lo sigue siendo— de carencia de posición y de estado; a menudo, era la forma en que se inscribía en el cuerpo la alerta para el repudio y, a veces, para la reclusión. Y es que en una sociedad tan aparental como la medieval, las distinciones sociales no podían ser establecidas sino a través de una serie de cualidades que, si bien en última instancia remitían a organizadores espirituales, se manifestaban a través de cualidades corporales polarizadas: la *excelencia* a través de la belleza, la fuerza, la destreza, la mesura, la apostura y, muy particularmente, la integridad somática, y la *villanía* a través de la fealdad, la debilidad, la torpeza, la exageración, el desaliño, la falta de higiene o de integridad. Algo que, en definitiva, no eran sino una caracterización somatomórfica de la sociedad; una caracterización, que en lo que tenía que ver con la enfermedad, pone de relieve los mecanismos de poder que a lo largo de la historia han ido configurando la idea de *cuerpo excelente* y su contrario el *cuerpo carente* (21); una disyunción construida sobre una improbable neutralidad en la somatización de valores.

Por lo que se refiere a la realidad diaria del ejercicio médico, es difícil saber el grado de adecuación teórico-práctica que este presentaba teniendo en cuenta, sobre todo, las dimensiones tan extraordinarias que alcanzó la metodología escolástica y, por lo tanto, el ejercicio especulativo (*lectio, disputatio, repetitio* y *exercitio*) frente a la tradición experimental que había caracterizado a la medicina islámica. Aunque la educación libresco que dispensaban las universidades se atenía en muy buena parte a la herencia islámica a través de traducciones y comentarios que permitían una extensa formación teórica a los titulados —tanto, que llegó a seducir a los propios intelectuales judíos y árabes, según Sánchez

Grangel (22)—, no se puede decir que en las universidades se empezara a construir el verdadero *ejercicio* médico; la medicina, el ejercicio de la curación, se seguía haciendo en la calle al margen de la Universidad y seguía escribiéndose hasta bien entrado el siglo XIV, al menos en la península ibérica, en árabe y en hebreo.

Las *geografías médicas*, como denomina Sánchez Grangel a los catálogos de la época que referían los padecimientos de la población, dan buena cuenta del estado sanitario de la sociedad medieval y, en cierta medida, de lo que debió ser el ejercicio práctico de la medicina: la hidropesía, el sarampión y la viruela, el ergotismo, los procesos febriles pero, sobre todo, la lepra y la peste constituyeron las lacras sobre las que el *ars medica*, la mayor parte de las veces, no podía sino asumir su ineficacia recurriendo a los argumentos de la *necesidad* (herencia del *ananké physeos* helénico) o la posesión demoníaca complementados con abundantes y elaborados razonamientos astrológicos. Asimismo, la literatura creativa no deja de hacer alusión a las dolencias de la sociedad medieval fijándose de manera especial en la figura del médico, en la más que discutible eficacia de su arte y, muy a menudo, en su reprochable comportamiento.

En este sentido, las letras hispánicas ofrecen innumerables ejemplos de la animadversión o, cuando menos, recelo que el pueblo llano sentía por el médico. Así, por ejemplo, Don Juan Manuel en el *Libro de los Estados* hace referencia explícita a las no raras veces que utilizaban el arma de su oficio para ejercer dominio u obtener ganancias ilícitas ocasionando graves perjuicios: “...*encubiertamente puede fazer muchas malas obras; ca puede demandar a los enfermos tan grant quantía por los guarescer que les será mayor daño que la dolencia que ovieren*”, alargando las enfermedades o encareciendo las medicinas haciendo entender a las gentes “...*con manera de truyanería que faze mejor obra o más sutil de quanto es la verdat, o errando en otras muchas maneras que puede errar, entendiéndolo o non lo entendiendo como deve... et porque los físicos an muchas maneras para ganar dineros de las gentes... et an muy gran aparejamiento para encobrir la mala obra quando la fizieron, dando a entender que la facen buena...*” (23). También su coetáneo Ramón Llull denuncia al médico bien vestido y con buenas cabalgaduras conseguidas con dineros por engaño y antes lo habían hecho otros como, por ejemplo, Guillén de Guevara que en el siglo XIII había incluido a los médicos en el grupo de los *inícuos*, al lado de los ricos, de los abogados, de los estúpidos y de los usurpadores.

Pero los reproches más severos eran, quizás, los que procedían de los propios médicos como el que puede observarse en la obra del ya mencionado Alonso Chirino. Su *Menor daño de la Medicina*, que incluye un tratado de higiene y dietética así como la exposición de las dolencias más comunes y, asimismo, su *Espejo de medicina* constituyen dos de las formulaciones más críticas del quehacer médico de la época. En esta última se refiere expresamente al carácter dudoso del saber del médico y al daño que suelen ocasionar sus yerros y engaño: “...*venden muchas de sus mentiras por verdades, por lo cual ponen en muchos peligros animas e cuerpos ...todos avemos vna entrada a la vida e muchas salidas della. La mayor es aquella que nos fazen salir aquellos muchos que han el nombre de físicos non seyendo letrados... los cuales fazen agrauio e soberuia a la muerte, porque la toman su ofiçio... tengo* —continúa más adelante— *que es mayor la pestilencia en las gentes, junto con los otros daños de la medeci-*



na, más que la pestilencia causada de los elementos e complicaciones, e más que las muertes que fazen las guerras e las otras contiendas" (24). Una crítica que se agudiza cuando el objeto de la misma son los cirujanos: "En la çerugía que conviene saber segunt la entención deste tractado, lo primero es que vos guardedes quanto pudierdes de la maldad de çerugianos que son muy malos omnes e peores que físicos, si peores se pueden aver" (25).

Muchos son los que lamentan la irreparabilidad de las equivocaciones médicas y su impunidad ante las mismas y hasta reclaman un tratamiento para sus yerros semejante al que reciben, por ejemplo, los jurisconsultos. Por ejemplo, Alonso de Miranda, en el *Diálogo del médico perfecto* señala que "De los mismo médicos fuera justísimo hazerse anatomía, pues si condenan a muerte a un triste hombre porque mató a otro desventuradamente, con cuánta mayor razón merecerían éstos, que tantos matan al año; pero vemos ahorcar al que tomó dinero para matar a otro, y a los médicos dánseles porque nos maten" (26). Luis Vives repara en lo mismo en *De tractandis disciplinis* comparando la cuestión con los yerros del jurisconsulto: "Si quien se equivoca es un jurisconsulto, esta equivocación queda subsanada por la imparcialidad del juez, por la restitución integral o por la pérdida de dinero. Los yerros del médico, ¿quién los enmendará? ¿Qué remedio se puede dar a un hombre muerto?" (27).

Pero mucho antes de la construcción de este estereotipo literario, habían sido los legisladores quienes en los fueros se hicieron eco del poder, no siempre leal, de la medicina interponiendo, al lado de medidas proteccionistas de la profesión, disposiciones para limitar el abuso y falta de competencia en los que frecuentemente incurría. Desde las disposiciones recogidas en el *Fuero Juzgo* y el *Codex Visigotorum* (que revelaban una inicial desconfianza racial e imponían limitaciones técnicas o salariales) hasta el *Fuero Real* y las *Partidas* que, recogiendo la tradición visigoda, disponían penas a los médicos usurpadores y flasarios, no son pocas las manifestaciones de cautela, ya cultas ya populares, que se expresan ante la actuación médica. En el *Fuero Real* Alfonso X apunta que "... ningún omne non obre de física, si non fuere enante prouado por buen físico por los otros buenos físicos de la villa... Et ninguno dellos non sea osado de taiar, nin de fender, nin de sacar huesos, nin de melezinar en ninguna guisa, nin de fazer sangrar a ninguna mujer sin mandado de su marido... Et si alguno lo fiziere peche .X. morabedís... Si algún físico o maestro de llagas tomare alguno en guarda a pleyto que lo sane et ante que sea sano muere daquela enfermedad, non pueda demandar el precio que auie taiado. Et esto mismo sea, si puso de lo sanar a plazo sennalado et non lo sanó" (28). Por su parte, en las *Partidas* señala que "... los físicos et los cirurgianos que se meten por sabidores, et no lo son, merescen haber pena si muere alguno por culpa dellos" (29); asimismo, establece diferentes castigos para aquellos que recetaran medicinas contrarias a la enfermedad, actuaran maliciosamente en la mujer preñada, etc.

Sin embargo, la expresión de tales inquietudes y la propia crítica del ejercicio médico nunca llegaría a constituir un verdadero peligro para el poder que se estaba fraguando. A pesar de la dudosa competencia de la mayoría en el ejercicio profesional y, en definitiva, de la escasa atención a los principios de racionalidad científica a los que apelaban, el elaborado y cada vez más asumido discurso docto del cuerpo empezaba a operar fehacientemente como coartada y como forma de legitimación

profesional del sector hegemónico de entre las diversas clases de sanadores. La consumación del propio proceso de organización gremial y profesional —la consumación del propio proceso de construcción del poder médico— daba carta de naturaleza —y se podría decir que de exclusividad— a unas formas de pensar y de sentir el cuerpo en occidente que serían inseparables, ya, del arte de gobernar los hábitos y las costumbres —el arte de dominar y dominarse— donde a menudo los conceptos de buen (en el sentido moral) y de sano ordenamiento corporal eran perfectamente intercambiables. De este modo, como ha señalado Turner (30), las nociones médicas de salud y enfermedad suministraban un marco esencial para las teorías de la estabilidad individual y la armonía social. No en vano, en la tipología medieval, los modelos de la excelencia (también espiritual) estuvieron ligados a la exaltación física condensada en las gestas y en la capacidad del gesto mesurado y, por su parte, los modelos de la deficiencia, asociados a desfiguraciones fisiognómicas y a enfermedad es corporales condensados en el desorden del gesto o, lo que es lo mismo, en la gesticulación. Y es que la exterioridad corporal era interpretada como el necesario efecto de la interioridad espiritual; según ha señalado Jean-Claude Schmith (31), una especie de prolongación de los movimientos del corazón.

Pero es evidente que la concepción de la enfermedad, así como los problemas que planteaba, eran bien distintos según el nivel social de quienes la padecían. La ayuda profesional del médico reconocido y legitimado aparecía vinculada, tanto en la época de dominación musulmana como posteriormente bajo el dominio cristiano, al servicio de los estratos dirigentes viéndose privados de ella los sectores urbanos marginales y casi la totalidad de la población rural. Estos debían conformarse con las arraigadas medicinas populares, la autosanación y, en algún caso, con el caritativo ingreso en los hospitales cuyas funciones eran antes que la sanación, la profilaxis social. En efecto, uno de los principales cometidos de las instituciones hospitalarias consistía en mantener libre a la ciudad de los elementos que más podían perturbar el orden social; se mostraban, a este respecto, como instituciones totales que acogían lo mismo al pobre, al huérfano, al peregrino, al desvalido, al vagabundo, al demente o al expósito y donde los enfermos, más que atención médica, recibían techo y un mínimo de atención alimentaria que compartían con el resto de los desheredados. Formaban parte, por lo tanto, de una política social sanitaria en la que las diferencias entre ayuda al menesteroso, atención al enfermo y confinamiento punitivo del indigente quedaban difuminadas. En este sentido, Laín Entralgo (32), señala que desde que en el siglo XI fue desapareciendo la medicina monástica y clerical, la discriminación social, en cuanto a las formas de asistencia al enfermo, empezaría a adoptar las formas que luego serían la constante del mundo burgués. Los poderosos, ya fueran monarcas, señores feudales o prelados, eran generalmente atendidos por un médico de prestigio en exclusiva, el *medicus a cubiculo*, que podía emplear todos los recursos sanadores que estimara necesarios independientemente de que estos fuesen o no eficaces. La naciente burguesía, artesanos, comerciantes prósperos, etc., solían gozar de asistencia a domicilio también a cargo de algún profesional distinguido. Y, finalmente, los más desprotegidos socialmente, los pobres, ya fueran siervos o indigentes de la ciudad, habían de conformarse con la denominada *medicina pauperum* consistente —como hemos señalado— en el cobijo físico cuya intención estaba más cerca de la caridad y la limpieza social que de la atención propiamente sanitaria.

A este respecto, el permanente recrudecimiento de la lepra, cuyos niveles más graves se alcanzaron a mediados del siglo XIII, se materializó en la creación de las leproserías donde los *infectados* eran reclusos de por vida, víctimas de un mal no sólo temido por lo incurable y contagioso sino, sobre todo, considerado como el castigo que los hijos del pecado —sobre todo, *lujuriosos y sodomitas*— debían padecer según una especie de reactualización personal del pecado original y su proceso de redención (33). Se trataba de una política de defensa colectiva contra una enfermedad identificada con la transgresión —de la cual era signo— y, por lo tanto, de defensa contra los brotes de inmoralidad que se intensificaban en tiempos de pestilencia; algo que cristalizaría en la adopción de medidas de *higiene colectiva* que trataban de afectar directamente a las costumbres entendidas, en consecuencia, como medidas de ordenamiento moral y cívico, como medidas contra la desestabilización social que de hecho significaba el enfermo. Y es que la conciencia medieval, permanentemente reactualizada hasta nuestros días, aplicaba a la frontera de lo normal y lo patológico el poder de delimitar también, como ha señalado Foucault, lo irregular, lo desviado, lo no razonable, lo ilícito e, incluso, lo criminal (34).

De este modo, en lo que se refiere a la higiene individual, la *política sanitaria* consistía en la difusión de normas dietéticas y consejos para regular la vida cotidiana expuestos bajo las formas de los *regula vitae*, *ordo vitalis*, *ars vivendi*, *regimina sanitatis* o simplemente a través de los *espejos*, *de príncipes*. Estos, aunque inicialmente estaban dedicados a los monarcas e infantes, irían impregnando la sensibilidad de quienes pertenecían a las capas sociales inmediatamente inferiores, las capas sociales advenedizas, las cuales fueron asumiendo poco a poco las formas de comportamiento dictadas por un orden cultural progresivamente más elaborado en el que el control de los gestos se iba desplazando, cada vez más, al dominio de los afectos y de las autoimposiciones (35). Dictados por un orden cultural en el que los preceptos de regulación fisiológica no eran sino el reverso técnico de los mandatos de la moral dominante, el desarrollo de la dieta —entendida como ciencia secular del consumo— se mostró como un indisoluble correlato de lo que significaba la etiqueta en el ámbito de la regulación las relaciones interpersonales; un correlato que adscribía al cuerpo y los modos de presentación propios de las clases hegemónicas al, siempre, legitimador territorio de *lo natural*.

En los referidos reglamentos de vida privada y pública, el médico-mentor dictaminaba sobre los alimentos y las bebidas convenientes, sobre los ritmos de sueño y de vigilia, sobre la práctica de ejercicios físicos y el reposo, sobre el uso de los baños, sobre el comportamiento sexual, sobre el vaciamiento y el estreñimiento, sobre el vestido, etc. Pero los discursos higiénicos constituían un marco dentro del cual, a partir de las recomendaciones técnicas (*lo naturalmente ordenado*), se desarrollaban lo que podríamos calificar como verdaderos compendios de moral cortés y, luego, cívica en el sentido de que suponían la legitimación de unas prácticas y unas sensibilidades corporales que eran las que correspondían al comportamiento distinguido de la nobleza de corte y, por extensión, más tarde, de la naciente burguesía. Así, aunque los discursos versaban explícitamente sobre aspectos como cuáles eran los mejores alimentos y cuál la mejor forma de comerlos, cómo facilitar la digestión, cuándo y cómo practicar el ayuno, qué convenía al cuerpo en cuanto a esfuerzos y todo lo que, en general, hiciera referencia a la conservación de la salud, etc., la intención era siempre socio-moral:

configurar un estilo de vida adecuado a los modos de la excelencia: gestos comedidos, actitudes mesuradas, disciplina higiénica, etc. Los modos virtuosos que el orden moral hegemónico tenía previstos para el cuerpo, primero, de los gobernantes y, por extensión, de los estados menores.

Un ejemplo típico de esta clase de composiciones lo constituye el conjunto de la obra de Arnau de Vilanova —vigente todavía en el siglo XVII— en la que a menudo, con un lenguaje no técnico, el autor trata de llegar a los sectores más profanos de la sociedad. Su objetivo es orientar y ordenar las costumbres, no sólo en lo estrictamente corporal sino también en lo moral, según el característico ordenamiento ético de la higiene medieval en el que la distinción nobiliaria ocupa un lugar preeminente. Eso es, en parte, lo que sugiere la recurrente llamada a la regulación de los actos, a la moderación, al autodominio, a la adecuación a la naturaleza tan frecuente, por ejemplo, en el *Regimen sanitatis* aunque también, en alguna obra menor como *Parábolas* o *Aphorismi de ingenio sanitatis* donde medicina y religión se agregan *armónicamente* bajo la preocupación moral del ordenamiento moral de las costumbres. Del *Regimen sanitatis* extraemos algunos párrafos, a este respecto, bien significativos: en el capítulo segundo, donde habla “*De cuál y cuánto debe ser el ejercicio*”, después de insistir en el carácter moderado que en cualquier caso este ha de presentar, en relación directa con los valores morales hegemónicos y de la distinción nobiliaria, precisa: “*Más la manera de movimiento elegida para hacer ejercicio debe ser aquella que deje siempre intacta la real majestad y honestidad. Desentona del porte de la real honestidad el juego de pelota, de lanzas y de lucha con gentes de su edad, porque eso rebaja la dignidad de su persona y pone muy en entredicho la honestidad pública*” (36). El punto culminante de este imaginario tiene lugar, nos parece, en el capítulo séptimo cuyo título “*De cómo se han de llevar los accidentes y pasiones del alma*” pone, de por sí, de relieve el carácter tan indiferenciado entre las materias médica y ética; unas materias en las que el imperativo de la noble prudencia se constituye en el *buen gobierno corporal*.

Asimismo, Alonso Chirino, en su *Menor daño de la medicina*, pone de relieve el carácter indisoluble de lo moral y el ordenamiento médico-somático; ambos, como aspectos concomitantes o confluyentes en la disciplina higiénica. De las tres partes de las que consta este escrito higiénico-dietético, las dos primeras se ocupan expresamente de los aspectos más técnicos del cuidado del cuerpo: *de cómo conviene usar de comer y beber, y el ejercicio y del dormir, de los usos y administraciones del cuerpo en de los quatro tiempos del año y del regimiento en tiempo de pestilencia*. La tercera, a modo de corolario, se configura como el reverso ético de los cuidados a través de diversas clases de consejos para *refrenar las pasiones del alma*.

Pero no sólo los regímenes de sanidad propiamente dichos hacían confluir el ordenamiento corporal con el sentido o la intención, más profundos, de la rectitud moral. Como resultado de lo que podríamos calificar de *tendencia iatrogénica*, la literatura de ficción y especialmente, dentro de esta, la didáctica —representada por los tratados de moral denominados genéricamente *espejos de príncipes*— asumió la tarea divulgativa para alcanzar el recto ordenamiento corporal de los individuos —y, por extensión, de toda la sociedad— como una parte más de sus propósitos pedagógicos. Baste mencionar, a este respecto, aunque desde posiciones diversas, los planteamientos de dos de los máximos





representantes de la literatura castellana bajomedieval, Juan Ruiz y Don Juan Manuel.

Por una parte, el Arcipreste de Hita participa de esta tendencia en el *Libro del Buen Amor*, recogiendo arraigadas convicciones populares en torno al mantenimiento del cuerpo y adosándolas a su discurso de forma airosa y desenfadada, no técnica, aunque no por eso sin intencionalidad moral. Así, por ejemplo, cuando se refiere a los peligros corporales de la gula señala que “Con mucha vianda e vino creçe la flemma..., muerte muy rebatada trae la golosina al cuerpo muy goloso y al alma mesquina...”; “El comer sin mesura e la gran venternía (glotonería), otrossí mucho vino con mucha beverría, más mata que cuchillo: Ypocrás lo dezía; tú dizes que quien bien come, bien faze garçonía”; “...Buenas costumbres debes en ti siempre aver, guárdate sobre todo mucho vino beber, que el vino fizo a Lot con sus fijas bolver, en vergüenza del mundo, en saña de dios caer”: “Fizo cuerpo e alma perder a un hermitaño que nunca lo beviera; provólo por su daño: retentólo el diablo con su sutil engaño... Es el vino muy bueno en su mesma natura, muchas bondades tiene si se toma con mesura...” (37). Pero no sólo son los hábitos en el comer y en el beber los que llaman a la difusión de la impronta moral hegemónica, en la visión del Arcipreste; muchos otros aspectos del comportamiento son igualmente objeto de la atención didáctico-moral tales como la forma de hablar, la apariencia, la prestancia al trabajo, etc.: “Non fables muy apriesa nin otrosí muy paso, non seas rebatado, nin vagaroso, laso...”; “... En todos los tus fechos, en fablar e en ál, escoge la mesura e lo que es communal: como en todas cosas poner mesura val, así sin la mesura todo paresçe mal...”; “Sey como la paloma, limpio e mesurado; sey como el pavón, loçano, sosegado; sey cuerdo e non sañado, nin triste nin airado...”; “... De talla muy apuesta, de gestos amorosa, doñeg[u]il, muy loçana, plazentera e fermosa, cortés e mesurada, falaguera, donosa, graciosa e risueña, amor en toda cosa” (38).

Por lo que se refiere a la obra de Don Juan Manuel, de estilo más grave, destacamos el *Libro Infinido* y, también, algunas partes del *Libro de los Estados*. Ambos pueden considerarse manuales de buen comportamiento, del comportamiento regio, y, a la vez, casi indistintamente, en el sentido apuntado, verdaderos manuales de higiene. Muchas de las orientaciones de formación que contiene la última de las obras mencionadas y que comienzan, precisamente, por los cuidados corporales –desde la nutrición y las evacuaciones hasta la determinación de los tiempos de ejercicio físico y descanso– acaban configurándose como auténticos preceptos de moral, sobre todo, a través de la recurrente apelación a la moderación gestual, a la templanza o a la compostura: “Deve [el emperador] guardar a sí mismo, que es el su cuerpo, en el comer et en el beber, et en el dormir et en el folgar, et en el trabajar et en el andar, et en todos los fe[n]chimientos et baziamientos del cuerpo, et faziéndolos tenpradamente et con mesura, en manera que el cuerpo lo pueda bien sofrir et se mantenga en razón” (39), es decir, “...que las faga omne en los tienpos et en la manera que pertenesçe, segund ya desuso es dicho en algunos lugares, et que tome dellos lo que cunple para mante[ni]miento del cuerpo et non para tomar plazer nin deleite sin razón et con pecado... deben dello usar en guisa que non enpesca a las almas nin a los cuerpos nin a las faziendas... non faziendo tuerto nin pecado,

non tomando nada de lo ageno...” (40). O, lo que es lo mismo, según lo naturalmente ordenado.

El discurso higiénico constituye aquí, en todo caso, un marco dentro del cual, a partir de recomendaciones en clave técnica, Don Juan Manuel desarrolla uno de los más elaborados compendios de moral y de etiqueta a través del que sanciona la ética y el comportamiento distinguidos de la nobleza. Mediante la legitimación de lo *naturalmente ordenado*, realizado por razón y no con pecado, da cuenta de algunos de los conocimientos fisiológicos de la época respecto de la digestión, la obtención de energía corporal, el paso del alimento a las venas, la refrigeración del cuerpo, la gestación o la actuación de las medicinas, pero el objetivo último es el adoctrinamiento moral y el ordenamiento de las costumbres conforme a los patrones tradicionales y cristianos del recto obrar.

El hecho de que tales consideraciones aparezcan en el seno de manifestaciones literarias que, al fin y al cabo, han de entenderse como formas de expresión de la sensibilidad emergente, pone de relieve el verdadero alcance del poder médico así como la definición que hace del cuerpo y la mediación de lo corporal (41). Porque, en efecto, no se trata sólo de una representación técnica reservada a técnicos con escasa repercusión –digámoslo así– en el imaginario social, sino de una representación cuya extensión, aun siendo técnica, rebasa extensamente los límites del ámbito de aplicación en la que es conscientemente construida.

No hay que olvidar, a este respecto, que si la construcción de un poder se da en la medida en que sus agentes son capaces de hacer prevalecer sus propias representaciones como las representaciones legítimas (es decir, consigue hacerlas hegemónicas), entonces estas manifestaciones literarias constituyen, entre otros aspectos, una prueba de la consolidación del poder médico y de la definición de cuerpo que dicho poder tiende a perpetuar.

## Notas

- (1) Illich I. (1975) *Nemesis médica. La expropiación de la salud*. Ed. Barral Editores. Barcelona.
- (2) Foucault M. (1987) *Las desviaciones religiosas y el saber médico*. En Le Goff J. (1987) *Herejías y sociedades en la Europa preindustrial*. Ed. Siglo XXI. Madrid.
- (3) Turner B. (1989) *El cuerpo y la sociedad. Exploraciones en la teoría social*. Ed. Fondo de Cultura Económica. México.
- (4) Varela J. y Álvarez F. (1989) *Sujetos frágiles*. Ed. Fondo de Cultura Económica. Madrid.
- (5) Rodríguez A. y de Miguel M. (1990) *Salud y poder*. Ed. CIS. Siglo XXI. Madrid.
- (6) Así son denominadas, por ejemplo en las *Partidas*, las mujeres curanderas que por tradición se ocupaban de las afecciones típicamente femeninas e infantiles.
- (7) Laín Entralgo P. (1986, 181 y ss.) *Historia de la medicina*. Ed. Salvat. Barcelona.
- (8) Así, por ejemplo, las pragmáticas de 1477 que exigía a todos los profesionales, ya fueran ensalmadores, especieros, boticarios, herbolarios, sangradores, algebristas, etc. dedicados al arte de la curación, ser examinados por los protomedicatos. Véase, Campagen F.A. (1996, 212) *Cultura popular y saber médico en la España de los Austrias*. En *Medicina y sociedad: curar y sanar en la España de los siglos XIII al XVI*. Ed. Instituto de Historia de España Claudio Sánchez Albornoz. Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.

- (9) Resulta significativo, por ejemplo, el alegato que a este respecto realiza Pedro Ciruelo, en su obra *Reprobación de las supersticiones y hechicerías* de 1530, donde, entre otras especies naturales de supersticiones condena el *ensalmo* o empleo de la palabra para curar algunas enfermedades sin utilizar medicinas. Cfr. Mingote Muñiz M. (1983, 23-24) *Diálogo del prefecto médico de Alfonso de Miranda*. Ed. Editora Nacional. Madrid.
- (10) Friedson E. (1978, 36) *La profesión médica*. Ed. Península. Barcelona.
- (11) Entre otros mecanismos exclusionistas y de control de la profesión revestidos del razonamiento técnico cabe destacar, en primer lugar, la utilización del latín como vehículo casi exclusivo en la formación médica universitaria y la defensa una medicina basada en la caridad según el modelo cristiano tradicional. Este infundía la idea de la ocupación médica esta como vocación humanitaria, lo cual, en la medida en que se fue extendiendo al ejercicio secular de la curación se revelaría como una forma de fiscalización puesto que el ingreso en las facultades se haría depender de las difícilmente mensurables *inclinación natural* del aspirante o *llamada trascendente*. Véase, a este respecto, Turner B. (1984, 106) o.c.
- (12) Friedson E. (1978, 15 a 18) o.c.
- (13) Campagne F.A. (1996, 232) o.c.
- (14) García Ballester L. (1976, 15 y ss.) *Historia social de la medicina en la España de los siglos XIII al XVI*. Ed. Akal. Madrid.
- (15) Perturbaciones cuyas causas podían no ser patentes a los sentidos del enfermo y del médico o, por el contrario, se presentaban ante este último como *signa* y en cuyo caso podían ser, según su significación, *demonstrativos*, *pronósticos* o *rememorativos* y, según su materia, cualidades tangibles o visibles, hábitos corporales, alteraciones pilosas, pasiones del cerebro y del corazón, excreciones, etc. Véase, a este respecto, Laín Entralgo P. (1968, 168 y ss.) o.c.
- (16) Turner B. (1984, 106) o.c.
- (17) Cfr. González, M.<sup>a</sup> E. y Forteza, P. (1996, 49) *Idealidad del discurso médico y contexto de la realidad en España (siglos XIV-XV)*, en *Medicina y sociedad: curar y sanar en la España de los siglos XIII al XVI*. Ed. Instituto de Historia de España Claudio Sánchez Albornoz. Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.
- (18) Cfr. González, M.<sup>a</sup> E. y Forteza, P. (1996, 49) o.c.
- (19) *Menor daño de la medicina* (II, I, 2, 13). En Herrera M.T. (1973, 46) *Menor daño de la medicina de Alonso Chirino*. Ed. Universidad de Salamanca. Salamanca.
- (20) *Partidas* (I, Tít. IV, L. XXXVII).
- (21) En efecto, siendo la materialidad corporal la referencia más inmediata, la más real, la más popular y la más accesible sobre la que el hombre medieval podía configurar su economía afectiva, aunque la mayor parte de las veces tuviera que ser mediante su negación y renuncia, el cuerpo no podía sino manifestarse en el medioevo cristiano como un eje, siempre presente, en torno del cual giraba una buena parte del imaginario teológico, político, ético y, en general, filosófico; habla de presentarse como una constante del pensamiento al margen de cuyo andamiaje simbólico –ya fuera que lo ensalzara o que lo negara– parecía difícil pensar cualquier categoría social, cualquier objeto cultural o material y, mucho más difícil aún, organizar la actividad práctica y la experiencia. Piénsese, por ejemplo, en la recurrencia de la representación antropomórfica del universo, en la interpretación y medición del espacio y del tiempo a partir de dimensiones y labores corporales o, asimismo, en la representación organicista de la sociedad civil y eclesiástica; repárese, especialmente, en la importancia de la noción de *cuerpo místico* –cuerpo de Cristo– como objeto por excelencia del ritual cristiano y, a la vez, paradójicamente, en la sospecha y acecho constante de los que era objeto la *carne* –cuerpo del hombre– en la configuración del imaginario moral del cristianismo; obsérvese la importancia del gesto litúrgico y el gesto cortés –manifestaciones ex-
- celentes* de la corporeidad junto con la gesta– en tanto que ingredientes insustituibles de todo ritual de pasaje religioso o profano; obsérvese también cómo la gesticulación, reverso del gesto reducido y virtuoso, constituía el recuerdo permanente de un desorden casi demoníaco que emergía del interior del cuerpo y que precisaba de vigilancia cuando no de fétula expiatoria.
- (22) Sánchez Granjel L. (1981, 122) *La medicina española antigua y medieval*. Ed. Universidad de Salamanca. Salamanca.
- (23) *Libro de los Estados* (I, XCVI). Edición de McPherson I.R. y Tate R.B. (1991, 287-288) *Don Juan Manuel. El Libro de los Estados*. Ed. Castalia. Madrid.
- (24) Cfr. Sánchez Granjel L. (1981, 132 y 160) o.c.
- (25) *Menor daño de la medicina* (II, 2, 3, 1). Herrera M.T. (1973, 61) *Menor daño de la medicina de Alonso Chirino*. Ed. Universidad de Salamanca. Salamanca.
- (26) Alonso de Miranda *Diálogo del prefecto médico* (fol. 13). En Mingote Muñiz M. (1983, 65) *Diálogo del prefecto médico de Alfonso de Miranda*. Ed. Editora Nacional. Madrid.
- (27) Luis Vives *De tradendis* (640). Cfr. Mingote Muñiz M. (1983, 67) o.c.
- (28) *Fuero Real* (IV, XVI).
- (29) *Partidas* (VII, Tít. VIII, VI).
- (30) Turner B. (1989, 9) o.c.
- (31) Schmitt J. C. (1990) *La raison des gestes dans l'Occident médiéval*. Ed. Gallimard. París.
- (32) Laín Entralgo P. (1986, 237) o.c.
- (33) En el imaginario corporal del medioevo donde salud y moralidad aparecían tan indisolublemente unidas, la lepra, junto con las afecciones venéreas de las que apenas se distinguía, aparece como uno de los más claros símbolos del desorden moral siempre relacionado con la promiscuidad sexual –propia o heredada de los progenitores–. En ella, el padecimiento físico y la repulsa social constituían la revelación de la culpa y el proceso de expiación. Véase, a este respecto, Madero M. (1992, 62 a 65) *Manos violentas, palabras vedadas. La injuria en Castilla y León (siglos XIII-XV)*. Ed. Taurus. Madrid.
- (34) Refiriéndose, en este caso, a los saberes médicos del siglo XVIII aunque, a nuestro juicio, de válida aplicación al periodo que nos ocupa donde situamos algunas de las más importantes claves de la genealogía médico-moral. Foucault, M. (1987) “*Las desviaciones religiosas y el saber médico*”, en Le Goff, J. (1987, 9 a 16) *Herejías y sociedades en la Europa preindustrial, siglos XI-XVIII*. Ed. Siglo XXI. Madrid.
- (35) Según el proceso de difusión hacia abajo descrito por Norbert Elias en una de sus obras fundamentales: *El proceso de la civilización*. Elias, N. (1988) *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Ed. Fondo de Cultura Económica. Madrid.
- (36) *Régimen de salud* (Amau de Villanova). En Cruz J. (1994, 73 y ss.) *Dietética medieval y régimen de salud de Arnaldo de Villanova*. Ed. Universidad de Navarra. Pamplona.
- (37) *Libro del Buen Amor* (Arcipreste de Hita). Edición de Nicasio Salvador (1993) Ed. Espasa-Calpe. Madrid.
- (38) *Libro del Buen Amor* (Arcipreste de Hita). o.c.
- (39) *Libro de los Estados* (I, LXII). o.c. (1991, 188 y ss.).
- (40) *Libro de los Estados* (I, LXXXII). o.c. (1991, 243 y ss.).
- (41) La literatura, especialmente la literatura política y sociológica, pero también la didáctica, constituye un fondo documental de las representaciones sociales del momento en que la obra es creada. Desde luego, las consideraciones literarias no pueden considerarse como fuentes directas pero permiten, previo análisis, cierto grado de extracción y abstracción de la sensibilidad de la época y del entorno en que el autor realiza su composición y, asimismo, permite cierto grado de proyección y reconstrucción conceptual, que es lo que aquí hacemos.

# La importancia de la Educación Física en Primaria

**Dr. Pedro Sáenz-López Buñuel**

*Doctor en Ciencias de la Educación*

*Ldo. en Educación Física*

*Profesor de la Universidad de Huelva*

## Palabras clave

formación del profesorado, educación física, estatus

## Abstract

*Physical Education is an obligatory subject in the curriculum of children in developed countries and yet its evaluation continues to be low.*

*In this article we present, in the first place, the debate on the reasons for this low valuation by students, parents or colleagues, as well as arguments in favour of increasing the respect of PE as an obligatory subject, quoting the opinions of different authors.*

*On the other hand, we show part of the results of some research, which took place in Huelva University. This work consisted in diagnosing the problems of new teachers specialising in PE. With this data, we designed an inductive formation course in which we developed various topics through discussion groups. This investigation used mixed methodology, although with a predominance of qualitative methods.*

*Among the conclusions of this investigation, we confirm the low status in junior school education on the part of the administration, some teams of directors and, in general, of companions, students and parents.*

*The negative view of the situation of PE was only compensated for by the teacher's view in relation to the positive influence that the work of each teacher of this subject can have in the context in which he develops his teaching.*

## Resumen

La Educación Física es una asignatura obligatoria en el currículum de los alumnos en países desarrollados y, sin embargo, su valoración en los centros sigue siendo baja.

En el presente artículo presentamos, en primer lugar, el debate sobre las causas de esta escasa valoración por parte de alumnos, padres o colegas, así como los argumentos favorables a aumentar la consideración de la Educación Física como asignatura obligatoria, basándonos en la opinión de diversos autores.

Por otra parte, exponemos una parte de los resultados de una investigación llevada a cabo en la Universidad de Huelva. Este estudio consistió en diagnosticar los problemas de los maestros principiantes especialistas en Educación Física. Con estos datos se diseñó un curso de formación inductivo en el que se desarrollaron diversos temas a través de grupos de discusión. La investigación utilizó una metodología mixta, aunque con predominio de los métodos cualitativos.

Entre las conclusiones de esta investigación, se confirma el bajo estatus en Primaria de esta asignatura por parte de la Administración, de algunos equipos directivos y, en general, de los compañeros, alumnos y padres.

La visión negativa de la situación de la Educación Física sólo fue compensada por la visión de los maestros en relación a la influencia positiva que el trabajo de cada docente de esta asignatura puede tener en el contexto en el que desarrolla su docencia.

## Valoración de la Educación Física en la escuela

La asignatura de Educación Física es obligatoria en el currículum de la mayoría de los alumnos de Primaria y Secundaria tanto en España como en los países de nuestro entorno y, sin embargo Kirk (1990, p.59) afirma que "para muchos profesores, alumnos y padres ocupa un estatus educativo bajo". Investigaciones como las de Bain (1990), Schempp (1993), Templin *et al.* (1994) o Smyth (1995) confirman la marginalidad de esta asignatura en las escuelas, infravalorada por alumnos, colegas y Administración.

Contreras (1996) describe, apoyándose en varios autores, el rol marginal que esta asignatura tiene en la escuela. García Ruso (1994) confirma que el bajo estatus de la Educación Física se observa por la falta de especialistas, de material o de instalaciones. Bores Calle y otros (1994, p.40) recogen opiniones de alumnos/as afirmando



que "otra constante que se aprecia es la indudable consideración de la E.F. como materia de segundo grado".

Las causas de esta situación son diversas. Por una parte, Kirk (1990) cita a Hargreaves (1977) quien comenta que, lamentablemente, algunas asignaturas, preocupadas por desarrollar el intelecto del niño, están consideradas como superiores a otras asignaturas prácticas como la Educación Física que, para muchos, ocupa el último lugar en un orden jerárquico de conocimiento.

Las tradicionales visiones de considerar la escuela como institución para desarrollar capacidades intelectuales, junto con la idea de considerar la Educación Física como medio de practicar actividades físicas sin implicarse cognitivamente, pueden ser algunas causas de este bajo estatus. Macdonald (1995) confirma que la Educación Física está considerada como actividad manual en oposición a la actividad mental que predomina en la escuela y por eso está devaluada por alumnos y profesores. Para terminar de explicar esta realidad, West (1994) asegura que otro de los problemas del estatus de la Educación Física es que no hay consenso sobre lo que dar o sobre cómo evaluar. La Educación Física es considerada por autores como Proctoc (1984), citado por Kirk (1990), como una asignatura amorfa, que tradicionalmente se dedicaba más a entrenar que a enseñar y que actualmente se está convirtiendo en un "recipiente de mezcla" de actividades desiguales (danza, fútbol, juegos). Pascual (1997) piensa que también influye en este desprestigio la idea actual sobre la educación en la que prevalece la tecnología y los contenidos científicos, entre los cuales parece que no entran los de nuestra asignatura.

En este debate sobre el valor educativo de la Educación Física, encontramos numerosos autores que apoyan la importancia de esta área de conocimiento. Carr (1983), citado por Kirk (1990, p.71), defiende el estatus educativo de la asignatura porque considera que, por una parte, las actividades físicas implican conocimiento y por otra, reflejan y transmiten cultura. Este autor también cita a Thompson (1980) quien analiza que el currículum transmite los aspectos de la cultura que la sociedad cree va-

lios. Por esta razón, argumenta que el deporte es muy valorado por gran parte de la sociedad y no se estudia en las escuelas, aunque puntualiza que la Educación Física no es sólo deporte.

En España, Garrote (1993) considera que si por educación entendemos el desarrollo del individuo, la motricidad es uno de los contenidos de la educación. El ámbito motor no forma un todo aislado, sino que es una faceta de la personalidad, por tanto el desarrollo de la educación influye en el proceso dinámico de la personalidad. Autores como Cagigal (1979) o Sánchez Bañuelos (1986) ayudan decisivamente a la progresiva consolidación de la Educación Física en nuestro país por sus rigurosas aportaciones defendiendo a esta ciencia como mucho más que hacer ejercicio físico para la salud. Pero debemos interpretar como decisivos los argumentos de Arnold (1990) al considerar el conocimiento y entendimiento como intrínsecos de las actividades físicas, si el alumno participa activamente. Por ejemplo, las actividades físicas organizadas ofrecen la oportunidad de aplicar las estrategias y táctica de forma inteligente, resolviendo los problemas motrices que se plantean. Respecto a la "transmisión cultural" añade que no sólo se produce en el deporte como señalaba Thompson, sino que también hay otras actividades físicas altamente valoradas por la mayoría de la sociedad como los juegos populares, el montañismo o las danzas.

### ***El papel del profesor de Educación Física***

Ciertamente, la Educación Física tiene unas características especiales que comienzan con el lugar de trabajo, diferente al del resto de docentes, por utilizar el gimnasio o la pista polideportiva en lugar de un aula. Pinkham (1994) considera que hay pocas investigaciones sobre las condiciones de trabajo de los profesores de esta asignatura. El dominio físico del profesor de Educación Física comienza por el gimnasio como "celda aislada" ya que suele estar apartado del resto de aulas. Sin duda, factores contextuales como el equipamiento, la ratio o el apoyo

administrativo, afectan a los profesores y, por tanto, influyen en la calidad de los programas de Educación Física. Este autor cita a otros como Dreeben (1970), Lortie (1975) y Weinstein (1979) quienes opinan que los profesores de Educación Física están forzados a ser autosuficientes y trabajar independientes.

Con el propósito de comprender cómo los profesores de Educación Física de secundaria perciben sus escuelas como lugar de trabajo, Pinkham (1994) realiza un estudio con dieciséis profesores de tres escuelas diferentes (pequeña, mediana y grande), comprobando que la influencia del contexto (características físicas, organizativas y culturales de la escuela) sobre los profesores, no es la única, pero sí inevitable y omnipresente. La escuela tiene un fuerte impacto en el trabajo de la enseñanza de la Educación Física. No obstante, Smyth (1995, p.212) apunta que el profesor de esta asignatura no puede dedicarse sólo a visitar el gimnasio, sino que debe buscar la integración en el entorno escolar como cualquier otro profesor.

Estas condiciones especiales de la Educación Física en cuanto a la instalación y a los materiales se convierten en un importante problema que tiene una influencia directa en la enseñanza. García Ruso (1994) y Fraile (1995) denuncian la escasez de los equipamientos en los centros escolares para poder impartir esta asignatura lo que dificulta su enseñanza.

Todas las causas que hemos ido analizando en relación a la valoración de la Educación Física y los condicionantes que la rodean, provocan que el profesor de esta asignatura tienda a ocupar un "rol marginal" en la escuela. Normalmente, está considerado por los colegas como apto para tratar problemas de disciplina, pero no para consultar aspectos de importancia educativa.

Por otra parte, los medios de comunicación suelen presentar al profesor de Educación Física como un individuo musculoso, dominante, agresivo y bastante inmaduro (Whitehead y Hendry, 1976, citados por Kirk, 1990). Es un tópico demasiado extendido que la condición atlética no puede ser compatible con una correcta capacidad intelectual.



## Resultados de una investigación

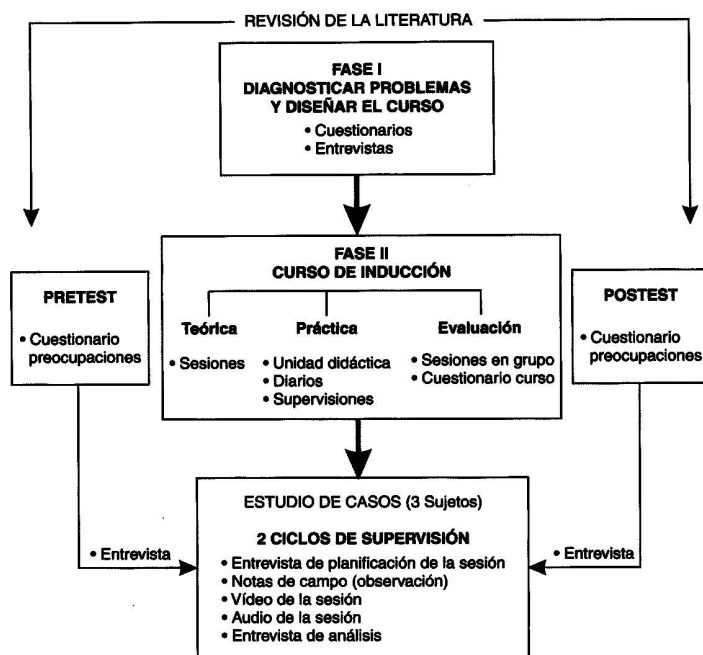


Gráfico 1. Esquema general de la investigación.

### Objetivo y diseño de la investigación

En este apartado, presentamos una parte de los resultados de una investigación desarrollada en la Universidad de Huelva cuyo objetivo principal era conocer los problemas más significativos de los maestros principiantes especialistas en Educación Física. Uno de los objetivos más específicos fue conocer la valoración de esta asignatura en los centros de Primaria.

Para tales fines dividimos el trabajo en dos fases. La primera consistió en diagnosticar los problemas más significativos del maestro principiante de Educación Física. Para ello utilizamos cuestionarios y entrevistas. La segunda fase consistió en diseñar y llevar a cabo un curso de formación en el que se desarrollaron distintos temas, entre otros el estatus de la Educación Física. Este curso fue evaluado a través de entrevistas, cuestionarios y el análisis de grupos de discusión.

### Metodología

Con el propósito de conocer los problemas más importantes de los maestros principiantes especialistas en Educación Física, aplicamos dos instrumentos en la primera fase del estudio: cuestionarios y entrevistas.

El Inventario de Problemas de Enseñanza (I.S.E.), que podemos consultarlo en el anexo, fue empleado por Marcelo (1992) y adaptado a la Educación Física en esta investigación (Sáenz-López, 1998). La muestra fueron los 65 maestros que aprobaron la oposición de Primaria de esta especialidad en la Comunidad Autónoma Andaluza.

Tras recibir los cuestionarios, pasamos a su tabulación con objeto de analizar los datos mediante el paquete estadístico BMDP. Como es conocido, este programa facilita el análisis de los datos, siendo sus posibilidades muy elevadas. Los programas utilizados han sido:

1. ID: **Descripción simple de datos y tratamiento de datos.** Con este programa hemos conocido las puntuaciones medias y desviaciones típicas de las variables y dimensiones.
2. 4M: **Validez y Fiabilidad.** Este programa determina el coeficiente "Carmines Theta" para concretar validez y fiabilidad de los instrumentos.
3. 4F: **Análisis cruce de variables.** Profundiza en las relaciones entre variables.

Paralelamente, diseñamos una guía de entrevista que se utilizó con seis maestros principiantes de la provincia de Huelva. Siguiendo las recomendaciones de autores como Patton (1983), Marcelo y Parrilla (1991) o Rodríguez (1995) elaboramos una entrevista semiestructurada, con las preguntas desarrolladas en base a unos temas o categorías, pero con la posibilidad de indagar en alguna de las respuestas si lo considerábamos oportuno.

### Resultados de la primera fase

La fiabilidad es definida por Bisquerra (1987, p.288) como la constancia o estabilidad de los resultados que proporciona un instrumento de medida. Los coeficientes de fiabilidad se interpretan como una correlación considerando, a nivel orientativo, que coeficientes superiores a 0,75 ya son altos. Por tanto, antes de analizar los resultados, el primer paso estadístico es comprobar la fiabilidad del cuestionario, determinando el coeficiente 'Carmines Theta' a través del programa 4M del paquete BMDP. El valor que nos ha dado es de 0,9414 que, al estar muy cerca de 1, da una alta fiabilidad al instrumento utilizado.

Las opciones de respuesta del cuestionario eran cinco:

1. No representa ni ha representado ningún problema.
2. Representa o ha representado algún problema.
3. Representa o ha representado un considerable problema.



4. Representa o ha representado un gran problema.
5. Este problema no es relevante para el nivel educativo que enseño.

A continuación, presentamos los ítems del cuestionario que obtuvieron resultados más problemáticos relacionados con el objetivo de este artículo.

- a) El ítem 57. *Escasez de instalaciones adecuadas, en el centro, para impartir Educación Física*, fue el segundo más problemático. El 47,7% de los docentes lo califican como un importante problema y para el 72,7% supone o ha supuesto algún problema.
- b) El ítem 44. *Escasez de materiales específicos de Educación Física en la escuela*, fue el tercero más problemático. Para el 77,8% es considerado como un problema y el 40% de los docentes encuestados aumenta su consideración a un problema importante.
- c) El ítem 32. *Encontrar indiferencia de los padres hacia la materia*, fue el cuarto que más problemas encontró la muestra. El 38,8% de los encuestados considera este problema de estatus como importante.
- d) El ítem 69. *Escaso número de horas semanales de Educación Física con cada curso*, obtuvo la puntuación 8.<sup>a</sup> en cuanto a problema. El 63,6% lo considera como algún problema y el 34,1% como un importante problema.

Como podemos comprobar la valoración de la Educación Física en relación al equipamiento, al número de horas o a la indiferencia es un problema para los maestros principiantes de esta muestra.

El primer paso del análisis cualitativo es asignar códigos al texto transcrito, que a su vez se agruparán en dimensiones. El fin es extraer las ideas de los sujetos estudiados de forma ordenada para entender mejor la realidad educativa. La fiabilidad del tratamiento de los textos en el momento de su codificación se consigue cuando intervienen en el proceso varios codificadores y no sólo el investigador principal. El grupo de codificadores se compuso por dos profesores del Departamento de Expresión Musical, Plástica, Corporal y sus Didácticas, una becaria del ICE y el investigador principal.

Los datos de este cuestionario fueron triangulados con los datos de las seis entrevistas cuyos resultados relacionados con el estatus de la Educación Física sintetizamos a continuación. Marcelo (1992) afirma que la triangulación de los datos cuantitativos y cualitativos ofrece al investigador ventajas como la confianza en los resultados y la estimulación a esbozar nuevas teorías extraídas del estudio.

#### **Problemas de rol de la Educación Física**

La dimensión "personal" en las entrevistas abarca el problema del estatus de esta asignatura que también tiene puntuaciones altas en el cuestionario: ítem 32 (indiferencia de los padres con 2,38 de me-

dia), ítem 66 (de los colegas con 1,69) o ítem 73 (de los alumnos con 1,67) del Inventario de Problemas:

El papel de la Educación Física en los centros sigue siendo secundario, tal y como afirman los maestros especialistas confirmando las opiniones de autores como Templin *et al.* (1994) o Smyth (1995). Por una parte, los compañeros no la valoran lo suficiente como afirman algunos maestros en las entrevistas:

"En el claustro hay muchas personas que no valoran la E.F." (entrevista 2, 294-296)

"Tiene poca importancia, que no, que la E.F. no tiene el valor que debería de tener, no se lo ven y de hecho lo veo lógico porque nadie se lo ha hecho ver" (entrevista 1, 175-179)

"Mucha discriminación, de hecho a mi asignatura la llamaban 'asignatura débil', junto a la de religión y música... y manualidades o artística" (entrevista 6, 15-20)

Por otra parte, los alumnos y alumnas:

"¡Vaya porquería de E.F., qué porquería la señorita de gimnasia, yo no quiero que venga esta, yo prefería mejor la otra aunque no hicimos nada pero por lo menos nos dejaba jugar al fútbol!" (entrevista 1, 574-580)

"Todavía está tomada como un poco 'maría' pero espero que poco a poco se vaya tomando con mas fuerza. Por parte de los alumnos primero, que se lo toman como recreo y por los profesores un poquito también, dependiendo de los colegios" (entrevista 5, 61-68)

Por otra parte, el equipo directivo:

"No respetan la LOGSE porque he estado dando a todos los cursos hora y media de clase a la semana cuando se recomiendan dos y tres y además en sesiones de cuarenta y cinco minutos" (entrevista 2, 18-24)

"Respecto al colegio yo creo que hay que tomárselo más en serio al profesor de E.F." (entrevista 1, 89-91)

Por último, los padres:

"Con los padres quizás, una vez o dos que haya venido pero vamos muy..., que haya venido a preguntar que si su hijo llegaba con el chandal siempre roto a casa, que yo los hacía arrastrarse por allí por la pista, pero esas tonterías venían a preguntar, pero a la hora de la verdad no les importaba" (entrevista 3, 455-465)

#### **Satisfacciones en cuanto al rol de la Educación Física**

Según las declaraciones de los maestros, el papel del maestro especialista en Educación Física se va aceptando:

"El rol del maestro de Educación Física en la actualidad yo creo que lo ve bien la sociedad entera que haya un maestro especialista en los colegios para sus hijos" (entrevista 3, 28-34)

Hay maestros que asumen que con su buena labor, la mentalidad de los compañeros y alumnos puede cambiar positivamente:

"Y pienso que su mentalidad ha cambiado" (entrevista 1, 107-108)

"Cuando tienen un profesor que se viste también con chandal y que ven que se preocupa más que el que tenían hace unos años porque no era especialista pues se motivan más" (entrevista 3, 117-122)

### **Segunda fase: curso de formación**

La segunda parte de la citada investigación consistió en un curso de formación en donde se debatían temas a través de un grupo de discusión de 10 maestros de Educación Física moderados por un profesor universitario. El curso constó de 8 sesiones y en la primera de ellas se desarrolló el problema de la valoración de la Educación Física y sus docentes.

La primera sesión trató el tema del rol de esta asignatura y de los docentes. Tras las presentaciones, el moderador comenzó la sesión lanzando la primera cuestión que fue el papel que juega la Educación Física en la actualidad en la actividad docente. Los comentarios de los participantes denunciaban situaciones que mostraban un estatus muy bajo de esta área de conocimiento que confirman autores como Sparkes (1993), Schempp (1993) o García Ruso (1993). Igualmente, Plana (1992, p.58) considera que la percepción de "compañeros, padres e instituciones con respecto a esta asignatura es distinta a las otras", principalmente porque la desconocen.

Estos problemas comienzan por la Administración debido a la falta de instalaciones y material. Algunos comentarios de los maestros participantes en el curso fueron:

"No tenemos material, no tenemos mesa, no tenemos silla, no tenemos un lugar donde... entonces, si yo no tengo un cajón donde meter un cronómetro con su llave, a la semana siguiente me roban el cronómetro, o me lo quitan, o lo pierdo, o sea, que las cosas deben empezar por la Administración (...) pero la Administración no apoya en absoluto" (sesión 1, sujeto 1, intervención 5)

"En verdad me está condicionando un montón cómo yo doy la clase, y me está condicionando un montón el no tener material, en donde pueda dar la clase y el número de horas que dé y todo esto" (sesión 1, sujeto 1, intervención 9)

También se quejan de que sólo haya un maestro especialista en cada centro y culpan a la administración el que las sustituciones las

suelen realizar el maestro de Educación Física en lugar de contratar a otros:

"A nivel administrativo nulo totalmente hasta el punto de que pueden quitarnos las plazas de educación física y ponernos a sustituir, para empezar con eso lo digo todo" (sesión 1, sujeto 1, intervención 2)

Algunos maestros critican, a nivel general, el excesivo papeleo que obligan a realizar a los colegios y a cada profesor, así como el que los cursos de perfeccionamiento no sean en horario de trabajo y pagados:

"Que habría que luchar por suprimir toda esta burocracia, y dedicarnos a la escuela, porque somos maestros, no somos secretarios" (sesión 1, sujeto 4, intervención 8)

"Yo he trabajado en una empresa y los cursillos que hacíamos era con todos los gastos pagados y en horario de trabajo, pero aquí..." (sesión 1, sujeto 6, intervención 7)

Respecto al equipo directivo, hay quejas del horario, tanto porque no piensan en qué momentos del día la Educación Física puede ser perjudicial para los alumnos, como el que recortan el número de horas semanales:

"Cuando quieren nos meten clase de educación física por la tarde a las tres y media cuando ellos saben además que no se puede dar una clase a esa hora (...) Hay casos en los que nos dan una hora en un nivel cuarto o quinto, y se quedan tan tranquilos" (sesión 1, sujeto 1, intervención 2)

"Cuando elaboraron el horario, entonces aprovecharon que yo no estaba y pusieron la educación física a última hora de la mañana y yo trabajaba en una pista que no tenía ni una sola sombra" (sesión 1, sujeto 2, intervención 1)

"Es que hacen los horarios... colocan primero todas las demás asignaturas y en el hueco pues para la E.F." (sesión 1, sujeto 2, intervención 2)

De los compañeros, aseguran que la mayoría no la valoran pues creen que el especialista hace en las clases de Educación Física lo que ellos han hecho como tutores, es decir, nada, como si fuera el recreo:

"Nadie cambia su pellejo por ti, porque dicen "en el patio se está muy mal", pero tampoco te consideran porque piensan que estás perdiendo el tiempo" (sesión 1, sujeto 4, intervención 1)

"Es lamentable que un profesor de sociales, de matemáticas no tenga que demostrar nada, y a lo mejor es un petardo, pero no tiene que demostrarte nada y sus 4 ó 6 horas y su examen son sagrados, ahora los tuyos no" (sesión 1, sujeto 4, intervención 2)



Una de las causas que se extrajeron de este problema fue la deficiente y heterogénea formación que han recibido los docentes durante muchas décadas:

"Yo en magisterio no hice ni un día, nada más que íbamos a la Ciudad Deportiva una vez por trimestre a hacernos las pruebas de evaluación, pero no dimos nunca E.F." (sesión 1, sujeto 2, intervención 4)

Algún maestro comentó que han visto profesores que castigan sin Educación Física a niños que se portan mal en el aula ¿qué pasaría si fuera al revés? También contaron que algunos compañeros no consideran la pista polideportiva o el gimnasio como el aula de Educación Física y la utilizan enfrentándose al maestro especialista:

"A nivel de compañero, pues más o menos es igual, se me ha dado muchas veces el caso de decirme un profesor: "fulanito, tal niño no ha ido a educación física porque lo he dejado castigado" y he tenido una bronca con él, he tenido unas palabras, "qué te crees que es mi clase, tú no puedes quitarme un niño porque tú lo hayas castigado, tú lo castigas en tus horas, en tus clases" (sesión 1, sujeto 1, intervención 2)

De los alumnos, el mayor problema es la falta de hábitos porque la mayoría de los tutores utilizan las horas de Educación Física como recreo. Faucette *et al.* (1990) confirman esta excesiva libertad que los maestros no especialistas suelen dar en sus clases. Los alumnos llegan a esta como si fuera el recreo y sólo quieren jugar al fútbol o al balón-tiro:

"Porque hay algunos alumnos que sólo quieren jugar al fútbol y como no jueguen al fútbol es que te amargan" (sesión 1, sujeto 6, intervención 1)

Los alumnos se atreven a proponerle al profesor lo que tiene que hacer, algo impensable en otras asignaturas:

"Maestro, hoy qué vamos a hacer, hoy jugaremos ¿no?, ya te están diciendo lo que tienes que hacer" (sesión 1, sujeto 6, intervención 1)

Para Sheehy (1994) la percepción de los padres hacia la Educación Física es menor que hacia otras asignaturas. Una de las causas puede ser el recuerdo de lo que ellos han hecho. La influencia de todos estos elementos hace que el niño asocie esta asignatura a una "maría":

"Si la E.F. es como una maría" (sesión 1, sujeto 10, intervención 1)

El escaso interés de los padres lo muestra el que no van a hablar con el maestro de Educación Física, probablemente porque ni miran las notas de esta asignatura:

"Pones tus notas de educación física y ves que a los padres aunque tú los suspendas, no les importa" (sesión 1, sujeto 10, intervención 1)

El tono llegó a ser demasiado derrotista y algunos maestros quisieron puntualizar que no todo era negativo en todos los colegios:

"Los horarios sí que me los pusieron bien" (sesión 1, sujeto 7, intervención 2)

"La educación física ha cambiado mucho en primaria, y ha cambiado mucho por los maestros que estamos dando clases de educación física y aguantando ahí el tipo, o sea, que antes la educación física era jugar un partidito de fútbol y las niñas al balón-tiro, y eso estoy hablando de antes, de hace 10 años, y la educación física ahora ha cambiado" (sesión 1, sujeto 1, intervención 3)

"En los cuatro colegios en los que he estado dando educación física, me han tratado estupendamente, me han dado toda la facilidad del mundo y me han dado una importancia como otro cualquiera" (sesión 1, sujeto 4, intervención 2)

En la segunda parte de la sesión fueron surgiendo las posibles soluciones al problema del bajo estatus de la Educación Física. Ennis (1995) afirma que cuando un profesor cree en el valor de su trabajo, termina consiguiendo sus objetivos. En este sentido, fue unánime la propuesta de ganarse el respeto con el trabajo personal. En cada centro un maestro de Educación Física puede ir ganando prestigio de compañeros, equipo directivo y alumnos si demuestra que esta asignatura requiere trabajo, preparación y seriedad:

"Ahora la gente que se considera preparada tiene que ganarse el respeto de los demás, por suerte o por desgracia. Entonces lo único que tienes que hacer en adelante es ganarte el respeto en la pista como el dicho: con el sudor de tu frente" (sesión 1, sujeto 4, intervención 1)

Otra petición de algunos maestros es conseguir que la Educación Física sea más importante en los primeros cursos de primaria. Esto se puede lograr con escritos a la Administración o entrevistas con inspectores. En el centro pidiendo el apoyo al equipo directivo, ofreciéndose a impartir en esos cursos o asesorando a los tutores.

Otra posibilidad de mejora mencionada es garantizar la formación permanente de los profesores de Educación Física, apuntándose a cursos y organizando o participando en actividades grupales, y hacerlas públicas para que la mentalidad vaya cambiando.

Aunque es polémico y motivo de debate, hubo maestros que defendieron realizar una evaluación exigente al alumno para ganarse el respeto:

|                             |   |   |
|-----------------------------|---|---|
| <b>Problemas expuestos</b>  | De la Administración  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de instalaciones y material.</li> <li>Sólo hay un maestro de E.F. por centro de Primaria, cuando debería haber más.</li> <li>Las sustituciones las suele realizar el maestro de E.F. en lugar de contratar a otros.</li> </ul>   |
|                             | Del equipo directivo  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Los horarios los hacen sin pensar en que la E.F. necesita unas horas especiales.</li> <li>No consideran a la E.F. como una materia importante, dando prioridad de horas, dinero, etc. a otras.</li> </ul>  |
|                             | De los compañeros   | <ul style="list-style-type: none"> <li>La mayoría no la valoran, pues creen que el especialista hace en las clases de E.F. lo que ellos han hecho como tutores, es decir, utilizarlo como si fuera el recreo.</li> <li>Se han visto profesores que castigan sin E.F. a niños que se portan mal en el aula ¿qué pasaría si fuera al revés?</li> <li>La pista polideportiva o el gimnasio no es considerada como aula.</li> </ul> |
|                             | De los alumnos  | <ul style="list-style-type: none"> <li>El mayor problema es la falta de hábitos porque la mayoría de los alumnos/as llegan a clase de E.F. como si fuera el recreo y sólo quieren jugar al fútbol o al balón-tiro.</li> <li>La influencia social de los padres y maestros hace que el niño asocie esta asignatura con una "maría".</li> </ul>   |
|                             | De los padres   | <ul style="list-style-type: none"> <li>No la valoran porque tienen el recuerdo de lo que ellos han hecho.</li> <li>No miran las notas de E.F. sean buenas o malas.</li> <li>No van a hablar con el maestro de E.F. para preguntar cómo va su hijo en esta asignatura.</li> </ul>  |
| <b>Propuestas de mejora</b> | Ganarse el respeto con el trabajo personal                                  | En cada centro un maestro de E.F. puede ir ganado prestigio de compañeros, equipo directivo y alumnos si demuestra que esta asignatura requiere trabajo, preparación y seriedad.  |
|                             | Solicitar que la E.F. en los primeros cursos de primaria sea más importante | <ul style="list-style-type: none"> <li>A la Administración a través de las memorias, escritos, entrevistas con inspectores, denuncias, etc.</li> <li>Al centro a través de informaciones y solicitudes de apoyo al equipo directivo o asesoramiento a los compañeros-tutores que dan E.F.</li> </ul>  |
|                             | Garantizar la formación permanente de los maestros                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apuntarse a cursos, congresos, etc. para que la Administración y el centro vean que nos seguimos formando con gran interés.</li> <li>Organizar y participar en actividades grupales y hacerlas públicas para que la opinión de la Administración y de los padres vaya cambiando.</li> </ul>  |

Tabla 1. Conclusiones del curso en relación con el estatus de la Educación Física.

"Entonces, yo creo que una de las cosas que nosotros tenemos que valorar más es hacerle ver a los niños que la asignatura se suspende y en septiembre yo hago exámenes también" (sesión 1, sujeto 4, intervención 4)

También se comentó la posibilidad de que los alumnos trajeran material de casa como hacen con los libros o hay quien se atreve a pedir dinero para comprarlo, igual que se pide para trabajos manuales:

"Me dan presupuesto, pero no es suficiente y como los niños se gastan tres mil pesetas de material de trabajos manuales pues este año cuesta veinte duros más" (sesión 1, sujeto 4, intervención 11)

En la tabla 1, presentamos las conclusiones del curso en relación al estatus de la Educación Física.

## Conclusiones

El papel de la Educación Física en los centros sigue siendo secundario, tal y como afirman los maestros especialistas en todas las entrevistas. Tanto los compañeros, alumnos, equipos directivos y padres han dado muestras del bajo estatus que sigue teniendo esta área de conocimiento como confirman Plana (1992, p.58) o García Ruso (1997, p.167).

En la investigación que hemos hecho referencia nos encontramos que además de los problemas a los que se enfrentan profesores principiantes de otras asignaturas, los especialistas de Educación Física se encuentran con una valoración muy baja de la materia que imparten, lo cual tiene influencia en la enseñanza de esta área de conocimiento. Las repercusiones van desde la escasez de instalaciones o material, hasta el número de horas o la actitud de los alumnos hacia nuestra asignatura.

A nivel cuantitativo, en el Inventario de Problemas el ítem 32 "encontrar indiferencia de los padres hacia la materia", fue el cuarto más problemático. Además, otros ítems relacionados con la valoración de la asignatura como los equipamientos o el número de horas también obtuvieron resultados muy altos.

A nivel cualitativo, esta situación fue analizada en profundidad en la primera sesión del curso, que estuvo dedicada a este tema. Se criticó a la Administración por la escasez de instalaciones y material, porque sólo hay un especialista por centro y porque permite que el primero que haga sustituciones sea el de Educación Física. Se quejaron de algunos equipos directivos por el escaso presupuesto y los inadecuados horarios. Los compañeros no valoran esta asignatura entre otras causas por la escasa e inapropiada formación que ellos han recibido (Pascual, 1997). Los padres tampoco la valoran (Sheehy, 1994) probablemente porque recuerdan lo que ellos han hecho en esta





asignatura. Por último, a los alumnos, aunque les encanta la Educación Física la relacionan con el recreo y la consideran una "maría" por la influencia de todos estos elementos (gráfico 2).

Esta desafortunada situación no es exclusiva de nuestro contexto como lo demuestran las investigaciones de Sparkes *et al.* (1993), Schempp (1993), Pinkham (1994), Cutforth (1995) o Smyth (1995). El desconocimiento de esta ciencia explica, según Templin *et al.* (1994) o Pascual (1997), la marginalidad de la Educación Física en contraste con la importancia social del deporte.

No obstante, el papel del maestro especialista en Educación Física va aceptando. En el curso se aceptó unánimemente que con una buena labor, la mentalidad de los compañeros y alumnos puede ir cambiando positivamente. Algunos maestros de Educación Física se consideran que están bien vistos gracias a su trabajo y a su forma de ser y éste puede ser el primer paso para que la asignatura consiga la valoración social que se merece. Sirva como ejemplo la investigación de Cutforth (1995) que muestra la labor seria y disciplinada de una profesora de Educación Física que consigue una importante percepción de los alumnos y de su entorno escolar. Pascual (1997) añade que es necesario ponernos de acuerdo sobre los contenidos, sobre la evaluación y convencer, como afirma Kirk (1990), del valor educativo de este área de conocimiento.

Compartimos la opinión de los autores que defienden la Educación Física como una asignatura indispensable en un sistema educativo equilibrado. Todos los docentes de este área de conocimiento debemos aunar fuerzas para que el estatus social de nuestra asignatura mejore. Coincidimos, por tanto, con Kirk (1990, p. 167) cuando afirma que "primero tenemos que creer en nosotros mismos y en el valor de nuestra asignatura, no como un acto de fe, sino a través de nuestra propia conciencia y nuestro juicio fundamentado. Esto se convierte en el desafío y el camino del futuro para la Educación Física".

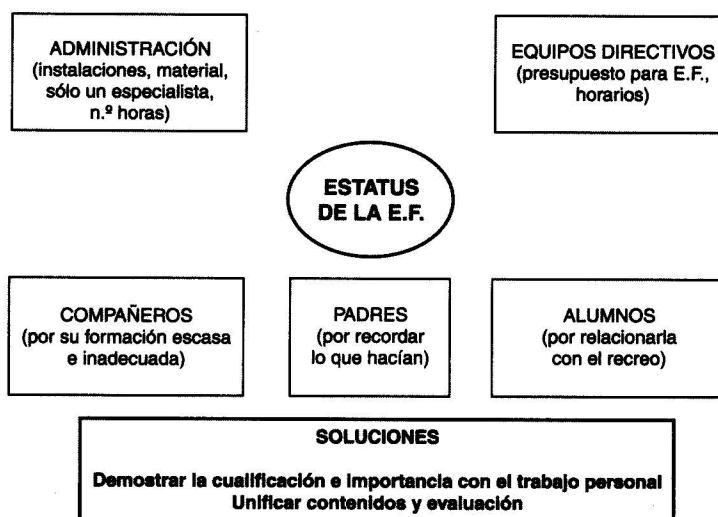


Gráfico 2. Conclusiones sobre el estatus de la E.F.

## Bibliografía

- ARNOLD, P. J. (1990), *Educación física, movimiento y currículum*. M.E.C. y Morata. Madrid.
- BAIN, L. L. (1990), Physical education teacher education. En *Handbook of Research on Teacher Education. A project of the Association of Teacher Educators*. Macmillan Publishing Company. Nueva York; pp. 757-781.
- BORES, N.; CASTILLO, J.; DÍAZ, B. y MARTÍNEZ, L. (1994), Análisis de las concepciones de E.F. de los alumnos como instrumento para transformar la práctica docente. En Romero, S. (coord.) *Didáctica de la Educación Física: Diseños Curriculares en Primaria*. Wanceulen. Sevilla.
- CAGIGAL, J. M.<sup>a</sup> (1979), *Cultura intelectual y cultura física*. Kapelusz. Buenos Aires.
- CONTRERAS, O. (1996), El lugar de la Educación Física en el currículum escolar. En Romero, C.; Linares, D.; De la Torre, E. *Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar*. PROMECO. Universidad de Granada.
- CUTFORTH, N.J. (1995), Gym's Work Tool! Obtaining Respect for Physical Education in an Urban Elementary School. Paper presented at the annual meeting of the A.E.R.A., San Francisco.
- ENNIS, C. D. (1995), Changes in Context that Influence Changes in Teachers' Educational Beliefs. Paper presented at the annual meeting of the A.E.R.A. San Francisco.
- FAUCETTE, N.; MCKENZIE, T. L. & PATTERSON, P. (1990), Descriptive Analysis of Nonspecialist Elementary Physical Education Teachers' Curricular Choices and Class Organization. *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 9, n.º 3, pp. 284-293.
- FRAILE, A. (1995), *El maestro de educación física y su cambio profesional*. Amarú. Salamanca.
- GARCÍA RUSO, H. M.<sup>a</sup> (1993a), *La formación del profesorado de Educación Física: Una propuesta de currículum basada en la reflexión en la acción*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Santiago.
- GARCÍA RUSO, H. M.<sup>a</sup> (1994), Consideraciones acerca de un modelo de reflexión-acción aplicable a la formación de profesorado de Educación Física. En Romero, S. (coord.) *Didáctica de la Educación Física: Diseños Curriculares en Primaria*. Wanceulen. Sevilla, pp. 155-166.
- GARCÍA RUSO, H. M.<sup>a</sup> (1997), *La formación del profesorado de Educación Física: problemas y expectativas*. INDE. Barcelona.
- GARROTE, N. (1993), Educación Física y su contexto. En Martínez, V. (Coord.). *La Educación Física Primaria. Reforma, 6 a 12 años. Vol. I*. Paidotribo. Barcelona.
- KIRK, D. (1990), *Educación Física y Currículum*. Servei de Publicacions. Universitat de Valencia.
- MACDONALD, D. (1995), The role of proletarianization in physical education teacher attrition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 66, n.º 2, pp. 129-141.

- MARCELO, C. (1992), *Aprender a enseñar: un estudio sobre el proceso de socialización de profesores principiantes*. C.I.D.E. Madrid.
- PASCUAL, C. (1997), Análisis contextual de la formación del profesorado en Educación Física. *Revista de Educación*, n.º 304, pp. 161-178.
- PINKHAM, K. M. (1994), The School as a Workplace: The Perspective of Secondary School Physical Educators. Paper presented at the annual meeting of the A.E.R.A., New Orleans.
- PLANA, C. (1992), El rol del profesor de Educación Física. *Apunts: Educació Física i Esports*, n.º 30. INEFC, pp. 58-63.
- SÁENZ-LÓPEZ, P. (1998), La formación del maestro principiante especialista en Educación Física. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996), *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Gymnos. Madrid.
- SCHEMPP, P. G. (1993), Constructing Professional Knowledge: A Case Study of an Experienced High School Teacher. *Journal of Teaching in Physical Education*, n.º 13, pp. 3-25. Human Kinetics Publishers, INC.
- SHEEHY, D.A. (1994), The Influence of School-Home Communication Patterns on Parental Perceptions of Physical Education. Roundtable. Paper Presented at the annual meeting of the A.E.R.A. New Orleans.
- SMYTH, D.M. (1995), First-Year Physical Education Teachers' Perceptions of Their Workplace. *Journal of Teaching in Physical Education*, n.º 14, pp. 198-214. Human Kinetics Publishers. INC.
- SPARKES, A. (1993), Problemas éticos en la investigación de paradigmas alternativos: de la dinámica del compromiso a la política de la representación. En Barbero, J.I. (Coord.). *II encuentro UNISPORT sobre sociología deportiva*. Investigación alternativa en E.F. UNISPORT. Málaga, pp. 73-92.
- SPARKES, A.; SCHEMP, P. G. & TEMPLIN T. J. (1993), Exploring Dimensions of Marginality: Reflecting on the Life Histories of Physical Education Teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 12, pp. 386-398. Human Kinetics Publishers, INC.
- TEMPLIN, T. J.; SPARKES, A.; GRANT, B. & SCHEMPP, P. (1994), Matching the Self: the Paradoxical Case and Life History of a Late Career Teacher/Coach. *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 13, n.º 3, pp. 274-294. Human Kinetics Publishers, INC.
- WEST, D.A. (1994). La naturaleza del conocimiento en la pedagogía del deporte: una réplica a Schempp. *Revista de Educación Física*, n.º 54, pp. 29-33, Biodecanto S.L., La Coruña..



## ANEXO: Inventario de Problemas

K.Jordell (traducido y primera adaptación por Carlos Marcelo García;  
adaptación a profesores de Educación Física por Pedro Sáenz-López Buñuel y José M.ª Rodríguez López)

La reciente creación de la especialidad de Educación Física, en la Titulación de Maestro, y de las Oposiciones específicas a la enseñanza pública, abre nuevos caminos en la formación inicial, dentro de las actuales Facultades de Educación.

Nuestro interés se centra en estudiar los problemas que encuentran los Maestros Especialistas en E.F. en sus primeros años de docencia. El objetivo que perseguimos es que las conclusiones que podamos sacar sirvan para hacer más prácticos y realistas los conocimientos que se imparten durante la formación del maestro de E.F.

Agradecemos de antemano que nos dedique un poco de su tiempo, y le rogamos nos devuelva el cuestionario, a la mayor brevedad, utilizando el sobre que le adjuntamos.

### INDICACIONES GENERALES

El Cuestionario (I.S.E) contiene 75 declaraciones que se refieren a aspectos de la actividad del profesor. Le pedimos que LEA DETENIDAMENTE cada una de estas situaciones. A continuación responda, SEGÚN SU PROPIA EXPERIENCIA PERSONAL, en qué medida cada una de las situaciones HA REPRESENTADO UN PROBLEMA DURANTE SU PRIMER AÑO DE EXPERIENCIA DOCENTE.

Cada declaración tiene cinco posibles respuestas:

1. No representa ni ha representado NINGÚN PROBLEMA
2. Representa o ha representado ALGÚN PROBLEMA
3. Representa o ha representado un CONSIDERABLE PROBLEMA
4. Representa o ha representado un GRAN PROBLEMA
5. Este problema no es relevante para el nivel educativo en que enseño

Escriba su opinión marcando una X en la respuesta que ha seleccionado.

Gracias por su colaboración

### DATOS PREVIOS

• **SEÑALE CON UNA "X" EL NIVEL DE ENSEÑANZA QUE IMPARTE ACTUALMENTE**

- ☐ 1º ciclo de primaria (6-8 años)....  
☐ 2.º ciclo de primaria (8-10 años)....  
☐ 3º ciclo de primaria (10-12 años)....  
☐ Ciclo superior EGB (11-14 años)....

• **¿CUÁNTOS AÑOS LLEVA EN LA ENSEÑANZA? (Señala con una X en cada ámbito, y el número total de años, al final).**

| AÑOS                         | 0-1 | 1-3 | 3-5 | MÁS DE 5 |
|------------------------------|-----|-----|-----|----------|
| En la privada                |     |     |     |          |
| En la pública de interino    |     |     |     |          |
| En la pública de funcionario |     |     |     |          |
| <b>TOTAL DE AÑOS</b>         |     |     |     |          |

• **INDIQUE LA EDAD QUE TIENE ACTUALMENTE:**

• **SEÑALE CON UNA "X" EL SEXO:** ☐ Hombre ☐ Mujer

• **SEÑALE CON UNA "X" LA/S TITULACIÓN/ES QUE POSEE**

- ☐ Maestro especialista en E.F.....  
☐ Maestro especialista en otras especialidades....  
☐ Otras titulaciones (indicar):.....

• **¿TIENE EXPERIENCIA EN EL CAMPO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?** ☐ SÍ ☐ NO

• **SI HA CONTESTADO AFIRMATIVAMENTE, ¿EN QUÉ DEPORTE/S? INDÍQUELOS**

• **SIGA RESPONDIENDO, SI ES SU CASO, ¿CUÁNTOS AÑOS HA ENTRENADO A EQUIPOS O ESCUELAS DEPORTIVAS? SEÑALE CON UNA "X"**

- ☐ 0-1 AÑO  
☐ 1-3 AÑOS  
☐ 3-5 AÑOS  
☐ MÁS DE 5 AÑOS

| DECLARACIONES   | 1<br>No ha<br>representado<br>NINGÚN<br>PROBLEMA | 2<br>Ha<br>representado<br>ALGÚN<br>PROBLEMA | 3<br>Ha<br>representado un<br>CONSIDERABLE<br>PROBLEMA | 4<br>Ha<br>representado<br>un GRAN<br>PROBLEMA | 5<br>Este<br>problema<br>NO ES<br>RELEVANTE |
|---|--|--|--|--|---|
| 1. Mantener un adecuado control de la clase.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 2. Organizar las actividades físicas propuestas en clase.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 3. Motivar a los alumnos en los ejercicios o juegos propuestos.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 4. Dar la información inicial de las actividades físicas a realizar en clase.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 5. Introducir nuevas actividades de enseñanza-aprendizaje.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 6. Tratar a los alumnos de forma diferenciada e individualizada.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 7. Ser creativo al enseñar.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 8. Ofrecer conocimiento de resultados (feed-back) a los alumnos, sobre la realización de las tareas motrices.                           | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 9. Conocer el nivel inicial del que parten los alumnos/as.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 10. Conocer a qué nivel presentar las tareas motrices que deben aprender.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 11. Saber en qué contenido/s hacer mayor hincapié.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 12. Estar presionado por el tiempo en el que hay que cubrir los contenidos.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 13. Decidir cuánto contenido desarrollar.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 14. Programar una sesión.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 15. Programar para un período de tiempo más prolongado (quincena, mes, año).  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 16. Diseñar actividades físicas adecuadas para desarrollar los objetivos/contenidos propuestos.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 17. Utilizar medios de enseñanza generales (diapositivas, video, periódicos...).  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 18. Utilizar medios de enseñanza específicos (balones, aros, cuerdas, picas, colchonetas, etc.).  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 19. No tener suficiente conocimiento de la/s asignatura/s que enseño.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 20. Elegir y/o elaborar instrumentos de evaluación (test, cuaderno del alumno, listas de verificación, hojas de observación, etc.).     | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 21. Evaluar el nivel de aprendizaje de los alumnos.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 22. Conocer si mi enseñanza es eficaz.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 23. Definir mi papel como profesor de E.F.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 24. Saber si agrado a los alumnos.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 25. Entablar contacto personal con los alumnos.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 26. Tener que ser más estricto con los alumnos de lo que me gustaría.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 27. Encontrar rechazo por parte de los alumnos cuando llevo a cabo métodos de enseñanza que no están acostumbrados a usar.              | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 28. No tener suficiente tiempo libre para dedicar y conocer a los alumnos.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 29. Problemas de disciplina con alumnos/grupos de alumnos.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 30. No tener suficiente información sobre los alumnos y su ambiente familiar.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 31. Organizar a los alumnos/as en grupos homogéneos para trabajar simultáneamente con diferentes niveles de dificultad.                 | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 32. Encontrar indiferencia de los padres hacia la materia.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 33. Encontrar resistencia o escepticismo en los padres cuando se intenta llevar a cabo nuevos métodos de enseñanza de educación física. | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 34. Desacuerdos en las relaciones con los padres.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 35. Cooperar con los compañeros.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 36. Tener la oportunidad/tiempo para hablar con los compañeros.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 37. Sentirme poco integrado en la escuela y entre los compañeros.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 38. Desacuerdos con los compañeros.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 39. Tener suficiente información sobre cómo localizar materiales específicos para el área de educación física.                          | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 40. Tener suficiente información sobre las normas y rutinas de la escuela.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |



## DECLARACIONES

|   | 1<br>No ha<br>representado<br>NINGÚN<br>PROBLEMA | 2<br>Ha<br>representado<br>ALGÚN<br>PROBLEMA | 3<br>Ha<br>representado un<br>CONSIDERABLE<br>PROBLEMA | 4<br>Ha<br>representado<br>un GRAN<br>PROBLEMA | 5<br>Este<br>problema<br>NO ES<br>RELEVANTE |
|---|--|--|--|--|---|
| 41. Despertar escepticismo o resistencia en los compañeros o en el equipo directivo cuando intento desarrollar nuevos métodos de enseñanza de E.F.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 42. Haber encontrado condiciones de trabajo más difíciles que otros profesores en la escuela (clases más numerosas, peores, mayor carga docente).   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 43. Desacuerdo en las relaciones con el equipo directivo del centro.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 44. Escasez de materiales específicos de educación física en la escuela.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 45. Elevado número de alumnos en clase.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 46. Escasez de espacios y zonas de trabajo personal en la escuela.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 47. Encontrar tiempo para elaborar y preparar materiales.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 48. Encontrar tiempo para leer libros y revistas profesionales.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 49. Encontrar tiempo para estar con la familia y amigos.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 50. Mantener mi vida privada apartada de la escuela.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 51. Distancia de la escuela con respecto a mi domicilio.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 52. Entablar relaciones nuevas en el entorno de la escuela.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 53. Limitaciones de la localidad (ausencia de campo, parques, polideportivos, etc.) para organizar actividades físico-deportivas fuera de la Escuela (senderismo, cross, orientación, atletismo, etc.). | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 54. Calidad del alojamiento.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 55. Estar preocupado con la enseñanza diaria.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 56. Decidir qué aspectos evaluar (conocimientos teóricos, participación, motivación, cualidades físicas, cualidades perceptivo-motrices, habilidades específicas, etc.).                                | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 57. Escasez de instalaciones adecuadas, en el centro, para impartir la enseñanza en Educación Física.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 58. Lograr que el tiempo de participación motriz individual de los alumnos/as (tiempo de compromiso motor) en una sesión sea alto.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 59. Poner en práctica las orientaciones metodológicas para primaria (métodos globales, creativos, que fomenten la resolución de problemas, de alta participación cognitiva).                            | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 60. Utilizar y rellenar las pruebas de evaluación motriz (test, hojas de observación).  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 61. Transformar los datos recogidos en una adecuada calificación final numérica.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 62. Escasez de espacio adecuado para guardar el material específico.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 63. Conseguir individualizar en el proceso de enseñanza-aprendizaje.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 64. Encontrar tiempo para organizar actividades físico-deportivas extraescolares.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 65. Formar grupos o equipos dentro de cada clase para participar en juegos colectivos de cooperación o competición.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 66. Encontrar indiferencia de los compañeros hacia la asignatura de E.F.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 67. Impartir otra asignatura que no sea E.F.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 68. Encontrar indiferencia del equipo directivo hacia la asignatura de E.F.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 69. Escaso número de horas semanales de E.F. con cada curso.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 70. Estar satisfecho con la formación específica en E.F. recibida durante la carrera.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 71. Participación en claustros o consejos escolares.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 72. Trabajo en equipo en las reuniones de ciclo o con compañeros de E.F.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 73. Encontrar indiferencia hacia la E.F. en los alumnos.  | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 74. Trabajo en clase de E.F. con alumnos con necesidades educativas especiales.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |
| 75. Facilidad para formación permanente a través de los CEPs, seminarios, apoyo mutuo de compañeros, etc.   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>                     | <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                    |



# *El baloncesto: aportaciones a los objetivos generales de la Educación Física en Primaria*

**María José Girela Rejón**  
**Elisa Torre Ramos**  
**David Cárdenas Vélez**

*Licenciados en Educación física*  
*Departamento de Educación Física y Deportiva*  
*Universidad de Granada*

**José Castro Piñero**

*Licenciado en Educación física*  
*Departamento de Didáctica de la Expresión Musical,*  
*Plástica y Corporal*  
*Universidad de Cádiz*

## **Palabras clave**

baloncesto, educación, reforma, deporte

## **Abstract**

*Until only a short time ago, physical education programmes were almost exclusively made up of contents of a sporting character in which performance and efficiency (product) took the prize. Later we went on to an open programme in which we were more concerned with the process through which the student passed than with the final results achieved. This new way of understanding the Physical Education curriculum leads the sport into a situation of disadvantage and discrimination with respect to other physical activities as there is no recognition of the capacity for a positive contribution to the acquisition of the educative objects proposed by Reform. Our object is to show the educative value of sport and through this arrive at an intermediate position in which process and product are compatible. We are sure that sport can be an adequate medium to reach the general objectives in the area of PE in junior school education. For this reason, we have chosen a sport, basketball, and we offer some activities for each of the objectives of this cycle.*

## **Resumen**

Hasta hace poco tiempo, los programas de Educación Física estaban constituidos casi exclusivamente por contenidos de carácter deportivo, en los cuales se primaba el rendimiento y la eficacia (producto).

En un segundo momento se pasa a una programación abierta que se preocupa más por el proceso por el que pasa el alumno, que por los resultados que se consiguen al final del mismo.

Esta nueva forma de entender el currículum de Educación Física lleva al deporte a una situación de desventaja y discriminación respecto a otras actividades físicas ya que no se le reconoce la capacidad de contribuir positivamente a la consecución de las finalidades educativas que propugna la reforma.

Nuestro propósito es demostrar la validez educativa del deporte, y a través de ella llegar a una posición intermedia en la que proceso y producto sean compatibles.

Estamos seguros de que el deporte puede ser un medio adecuado para alcanzar los objetivos generales del área de Educación Física en la Educación Primaria. Para ello hemos escogido un deporte, el baloncesto, y ofrecemos unas actividades para cada uno de los objetivos de este ciclo.

## **Introducción**

La Reforma del Sistema Educativo, y en concreto el Diseño Curricular Base de Primaria proponen una serie de Objetivos Generales para el Área de Educación Física que en nuestra opinión, pueden conseguirse utilizando el deporte (en nuestro caso el baloncesto), como medio educativo y llevando a cabo un planteamiento preocupado fundamentalmente del proceso por el que pasa el alumno. Ello no quiere decir que no nos interese el rendimiento, sino más bien que se retrasa la obtención de resultados.

Un trabajo de este tipo contribuirá al desarrollo pleno e integral del individuo, atendiendo a las necesidades y capacidades de cada una de las estructuras de la Personalidad (afectiva, social, cognitiva y motriz), lo cual sentará las bases para que en el futuro, el sujeto esté en condiciones de elegir, tanto la actividad físico-deportiva a realizar, como la función que quiere asignarle a la misma (agonística, hedonista, expresiva, catártica, etc.), y habrá desarrollado de tal modo sus capacidades que podrá exigir de éstas un rendimiento



to elevado y óptimo, sin que se haya perdido de vista, en ningún momento, el fin último de la educación.

El trabajo llevado a cabo en esta etapa será el pilar que permita una mayor profundización en el conocimiento, desarrollo y práctica del deporte en etapas posteriores (Enseñanza Secundaria y sucesivas) en las cuales está indicado el trabajo técnico, táctico y físico más específico.

A continuación exponemos las aportaciones que puede hacer el baloncesto para la

consecución de cada uno de los Objetivos Generales de la Educación Física en Primaria.

Estas actividades no serían válidas si son planteadas desde una perspectiva "tradicional" e irreflexiva. Consideramos que es tarea del profesorado incitar continuamente a la reflexión y a la valoración de lo que se hace, que el alumnado comprendan el sentido de su actividad. Para ello es importante situar al deporte en el marco de las reglas que lo regulan, y a partir de ahí crear la ne-

cesidad del aprendizaje técnico. Todo ello orientado por principios de variedad, polivalencia y participación activa del alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con un carácter eminentemente lúdico, huyendo de la repetición inconsciente y proponiendo tareas significativas.

Concluimos reforzando nuestra idea de que el deporte tiene un lugar dentro del Currículum de Educación Física, el cual le será reconocido si demostramos su capacidad educativa.

## Objetivo 1

### ***Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio para la exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, en relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.***

#### ***Aportaciones del baloncesto***

1. Posición y postura adecuada a las exigencias del juego, con balón y sin él.
  - Posiciones interiores ("pivots") o exteriores.
  - Protección del balón en función de la distancia del oponente.
  - Defensa contra el tiro.
  - Posición y postura defensiva en función de que el atacante esté botando, no lo haya hecho aún o que haya agotado la acción de bote.
  - Posición defensiva en acciones de bloqueo directo o indirecto.
  - Posición y postura defensiva en función de la "peligrosidad" del atacante.
  - Recuperación de la posición y postura defensiva tras haber reaccionado inadecuadamente a la finta del atacante.
  - Etc.
2. Desplazamientos horizontales (adelante, atrás, lateral), verticales (tiro con salto, rebote, etc.), combinaciones de ambos, arrancadas, paradas (en uno o dos tiempos, con pies a la misma altura o diferente), cambios de dirección y cambios de ritmo (fintas de recepción).
3. Desplazamientos para interceptar el balón o para realizar una interposición (bloques).
4. Bote con y sin desplazamiento, con giros, cambios de dirección.
  - Cambio de dirección botando pasando el balón por delante del cuerpo.
  - Cambio de dirección botando pasando el balón entre las piernas.
  - Cambio de dirección botando pasando el balón por detrás del cuerpo.
  - Cambio de dirección botando, realizando un giro con pérdida momentánea de la orientación corporal respecto a la dirección final de avance.
  - Etc.
5. Lanzamiento a canasta.
  - Sin salto.
  - Con salto.
  - En carrera:
    - ◆ Impulso de 1 o 2 piernas.
    - ◆ Coordinación brazos-piernas natural o antinatural.
    - ◆ Transporte del balón con una o dos manos.
    - ◆ Lanzamiento normal, en bandeja, en forma de gancho, hacia abajo.
    - ◆ Modificación del número de apoyos.
    - ◆ Desde diferentes puestos específicos.
    - ◆ Realizando diversas acciones durante la fase de vuelo (rectificados, cambio de orientación corporal, etc.)
    - ◆ Dejando el balón por delante del aro o a "aro pasado".
    - ◆ Encadenamiento de acciones previas (fintas de pase, progresión, tiro, etc).
6. Manejo de balón (bote, cambios posturales durante la acción de bote, hacer rodar el balón sobre diferentes partes del cuerpo, utilizar diferentes segmentos corporales para su manejo, etc.).
7. Pase con una o dos manos y con bote o sin él.
  - Desde el pecho.
  - Desde encima de la cabeza.
  - De béisbol.
  - De gancho.
  - Mano a mano.
  - Por detrás.
  - Pivotando sobre un pie.
8. Acciones de pase-progresión-recepción.
  - Pase-progresión por delante del oponente con o sin finta previa.
  - Pase-progresión por detrás del oponente con o sin finta previa.
  - Pase-progresión y alejamiento.
  - Pase-progresión y vuelta a puesto específico.
9. Desplazamientos coordinados con trayectoria de balón, trayectorias de oponentes y compañeros, para la realización de acciones de conjunto.
10. Realización de acciones condicionadas por el tiempo.
  - Tiempo de posesión (30").
  - Tiempo para pasar de pista trasera a pista delantera (10").
  - Tiempo para realizar el saque (5").
  - Tiempo de estancia en zona restringida (jugador en fase de ataque = 3").
  - Tiempo para pasar el balón cuando hay gran presión por parte del oponente (5").
11. Control de la respiración en fases de gran exigencia física y recuperación en periodos de descanso (tiempo muerto, saques, lanzamiento de tiros libres, período de descanso entre el primer y el segundo tiempo del juego, etc).

## Objetivo 2

***Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.***

### ***Aportaciones del baloncesto***

1. Entrenamiento adecuado, sin sobrecarga muscular hasta haber finalizado la osificación.
2. Trabajo muscular equilibrado entre segmentos simétricos.
3. Utilización de zapatillas que no modifiquen el movimiento natural de la articulación (suela baja, con espacio para alojar al tendón de Aquiles, etc).
4. Exposición moderada de las zapatillas al sol para evitar hongos.
5. Uso de prendas (camisetas, pantalones...) de tejidos naturales como el algodón.
6. Rehidratación continua durante el ejercicio.
7. Utilización de calcetines sin costuras gruesas para evitar rozaduras.
8. Trabajo equilibrado de la musculatura lumbar y abdominal.
9. Trabajo equilibrado de la musculatura dorsal y pectoral.
10. Trabajo muscular adecuado para evitar la laxitud corporal y favorecer la postura.
11. Trabajo de elasticidad, relajación y movilidad articular para evitar rigidez corporal.
12. Favorecer la alimentación equilibrada, el descanso y la rehidratación tras el ejercicio.
13. Valorar el beneficio de éstos hábitos sobre el ejercicio físico y la salud.
14. Utilización adecuada de las instalaciones y el material.
15. Valoración del proceso de aprendizaje, más que el resultado final del mismo.
16. Favorecer la participación de todos los alumnos proponiendo actividades y juegos adaptados a sus posibilidades.
17. Favorecer actitudes de respeto hacia los demás haciendo ver la imposibilidad de desarrollar el juego sin los otros.

## Objetivo 3

***Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración, dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.***

### ***Aportaciones del baloncesto***

1. Valoración inicial y continua de las capacidades físico-motrices y perceptivo-motrices.
2. Dosificación del esfuerzo en las diferentes fases del juego (ataque, defensa, períodos de descanso, contraataque, etc.).
3. Valoración inteligente de las acciones a realizar en función del objetivo que se pretende.
4. Calentamiento adecuado para responder a las exigencias posteriores del juego.
5. Respetar la fase de vuelta a la calma tras la actividad principal.
6. Valoración táctica de la conveniencia de dividir funciones (rebote ofensivo, balance defensivo) sin que ello suponga la especialización temprana por puestos específicos, sino que en uno u otro momento todos realizarán todas las tareas.
7. Favorecer y valorar actitudes de esfuerzo y entrega.
8. Valoración táctica de la conveniencia de utilizar diferentes estrategias de ataque y defensa, reflexionando sobre las modificaciones que esto supondrá en la actuación de los jugadores y en las responsabilidades que deben asumir.

## Objetivo 4

***Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.***



## Objetivo 5

**Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.**

### Aportaciones del baloncesto

1. Tareas y juegos que impliquen la utilización de habilidades básicas y genéricas.
  - Desplazamientos con y sin balón.
  - Paradas.
  - Lanzamientos y recepciones.
  - Saltos.
  - Giros.
  - Fintas.
  - Regate.
  - Bote, etc.
2. Plantear las tareas de manera que se involucre la inteligencia motriz, dando dos o más posibilidades de acción (progresivamente), en función de la respuesta del oponente y en las cuales se emplee conscientemente el mecanismo de Percepción-Decisión-Ejecución.
3. Evitar la automatización irracional de acciones encadenadas.
4. Plantear situaciones de juego colectivo "semilibre" (se darán unas reglas básicas que orienten el juego), valorando y reflexionando sobre la conveniencia de llevar a cabo una u otra acción individual.
5. Enseñanza-aprendizaje de diferentes estrategias de juego.
6. Relacionar las características corporales y capacidades físico-motrices con las destrezas motrices, haciendo ver cómo unas son la base de las otras.

## Objetivo 6

**Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.**

## Objetivo 7

**Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan participando en su conservación y mejora.**

En la Enseñanza Primaria, en que los alumnos tienen una edad comprendida entre 6 y 12 años, nos centramos en el desarrollo de las capacidades perceptivas (percepción del cuerpo, del tiempo y del espacio) tratando de crear el soporte necesario que nos permita introducir el trabajo específico y técnico en edades posteriores (Enseñanza secundaria). Por tanto, propondremos actividades relacionadas con la ocupación del espacio, utilización de ese espacio en función de la situación de compañeros y oponentes, posibilidades y estrategias para obtener ventaja física en la utilización del espacio atendiendo a los comportamientos permitidos por el reglamento, valorando la importancia que estas variables (tiempo y espacio) tienen de cara a conseguir ventaja individual y colectiva respecto a los oponentes.

### Aportaciones del baloncesto

1. Facilitar la comprensión de los elementos comunes en diferentes deportes y el beneficio de su desarrollo para el desempeño de otras actividades planteando diversos juegos en los que se den comportamientos tácticos similares.
2. Enseñanza-aprendizaje de los medios técnico-tácticos colectivos básicos en los que es evidente la necesidad de cooperación con los compañeros para conseguir un objetivo común mediante ejercicios básicos.
  - Pase-desplazamiento-recepción.
  - Creación de espacios libres por desocupación del espacio ocupado.
  - Fijación del impar.
  - Bloqueos directos e indirectos.
  - Juego en triángulo.
  - Los cruces sobre los bloqueos.
3. Favorecer un trabajo variado y no especializado, valorando las posibilidades de actuación en uno u otro papel.
4. Favorecer la integración de todos los componentes del grupo proponiendo actividades adecuadas a las posibilidades personales, lo cual supondrá su aceptación y el poder evitar los comportamientos agresivos y la excesiva competitividad.
5. Promover actitudes de respeto hacia los compañeros, oponentes, árbitro y entrenador (roles por los que habrán de pasar todos los alumnos) así como hacia sus decisiones.
6. Conocimiento básico del reglamento como elemento que regula el comportamiento de los jugadores y las relaciones entre ambos, el entrenador y el árbitro.
7. Analizar las respuestas de compañeros y oponentes ante el planteamiento de una determinada acción, valorando lo acertado de los comportamientos de unos y otros.
8. Implicar al alumno en la creación de estrategias de juego aplicando los siguientes principios:
  - Distribución eficaz del espacio de acción.
  - Adecuación a las capacidades individuales.
  - Dar oportunidades a todos los jugadores.
  - Respetar el planteamiento estratégico.
  - Variabilidad y alternancia de los medios empleados.
  - Coordinación espacio-temporal y uso espacial adecuado de las interacciones.
  - Diversidad de posibilidades simultáneas o sucesivas de acción final.
  - Acción continua.
  - Culminación con lanzamiento óptimo.



## Objetivo 8

**Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.**

### Aportaciones del baloncesto

1. Lenguaje corporal como medio de comunicación con el compañero.
2. Comprensión del sistema de señales gestual y sonoro empleado en el juego.
3. Utilización de un sistema de señales propio que favorezca la estrategia colectiva.
4. Ser capaz de "leer" las intenciones de juego, tanto de los compañeros como de los oponentes, para poder anticipar su acción a la de los anteriores o para establecer comunicación con los mismos.

### Bibliografía

- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1992), *La educación física en la enseñanza primaria*, INDE, Barcelona.
- FLORENCE, J. (1992), *Tareas significativas en E.F. escolar*, INDE, Barcelona.
- FOURQUET, J. P. (1990), "Contribución a la investigación didáctica en los deportes colectivos", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, 5, 23-28.
- DEVIS, J. y PEIRÓ, C. (1992), *Nuevas perspectivas curriculares en E.F. La salud y los juegos modificados*, INDE, Barcelona.
- GIRELA, M. J. y TORRE, E. (1990), "Etiopatologías más frecuentes en el ámbito escolar", *Apuntes UNISPORT Andalucía*, 241, UNISPORT, Málaga.
- MONNIER, M. (1990), "Método de aprendizaje de la táctica individual y colectiva en baloncesto", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, 2, 21-31.
- NIETO, J. (1993), *Educación Primaria. Pautas para la elaboración del proyecto curricular*, C.C.S. Madrid.
- OLIVERA, J. y TICO, J. (1991), "Las cualidades motrices básicas en el jugador de baloncesto moderno", *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. V, 5, 38-46.
- PINTOR, D. (1988), *Apuntes de Deportes II: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sin publicar, 1988.
- (1989), *Apuntes de Deportes III: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sin publicar, 1989.
- (1990), *Apuntes de Aplicación Específica Deportiva I: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sin publicar.
- (1991), *Apuntes de Aplicación Específica Deportiva II: Baloncesto*, INEF Granada, Universidad de Granada, sin publicar.
- QUEVEDO, L. y SOLÉ, J. (1990), "Baloncesto: Habilidades visuales y su entrenamiento." *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. IV, 6, 9-19.
- VACA, M. (1992), "Tratamiento pedagógico de lo corporal en el Diseño Curricular Base del Área de Educación Física", VIII Jornadas Unisport 1992 sobre Educación Física, *Apuntes UNISPORT Andalucía*, 241, UNISPORT Andalucía, Málaga.
- VARIOS (1992), *Propuestas de secuencia. Educación Física. Primaria*, MEC & Escuela Española, Madrid.
- (1989), *Diseño Curricular Base. Educación Primaria*, MEC Madrid.

# Efectos de la frecuencia de zancada en el coste energético de la carrera

**Manuel Lapuente**  
**Salvador Olaso**  
**Assumpta Ensenyat**  
**Alberto García-Fojeda**  
**Alfonso Blanco**  
**Felipe Calvo**

INEFC Lleida

## Palabras clave

biomecánica,  $\dot{V}O_2$ , lactato, condición física específica, Fcc, Lcc, eficiencia energética

## Abstract

*In view of the lack of studies relating Fcc with lactate production and oxygen consumption applied to races at speeds higher than those corresponding to the anaerobic ventilatory threshold (VT2), the present study observed the relationship between some mechanical aspects cyclical movements (speed of the movement, frequency and length of the cycle), with some metabolic and cardiovascular aspects (lactate in the blood after the effort  $\dot{V}O_2$  and FC) for a speed of movement equivalent to 90% of individual VMA in women with an average level of training following a regulated and systematic training for at least 2 years. The anthropometrical values (average SD) of the sample are: age  $21 \pm 4$  years; height:  $162 \pm 6$  cm; weight:  $50 \pm 3$  kilos, and a  $\dot{V}O_{2max}$  of  $64 \pm 5$  ml  $O_2$ /kg/min.*

*We did three tests on a moving belt with at least 2 days between them, lasting 6 minutes and at 90% of VMA. One with a free chosen frequency of cycle (Fcc), another without an increased Fcc and the last one with a reduced Fcc.*

*As a conclusion it seems obvious that for a run on the moving belt at 90% of VMA and during 6', small variations (10% in mechanical parameters modify the needs of  $\dot{V}O_2$ , lactate production and FC for each subject.*

*Therefore it is possible to attain, using these variations in daily training, specific adaptations going deeper than those obtained only through a work based on the speed of movement.*

## Resumen

Dada la falta de estudios que relacionan la Fcc con la producción de lactato y consumo de oxígeno aplicados a la carrera a velocidades de desplazamiento superiores a las correspondientes con el umbral anaeróbico ventilatorio (VT2), se decidió la realización del presente estudio, cuyo objetivo ha sido observar las relaciones que se dan entre algunos aspectos mecánicos del desplazamiento cíclico (velocidad de desplazamiento, frecuencia y longitud de ciclo), con algunos aspectos metabólicos y cardiovasculares (lactato en sangre post esfuerzo,  $\dot{V}O_2$  y FC), para una velocidad de desplazamiento del 90% de la VMA individual, en mujeres entrenadas de nivel medio, que siguen un entrenamiento reglado y sistematizado desde hace al menos 2 años.

Los valores antropométricos (media  $\pm$  SD) de la muestra son: edad  $21 \pm 4$  años; estatura:  $162 \pm 6$  cm; peso:  $50 \pm 3$  kg, y un  $\dot{V}O_{2max}$  de:  $64 \pm 5$  ml  $O_2$ /kg/min.

Se realizaron tres pruebas sobre tapiz rodante, separadas entre sí al menos dos días, de una duración de seis minutos y al 90% de la VMA. Una se realizó con la frecuencia de ciclo (Fcc) libremente escogida, otra con Fcc incrementada y la tercera con la Fcc disminuida.

Como conclusión, parece evidente que para la carrera en tapiz rodante al 90% de la VMA y durante 6', las pequeñas variaciones (10%) de los parámetros mecánicos modifican las necesidades de  $\dot{V}O_2$ , producción de lactato y FC de cada sujeto.

Por ello es posible que, utilizando estas variaciones en el entrenamiento diario, se puedan conseguir adaptaciones específicas más profundas que las obtenidas tan solo mediante el trabajo basado en la velocidad de desplazamiento.

## Introducción

En la búsqueda del máximo potencial de rendimiento del ser humano, se desarrollan nuevas metodologías y formas de organización de los ejercicios de entrenamiento para optimizar los efectos entrenantes de los mismos e individualizar al máximo las cargas que se soportan diariamente.



Pese a que se puede considerar el sistema del atletismo como uno de los más avanzados, en lo que a metodología del entrenamiento se refiere, aún existen ciertos aspectos que están menos estudiados que deben mejorarse y aprovecharse para entender en mayor medida el funcionamiento del organismo del atleta y conseguir mayores prestaciones deportivas.

Dado el creciente énfasis que reciben las carreras de medio fondo y fondo en la actualidad, debido al incremento espectacular de los registros mundiales conseguidos en la mayoría de las distancias, parece lógico pensar que cualquier pequeño avance en la metodología del entrenamiento que pueda ser aplicada en las sesiones diarias, puede ser de gran ayuda a atletas y entrenadores. Siendo éstas especialidades cíclicas, es posible controlar y relacionar ciertos parámetros mecánicos con otros metabólicos y cardiovasculares, de forma que se pueda incidir en los distintos niveles de intensidad mediante la observación de variables sencillas de controlar, como es la velocidad y la frecuencia de ciclo.

El presupuesto de partida es el incremento demostrado de la concentración de lactato en sangre conforme aumenta la velocidad de desplazamiento. En el plano mecánico podemos descomponer la velocidad en  $F_{cc}$  x  $L_{cc}$ , factores ambos que se incrementan con el aumento de la velocidad de desplazamiento, pero con una dinámica diferente para cada estadio de velocidad y para cada sujeto (McGinnis y Dillman, 1989; en Grana y cols., 1989). A su vez sabemos que un aumento de la  $L_{cc}$  implica mayores tiempos de vuelo, mientras que para mayor  $F_{cc}$  la tendencia es de disminuir el tiempo de contacto. Sabiendo que existe una frecuencia óptima individual (Wilson y cols., 1996; Verchoshanskij, 1996 y 1997; Voss y Kreuse, 1997; Lehmann, 1997) que es natural de cada sujeto y cada tipo de movimiento (con clara referencia a las estructuras neuromusculares y tendinosas), cualquier variación del patrón mecánico óptimo individual implicará un gasto energético mayor, lo cual repercutirá negativamente en la economía de esfuerzo, y por tanto, en la eficiencia de carrera.

Existen trabajos publicados que hacen referencia al estudio de parámetros similares, especialmente relacionados con la longitud de ciclo, (Cavanagh y Williams, 1982; Powers y cols., 1982; Plyley y cols., 1985; Heinert, y cols., 1988; Colli y cols., 1994; Klein, y cols., 1997), pero bien utilizan velocidades de desplazamiento bajas (por debajo del umbral anaeróbico o  $VT_2$ ), o si lo hacen a velocidades superiores, pertenecen a otro deporte (piragüismo, natación, ciclismo).

Otros estudios similares han sido ampliamente referenciados (Grana y cols., 1989), pero igualmente utilizan velocidades de desplazamiento que corresponden a estados estables, y los resultados obtenidos son variados, encontrando algunos en los que el  $\dot{V}O_2$  es similar en las distintas condiciones estudiadas, y otros en los que el  $\dot{V}O_2$  es superior utilizando  $L_{cc}$  superiores, es decir, la carrera con mayor  $L_{cc}$  es menos económica.

Dada la falta de estudios que relacionan la  $F_{cc}$  con la producción de lactato y consumo de oxígeno aplicados a la carrera a velocidades de desplazamiento superiores a las correspondientes con el umbral anaeróbico ventilatorio ( $VT_2$ ), se decidió la realización del presente estudio, cuyo objetivo ha sido observar las relaciones que se dan entre algunos aspectos mecánicos del desplazamiento cíclico (velocidad de desplazamiento, frecuencia y longitud de ciclo), con algunos aspectos metabólicos y cardiovasculares (lactato en sangre post esfuerzo,  $\dot{V}O_2$  y  $FC$ ), para una velocidad de desplazamiento del 90% de la VMA individual, en mujeres entrenadas de nivel medio.

## Material y métodos

### Sujetos

En este estudio participaron voluntariamente tres mujeres que compiten en pruebas de medio fondo y fondo. Estas atletas participan en los equipos Club Atlètic Lleida-UdL y Dominiques, y siguen un entrenamiento reglado y sistematizado desde hace al menos 2 años.

Los valores antropométricos (media  $\pm$  SD) de la muestra son: edad  $21 \pm 4$  años; estatura:  $162 \pm 6$  cm; peso:  $50 \pm 3$  kg.

### Procedimiento

Las atletas realizaron una prueba de esfuerzo progresiva y máxima en tapiz rodante (Powerjog) con una pendiente fija del 3% e incrementos de la velocidad de  $1 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$  cada minuto hasta que se alcanzaron los criterios de maximalidad de Jones (1985). La velocidad inicial fue de  $8 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$ .

Durante la prueba se registraron los parámetros ventilatorios utilizando un analizador de gases (CPX, Medical Graphics Corporation) y se monitorizó la frecuencia cardíaca mediante un pulsómetro (Polar Sport Tester). Asimismo, también se registró la frecuencia de ciclo para cada velocidad.

A partir de los datos de la prueba de esfuerzo se determinó la velocidad aeróbica máxima para cada sujeto.

Una vez determinada la velocidad aeróbica máxima (VAM) del sujeto (García-Verdugo y Leibar, 1997) se calculó la velocidad que correspondía al 90% de la VAM.

Una semana más tarde, y con pausas de al menos dos días de descanso, se realizaron tres pruebas ( $P6'L$ ,  $P6'F_{cc}$ ,  $P6'L_{cc}$ ) cuadrangulares en tapiz rodante. En estas pruebas la pendiente (3%) y la velocidad (90% de la VAM) se mantenían fijas durante 6 minutos.

Durante las pruebas se monitorizaron el consumo de oxígeno ( $\dot{V}O_2$ ), la frecuencia cardíaca ( $FC$ ) y la frecuencia de ciclo ( $F_{cc}$ ). Asimismo, al final de cada prueba y en los minutos 1,3,5 y 7 de recuperación se tomaron muestras de sangre capilar del lóbulo de la oreja para el análisis del lactato hemático mediante un sistema fotoenzimático (Dr. Lange).

A partir de la primera prueba ( $P6'L$ ), que se realizaba de forma libre e individual, se determinaron los parámetros de  $F_{cc}$  y longitud de ciclo ( $L_{cc}$ ) libremente escogidos por cada atleta. En las otras dos pruebas se invitó a cada sujeto a que intentara mantener una  $F_{cc}$  un 10% superior ( $P6'F_{cc}$ ) o inferior ( $P6'L_{cc}$ ) a la libremente escogida, en ambos casos el ritmo de la  $F_{cc}$  se controló con

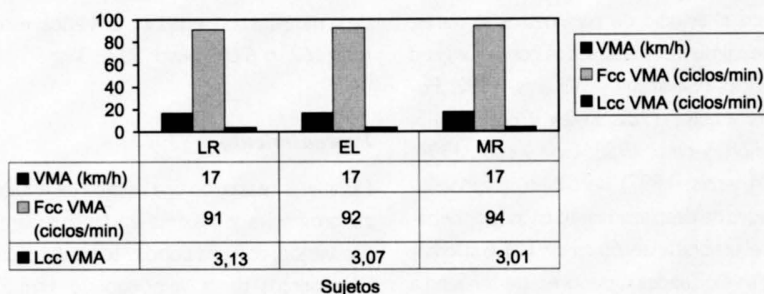


Gráfico 1. Datos correspondientes a la prueba de esfuerzo incremental: variables mecánicas.

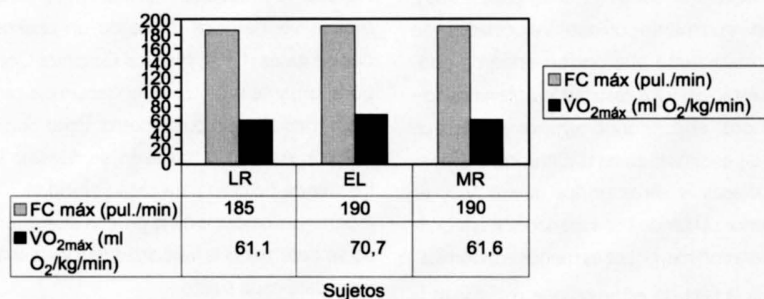


Gráfico 2. Datos correspondientes a la prueba de esfuerzo incremental: variables fisiológicas.

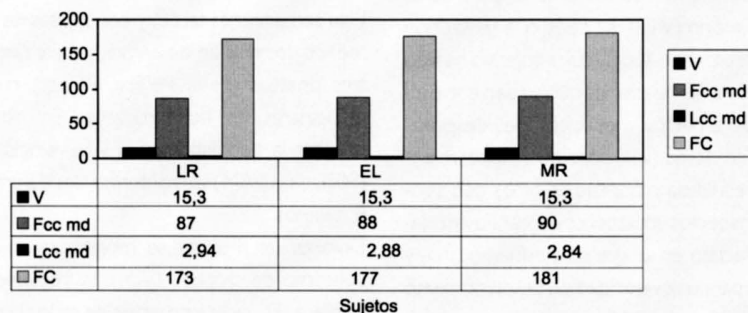


Gráfico 3. Datos correspondientes al 90% de la VMA en la prueba de esfuerzo incremental.

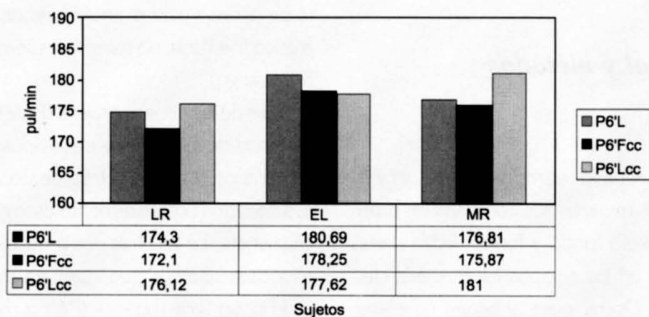


Gráfico 4. Datos correspondientes a la FC en las pruebas de esfuerzo de 6 minutos de duración.

un metrónomo. El orden de estas pruebas (P6'Fcc y P6'Lcc) fue aleatorio.

Todas las pruebas se han realizado en el laboratorio de Valoración Funcional del INEFC-Lleida.

### Fcc y Lcc

La Fcc fue registrada a los 30 segundos de cada palier y se calculó según el tiempo tardado en realizar 5 ciclos completos (seis apoyos del mismo pie), según la fórmula:

$$Fcc = (n.^{\circ} \text{ ciclos/tiempo en realizar el } n.^{\circ} \text{ de ciclos}) \cdot 60$$

El resultado se expresa en ciclos/minuto. Se consideran las medias obtenidas durante los 6 minutos de las pruebas. En base al conocimiento de la velocidad de desplazamiento y de la Fcc, calculamos la Lcc, según la siguiente fórmula:

$$Lcc = V/Fcc$$

El resultado se expresa en metros por ciclos.

### Análisis estadístico

Los datos han sido tratados mediante procedimientos de estadística descriptiva y analítica utilizando el programa informático SPSSPC+.

Para los parámetros  $\dot{V}O_2$ , FC en las pruebas cuadrangulares se han considerado los valores medios  $\pm$  SD obtenidos entre los minutos 3 y 6 de la prueba descartando los primeros minutos en los cuales aún no se ha alcanzado el estado estable. Para la Fcc se han considerado los valores medios  $\pm$  SD obtenidos durante toda la prueba. Para el lactato hemático se ha considerado el pico máximo observado durante la recuperación.

La comparación entre las medias se ha realizado de forma individual para cada atleta mediante Oneway, con un nivel de significación de  $p < 0,05$ .





## Resultados

Presentamos en los gráficos 1 y 2 los datos correspondientes a la prueba de esfuerzo inicial, y en el gráfico 3 los que hacen referencia al 90% de la VMA.

A continuación se presentan en los gráficos 4 a 8 los datos obtenidos en las pruebas continuas de 6 minutos.

En la prueba inicial incremental, se observa que los sujetos presentan una misma VMA (gráfico 1), coincidiendo por tanto el valor de la velocidad al 90% de dicha VMA, que supera en todos los casos la velocidad obtenida para el umbral ventilatorio 2 (VT2). Sin embargo se observa como los demás valores (FC, Fcc y Lcc) varían de un sujeto a otro.

Según el valor obtenido de  $\dot{V}O_{2\text{máx}}$  (gráfico 2), se puede afirmar que los sujetos presentan una buena disposición para el entrenamiento aeróbico de resistencia.

En las pruebas de esfuerzo de 6 minutos de duración, se puede observar como los valores obtenidos de FC media son similares, no presentando diferencias estadísticamente significativas en la comparación entre las tres pruebas de cada sujeto.

Referente al  $\dot{V}O_2$  medio alcanzado en las pruebas de 6 minutos, se observa una dinámica similar a la de la FC, siendo igualmente las diferencias estadísticamente no significativas. A excepción de una prueba de un sujeto (EL), el  $\dot{V}O_{2\text{máx}}$  es superior en todas las pruebas realizadas (P6') que el máximo obtenido por cada sujeto durante la prueba progresiva.

El pico de lactato en sangre post-esfuerzo de cada una de las tres pruebas de 6 minutos presenta un perfil individual y diferente para cada uno de los sujetos, destacando en dos de ellas el pico más elevado en la P6'Lcc, mientras que en la tercera lo consigue en la P6'Fcc. En cualquier caso, para los tres sujetos se han encontrado los valores mínimos de lactato en la P6'L.

Estos datos evidencian una respuesta al esfuerzo específica e individual de cada sujeto, en función de su estado de preparación específica para el evento.

En las pruebas de esfuerzo de 6' con Fcc libre (P6'L) (gráfico 7) se observa como la

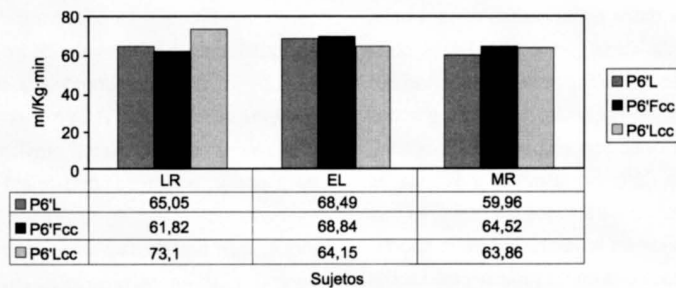


Gráfico 5. Datos correspondientes al  $\dot{V}O_2$  obtenido en las pruebas de esfuerzo de 6 minutos de duración.

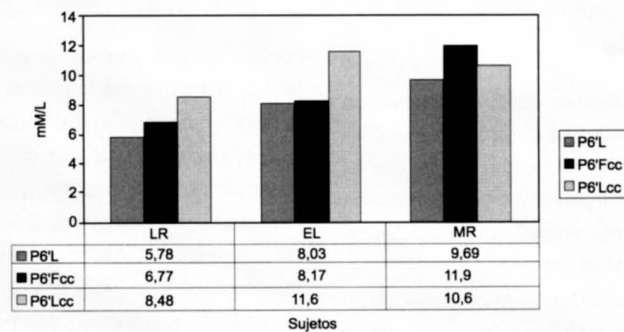


Gráfico 6. Datos correspondientes al pico máximo de lactato post-esfuerzo producido en las pruebas de 6 minutos de duración.

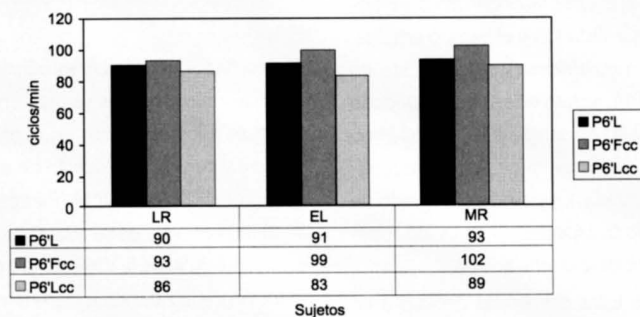


Gráfico 7. Datos correspondientes a la Fcc media mantenida durante las pruebas de 6 minutos de duración.

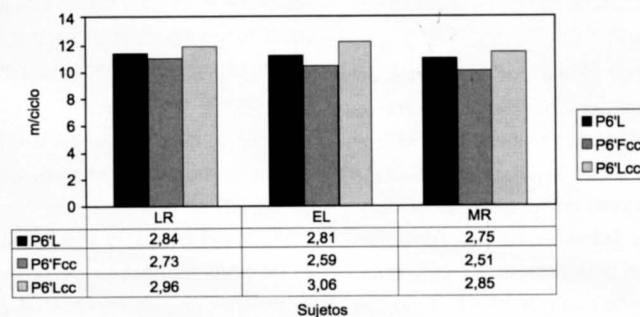


Gráfico 8. Datos correspondientes a la Lcc media mantenida durante las pruebas de 6 minutos de duración.

Fcc obtenida es algo mayor a la esperada, según los datos extrapolados de la prueba incremental inicial (gráfico 3). En las otras dos pruebas (P6'Fcc y P6'Lcc) los valores obtenidos de Fcc y Lcc no sufren grandes modificaciones con respecto a los obtenidos en la P6'L, no llegando a alcanzar el 10% previsto para todos los casos, lo que puede influir en la valoración de la aportación de cada una de las variables estudiadas con respecto a los datos obtenidos.

## Discusión

En el rendimiento deportivo intervienen una combinación de distintos factores, diferentes en cada sujeto, lo cual hace que las variaciones introducidas en las pruebas con Fcc modificada provoquen respuestas diversas para cada uno de ellos.

Entre estos factores se encuentran principalmente los mecánicos (Fcc, Lcc, valores óptimos individuales para cada velocidad, fuerza máxima manifestada y tiempo en que se manifiesta, VMA, velocidad Maxlass, velocidad en el Umbral Anaeróbico ventilatorio según la distancia y el tiempo empleados) y los metabólicos ( $\dot{V}O_{2max}$ , lactato en sangre a VMA, lactato en sangre a velocidad de UA, lactato en sangre a velocidad Maxlass, tipos de fibras musculares predominantes y utilizadas), y como no, el grado de condición física específica (adaptación específica a la modalidad practicada).

Además de estas diferencias debidas a las diversas características individuales de cada sujeto, se debe tener en cuenta el tipo de entrenamiento realizado así como las velocidades y distancias habituales utilizadas por cada sujeto.

No podemos olvidar que los sujetos del presente estudio son mujeres, y como ya apuntaron Williams y Krahenbuhl (1997), el ciclo menstrual de la mujer puede afectar a diversos factores del rendimiento de resistencia. Este factor no ha sido tenido en cuenta en el presente estudio, cuya duración ha sido de cuatro semanas, por lo que las fases del ciclo menstrual pueden haber influido en los resultados obtenidos.

Dentro de los factores mecánicos estudiados, lo primero que se observa es que la Fcc obtenida en la P6'L es, en los tres sujetos, superior (3 ciclos/minuto) a la correspondiente al 90% de la VMA extraída de la prueba incremental realizada previamente. Esta variación puede ser debida al tiempo empleado por palier en la prueba incremental, que fue de tan solo un minuto, mientras que en la prueba a velocidad constante se utilizó una duración de seis minutos, por lo que los sujetos disponen de mayor tiempo para escoger su Fcc individual.

Por otra parte se observa como la Fcc utilizada en la P6'L es prácticamente la misma (1 ciclo/minuto menor) que la obtenida en la prueba incremental al alcanzar la VMA, lo que implica en los tres sujetos que el recurso utilizado para incrementar la velocidad a estos niveles de intensidad (entre el umbral anaeróbico ventilatorio y el  $\dot{V}O_{2max}$ ) es la búsqueda de una zancada más amplia (Lcc).

En las pruebas P6'Fcc los tres sujetos mantienen una Fcc media superior a la conseguida en la prueba incremental a nivel de la VMA, aunque en diferente proporción cada uno.

El otro factor mecánico estudiado fue la Lcc, que muestra unos valores en la P6'L inferiores a los obtenidos en la prueba incremental para una velocidad de desplazamiento del 90% de la VMA. Parece ser que los sujetos estudiados se adaptan a una velocidad del 90% de la VMA mediante la disminución de la zancada e incremento de la frecuencia para una duración de seis minutos de esfuerzo constante, o lo que es lo mismo, que en duraciones menores de tiempo de esfuerzo, y siendo éste progresivo, la tendencia de adaptación a la nueva velocidad parece ser mediante la utilización inicial de Lcc mayores.

También se observa que en la P6'Lcc tan sólo un sujeto alcanza una Lcc similar a la conseguida en la prueba incremental al alcanzar la VMA. Esto implicará que los niveles de esfuerzo mostrados en cada una de las pruebas de seis minutos de duración con variación de los patrones mecánicos individuales, serán probablemente diferentes

de un sujeto a otro, haciendo difícil su interpretación.

Referente a los parámetros fisiológicos estudiados, se observa cómo las variaciones en la FC obtenida en las distintas pruebas, tanto continuas como la incremental, son mínimas y no significativas. En cualquier caso los valores obtenidos en cada prueba continua varían entre sujetos, consiguiendo uno el máximo valor en la P6'L, mientras que los otros dos lo consiguen en la P6'Lcc. El pico de  $\dot{V}O_{2max}$  conseguido durante las pruebas cuadrangulares de seis minutos de duración fue, a excepción de una prueba para un sujeto, superior al conseguido en la prueba incremental.

Este hecho ya ha sido constatado anteriormente (Hill y cols., 1997), lo cual hace recapacitar en la validez de los tests incrementales a la hora de obtener el  $\dot{V}O_{2max}$ , así como la VMA. Parece lógico pensar que durante la ejecución del test incremental, en el que se produce el paso en la predominancia de una vía de obtención de energía a otra (de aeróbica a anaeróbica), se producen interferencias de un metabolismo en otro (Villanueva, 1994), especialmente con protocolos que utilicen palieres de corta duración, lo que puede suponer una mayor dificultad para el máximo aprovechamiento de la capacidad de captación y utilización de oxígeno por parte de la musculatura utilizada, debido a la falta de tiempo de adaptación. Esto no ocurre durante una prueba rectangular, en la que las condiciones "relativamente estables" pueden permitir al sujeto aprovechar en mayor medida su capacidad para captar y consumir oxígeno, dependiendo igualmente del nivel de intensidad exigido y de la duración de esta.

Esta situación es reflejada perfectamente por Neumann y Gohlitz (1998), con su propuesta sobre la determinación de los umbrales en base a pruebas progresivas en las que la distancia a realizar en cada palier depende de la prueba del atleta.

Sin embargo, atendiendo al  $\dot{V}O_2$  medio obtenido entre los minutos 3 y 6 de las pruebas cuadrangulares, se observa una respuesta diferente para cada sujeto. En uno de ellos, los valores medios obtenidos son

superiores en las tres pruebas de seis minutos de duración que el máximo conseguido en la prueba incremental. En otro, se da el caso contrario; los valores son inferiores en las pruebas continuas que el máximo de la prueba incremental. En el tercero, el valor es inferior para la P6'L, y superior para las otras dos pruebas.

De todas formas parece necesario el estudio de otras variables fisiológicas para complementar el estudio de los requerimientos energéticos a estos niveles de intensidad. Por ello se ha incorporado el estudio del pico máximo de lactato en sangre post-esfuerzo, que viene a ser un indicativo del grado de activación del metabolismo anaeróbico.

Se observa la menor concentración de lactato en sangre después de la P6'L en los tres sujetos, mientras que la máxima concentración se encuentra después de la P6'Lcc para dos sujetos, y en la P6'Fcc para un sujeto.

De nuevo se pueden observar diferencias en la respuesta fisiológica para cada sujeto, que se pueden relacionar con la utilización de las variables mecánicas estudiadas.

Para ello, se parte del supuesto en el que cada sujeto utiliza la combinación de Fcc y Lcc más eficiente durante la P6'L, pero tal y como ya apuntaron otros investigadores (Fairweather y cols., 1996; Brisswalter y cols., 1996; Verchoshanskij, 1997), no siempre tiene por qué ser así.

Es posible que durante la carrera a la misma velocidad pero con mayor Fcc se incremente el  $\dot{V}O_2$  debido a la mayor implicación del metabolismo aeróbico (por supuesto siempre y cuando los requerimientos energéticos estén situados por debajo del nivel determinado por el  $\dot{V}O_{2máx}$ , y el ritmo de obtención de energía sea asequible por las posibilidades del atleta). Debemos tener en cuenta que, para la misma velocidad de desplazamiento, la utilización de una menor Fcc supone una Lcc aumentada, a costa de una mayor aplicación de fuerza, es decir, una mayor implicación de la resistencia específica local (Verchoshanskij, 1996 y 1997). Una mayor implicación muscular (mayor tensión aplicada) puede suponer una mayor oclusión de los vasos sanguí-

neos que aportan el oxígeno, y todo ello convierte a la carrera con mayor Lcc en "más anaeróbica" que la carrera con Fcc incrementada, ya que en este caso suponemos que al ser menor la aplicación de fuerza específica, pero más continua, se incrementan las necesidades de aporte de sangre y con ella de oxígeno.

Por otra parte no se deben olvidar los patrones de activación de las fibras musculares, así como las características de estas en cada sujeto. Mientras que en esfuerzos más cortos podrán utilizarse en mayor medida las fibras más rápidas y menos resistentes, en los más duraderos se tenderá a utilizar las menos rápidas y más resistentes, aunque dependiendo de la fatiga que se produzca en ellas, también podrán utilizarse las primeras. De esta forma se llega a observar un cierto paralelismo entre los conceptos de "potencia" y "capacidad" utilizados referentes a las vías energéticas, con los tipos de fibras utilizadas en cada nivel de esfuerzo. Además, y al igual que se realiza con la velocidad, y por lo tanto con los factores que la componen (Fcc y Lcc), se debe tener presente los patrones de activación que se dan para cada sujeto en cada nivel de intensidad, dependiendo entre otros factores ya comentados, de la preparación específica para cada modalidad.

Powers y cols. (1982) al igual que otros investigadores que referencian, encontraron en sus estudios que la carrera con Fcc aumentada, incrementaba la ventilación del sujeto (comparada con la carrera con menor Fcc), lo que puede ser uno de los factores para que se vea incrementado el  $\dot{V}O_2$ , por lo que se puede suponer que la carrera con mayor Fcc es más exigente a nivel cardiovascular que con menor Fcc, que lo será a su vez a nivel neuromuscular.

Otro de los factores a tener en cuenta es el potencial máximo de frecuencia que posee cada sujeto. Al ser este un factor individual y predeterminado, según el grado de entrenamiento en cada momento, el sujeto tendrá un mayor margen para movilizar su potencial de frecuencia, siendo por tanto más o menos económico en la ejecución del movimiento.

No debemos olvidar que, como anteriormente se ha comentado, la velocidad de desplazamiento es producto de la Fcc y Lcc, pero a su vez, la Lcc depende tanto de la fuerza aplicada como del tiempo durante la que se aplica. Esto indica que las características del aporte energético para mantener un esfuerzo determinado dependen directamente de la cantidad de energía necesaria y del tiempo que se necesita para obtenerla (figura 1).

Además, parece ser que como diversos autores han demostrado o comentado (Wilson y cols., 1996; Verchoshanskij, 1996; Barstow y cols., 1996; Brisswalter y cols., 1996; Voss y Kreuse, 1997; Verchoshanskij, 1997), existe una frecuencia óptima individual, tanto a nivel de estructuras (tendino-musculares) como a nivel de la organización del movimiento en el tiempo (frecuencia de ciclo), lo cual hace que la relación de dependencia entre velocidad de desplazamiento y los requerimientos energéticos sea complicada de interpretar. Entonces, para observar la eficiencia en la utilización de cada Fcc, se requiere atender tanto al consumo de oxígeno (como indicador del grado de activación de la vía aeróbica) como al lactato producido (como indicador del grado de activación de la vía anaeróbica).

Una Fcc eficiente para una velocidad de desplazamiento determinada (90% de la VMA) implicará unos valores de  $\dot{V}O_2$  y lacta-

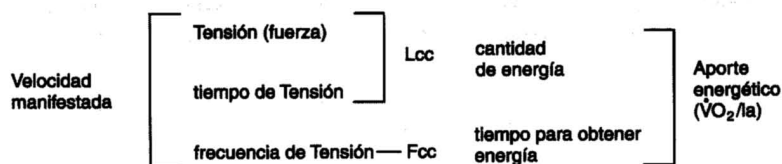


Figura 1. Dependencia de la relación entre la velocidad manifestada y las necesidades energéticas.

to inferiores, mientras que un  $\dot{V}O_2$  estable o incluso inferior a los obtenidos con otra Fcc, pero con una mayor producción de lactato, implicará una menor eficiencia en la carrera, posiblemente provocada por una mayor exigencia a nivel local.

Para el sujeto LR, la Fcc y Lcc media mantenida durante la P6'Lcc es la menos eficiente, pudiendo encontrarse entre los valores obtenidos en las otras dos pruebas cuadrangulares su Fcc y Lcc más eficientes.

Sin embargo, el sujeto EL parece que consigue su Fcc y Lcc más eficiente en la P6'L, consiguiendo los valores más bajos de  $\dot{V}O_2$  y lactato. En su caso, parece que los parámetros mecánicos mantenidos durante la P6'Lcc son muy exigentes, produciendo una mayor fatiga local, evidenciada por unos valores de lactato muy elevados, y un  $\dot{V}O_2$  menor (posiblemente por la interferencia de una vía energética con otra).

Por último, el sujeto MR parece que utiliza también su Fcc y Lcc óptimas en la P6'L, siendo por el contrario más ineficiente y produciendo mayor fatiga local los parámetros mecánicos utilizados en la P6'Fcc.

## Conclusiones

Como conclusión, parece evidente que para la carrera en tapiz rodante al 90% de la VMA y durante 6', las pequeñas variaciones (10%) de los parámetros mecánicos modifican las necesidades de  $\dot{V}O_2$ , producción de lactato y FC de cada sujeto.

Por ello es posible que, utilizando estas variaciones en el entrenamiento diario, se puedan conseguir adaptaciones específicas más profundas que las obtenidas tan sólo mediante el trabajo basado en la velocidad de desplazamiento.

Aunque la dependencia de los parámetros mecánicos con los metabólicos estudiados parece evidente, es necesario profundizar más en los niveles de relación de unos con

otros, atendiendo a las características individuales de cada sujeto.

Se sugiere la posibilidad de realizar nuevos estudios variando las velocidades de desplazamiento, así como la duración de los esfuerzos, atendiendo a la evolución de los parámetros estudiados a lo largo de cada prueba.

Se considera indispensable para poder extrapolar conclusiones el poder realizar los estudios con mayor cantidad de sujetos de estudio, con diversos niveles de rendimiento y distinto sexo.

## Bibliografía

- BARSTOW, T. J. y cols. (1996), "Influence of muscle fiber type and pedal frequency on oxygen uptake kinetics of heavy exercise". *Journal of Applied Physiology*. Vol. 84, n.º 4, pp. 1642-1650.
- BRISWALTER, J. y cols. (1996), "Running economy, preferred step length correlated to body dimensions in elite middle distance runners". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Vol. 36, n.º 1, pp. 7-15.
- CAVANAGH, P. R.; WILLIAMS, K. R. (1982), "The effect of stride length variation on oxygen uptake during distance running". *Medicine and Science in Sport and Exercise*. Vol. 14, n.º 1, pp. 30-35.
- COLLI, R. y cols. (1994), "Entrenamiento del piragüista". *Comunicaciones técnicas* n.º 10, E.N.E.P. Federación española de piragüismo, pp. 118-144.
- FAIRWEATHER, M. M. y cols. (1996), "An interdisciplinary analysis of stride length perturbations during treadmill running". *RQES*. (Abstract) March Supplement.
- GARCÍA-VERDUGO, M. y LEIBAR, X. (1997), *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Gymnos. Madrid.
- GRANA y cols. (1989), *Advances in Sports Medicine and Fitness*. Vol. 2. Year Book Medical Publishers, Inc. Chicago-London-Boca Raton.
- HEINERT, L. D. y cols. (1988), "Effect of stride length variation on oxygen uptake during level and positive grade treadmill running". *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 59, n.º 2, pp. 127-130.
- HILL, D. W. y cols. (1997), "Responses to exercise at 92% and 100% of the velocity associated with  $\dot{V}O_{2max}$ ". *International Journal of Sports Medicine*. Vol. 18, pp. 325-329.
- JONES, N. L., MCCARTNEY, N., GRAHAM, T. y cols. (1985), "Muscle performance and metabolism in maximal isokinetic cycling at slow and fast speeds". *J. Appl. Physiol.* 59: 132-136.
- KLEIN, R. M. y cols. (1997), "Metabolic and biomechanical variables of two incline conditions during distance running". *Medicine and Science in Sport and Exercise*. Vol. 29, n.º 12, pp. 1625-1630.
- LEHMANN, F. (1997), *La rapidità nell'allenamento giovanile dello sprint*. Sds. n.º 25, pp. 47-53.
- NEUMANN, G. y GOHLITZ, D. (1998), *Il controllo dell'allenamento nelle corse dell'atletica leggera*. Sds. n.º 40, pp. 44-50.
- PLYLEY, M. J. y cols. (1985), "The effect of stride frequency variation on oxygen uptake during downhill running". (Abstract). *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. Vol. 10, n.º 24, pp. 25.
- POWERS, S.K. y cols. (1982), "Oxygen uptake and ventilatory responses to various stride lengths in trained women". *American Corrective Therapy Journal*. n.º 36, pp. 5-8.
- VERCHOSHANSKI, J.V. (1996), *Quickness and velocity in sports movements*. NSA. Vol. 11, n.º 2-3, pp. 29-37.
- (1997), *Un nuovo sistema di allenamento negli sport ciclici*. Sds. n.º 27, pp. 33-45.
- VILLANUEVA, L. (1994), "El control del entrenamiento". *Comunicaciones técnicas*. n.º 6, pp. 7-27.
- VOSS, G. y KREUSE, T. (1997), *Programmi elementari di movimento e presupposti neuromuscolari di base*. Sds. n.º 25, pp. 42-46.
- WILSON, G. J. y cols. (1996), *Stretch shorten cycle performance: detrimental effects of not equating the natural and movement frequencies*. *RQES*. Vol. 67, n.º 4, pp. 373-379.
- WILLIAMS, T. J. y KRAHENBUHL, G. S. (1997), "Menstrual cycle phase and running economy". *Medicine Science and Sports Exercise*. Vol. 29, n.º 12, pp. 1609-1618.

# Valoración de los beneficios psicológicos del ejercicio físico en personas mayores

## Manuel de Gracia

Profesor de Psicología Básica  
Departamento de Psicología  
Universitat de Girona

## María Marcó

Psicóloga  
Responsable de los programas de Actividad Física  
para gente mayor de los centros Sant Jordi  
Girona

## Josep Garre

Psicólogo  
Unidad de Demencias  
Hospital Sta. Caterina  
Girona

## Palabras clave

bienestar psicológico, ejercicio aeróbico, yoga, personas mayores

## Abstract

*In this paper the results of evaluating the immediate effects of the physical exercise in initially sedentary elderly people (n=95) are presented. The participant subjects in the study have been randomly assigned to one of four groups: 1) an aerobic exercise training group (n=30), 2) an no-aerobic group (yoga) (n=27), 3) a social activity control group (n=20), 4) and a waiting list control group (n=18). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES; McAuley & Courneya, 1994) was used for evaluating global psychological responses to the stimulus properties of physical exercise, and the Perceived Exertion Scales (RPE-Scales; Borg, 1982) was used as a measure of the sensation of the perceived effort. Results of 4 months of exercise indicate a significant increment of the psychological well-being in both exercise groups (aerobic and no-aerobic) compared to the pre and post exercise measures, and to the control groups social activity and waiting list. The aerobic exercise group presented higher scores in the psychological well-being, and fatigue between the months of exercise of both groups.*

## Resumen

En este trabajo se presentan los resultados de la evaluación de los efectos inmediatos del ejercicio físico sobre el bienestar psicológico en una muestra (n=95) de personas mayores ( $\bar{x}$ =68 años) inicialmente sedentarias. Los sujetos participantes en el estudio fueron asignados aleatoriamente a cuatro grupos: 1) grupo de ejercicio aeróbico (n=30), 2) grupo de ejercicio no-aeróbico (yoga) (n=27), 3) grupo control de actividades sociales (n=20) y 4) grupo control en lista de espera (n=18). Se utilizó como instrumento de evaluación de las respuestas psicológicas globales inducidas por el ejercicio la *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES; McAuley & Courneya, 1994) y, como medida de la sensación del esfuerzo percibido, la *Perceived Exertion Scales* (RPE-Scales; Borg, 1982). Los resultados de la valoración de 4 meses de entrenamiento, indican un aumento significativo del bienestar psicológico en los dos grupos de ejercicio (aeróbico y no-aeróbico) en comparación con las mediciones pre y post ejercicio, y con los grupos control (actividades sociales y lista de espera). El grupo de ejercicio aeróbico presentó puntuaciones más elevadas en el bienestar psicológico y en la sensación de fatiga que el grupo de ejercicio no-aeróbico. Los resultados indican también diferencias en el bienestar psicológico y la sensación de fatiga entre las sesiones de ejercicio en ambos grupos.

## Introducción

Los estudios en población general indican que la práctica de una actividad física regular y estable ayuda a mejorar la salud física y psicológica, incrementando de este modo la calidad de vida. La práctica de ejercicio regular contribuye a instaurar estilos de vida más saludables y a reducir o eliminar factores de riesgo asociados a una escasa actividad o al sedentarismo (Dishman, Sallis y Orenstein, 1985). En este sentido, la prescripción de ejercicio físico y su adecuación a las necesidades propias de cada grupo de población (valorando aspectos como el nivel de actividad o sedentarismo, factores riesgo, hábitos poco saludables, motivaciones, etc.), es un elemento clave a la hora de desarrollar programas de actividad física (Rejeski y Thompson, 1993).

Desde el punto de vista de la adecuación del ejercicio a grupos de población específicos, las personas mayores presentan unas características propias que los diferencian del resto de la población gene-





ral. La dificultad en modificar los posibles hábitos negativos adquiridos a lo largo de la vida y el propio envejecimiento, son elementos a tener en cuenta en la programación y valoración de la eficacia de los programas de actividad física y su posible relación con el aumento de la calidad de vida en personas mayores.

Durante el proceso de envejecimiento se producen alteraciones fisiológicas y cognitivas que pueden llegar a limitar la capacidad física y psicológica del individuo (Parreño, 1995). Desde esta perspectiva, se han desarrollado programas de actividad física específicos para personas mayores centrados en mejorar la funcionalidad de los sistemas fisiológicos más afectados por el envejecimiento. Los resultados obtenidos muestran que la práctica de un ejercicio físico regular produce, a largo plazo, mejorías en el funcionamiento fisiológico (Cunningham *et al.*, 1987). Se han observado efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular, con aumentos en el rendimiento e incrementos en las contracciones del músculo cardíaco (Blumenthal y Emery, 1989) (Parreño, 1995). También se han encontrado efectos positivos sobre el sistema respiratorio, señalándose aumentos en la condición aeróbica o resistencia cardiorespiratoria, e incrementos en la oxigenación de los tejidos (Wolinsky, 1995). El ejercicio físico también puede ser un elemento eficaz en los programas de rehabilitación de patologías pulmonares en personas mayores, como la enfermedad obstructiva pulmonar (*Chronic obstructive pulmonary disease COPD*) (Gayle *et al.*, 1988; Dugan *et al.*, 1995; Emery *et al.*, 1994).

Por otro lado, la práctica de ejercicio físico ha mostrado ser eficaz en el mantenimiento y mejora del aparato locomotor aumentando la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio y mejorando el control postural (Mills, 1994; Raab *et al.*, 1988). Estos efectos beneficiosos contribuyen notablemente a la mejora de las actividades de la vida diaria (*Activities of daily living ADL*) facilitando una mayor movilidad e independencia en las tareas cotidianas y disminuyendo el riesgo de caídas y accidentes (Hornbrook *et al.*, 1993; Hickey *et al.*, 1995).

También se ha informado de los efectos beneficiosos del ejercicio físico en el campo de la rehabilitación de trastornos crónicos como la osteoporosis o la artritis reumatoide. Investigaciones a este respecto han observado mejoras que indican un aumento en la capacidad física general y una disminución del dolor (Bravo *et al.*, 1996; van den Ende *et al.*, 1996; Ettinger *et al.*, 1994; Davis *et al.*, 1990).

La práctica de un ejercicio físico moderado se ha mostrado eficaz en la reducción de los trastornos del sueño en este grupo de edad, mejorando la valoración subjetiva de la calidad del sueño y en su duración (King *et al.*, 1997).

Por otra parte, se ha señalado también un posible efecto de la práctica de ejercicio físico moderado sobre la función inmune en las personas de edad avanzada, en el sentido de revitalizar una capacidad de respuesta inmune que se ve mermada en el proceso de envejecimiento (de la Fuente, 1995; Nieman, 1996).

Sin embargo, los efectos beneficiosos a corto y medio plazo de la actividad física son probablemente, más importantes a nivel psicológico que físico. Sobre todo, si se tiene en cuenta que éste es un factor importante a la hora de conseguir una mayor adherencia a los programas de ejercicio físico prescritos (Sheldahl, 1993; Sluijs y Warburton, 1990) ya sean de mantenimiento y mejora funcional, o como indicación en trastornos propios de la vejez o agravados por ella.

Desde esta perspectiva diversos estudios realizados con sujetos adultos de mediana edad, han indicado una relación positiva entre la práctica de ejercicio físico y la mejora de la autoestima (Sonstroem *et al.*, 1994; Marsh *et al.*, 1995), así como con la aparición de estados emocionales positivos, que aumentan el bienestar psicológico del individuo, reduciendo la ansiedad o el estrés, y mejorando el funcionamiento cognitivo (Willis y Campbell, 1992).

Los estudios realizados con personas de edad avanzada participantes en programas de actividad física, han constatado también mejorías en el funcionamiento cognitivo (Dustman *et al.*, 1984; Molloy *et al.*, 1988)

y en el bienestar psicológico (Perri y Templer, 1985). Sin embargo, otros estudios han señalado que dicha mejoría era escasa e inconsistente (Emery y Gatz, 1990; Pantton *et al.*, 1990) sugiriendo que esas diferencias podían ser debidas a que, generalmente, los estudios realizados valoran con frecuencia los beneficios subjetivos derivados de la práctica del ejercicio físico, pero pocos valoran directamente la incidencia del ejercicio aeróbico en la percepción subjetiva de los estados de ánimo, de las funciones cognitivas o de otros aspectos del funcionamiento personal (Emery y Gatz, 1990) y social (p.e. preservando la identidad del individuo) (Fontane *et al.*, 1996).

Concretamente, las autopercepciones que se producen durante la práctica de una actividad física son un aspecto importante del funcionamiento individual, en tanto que son pensamientos que se refieren a la propia autoeficacia del individuo (Bandura, 1977) y son por sí mismos, indicadores útiles del bienestar psicológico. En este sentido, se ha sugerido que el aumento de la autoeficacia en los participantes en programas de ejercicio físico puede facilitar a la vez incrementos en el bienestar subjetivo (de Coverley Veale, 1987).

Por otra parte, la autoeficacia es probablemente dependiente de los cambios experimentados durante la práctica repetida de algún tipo de actividad física, en la medida en que los sujetos participantes son capaces de valorar sus logros de ejecución (McAuley, 1985). Investigaciones en esta línea han hallado que la eficacia percibida afecta la sensación de fatiga, el bienestar psicológico y la distensión psicológica (*psychological distress*). Una menor distensión psicológica y un mayor bienestar positivo durante la práctica de actividad física se relacionan con una mayor percepción de la autoeficacia valorada con posterioridad al ejercicio (McAuley y Shaffer, 1995). Este último aspecto es especialmente importante en este grupo de edad ya que generalmente, no han realizado ningún tipo de actividad física regular durante un periodo prolongado de tiempo y las mejoras en la autoeficacia se relacionan positivamente con la adherencia

a los programas de ejercicio (Emery y Blumental, 1990).

Por lo tanto, en el diseño y evaluación de los programas de actividad física en personas mayores se debe tener en cuenta no sólo la pertinencia de un determinado tipo de ejercicio (aeróbico frente no-aeróbico), su pauta de aplicación (intensidad, frecuencia y duración), sino también la valoración subjetiva que, en términos de autoeficacia, bienestar psicológico y autoestima, realizan los participantes en esos programas (Wolinsky, 1995).

Desde esta perspectiva, los estados subjetivos que aparecen durante y después de una actividad física, es decir, que están *directamente* inducidos por el ejercicio, se muestran como posibles indicadores de la adecuación de la actividad física prescrita, del bienestar conseguido y, de este modo, de la posible adherencia no sólo al ejercicio continuado, sino también a un estilo de vida físicamente más activo (Dishman, 1986).

El objetivo general de este trabajo es evaluar las respuestas subjetivas globales, referidas al estado de ánimo, inducidas por la práctica inicial de una actividad física en un programa de ejercicios para personas mayores.

Los objetivos concretos propuestos son, en primer lugar, valorar la validez de la *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES; McAuley y Coumeya, 1994) como instrumento de evaluación continua de las respuestas subjetivas inducidas por la práctica de un ejercicio físico aeróbico o no-aeróbico, a lo largo de las dimensiones positivas y negativas del estado ánimo, en un programa de actividad física en personas mayores inicialmente sedentarias y, en segundo lugar, valorar los posibles efectos diferenciales de la práctica de un tipo u otro de ejercicio sobre el bienestar psicológico.

Por otra parte, se valora la validez externa de la escala *Sensación de Fatiga* como indicadora de la percepción subjetiva de la intensidad o del esfuerzo realizado contrastándola con la *Rating of Perceived Exertion Scales* (RPE-Scales; Borg, 1982).

## Método

La muestra del estudio está compuesta por 95 sujetos con edades comprendidas entre los 66 y los 71 años ( $\bar{x} = 68,97$ ), inscritos de forma voluntaria en programas de actividad física patrocinados por entidades con programas de atención y servicios sociales. Ningún sujeto participante padecía o estaba en tratamiento farmacológico por alguna enfermedad o trastorno incompatible con la práctica de actividad física (p.e. hipertensión grave, enfermedades coronarias, etc.). Los sujetos fueron asignados aleatoriamente a cada uno de los cuatro grupos que formaron el estudio: grupo de ejercicio aeróbico ( $n=30$ ), grupo de ejercicio no-aeróbico ( $n=27$ ), grupo control de actividades sociales ( $n=20$ ), y grupo control en "lista de espera" ( $n=18$ ).

Los sujetos asignados al grupo de ejercicio aeróbico realizaron sesiones de aeróbico de baja intensidad (*low impact*). Cada sesión consistió en 10 minutos de calentamiento, 20 minutos de coreografía aeróbica de bajo impacto, 5 minutos de descenso de frecuencia cardíaca y 10 minutos de ejercicios de estiramiento dinámico de los grupos musculares superiores e inferiores (para algunas recomendaciones en la programación de ejercicios en personas mayores, véase Rodríguez, 1995). La duración total aproximada de cada sesión aeróbica fue de 45 minutos.

El grupo de ejercicio no-aeróbico realizó sesiones de yoga que fueron dirigidas por un instructor cualificado en programas de entrenamiento para personas mayores. La pauta de ejercicio básica consistió en una rutina de ejercicios de respiración profunda, de relajación muscular progresiva y ejercicios estáticos de estiramiento muscular. Finalmente, se realizaron ejercicios complementarios de práctica imaginada para mejorar los niveles de relajación. La duración aproximada de los ejercicios fue de 45 minutos.

Los sujetos asignados al grupo de actividades sociales participaron en diversos cursillos realizados dentro de los programas de actividad para gente mayor propuestos en los centros participantes. El grupo en "lista

de espera" estaba formado por aquellos sujetos que, o bien no tenían interés por las actividades propuestas, o bien no había en ese momento disponibilidad de horarios o de actividades. Sólo se les indicó la frecuencia con la que debían acudir al centro para realizar el estudio.

Todos los sujetos participantes eran sedentarios y no habían realizado ninguna actividad física regular desde hacía tiempo ( $\bar{x} = 20,7$  años), siendo la primera vez que participaban en un programa de actividad física para personas mayores.

Las sesiones de ejercicio físico se desarrollaron a lo largo de 4 meses, a razón de 3 sesiones por semana. En total, el programa de ejercicios consistió en 48 sesiones con una duración aproximada de 45 minutos por sesión.

La intensidad de los ejercicios para ambos grupos se intentó mantener constante a lo largo de todas las sesiones a un nivel promedio del 45-55% de la frecuencia cardíaca máxima ( $F_{cm\acute{a}x}$ ), calculada según la estimación siguiente:  $F_{cm\acute{a}x}$  (estimada) =  $220 - \text{edad}$  (en años). Hay que tener en cuenta que esta estimación es orientativa (presenta un error de  $\pm 15$  latidos por minuto), pero puede ser utilizada de modo eficaz para ejercicios de baja intensidad y como medida aproximativa (Bouchard, *et al.*, 1990; Rodríguez, 1995). Las valoraciones de la FC se realizaron en el grupo de actividad aeróbica inmediatamente después de la coreografía aeróbica. En el grupo de ejercicio no-aeróbico la frecuencia cardíaca se valoró una vez finalizada la fase de estiramientos musculares.

Se ha utilizado como medida de los cambios en los estados de ánimo la *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES), desarrollada por McAuley y Coumeya (1994), y adaptada al español por de Gracia y Marcó (1997). La SEES es un instrumento diseñado para evaluar las respuestas subjetivas globales a la práctica del ejercicio físico, a lo largo de las dimensiones positivas y negativas del estado ánimo.

Esta escala es una medida multidimensional compuesta por 12 ítems que reflejan las variaciones en el *bienestar psicológico*, la *falta de activación* o *distensión psicológica*.



ca (*psychological distress*), y la *sensación de fatiga* que se derivan de la práctica de un ejercicio físico. Cada uno de los ítems que forman la SEES se valoran en una escala analógica de siete puntos (tipo Likert) que indica el grado de acuerdo o desacuerdo con cada uno de ellos (véase anexo A).

En los grupos aeróbico y no-aeróbico, la escala SEES se administró antes (pre-test) y después (post-test) de las sesiones de ejercicio. En el grupo control de actividades sociales, la escala se aplicó después de finalizar cada una de las sesiones de actividades (básicamente manualidades o charlas formativas). Los sujetos del grupo control en "lista de espera" simplemente cumplimentaron la escala cada vez que acudían al centro de reunión social. Para su uso en los grupos control se adaptaron las instrucciones de aplicación.

La RPE se administró sólo a los grupos de ejercicio y al final de cada una de las sesiones. Esta escala es específica para la valoración de la percepción subjetiva del esfuerzo realizado en un determinado ejercicio físico. Se utiliza para programar y monitorizar el entrenamiento y las cargas de ejercicio. Consta de una serie de expresiones referidas al esfuerzo realizado que se puntúan en una escala de 0 a 10 puntos. Las instrucciones para el sujeto se adaptaron a cada tipo de ejercicio (Borg, 1982; Rodriguez, 1995).

## Resultados

A fin de comprobar los efectos del tipo de ejercicio sobre las respuestas subjetivas del estado de ánimo, valoradas como variables dependientes a través de las escalas de la SEES, se llevó a cabo un análisis de la varianza (ANOVA) con medidas repetidas: valoraciones de los estados subjetivos de ánimo antes y después de la actividad física para los dos grupos de ejercicio físico (aeróbico y no-aeróbico).

Los resultados obtenidos en el análisis de la varianza indican en primer lugar, efectos significativos *debidos a la práctica de ejercicio físico*. Las comparaciones entre las puntuaciones medias de la SEES antes del ejercicio con las obtenidas después,

|                       | Grupo ejercicio Aeróbico (n = 30) |       |           |       | Grupo ejercicio No-aeróbico (n = 27) |       |           |       |
|-----------------------|-----------------------------------|-------|-----------|-------|--------------------------------------|-------|-----------|-------|
|                       | Pre-Test                          |       | Post-test |       | Pre-Test                             |       | Post-test |       |
|                       | Media                             | Desv. | Media     | Desv. | Media                                | Desv. | Media     | Desv. |
| Bienestar Psicológico | 13,42*                            | 2,83  | 18,93*    | 3,13  | 13,60*                               | 2,47  | 14,60*    | 2,92  |
| Falta de Activación   | 8,17                              | 2,65  | 8,22      | 2,64  | 8,31                                 | 2,56  | 7,84      | 2,17  |
| Sensación de Fatiga   | 8,83*                             | 3,76  | 18,00*    | 3,36  | 9,19*                                | 2,75  | 13,27*    | 2,83  |

\* diferencia significativa para  $p < 0,05$

Tabla 1. Puntuaciones medias pre y post test para los grupos de ejercicio aeróbico y no-aeróbico.

muestran incrementos estadísticamente significativos para ambos grupos de actividad con posterioridad al ejercicio en los factores *Bienestar Psicológico* ( $F[1,113] = 25,25$ ,  $p < 0,05$ ) y *Sensación de Fatiga* ( $F[1,113] = 69,83$ ,  $p < 0,05$ ). No se observaron diferencias significativas en las puntuaciones medias del factor *Falta de Activación* ( $F[1,113] = 0,45$ ,  $p > 0,05$ ). En segundo lugar, los efectos *debidos al tipo de ejercicio* realizado indicaron diferencias significativas entre ambos grupos para el factor *Bienestar Psicológico* ( $F[1,113] = 69,54$ ,  $p < 0,05$ ). El grupo de ejercicio aeróbico presentó en ese factor una puntuación media mas elevada ( $\bar{x} = 18,92$ ) que la obtenida por el grupo de ejercicio no-aeróbico ( $\bar{x} = 14,60$ ). La puntuación media del factor *Sensación de Fatiga* fue significativamente ( $F[1,113] = 59,15$ ,  $p < 0,05$ ) más elevada en el grupo aeróbico ( $\bar{x} = 18,00$ ) que en el grupo no-aeróbico ( $\bar{x} = 9,16$ ). No se hallaron efectos significativos entre ambos grupos para el factor *Falta de Activación* ( $F[1,113] = 0,28$ ,  $p > 0,05$ ). En la tabla 1 se muestran las medias de las puntuaciones de los factores de la escala SEES obtenidas por cada grupo de ejercicio antes de la realización de la actividad física (pre-test) y después de la misma (post-test).

En la figura 1 se muestra para ambos grupos de ejercicio, la representación gráfica de las puntuaciones medias obtenidas para cada factor en el pre y post test.

Los efectos diferenciales entre los grupos de actividad física aeróbica y no-aeróbica después (post-test) del ejercicio se contras-

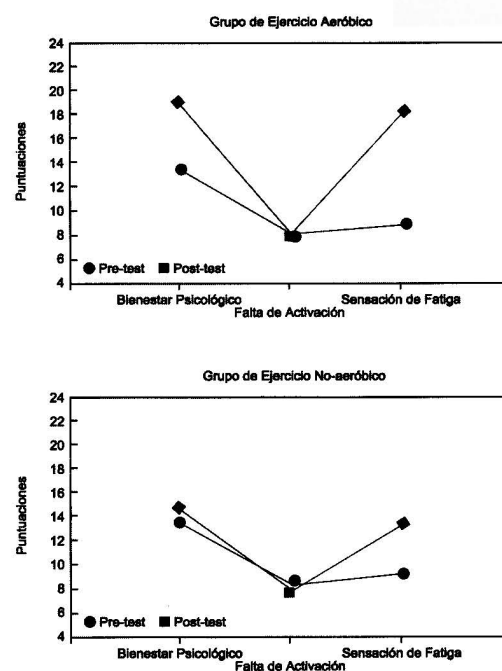


Figura 1. Representación gráfica de las puntuaciones medias de los factores de la SEES, para los grupos de ejercicio aeróbico y no-aeróbico, en el pre y post test.

taron con los resultados obtenidos en los grupos control.

Se hallaron diferencias significativas en las medias de los factores *Bienestar Psicológico* ( $F[3,94] = 28,61$ ,  $p < 0,05$ ) y *Sensación de Fatiga* ( $F[3,94] = 38,14$ ,  $p < 0,05$ ) entre el grupo de ejercicio aeróbico y el grupo de ejercicio no-aeróbico, y entre estos dos y los grupos control de actividades sociales y "lista de espera". No se encontraron diferencias significativas entre las medias de las puntuaciones del factor *Falta de*

|                       | Grupos ejercicio |       |                    |       | Grupos control       |       |                     |       |
|-----------------------|------------------|-------|--------------------|-------|----------------------|-------|---------------------|-------|
|                       | Aeróbico (n=30)  |       | No-aeróbico (n=27) |       | Act. sociales (n=20) |       | Lista espera (n=18) |       |
|                       | Media            | Desv. | Media              | Desv. | Media                | Desv. | Media               | Desv. |
| Bienestar psicológico | 18,92*           | 3,13  | 14,60*             | 2,92  | 12,49                | 2,17  | 12,53               | 1,91  |
| Falta de activación   | 8,21             | 2,64  | 7,84               | 2,17  | 8,12                 | 2,15  | 8,21                | 2,30  |
| Sensación de fatiga   | 18,00*           | 3,36  | 13,26*             | 2,83  | 9,16                 | 3,17  | 9,66                | 2,16  |

\* diferencia significativa para  $p<0,05$ 

Tabla 2. Puntuaciones medias SEES post-test para los grupos de ejercicio y control.

|                               | Bienestar psicológico |             | Falta de activación |             | Sensación de fatiga |             |
|-------------------------------|-----------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|
|                               | Aeróbico              | No-aeróbico | Aeróbico            | No-aeróbico | Aeróbico            | No-aeróbico |
| Falta de activación           | -0,54**               | 0,34        |                     |             |                     |             |
| Sensación de fatiga           | -0,01                 | -0,25       | 0,12                | 0,07        |                     |             |
| Percepción esfuerzo RPE-Scale | 0,08                  | -0,32***    | -0,03               | -0,07       | 0,88*               | 0,58*       |

\* sig. para  $p<0,001$ . \*\* sig. para  $p<0,01$ . \*\*\* sig. para  $p<0,05$ 

Tabla 4. Correlaciones factores SEES y RPE-Scale.

Activación entre ninguno de los grupos de ejercicio, ni entre estos y los controles. Tampoco se hallaron diferencias significativas entre los dos grupos control para ninguno de los factores de la SEES ( $F[3,94]=0,73$ ,  $p>0,05$ ).

En la tabla 2 se muestran las puntuaciones medias para cada una de las escalas que componen la SEES, obtenidas después de la actividad física (en el caso de los grupos ejercicio), después de la realización de actividades sociales (grupo control actividad social) y las puntuaciones del grupo control en "lista de espera".

En la tabla 3 se muestran las puntuaciones medias de la RPE-Scale para los grupos de ejercicio aeróbico y no-aeróbico. Las diferencias halladas entre las medias de cada grupo son estadísticamente significativas ( $F[1,56]=28,17$ ,  $p<0,05$ ). Concretamente, la puntuación media obtenida para el grupo aeróbico se sitúa en un nivel de valoración del esfuerzo mayor que el del grupo no-aeróbico. En el primer caso, el valor promedio se encuentra entre la franja de valoración de "moderado" a "algo pesado"

( $\bar{x}=3,76$ ) mientras que en el grupo de ejercicio no-aeróbico el intervalo de respuesta se sitúa entre "ligero" y "moderado" ( $\bar{x}=2,17$ ).

Las intercorrelaciones entre los factores de la SEES y la RPE-Scale para ambos grupos de ejercicio se muestran en la tabla 4.

Hay que destacar aquí, una correlación moderada y de signo negativo entre el Bienestar Psicológico y la Falta de Activación ( $r=-0,54$ ) para el grupo de ejercicio aeróbico. También se observa en este grupo de ejercicio una elevada correlación entre las puntuaciones del factor Sensación de Fatiga y la valoración del esfuerzo medida a través de la RPE-Scale ( $r=0,88$ ). La misma tendencia en la covariación entre ambas variables, aunque con un valor más moderado, se observa en el grupo de ejercicio no-aeróbico ( $r=0,58$ ).

Los efectos longitudinales de la práctica de ejercicio físico sobre las respuestas subjetivas del estado de ánimo, se evaluaron a partir de las puntuaciones medias de las sesiones de ejercicio agrupadas por meses (3 sesiones por semana).

| RPE-Scale          |       |       |
|--------------------|-------|-------|
|                    | Media | Desv. |
| Aeróbico (n=30)    | 3,76* | 0,39  |
| No-aeróbico (n=27) | 2,17* | 0,31  |

\* diferencia significativa para  $p<0,05$ .

Tabla 3. Puntuaciones medias de la RPE-Scale para cada grupo de ejercicio.

El análisis de la varianza (ANOVA) con medidas repetidas (dos grupos de ejercicio aeróbico-no-aeróbico por cuatro meses de actividad) mostró diferencias significativas entre grupos para los factores Falta de Activación ( $F[3,227]=10,29$ ,  $p<0,05$ ) y Sensación de Fatiga ( $F[3,227]=0,43$ ,  $p<0,05$ ) en la primera semana de ejercicio. No se observaron diferencias significativas entre ambos grupos de ejercicio, para ninguno de los dos factores en los tres meses restantes. Las diferencias halladas entre las puntuaciones medias del factor Bienestar Psicológico fueron estadísticamente significativas entre ambos grupos en todos los meses de ejercicio ( $F[3,227]=21,72$ ,  $p<0,05$ ).

En el grupo de ejercicio aeróbico se observaron diferencias estadísticamente significativas en el factor Bienestar Psicológico ( $F[3,119]=27,97$ ,  $p<0,05$ ) entre todos los meses de actividad. Las diferencias halladas en las puntuaciones de los factores Falta de Activación ( $F[3,119]=16,38$ ,  $p<0,05$ ) y Sensación de Fatiga ( $F[3,119]=11,81$ ,  $p<0,05$ ) fueron estadísticamente significativas en el primer mes de ejercicio, con un valor medio superior al de las puntuaciones observadas en el resto de los meses.

En el grupo de ejercicio no-aeróbico se hallaron diferencias estadísticamente significativas en el factor Bienestar Psicológico entre el primer mes de ejercicio y los dos finales (tercer y cuarto mes) ( $F[3,107]=5,23$ ,  $p<0,05$ ). No se encontraron diferencias significativas en los factores Falta de Activación ( $F[3,107]=1,01$ ,  $p>0,05$ ) y Sensación de Fatiga ( $F[3,107]=1,40$ ,



| Mes de ejercicio            |        |      |        |       |        |       |        |      |               |
|-----------------------------|--------|------|--------|-------|--------|-------|--------|------|---------------|
| Mes 1                       |        |      | Mes 2  |       | Mes 3  |       | Mes 4  |      |               |
| Media                       | Desv.  |      | Media  | Desv. | Media  | Desv. | Media  | Des. |               |
| Grupo ejercicio aeróbico    |        |      |        |       |        |       |        |      |               |
| Bienestar psicológico       | 16,48* | 3,01 | 18,64* | 2,92  | 19,08* | 2,33  | 21,48* | 1,98 | * sig. p<0,05 |
| Falta de activación         | 10,33* | 2,56 | 7,55   | 2,13  | 7,68   | 2,30  | 7,28   | 2,38 | * sig. p<0,05 |
| Sensación de fatiga         | 20,35* | 3,18 | 17,46  | 3,17  | 17,24  | 3,04  | 16,93  | 2,96 | * sig. p<0,05 |
| Grupo ejercicio no-aeróbico |        |      |        |       |        |       |        |      |               |
| Bienestar psicológico       | 16,26* | 3,11 | 14,44  | 2,59  | 13,40* | 2,59  | 14,25* | 2,73 | * sig. p<0,05 |
| Falta de activación         | 8,0    | 2,0  | 7,29   | 2,46  | 8,29   | 2,10  | 7,77   | 2,08 | no sig.       |
| Sensación de fatiga         | 14,11  | 2,79 | 12,66  | 2,96  | 12,88  | 2,96  | 13,40  | 2,76 | no sig.       |

Tabla 5. Puntuaciones medias de la SEES por meses y grupos de ejercicio.

$p>0,05$ ) entre ninguno de los meses de ejercicio. En la tabla 5 se muestran las puntuaciones medias obtenidas y en la figura 2 la representación gráfica de los perfiles de la escala para cada grupo de ejercicio.

## Discusión y conclusiones

Los resultados de este trabajo apoyan la validez de la SEES como medida de los estados de ánimo subjetivos que aparecen como directamente inducidos por la práctica de ejercicio físico en personas mayores. Los datos obtenidos indican que las personas mayores participantes en las 48 sesiones de ejercicio tanto aeróbico como no-aeróbico, experimentan incrementos positivos en el bienestar psicológico. Estas mejoras son significativamente mayores en el grupo de actividad aeróbica ( $x=18,93$ ) en comparación con las mejoras halladas en el grupo no-aeróbico ( $x=14,60$ ). En conjunto, el aumento del bienestar psicológico es significativamente más elevado en ambos grupos comparado con las valoraciones pre-test y con los controles. Las mejoras observadas en la valoraciones del bienestar psicológico, independientemente del tipo de ejercicio realizado (aeróbico frente no-aeróbico) concuerdan, con las referidas por otras investigaciones. Se ha informado de mejoras en la autopercepción del estado de ánimo en personas mayores participantes en programas de

ejercicio físico intenso, observándose mejoras en la sensación de vigor y disminuciones en la sensación de tensión, depresión, fatiga o cólera (Pierce y Pate, 1994). Resultados análogos se han encontrado en estudios realizados con grupos de población diferentes (Martinsen *et al.*, 1989; Norris *et al.*, 1990; Stein *et al.*, 1992; Berger *et al.*, 1992).

Por otra parte, se observa en el grupo de ejercicio aeróbico un incremento positivo en el bienestar psicológico, conforme se van desarrollando las sesiones del programa de actividad. El primer mes de ejercicios presenta en ese factor una puntuación significativamente menor que las halladas en resto de los meses. También se observan en este mes puntuaciones significativamente más altas en los factores *Falta de Activación* y *Sensación de Fatiga*. Hay que tener en cuenta que el factor *Falta de Activación* representa el polo negativo de las sensaciones subjetivas experimentadas durante el ejercicio físico, y tiene una correlación negativa ( $r=-0,54$ ) con el bienestar psicológico.

En el grupo de actividad no-aeróbica hay una disminución significativa del bienestar psicológico en los últimos meses de ejercicio. Esta tendencia es inversa a la observada en el grupo de ejercicio aeróbico. No se encontraron cambios significativos en las valoraciones medias del grupo no-aeróbico en los factores *Sensación de Fatiga* y *Falta de Activación*. Los efectos globales indi-

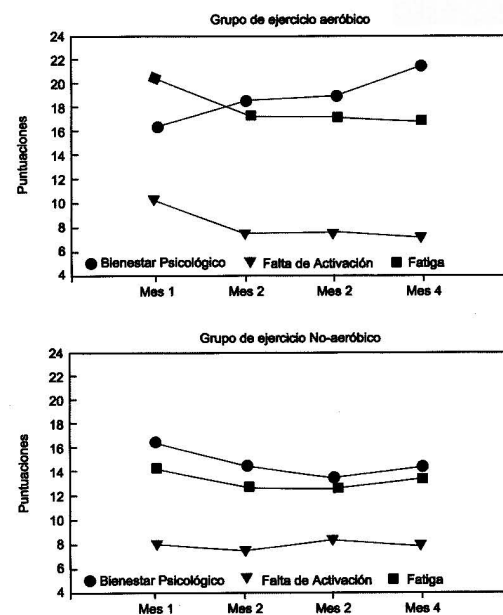


Figura 2. Perfil de puntuaciones de la escala SEES por meses y grupo ejercicio.

caron un aumento significativo del *Bienestar Psicológico* y la *Sensación de Fatiga* en comparación con las valoraciones pre-test, aunque menores en comparación con las obtenidas por el grupo aeróbico. Por otra parte, se ha observado una correlación elevada ( $r=0,88$  en el grupo de ejercicio aeróbico,  $r=0,58$  grupo de ejercicio no-aeróbico) entre la valoración de la in-



tensidad del esfuerzo medida a través de la escala RPE y la sensación subjetiva de fatiga valorada a través de la escala *Sensación de Fatiga* de la SEES. Estos datos permiten sostener la posible utilidad de la SEES como medida orientativa o complementaria en la prescripción de la intensidad del ejercicio. Acerca de la posible relación entre la intensidad percibida del ejercicio con la autoeficacia y con los estados de ánimo, se ha señalado que no hay diferencias entre una intensidad baja y una moderada en relación con los beneficios obtenidos (Stevenson *et al.*, 1990) y que quizás en personas mayores, el elemento crítico sea la duración de la actividad física, más que su formato e intensidad (Stewart y King, 1993).

En general, estos resultados apoyan la validez de la escala como una medida sensible a los cambios producidos por la práctica de ejercicio. En este caso, las diferencias halladas en las primeras sesiones de ejercicio (primer mes de actividad), reflejarían los efectos iniciales de la adecuación a un tipo de actividad nueva, en un grupo de personas que no ha realizado ejercicio físico durante un periodo prolongado de tiempo. Desde este punto de vista, las sesiones iniciales de ejercicio aeróbico serían críticas a la hora de conseguir una mayor adherencia a los programas de actividad física, sobre todo por el grado de autoeficacia percibida en dichas sesiones.

Los mecanismos fisiológicos por los cuales el ejercicio físico induce cambios positivos en el estado de ánimo están poco claros. Algunas investigaciones han propuesto como agente causal una elevación de las endorfinas (opiáceos endógenos) posterior a la realización de ejercicios aeróbicos intensos (Daniel *et al.*, 1992; Janal *et al.*, 1984). Sin embargo, otras investigaciones indican que las mejoras en el estado de ánimo no son exclusivas de este tipo de ejercicio, la práctica de una actividad física anaeróbica también induce efectos positivos sobre los estados de ánimo (Norris *et al.*, 1990). En este sentido, se ha argumentado que los efectos positivos de la actividad física, ya sea aeróbica o anaeróbica, puntual o continuada, son debidos a los efectos distractores del entorno sobre los posibles

agentes estresores (Bahrke y Morgan, 1978).

Desde el punto de vista de la adherencia a programas de ejercicio, e independientemente del mecanismo fisiológico de acción del ejercicio, la sensación de bienestar psicológico es un elemento importante a tener en cuenta en la prescripción, valoración, y seguimiento de los programas de actividad física en personas mayores. Una sensación gratificante e inmediata contribuye a mejorar la autoeficacia percibida y al mantenimiento de una pauta de actividad física regular. Con relación a esto último, se ha sugerido que los posibles efectos psicológicos del ejercicio sobre el bienestar son debidos en parte, a un efecto placebo que estaría más relacionado con componentes psicosociales facilitadores de la autoestima y con las expectativas sobre los beneficios del ejercicio que los sujetos tienen, que con los mecanismos fisiológicos subyacentes a la propia actividad física (Desharnais *et al.*, 1993). Trabajos en esta línea, han indicado que los efectos psicológicos beneficiosos del ejercicio físico en poblaciones clínicas de depresivos y ansiosos, estarían más relacionados con las expectativas de mejora puestas en la realización de la actividad física, que en las propias bondades de la misma (Taylor *et al.*, 1985). Creemos que este mismo argumento puede ser empleado para describir parte las mejoras en el funcionamiento y bienestar psicológico observadas en personas mayores (Gitlin *et al.*, 1992).

Finalmente, indicar que este trabajo forma parte de una investigación más amplia, que pretende desarrollar un protocolo de evaluación continuada de los efectos del ejercicio físico en personas mayores sobre el bienestar psicológico, la autoeficacia percibida, la satisfacción por el ejercicio, la adherencia positiva y la autoestima.

## Bibliografía

BAHRKE, M. S., MORGAN, W. P. (1978), Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research*, 2, 323-333.

BANDURA, A. (1977), Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

BERGER, B. G. y OWEN, D. R. (1992), Mood alteration with Yoga and swimming: Aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and Motor Skills* 75(3) 1331-1343.

BLUMENTHAL, J. A., EMERY, C. F., MADDEN, D. J., y GEORGE, L. K. (1989), Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. *Journals of Gerontology* 44(5).

BORG, G. A. (1982), Rating of perceived Examination Scales (RPE-Scales). *Med. Sci Sports Exerc.* 14, 377-387.

BOUCHARD, C., SHEPARD, R. J., STEPHENS, T., SUTTON, J. R., MCPHERSON, B. D. (eds.) (1990), Exercise, fitness and health. Champaign. Human Kinetics Books.

BRAVO, G., GAUTHIER, P., ROY, P. M., PAYETTE, H., GAULIN, P., HARVEY, M., PELOQUIN, L., DUBOIS, M. F. (1996), Impact of a 12-month exercise program on the physical and psychological health of osteopenic women. *J Am Geriatr Soc.*, 44 (7): 756-62.

CUNNINGHAM, D. A., RECHNITZER, P. A., HOWARD, J. H., y DONNER, A. P. (1987), Exercise training of men at retirement: A clinical trial. *Journal of Gerontology*, 42, 17-23.

DANIEL, M., MARTIN, A. D., y CARTER, J. (1992), Opiate receptor blockade by naltrexone and mood state after acute physical conditioning on the elderly. *Journal of Psychosomatic Research*, 26, 111-115.

DAVIS, G. C., CORTEZ, C., y RUBIN, B. R. (1990), Pain management in the older adult with rheumatoid arthritis or osteoarthritis. *Arthritis Care and Research* 3(3), 127-131.

DE COVERLEY VEALE, D. M. W. (1987), Exercise and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 76, 113-120.

DE GRACIA, M., MARCÓ, M. (1997), Adaptación y validación factorial de la "Subjective Exercise Experiences Scale (SEES)", *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 59-68.

DE LA FUENTE, M. (1997), Respuesta inmunológica y ejercicio en el envejecimiento. Actas III Conferencia Internacional EGREPA, Instituto Nacional de Servicios Sociales, Madrid.

DESHARNAIS, R., JOBIN, J., COTE, C., y LEVESQUE, L. (1993), Aerobic exercise and the placebo effect: A controlled study. *Psychosomatic Medicine* 55(2), 149-154.

DISHMAN, R. K. (1986), Mental health. En V. Seefeldt (ed.), Physical activity and well-being. Reston: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.

DISHMAN, R. K., SALLIS, J. F., y ORENSTEIN, D. R. (1985), The determinants of physical activity



- and exercise adherence. *Public Health Reports* 100(2), 158-172.
- DUGAN, D., WALKER, R., MONROE, D. A. (1995), The effects of a 9-week program of aerobic and upper body exercise on the maximal voluntary ventilation of chronic obstructive pulmonary disease patients. *J Cardpulm Rehabil.*, 15(2), 130-3.
- DUSTMAN, R. E., RUHLING, R. O., RUSSELL, E. M., SHEARER, D. E., BONEKAT, H. W., SHIGEOKA, J. W., WOODS, J. S., y BRADFORD, D. C. (1984), Aerobic exercise training and improved neuropsychological function of older individuals. *Neurobiology of Aging*, 5, 35-42.
- EMERY, C. F. y BLUMENTHAL, J. A. (1990), Perceived change among participants in an exercise program for older adults. *Gerontologist* 30(4), 516-521.
- EMERY, C. F. y GATZ, M. (1990), Psychological and cognitive effects of an exercise program for community-residing older adults. *Gerontologist* 30(2), 184-188.
- EMERY, C. F., HAUCK, E. R., MACINTYRE, N. R., y LEATHERMAN, N. E. (1994), Psychological functioning among middle-aged and older adult pulmonary patients in exercise rehabilitation. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics* 12(2), 13-26.
- ETTINGER, W. H. y AFABLE, R. F. (1994), Physical disability from knee osteoarthritis: The role of exercise as an intervention. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 26(12), 1435-1440.
- FONTANE, P. E. (1996), Exercise, fitness, feeling well. Special Issue: Aging well in contemporary society: II. Choices and processes. *American Behavioral Scientist* 39(3), 288-305.
- GAYLE, R. C., SPITLER, D. L., KAPER, W. B., y JAEGER, R. M. (1988), Psychological changes in exercising COPD patients. *International Journal of Rehabilitation Research* 11(4), 335-342.
- GITLIN, L. N., LAWTON, M. P., WINDSOR LANDSBERG, L. A., y KLEBAN, M. H. (1992), In search of psychological benefits: Exercise in healthy older adults. *Journal of Aging and Health* 4(2), 174-192.
- HICKEY, T., WOLF, F. M., ROBINS, L. S., y WAGNER, M. B. (1995), Physical activity training for functional mobility in older persons. *Journal of Applied Gerontology* 14(4), 357-371.
- HORN BROOK, M. C., STEVENS, V. J., WINGFIELD, D. J., y HOLLIS, J. F. (1994), Preventing falls among community-dwelling older persons: Results from a randomized trial. *Gerontologist* 34(1), 16-23.
- JANAL, M. N., COLT, E. W. D., CLARK, W. C., y GLUSMAN, M. (1984), Pain sensitivity, mood and plasma endocrine levels in man following long distance running: effect of naloxone. *Pain*, 19, 13-25.
- KING, A. C., OMAN, R. F., BRASSINGTON, G. S., BLUISE, D. L., HASKELL, W. L. (1997), Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults. A randomized controlled trial. *JAMA*, 277 (1), 32-7.
- MARSH, H. W. y SONSTROEM, R. J. (1995), Importance ratings and specific components of physical self-concept: Relevance to predicting global components of self-concept and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 17(1), 84-104.
- MARTINSEN, E. W., HOFFART, A., y SOLBERG, O. (1989), Comparing aerobic with nonaerobic forms of exercise in the treatment of clinical depression: A randomized trial. *Comprehensive Psychiatry* 30(4), 324-331.
- MCAULEY, E., COURNEYA, K. S. (1994), The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 163-177.
- MCAULEY, E. (1985), Modeling and Self-Efficacy: A test of Bandura's Model. *Journal of Sport Psychology*, 7, 283-295.
- MCAULEY, E., SHAFFER, S. M., y RUDOLPH, D. (1995), Affective responses to acute exercise in elderly impaired males: The moderating effects of self-efficacy and age. *International Journal of Aging and Human Development* 41(1), 13-27.
- MILLS, E. M. (1994), The effect of low-intensity aerobic exercise on muscle strength, flexibility, and balance among sedentary elderly persons. *Nursing Research* 43(4), 207-211.
- MOLLOY, D. W., BEERSCHOTEN, D. A., BORRIE, M. J., CRILLY, R. G., y CAPE, R. D. T. (1988), Acute effects of exercise on neurological function in elderly subjects. *Journal of the American Geriatrics Society*, 36, 29-33.
- NIEMAN, D. C. (1996), Immunologic changes associated with strenuous exercise. *Clin J Sport Med.*, 6(2), 140.
- NORRIS, R., CARROLL, D., y COCHRANE, R. (1990), The effects of aerobic and anaerobic training on fitness, blood pressure, and psychological stress and well-being. *Journal of Psychosomatic Research* 34(4), 367-375.
- PANTON, L. B., GRAVES, J. E., POLLOCK, M. L., y HAGBERG, J. M. (1990), Effect of aerobic and resistance training on fractionated reaction time and speed of movement. *Journals of Gerontology* 45(1).
- PARREÑO, J. R. (1995), Actividad física y salud. *Rev. Esp. Geriatri Gerontol*, 30(1), 49-57.
- PERRI, S., TEMPLER, D. (1985), The effects of an aerobic exercise program on psychological variables in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 20, 162-172.
- PIERCE, E. F. y PATE, D. W. (1994), Mood alterations in older adults following acute exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 79(1).
- RAAB, D. M., AGRE, J. C., MCADAMS, M., y SMITH, E. L. (1998), Light resistance and stretching exercise in elderly women: Effect upon flexibility. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation*, 69, 268-272.
- REJESKI, W. J., y THOMPSON, A. (1993), Historical and conceptual roots of Exercise Psychology. En P. Seragianian (ed.), *Exercise Psychology: The influence of Physical Exercise on Psychological Process* (pp. 3-38). New York: John Wiley.
- RODRIGUEZ, F. A. (1995), Prescripción de ejercicio y actividad física en personas sanas. *Atención Primaria*, 15(3), 190-401.
- SHELDHAL, L. M., TRISTANI, F. E., HASTINGS, J. E., y WENZLER, R. B. (1993), Comparison of adaptations and compliance to exercise training between middle-aged and older men. *Journal of the American Geriatrics Society* 41(8), 795-801.
- SLUJIS, E. M., KNIBBE, M. (1991), Patient compliance with exercise: different theoretical approaches to short-term and long-term compliance. *Patient Education and Counseling*, 17, 191-204.
- SONSTROEM, R. J., HARLOW, L. L., y JOSEPHS, L. (1994), Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16(1), 29-42.
- STEIN, P. N. y MOTTA, R. W. (1992), Effects of aerobic and nonaerobic exercise on depression and self-concept. *Perceptual and Motor Skills* 74(1), 79-89.
- STEVENSON, J. S. y TOPP, R. (1990), Effects of moderate and low intensity long-term exercise by older adults. *Research in Nursing and Health* 13(4), 209-218.
- STEWART, A. L., KING, A. C., y HASKELL, W. L. (1993), Endurance exercise and health-related quality of life in 50-65 year-old adults. *Gerontologist* 33(6), 782-789.
- TAYLOR, C. B., SALLIS, J. F., y NEEDLE, R. (1985), The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100(2), 195-202.
- VAN DEN ENDE, C. H., HAZES, J. M., LE CESSIE, S., MULDER, W. J., BELFOR D. G., BREEDVELD, F. C., DIJKMANS, B. A. (1996), Comparison of high and low intensity training in well controlled rheumatoid arthritis. Results of a randomised clinical trial. *Ann Rheum Dis*. 55 (11), 798-805.
- WILLIS, J. D., CAMPBELL, L. F. (1992), Exercise Psychology. Champaign. Illinois: Human Kinetics.
- WOLINSKY, F. D., STUMP, T. E., y CLARK, D. O. (1995), Antecedents and consequences of physical activity and exercise among older adults. *Gerontologist* 35(4), 451-462.

## ANEXO A

### SUBJECTIVE EXERCISE EXPERIENCES SCALES SEES

(McAuley & Courneya, 1994)

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Tipo de ejercicio: \_\_\_\_\_ Sesión n.º: \_\_\_\_\_ FC: \_\_\_\_\_

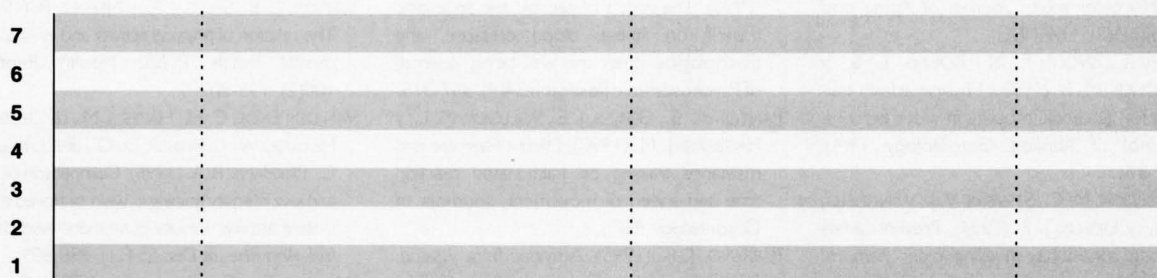
#### INSTRUCCIONES

Rodee con un círculo el número de la escala que indique el grado en que experimenta en **este momento** cada una de las siguientes sensaciones:

| ME SIENTO:       | de ningún modo |   | moderadamente |   |   |   | totalmente |
|------------------|----------------|---|---------------|---|---|---|------------|
| 1. Muy bien      | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 2. Fatal         | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 3. Agotado/a     | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 4. Animado/a     | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 5. Abatido/a     | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 6. Extenuado/a   | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 7. Fuerte        | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 8. Desanimado/a  | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 9. Muy cansado/a | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 10. Formidable   | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 11. Asqueado/a   | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |
| 12. Cansado/a    | 1              | 2 | 3             | 4 | 5 | 6 | 7          |

#### PERFIL DE PUNTUACIONES

Puntuación



**Bienestar psicológico**  
Ítems: 1, 4, 7, 10

**Falta de activación**  
Ítems: 2, 5, 8, 11

**Sensación de fatiga**  
Ítems: 3, 6, 9, 12

Adaptada por: de Gracia & Marcó (1997)



# *Plan de formación para la integración de las personas con discapacidades en las instalaciones deportivas municipales de las comarcas de Barcelona*

**Mercedes Ríos Hernández**

*Profesora del Departamento de Didáctica de la Expresión Musical y Corporal  
Facultad de Formación del Profesorado de la Universitat de Barcelona*

## **Palabras clave**

**detección de necesidades formativas, plan de formación, discapacidades, técnicos deportivos municipales**

## **Abstract**

*The present article presents the results of an investigative work: Physical Activity training plan adapted to disabilities, for sports specialists from towns and cities in the province of Barcelona. The purpose of this study is to detect training needs and then establish the design of a training plan addressed to sports specialists of the province of Barcelona, focused on the area of Physical Activity adapted for people with disabilities.*

*For the detection of training needs we have applied two research methods: distribution of questionnaires to be filled by 202 sports specialists from municipal sports facilities in the Barcelona province, and the collaboration technique applied to a group of 21 sports specialists and technical directors.*

*The results show a great heterogeneity of training and on this basis we propose a Training Plan that takes into account observed needs, ranging from the information stage up to the innovation research through research action.*

## **Resumen**

El presente artículo presenta los resultados del trabajo de investigación *El Plan de Formación de Actividad Física Adaptada a las discapacidades, para los técnicos deportivos municipales de la provincia de Barcelona*. Esta investigación pretende establecer, previa detección de las necesidades formativas, el diseño de un plan de formación dirigido a los técnicos deportivos de la provincia de Barcelona, centrado en el ámbito de la Actividad Física Adaptada (AFA) a las personas con discapacidades.

La detección de las necesidades formativas se ha determinado mediante la aplicación de dos métodos de investigación: la administración de cuestionarios a 202 técnicos deportivos de las instalaciones deportivas municipales de las comarcas de Barcelona y la técnica del proceso colaborativo aplicado a un grupo de 21 técnicos y directores-técnicos deportivos.

Como resultados, se manifiesta una gran heterogeneidad a nivel formativo y se presenta la propuesta de Plan de Formación en función de las necesidades observadas. Un plan que incluye desde el estadio de información hasta el de innovación-investigación mediante la investigación-acción.

## **Introducción**

El trabajo de investigación *El Plan de Formación de Actividad Física Adaptada a las discapacidades*, para los técnicos deportivos municipales de la provincia de Barcelona, fue encargado por la Diputación de Barcelona (Área de Deportes y Turismo) a la Sección de Formación e Investigación en Actividad Física Adaptada de la Associació Esportiva Ciutat Vella (AECV). Este trabajo se desarrolló a lo largo del año 1996 y actualmente se encuentra en fase de aplicación.

Intervinieron, además de la autora como responsable, el Dr. Francesc Imbernon en el apartado de la identificación y análisis de las necesidades de formación mediante la técnica de Proceso Colaborativo y la Sra. Cristina Rivera en el tratamiento estadístico.

Por motivos obvios de extensión haremos aquí referencia al proceso de investigación, dejando de lado el marco teórico y conceptual que supuso un cuidadoso análisis del concepto de AFA con el objetivo principal de demostrar que este no es un término cerrado, restringido al colectivo de personas con discapacidades, insistiendo en la idea de que la práctica física en estos colectivos no es sólo una finalidad en sí misma, sino un proceso facilitador del objetivo de la integración y la normalización social del individuo. Posteriormente se mencionaron las principales organizaciones internacionales, estatales y nacionales, haciéndose evidente el predominio de una concepción competitiva y, consecuentemente, de la marginalidad del aspecto recreativo, lo que evidenció una falta de normalidad en el tratamiento de las actividades físicas de las personas con discapacidad.

Se analizaron también los programas más significativos de formación en el ámbito del AFA en la actualidad en el marco de la Unión Europea, haciendo un recorrido histórico y legislativo por las principales iniciativas en este campo que se han dado principalmente en Cataluña y en el resto del Estado, a fin de comprender la situación actual, y como marco de referencia que se tuvo presente a la hora de diseñar el plan de formación para los técnicos deportivos.

Se ha creído conveniente iniciar el presente artículo presentando un resumen de los antecedentes que han llevado a plantear los objetivos y el principio de procedimiento de la investigación realizada. Se trata de los dos programas de promoción del deporte (como un medio de integración y normalización social) encauzados desde 1988 por la Diputación de Barcelona y el Ayuntamiento de Barcelona, los cuales han favorecido que aparezcan necesidades formativas en el personal técnico de las instalaciones dependientes de las instituciones citadas, y se hace referencia a las conclusiones más significativas del trabajo de investigación *Análisis de las necesidades de formación de los técnicos de la Federació Catalana d'Esports per a Minusvàlids (FCEM)* (Ríos, M. 1994), y que ya evidenciaban el alto nivel de autodidactismo en el campo del deporte adaptado.

A continuación se describe el estudio realizado en 51 instalaciones municipales de la provincia de Barcelona, con la administración a 202 técnicos deportivos de un cuestionario donde se detectan sus necesidades de formación. Paralelamente al cuestionario, se ha utilizado un segundo medio de detección de necesidades: la técnica del Proceso Colaborativo, en que participaron 21 técnicos y Directores Técnicos deportivos de algunas de las instalaciones participantes.

Con esta doble medición de datos cuantitativos y cualitativos y teniendo en cuenta el entorno legislativo en Cataluña y los programas formativos en AFA a las discapacidades ya existentes, se propone el diseño del Plan de Formación con el objetivo principal de formar y mejorar el nivel docente, buscando la innovación educativa en este ámbito.

## **Los objetivos y el principio de procedimiento**

### **Objetivos**

- Detectar y medir las necesidades formativas en Actividad Física Adaptada a las discapacidades, de los técnicos deportivos que desarrollan su labor docente en las instalaciones municipales de la provincia de Barcelona.
- Elaborar una propuesta de formación en función de las demandas detectadas.

### **Principio de procedimiento**

- El nivel de formación, en el ámbito de las Actividades Físicas Adaptadas a las discapacidades, de los técnicos deportivos municipales de la provincia de Barcelona es insuficiente.

## **Los antecedentes**

Para comprender la situación actual en las instalaciones deportivas municipales ubicadas en las comarcas de Barcelona, en relación a la integración de los usuarios con discapacidades, hay que citar los dos progra-

mas de promoción del deporte llevados a cabo por la Diputación de Barcelona y el Ayuntamiento de Barcelona. El objetivo de ambos es el de la promoción del deporte como un medio socialmente integrador y normalizador, intentando garantizar el derecho a la práctica de la actividad física con igualdad de condiciones que el resto de la población. Podemos decir que por primera vez las instituciones actúan con el objetivo de facilitar la participación del colectivo de personas con discapacidad en actividades alejadas del entorno competitivo y abriendo el abanico de posibilidades de práctica física.

El otro antecedente que hay que citar es el primer estudio de necesidades formativas en el ámbito del deporte adaptado a la discapacidad física en Cataluña: *Análisis de las necesidades de formación de los técnicos de la Federació Catalana de l'Esport per a Minusvàlids (FCEM)* (Ríos, M. 1994).

Las conclusiones extraídas de este trabajo y de las dos experiencias anteriores, obligaron al planteamiento de algunas cuestiones de interés:

1. *¿Es del todo cierto que el nivel de formación en el ámbito del AFA corresponde en un alto índice al autodidactismo?*

La muestra escogida en el trabajo citado aportaba unos datos reveladores:

- el 50% de los técnicos de la FCEMF eran autodidactas en formación deportiva en general
- el 48% de éstos lo eran en formación en AFA

2. *Otra reflexión de interés puede hacerse sobre la manera de entrar en contacto con el mundo del deporte adaptado.*

En este sentido, un 50% de los técnicos de la FCEMF tomó contacto con las AFA por el conocimiento de una persona con discapacidad o bien por una práctica deportiva anterior a una lesión. Esto da una idea aproxi-





mada del alto índice de voluntariado y de que, en gran parte, en función de sus necesidades, han ido formándose.

Esta situación concreta de las AFA en las discapacidades físicas es extrapolable a las AFA en colectivos con discapacidad sensorial, psíquica y parálisis cerebral según las diversas observaciones de campo.

La consecuencia de todo lo anterior es el planteamiento de una tercera reflexión:

3. *Si el propio deporte adaptado dentro de sus propias organizaciones observa esta precariedad formativa, no puede ser mucho mejor en el colectivo de técnicos municipales*, los cuales no han dispuesto en sus planes de formación de un conjunto de materias referidas a las AFA, ya que la integración de las personas con discapacidad en la oferta deportiva municipal es un tema que no se ha planteado hasta hace pocos años. Esta reflexión quedó corroborada en conversaciones mantenidas con seis gerentes de instalaciones deportivas municipales de Barcelona, en *El estudio de las necesidades formativas en el deporte-integración en Barcelona ciudad* (Ríos, M., 1995), en las que se detectó que:

- La aplicación de los programas de promoción del deporte dirigidos a las personas con discapacidades ha abierto un canal de oferta/demanda que ha provocado que en las instalaciones haya aumentado la presencia de usuarios con discapacidades.
- Los técnicos deportivos han tenido que asumir esta integración sin haber recibido una formación institucionalizada específica suficiente.
- Hay un grupo de instalaciones (principalmente aquéllas que ofrecen actividades acuáticas) que reciben demandas de Escuelas, Centros o Talleres de Educación Especial desde hace 12 años aproximadamente y que estas necesidades se han tenido que cubrir con la experiencia y el autodidactismo de sus técnicos, hasta que han empezado a aparecer iniciativas formativas institucionales. A menudo se detecta que es uno de los técnicos de la

instalación el que asume todos los grupos de personas con discapacidad (generalmente por motivos de interés personal, de sensibilización, etc.).

Vistas las reflexiones anteriores, un Plan de Formación dirigido a los técnicos municipales ha de permitir:

- Dar seguridad e información a los técnicos deportivos, mejorando su calidad de enseñanza, evitando las situaciones de angustia que crea la inseguridad ante las situaciones desconocidas.
- Facilitar una mayor afluencia de personas con discapacidades en las instalaciones municipales, favoreciendo la integración y la normalización social.
- Sensibilizar al resto de usuarios de la instalación hacia el colectivo de personas con discapacidades (la convivencia y las relaciones interpersonales son la base de la tolerancia).
- Hacer de la instalación deportiva un espacio para todos.

### ***La detección de las necesidades formativas y el análisis de resultados***

En este apartado se describen los dos métodos empleados:

- *Análisis cuantitativo*: administración de un cuestionario a 202 técnicos deportivos de la provincia de Barcelona.
- *Análisis cualitativo*: la técnica del *Proceso Colaborativo*, aplicado a un grupo de 21 técnicos y directores técnicos deportivos.

### ***Pase del cuestionario. Análisis de los resultados estadísticos***

#### ***El cuestionario***

El cuestionario se administró por correo. Se envió a cada una de las instalaciones deportivas y el gerente de la instalación (que ya conocía previamente la intencionalidad

de los cuestionarios por contactos mantenidos con el equipo de investigación) los hacía llegar a sus técnicos, que contestaban de forma anónima. El contenido se presenta en el anexo n.º 1.

#### ***La muestra***

La muestra está compuesta por instalaciones de 31 ciudades de la provincia de Barcelona con más de 20.000 habitantes. Si tomamos la media que indica que hay un 3% de la población con discapacidades, los técnicos presentes en poblaciones de más de 20.000 habitantes serán aquéllos con mayor posibilidad de haber conocido usuarios con discapacidad. Además, el plan de formación resultante será válido para todo el territorio ya que las características de las personas con discapacidad no se ven afectadas por la variable del número de habitantes.

Se ha seleccionado una instalación de cada ciudad, exceptuando la ciudad de Barcelona, donde se han seleccionado 20 instalaciones por razones demográficas. De cada instalación se ha encuestado a cuatro técnicos deportivos (exceptuando 2 instalaciones en las que se han encuestado 5 técnicos).

#### ***Los resultados***

En el comentario de los resultados se hará generalmente referencia a dos tipos de porcentajes. Al ser una encuesta en que muchas de las preguntas son de respuesta múltiple, creemos más adecuado en éstas hablar de *porcentaje de casos* (es decir, la proporción de personas que han señalado la respuesta que se comenta). En las respuestas de una sola posibilidad, se hará referencia al *porcentaje de respuesta*.

A continuación se analizan los resultados divididos por bloques homogéneos de contenidos.

#### ***1. Presencia de usuarios con discapacidad en las instalaciones***

Antes de pasar a analizar discapacidad por discapacidad, señalaremos:

| TIPOS DE CURSO  | %    |
|---|------|
| Cursos de especialización en una discapacidad concreta    | 30,8 |
| Cursos introductorios en general                          | 23,6 |
| Cursos de natación adaptada a todas las discapacidades    | 21,3 |
| Cursos de natación específicos a discapacidades concretas | 20,8 |
| Otros cursos  | 3,1  |

Tabla 1. Tipo de cursos más solicitados.

| DEMANDA DE CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN EN UNA DISCAPACIDAD CONCRETA | % DE CASOS |
|---|------------|
| Discapacidad psíquica   | 87,0       |
| Discapacidad física   | 80,2       |
| Discapacidad visual   | 64,9       |
| Discapacidad auditiva   | 56,5       |

Tabla 2. Cursos de especialización con más demanda.

- que 197 individuos afirman que han tenido contacto con algún usuario con discapacidad, lo que supone un 97,5%
- que 4 individuos señalan que nunca han tenido contacto con un usuario con discapacidad, sólo 2%
- que sólo un sujeto no contesta (0,5%)

#### Discapacidad física

Sólo un 13,4% de los técnicos encuestados no se han encontrado nunca con un usuario con discapacidad física en su instalación. Un 86,1% afirma que sí.

En cuanto al tipo de discapacidad, el más numeroso es la parálisis cerebral, que aparece en el 59,6% de los casos, seguido por la espina bífida (41,6), hemiplejía (34,2), paraplejía (43,5) y distrofia muscular (37,3).

#### Discapacidad psíquica

En este caso los porcentajes son muy similares a los de la discapacidad física, con un 84,1% de técnicos que han tenido usuarios con esta característica, siendo sólo un 15,8% los que nunca han tenido ningún caso.

En cuanto a las tipologías, el 78,8% de los casos se refieren a discapacidad psíquica

moderada, seguida por la ligera (56,4) y muy cerca la severa (51,5).

#### Discapacidad sensorial

En esta discapacidad la diferencia continúa siendo significativa, aunque menor. Un 65,8% de técnicos han tenido usuarios con discapacidad sensorial y un 34,2 no han tenido.

En este caso, se pedía diferenciar entre discapacidad auditiva y visual, siendo muy superior el porcentaje de usuarios con discapacidad auditiva (81,1% de los casos) frente a un 69,3% referido a la discapacidad visual. Dividido por tipologías de discapacidad visual, la diferencia entre ceguera parcial y total sólo es de 7 puntos. En la auditiva, la mayoritaria es la sordera profunda.

#### 2. Dificultades para desarrollar la labor de técnico deportivo según las discapacidades

##### Discapacidad física

En esta discapacidad, destaca en primer lugar los problemas de falta de formación suficiente, con un 65,4% de los casos. Sigue la falta de material adaptado (62,3) y, en tercer lugar, las barreras arquitectónicas (50,3), seguida por la falta de monitor de soporte (40,9).

En este caso podemos observar que si bien se detecta, por deducción, que muchas instalaciones tienen solucionados los problemas de barreras arquitectónicas (BBAA), los técnicos insisten en su falta de preparación como primer factor que dificulta su labor.

##### Discapacidad psíquica

En esta tipología de discapacidad también la falta de formación se sitúa como primer factor de dificultad (61,9% de los casos), seguido por los problemas de comunicación (51,7) y la falta de material adaptado (43,5). Como cuarta dificultad está la falta de monitor de soporte (40,8).

##### Discapacidad sensorial

###### Visual

En este grupo la primera dificultad es la falta de formación suficiente (52,4% de los casos), seguida por la falta de material

adaptado (50%) y las BBAA (45,1). Los problemas de comunicación (37,8) se sitúan en cuarto lugar, seguido por la falta de monitor de soporte (29,3).

###### Auditiva

En esta discapacidad, como era de esperar, las dificultades de comunicación se sitúan en el primer lugar con un 67,5% de los casos, seguidas por la falta de formación (59) y, en tercer lugar y a distancia con un 26% de los casos, la falta de monitor de soporte.

Como comentario a este apartado, habría que destacar que la falta de formación es la dificultad que más se ha citado en conjunto, lo que reafirma la intencionalidad del presente estudio, haciéndose evidente la demanda por parte de los técnicos. Sólo en el caso de la discapacidad auditiva los problemas de comunicación son superiores a los de formación, aunque este último factor aparece en segundo lugar.

#### 3. La opinión sobre la suficiencia de la propia formación para asumir la integración de las personas con discapacidades. Los tipos de cursos que creen que necesitan para mejorar su formación

Un 64% de los encuestados afirman que no tienen suficiente formación, mientras que un 36% dicen que están suficientemente formados. Este 36% se ve matizado por la siguiente pregunta que hace referencia a los tipos de cursos que querrían recibir, en que sólo un 4,6% de los casos afirman que no tienen necesidades formativas. Creemos que en este caso un volumen importante de encuestados equiparan experiencia profesional con formación, un dato que se confirmará posteriormente cuando se analice el nivel de autodidactismo.

En cuanto a los cursos más solicitados, véase la tabla 1.

En el apartado de otros cursos, los técnicos hacen referencia a cursos que les permitan obtener alguna titulación oficial, o bien a cursos donde se tengan presentes aspectos médicos y metodológicos.

En referencia a los cursos de especialización, el tipo de discapacidad con más demanda es la expresada en la tabla 2.



4. *El nivel de estudios académico de los técnicos deportivos* (tabla 3)

5. *Titulación académica deportiva de los técnicos* (tabla 4)

En este apartado se detecta una gran heterogeneidad. A pesar de todo, se especifican las titulaciones con más representantes entre el grupo de técnicos que han contestado el cuestionario.

6. *La opinión sobre el propio nivel formativo para atender a las personas con discapacidades*

A la pregunta que hace referencia a si los técnicos creen que tienen la suficiente formación para asumir la integración de personas con discapacidades en sus sesiones de actividad física, el 65% de los encuestados ha respondido que no. Esta opinión, según el análisis bivalente, no tiene nada que ver ni con el nivel académico ni formativo a nivel deportivo.

El 80% de los técnicos que declaran haber hecho el Curso de enseñanza de la natación a las personas con discapacidades (Diputación de Barcelona) y el de Entrenador de natación de la FCEM declaran estar suficientemente formados para asumir la integración de personas con discapacidad en sus sesiones.

7. *Formación deportiva para atender a las personas con discapacidades*

En este apartado destaca el alto nivel de autodidactismo en este ámbito, que se sitúa en un 45,5% de los casos. Por otra parte hay que comentar también el alto nivel de heterogeneidad en los cursos que han realizado los técnicos. En la tabla 5 citamos el porcentaje de casos de todas las posibilidades de respuesta múltiple.

De los datos de la tabla 5, habría que comentar, además de la distancia importante que supone el autodidactismo por encima de cualquier curso formativo, que el segundo en importancia es el apartado "otros cursos" en donde los técnicos debían indicar de qué curso se trataba. Curiosamente, diversos técnicos citan como cursos su experiencia en entidades (ONCE, FCEM) o con colectivos de personas con discapacidades. Además de este dato, los

otros cursos que citan acostumbran a ser cursos organizados por entidades representativas de las diversas discapacidades. Con lo cual se evidencia la falta de una formación más o menos estable que pueda ofrecer una equiparación en la formación de los técnicos.

En este apartado comentaremos la última pregunta del cuestionario, donde se pedía al encuestado que incluyese aquellas observaciones y los comentarios que creyese oportunos. La mayoría de estos versan sobre la formación:

- falta de cursos especializados sobre el tema
- falta de información
- descoordinación en las iniciativas formativas institucionales
- necesidad de una formación continuada
- mayor difusión de los cursos que se organizan
- necesidad de reconocimiento oficial de los cursos y su titulación
- inclusión del tema de las discapacidades en los cursos de TEB
- el precio demasiado caro de los cursos que se organizan desde entidades privadas

8. *La actitud de los técnicos ante la integración de las personas con discapacidades*

Ante la pregunta de si creen que la integración de las personas con discapacidades es

posible en una instalación deportiva, un 60% dice que sí; un 36% dice que sí con matices y sólo un técnico dice explícitamente que no. En cuanto a los matices, todos giran en torno a insistir en una mejor formación, la adecuación de las instalacio-

| NIVEL DE ESTUDIOS                 | %    |
|-----------------------------------|------|
| Certificado de Estudios Primarios | 1,6  |
| EGB                               | 8,9  |
| FP1                               | 5,8  |
| FP2                               | 12,2 |
| BUP                               | 13,7 |
| COU                               | 25,8 |
| Estudios universitarios           | 32,1 |

Tabla 3.

| TITULACIÓN                      | %    |
|---------------------------------|------|
| Monitor de Natación             | 35,4 |
| Técnico de Deporte de Base      | 13,0 |
| Licenciado en Educación Física  | 10,4 |
| Entrenador de Natación          | 8,9  |
| Entrenador auxiliar de Natación | 5,7  |
| Maestro en Educación Física     | 4,7  |
| Entrenador de Atletismo         | 3,6  |

Tabla 4.

| FORMACIÓN DEPORTIVA PARA ATENDER DISCAPACITADOS   | % DE CASOS |
|---|------------|
| Autodidactismo  | 45,5       |
| Cursos de animadores deportivos para la integración                                       | 21,6       |
| Otros cursos  | 20,9       |
| Jornadas informativas de la Escola Catalana de l'Esport                                   | 18,7       |
| Curso de Enseñanza de la Natación a personas con discapacidades (Diputación de Barcelona) | 17,2       |
| Asignaturas en licenciaturas  | 11,2       |
| Cursos de gimnasia correctiva   | 9,0        |
| Seminario Internacional INEFC 1994  | 6,7        |
| Entrenador de natación FCEM   | 6,0        |
| Jornadas Sociedad, Deporte y Diversidad UB  | 3,7        |
| Postgrado Actividades físicas adaptadas INEFC   | 0,7        |

Tabla 5.

nes y el material, la presencia de voluntarios o de monitor de soporte.

### **Conclusiones al pase del cuestionario**

La primera conclusión y más importante es la confirmación del principio de procedimiento. Es decir, que, efectivamente, *el nivel de formación, en el ámbito de las AFA en las discapacidades, de los técnicos deportivos municipales de la provincia de Barcelona, es insuficiente.*

Se detecta una gran *heterogeneidad formativa y un alto índice de autodidactismo*. Este hecho ha llevado al planteamiento de tres niveles de formación para poder dar respuesta a los diferentes estados formativos que se detectan en los técnicos, que podrá ir desde una conferencia-debate de carácter introductorio, hasta un curso completo de 60 horas y llegando a seminarios de profundización, culminando el proceso formativo con los grupos de investigación-acción.

El tipo de curso más solicitado por parte de los técnicos está referido a cursos sobre AFA en la *discapacidad física y psíquica y los de tipo introductorio* a las discapacidades. Por tanto se cree conveniente, de cara al diseño del Plan de Formación, priorizar estos cursos.

Y en un segundo nivel de prioridad, *cursos relacionados con la discapacidad sensorial*.

En ambas prioridades destaca la demanda expresada por los técnicos de *cursos genéricos y específicos de natación*, lo cual tiene una justificación clara. Es una práctica recomendada por el estamento médico y, consecuentemente, la demanda más numerosa respecto al resto de actividades.

También se desprende la demanda de los técnicos de la presencia de contenidos dentro de los cursos referidos al trato con el colectivo; tanto en adaptaciones metodológicas de las actividades, como en recursos dirigidos a superar los problemas de comunicación y de integración expresados por los

técnicos en el cuestionario cuando hacen referencia a sus dificultades para asumir la integración.

### **Identificación y análisis de las necesidades de formación mediante la técnica del proceso colaborativo**

Para complementar los resultados obtenidos mediante la administración del cuestionario y con la dirección del Dr. Francesc Imbernon, catedrático de Formación de la Universitat de Barcelona, se reunió en la sede de la Diputación de Barcelona a un grupo de 21 personas (técnicos y directores técnicos deportivos) pertenecientes a instalaciones deportivas que habían participado en el pase de los cuestionarios. El método del Proceso Colaborativo permite, en sucesivos trabajos de grupo, llegar a opiniones consensuadas, en este caso referidas a la priorización de las necesidades de formación del colectivo.

Las conclusiones de la sesión fueron las siguientes:

- La primera conclusión es una valoración muy positiva del método empleado. Se detectó que había habido muy poco diálogo previo sobre la formación, lo cual influyó positivamente en las discusiones, que fueron en todo momento intensas, enriquecedoras y muy creativas.
- Destacable también es el acuerdo al que llegaron los participantes respecto a la priorización de las prácticas por encima de una formación más teórica. Si bien valoraban los contenidos teórico-prácticos que hasta ahora se han ido ofreciendo en los cursos, insistían en la necesidad de incluir horas de prácticas y de recursos en centros de deporte adaptado o en instalaciones con experiencias de integración. Esto sugirió la posibilidad de incluir en el plan de formación seminarios para tratar desde un punto de vista práctico-teórico el estudio de casos o el tratamiento de una discapacidad concreta, y también la organización de grupos de trabajo (tanto a nivel de distritos en Barcelona ciudad,

como local o comarcal en el resto del territorio) mediante la aplicación del modelo formativo de investigación-acción, el cual incluiría la realización de un proyecto o la resolución de problemas comunes.

- La voluntad de conocer el entorno de las personas con discapacidades, de disponer de conocimientos básicos respecto a las discapacidades (descripción y análisis) y sobre los aspectos didácticos para poder atender las necesidades educativas del colectivo, demuestra una alta sensibilización que bien podía estar sesgada por la presencia de personas realmente interesadas.

### **Propuesta del plan de formación y conclusiones**

Se llegó a la propuesta final de Plan de Formación siguiendo las siguientes estrategias:

1. Recogida y análisis de los planes de formación en el ámbito de la AFA a nivel europeo, estatal y nacional (presente dentro del marco teórico de la investigación). Se detectó que la mayoría de las iniciativas formativas existentes (dejando a un lado las académicas) carecían de un plan de formación, siendo en la mayoría de los casos acciones puntuales sin previa detección de necesidades y con un alto componente de formación en el ámbito competitivo (especialmente por parte de las federaciones y entidades de deporte adaptado). En consecuencia, se quiso ofrecer un plan de formación que realmente diese respuesta de manera objetiva y continuada a las necesidades del colectivo de referencia en el ámbito de la integración y la recreación.
2. Estudio de los programas formativos ofrecidos por la Diputación de Barcelona y adecuación de la propuesta, sus características y nivel de actuación (territorialidad, competencias, etc.)
3. Análisis de los resultados de la investigación mediante el cruce de datos.



Del cruce de los datos obtenidos en el análisis cuantitativo y cualitativo obtenemos las siguientes conclusiones:

- Se constata que el nivel formativo actual en AFA a discapacitados de los técnicos deportivos que desarrollan su labor en las instalaciones deportivas de la provincia de Barcelona, es insuficiente.
- Que la demanda de cursos de formación va mayoritariamente dirigida a cursos específicos sobre las discapacidades físicas y psíquicas y generales sobre las diversas discapacidades.
- Que la presentación de los contenidos ha de incluir un buen nivel de práctica en cada uno de los colectivos, priorizándose la formación práctica por encima de una formación más teórica.

- Que la estrategia de formación deberá contemplar 3 estadios, en función de la heterogeneidad formativa y del alto índice de autodidactismo detectados.

1. INFORMACIÓN
2. FORMACIÓN
3. INNOVACIÓN-INVESTIGACIÓN

Por tanto, el presente Plan de Formación incluye necesariamente los tres estadios, que deberán de tenerse presentes a la vez en el momento de su planificación (tabla 6).

De acuerdo con las conclusiones de la tabla 6, se ha diseñado un Plan de Formación que prevé dos prioridades en función de dos criterios:

- la demanda expresada por los propios técnicos
- su nivel de conocimiento de las AFA

En las tablas 7 y 8 se presenta la totalidad del plan de formación resultante de la investigación.

|                          | MODALIDAD FORMATIVA                         |
|--------------------------|---|
| INFORMACIÓN              | • Aulas abiertas                            |
| FORMACIÓN                | • Curso<br>• Seminario                      |
| INNOVACIÓN-INVESTIGACIÓN | • Grupo de trabajo:<br>Investigación-acción |

Tabla 6. Los tres estadios del Plan de formación.

| ESTADIO     | MODALIDAD Y DURACIÓN               | OBJETIVOS  | ACCIONES FORMATIVAS   |
|-------------|------------------------------------|--|---|
| INFORMACIÓN | AULAS ABIERTAS<br>5 horas          | Ofrecer conocimientos básicos introductorios   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimulación precoz y actividades acuáticas</li> <li>• La actividad física y las enfermedades crónicas</li> <li>• La actividad física y las patologías menos habituales en las discapacidades</li> <li>• El material deportivo adaptado</li> <li>• La actividad física y los trastornos del aprendizaje</li> <li>• Las discapacidades y la evaluación del desarrollo motor y la condición física</li> <li>• Criterios de adaptación de los juegos habituales en EF para facilitar la integración del usuario con discapacidades</li> <li>• Fitness y discapacidades en las instalaciones municipales</li> <li>• Atenciones, precauciones y trato con la persona con discapacidad física</li> </ul> |
| FORMACIÓN   | CURSOS DE FORMACIÓN<br>30-60 horas | Proporcionar los conocimientos básicos para poder atender las necesidades educativas especiales (NEE) de las personas con discapacidades en sesiones de actividad física y deportiva, integrada o específica | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Curso de Animadores Deportivos para la integración de las personas con discapacidades</li> <li>• Curso de Actividad Física Adaptada a la discapacidad psíquica</li> <li>• Curso de Actividad Física Adaptada a la discapacidad física</li> <li>• Curso sobre la enseñanza de la natación a las personas con discapacidades</li> <li>• Curso sobre la enseñanza de la natación a las personas con discapacidad psíquica</li> <li>• Curso sobre la enseñanza de la natación a las personas con discapacidad física</li> </ul>  |
|             | SEMINARIOS<br>15 horas             | Profundizar en los conocimientos conceptuales y procedimentales para mejorar la atención de las NEE de las personas con discapacidad.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La parálisis cerebral y las actividades acuáticas</li> <li>• La discapacidad psíquica y las actividades acuáticas</li> <li>• La discapacidad física y las actividades acuáticas</li> <li>• Estudio de casos prácticos de discapacidad psíquica e integración</li> <li>• Estudio de casos prácticos de discapacidad física e integración</li> </ul>   |

Tabla 7. Resumen del Plan de formación. Prioridad 1.

| ESTADIO                  | MODALIDAD Y DURACIÓN  | OBJETIVOS  | ACCIONES FORMATIVAS   |
|--------------------------|---|--|---|
| FORMACIÓN                | CURSOS DE FORMACIÓN<br>30-60 horas  | Proporcionar los conocimientos básicos para poder atender las necesidades educativas especiales (NEE) de las personas con discapacidades sensoriales en sesiones de actividad física y deportiva, integrada o específica | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Curso de Actividad Física Adaptada a la discapacidad sensorial</li> <li>• Curso sobre la enseñanza de la natación a personas con discapacidad sensorial</li> </ul> |
| INNOVACIÓN-INVESTIGACIÓN | INVESTIGACIÓN-ACCIÓN<br>2-3 horas por semana a lo largo de un curso académico | Investigar de manera contextualizada la propia práctica con la finalidad de innovar.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de trabajo (de 7 a 15 técnicos)</li> <li>• A nivel local y/o comarcal</li> <li>• Soporte de formador exterior</li> </ul>                                    |

Tabla 8. Resumen del Plan de formación. Prioridad 2.



Para finalizar, nos gustaría comentar la importancia de la innovación e investigación y los grupos de trabajo en investigación-acción. La razón de ubicar este estadio formativo en una segunda prioridad se basa en dos motivos: la necesidad de formación de carácter básico y la disponibilidad presupuestaria de la institución que se encargó del estudio que, lógicamente, había de hacer un primer esfuerzo en cuanto a la formación general del colectivo de técnicos.

Este estadio final de formación está dirigido al colectivo de técnicos deportivos con un alto nivel de experiencia docente y con inquietudes para mejorar su labor docente. Según F. Imbernon (1994), es un modelo de investigación comprometido con los problemas educativos, y que pretende ser útil a los docentes y que ayuda a acercar teoría y práctica.

Pero lo más importante es el método, el trabajo reflexivo de grupo con su posterior aplicación y análisis. Se propondrán grupos de trabajo a nivel local y/o comarcal, con grupos de 15 personas como máximo y un mínimo de 7. Su duración sería de un curso académico con una frecuencia de encuentro de un día a la semana en sesiones de 2 a 3 horas. En estos encuentros los protagonistas de su formación son los mismos técnicos y no expertos del exterior. Evidentemente, los candidatos a este tipo de experiencia han de ser personas realmente preocupadas por su trabajo, que tengan la voluntad de crecer en conocimientos, ya que comporta un alto grado de implicación en la labor formativa. A pesar de todo, es necesaria la presencia de un formador exterior que facilite el soporte logístico y el seguimiento y dinamización de las sesiones.

Esta modalidad formativa se considera como la más crítica y emancipadora, que ayuda a madurar más a sus participantes y elimina el aislamiento profesional. La inves-

tigación-acción es actualmente una de las técnicas más utilizadas en las ciencias sociales y en cualquier proceso que implique una mejora de la formación de cualquier ámbito profesional. Es por eso que se ha querido introducir de manera novedosa en la formación de los técnicos deportivos que desarrollan su trabajo en instalaciones públicas municipales.

## Bibliografía

- ACELL (1989-1995), *Memòria de Formació*, Barcelona.
- AJUNTAMENT DE BARCELONA (1988-1995), *Memòries del programa municipal d'esports per a discapacitats*, Barcelona.
- ANDE (1992-1996), *Memoria de Cursos propuestos por la Fundación ANDE en colaboración con el MEC*, Madrid.
- BIRKENBIHL, M. (1993), *Formació de formadors*, Paraninfo, Madrid.
- DOMÉNECH, J. M. (1980), *Bioestadística. Métodos estadísticos para investigadores*, Herder, Barcelona.
- ELLIOTT, J. (1990), *Investigación-acción en educación*, Morata, Madrid.
- ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT (1994), *Programa Tècnic d'Esport Base Adaptat*, Esplugues de Llobregat.
- FEDMF (1996), *Normativa de los Cursos de Formación de Técnicos Especializados en Deporte para minusválidos físicos*, Madrid.
- FRAILE ARANDA, A. (1992), *Investigación-acción como instrumento de formación permanente*, Actas del I Congreso de Ciencias Sociales y Deporte, AEISAD, Burriana.
- GOYETTE, G. LESSARD-HEBERT, M. (1988), *La investigación-acción*, Laertes, Barcelona.
- HERNÁNDEZ, J. (1994), *Actividades físicas adaptadas: perspectiva interdisciplinar y bases conceptuales*, Apunts n.º 38, INEFC, Barcelona.
- IMBERNON, F. (1994), *Una tècnica de procés i col·laborativa en la identificació i anàlisi de necessitats de formació del professorat*, Acta del Postgrado de Formación de Formadores en el ámbito de la EF y el deporte Curso 93-94, INEFC, Barcelona.
- (1996), *Models i Estratègies de Formació en Educació Física*, Acta del Doctorado de Investigación en Actividad Física y Deporte: Teoría y Métodos. Bienio 1995-1997, INEFC, Barcelona.
- (1996), *Estrategias metodológicas*, Acta del Doctorado de Investigación en Actividad Física y Deporte: Teoría y Métodos. Bienio 1995-1997, INEFC, Barcelona.
- (1994), *La formación y el desarrollo profesional del profesorado. Hacia una nueva cultura profesional*, Graó, Barcelona.
- PALAU, J., RÍOS, M., MARTÍNEZ, J. O. (1994), *FCEM: Salut i Esport. La utilització de l'esport com a mitjà de salut en els seus programes d'activitats*, 1990-1994, FCEM, Barcelona.
- PÉREZ SERRANO, M. (1990), *Investigación-acción. Aplicaciones al campo social y educativo*, Dykinson, Madrid.
- PIDELASERRA, F.R. (1994), *La formació bàsica de tècnics d'esport adaptat a Catalunya*, Apunts n.º 38, INEFC, Barcelona.
- RÍOS, M. (1990-1991), *Memòria Final. Programa L'Esport a l'Abast de Tothom*, Diputació de Barcelona-FCEM, Barcelona.
- (1994), *Anàlisi de les necessitats formatives dels tècnics de la FCEM: proposta de creació de l'Escola Catalana d'Entrenadors i Àrbitres en Esport Adaptat*, Proyecto de Postgrado de formación de formadores Curso 93-94, INEFC, Barcelona.
- (1995), *El Deporte como herramienta de integración*, Acta del Postgrado de AFA Curso 94-95, INEFC, Barcelona.
- (1995), *Estudi de les necessitats formatives en l'esport-integració a Barcelona ciutat*, Proyecto del Postgrado en AFA Curso 94-95, INEFC, Barcelona.
- (1996), *El Pla de Formació d'Activitat Física Adaptada a les discapacitats, per als tècnics esportius municipals de la província de Barcelona*, Diputació de Barcelona.
- (1990-1995), *Memòries dels Cursos d'animadors per a la integració de les persones amb discapacitat i sobre els Cursos sobre l'ensenyament de la natació a les persones amb discapacitat física*, Diputació de Barcelona-Ajuntament de Barcelona-FCEM, Barcelona.
- SPECIAL OLYMPICS ESPAÑA (1993-96), *Memòria de Cursos de Formació*, Barcelona.



## ANEXO N.º 1 EL CUESTIONARIO

### CUESTIONARIO PARA LOS TÉCNICOS DEPORTIVOS MUNICIPALES DE LA PROVINCIA DE BARCELONA

Este cuestionario forma parte de un estudio de la Diputación de Barcelona (Área de Deportes), sobre las necesidades de formación en el ámbito de la Actividad Física Adaptada. Su objetivo es el de detectar las opiniones y necesidades para poder formular la propuesta de mejora que se derive de él.

*Este cuestionario es anónimo y agradecemos de antemano vuestra colaboración.*

#### 1. En tu actividad de monitor, ¿te has encontrado con alumnos con discapacidad?

**FÍSICA:** ☐ NO ☐ SÍ

En el caso de haber contestado SÍ, ¿qué tipo?

- ☐ Parálisis cerebral
- ☐ Espina bífida
- ☐ Hemiplejía
- ☐ Paraplejía
- ☐ Amputaciones
- ☐ Esclerosis múltiple
- ☐ Poliomyelitis
- ☐ Distrofia muscular
- ☐ Otras (especificalas) \_\_\_\_\_

Describe brevemente qué dificultades has encontrado para poder desarrollar tu labor:

- ☐ Barreras arquitectónicas
- ☐ Falta de material adaptado
- ☐ Falta de formación suficiente
- ☐ Falta de monitor de soporte
- ☐ Problemas de comunicación
- ☐ Problemas de rechazo del resto de usuarios
- ☐ Otras (especificalas) \_\_\_\_\_

**PSÍQUICA:** ☐ NO ☐ SÍ

En el caso de haber contestado SÍ, ¿qué tipo?

- ☐ Ligero
- ☐ Moderado
- ☐ Severo
- ☐ Profundo

Describe brevemente qué dificultades has encontrado para poder desarrollar tu labor:

- ☐ Barreras arquitectónicas
- ☐ Falta de material adaptado
- ☐ Falta de formación suficiente
- ☐ Falta de monitor de soporte
- ☐ Problemas de comunicación
- ☐ Problemas de rechazo del resto de usuarios
- ☐ Otras (especificalas) \_\_\_\_\_

**SENSORIAL:**      ☐ NO      ☐ SÍ

En el caso de haber contestado SÍ, ¿qué tipo?

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> VISUAL:   | <input type="checkbox"/> Ciego total      |
|                                    | <input type="checkbox"/> Ciego parcial    |
| <input type="checkbox"/> AUDITIVA: | <input type="checkbox"/> Sordera ligera   |
|                                    | <input type="checkbox"/> Sordera mediana  |
|                                    | <input type="checkbox"/> Sordera severa   |
|                                    | <input type="checkbox"/> Sordera profunda |

Describe brevemente qué dificultades has encontrado para poder desarrollar tu labor:

**EN LA DISCAPACIDAD VISUAL:**

- ☐ Barreras arquitectónicas
- ☐ Falta de material adaptado
- ☐ Falta de formación suficiente
- ☐ Falta de monitor de soporte
- ☐ Problemas de comunicación
- ☐ Problemas de rechazo del resto de usuarios
- ☐ Otras (especificalas) \_\_\_\_\_

**EN LA DISCAPACIDAD AUDITIVA:**

- ☐ Falta de material adaptado
- ☐ Falta de formación suficiente
- ☐ Falta de monitor de soporte
- ☐ Problemas de comunicación
- ☐ Problemas de rechazo del resto de usuarios
- ☐ Otras (especificalas) \_\_\_\_\_

**2. ¿Crees que tienes la suficiente formación para asumir la integración de las personas con discapacidad en tus sesiones de actividad física?**

☐ NO      ☐ SÍ

**3. Para mejorar tu labor con el colectivo de personas con discapacidad, señala cuáles son los tipos de cursos de formación que crees que te ayudarían a conseguirlo:**

- ☐ No tengo necesidades formativas en este ámbito
- ☐ Cursos introductorios en general (Animadores Deportivos para la Integración)
- ☐ Cursos de especialización de actividad física en una discapacidad concreta:
  - ☐ Física
  - ☐ Psíquica
  - ☐ Visual
  - ☐ Auditiva
- ☐ Cursos de natación adaptada para todas las discapacidades
- ☐ Cursos de natación adaptada específicos para personas con discapacidad:
  - ☐ Física
  - ☐ Psíquica
  - ☐ Sensorial
  - ☐ Otras (especificalas): \_\_\_\_\_



**4. ¿Crees que la Integración de las personas con discapacidad en una instalación deportiva es posible?**

- ☐ a. estoy totalmente de acuerdo
- ☐ b. estoy de acuerdo con matices
- ☐ c. no estoy de acuerdo

En el caso de haber señalado las respuestas *b* o *c* explica algún motivo para tener esta opinión:

---

---

---

---

**5. ¿Cuál es tu nivel académico (estudios)?**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Certificado de Estudios Primarios | <input type="checkbox"/> BUP           |
| <input type="checkbox"/> EGB                               | <input type="checkbox"/> COU           |
| <input type="checkbox"/> FP1                               | <input type="checkbox"/> UNIVERSITARIO |
| <input type="checkbox"/> FP2                               |  |

**6. ¿Cuál es tu titulación académica deportiva?**

- ☐ Socorrista
- ☐ Monitor de \_\_\_\_\_
- ☐ Técnico de deporte base
- ☐ Entrenador de \_\_\_\_\_
- ☐ Maestro en Educación Física
- ☐ Maestro en Educación Especial
- ☐ Licenciado en Educación Física
- ☐ Otras (especificálas) \_\_\_\_\_

**7. En el caso de poseerla, especifica tu formación deportiva para atender a las personas con discapacidades:**

- ☐ Soy autodidacta
- ☐ Jornadas informativas en deporte adaptado de la Secretaria General de l'Esport
- ☐ Seminario Internacional de Actividad Física Adaptada (INEFC)
- ☐ Jornadas Sociedad, Deporte y Diversidad (UB)
- ☐ Curso de Animador deportivo para la integración de las personas con discapacidad (Diputación de Barcelona y/o ayuntamientos)
- ☐ Entrenador de Natación por la FCEMF
- ☐ Curso sobre la enseñanza de la natación para personas con discapacidad física y/o psíquica (Diputación de Barcelona y/o ayuntamientos)
- ☐ Postgrado en Actividad Física Adaptada (INEFC)
- ☐ Asignaturas de educación especial en licenciaturas
- ☐ Cursos de gimnasia correctiva
- ☐ Otras (especificálas) \_\_\_\_\_

**8. ¿Desearías añadir algún comentario, propuesta u observación a todo lo anterior?**

---

---

---

---

---

# La gestión de las instalaciones acuáticas cubiertas

**Juan Antonio Moreno Murcia**

*Facultad de Educación  
Universidad de Murcia*

**Melchor Gutiérrez Sanmartín**

*Facultad de Psicología (FCAFD)  
Universidad de Valencia*

## Palabras clave

gestión deportiva, actividades acuáticas, programas acuáticos, instalaciones acuáticas cubiertas, gestor

## Abstract

*The object of the following article is to characterise the operation of covered aquatic installations. Through a sample of 14 managers, the importance that different decisions have for putting in practice aquatic programmes is analysed. The gathering of information was done through a questionnaire CAGIA (Questionnaire for the Analysis of the Manager of Aquatic Installations), (Moreno, 1997). One of the parts asks the manager to evaluate aspects connected with the running of the installation and the aquatic programmes, among which figure elements of marketing and promotion, relation of the programmes with the organs of management, program offerings and exploitation of the covered aquatic installation and questions appropriate to the management of the installation. Among the conclusions to be stressed, we found that the school swimming programmes functioned best, followed by swimming and maintenance, which we traced to the specialisation of the teachers. We also noticed the most influential aspects on the initiation of programmes, confirming the observations of Ramos and collaborators (1996), are the technical director and public demand.*

## Resumen

El siguiente artículo tiene como objetivo caracterizar el funcionamiento de las instalaciones acuáticas cubiertas. A través de una muestra de 14 gestores se analiza la importancia que tienen diferentes decisiones para la puesta en práctica de los programas acuáticos. La recogida de datos se produjo a través del cuestionario C.A.G.I.A. (Cuestionario para el Análisis del Gestor de Instalaciones Acuáticas) (Moreno, 1997). Una de las partes de este instrumento le pide al gestor que valore aspectos relacionados con la gestión de la instalación y los programas acuáticos, entre los que resaltan elementos de marketing y promoción, relación de los programas con los órganos de gestión, oferta de programas y explotación de la instalación acuática cubierta y cuestiones propias de la gestión de la instalación. Entre las conclusiones a destacar, encontramos que los programas de natación escolar son los que mejor funcionan, seguidos de la natación para adultos, natación competitiva y mantenimiento, aduciendo sus motivos a la especialización del profesorado. También resalta que el director técnico y la demanda pública son los órganos que más influyen sobre la puesta en marcha de los programas y que confirman las aportaciones de Ramos y cols. (1996).

## Introducción

La constante preocupación por la gestión deportiva en el territorio español queda constatada por la continua aparición de publicaciones procedentes de las áreas de la Psicología, Sociología, Economía, Educación Física, etc. Cada una de las ciencias abordan el estudio de la gestión deportiva desde su particular punto de vista, aportando interesantes resultados que nos facilitan, a otros tantos investigadores, la comprensión de determinadas variables que intervienen en el proceso de la misma.

Todos los estudios no dudan en asumir que la filosofía de gestión depende básicamente de los objetivos de la empresa, observándose la priorización del beneficio social (número de licencias, abonados, etc.), siendo más importante en centros públicos en detrimento de los beneficios económicos, auténtico motor de la gestión privada. Los beneficios económicos figuran como segundo objetivo en los centros públicos, muy por encima de otros objetivos tales como la consecución de medallas en campeonatos de España, puestos en el "ranking" nacional de natación y éxito del equipo local de waterpolo. Por otra parte, y en relación a la orientación recreativa o com-





petitiva de la instalación, observamos cómo en ambos modelos de gestión predomina un objetivo más utilitario.

Un aspecto importante, en la consideración de los objetivos por parte de la organización, es el tipo de gestión. En las instalaciones acuáticas se dan los tres tipos de gestión: directa, indirecta y mixta, aunque esta última existe en casos muy definidos y siempre por colaboración del club deportivo de la localidad. Esto representa un estímulo e incentivo para sus miembros pero comporta un riesgo de alejamiento de los objetivos propios del municipio. Así, resulta sorprendente que en los centros públicos no prime la visión recreativa sobre la competitiva. La causa de esta circunstancia estriba en que en determinados centros públicos existen concesiones a clubes privados, los cuales tienen otros objetivos diferentes a los propios de un municipio. En estos casos, con mucha frecuencia, existe un enfoque claramente competitivo, olvidándose del enfoque social.

En la gestión, el funcionamiento de la organización interna también depende del camino que siguen la toma de decisiones. En las decisiones importantes, la gestión funciona de modo consultivo pero únicamente con el estamento superior (Concejalía de Deportes, Diputación ó Consellería, órgano de gobierno, etc.). En las decisiones de rutina decide el gestor sin consulta de ningún tipo, siendo escasos los gestores que tienen un liderato más consultivo. Con respecto al "management" y filosofía de la empresa o cultura de empresa, se puede decir que, en general, no existe sino un cierto oficio del gestor que se manifiesta en su intervención y fiscalización directa en todo el proceso, lo que resta tiempo y energías para planificar las actuaciones de la empresa. No parece que existan vínculos fuertes entre los miembros de la empresa y, normalmente, la comunicación entre los distintos niveles se da de una manera espontánea, libre y no organizada.

Resumiendo, podemos llegar a decir que en la gestión de una instalación de programas acuáticos es necesario establecer una reflexión estratégica para llegar a conseguir los objetivos finales. Este acento puesto so-

bre los objetivos distingue al actual estilo de dirección de los tradicionales que, o bien se basaban en la reacción frente a sucesos o situaciones no deseadas, o en medidas correctivas frente a desviaciones de parámetros exclusivamente económicos, con previsiones establecidas a corto plazo. A modo de ejemplo, Ros (1992) propone la adecuación de las instalaciones a los programas objeto de la demanda, mejorar el nivel de calidad de los servicios (atención al usuario, limpieza, confort, puntualidad, etc.), realizar análisis sobre el usuario y sobre la motivación, formación y rotación de los educadores (altas y bajas), establecer campañas para promocionar y captar nuevos socios, estudio económico progresivo, eficacia laboral, etc.

Por todo ello, y preocupados por el funcionamiento de las instalaciones acuáticas cubiertas, el objeto de esta investigación es el dar a conocer las características de gestión de una muestra de piscinas, con la intención de facilitar datos para posibles aplicaciones prácticas.

## **Método**

### ***Muestra de gestores***

La muestra ha estado compuesta por las instalaciones acuáticas cubiertas de la Comunidad Valenciana. De las cuales los gestores que contestaron a nuestro instrumento fueron 14.

### ***Instrumentos***

Después de la revisión de diversos cuestionarios encargados de analizar la demanda y la oferta de programas e instalaciones deportivas (García Ferrando, 1986, 1990, 1991, 1993; Peiró, 1987a, 1987b; Ramos, 1991; Ramos, González, Peiró y Codoñer, 1991; Parks y Zanger, 1993; Añó, 1995; Martínez-Tur y Tordera, 1995; Peiró y Ramos, 1995), la recogida de datos se produjo a través del cuestionario C.A.G.I.A. (Cuestionario para el Análisis del Gestor de Instalaciones Acuáticas) (Moreno, 1997).

Una de las partes de este instrumento estaba destinada a obtener información sobre la "gestión de los programas e instalaciones acuáticas". En este apartado se le pide al gestor que valore aspectos relacionados con la gestión de la instalación y los programas acuáticos, entre los que resaltan elementos de marketing y promoción, relación de los programas con los órganos de gestión, oferta de programas y explotación de la instalación acuática cubierta y cuestiones propias de la gestión de la instalación. En el primer bloque, el gestor tiene que valorar de 0 (ninguna) a 3 (mucho), la influencia que tiene cada uno de los siguientes órganos (propietario, ayuntamiento, director técnico, equipo directivo y demanda pública) en la puesta en marcha de los siguientes programas acuáticos: natación educativa, terapéutico, tercera edad, bebés, competición, recreación, utilitario, mantenimiento y disminuidos.

En ocasiones, las instalaciones acuáticas cubiertas desarrollan programas en exceso y otros quedan en el anonimato, sin poder ser conocidos y promocionados entre los usuarios de la instalación. Para que esto no suceda, el gestor es el responsable de conocer qué grupos, de los que se muestran a continuación, se han visto más beneficiados mediante las actividades acuáticas realizadas en su instalación: bebés, infantiles, jóvenes, varones, mujeres, tercera edad y discapacitados.

El conocimiento de la oferta y explotación de las instalaciones acuáticas cubiertas son variables que, sin duda alguna, darán con la solución a muchas incógnitas que pueden ser planteadas en la gestión. Así, es tarea del gestor señalar la frecuencia con que se realizan y en la que creen que debería realizarse en su instalación, valorándolo de 0 (nunca) a 4 (frecuentemente).

Seguidamente, se plantean una serie de aspectos relacionados con la gestión de la instalación, solicitándoles que valoren su frecuencia, a través de cuatro opciones, desde 0 (nunca) hasta 3 (frecuentemente).

Para determinar con qué frecuencia se realizan y a qué nivel deberían realizarse las actividades relacionadas con la promoción de la instalación, se muestran 11 ítems que de-

| Ítems de explotación y oferta                         | Nunca | Pocas veces | Muchas veces | Frecuentemente |
|---|-------|-------------|--------------|----------------|
| Organización de campeonatos deportivos periódicos     | 35,7  | 57,1        | 0,0          | 7,1            |
| Organización de acontecimientos deportivos eventuales | 14,3  | 71,4        | 7,1          | 7,1            |
| Oferta de actividades acuáticas                       | 7,1   | 28,6        | 35,7         | 28,6           |
| Oferta de servicios complementarios                   | 33,3  | 33,3        | 16,7         | 16,7           |
| Uso no deportivo de las instalaciones                 | 53,8  | 30,8        | 15,4         | 7,1            |
| Cesión de la instalación a clubes, asociaciones       | 28,6  | 42,9        | 14,3         | 14,3           |
| Gratuidad de algunos servicios o actividades          | 50,0  | 28,6        | 7,1          | 14,3           |
| Oferta de servicios rebajados en fechas concretas     | 50,0  | 35,7        | 7,1          | 7,1            |
| Ofertar descuentos a grupos de usuarios               | 28,6  | 14,3        | 35,7         | 21,4           |
| Concertación con instituciones públicas               | 7,1   | 64,3        | 14,3         | 14,3           |
| Concertación con instituciones privadas               | 15,4  | 69,2        | 15,4         | 0,0            |
| Ampliación de horario de funcionamiento al día        | 25,0  | 58,3        | 8,3          | 8,3            |

*Tabla 1. Valoración de la frecuencia de realización de aspectos relacionados con la explotación y la oferta deportiva.*

ben ser valorados por los gestores en el mismo sentido que la pregunta anterior. Por último, mediante cuatro cuestiones abiertas, se les pide que señalen qué actividades o programas funcionan peor y cuáles funcionan mejor, así como sus motivos para estos resultados. También se les pide que indiquen qué tres actividades deberían promocionarse de forma prioritaria en su instalación, teniendo en cuenta las necesidades de la instalación acuática cubierta y si

de él dependiera exclusivamente. Finalmente, se les pide que refieran otras características, respecto a la calidad de la instalación, que no hayan sido contempladas hasta el momento.

## Resultados

La explotación de las instalaciones acuáticas cubiertas, unido a la oferta de programas

acuáticos, globaliza la centralidad de los aspectos de gestión, de cara a una correcta planificación de todas aquellas estructuras que componen la gestión integral. Al analizar la frecuencia con que se realizan algunas de estas funciones, destacamos que la organización de campeonatos deportivos, de forma periódica, nunca se realiza en un 35,7%, incluso son muy pocas veces (57,1%) las ocasiones destinadas a dichos campeonatos. Lo mismo sucede con la organización de acontecimientos deportivos eventuales, donde el 71,4% de las instalaciones organiza, en muy pocas ocasiones, dichos eventos deportivos, y el 29% no los organiza nunca.

Respecto a la oferta de programas en actividades acuáticas, el 64,3% de las instalaciones oferta programas muchas veces o frecuentemente, frente al 33,3% que lo hacen pocas veces, siendo también el 33,3% el porcentaje que corresponde a aquellos que nunca lo realizan. En esta oferta raramente se permite la cesión a algún club o asociación, pues son pocas veces en las que esto se produce (42,9%), mientras que el 28,6% nunca lo realiza. La gran mayoría de programas o servicios acuáticos no tienen gratuidad (50%), frente al 14,3% que si la tienen, siendo también pocas veces o nunca (85,7%) la oferta de servicios rebajados en fechas concretas. No obstante, son muchas veces (35,7%) las que las instalaciones ofertan descuentos a grupos de usuarios, e incluso en un 21,4% de ellas se realiza de forma frecuente. También cabe destacar la opinión generalizada entre los gestores en el uso no deportivo de las instalaciones (84,6%).

Finalmente, por lo que respecta a la concertación con otras instituciones, ésta se realiza con mayor frecuencia en las públicas (28,6%) que en las privadas (15,4%). La ampliación de la franja horaria de funcionamiento de las instalaciones no se produce con mucha frecuencia (8,3%).

Entre lo que realmente se realiza y lo que debería realizarse existen ciertas diferencias que vienen descritas en la tabla 1, y que cabe comentar en aquellos que más resaltan. En la organización de campeonatos ob-

| Ítems de explotación y oferta                         | Nunca | Pocas veces | Muchas veces | Frecuentemente |
|---|-------|-------------|--------------|----------------|
| Organización de campeonatos deportivos periódicos     | 21,4  | 50,0        | 21,4         | 7,1            |
| Organización de acontecimientos deportivos eventuales | 7,1   | 42,9        | 35,7         | 14,3           |
| Oferta de actividades acuáticas                       | 0,0   | 0,0         | 64,3         | 35,7           |
| Oferta de servicios complementarios                   | 0,0   | 25,0        | 50,0         | 25,0           |
| Uso no deportivo de las instalaciones                 | 30,8  | 30,8        | 30,8         | 7,7            |
| Cesión de la instalación a clubes, asociaciones       | 28,6  | 28,6        | 35,7         | 7,1            |
| Gratuidad de algunos servicios o actividades          | 35,7  | 42,9        | 14,3         | 7,1            |
| Oferta de servicios rebajados en fechas concretas     | 21,4  | 35,7        | 35,7         | 7,1            |
| Ofertar descuentos a grupos de usuarios               | 7,1   | 28,6        | 42,9         | 21,4           |
| Concertación con instituciones públicas               | 0,0   | 42,9        | 28,6         | 28,6           |
| Concertación con instituciones privadas               | 0,0   | 64,3        | 28,6         | 7,1            |
| Ampliación de horario de funcionamiento al día        | 16,7  | 33,3        | 25,0         | 25,0           |

*Tabla 2. Valoración de la frecuencia con la que deberían realizarse los aspectos relacionados con la explotación y la oferta deportiva.*

servamos que uno de cada dos gestores insisten en que éstos, en el caso de que se organizaran, deberían ser de forma eventual. De forma contundente, los gestores apuestan por una ampliación de la oferta de actividades acuáticas y de servicios complementarios, aunque siguen insistiendo en que la instalación debería dedicarse a un uso exclusivamente deportivo. Consideran que esta ampliación en la oferta de servicios nunca debería ser gratuita (35,7%), frente al 7,1% que opina que se debería hacer frecuentemente. De forma similar, en la oferta de servicios rebajados en fechas concretas, los gestores confirman que se deberían realizar frecuentemente en un 7,1% de las mismas, aunque el 35,7% piensa que muchas veces más. En la oferta de descuentos a grupos de usuarios se insiste algo más, donde el 21,4% considera que de forma frecuente, el 42,9% muchas veces, el 28,6% pocas veces y el 7,1% nunca. La distribución porcentual obtenida en la cesión de la instalación a clubes o asociaciones confirma que ésta es una tarea que no preocupa mucho a los gestores. No obstante, cuando leemos los datos referidos a la concertación con instituciones, sí que se observa un aumento de la realización, aunque se siguen matizando que éstas deben ser principalmente con instituciones públicas. Por último, el 50% piensa que las instalaciones deberían ampliar su horario de funcionamiento (tabla 2).

En la tabla 3, se muestra la frecuencia de realización de algunos aspectos relacionados con la gestión de la instalación. De estos datos resaltamos que el 53,9% de las instalaciones se saturan a ciertas horas muchas veces o frecuentemente, datos que concuerdan con la opinión de que la instalación pocas veces está vacía en ciertas horas. Por otro lado, la demanda de los usuarios es estable de forma frecuente en un 64,3% de las ocasiones. En opinión de los gestores (71,4%) los usuarios muestran pocas quejas por la baja calidad de los servicios y por el mal funcionamiento de los programas e instalaciones acuáticas.

Los gestores manifiestan que tienen autonomía para administrar los recursos y también en la agilidad con las cuestiones económicas, al igual que opinan que los presupuestos responden a las necesidades de la instalación.

| Ítems relacionados con la gestión                              | Nunca | Pocas veces | Muchas veces | Frecuentemente |
|--|-------|-------------|--------------|----------------|
| La instalación se satura a ciertas horas                       | 0,0   | 46,2        | 23,1         | 30,8           |
| La instalación está vacía en ciertas horas                     | 50,0  | 50,0        | 0,0          | 0,0            |
| Estabilidad en la demanda de los usuarios                      | 0,0   | 7,1         | 28,6         | 64,3           |
| Quejas de los usuarios por la baja calidad de los servicios    | 21,4  | 71,4        | 7,1          | 0,0            |
| Quejas de los usuarios por el mal funcionamiento               | 21,4  | 71,4        | 7,1          | 0,0            |
| Poca autonomía para administrar los recursos                   | 30,8  | 38,5        | 15,4         | 15,4           |
| Agilidad en cuestiones económicas                              | 14,3  | 14,3        | 42,9         | 28,6           |
| Los presupuestos se supeditan a la política deportiva          | 21,4  | 35,7        | 28,6         | 14,3           |
| Los presupuestos responden a las necesidades de la instalación | 7,1   | 14,3        | 28,6         | 50,0           |
| Necesita una mejora de equipamiento                            | 0,0   | 46,2        | 23,1         | 30,8           |

Tabla 3. Frecuencia de realización de los aspectos relacionados con la gestión de la instalación.

Por último, el 50% de los gestores manifiestan que los presupuestos se supeditan a la política deportiva, coincidiendo también esta cifra con la opinión de que las instalaciones necesitan mejoras en sus equipamientos.

La promoción de las instalaciones deportivas en general y de las actividades acuáticas en particular es un importante sistema para dar a conocer las instalaciones y programas acuáticos a todo los potenciales usuarios. Por ello, en la tabla 4 mostramos los resultados obtenidos de las respuestas dadas

por los gestores a preguntas relacionadas con la promoción de las instalaciones. La capacitación y formación del personal considerado, a nuestro entender, como uno de los principales elementos que mantiene la continua renovación de las metodologías en la enseñanza de las actividades acuáticas, se realiza pocas veces (64,3%). Sólo el 50% de las instalaciones realizan un estudio de las necesidades y demandas de los usuarios, incluso menos del 50% realiza un estudio de funcionamiento de otras instalacio-

| Ítems de promoción  | Nunca | Pocas veces | Muchas veces | Frecuentemente |
|---|-------|-------------|--------------|----------------|
| Capacitación y formación del personal                                   | 7,1   | 64,3        | 14,3         | 14,3           |
| Estudio de las necesidades y demandas de los usuarios                   | 7,1   | 35,7        | 35,7         | 21,4           |
| Estudio de la oferta ofrecida por otras instalaciones                   | 14,3  | 42,9        | 21,4         | 21,4           |
| Estudio de funcionamiento de otras instalaciones                        | 14,3  | 50,0        | 21,4         | 14,3           |
| Difusión a través de medios de comunicación                             | 28,6  | 42,9        | 21,4         | 7,1            |
| Difusión a través de otros medios (mailing, carteles, etc.)             | 14,3  | 50,0        | 21,4         | 14,3           |
| Seguimiento de las posibilidades del mercado para ampliar la oferta     | 28,6  | 35,7        | 21,4         | 14,3           |
| Acuerdos con colectivos de usuarios y asociaciones para fomentar el uso | 7,1   | 50,0        | 28,6         | 14,3           |
| Realización de acontecimientos deportivos con fines promocionales       | 35,7  | 57,1        | 7,1          | 0,0            |
| Búsqueda y captación de nuevos usuarios                                 | 14,3  | 57,1        | 28,6         | 0,0            |
| Seguimiento y control de los programas de actividades acuáticas         | 7,1   | 21,4        | 14,3         | 57,1           |

Tabla 4. Valoración de la frecuencia de realización de aspectos relacionados con la promoción.

| Ítems de promoción  | Nunca | Pocas veces | Muchas veces | Frecuentemente |
|---|-------|-------------|--------------|----------------|
| Capacitación y formación del personal                                   | 0,0   | 7,1         | 42,9         | 50,0           |
| Estudio de las necesidades y demandas de los usuarios                   | 0,0   | 7,1         | 50,0         | 42,9           |
| Estudio de la oferta ofrecida por otras instalaciones                   | 7,1   | 14,3        | 21,4         | 57,1           |
| Estudio de funcionamiento de otras instalaciones                        | 7,1   | 14,3        | 28,6         | 50,0           |
| Difusión a través de medios de comunicación                             | 7,1   | 21,4        | 42,9         | 28,6           |
| Difusión a través de otros medios (mailing, carteles, etc.)             | 7,7   | 23,1        | 30,8         | 38,5           |
| Seguimiento de las posibilidades del mercado para ampliar la oferta     | 7,1   | 21,4        | 21,4         | 50,0           |
| Acuerdos con colectivos de usuarios y asociaciones para fomentar el uso | 0,0   | 14,3        | 42,9         | 42,9           |
| Realización de acontecimientos deportivos con fines promocionales       | 7,1   | 35,7        | 42,9         | 14,3           |
| Búsqueda y captación de nuevos usuarios                                 | 0,0   | 28,6        | 50,0         | 21,4           |
| Seguimiento y control de los programas de actividades acuáticas         | 0,0   | 0,0         | 28,6         | 71,4           |

Tabla 5. Valoración de la frecuencia con la que deberían realizarse algunos aspectos relacionados con la promoción.

| Ítems   | (%) |
|---|-----|
| Escasez de m <sup>2</sup> de lámina de agua         | 2,7 |
| El espacio  | 2,6 |
| La motivación del personal                          | 2,1 |
| Los horarios  | 2,1 |
| La remuneración económica                           | 2,1 |
| El material   | 1,9 |
| Las relaciones sociales                             | 1,9 |
| Necesidad de ajustarse a unos presupuestos          | 1,9 |
| Personal insuficiente para cubrir algunas funciones | 1,9 |
| La capacitación de algunos componentes del personal | 1,9 |
| Dificultad de encontrar personal cualificado        | 1,8 |
| Las averías frecuentes                              | 1,6 |
| Rentabilidad de la instalación                      | 1,5 |

Tabla 7. Problemas que los gestores encuentran en las instalaciones acuáticas cubiertas.

nes y un seguimiento de las posibilidades del mercado para ampliar la oferta. La difusión a través de los medios de comunicación se realiza frecuentemente en un 7,1% y muchas veces en un 21,4% de las ocasiones; esto, unido a la poca difusión en otros medios de comunicación (mailing, carteles, etc.), muestra la escasez de realización de la

misma. El seguimiento y control de los programas de actividades acuáticas es ejecutado de forma frecuente (57,1%), e incluso, muchas veces (14,3%) en la mayoría de las instalaciones acuáticas. Los acuerdos con colectivos de usuarios y asociaciones para fomentar el uso, la realización de acontecimientos deportivos con fines promocionales, y la búsqueda y captación de nuevos usuarios son escasos, como demuestran los datos.

Hemos podido comprobar una importante diferencia entre las tareas que los gestores están llevando a cabo y las que deberían desarrollar para lograr una gestión óptima, echando en falta la capacitación y formación, el estudio de necesidades y demandas de los usuarios, etc. Por otro lado, cabe destacar que el ítem que menos debe realizarse, en proporción a los demás, es el correspondiente al de acontecimientos deportivos con fines promocionales.

A continuación analizamos los resultados obtenidos de la satisfacción de los gestores respecto al funcionamiento de las instalaciones acuáticas, a través de medias valoradas en una escala que oscila de 1 (muy baja) hasta 4 (elevada). La mayor satisfacción se encuentra en la facilidad que tienen para comunicarse con sus subordinados, algo ló-

| Ítems                                      | Satisfacción |
|--|--------------|
| Canal de comunicación con sus subordinados | 3,9          |
| Demanda de uso de la instalación           | 3,8          |
| Calidad de los servicios                   | 3,4          |
| Relación con los usuarios                  | 3,3          |
| Canal de comunicación con sus superiores   | 3,3          |
| Funcionamiento de su instalación           | 3,1          |
| Cantidad de los servicios                  | 3,1          |
| Calidad de la instalación en general       | 2,9          |
| Relación con las instituciones             | 2,7          |
| Remuneración económica                     | 2,7          |

Tabla 6. Satisfacción de los gestores en las instalaciones acuáticas cubiertas.

gico de entender, dada su condición de "jefes". Por otro lado, los gestores se muestran muy satisfechos por la demanda en el uso de sus instalaciones y calidad que dan los servicios que ofertan. Encuentran menos satisfacción cuando tienen que comunicarse con sus superiores o con el usuario. Ante el funcionamiento de la instalación en general y la cantidad de servicios ofertados, muestran una menor satisfacción, siendo la calidad de la instalación en general, la remuneración económica y relación con las instituciones las que más insatisfacción les producen (tabla 6).

El correcto funcionamiento de los gestores de las instalaciones acuáticas cubiertas depende de múltiples aspectos que deben ser considerados desde diferentes puntos de vista. Los datos que se analizan son las medias obtenidas sobre una valoración que oscila entre 1 (ninguno) y 4 (mucho) (tabla 7).

A criterio de los gestores, los aspectos que menos problemas plantean vienen asociados a las dificultades de rentabilizar la instalación, unido al de averías frecuentes, dificultades de encontrar personal cualificado, el material, las relaciones sociales, la necesidad de ajustarse a unos presupuestos, al personal insuficiente para cubrir algunas funciones y la capacitación de algunos com-





| Programas             | (%)  |
|-----------------------|------|
| Natación escolar      | 27,7 |
| Natación adultos      | 18,4 |
| Natación competitiva  | 13,8 |
| Mantenimiento         | 9,2  |
| Aigua-Salus           | 9,2  |
| Todas las actividades | 4,6  |
| Natación adaptada     | 4,6  |
| Bebés                 | 4,6  |
| Natación terapéutica  | 4,6  |
| Programas utilitarios | 4,6  |

Tabla 8. Actividad o programas que mejor funcionan en las instalaciones acuáticas.

| Programas               | (%)  |
|-------------------------|------|
| Natación escolar        | 23,1 |
| Natación terapéutica    | 15,4 |
| Bebés                   | 7,7  |
| Tercera Edad            | 7,7  |
| Adultos por las mañanas | 7,7  |
| Actividades recreativas | 7,7  |
| Natación adultos        | 7,7  |
| Embarazadas             | 7,7  |
| Aquabiz                 | 7,7  |
| Aquagym                 | 7,7  |

Tabla 10. Actividad o programas que peor funcionan en las instalaciones acuáticas.

ponentes del personal. Si continuamos de menor a mayor problema, encontramos que aparecen los horarios, la remuneración económica y la motivación del personal, siendo el principal problema en importancia la escasez de m<sup>2</sup> de lámina de agua.

Una vez analizada la satisfacción de los gestores con algunos aspectos de la instalación, cabría preguntarse qué programas son los que mejor funcionan en las instalaciones y sus motivos. (tabla 8).

Observamos que son los programas de natación escolar los que mejor funcionan, seguidos de los programas de natación para adultos, natación competitiva y mantenimiento. Entre los motivos que aducen los

| Motivos  | (%)  |
|--|------|
| Especialización del profesorado  | 26,3 |
| Por ser más específicas las actividades                                      | 15,8 |
| Se dedica el espacio y tiempo suficiente, y la experiencia de los educadores | 10,6 |
| Necesidad de aprender a nadar  | 5,3  |
| El alumno comprueba el beneficio de la natación                              | 5,3  |
| La demanda supera la oferta  | 5,3  |
| Alto nivel de coordinación entre la dirección técnica y personal             | 5,3  |
| Gran cantidad disponible en este sector                                      | 5,3  |
| Escuela técnica de natación  | 5,3  |
| Ubicación de la instalación  | 5,3  |
| El entorno social de la instalación  | 5,3  |
| El empeño del club de natación   | 5,3  |

Tabla 9. Motivos por los que funcionan mejor las actividades o programas en las instalaciones acuáticas.

gestores (tabla 9), se observa que es la especialización del profesorado la razón principal de un buen funcionamiento. Le siguen la especificidad de las actividades, la dedicación del espacio y tiempo suficiente y la experiencia de los educadores.

También en la tabla 10 quedan enumerados los programas que peor funcionan, entre los que destacan, curiosamente, los programas de natación escolar (23,1%) y los programas de natación terapéutica (15,4%), entre otros. Los principales motivos que argumentan los gestores a dicho funcionamiento son la escasez de demanda (20,0%), la falta de horas y de publicidad (20,0%), la falta de instalaciones adecuadas (13,3%) y la integración de algunas actividades en otras (13,3%). Pero los principales motivos a los que aluden los gestores que insisten en el mal funcionamiento de los programas de natación escolar están asociados al difícil acceso que tienen dichas instalaciones para la población escolar en general, a la falta de mentalización de la comunidad escolar sobre la importancia del desarrollo en el medio acuático en la formación integral del niño y asociado a este último motivo, la no inclusión de las actividades acuáticas como contenido en el currículum.

De todos estos programas, existen algunos que se ven más beneficiados por el funcio-

| Motivos  | (%)  |
|--|------|
| No hay demanda                                       | 20,0 |
| Falta de horas y de publicidad                       | 20,0 |
| Falta de instalaciones adecuadas                     | 13,3 |
| Porque algunas actividades están integradas en otras | 13,3 |
| Debido a problemas de trabajo                        | 6,7  |
| Falta de personal cualificado                        | 6,7  |
| Debido al nivel de dominio acuático que se exige     | 6,7  |
| Por el difícil acceso a la instalación               | 6,7  |
| No está dentro del horario del Currículum Escolar    | 6,7  |

Tabla 11. Motivos por los que funcionan mal las actividades o programas en las instalaciones acuáticas.

| Grupos          | Mucho (%) | Bastante (%) | Poco (%) | Ninguno (%) |
|-----------------|-----------|--------------|----------|-------------|
| Bebés           | 21,4      | 21,4         | 21,4     | 35,7        |
| Infantiles      | 71,4      | 14,3         | 14,3     | 0,0         |
| Jóvenes/adultos | 57,1      | 35,7         | 7,1      | 0,0         |
| Tercera edad    | 14,3      | 42,9         | 42,9     | 0,0         |
| Hombres         | 46,2      | 46,2         | 7,7      | 0,0         |
| Mujeres         | 57,1      | 35,7         | 7,1      | 0,0         |
| Discapacitados  | 15,4      | 23,1         | 53,8     | 7,7         |

Tabla 12. Grupos de población más beneficiados por los programas acuáticos.



| Programas          | Órgano de decisión |              |                  |                  |                 |
|--------------------|--------------------|--------------|------------------|------------------|-----------------|
|                    | Propietario        | Ayuntamiento | Director técnico | Equipo directivo | Demanda pública |
| Natación educativa | 2,4                | 2,5          | 3,8              | 3,0              | 3,5             |
| Terapéutico        | 1,9                | 2,3          | 3,3              | 2,7              | 3,6             |
| Tercera edad       | 1,9                | 2,4          | 3,2              | 2,6              | 3,0             |
| Bebés              | 1,8                | 1,9          | 3,1              | 2,6              | 2,9             |
| Competición        | 1,4                | 2,3          | 2,7              | 2,4              | 2,8             |
| Recreación         | 2,0                | 2,5          | 3,2              | 3,1              | 3,2             |
| Utilitario         | 2,3                | 2,3          | 3,4              | 2,9              | 3,7             |
| Mantenimiento      | 2,1                | 2,4          | 3,0              | 3,0              | 3,5             |
| Discapacitados     | 2,0                | 2,4          | 3,5              | 3,1              | 2,9             |

Tabla 13. Influencia de los diferentes órganos en la puesta en marcha de programas.

namiento de cada instalación. Así, al estudiar los grupos de población, son los infantiles y jóvenes/adultos los más beneficiados, frente al grupo de bebés y tercera edad que son los menos beneficiados. Para los usuarios con problemas físicos, psíquicos y/o sensoriales, son poco considerados en las planificaciones de los programas estudiados.

Uno de los principales motivos por los que existen algunos programas o grupos de población beneficiados en las instalaciones acuáticas cubiertas son la influencia que los diferentes órganos de gobierno pueden tener en la puesta en marcha de dichos programas (tabla 13). Los datos obtenidos han sido valorados en una escala que oscila de 1 (ninguna) a 4 (mucho).

La influencia del órgano de gobierno sobre los diferentes programas pone de manifiesto que el propietario es el que más influye sobre los programas de natación educativa y utilitarios; el ayuntamiento influye principalmente en los programas de natación educativa, discapacitados, mantenimiento y tercera edad; el director técnico influye principalmente sobre los programas de natación educativa, discapacitados, utilitarios, terapéutico y tercera edad; el equipo directivo influye sobre los programas de discapacitados y recreación, natación educativa y utilitarios. Por último, la demanda pública influye en los programas utilitarios, terapéuticos, natación educativa, recreación, tercera edad, bebés y competición.

Según el tipo de programa, son los órganos "director técnico" y "demanda pública", quienes más influyen sobre la puesta en marcha de los programas. Más concretamente, en los programas de natación educativa, tercera edad, bebés, competición y discapacitados, es el director técnico el que más influye, seguido de la demanda pública, equipo directivo, ayuntamiento y propietario. En los programas terapéuticos es la demanda pública la que más influye, seguido del director técnico y equipo directivo. Sobre los programas de recreación influyen en primer lugar la demanda pública y director técnico, seguido por el equipo directivo y ayuntamiento. En los programas utilitarios, es la demanda pública la que más influye, seguido del director técnico y equipo directivo. De igual forma, en los programas de mantenimiento, la demanda pública es el órgano que más influye en la puesta en marcha de los programas, seguidos del equipo directivo y director técnico.

## Conclusiones

En líneas generales, las instalaciones acuáticas cubiertas se caracterizan por ser el tipo de instalaciones que más posibilidades ofrecen para la práctica de las actividades acuáticas o "natación no organizada" como afirmaban Fábregas y cols. (1994) y de participación en programas de formación depor-

tiva, en detrimento de las relacionadas con el entrenamiento deportivo.

Uno de cada tres gestores nunca oferta nuevos programas en actividades acuáticas. Raramente se permite la cesión a algún club o asociación. La gran mayoría de programas o servicios acuáticos no ofrecen gratuidad en sus instalaciones, siendo también pocas las ocasiones en que se ofertan servicios rebajados en fechas concretas. No obstante, se ofertan descuentos a grupos de usuarios de forma frecuente. La gran mayoría de gestores no utiliza la instalación para la celebración de eventos deportivos. La concertación con otras instituciones se realiza abundantemente y con mayor frecuencia en las instalaciones públicas que en las privadas.

Es escasa la ampliación horaria de funcionamiento de las instalaciones, insistiendo que se debería aumentar, corroborando las opiniones de Ramos y cols. (1996) como una tarea importantísima en la labor del gestor. Pues, como ya se indicaba en el Plan Director de Instalaciones de la Comunidad Valenciana y en la "Enquesta sobre els hàbits esportius de la població a Catalunya", tanto el número de horas como el número de instalaciones no cubren la demanda existente, y es uno de los principales problemas en la oferta de programas (Ramos y cols. 1996). Si tomamos como ejemplo el índice de oferta real potencial de instalaciones acuáticas cubiertas para la educación física de los centros públicos de enseñanza actual, observamos que éste es de 0,02 y el índice potencial es de 0,23 (Censo de instalaciones deportivas en España, 1986), con lo que se percibe un doble desajuste; en primer lugar, que la demanda de los programas acuáticos es superior a la oferta que las instalaciones pueden realizar y, en segundo lugar, que al existir una gran ocupación de las instalaciones acuáticas cubiertas no se ofertan nuevos programas acuáticos. Uno de cada dos gestores insiste en que la organización de campeonatos, en el caso de que se organizaran, debería ser de forma eventual, confirmando los datos obtenidos por Fábregas y cols. (1994). De forma contundente, los gestores apuestan por una ampliación de la oferta de actividades

acuáticas y de servicios complementarios, aunque siguen insistiendo en que la instalación debería dedicarse a un uso exclusivamente físico-deportivo. Consideran que esta ampliación en la oferta de servicios nunca debería ser gratuita, contrariamente a lo que indicaban Ramos y cols. (1996), sobre un análisis de instalaciones deportivas en general.

Más de la mitad de las instalaciones se saturan a ciertas horas, confirmado porque la totalidad de los gestores opinan que la instalación casi nunca está vacía y porque la demanda de los usuarios es estable. Existen pocas quejas de los usuarios por la baja calidad de los servicios y por el mal funcionamiento de los programas e instalaciones acuáticas, aunque los datos que se obtienen del análisis de los usuarios no son tan coincidentes con esta perspectiva.

Los gestores manifiestan que tienen autonomía para administrar los recursos y también en la agilidad con las cuestiones económicas, de forma contraria a la demostrada por Ramos y cols. (1996), al igual que opinan que los presupuestos responden a las necesidades de la instalación. Por otro lado, uno de cada dos gestores manifiesta que los presupuestos se supeditan a la política deportiva, coincidiendo también esta cifra con la opinión de que las instalaciones necesitan mejoras en sus equipamientos.

Los cursos de capacitación y formación del personal se realizan pocas veces, considerado a nuestro entender como uno de los principales elementos que mantiene la continua renovación de las metodologías en la enseñanza de las actividades acuáticas. Tan sólo una de cada dos instalaciones realiza un estudio de las necesidades y demandas de los usuarios, no llegan al 50% quienes realizan un análisis de funcionamiento de otras instalaciones y un seguimiento de las posibilidades del mercado para ampliar la oferta. La difusión a través de los medios de comunicación es escasa, al igual que sucede con los posibles acuerdos con colectivos de usuarios y asociaciones para fomentar el uso, la realización de acontecimientos deportivos con fines promocionales y la búsqueda y captación de nuevos usuarios. Quizás porque la larga lista de espera no da

pie a que esto tenga lugar, como sucede en muchas instalaciones acuáticas cubiertas (Blanco, 1991).

El seguimiento y control de los programas de actividades acuáticas es realizado de forma frecuente, y viene a corroborar la idea que Ramos y cols. (1996) establecen en un estudio de gestores en general. Aunque esta dedicación va en detrimento de otras funciones con mayor contenido de planificación y de mayor relevancia para el futuro de la instalación y programas.

De forma generalizada, los gestores piensan que se debería aumentar la frecuencia de realización de los aspectos analizados de la gestión de su instalación, destacando la capacitación y formación del personal y el estudio de las necesidades y demandas de los usuarios. Por otro lado, cabe destacar que el aspecto que menos debe realizarse, es el correspondiente a los acontecimientos deportivos con fines promocionales, de forma contraria a la defendida por Bank (1992). Estas características nos perfilan a un grupo de gestores que están próximos a lo que Tordera y Martínez-Tur (1996) describen como personas que participan en la toma de decisiones sobre la ejecución de la tarea de la oferta de instalaciones y planificación de las tareas.

En líneas generales, los gestores se encuentran satisfechos con su labor profesional, siendo esto un aspecto importante de cara a la satisfacción del usuario, como demuestran los trabajos de la Unidad de Investigación en Psicología de las Organizaciones y del Trabajo (Ramos, 1991; Ramos, Peiró, Zornoza y González, 1991; Martínez-Tur y Tordera, 1995; Martínez-Tur y cols., 1995; Peiró y Ramos, 1995).

Los aspectos que menos problemas plantean vienen asociados a las dificultades de rentabilizar la instalación, unido al de averías frecuentes y dificultades de encontrar personal cualificado. Por el contrario, los que mayor problema plantean son los horarios, la remuneración económica y la motivación del personal, siendo el principal problema en importancia la escasez de m<sup>2</sup> de lámina de agua, situación que se observa claramente por el elevado ratio encontrado entre número de habitantes e instalaciones

acuáticas cubiertas, tanto a nivel nacional como de la Comunidad Valenciana.

Los programas de natación escolar son los que mejor funcionan, seguidos de la natación para adultos, natación competitiva y mantenimiento, aduciendo sus motivos a la especialización del profesorado. Entre otros encontramos la especificidad de las actividades, la dedicación del espacio y tiempo suficiente y la experiencia de los educadores.

Los programas que peor funcionan son los de natación terapéutica, debido, principalmente, a la escasez de demanda, la falta de horas, la carencia de instalaciones para llevarlos a cabo y la escasez de publicidad. Cabe destacar que los gestores también colocan los programas de natación escolar entre los que peor funcionan. La explicación a esta situación tan curiosa está en la elevada preocupación y mentalización que los gestores tienen sobre el tema de la formación en el medio acuático en etapas tempranas. Así, cabe destacar que el mal funcionamiento de los programas de natación escolar están asociados al difícil acceso que tienen dichas instalaciones para la población escolar en general, a la falta de mentalización de la comunidad escolar de la importancia del desarrollo en el medio acuático en la formación integral del niño y asociado a este último motivo, la no inclusión de las actividades acuáticas como contenido en el currículum. Como se puede observar, los motivos que aluden los gestores al mal funcionamiento de los programas de natación educativa no derivan principalmente de su gestión sino más bien de factores externos (problemas de la comunidad) al propio funcionamiento de la instalación acuática cubierta. En esta línea apostamos por una intervención en el proceso de gestión en el que estén implicados los tres órganos en cuestión (Ayuntamiento o Entidad privada, centro escolar y gerente de la piscina) de forma similar a como Rodríguez y Moreno (1997) describían en un reciente trabajo.

El director técnico y la demanda pública son los órganos que más influyen sobre la puesta en marcha de los programas y que confir-

man las aportaciones de Ramos y cols. (1996).

Finalmente, la influencia del órgano de gobierno sobre los diferentes programas pone de manifiesto que el propietario es el que más influye sobre los programas de natación educativa y utilitarios, persiguiendo la forma más rápida de rentabilizar económicamente la instalación; el ayuntamiento influye principalmente en los programas de natación educativa, discapacitados, mantenimiento y tercera edad, con un claro objetivo de rentabilidad social; el director técnico influye principalmente sobre los programas de natación educativa, discapacitados, utilitarios, terapéutico y tercera edad, influido por el propietario y estamento gubernamental alterna la rentabilidad económica con la social; el equipo directivo influye sobre los programas de discapacitados y recreación, natación educativa y utilitarios. Por último, la demanda pública influye en todos, destacando los programas utilitarios, terapéuticos, natación escolar y mantenimiento.

## Bibliografía

- AÑÓ, V. (1995), *Aspectos psicosociales en la oferta de instalaciones deportivas*. Tesis doctoral. Dir. Dr. José María Peiró. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.
- BANK, F. (1992), "Marketing interno y calidad de personal". *Dirección Deportiva*, IV Época, 51, 36-38.
- BLANCO, J. C. (1991), "La gestión del Centro M-86 (Madrid)". *Ocio/Sport*, 32, 143-162.
- FÁBREGAS, F.; LÓPEZ-JURADO, C. y GIRALT, C. (1994), "La piscina cubierta, una instalación básica en la dotación de equipamientos deportivos". *SEAE-INFO*, 27, 25-30.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1986), *Hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: Ministerio de Cultura, Consejo Superior de Deportes.
- (1990), *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Deporte.
- (1991), *Los españoles y el deporte*. Madrid: Ministerio de cultura. I.C.E.F.D.
- (1993), *Tiempo libre y Actividades Deportivas de la Juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- MARTÍNEZ-TUR, V. y TORDERA, N. (1995), "Relaciones entre la gestión de instalaciones deportivas y la satisfacción de los usuarios". En J. M. Peiró y J. Ramos (eds.), *Gestión de instalaciones deportivas. Una perspectiva psicosocial* (pp. 183-209). Valencia: Nau Llibres.
- MARTÍNEZ-TUR, V., PEIRÓ, J. M. y TORDERA, N. (1995), "La planificación en la dotación de infraestructura deportivas". *SEAE/INFO*, 32, 25-30.
- MORENO, J. A. (1997), *Relación oferta-demanda de las instalaciones acuáticas cubiertas: bases para un programa motor en actividades acuáticas educativas*. Tesis doctoral. Dir. Dr. Melchor Gutiérrez. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.
- PARKS, J. B. y ZANGER, B. R. K. (1993), *Gestión deportiva*. Barcelona: Martínez Roca.
- PEIRÓ, J. M. (1987a), *Estudio psicosocial de la demanda y uso de las instalaciones deportivas en la Comunidad Valenciana (I)*. Informe realizado para la Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia. Valencia.
- (1987b), *Estudio psicosocial de la demanda y uso de las instalaciones deportivas en la Comunidad Valenciana (II)*. Informe realizado para la Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia. Valencia.
- RAMOS, J. (1991), *Gestión de instalaciones deportivas y actitudes y conductas de sus usuarios*. Tesis de Licenciatura. Dirs. Dr. J. M. Peiró y Dra. P. Valcárcel. Facultad de Psicología. Universitat de Valencia.
- PEIRÓ, J. M. y RAMOS, J. (1995), *Gestión de instalaciones deportivas*. Valencia: Nau Llibres.
- RAMOS, J.; PEIRÓ, J. M.; ZORNOZA, A. y GONZÁLEZ, P. (1991), "Influencia de la gestión de instalaciones deportivas sobre la satisfacción con el uso de instalaciones". En *actas del III Congreso de Evaluación Psicológica*. Barcelona.
- RAMOS, J.; GONZÁLEZ-ROMÁ, V.; PEIRÓ, J. M. y CODOÑER, C. (1991), "Actitudes ante la política de planificación de instalaciones deportivas: una escala de medida". *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 37-51.
- RAMOS, J.; TORDERA, N. y MARTÍNEZ-TUR, V. (1996), "Principales ámbitos de la gestión de instalaciones deportivas: gestión económica, personal, mantenimiento, oferta y marketing". En J. M. Peiró y J. Ramos (Eds.), *Gestión de instalaciones deportivas. Una perspectiva psicosocial* (pp. 83-116), Valencia: Nau Llibres.
- RODRÍGUEZ, P. L. y MORENO, J. A. (1997), "Un modelo de actuación para las actividades acuáticas en primaria". *Habilidad Motriz*, 10, 23-28.
- TORDERA, N. y MARTÍNEZ-TUR, V. (1996), "Perfiles de gerente de instalaciones deportivas". En J. M. Peiró y J. Ramos (Eds.), *Gestión de instalaciones deportivas. Una perspectiva psicosocial* (pp. 117-131), Valencia: Nau Llibres.



# *El marketing social al servicio de la gestión de la calidad*

## *El caso de los Servicios Públicos Náuticos de la Generalitat Valenciana*

**José Javier Mundina Gómez**

*Profesor de la FCCAFE de Valencia*

**Ferran Calabuig Moreno**

*Licenciado en Educación Física*

*Especialista en Gestión Deportiva*

### **Palabras clave**

deporte, marketing, servicio, calidad, servidor público

### **Abstract**

*In the present paper, we deal with sport management in public services, concretely in a School of Sailing, from the marketing perspective, and more specifically from the sport social marketing. We analyse sport public services providing some strategies and tools to improve it. We understand that management in sport public services should be based on quality of service. First we will present a brief approach to the conception of quality. Moreover, we show the dimensions used to measure the School of Sailing's service. Finally we provide some variables that can improve the management of services in public institutions.*

### **Resumen**

En el presente trabajo, tratamos de abordar la gestión de los servicios públicos deportivos (náuticos) desde la perspectiva del marketing, y más concretamente el marketing social aplicado al deporte. Realizamos un breve análisis del servicio público deportivo aportando algunas estrategias para mejorarlo. Entendemos que la gestión en los servicios públicos de deporte se debe basar en la calidad del servicio y para ello presentamos, después de abordar nuestra concepción de la calidad, las dimensiones que el usuario de las Escuelas del Mar de la Generalitat Valenciana ha entendido que definen la calidad del servicio de estas escuelas. Por último aportamos unas variables que creemos pueden mejorar la gestión de los servicios de las instituciones públicas.

### **Introducción**

En la sociedad actual estamos acostumbrados a contar con el fenómeno deportivo como algo consustancial a nuestras vidas. El hecho deportivo ha pasado de ser un privilegio al alcance de muy pocos a ser un fenómeno de masas. Esto, como todos sabemos, ha sucedido gracias a la mejora progresiva en la calidad de vida de los ciudadanos desde la revolución industrial. Los adelantos en la cultura y la tecnología han reducido la necesidad del trabajo físico. El ocio, hasta hace poco accesible a una minoría, se ha hecho asequible a todos los miembros de la sociedad industrializada.

El tiempo libre y el ocio forman parte del programa diario y semanal de la mayoría de los ciudadanos. Además, la conducta deportiva ha pasado de ser una actividad extraña y poco aceptada socialmente, a ser un signo de salud, modernidad y de calidad de vida.

Las ciencias sociales han advertido esta tendencia y la están analizando e identificando, aunque desde su inicio dichas ciencias se han preocupado por estudiar todos aquellos fenómenos que afectan a las masas, es decir, hechos que influyen en gran cantidad de personas. Pese a ello, y a que sin duda el deporte es uno de los hechos que más seguidores tiene, ha sido recientemente cuando se han preocupado de prestarle la atención que merece en el contexto de la sociedad contemporánea.



A raíz de este bien entendido interés de las ciencias sociales, el cambio de perspectiva es evidente y la interacción entre las ciencias sociales y las ciencias del deporte ha aumentado considerablemente (Mundina, 1996).

Se ha estudiado al deportista en su doble vertiente de consumidor de deporte y actor del mismo; las instalaciones deportivas (Peiró y González Romá, 1987) lugar donde los consumidores de ambos rangos realizan el intercambio, y los seguidores de los eventos deportivos (Mundina, 1996). Pero parece que todavía falta por analizar el estudio del intercambio que se produce entre los consumidores de deporte y aquellos que lo ofertan incluyendo los elementos que facilitan este intercambio, nos estamos refiriendo al servicio deportivo. En este trabajo vamos a realizar una aproximación teórica al concepto servicio y en especial a la calidad de servicio desde la perspectiva del marketing social. Esto se justifica por el hecho de que el objeto de análisis deriva de una interacción social que pretende la mejora en la calidad de vida de los ciudadanos. Los logros y la situación del deporte, con todos los fenómenos que lo circundan, obligan a un acercamiento multidisciplinar con el apoyo de otras disciplinas como por ejemplo, la economía, la psicología, el marketing, o la medicina, para poder solucionar la cantidad de problemas que se plantean. En este sentido existen, cada vez más, equipos multidisciplinarios que estudian el hecho deportivo. Nuestra unidad de investigación de psicología económica y del consumidor (UIPEC) lo está abordan-

do desde las áreas de la economía y la empresa, de la psicología y, por supuesto, del deporte. Las razones que nos impulsan —y a la vez justifican— el tomar como referencia teórica de nuestra línea de pensamiento el marketing social son diversas. Por un lado su consolidada base científica (Quintanilla, 1994) y por otro su capacidad técnica y procedimental para incidir —desde las teorías del intercambio social— sobre el comportamiento en su manifestación a través del deporte. Además, posibilita responder a preguntas tales como: ¿Qué factores determinan la asistencia o ausencia a los servicios o programas deportivos?, ¿cuáles son los que determinan la satisfacción o insatisfacción con un servicio o programa deportivo?, ¿qué determina que un servicio deportivo sea de calidad?, entre otras muchas cuestiones que permite analizar esta disciplina.

El marketing, entre otras cosas, es una filosofía de gestión que tiene una gran capacidad de influencia mediante sus técnicas y estrategias sobre la comunidad social. Ello lo hace especialmente sensible a otro tipo de análisis más allá de la rentabilidad económica y la eficacia en la gestión empresarial, nos referimos a su influencia sobre los consumidores en sus creencias, valores y actitudes, es decir, a su impacto en la sociedad. Una conclusión lógica es que el marketing desde una perspectiva científica y moderna, considera el deporte como una organización compleja compuesta por diferentes estamentos (entre ellos escuelas deportivas) que cuentan con unos profesionales que ofrecen una serie de servicios. Su mercado real está formado por los usuarios de los servicios deportivos, y su objetivo prioritario es conseguir que los servicios ofrecidos a escala general sean de calidad y satisfagan los intereses de los usuarios *de facto* y potenciales, atendiendo a sus características y su propia diversidad. Después de lo expuesto podemos ver como el modelo interventivo procedente del marketing es perfectamente extrapolable al ámbito deportivo. En buena lógica es fácil aceptar que el desarrollo de un sistema para la entrega de un servicio deportivo

presuponga la necesidad de valorar inicialmente la población meta y que ésta se haya segmentado de acuerdo con las características de los clientes potenciales. Los servicios deportivos más apropiados pueden diseñarse de esta forma, al igual que la obtención de los fondos necesarios y la ubicación física del servicio. El mismo esquema se puede seguir en un plan de marketing ordinario (Quintanilla, 1994).

No cabe duda que el deporte al ser ofrecido por una Administración pública pasa a ser un servicio público y como tal hay que tratarlo. El abordaje de los servicios por parte del marketing es bastante reciente. Los primeros en proponerlo fueron Kotler y Levy (1969) que explicaron la posibilidad de aplicación de los conceptos de marketing a los servicios y a las organizaciones sin ánimo de lucro.

No obstante, ha habido autores que han defendido la no-existencia de un marketing diferenciado para los servicios. Su principal argumento se basa en que todo producto durante su producción y comercialización conlleva una prestación de servicios. Pero bien es cierto, que los servicios presentan unas características propias, diferentes de los productos, que necesitan de una adaptación especial del marketing tradicional. ¿Se debe de aplicar el mismo marketing para la venta de unos zapatos, que para unas clases de navegación en barco?, o ¿para la práctica de deportes de aventura?, o ¿para la asistencia a un gimnasio? o ¿para promocionar el deporte? Existen diferentes tipos de marketing aplicables según el objeto u objetivo de nuestra acción (ver cuadro 1). Para el estudio de la calidad, a través de la satisfacción de los usuarios, de un servicio deportivo que además es público, debemos de abordarlo desde el marketing social del deporte (Luna, Mundina y Quintanilla, 1997), ya que el principal tema de estudio deriva de una interacción social donde el fin último es la promoción del deporte sin ánimo de lucro y, evidentemente, desde el marketing de servicios, pues el producto que ofrecemos es un servicio con todas sus características que más adelante analizamos.





| TIPO DE ORGANIZACIÓN |                        | TIPO DE MARKETING            | TIPO DE INTERCAMBIO           | TIPO DE PROBLEMA  | TIPO DE OBJETIVOS  |
|----------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|---|--|
| Con ánimo de lucro   | Marketing lucrativo    | MK COMERCIAL<br>MK SERVICIOS | PRODUCTO<br>SERVICIO<br>IDEAS | Satisfacer NECESIDADES mediante la compra de productos, servicios y sus conceptos implicados<br>• funcionales<br>• psicológicas<br>• sociales | – ganar dinero<br>– provocar cambios de conducta<br>– contribuir al bienestar social<br>– ADAPTARSE a los cambios sociales |
| Sin ánimo de lucro   | Marketing no lucrativo | MK PÚBLICO<br>MK SOCIAL      | PRODUCTO<br>SERVICIO<br>IDEAS | Satisfacer NECESIDADES colectivas<br><br>Promover ideas sociales  | – cambiar actitudes<br>– cambiar conductas<br>– contribuir al bienestar social<br>– PROVOCAR el cambio social              |

Cuadro 1. Clasificación de los diferentes tipos de marketing. (Fuente: G. Berenguer. Plan docente 1995).

## Características de los servicios

Un servicio no es un producto. Entre uno y el otro hay diferencias. Diferencias, en su caso, notables como son: la intangibilidad, es decir, no se puede tocar ni almacenar. La inseparabilidad referida a la imposibilidad de separar la producción del consumo, la variabilidad, entendida como la falta de uniformidad en su reproducción y por último, la caducidad.

| CARACTERÍSTICA  | A MAXIMIZAR | A MINIMIZAR | ACCIONES ESTRATÉGICAS A DESARROLLAR  |
|-----------------|-------------|-------------|--|
| Intangibilidad  |             |             | – tangibilizar el servicio<br>– identificar el servicio<br>– crear imagen corporativa<br>– realizar venta cruzada (ofertar paquetes) |
| Inseparabilidad |             |             | – usar medios de promoción personal<br>– singularizar el servicio  |
| Variabilidad    |             |             | – diferenciar por calidad<br>– industrialización del servicio  |
| Caducidad       |             |             | – contrarrestar la naturaleza perecedera   |

Cuadro 2. Estrategias de marketing de los servicios.

- La intangibilidad: Los bienes son objetos tangibles. El servicio, en cambio, es una prestación, una acción, que no se puede tocar, ni almacenar. La intangibilidad del servicio significa que durante la venta no puede ser percibido físicamente, que es difícil de definir y que las expectativas que se crean en el potencial consumidor no siempre tienen un soporte objetivo que las determine. Esta intangibilidad lleva consigo unos problemas derivados de la dificultad de comercialización, por tanto va a ser una característica a minimizar.
- La inseparabilidad: Esta característica es una consecuencia de la anterior. Se refiere a que los servicios no pueden separarse de quien los presta o fabrica. La servucción va unida al consumo. Esto no puede suceder con los bienes tangibles, ya que no se pueden consumir unas za-

patillas al mismo tiempo que se producen, en cambio, sólo se puede consumir una clase de navegación en el momento en que el profesor la imparte, y que además se ha pagado con anterioridad. Es una característica, que a diferencia de la anterior, es ventajosa bien administrada, y por tanto deberíamos de maximizar (ver cuadro 2).

- La variabilidad: La prestación de un servicio, nunca se producirá de la misma manera. Una clase de educación física nunca será igual a otra aunque sea impartida por el mismo profesor y a los mismos alumnos. Esto no ocurre así con los bienes tangibles, ya que todo comprador espera que todas las zapatillas de la misma marca y modelo, sean iguales. En cambio el usuario de un servicio deportivo espera, por ejemplo, encontrar-

se cada día con una clase de gimnasia de mantenimiento diferente. La variabilidad en la prestación de un servicio deportivo puede ser una ventaja si se utiliza ésta como una adaptación del mismo a las características y necesidades de los clientes-usuarios.

- La caducidad: Los servicios deportivos, además de intangibles son perecederos. Si no se consumen en el momento de ser producidos, estos no se pueden almacenar o guardar para utilizarlos posteriormente (Santesmases, 1991). Esta caducidad puede no ser un problema cuando la demanda del servicio sea regular, pero puede serlo cuando empiece a cambiar esta regularidad.

Con esto podemos ver como la comercialización y gestión de los servicios en gene-

ral, y por extensión los servicios deportivos, es más difícil, que la de los bienes debido a los problemas derivados de la intangibilidad. A pesar de todo ello, existe una gran ventaja, la relación personal que se produce entre el comprador y el vendedor, debida, principalmente, a la implicación del usuario en la producción del servicio. Ahí radica la importancia de la adecuada formación del prestador del servicio. En ese punto empieza a ser necesaria la aplicación del marketing interno (Quintanilla, 1994) y de una política de formación continua del personal en contacto. Este empleado (el personal en contacto) es el transmisor de la imagen de la empresa, es el principal elemento de comunicación de la organización con los usuarios y si éste no conoce qué quiere transmitir la empresa, ni tiene una imagen clara de dónde está trabajando, se van a producir contradicciones y distorsiones entre lo que comunica el empleado y lo que quiere comunicar la empresa, con el consiguiente deterioro de la imagen de la organización y en consecuencia de la calidad percibida del servicio ofrecido.

El marketing de los servicios debe tratar de superar las dificultades que le suponen algunas de sus características, reduciéndolas al máximo y maximizando otras que estratégicamente le son favorables.

### **Concepto de calidad de servicio**

La calidad de un servicio es un constructo difícil de definir, debido principalmente a sus características únicas ya mencionadas. La conceptualización de la calidad ha sufrido una evolución desde la perspectiva del prestatario del servicio, tratándola como si de un producto se tratara, a la visión que aporta el cliente, la calidad percibida. Esta última concepción, la del usuario, es la que podemos trasladar a los servicios. Steenkamp (1990) la define como la "conveniencia para el uso cubriendo las necesidades del cliente", aunque esta definición no es aplicable a los servicios por sus características diferenciales mencionadas anteriormente, es por ello, que esta

definición se acerca más a la calidad percibida de los productos. Por otro lado, Zeithaml (1988, p. 3) define la calidad como: "los juicios del consumidor acerca de la excelencia o superioridad global del producto". En el contexto de la calidad de servicios Parasuraman, Zeithaml y Berry (1988, p.16) la definen como: "un juicio global, o actitud, relativa a la superioridad del servicio".

Vinculados a todas estas definiciones subyacen los conceptos de percepción y expectativas de los clientes-usuarios respecto del servicio recibido. Muchos autores coinciden en que el juicio de calidad que hace el usuario resulta de la diferencia entre las expectativas que tenía el cliente y de las experiencias que le ha reportado el uso de dicho servicio. Un ejemplo claro que nos puede ilustrar sobre la importancia de entender la calidad, tanto de productos como de servicios, desde el punto de vista del consumidor-usuario, que en definitiva es quien lo va a consumir, lo ofrece un estudio que se realizó en Estados Unidos en plena "batalla comercial" con la industria japonesa. En 1981, el 80% de los directores de empresas norteamericanas consideraban que sus productos eran de mejor calidad que los japoneses. El 80% de los ciudadanos de EEUU consideraba que eran mejores los productos japoneses (Harovitz, 1996).

Pero hay algunos autores citados por Gil (1994) que dudan de esa concepción y consideran que la calidad percibida puede ser una función de expectativas medias y de percepción de resultado (Carman, 1990). Incluso hay otros que defienden la calidad percibida únicamente como la percepción de resultado (Cronin y Taylor, 1992).

Desde nuestra perspectiva de análisis, y teniendo en cuenta la literatura mencionada anteriormente, entendemos la calidad como "la satisfacción de los requerimientos, deseos y expectativas de los clientes-usuarios". Ello implica el gestionar los servicios con el requerimiento de calidad debido no como algo excepcional sino como una herramienta de control diaria donde el consumidor-usuario sea siempre el que oriente tal estrategia de gestión.

### **Evaluación de la calidad de servicio deportivo**

Si lo que pretendemos es mejorar la calidad del servicio deportivo que oferta una Administración pública, resulta indispensable desarrollar herramientas que nos permitan averiguar cual es el nivel de satisfacción de los clientes y qué normas son definitorias de la calidad del servicio, para así llevar a cabo un control y saber si se mantiene la promesa que habíamos hecho al cliente en la fase de promoción.

Si queremos que sean operativas las normas de calidad deben, según Horovitz (1996); "expresarse desde el punto de vista del cliente, ser ponderables y servir a la organización" (p.49).

Cuando conozcamos o identifiquemos las características o dimensiones del servicio que el cliente entiende como de calidad, a través de técnicas tanto cualitativas como cuantitativas, se especificarán los trabajos a realizar para poder conseguirlos. Una vez se enumeren los trabajos a desarrollar se deberán establecer los métodos de funcionamiento, para que esos trabajos lleven a la mejora de los estándares de calidad que previamente ha identificado el cliente y que conllevarán una mejora significativa en la calidad percibida por él.

La norma también debe de ser ponderable. Es decir, cuantificable. El problema aparece cuando queremos medir la amabilidad, la cortesía o la hospitalidad. Aún así, hay que investigar todo lo posible para descomponer todos los comportamientos presentes en la prestación del servicio. Pese a todo, la información cualitativa es indispensable y aporta mucha información sobre el componente emocional de la actividad, componente muy valorada para el estudio de la satisfacción (Luna-Arocas y Mundina, 1998).

Además, las normas deben ser utilizables por toda la organización, es decir, serán lo suficientemente globales como para poder ser aplicadas a todos los "momentos de la verdad" por los que pasa el cliente cuando hace uso del servicio, es decir, momentos en que el comprador interactúa directamente con el cliente (Gröonros, 1990).



Si queremos que los servicios públicos deportivos mejoren su calidad y que repercuta en el bienestar de los ciudadanos, debemos conocer cual es el nivel inicial del que partimos, es decir, saber cual es el grado de calidad percibida de los clientes con el servicio. La forma de evaluación que hemos elegido y estamos llevando a cabo consiste en el estudio de la calidad a través de la satisfacción de los clientes de las escuelas de vela de la Generalitat Valenciana. Como ya hemos dicho, la satisfacción es un constructo muy útil para medir la calidad percibida de los usuarios de la Escuela y para tal fin se ha elaborado un cuestionario con preguntas cuantitativas como cualitativas. Complementariamente al cuestionario se han realizado entrevistas personales y dinámicas de grupo para completar el estudio cuantitativo y así ajustar los resultados a la realidad. El cuestionario diseñado está aún en período de purificación y se está mejorando en cada campaña, para conseguir dentro de pocos años una herramienta válida para conocer la calidad percibida de los usuarios de las escuelas de vela de la Comunidad Valenciana, y tener los datos suficientes para planificar mejor el funcionamiento de estas escuelas, así como la gestión de las campañas náuticas. Además, el cuestionario podría ser aplicado con pequeñas modificaciones a todos los servicios que reúnan características similares a estas escuelas.

Para el diseño del cuestionario primero se elaboraron una serie de ítems que creemos pueden abarcar todos los atributos que el cliente entiende como de calidad. Después, este cuestionario piloto se puso a la consideración de los profesionales de la Escuela de Vela y a un número determinado de usuarios de la misma. Durante la prueba no importaban los datos que se podían obtener sino la validez de los ítems que se formulaban, la manera de redactar la pregunta y su comprensión. También se realizaron entrevistas personales para testar atributos que se habían recogido en el primer cuestionario o detectar nuevos no contemplados con anterioridad.

Finalmente con el cuestionario ya testado se realizó el pase del instrumento de medida en una campaña. Con los datos obteni-

dos y a través de una serie de análisis estadísticos se han modificado algunos ítems, retirando algunos y añadiendo otros para mejorar tanto la fiabilidad de la escala como su validez. En ese sentido el cuestionario recoge las dimensiones (ver cuadro 3) que los usuarios de las escuelas entendían que definían el servicio escuelas del mar.

Con el desarrollo de este tipo de medidas y otras de tipo cualitativo e indirecto se puede obtener una batería de herramientas de medida para la identificación de la satisfacción de los usuarios de los programas deportivos, y por tanto de la calidad percibida por éstos. Así, una vez conocido el nivel de calidad en el que se encuentra la organización resulta más sencillo fijar objetivos e implantar un sistema de gestión de la calidad que a partir del nivel inicial intente mejorarla sistematizadamente.

En la medida que los profesionales de la actividad física se concienzen de la necesidad de implantar sistemas de gestión de la calidad como una forma de diferenciación en un mercado saturado, con la excelente dificultad que supone aumentar la cuota de mercado, o simplemente subsistir como organización, se avanzará hacia una gestión del deporte de manera sistemática y científica pudiendo llegar incluso a la certificación normativizada de la calidad de empresas y servicios deportivos y con ello reducir costes, mejorar resultados, mejorar el bienestar de los trabajadores y, en definitiva, el de los ciudadanos.

Pero para trabajar de una manera sistematizada se necesita que el gestor de la institución tenga primero una formación suficiente para abordar el trabajo desde este punto de vista y segundo, un modelo de gestión propio que sea conocido y compartido por todos los miembros de la organización. Esta segunda cuestión se debe abordar conociendo bien el servicio que tenemos, es decir, conocer las variables más influyentes para la gestión de nuestra institución.

### ***Variables independientes del servicio***

Para profundizar en la gestión y realizarla de manera sistemática tanto a nivel operativo

| DIMENSIONES                                      |                           |
|--|---------------------------|
| Actividad principal (navegar)                    | Alimentación              |
| Servicios secundarios (consejería, tiempo libre) | Metodología               |
| Organización                                     | Limpieza                  |
| Personal   | Otros clientes o usuarios |
| Material   |                           |

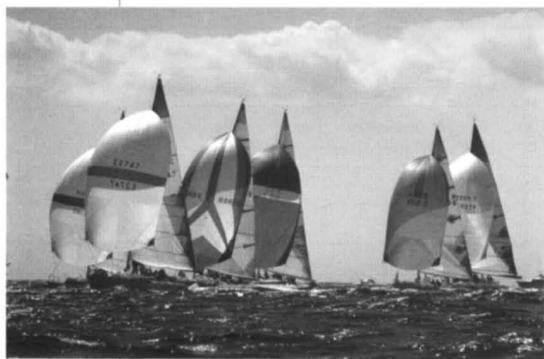
**Cuadro 3. Dimensiones definitorias del servicio de las Escuelas de Mar.**

como estratégico, es necesario, como se ha dicho antes, un modelo de acción de la empresa u organización. No es posible la gestión sin la comprensión de todas las relaciones causales existentes entre los elementos esenciales del servicio considerado. Todo gestor tiene un modelo en el cual se basa, aunque no sea consciente, para tomar las decisiones o planificar la estrategia de la empresa o institución. En la medida que este modelo sea consciente, conocido y compartido por todos los elementos de la organización se realizará una gestión con un porcentaje elevado de éxito.

En la literatura específica existen muchos modelos conceptuales de los servicios. Larrea (1991) cita algunos, como el de Richard Normann, apoyado sobre cinco componentes principales, el de Albrecht y Zemke que entienden existen tres elementos clave definitorios del servicio. El propio Larrea propone un modelo basado en cuatro elementos, a saber, el producto (qué), las personas (quién), los sistemas (cómo) y la comunicación (para quién).

Cada gestor debe encontrar el modelo que mejor le permita trabajar en su organización. Nosotros proponemos unas variables que nos pueden ayudar a conocer, entender y gestionar mejor nuestro servicio deportivo tanto en el ámbito interno como en el externo. Éstas son: formación del personal y participación en la toma de decisiones, aplicación de un plan de marketing estratégico y atención al cliente.

- Formación del personal y participación en la toma de decisiones: El estancamiento de las ofertas públicas y la idea de



que la formación de los profesionales de la Administración no es buena, obliga a invertir en formación, como condición ineludible para competir en mejores condiciones. Así pues, en un contexto económico como el actual, en el que cada vez se pone de manifiesto en mayor medida la importancia del capital humano y su grado de formación, nos parece importante abordar, las necesidades formativas que se originan en el campo comercial.

Las variables que determinan el potencial de crecimiento de una organización en la actualidad son: la productividad y el nivel de cualificación. La formación del empleado es fundamental para resolver instantáneamente los problemas que le surjan al cliente, formando de esta manera uno de los puntos importantes que generarán calidad en el servicio. La formación a la que nos referimos no se basaría únicamente en la cualificación del personal, entendida como la académica reglada, sino también en la formación sobre y en la organización, encaminándose hacia el conocimiento más profundo del servicio que se ofrece, la filosofía de la empresa y sobre todo formación dirigida al cliente.

Las grandes compañías de servicios están orientadas con decisión hacia las personas. Reconocen que el servicio son las personas y no sólo los clientes-usuarios sino también los empleados, así estaríamos hablando de un cliente externo e interno. Esta visión del marketing aplicado a los recursos humanos o a la política de persona (MAPP) es una de las principales variantes del sistema tradicio-

nal. Este campo fomenta la mayor participación, compromiso y satisfacción de los empleados, "el factor humano no es otro de los elementos que integran la empresa, para el MAPP el factor humano es la empresa" (Quintanilla, 1992, p. 197), lo que revierte en beneficios para el servicio, sector más favorecido por la aplicación de estas técnicas. Además, debemos tener en cuenta que la imagen de la empresa en los servicios es la imagen que transmiten los empleados, que son los que están en contacto con los clientes. Esta idea está aumentada en el caso de los servicios deportivos y en especial en las Escuelas del Mar de la Generalitat dónde el usuario se encuentra durante un fin de semana o una semana entera en continua interacción con los trabajadores del servicio. Hay que tener en cuenta que son las personas las que constituyen la diferencia en la calidad del servicio, y por tanto, debemos de atenderles, escucharles, satisfacerles y formarles, lo cual nos será muy ventajoso como estrategia.

#### ■ Utilización de un marketing estratégico:

El marketing estratégico tiene su punto de partida en el análisis de las necesidades de los individuos y de las organizaciones. Ello implica inversión en investigación comercial, y consecuentemente un profundo cambio en la filosofía de los servidores públicos, que en la actualidad se ajustan muy poco a los deseos y necesidades de la sociedad. En algunas organizaciones deportivas y administraciones se recurre a comités de reflexión estratégica, compuestos por los responsables de los mismos. Preguntas como: ¿Cuál es el posicionamiento que queremos elegir para nuestro servicio?, o, ¿cuál es la imagen que queremos proyectar?, son cuestiones importantes a tratar. La acción de marketing estratégico se debe centrar en el posicionamiento, la imagen y en una política de servicios.

Respecto del posicionamiento debemos tener en cuenta que será la clave del servicio que ayudará a atraer al tipo de cliente-usuario conveniente para las cualidades y tipos de productos que se administren.

Será la diferenciación con respecto a la competencia en un mercado dado. Será lo que se denomina la ventaja competitiva. Pero sobre todo y más importante no sólo será el posicionamiento estratégico sino la verificación del posicionamiento real en la mente del consumidor a través de estudios de mercado y opinión. Además, dará una imagen real del servicio y constituirá una respuesta a la, cada día más vigente, competencia del servicio de ocio y deporte o tiempo libre. Después deberemos fijar la proposición única de venta que será la característica individual de nuestro servicio que lo distinguirá de los próximos competidores. Si aplicamos un posicionamiento estratégico y diferenciado, conseguiremos ofrecer nuestro fin último, un servicio de calidad.

De la imagen cabe decir que es una representación mental de la realidad por parte de un individuo o grupo. La elaboración de una imagen es una operación subjetiva de la persona que percibe la realidad.

Para que una imagen dé resultado existen dos puntos muy claros; por un lado, que los integrantes del servicio estén identificados y sean propicios para realizar lo que la imagen de la organización demanda, y por otro, que el desarrollo de la imagen o posicionamiento fundamentada en productos o marcas o a nivel organizacional, sea un tipo de comunicación con la que podamos darnos a conocer a nuestros clientes.

Cada vez resulta más complejo diferenciarse por el servicio que se ofrece. Por otra parte, el mantenimiento de una imagen basándose en publicidad y relaciones públicas también es difícil y tiene un coste muy elevado. Por ello la diferenciación de unos servicios respecto a otros está basándose últimamente en la política de servicios. Es decir, tener un material renovado, información a domicilio, el servicio posventa, la garantía, disponibilidad de utilización del servicio en todo momento (navegar todo el año), y otras son ejemplos de gran valor para los clientes.

Esta política de servicios, a un nivel general, se deberá centrar, primero en determinar que servicios se van a incluir, cómo administrarlos y qué nivel se ofrecerá. Y segundo,





en qué forma se prestaran los servicios para ofrecer el máximo de calidad.

- **Atención al cliente:** Toda estrategia de servicio debe encontrar su origen en el cliente-usuario. Al final lo que realmente debe de contar no es lo que piensa la organización sino lo que piensa el cliente. Las preguntas al cliente deben de comprender no sólo lo percibido ya hoy como portador de valor, sino también lo potencialmente perceptible como valioso. La organización no sólo puede aportar al cliente sino que también puede y debe crear para el cliente.

Los servicios públicos de la Comunidad Valenciana deben tener en cuenta el carácter cambiante de la sociedad y adecuarse a él, pero no de manera estática sino de manera continua. La adaptación progresiva es uno de los principios que deben adoptar nuestros servicios, y se basará en dos aspectos importantes: un mayor corporativismo que pueda abaratar los servicios y una mayor especialización en los planteamientos de dirección.

## Conclusiones

En la actualidad el hecho deportivo es algo consustancial a nuestras vidas y muchas son las ciencias que lo están abordando para su comprensión. La introducción del marketing en el ámbito de la actividad física y el deporte ha aparecido por la necesidad de entender el comportamiento deportivo de una manera más global e interdisciplinar. El modelo interventivo del marketing social es el que nosotros hemos elegido para el estudio del servicio público deportivo fundamentado en su consolidada base científica y en su capacidad técnica y de procedimiento para incidir—desde las técnicas del intercambio social— en el comportamiento social manifestado a través del deporte. No obstante, nos gustaría que se considerara la diferencia entre la existencia de un marketing para los servicios públicos diferenciado de otros servicios dado que su producción y comercialización conlleva una prestación del servicio de forma diferente.

Al intentar estudiar, a través de las técnicas del marketing, el servicio deportivo se hace indispensable conocer las características que lo diferencian de otros productos. Estas características son: la intangibilidad del servicio, la inseparabilidad, la variabilidad y la caducidad. El conocimiento y análisis de estas características permite establecer las acciones estratégicas a desarrollar al respecto. Así, la intangibilidad y la caducidad se deben de minimizar al máximo, al contrario que con la inseparabilidad, que se debe de tender a maximizar en la medida de lo posible para aumentar la satisfacción de los usuarios reales y potenciales de dichos servicios.

Pero debemos de resaltar la necesidad de este tipo de estudios para que la gestión de los servicios públicos deportivos se oriente cada vez más hacia un modelo de gestión de la calidad fundado sobre el estudio de las expectativas, requerimientos y deseos de los clientes, desarrollando así una labor más acorde con la sociedad, mejorando la satisfacción de los trabajadores, la calidad del servicio deportivo y en definitiva la calidad de vida de los ciudadanos.

## Bibliografía

- CHIAS, J. (1995), *Marketing público. Por un gobierno y una administración al servicio del público*. McGraw-Hill. Madrid.
- EEGLIER, P. y LANGEARD, E. (1989), *Servucción. El marketing de servicios*. Madrid: McGraw-Hill.
- GIL, I. (1995), *La calidad del servicio percibida y la selección del punto de venta*. Universitat de Valencia. Tesis doctoral.
- GIL, I. y MOLLA, A. (1994), "La evaluación de la calidad de servicio en distribución comercial minorista". *Investigación y marketing*, 46, Diciembre. 60-71.
- GRÖNROOS, C. (1994), *Marketing y gestión de servicios*. Díaz de Santos. Madrid.
- HOROVITZ, J. (1996), *La Calidad del Servicio. A la conquista del cliente*. McGraw-Hill.
- KOTLER, P. y ROBERTO, E. (1982), *Marketing Social. Estrategias para cambiar la conducta pública*. Díaz de Santos. Madrid.
- LARREA, P. (1991), *Calidad de Servicio, del marketing a la estrategia*. Díaz de Santos. Madrid.

- LUNA-AROCAS, R y MUNDINA, J. (1998), *Análisis de la gestión deportiva mediante la satisfacción del consumidor*. Artículo en revisión.
- LUNA-AROCAS, R., MUNDINA, J. y QUINTANILLA, I. (1997), *Marketing social aplicado al deporte: una nueva conceptualización*. En *Análisis de la práctica deportiva*. Tella, V.; Mundina, J.J.; Camarero, S. (comp) Promolibro. Valencia.
- MUNDINA, J. J. (1996), *Conducta y actitudes de los espectadores de baloncesto. Una visión desde el marketing*. Universitat de Valencia. Tesis doctoral.
- PARASURAMAN, A., ZEITHAML, Valerie A. y BERRY, Leonard L. (1988), "SERVQUAL: A Multiple-item Scale for Measuring consumer Perceptions of Service Quality". *Journal of Retailing*. Vol. 64, n.º 1. Primavera. Pp. 12-40.
- QUINTANILLA, I. (1992), *Recursos Humanos y Marketing interno*. Pirámide.
- (1994), *Marketing y Psicología. Conceptos y aplicaciones*. Promolibro. Valencia.
- SANTESMASES, M. (1991), *Marketing: Conceptos y estrategias*. Pirámide.
- STEENKAMP, Jan-Benedict E. M. (1990), "Conceptual Model of the Quality Perception Process". *Journal of Business Research*. Vol. 21. Pp. 309-333.

## Bibliografía específica de carácter complementario

- GONZÁLEZ-ROMA, V., PEIRÓ, J. M., MELIÀ, J. L., VALCÁRCEL, P., BALAGUER, I. y SENCERNI, M<sup>a</sup>. D. (1989), *Variables predictoras de la satisfacción con el uso de instalaciones deportivas*. Anuario de Psicología, n.º 40.
- MONTOYA, A. y QUINTANILLA, I. (1988), *Marketing Social. Concepto, desarrollo y aplicación*. Promolibro. Valencia.
- MULIN, B. J.; HARDY, S. y SUTTON, W. A. (1995), *Marketing Deportivo*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- PEIRÓ, J. M. y GONZÁLEZ-ROMA, V. (1993), *Círculos de calidad*. Madrid. Eudema.
- RAMOS, J. (1998), "El sistema de evaluación de la calidad en los centros y servicios de la Generalitat Valenciana". En *Revista Valenciana d'Estudis Autonòmics* (pp. 349-362) n.º 25, 4.º trimestre.
- YEPES, V. (1998), "Hacia la gestión de la calidad en la actividad turística de la Comunidad Valenciana". En *Revista Valenciana d'Estudis Autonòmics* (pp. 119-133) n.º 25, 4.º trimestre.
- KIM, D. y KIM, S. Y. (1995), QUESC: "An instrument for assessing the service quality of sport centers in Korea". *Journal of Sport Management*, 9(2), 208-220.



# Las actividades físicas de aventura en la naturaleza. Estudio de la oferta y la demanda en el sector empresarial

**Alberto Olivera Betrán**

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*

**Javier Olivera Betrán**

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Profesor del INEFEC. Barcelona*

## Palabras clave

empresas, "Afan", Catalunya, practicantes, aventura, turismo, oferta, demanda, naturaleza, ocio

## Abstract

*Catalunya has established itself as an ideal place for the enjoyment of open-air adventure physical activities due to the existence of an important private business net attentive to the growing demand of practitioners. The excursion and mountain tradition, the terrain, the urban development and its particular cultural, social and economic make up, has facilitated the imbedding of this group of practices, that now forms a solid offer of tourist adventure sports.*

*The firms that manage open-air adventure physical activities (AFAN) have gone past the public sector and organised a wide set of small commercial entities, that have helped, indirectly, to correct the economic and demographic imbalances in disfavoured territories. The businessmen of adventure tourism have come out strongly to offer a service around these activities and channel the flow of the demand of this broad sector of the population in their majority young people (15-35 years). They have tried to attract a rebellious and non-conventional spirit providing for this social segment an attractive packet of activities of risk in the open-air with strong and unusual emotions through the use of the most varied and sophisticated mechanical artefacts. In this work we present an investigation on the area of supply and demand in the private sector of adventure tourism in Catalunya, which shows that this area of active leisure is circumscribed by the following key parameters:*

- *The basic profile is that of a small company offering touristic services.*
- *Successful marketing of the offer of companies in this sector hinges around the triangle enjoyment-nature-adventure.*
- *Rafting is the most emblematic activity.*
- *There is a considerable legal void.*
- *The environmental impact is small.*
- *There is a minimum rate of accidents in relation to the numbers of participants compared with other sectors.*

## Resumen

Catalunya se ha consolidado como un lugar idóneo para la práctica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza debido a la existencia de una importante red empresarial que atiende a una demanda creciente de usuarios. La tradición excursionista y montañera, la orografía, el desarrollo urbano y su particular configuración cultural, social y económica, han facilitado el enraizamiento de este conjunto de prácticas, destacándose como una sólida oferta del turismo deportivo de aventura.

Las empresas que gestionan las actividades físicas de aventura en la naturaleza (Afan) se han adelantado al ente público y han organizado un entramado de pequeñas entidades comerciales, que han ayudado, indirectamente, a corregir los desequilibrios económicos y demográficos de territorios deprimidos. Los empresarios del turismo de aventura han apostado fuerte por ofrecer un servicio en torno a estas actividades y canalizar el flujo de la demanda de ese amplio sector de población, representado en su mayoría por los jóvenes (15-35 años). Han tratado de atraer un espíritu rebelde e inconformista proporcionando a este segmento social, un atractivo paquete de actividades de riesgo en la naturaleza con fuertes e insólitas emociones a través de los más variados y sofisticados artefactos mecánicos.

En este trabajo presentamos una investigación en torno al ámbito de la oferta y la demanda en el sector empresarial del turismo de aventura en Catalunya, a través del cual hemos conocido que las circunstancias clave identificativas este espacio del ocio activo vienen delimitadas por los siguientes parámetros:

- El perfil básico corresponde a una pequeña empresa de servicios turísticos.
- El marketing de éxito que promocionan las empresas del sector se articula en torno al triángulo: diversión-naturaleza-aventura.
- El rafting es la actividad más emblemática.
- Existe un vacío legal considerable.
- Hay una escasa incidencia medioambiental.
- Se produce una siniestralidad mínima, en relación al número de practicantes y en comparación con otros sectores del ocio activo.

## Introducción

Catalunya ha sido pionera en la oferta de un buen número de prácticas que conforman las Actividades físicas de aventura en la naturaleza (popularmente denominadas "deportes de aventura"). Actualmente, en nuestra comunidad existe una importante red empresarial que atiende a una demanda creciente de usuarios que podemos encuadrar, por hábitos y estructuras, al sector del ocio y turismo. Su orografía, la tradición excursionista y montañera, su desarrollo urbano y su particular configura-



ción cultural, social y económica, han facilitado el enraizamiento de este conjunto de prácticas en el territorio catalán, consolidándose en una sólida oferta del turismo deportivo de aventura.

Según la consultora internacional de turismo IPK, el 2% del turismo mundial corresponde al turismo deportivo de aventura, arañando espacio al turismo tradicional de playa (69%) y al de los viajes organizados (10%) que son los productos más solicitados por la demanda turística mundial. Según los expertos de la Organización Mundial de Turismo, los ingresos mundiales procedentes del turismo se han duplicado en los últimos diez años (en 1998 se ingresaron 445 mil millones de dólares) y la tendencia va en aumento, también señalan que la demanda por los productos y los destinos se está diversificando apreciándose un notable incremento por las ofertas más comprometidas, autónomas e insólitas que generen un cierto impacto emocional: la aventura.

La aventura ha sido siempre un anhelo de muchos y un privilegio de unos pocos. La pasión por la aventura es tan vieja como la propia especie, romper lo cotidiano, la norma, la costumbre, lo establecido es un deseo inconfesado del mortal que busca algo de extraordinario en su vida para poder narrarlo después a los suyos. Éste es el substrato antropológico de la aventura, negar las reglas de la vida, recorrer el espacio físico para negar el tiempo, vivenciar la excepción y poder explicarla. La aventura ha estado frecuentemente asociada al viaje, la incertidumbre del trayecto, la excitación de lo desconocido, la implicación corporal con el inevitable compromiso emocional y la existencia de un riesgo real son elementos imprescindibles en una oferta turística de productos de aventura.

Pertenece a un mundo urbanizado, telecableado y muy cercano en las distancias físicas y mentales. Nunca antes en la historia se había dado un entorno más seguro y comprensible, alimentado por la cultura audiovisual dominante, muy homogeneizadora, en el que la aventura, como vivenciación de lo extraordinario, la percibimos un tanto ajena en el deporte —admiramos a nuestros héroes deportivos por sus cualidades extraordinarias y su capacidad de sufrimiento— pero no la sentimos.

La necesidad de huir periódicamente del entorno urbano, la atracción por la naturaleza, el deseo de alejarse de un mundo seguro para vivir una experiencia de riesgo (con toda la seguridad posible) que te haga subir la adrenalina y el inmenso placer de narrar la aventura a tus amigos y familiares en un contexto amable, son los factores fundamentales que explican el éxito de los “deportes de aventura”.

Las empresas que ofrecen estos productos suelen dirigir su oferta a jóvenes urbanos, preferentemente hombres, entre 15 y 35 años, que deseen pasar unas experiencias inolvidables en unos parajes increíbles en compañía de los suyos a unos precios asequibles. La oferta empresarial no sería interesante si no aportasen todos los artilugios técnicos suficientes, las novedades más comerciales y, paradójicamente, la mayor seguridad posible.

Los accidentes mortales que frecuentemente informan los medios de comunicación social, ponen en el candelero la idoneidad y peligrosidad de estas prácticas, suscitan el eterno debate de la regulación y control de este sector, pero en el fondo resultan ser el peaje necesario para dotar a las actividades físicas de aventura en la naturaleza del sello de autenticidad imprescindible para mantener el estatus de actividades de riesgo y aventura.

El marketing empresarial de esta industria del ocio en franco crecimiento se basa en este concepto: Quien que esté dispuesto a pagar, puede vivir de manera inmediata una aventura única que le proporcionará un caudal de emociones al límite (subidón de adrenalina), sin necesidad de aprendizaje previo y con toda la seguridad posible. La aventura como servicio mercantil que se sitúa al alcance de todos los ciudadanos.

La estrategia mercantil de los empresarios, influidos por los flujos de la demanda, distingue tres categorías de practicantes. Los que solicitan intencionalidades pedagógicas, integrados por jóvenes estudiantes de la enseñanza secundaria (12-18 años) que proceden de las localidades cercanas y cuya motivación es aprender las técnicas de las diferentes disciplinas, entablar un contacto activo con el medio natural y desarrollar la educación medioambiental; son las entidades públicas (Colegios, Ayuntamientos, Diputaciones, etc.) las que se encargan de promocionar estas actividades contratando o subvencionando empresas privadas del sector. Los que buscan intencionalidades turístico-recreativas, integrados por un abanico más amplio de la población, mayoritariamente hombres, que buscan salir de lo cotidiano y vivir una aventura inmediata fuera de su entorno habitual que le reporte un caudal importante de sensaciones y emociones; los servicios se contratan directamente en la sede de la empresa, a través de internet y mediante agencias de viaje. Finalmente, los que demandan intencionalidades competitivas dentro del sector, entendiendo esta competición como una superación continua y una incesante búsqueda de nuevos retos personales fundamentados en el incremento del riesgo y en lo exótico e insólito de la aventura, este grupo está compuesto por expertos practicantes, muy autónomos y exigentes que se identifican con estas prácticas y forman parte de su estilo de vida; tienden a asociarse entre ellos, formando asociaciones, consorcios, etc. y suelen acudir a agencias de viaje muy especializadas y a las propias empresas del sector solicitando



un circuito de prácticas de aventura a gusto del consumidor, o, en el mayor número de casos, desarrollando por cuenta propia la actividad deseada.

La gente, y especialmente los jóvenes, intentan conseguir que sus vidas sean algo más interesantes que las de los demás, de ahí la atracción por estas prácticas de riesgo. Durante la actividad se produce una gratificación instantánea que atrapa al usuario, éste tacha de su lista esa práctica (o ese río, barranco o páramo) y sale rauda para explicar su “aventura” a los demás amigos en el bar, antes de pasar a la siguiente. Es por esta razón que este conjunto de prácticas están muy ligadas a las leyes de la moda, existiendo una notable demanda ante las prácticas más novedosas y “fuertes”, pues los usuarios son muy competitivos entre ellos y exigen la presencia de nuevos productos más sofisticados que aumenten la subida de adrenalina.

La imagen que deparan estas prácticas y el propio sector cuyo marco de actuación es un territorio rural semiculto en un paraje natural poco delimitado y sin un programa conocido de actuación, contribuye a dotar de un cierto aire de libertad institucional y de improvisación que favorece el ambiente de riesgo y aventura e incrementa el nivel emocional de los clientes. Es cierto que no existe una profunda regulación administrativa del sector, y no sólo es porque no ha habido el tiempo suficiente para ello, sino que la propia reglamentación perjudicaría la sensación de rebeldía que llevan emparejadas estas prácticas. Los propios responsables de las empresas conocen perfectamente que la excesiva organización de las actividades aportando una imagen de control y seguridad reportaría el efecto contrario al deseado: los usuarios perderían

inmediatamente el interés y la atracción por esa oferta.

La clave del éxito en el juego oferta de las actividades físicas de aventura en la naturaleza y demanda, es la popularización de la aventura; y consiste en que las empresas atraigan ese espíritu rebelde e inconformista de los jóvenes proporcionándoles un atractivo paquete de actividades de riesgo en la naturaleza con fuertes e insólitas emociones a través de los más variados y sofisticados artefactos mecánicos. Los jóvenes seguirán comprando los servicios de las empresas, se sentirán distintos (y/o superiores) a los demás y alardearán de sus aventuras ante los suyos.

### Planteamiento de la investigación

En la presente investigación pretendemos realizar una radiografía del sector de los empresarios como ejes fundamentales dentro del marco de estas actividades, tratando de conocer sus opiniones, sus estrategias comerciales, sus políticas empresariales, los datos estadísticos que poseen acerca de la oferta y la demanda, las diversas problemáticas y dificultades con las cuales se encuentran, la relación que sostienen con el entramado legislativo y normativo, así como las perspectivas de futuro en el sector.

El planteamiento teórico del proceso de investigación llevado a cabo, se basa en un estudio socioestadístico de las empresas del sector a través del sistema basado en la realización de un cuestionario (1) a los empresarios en relación a las *actividades físicas de aventura en la naturaleza*. Para la realización y composición del cuestionario, hemos seguido un esquema de tratamiento sociológico de datos con el fin de detectar la problemática y alcanzar objetivos deseados. Los resultados analíticos de la investigación, después de someterlos a un análisis hermenéutico, vienen reflejados de forma sintética en el apartado de conclusiones.

Para hacer más comprensible el proceso seguido en el desarrollo genérico de esta investigación, hemos establecido las secuencias siguientes:

- Un proceso heurístico de búsqueda de información sobre la construcción de un marco teórico que delimite y defina el conjunto de estas prácticas recreativas. También se ha recabado información sobre los últimos estudios empíricos en la década de los noventa de estas actividades con el fin de reconocer su situación actual y sus perspectivas de futuro, distinguiendo lo que es una práctica consolidada de una moda pasajera.
- Un estudio de la realidad mercantil, de la situación socioprofesional de las empresas y de los profesionales del sector que ofertan las prácticas de aventura en la naturaleza en Catalunya.
- Un análisis de contenido sobre la semántica utilizada en la denominación de estas prácticas, el léxico específico empleado, la asociación de las palabras utilizadas en relación con la lógica interna de cada actividad o del conjunto de las actividades en sí, y el tratamiento otorgado por los medios de comunicación:
  - ♦ Título genérico (2) de estas actividades: *Actividades físicas de aventura en la naturaleza, deportes de aventura, actividades turístico-recreativas en la naturaleza, deportes de riesgo, turismo de aventura, o deporte extremo.*
  - ♦ Nomenclatura aplicada a las prácticas más conocidas: *Rafting, puenting, parapente, barranquismo, etc.*
  - ♦ Palabras relacionadas con las características de estas actividades: *Aventura, riesgo, naturaleza, emociones, sensaciones, etc.*
- Un proceso de recogida de datos a través del envío de un cuestionario, y la subsiguiente elaboración, de los resultados, y análisis del material elaborado.
- Finalmente, la construcción de un marco teórico y una aproximación a una taxonomía de estas prácticas, a partir de los métodos utilizados por las ciencias sociales en la elaboración de sus clasificaciones y de los datos empíricos utilizados en las investigaciones (3).

### Análisis del proceso de recogida de datos

Desde el punto de vista de la exposición teórica que precede a cualquier proceso de investigación sociológica, y una vez ya introducidos en el trabajo de campo, mantenemos una relación directa de la cual no pretendemos alejarnos, en torno a la primera parte de nuestro estudio iniciada con la investigación precedente (4). En la presente investigación pretendemos llevar a cabo la misma estrategia pero utilizando distintos instrumentos para la obtención de datos, a través de los cuales podamos establecer un estudio y un análisis del sector empresarial y del entorno en el cual se desarrollan. Para ello hemos partido de un planteamiento dividido en seis bloques, a través de los cuales podemos acercarnos a nuestro objeto de estudio, como subsistemas de la estructura que presentan actualmente las *actividades físicas de aventura en la naturaleza* (Afan).

La encuesta presenta tres apartados definidos. En primer lugar el *protocolo del cuestionario*, en el cual explicamos al encuestado los objetivos, las causas y los motivos de esta investigación sociológica, y le rogamos sinceridad y veracidad a la hora de responder las preguntas. Finalmente le aseguramos la confidencialidad de los datos obtenidos y le agradecemos el tiempo dedicado que, en principio, no debe exceder de los 20 minutos.

En un segundo apartado presentamos las preguntas del cuestionario del grupo de variables independientes, es decir, aquellas que no varían en ningún caso ya que reflejan la estructura de esa población, y que no muestran ninguna opinión sino que cuantifican las características de cada entidad. Para ello, hemos seleccionado el primer bloque de preguntas relacionado con *las características de la empresa* que a su vez nos sirven como introducción al cuestionario.

En el tercer y último apartado tenemos ya todo el grupo de preguntas con el signo de variables dependientes y que constituyen el núcleo de la encuesta. Procuraremos conocer su opinión y, además, les estimulamos para que realicen una pequeña reflexión sobre su conocimiento acerca de las *actividades físicas de aventura en la naturaleza*. Nos preocupa la redacción de cada pregunta y la accesibilidad que ésta pueda tener en el encuestado. Hemos realizado el resto de preguntas que persiguen un orden lógico, ya que a medida que transcurre el cuestionario, entendemos que el encuestado va ganando confianza y seguridad, por lo tanto las preguntas más comprometidas o aquellas que requieren algo más de reflexión, las hemos ido dejando para el final de cada apartado. Todas las cuestiones están estructuradas en bloques en función del tema específico que queremos desarrollar y conocer de la empresa consultada.

Otro de los aspectos a tener en cuenta, es la nomenclatura utilizada a la hora de referirnos al tema, ya que si bien consideramos que semánticamente es más correcto y aproximado citar estas prácticas como *actividades físicas de aventura en la naturaleza*, hemos creído más oportuno introducir el término *deportes de aventura* en los cuestionarios telefónicos por ser más conocido, facilitando, de esta manera, la identificación temática.

Las encuestas han sido enviadas a las direcciones de los empresarios que nos han sido facilitadas por el servicio de información de la entidad pública *Turisme de Barcelona*, institución que pertenece al Ayuntamiento de Barcelona, para tratar de obtener mayor número de contestaciones, también han sido realizadas por teléfono aquellas que más han tardado en enviar las respuestas o que no se había recibido contestación en el periodo marcado.



El proceso final de recogida de datos concluye con la recepción o aceptación de 85 encuestas de las 152 enviadas a todas las direcciones registradas por la entidad citada de las empresas de los *deportes de aventura*. Hemos de tener en cuenta que de las 67 restantes, que no hemos tenido contestación, 23 no corresponden a la dirección enviada bien por cancelación del negocio, o por no corresponder el número con la empresa solicitada, mientras que las 44 restantes que no han remitido los cuestionarios, no hemos podido establecer contacto con las empresas, o, finalmente, no han querido colaborar con la investigación. Traducido de manera porcentual, podemos concretar que el 56% de las empresas han respondido y aceptado colaborar en este estudio.

La estrategia utilizada para obtener el registro de los datos requeridos para procesar posteriormente la información, la describimos a continuación de manera esquemática:

- Se ha utilizado el registro de la institución municipal *Turisme de Barcelona* sobre las empresas turísticas en detrimento de la Delegació Territorial de Comerç, Indústria i Turisme de Catalunya porque hemos considerado que los datos de la primera entidad eran más recientes y estaban mejor actualizados.
- Se enviaron los cuestionarios a todas las empresas en enero de 1998 con un plazo de admisión de seis meses, hasta junio de 1998. Se les hizo una prospección telefónica a las empresas que no habían contestado el 1 de mayo de 1998, con el fin de que respondiesen por esta vía el cuestionario, o en su defecto inducirles a la contestación vía fax o correo.
- Teniendo en cuenta que el cuestionario está estructurado en seis bloques y cada uno de ellos tiene un número no homogéneo de preguntas, el sistema de valoración que se ha llevado a cabo ha sido el de computar cada una de las respuestas válidas recibidas, ya que no todas las preguntas de los 85 cuestionarios útiles han sido contestadas, y efectuar un análisis global para cada bloque que a su vez responde a los interrogantes clave de este sector.
- En suma, después de realizar puntualmente todos los pasos descritos, consideramos que los datos obtenidos son fiables para extraer conclusiones aplicables al sector turístico de las empresas de los deportes de aventura.

## Resultados de la investigación

### Características de la empresa

En el primer bloque del cuestionario pretendemos establecer una radiografía de cada empresa con un doble objetivo; por un lado pretendemos verificar y comprobar que los datos que poseemos son correctos, actualizándolos si fuera necesario. Por tal motivo introducimos una serie de seis preguntas de tipo independiente tales como el nombre y dirección de la empresa, número de trabajadores, año de fundación, localidad donde se ubica y los lugares donde se desarrollan las prácticas que ofertan. Se observa que Lleida con un 21%, es la provincia donde más desarrollan sus actividades, seguido de Barcelona, un 15%, Girona un 11%, y Tarragona un 9%. Un 3% de las empresas tiene capacidad para operar en todo el mundo.

Por otro lado, buscamos conocer aspectos claves del desarrollo económico y empresarial, a través de tres preguntas muy concretas y con ciertas dosis de compromiso, pues hemos creído necesario obtener información sobre el capital económico de cada empresa, la facturación de los últimos tres años y el porcentaje de beneficios/pérdidas, para poder predecir y analizar la tendencia y los flujos económicos de un sector *a priori* emergente y con buenas perspectivas de futuro. Sin embargo, y pese a la confidencialidad de los datos registrados, más del 80% de las empresas declinaron contestar estas preguntas con lo que no podemos presentar datos fiables en este punto.

Finalmente, en este bloque también pretendemos conocer el carácter propio de la empresa, tratando de averiguar la naturaleza jurídica, el tipo de seguro de accidentes con los que cuentan, las titulaciones de los monitores, y otras cuestiones precisas de su perfil empresarial. El resultado tampoco ha sido el esperado, no se han contestado con veracidad y certeza a estas preguntas, si exceptuamos la naturaleza jurídica donde se resalta que el 57% de las empresas son de carácter privado, un 23% semiprivadas y un 20% de naturaleza exclusivamente pública. (Gráfico 1)

### Datos sobre la oferta

La capacidad de generar unos recursos económicos acordes con la planificación previa y la gestión de la propia empresa, viene determinada entre otros aspectos, por la cantidad y la calidad de los servicios que se ofrecen. En la dinámica empresarial los factores de la oferta y de la demanda están estrechamente ligados y son los que determinan el éxito o el fracaso de un proyecto. Consideramos que es un

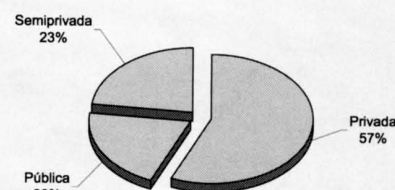


Gráfico 1. ¿Qué naturaleza jurídica tiene su empresa?

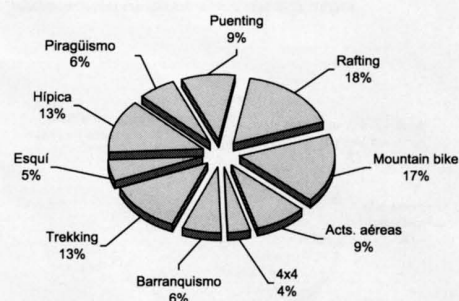


Gráfico 2. ¿Qué actividades ofreció su empresa el año 1997?

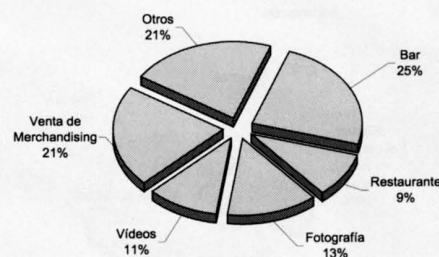


Gráfico 3. ¿Qué servicios complementarios ofrece su empresa?

factor importante realizar un estudio previo de mercado para lanzarse a la verdadera aventura de crear y gestionar una empresa de "deportes de aventura", no basta con el éxito popular y la ventaja de moverse en un sector emergente. (Gráficos 2 y 3).

Hemos propuesto seis preguntas para analizar este bloque, una de las cuales ha sido descartada, por el bajo número de respuestas contabilizadas. En relación a las actividades que ofreció la empresa se destaca por encima de todas el *rafting* con un 18%, seguido de la *mountain-bike* con un 17%, erigiéndose en las más exitosas y populares en la mayoría de las empresas estudiadas. Un 75% de los empresarios no tiene intención de ofertar actividades nuevas realizando una nueva inversión, ya que



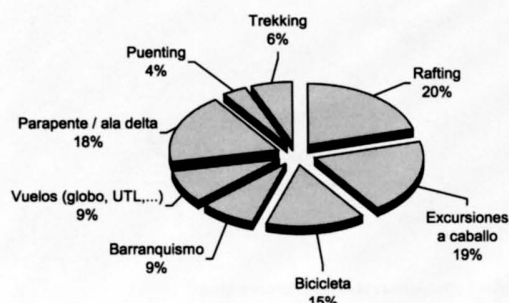


Gráfico 4. ¿Cuáles son las actividades más demandadas?



Gráfico 5. ¿Hacia qué tendencia muestran los usuarios sus preferencias?

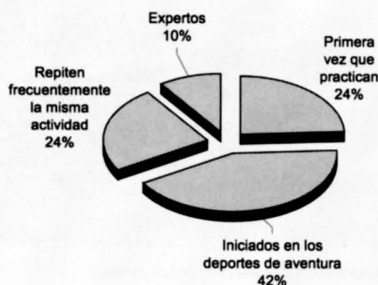


Gráfico 6. ¿Cuál es el nivel de los usuarios?

consideran que están bien posicionados en el sector con las actividades que ofertan, siendo incluso un 92% los que tampoco tienen intención de cancelar ninguna de las ya que tienen. Más de un 80% de los empresarios ofrecen unos servicios complementarios a los "deportes de aventura" que les reportan beneficios importantes. El servicio de bar con un 25% y la venta de merchandising con un 20% son los más ofertados. Por último, para analizar los márgenes de precios entre los que se mueven en relación a la oferta que presentan, es necesario destacar que el índice de precios medio superior a las 10.000 ptas. es la oferta más habitual en un 25% de los empresarios. No obs-

tante, es necesario explicar que muchos venden un paquete de servicios entre los cuales suele estar incluido alojamiento, comidas y diversas actividades complementarias.

### Datos sobre la demanda

El objetivo de este apartado se centra en la demanda de estas actividades desde el punto de vista del empresario, cuáles son las referencias que recoge de los propios usuarios, que conclusiones extrae de ellas y como actúa en consecuencia. Unas veces con datos objetivos en los datos estadísticos obtenidos en base al balance de la temporada, y otras veces según sus propias impresiones como especialista dentro del sector y observador directo desde su propio negocio.

La demanda desde el punto de vista empresarial es la que condiciona de manera directa la oferta del empresario y es el propio usuario el que establece los flujos de la demanda en función de su grado de satisfacción o de las expectativas deseadas en cada una de las actividades practicadas. Los resultados analizados acerca de la demanda, nos permiten conocer conclusiones realmente interesantes. Se destaca de nuevo el rafting, con un 20%, como la actividad más demandada (6) por su espectacularidad y sensación de riesgo controlado, seguida de cerca por las excursiones a caballo, un 19%, el parapente y el ala delta con un 18% de todas las solicitadas por los usuarios. Bicicleta todo terreno (BTT), barranquismo, vuelos en globo o ultraligero, puenting y trekking, son el resto de actividades destacadas entre las más demandadas según el balance de los empresarios.

La época del año más solicitada suele ser los meses típicos del verano, siendo julio con un 44%, agosto con un 32% y junio con un 19% los preferentes por razones obvias. En cuanto a la edad de los usuarios destacan con un 42% los jóvenes de 17 a 25 años, seguido con un 36% los que oscilan entre los 26 y 35 años. Con un 14% están los niños en edad escolar de 8 a 16 años, un sector clave ya que si se sabe cuidar y conservar responde al perfil de la posible demanda potencial que le puede interesar al empresario en la oferta turístico-recreativa. Por último, con un 8% se encuentran los mayores de 35 años. Según el género, son los hombres los que más acuden a estas empresas para practicar los "deportes de aventura" en un 63% frente a un 7% de mujeres y un 30% que no se definen, situando a ambos por igual. En relación al lugar de procedencia de los usuarios, son un 32% los que vienen de Barcelona, un 9% que proceden del resto de España, otro 9% los que vienen de todo el mundo, siendo el 50% restante los que vienen del resto de Catalunya.

Hemos considerado valiosa la respuesta que nos permite comparar las respuestas de los empresarios frente a las tendencias que muestran los usuarios según sus preferencias (7), y cuyo resultado nos puede dar una orientación importante para conocer qué es lo que buscan los usuarios y cuáles son sus expectativas de práctica (más adelante conoceremos si éstas se cumplen o no). Un 36% de los practicantes buscan el deseo de pasarlo bien, frente a un 21% que apuestan por la tendencia al riesgo y la sensación de peligro. Un 17% buscan un contacto con la naturaleza y la sensación de libertad, mientras que un 15% desean experimentar el placer que ofrecen algunas de estas actividades. Nos interesa conocer y destacar cual es el nivel de los usuarios, ya que consideramos de gran importancia la diferenciación empresarial hacia sectores de población que buscan emociones y sensaciones absolutamente diferentes y por lo tanto imposibles de reunir.

La oferta de cada empresa debe de ir enfocada según el nivel de cada usuario. El resultado refleja que un 42% ya han practicado alguna vez algún "deporte de aventura" cuando se dirigen a su empresa, siendo un 24% aquellos que es la primera vez que se enfrentan a estas actividades. Otro 24% de usuarios repite frecuentemente las mismas actividades, mientras que un 10% se consideran expertos. Finalizamos este bloque buscando la interpretación del empresario en relación al grado de satisfacción que presentan sus clientes, los usuarios, una vez acabada la actividad. El resultado refleja una clara mayoría, un 85% de practicantes se muestra satisfecho por las actividades realizadas y el servicio recibido, frente a un 14% medio y un 1% de insatisfacción. (Gráficos 4, 5 y 6)

### Problemática actual

Hasta ahora hemos podido conocer y exponer las ventajas que tienen las actividades físicas de aventura en la naturaleza en casi todos los niveles en los cuales se enmarcan estas prácticas. Sin embargo, la propia idiosincrasia de estas actividades comporta una serie de situaciones determinadas que pueden llevar a ocasionar una seria problemática. Teniendo en cuenta todo el enclave que les rodea, consideramos importante destacar desde el punto de vista de la empresa, cuales son las dificultades con las que se encuentran para gestionar estas actividades en el marco natural en el cual se desenvuelven. En algunos casos, como observaremos más adelante, la problemática radica en el propio negocio, donde pretendemos conocer el grado de implicación de la empresa y de las medidas que adopta frente a las distintas situaciones a las que se enfrenta.





El marco en el cual se desarrollan estas actividades es fundamentalmente el entorno natural. La masificación que sufren estas zonas, el hipotético descuido y maltrato de los usuarios, el efecto de los artefactos e instrumentos necesarios para la práctica de estas actividades, la creación de nuevas arterias y vías para permitir la accesibilidad a zonas, tiempo atrás inhóspitas, etc., invitan a reflexionar a que una de las problemáticas de la práctica de estas actividades es el posible impacto ecológico y medioambiental que provocan en la naturaleza, todo ello carente de una legislación eficaz y una normativa que regule un control de uso de estos frágiles espacios patrimonio de todos. Un 39% de los empresarios opinan sobre la posible agresión medioambiental, que representa un impacto poco significativo, mientras que un 34% también se inclina a pensar que este impacto es nulo. Por el contrario, un 14% reconoce que existe una importante degradación y un 8% que lo considera significativo. Sin embargo, los empresarios se muestran más críticos con la regulación de los "deportes de aventura", siendo un 48% los que consideran insuficientes las actividades que regula y controla la Generalitat de Catalunya, avanzando más rápido el deseo de los practicantes y las ofertas de los empresarios sobre nuevas actividades, que las propias Administraciones públicas (8). Un 27% cree que no están reguladas las actividades pero en cambio, los usuarios y la naturaleza sí tienen una legislación adecuada y eficaz. Un 16% opina que existe un vacío legal, importante mientras que un 9% cree que existe una excesiva exigencia por parte de las Administraciones públicas.

Tomando como referencia al año 1997, pretendemos que los empresarios nos indiquen si existe una demanda creciente en relación al número de usuarios o por el contrario disminuyó. Un 72% cree que aumentaron, y a este grupo se les invitó a reflexionar acerca de las causas de tal aumento: el 24% piensa que es debido al reencuentro de los usuarios con la naturaleza y por experimentar nuevas sensaciones; un 17% cree que la causa estriba en practicar diferentes modalidades deportivas; y, finalmente, un 13% opina que se debe a la atracción que les produce la polí-cromía y las diferentes formas de los materiales y artefactos; el mismo porcentaje de los que desean vivir una aventura controlada. Los empresarios que creen que disminuyó el número de usuarios fueron un 24%, la causa principal la atribuyen al factor económico en un 38%, mientras que un 19% lo atribuyen al desconocimiento de estas actividades.

Otro de los problemas que son inherentes a estas actividades son los accidentes. El 55% de los empresarios los catalogan como leves, frente a un 10% de cierta importancia y un 6% graves. El resto de las opiniones, un 29%, afirma que no ha tenido ninguno en su empresa. Las causas más comunes de los accidentes, según el 47% de los empresarios, la fundamentan en la imprudencia de los usuarios, mientras que un 27% cree que son como consecuencia de los fenómenos naturales. Tan solo un 7% reconoce problemas con el material y un 4% los relaciona con un fallo del monitor. (Gráficos 7, 8 y 9)

### Marketing que ofrece la empresa

El objetivo es conocer cual es la política que realiza el empresario para vender su producto y cual es su relación comercial con los usuarios, con las propias actividades, con el entorno, y con los diferentes factores que caracterizan su sector. El resultado refleja la tendencia del empresario a promocionarse a través de las revistas especializadas, en un 23%, seguido de carteles, un 19%, anuncios en la prensa y trípticos informativos, ambas opciones escogidas por un 17% de los empresarios. Tan solo un 1% se anuncia en televisión y un 4% que no emite propaganda y subsiste a través de la propia información de los usuarios satisfechos.

Hemos enfocado dos cuestiones en relación a las actividades que ofertan y los beneficios económicos que les ofrecen a nivel individual, planteando las más rentables y las menos rentables, según la inversión realizada y los beneficios obtenidos. Una vez más, el rafting se destaca junto a la escalada, como las actividades más rentables según un 23% de los empresarios. Sin embargo un 74% de los mismos prefieren no contestar a la actividad menos rentable, alcanzando un 16% los que opinan que ninguna se destaca como poco rentable. Relacionada con las anteriores, también planteamos a los empresarios cuales son aquellas que, por consiguiente, más les interesa promocionar, sobresaliendo por grupos de actividades, las de tierra, un 44%, las acuáticas, un 34%, y las aéreas un 22%. La política estratégica que realizan en relación a su propia imagen corporativa, la planteamos a través de si identificaban a su empresa con alguna actividad, imagen o logotipo concreto. Un 67% sí que lo hacía, mientras que el 33% restante no. (Gráfico 10)

### Perspectivas de futuro

El último de los bloques planteados en este cuestionario está enfocado hacia el futuro a corto y medio plazo de estas actividades, interesándonos por la opinión de aquellos que más suspiran por una respuesta favorable y que de hecho está en sus decisiones y responsabilidades el que

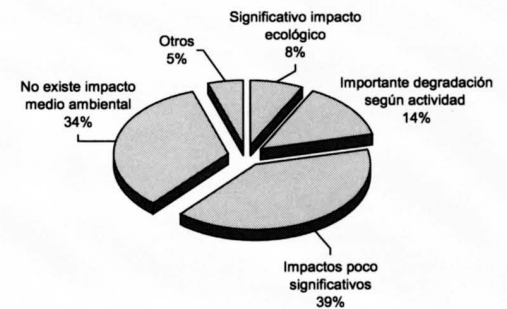


Gráfico 7. ¿Cree que existe un impacto ecológico con la práctica de estas actividades?

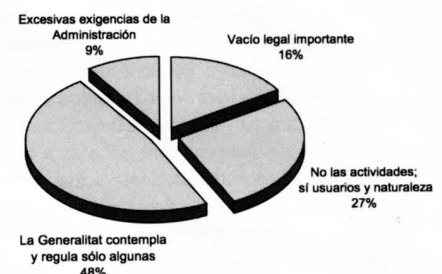


Gráfico 8. ¿Cree que existe una legislación adecuada y eficaz que regula todas las Afan y las nuevas que surgen?

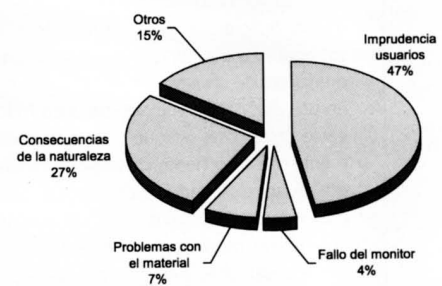


Gráfico 9. ¿Cuáles son las causas principales de los accidentes?

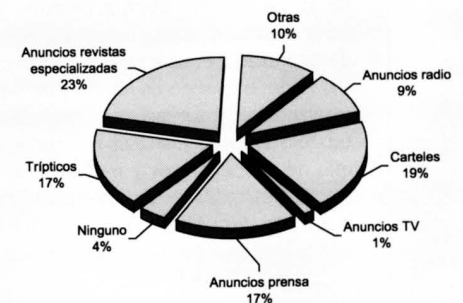


Gráfico 10. ¿Cuál es la política de marketing que ofrece su empresa?

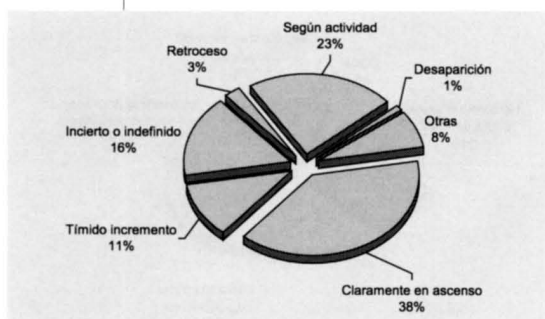


Gráfico 11. ¿Cuál será el futuro de las actividades físicas de aventura en la naturaleza?

contribuyan a un desarrollo lógico y una evolución equilibrada que permita una garantía de futuro. Existen muchos factores que pueden condicionar el aumento o la disminución de estas actividades. Por un lado no podemos olvidar que se trata de una actividad económica y de carácter mercantilista del sector servicios, y que en una economía globalizada como en nuestra sociedad occidental actual, dependen directamente de las fluctuaciones comerciales y del desarrollo de la economía mundial.

Somos conscientes de que estas actividades surgen dentro de una corriente sociocultural concreta al hilo del paradigma ecológico en una etapa de postmodernidad dentro de un periodo de transición, de rápidos cambios e incierto devenir. ¿Es fruto de una moda pasajera o son unas actividades que se van consolidando progresivamente dentro de nuestra sociedad? Parece ser que aquello que parecía una locura de unos pocos se está convirtiendo en una dedicación y afición de unos muchos, entre otras cosas porque comulgan perfectamente con la corriente ideológica y social de la actualidad, existiendo una tendencia cada vez mayor hacia las actividades físicas que no requieren un esfuerzo físico especial para poderse desarrollar, sino que buscan el placer, las emociones, la libertad y una aventura en pleno contacto con la naturaleza. Desde este punto de vista parecen asentarse con fuerza. Pero también se ven favorecidas por el avance de las nuevas tecnologías que permiten desarrollar nuevos artefactos y materiales, mejorando las prestaciones de los que se utilizan en las actividades o creando de nuevos para experimentar diferentes sensaciones. Todo este ciclo económico que generan estas actividades, además del propio interés y motivación de los practicantes, cada vez más numerosos y mejor preparados y accesibles a todo grupo de población sin marginar por raza, sexo, medidas antropométricas, estado físico, o edad, son los parámetros básicos para que estas actividades se conviertan en unas prácticas consolidadas. Aunque la misma informalidad y espontaneidad que presentan los "deportes de aventura" pue-

da ser variable y cambie de tendencia o de moda, a veces por causas tan imprevisibles como la propia naturaleza.

Los empresarios apuestan por las *actividades físicas de aventura en la naturaleza*, enmarcándolas como actividades claramente en ascenso (9) según un 38%, por un 23% que considera que dependiendo de cada tipo de actividad. Un 16% creen que presentan un futuro incierto o indefinido, y un 11% auguran un tímido incremento. En el lado opuesto existe un 3% de los empresarios que opinan que están en regresión y un 1% que cree en su total desaparición. Planteada la pregunta en torno al grupo de actividades que más perspectiva de futuro presenta, se destacan las actividades aéreas con un 46% de las opiniones, frente a un 30% de las actividades terrestres y un 24% de las actividades acuáticas. (Gráfico 11)

## Conclusiones

Las empresas que gestionan las *actividades físicas de aventura en la naturaleza* en Catalunya han organizado un entramado de pequeñas entidades comerciales del sector servicios; en algunos casos pequeñas empresas autónomas ubicadas en los propios lugares de práctica; en otros casos asociadas a entidades mayores, como agencias de viajes o entes privados, semiprivados o públicos ubicadas también en grandes núcleos urbanos. Estas empresas han ayudado, indirectamente, a corregir los desequilibrios económicos y demográficos de aquellas zonas deprimidas y olvidadas por la emigración sufrida en las últimas décadas. Todas ellas han ido surgiendo masivamente para intentar cubrir la demanda creciente, adelantándose al ente público, a la normativa y la legislación necesaria para regular estas prácticas y proteger a los usuarios, a las empresas y al entorno natural en el cual se practican. Las opiniones de los responsables de una actividad económico-turística del sector servicios y con unas perspectivas de futuro notables, han sido decisivas para conocer el sector y sus vindicaciones en relación a la problemática existente en toda su amplitud, conocer sus relaciones con los practicantes, y con las distintas administraciones.

Como consecuencia de los resultados analizados, comparándolos entre sí y después de relacionarlos con los resultados de la investigación precedente sobre los practicantes y los no practicantes de estas actividades, consideramos, a modo de generalización, las siguientes conclusiones estructuradas en cinco bloques:

### 1. Perfil del practicante.

- Varón menor de 25 años, de Barcelona o de zonas urbanas muy pobladas.
- Tiene cierto grado de experiencia en practicar las *actividades físicas de aventura en la naturaleza*.
- Suelen ser muy exigentes respecto a las expectativas de práctica, buscan altos niveles de placer y diversión.
- Su grado de satisfacción, tras la práctica, es alto.

### 2. Perfil económico de la empresa.

- Pequeñas empresas repartidas por toda la geografía catalana. Ubicadas en zonas urbanas y en los lugares de práctica.
- Pertenecen al sector servicios con un entramado comercial importante de *merchandising*.
- Despliegan una publicidad modesta expuesta básicamente en publicaciones especializadas y trípticos.
- Auguran un buen futuro basados en el progresivo auge de la demanda de estas actividades sin destacar significativamente ninguno de los tres subsectores de actuación (tierra, agua y aire).

### 3. Las prácticas principales de las *actividades físicas de aventura en la naturaleza*.

- Las actividades más ofertadas y demandadas están situadas en un grupo común: *Rafting*, *mountain-bike*, excursión a caballo, senderismo o *trekking*, barranquismo, *puenting*, parapente y ala delta.

### 4. Actividad más emblemática.

- El *rafting*. Es la actividad principal y más conocida del conjunto de los "deportes de aventura" (10):
  - ◆ Es la más ofertada y la más demandada.
  - ◆ La que genera más satisfacción entre los practicantes.
  - ◆ La más popular entre los no practicantes, así como la que crea más expectativas de práctica.
  - ◆ La que más beneficios económicos aporta a los empresarios.

### 5. Existe regulación de las *actividades físicas de aventura en la naturaleza*.

- Existe poca preocupación empresarial por el impacto medioambiental.
- Los empresarios solicitan la creación de normativas oficiales pertinentes para la regulación de estas actividades.



- El nivel de los accidentes es bajo y de poca importancia, según los empresarios, motivados fundamentalmente por la imprudencia de los usuarios y por los imprevistos de la naturaleza.

## Corolario

Como síntesis final del estudio desarrollado, podemos afirmar que en el ámbito de la demanda y la oferta empresarial del sector turístico que promueve las *actividades físicas de aventura en la naturaleza* en Catalunya, presenta las siguientes características que identifican en la actualidad a este emergente sector:

- El perfil básico corresponde a una pequeña empresa de servicios turísticos.
- El marketing de éxito que promocionan las empresas del sector se articula en torno al triángulo: diversión-naturaleza-aventura.
- El *rafting* es la actividad más emblemática.
- Existe un vacío legal considerable.
- Hay una escasa incidencia medioambiental.
- Se produce una siniestralidad mínima, en relación al número de practicantes y en comparación con otros sectores.

## Notas

- (1) Una vez planteado y delimitado el problema u objeto de estudio, con el fin de seleccionar las fuentes de datos más adecuadas para poder ser más precisos y rigurosos con el resultado, hemos creído que la técnica del cuestionario era la mejor para poder obtener la información más útil y cualitativa dentro de la diversidad de técnicas sociológicas de recogida de datos.
- (2) El nombre más popular y comúnmente utilizado, fundamentalmente por los usuarios y los empresarios, que sirve para definir a estas actividades es el de *deportes de aventura*. En lo que respecta a nosotros, nos reafirmamos en nuestra propuesta de *actividades físicas de aventura en la naturaleza*, por considerarla pertinente en los cuatro términos utilizados. Por último, los medios de comunicación social son cambiantes y camaleónicos en función de los intereses informativos; si ha habido una tragedia llamativa se utiliza el término *deporte de riesgo*; si es para hablar de un documental sobre inhóspitas zonas geográficas, se utiliza el término *turismo de aventura*. Si es para resaltar una hazaña increíble o bien espectaculares imágenes lo llaman *deporte extremo*. Todo ello ornamentado con adjetivos calificativos en función del énfasis informativo y de las sensaciones que pretendan inducir en la población, tales como prácticas peligrosas y suicidas, para el primer término; emocionales, libres y auténticas, para el segundo; espectaculares, adrenálicas, intensas e increíbles para el tercer término. No obstante, cabe indicar que el término básico empleado genéricamente es el de *deportes de aventura*.
- (3) Estudio que queda pendiente para una posterior investigación.
- (4) A. Olivera; J. Olivera: "Análisis de la demanda potencial de las actividades físicas de aventura en la naturaleza en la ciudad de Barcelona", en: *Apunts, Educación física y deporte* INEFC, Barcelona, 52, 1998, pp. 92-102.
- (5) En el anexo se adjunta un cuestionario completo. No obstante hay que tener en cuenta que en el primer bloque, en el apartado de preguntas que corresponde a los datos económicos de la empresa, ha sido anulado debido a que la calidad de las respuestas y los datos obtenidos no han alcanzado los niveles mínimos exigidos para ser tenidos en cuenta en las valoraciones.
- (6) En la investigación precedente destacábamos al *rafting* como la actividad más practicada según los usuarios, la más popular y conocida según los no usuarios y la que presentaba más expectativas de práctica. Esta aseveración queda completamente confirmada, tras conocer la versión de los empresarios como la más demandada y por lo tanto la más ofertada.
- (7) También podemos establecer un marco comparativo común entre ambas investigaciones, al contrastar la opinión de los usuarios y la de los empresarios en la que podemos destacar la coincidencia total, ya que si bien en aquella, la variable seleccionada como con la que más se identifican los usuarios a la hora de practicar los "deportes de aventura" es la diversión, en la presente, según los empresarios, es la tendencia a pasarlo bien. Seguidas por las variables de emoción y riesgo de aquella encuesta y de tendencia al riesgo y sensación de peligro en la actual.
- (8) Los empresarios buscan soluciones a la falta de una regulación eficaz y coherente en la práctica de las *actividades físicas de aventura en la naturaleza*, ya que

empiezan a surgir los primeros problemas serios que dificultan la buena marcha del sector, tales como la masificación de las zonas de práctica, el exceso de oferta, y la aparición de una economía sumergida creciente y desprovista de los recursos legales necesarios.

- (9) Actualmente ya existen numerosas empresas que empiezan a diversificar su propio negocio anticipándose al futuro e introduciendo un paquete integral, el que correspondería a las propias *actividades físicas de aventura en la naturaleza* junto a un circuito gastronómico y una ruta histórico-cultural, ofertando un nuevo servicio que atraiga a nuevos sectores de población con mayor poder adquisitivo y mejore la calidad global del producto.
- (10) Sin embargo, el exceso de oferta puede volverse en contra del *rafting*, debido a la creciente masificación, a la apuesta por la cantidad sobre la calidad, la irrupción de empresas pseudoprofesionales o la economía sumergida, la falta de regulación del sector y el desgaste del río son algunas de las amenazas que planean sobre esta actividad. El *rafting* puede entrar en plena crisis de crecimiento y puede morir de éxito por el exceso de oferta. El Noguera Pallaresa, históricamente el primer río en España en el cual se realizaron las primeras bajadas de *rafting*, es, hoy en día, una autopista acuática de alta densidad, con cerca de 40.000 descensos de *rafting* en la presente temporada 1999-2000, donde en un solo día se pueden realizar hasta un centenar de descensos, provocando el encuentro entre 40 y 50 botes en las horas punta.

## Bibliografía

- ALARCÓN, J.: *Deportes de aventura en España*. Ediciones J.D., Barcelona, 1996.
- BALCELLS, J.: *La investigación social. Introducción a los métodos y las técnicas*. Ed. PPU, Barcelona, 1994.
- BONAVENTURA, J.: *Guia del turisme d'aventura a Catalunya*, Cambra Oficial de Comerç, Indústria i Navegació de Barcelona, Barcelona, 1992.
- CAMPS, A.; CARRETERO, J.L.; PERICH, M.J.: "Aspectos normativos que inciden en las actividades físico-deportivas en la naturaleza" en: *Apunts de educació física i esports*. Dossier: Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. N.º 41, pp. 44-52. INEFC Catalunya, 1995.
- ESTAPÉ-TOUS, E.: "Consecuencias del fenómeno turístico y deportivo en los espacios deportivos y recreativos" en: *Perspectives de la activitat física i el deporte*. INEFC León, 1993, n.º 12, pp. 32-35.
- FEIXA, C.: "La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza" en: *Apunts de educació física i esports*. Dossier: Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. N.º 41, pp. 36-43. INEFC Catalunya, 1995.
- FUNOLLET, F.: "Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro" en: *Apunts de educació física i esports*, INEFC Catalunya, 1989, n.º 18, pp. 4-10.
- FUNOLLET, F.: "Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural" en: *Apunts de educació física i esports*. Dossier: Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. N.º 41, pp. 124-129. INEFC Catalunya, 1995.
- GARCÍA FERRANDO, M.: *Socioestadística*. Alianza Editorial, Madrid, 1983.
- GARCÍA FERRANDO, M.; IBÁÑEZ, J.; ALVIRA, F.: *El análisis de la realidad social*. Alianza Editorial, Madrid, 1986.
- MIRACLE, L.: *Nuevos deportes de aventura y riesgo*. Ed. Planeta, Barcelona, 1994.
- MIRANDA, J.; OLIVERA, J.; MORA, A.: "Anàlisi de l'àmbit empresarial i de la difusió sociocultural de les activitats físiques d'aventura a la natura" en: *Apunts de educació física i esports*. Dossier: Les activitats físiques d'aventura a la natura: anàlisi sociocultural. N.º 41, pp. 130-136. INEFC Catalunya, 1995.
- OLIVERA, A.; OLIVERA, J.: *Intento de clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza*. AEISAD, Actas del Congreso, Valladolid, 1994.
- OLIVERA, A.; OLIVERA, J.: "Propuesta de una clasificación taxonómica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza" en: *Revista Apunts de educació física i esports*. Dossier: Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. N.º 41, pp. 108-123. INEFC Catalunya, 1995.
- OLIVERA, J.; OLIVERA, A.: "La crisis de la modernidad y el advenimiento de la postmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo" en: *Apunts de educació física i esports*. Dossier: Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. N.º 41, pp. 10-29. INEFC Catalunya, 1995.
- OLIVERA, J.; OLIVERA, A.: "Hacia una construcción de un marco teórico de las actividades físico-recreativas y de aventura en la naturaleza. Delimitación semántica, concepto, aplicación y justificación de una taxonomía de estas prácticas". INEFC Lleida, 1996-1997. Beca de postgraduado. Trabajo inédito.
- OLIVERA, A.; OLIVERA, J.: "Análisis de la demanda potencial de las actividades físicas de aventura en la naturaleza en la ciudad de Barcelona". en: *Apunts d'educació física i esports*. N.º 52, pp. 92-102. INEFC Catalunya 1998, 2.º trimestre.
- TOVAR, A.L.: "Aventura i esport en llibertat" en: *Ara Lleida*, Lleida 1991, n.º 1, pp. 7-13.

## Protocolo

Dentro del proceso de investigación que estamos llevando a cabo desde el Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya –INEFC– sobre el estudio de la realidad social de las *actividades físicas de aventura en la naturaleza* -AFAN- en Catalunya, hemos llegado al marco del análisis de las empresas e instituciones ubicadas en los diferentes puntos de Catalunya que ofertan diversas actividades de ocio relacionadas con estas prácticas. Pedimos su valiosa colaboración con el objeto de establecer un estudio científico y riguroso sobre la oferta y la demanda de estas actividades en Catalunya; la regulación y la legislación, las tendencias de los usuarios, los canales o vías de acceso, el contacto con el medio ambiente, el papel de los medios de comunicación y las perspectivas de futuro que se pueden dibujar.

Agradecemos su colaboración en este ambicioso proyecto que pretende dar a conocer, propagar y ayudar a difundir estas actividades, cada vez más numerosas y demandadas dentro de una sociedad que orienta su tiempo de ocio al turismo de aventura. Rogamos que trate de responder lo más fielmente posible a nuestro cuestionario, sin la necesidad de sentirse coaccionado por pregunta alguna y con la plena libertad de contestar.

Finalmente, le queremos asegurar que los datos obtenidos en este cuestionario serán tratados siempre de forma confidencial, una vez analizados y valorados efectuaremos una memoria que será entregada a la Delegación Territorial de Comercio, Industria y Turismo de Catalunya, para que lo haga llegar a todas las empresas del sector que hayan participado en este cuestionario, o en su defecto serán publicados en una revista de ámbito nacional.

*Muchas gracias por su participación.*

### 1. Características de la empresa

- 1.1. Nombre de la empresa
- 1.2. Dirección, teléfono y persona de contacto
- 1.3. Año de fundación de la empresa
- 1.4. Número de trabajadores
- 1.5. Localidad donde se ubica la empresa
- 1.6. Territorios o comarcas en que se desarrollan sus actividades
- 1.7. Capital económico de la empresa
- 1.8. ¿Cuál es la facturación en los últimos tres años?
- 1.9. ¿Cuáles son los beneficios/pérdidas en porcentaje en los últimos tres años?
- 1.10. ¿Qué seguros ofrecen a sus usuarios?
- 1.11. ¿Tienen titulaciones los monitores de la empresa? ¿Cuáles?
- 1.12. ¿Qué naturaleza jurídica tiene la empresa?
  - ☐ Privada
  - ☐ Pública
  - ☐ Semiprivada
- 1.13. ¿Cuál es el logotipo y el eslogan que define comercialmente su empresa?

### 2. Datos sobre la oferta

- 2.1. Recursos con los que cuenta la empresa:
  - ☐ Humanos
  - ☐ Material
  - ☐ Infraestructuras
- 2.2. ¿Qué actividades ofertó su empresa el año 1997?
- 2.3. ¿Qué actividades nuevas tiene previsto ofertar para esta temporada?
- 2.4. ¿Y cuáles tiene previsto cancelar?
- 2.5. ¿Qué servicios complementarios ofrecen?
  - ☐ Bar
  - ☐ Restaurante
  - ☐ Venta de merchandising
  - ☐ Fotografía
  - ☐ Videos
  - ☐ Otros
- 2.6. ¿Qué precios tienen para cada actividad?

### 3. Datos sobre la demanda

- 3.1. ¿Cuáles son las actividades más demandadas?
- 3.2. ¿Cuál es el mes del año más solicitado para la práctica de estas actividades?
- 3.3. ¿Cuáles son los grupos de edad más comunes?
  - ☐ De 8 a 16 años
  - ☐ De 17 a 25 años
  - ☐ De 26 a 35 años
  - ☐ Más de 35 años
- 3.4. ¿Cuál es el sexo más habitual?
  - ☐ Hombres
  - ☐ Mujeres
- 3.5. ¿Cuál es la procedencia geográfica más común de los usuarios?
- 3.6. ¿Qué es lo que piden más o qué tendencia muestran los usuarios?
  - ☐ Tendencia al riesgo y sensación de peligro
  - ☐ Tendencia al placer
  - ☐ Tendencia a pasárselo bien
  - ☐ Tendencia a la competitividad

- ☐ Aproximación a la naturaleza y la libertad
- ☐ Otros

### 3.7. ¿Cuál es el nivel de los usuarios?

- ☐ Primera vez que practican
- ☐ Iniciados aunque sean en otras actividades de aventura
- ☐ Repiten a menudo la misma actividad
- ☐ Expertos

### 3.8. ¿Cuál es el grado de satisfacción de los usuarios?

- ☐ Alto
- ☐ Medio
- ☐ Bajo

### 4. Problemática actual

- 4.1. ¿Cree que existe un impacto ecológico con la práctica de estas actividades?
  - ☐ Significativo impacto ecológico y alta degradación de las zonas implicadas
  - ☐ Hay una importante degradación pero en función de la actividad realizada
  - ☐ No hay que preocuparse, siempre dentro de unos límites poco significativos
  - ☐ No existe impacto medio ambiental
  - ☐ Otros
- 4.2. ¿Cree que existe una legislación oportuna y eficaz que regule todas las actividades físicas de aventura en la naturaleza y las que surgieron nuevas?
  - ☐ Hay un vacío legal importante en todos los ámbitos de las AFAN
  - ☐ No están reguladas las actividades pero sí en cambio, lo referente a los usuarios y a la naturaleza
  - ☐ La Generalitat contempla, dentro de su regulación y administración, unas actividades y otras no
  - ☐ Las exigencias que nos pone la Administración son en cualquier caso excesivas
- 4.3. En el año 1997, ¿se incrementaron o disminuyeron el número de usuarios?
  - 4.3.1. Si disminuyó, ¿cuál cree que es el motivo por el que no existe más demanda de estas actividades?
    - ☐ Económico (precio de las actividades, alojamiento, desplazamiento, etc.)
    - ☐ Miedo a la sensación de riesgo
    - ☐ Desconocimiento de las AFAN
    - ☐ Sensación de inseguridad
    - ☐ Falta de compañía o amigos para practicarlas
    - ☐ Falta de información del posible usuario potencial
    - ☐ Otros
  - 4.3.2. Si cree que se incrementaron, ¿cuál es la causa por la cual cree que estas prácticas están en aumento?
    - ☐ Búsqueda de nuevas sensaciones
    - ☐ Atractivo de los materiales, equipos y la naturaleza

- ☐ Encuentro con la naturaleza dentro de una sociedad industrializada en exceso
- ☐ Practicar otras modalidades de deportes fuera de los tradicionales
- ☐ Corriente ecológica y de búsqueda de la libertad
- ☐ Posibilidad de vivir una aventura controlada
- ☐ Otros

### 4.4. ¿Qué número de accidentes sucedieron el año 1997?

- ☐ accidentes leves
- ☐ accidentes de cierta importancia (luxaciones, fracturas, etc.)
- ☐ accidentes graves
- ☐ otros

### 4.5. ¿Cuáles son las causas o los motivos de los accidentes?

- ☐ Imprudencia de los usuarios
- ☐ Error del monitor
- ☐ Problemas con el material
- ☐ Consecuencias de la naturaleza
- ☐ Otros

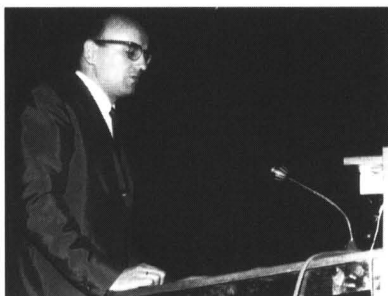
### 5. Marketing que ofrece la empresa

- 5.1. ¿Cuál es la política de marketing que ofrece su empresa?
  - ☐ anuncios radio
  - ☐ anuncios T.V.
  - ☐ anuncios prensa
  - ☐ anuncios revistas especializadas
  - ☐ carteles
  - ☐ trípticos
  - ☐ ninguno
  - ☐ otros
- 5.2. ¿Cuál es la actividad que más beneficios le reporta?
- 5.3. ¿Cuál es la actividad que menos beneficios le reporta?
- 5.4. ¿Cuál es la actividad que más le interesa ofertar o promocionar?
- 5.5. ¿Se identifica con alguna actividad o imagen su empresa? ¿Cuál?

### 6. Perspectivas de futuro

- 6.1. Sobre el sector
  - 6.1.1. ¿Cuál es la actividad que cree que tiene más futuro? ¿Y la que menos?
    - + tierra      - tierra
    - + agua      - agua
    - + aire      - aire
- 6.2. Sobre las prácticas
  - 6.2.1. ¿Cuál cree que será el futuro de las actividades físicas de aventura en la naturaleza?
    - ☐ Claramente en ascenso
    - ☐ Incremento tímido
    - ☐ Incierto o indefinido
    - ☐ Han tenido su época dorada y ahora hay retroceso
    - ☐ Depende de la actividad
    - ☐ Preocupante descenso de usuarios y practicantes
    - ☐ Desaparición
    - ☐ Las prácticas que antes eran libres ahora están deportivizadas
    - ☐ Otras





## *Foro José M. Cagigal*

### *El campeón deportivo y la cuestión de la identificación en la sociedad postmoderna española*

**Daniel Lapresa Ajamil  
Ana Ponce de León Elizondo**

*Universidad de la Rioja*

#### **Abstract**

*Throughout history the social mass has extracted the most suitable personalities so as to serve as archetypes, as exemplary guides inciting this exemplariness to the uniformity of conduct. This paper shows the clear role of the sporting champion regarding the structure of the collective conscience in the Spanish postmodern society.*

#### **Resumen**

A lo largo de la historia la masa social ha extraído las personalidades más aptas para servirle de arquetipos, de guías ejemplares, incitando esta ejemplaridad a la uniformización conductual. El presente artículo aborda el papel manifiesto del campeón deportivo en lo relativo a la conformación de la conciencia colectiva en la sociedad postmoderna española.

#### **Introducción**

La cosmovisión deportiva propia de nuestra sociedad se transmite principalmente mediante un proceso de enculturación. El deporte es una maquinaria que genera constantemente signos y símbolos productores de comunicación. El campo de juego consti-

tuye el escenario en el que se representan y ritualizan las distintas modalidades del mayor espectáculo del mundo contemporáneo, protagonizado por los héroes o campeones deportivos que edifican la historia de los distintos clubes, ciudades, comunidades o países. De hecho la posibilidad ofertada desde el submundo social deportivo para apropiarse de la atención de comunidades, ciudades e individuos, se convierte en una adscripción libre y voluntaria poderosa en la sociedad postmoderna actual harta ya de grandes promesas y relatos socio-políticos.

Al respecto y según datos de García Ferrando, M. (1986, pp. 26-29), los temas serios y que inciden con mayor peso en la vida cotidiana de los españoles, como pueden ser las noticias de tipo económico, laboral, político, educativo y sanitario, despiertan menor inte-





rés informativo que las noticias que giran alrededor de temas de menor trascendencia para las personas, como son los que se refieren a la vida social y de sucesos, al deporte y a la cultura. El mayor interés informativo por los temas sociales y deportivos y el menor interés informativo por los temas centrales de la vida cotidiana, tales como lo político lo económico o lo laboral, se explica, en parte, por la necesidad de la población por evadirse de los problemas diarios y por el deseo de encontrar fuentes de distracción y de entretenimiento.

Asimismo, en la sociedad postmoderna, el español no puede obtener una visión totalizadora y coherente de los complejos sistemas políticos, económicos, y religiosos en muchos casos contruidos sobre sistemas antagónicos, experimentando pues una sensación de desasosiego. Este desasosiego concreto no ocurre en el ámbito del deporte gracias a la simplicidad de sus contenidos y estructuras y a que el cuerpo y su movimiento se convierten en el centro sobre el que se erige todo el simbolismo deportivo. En una sociedad postmoderna española con una manifiesta desigualdad y especialización en la vertiente política y económica, por su lado el deporte, a través del principio de la igualdad de oportunidades a la desigualdad del resultado, recrea una realidad ritual, fragmentada e ilógica.

### ***El espectáculo deportivo: arquetipo + acción ritual***

Fierro, A. (1980, pp. 8-9) define rito como la repetición de diversos gestos, movimientos y ceremonias a fin de conseguir efectos concretos. Para el autor, los mitos son inseparables de los ritos. Los mitos refieren gestas en tiempos protohistóricos, tratando de esclarecer, interpretar y dar sentido a la condición humana, así como de explicar el curso de la historia.

El mito posee valor ejemplar, de modelo, o lo contrario, de hecho culpable, el cual precisamente da razón a la condición humana en sus aspectos más frustrantes. Pero el mito, más que explicar o dar razones, interpreta, da sentido, confiere significado a la vida hu-

mana, enlazándola con la vida de los héroes y de las clases. El mito hace pensar.

Según Acuña, A. (1994, pp. 138), el mito describe el ritual, diciendo como tiene que ser realizado, mientras que el ritual actualiza el mito, dándole vigencia. Es decir, el relato mítico se mantiene y repite en virtud del rito. Para que exista un rito, se necesita un modelo y un modelador, es decir, una acción ritual y un arquetipo. La acción ritual es lo que realiza el arquetipo; si no éste es un modelo muerto que sólo sirve para la admiración.

Por definición, un arquetipo es una figura impersonal, cuyo papel consiste en ser sujeto de una acción-pasión en el tiempo mítico, es decir en el tiempo absoluto. El arquetipo no es un personaje, es una imagen siempre polimorfa y antropomórfica que sirve de hilo conductor del relato. El acontecimiento arquetípico, no es un acontecimiento histórico y pasado, aunque la forma del relato esté en pasado, sino la expresión de una estructura actual de existencia y de valor universal, trascendental, —Gil, E. (1975, pp. 63-73)—.

A nuestro entender, aunque la definición esencial de arquetipo es categóricamente impersonal, hoy éste no nace como figura tal, sino que es el sujeto particular y puntual de una acción. No es un ser abstracto ya que ha nacido de una persona específica y luego se ha elevado a la abstracción. El acontecimiento arquetípico se expresa bajo forma de historia ejemplar propia de personaje concreto a pesar de remitir al acontecimiento como expresión de una forma abstracta universal y actual de la existencia humana. El hombre capta que su situación individual es parte social de una estructura común, y por lo tanto tiende a identificarse con arquetipos a través de sus acciones. Siempre se trata en todo caso de una experiencia interior humana, condicionada y vinculada por lo social.

A lo largo de la historia la masa social ha extraído las personalidades más aptas para servir de arquetipos, de guías ejemplares, incitando esta ejemplaridad a la identificación e imitación conductual. Esta imitación no es un proyecto humano, una elección programada, a pesar de que en algunos casos haya estado favorecida jerárquicamente, sino que lo inusitado de los actos ha prendido en el pueblo.

El deporte tiene su campo de actuación en la estructura mundana; para él el cuerpo es el origen de todos los símbolos, el punto de referencia permanente de la figura arquetípica. A nivel deportivo la imitación e identificación es externa, física y tangible, centrándose la figura del arquetipo en aspectos de rendimiento y capacitación; el campeón deportivo sigue siendo una persona concreta aunque trascendida, un modelo, una categoría más allá y con base de su personalidad física. Tanto en el terreno de lo deportivo como en el resto de las facetas de lo social los ejemplos arrastran. Todo hombre, en cualquier momento de su vida, sobre todo en su infancia y adolescencia tiende a mimetizarse con las personas superiores a él, con el ejemplo, con el modelo a seguir. Se da en el desarrollo de cada persona y en todos los ámbitos, no sólo en el deportivo; de hecho no hay más que observar las cadencias o los acentos en el habla de las diferentes provincias españolas.

Cuantitativamente, en la postmodernidad española, la imitación recae sobre el campeón deportivo y los personajes famosos del mundo del espectáculo —música, cine y teatro— (García Ferrando —1986, p. 26 y 27—). Esta asimilación, en el fondo, no es luchar contra lo convencional, sino hacerse convencional; el joven para acusar su yo se apoya en personalidades cuajadas, cultivando el propio valor a base de tópicos. La juventud postmoderna española podrá ser libre en cuanto a la elección de sus héroes, lo cual dudamos mucho —al estar mediatizada esta elección por los mass media y la publicidad del espectáculo deportivo—, pero no original. El mito, como expresión dramática de la ideología que vive la sociedad, dota de significado a la vida humana a través de los arquetipos. Estas imágenes míticas producen la vivencia por el sujeto de un Otros en él, siendo un proyecto hacia la unidad social, en un juego de relaciones a través de las cuales se reducen los contrastes. Al evocar experiencias realizadas por las figuras arquetípicas, el espectador se identifica con ellas, convirtiéndose así en acciones que él realiza. Resulta así el mito una exigencia de superación de la vida corriente o del conformismo social, una llamada a ensanchar las posibilidades de acción

del individuo. Lo que el hombre grita en el mito es la protesta a modelarse según la norma general, en la cual se encuentra inmerso por sus propias limitaciones, tanto sociales como de su condición humana, y su aspiración de romper los límites que impone la sociedad, en favor de la originalidad del individuo reflejada en las figuras míticas superadoras de toda limitación. Pero realmente esta general tendencia por escapar de la popular cotidianeidad, no es más que un proyecto global de simbolismo corporal conformado según la concepción ideal del cuerpo de la sociedad postmoderna española.

### ***El campeón deportivo y la cuestión de la identificación en la sociedad postmoderna española***

A lo largo de la historia, los relatos épicos, con sus parábolas éticas y morales, han sido verdaderas guías de conducta (Mandell, R. 1986, p.p. 39-40); hoy en día el campeón deportivo retoma esta función social. La inmensa popularidad de los campeones deportivos es un fenómeno masivo en las sociedades avanzadas que, según Brohm (1982, p. 290), atañe a la crisis de la identificación social. Para el autor, el desarrollo de la moderna sociedad capitalista ha supuesto una crisis profunda de las estructuras tradicionales que constituían hasta ese momento las formas normales de identificación y en especial de la familia.

El deporte condensa de manera original una estructura mitológica típica que puede implicar con facilidad a sus héroes en el sistema de competición. El principal aspecto alrededor del cual se desenvuelve esta mitología es el interrogante: "¿quién es el mejor?". Es por ello que los resultados deportivos están unidos a la categoría de acción heroica. El deporte representa simbólicamente una serie de fronteras mágicas o muros que franquear sucesivamente, los cuales no son sino valores netos numéricos, a través de los cuales se periodiza la historia. El tiempo histórico tan sólo aparece en el deporte en la medida que encuadra los resultados obtenidos en el Gran Tiempo deportivo.

En esencia los héroes son hombres, y los ídolos imágenes de un ser divino por las cuales el hombre lo representa. La veneración de imágenes es un vehículo, un instrumento del culto, mientras que los héroes son modelos comportamentales. En la sociedad actual por ídolo también se entiende una figura humana con capacidad de atracción respecto a la masa. Así pues, en la postmodernidad española, los conceptos ídolo y héroe se barajan apareciendo con características comunes. En el terreno deportivo el campeón es la referencia máxima de los aficionados al mismo y en consecuencia se convierte en el principal mediador entre los deseos abstractos que encarna y el deseo de realización de la masa. Así pues, el sujeto intenta imitar al campeón que actuará de mediador entre él mismo y sus deseos, entre su ser y su querer llegar a ser.

Para cada sociedad el cuerpo humano es el símbolo y el eje de su propia estructura; obrar sobre el cuerpo es obrar sobre la sociedad. Se asocia al campeón deportivo cualidades ejemplares que reflejan no sólo lo que es esta sociedad, sino también lo que espera ser y lo que quiere hacer ver que es sin serlo. El postmoderno busca en su cuerpo, y al no encontrar la imagen ideal que busca, se proyecta a través de los arquetipos, de los espejismos suscitados por la cultura. Toda la ideología que le rodea dibuja en cada persona una imagen ideal de cuerpo y comportamiento.

El deporte se vuelve cada vez más objeto de un aura dramática por su compartimentalización en el tiempo, ya que el espectáculo deportivo, en tanto que ritualizado, ofrece una vida emocional concentrada. Es decir, en el deporte se pueden desarrollar en un tiempo relativamente breve episodios que pueden durar muchos años en otros campos de la vida social. A través de las proezas realizadas por el campeón deportivo la masa se procura sensaciones narcisistas, constituyéndose en el sujeto sobre el que recae la cuestión de la identificación de gran parte de la juventud española de la época, a la que insufla los mismos valores, normas, axiomas ideológicos y entusiasmos ilusorios, proporcionando emoción y realización de una manera vicaria, delegada, al campeón deportivo.

Así pues, el campeón deportivo, constituye un polo de identificación no sólo técnica sino también de comportamiento social. Los jóvenes, mayoritariamente por la menor madurez de sus estructuras ideológicas, toman como punto de referencia a una figura capaz de lograr unos objetivos físicos, objetivables, manifiestos, que la gran mayoría tan sólo puede soñar con superar, convirtiéndola en el portavoz de un grupo social.

El campeón deportivo es el referente, el modelo a seguir, en el ámbito deportivo se convierte en una mercancía que asegura la promoción publicitaria de otra mercancía. En la sociedad capitalista los buenos campeones son la garantía de la empresa comercial deportiva, ya que la atracción, el flujo libidinal del aficionado hacia el jugador se sostiene a través de los referentes del deporte, en especial de su buen juego.

En los medios de comunicación no sólo las hazañas del campeón absorben la curiosidad de la audiencia, también lo hacen los sucesos comunes de su existencia diaria; y a través de su cotidianeidad la masa consume la identificación. La identificación con el campeón es en realidad una subordinación del individuo a una tipología humana ideal construida por los medios de comunicación. Por ello, los ídolos de masas son una uniformización social, una negación de la cotidiana individualidad (Brohm, J. M. 1982, pp. 296-297).

El campeón deportivo es fuente de identificación gracias a su notoriedad pública, manifiesta a través de la excelsidad de sus capacidades corporales y motrices, las cuales garantizan la optimización de sus resultados deportivos. Los mass media reproducen en la vida del campeón los dramas cotidianos de la gran mayoría de los individuos y por consiguiente les facilita una posibilidad de revalorizar su vida presentando estos actos o sentimientos biográficos como hechos fuera de lo común.

### ***La contingencia del campeón deportivo***

A nivel deportivo, los medios de comunicación hacen presentes las gestas y hazañas del campeón reactualizando los mitos e incluso



Figura 1.

recordando a sus precursores en el pasado reciente. Y es que en el deporte actual el héroe deportivo se aleja de los orígenes fijándose en el presente o pasado inmediato en el que se encuentra inserto el postmoderno español.

El deporte es una continua puesta al día; interesa el hoy y el ahora, no lo que ha quedado atrás como el nacimiento y posterior evolución de las modalidades deportivas modernas con sus correspondientes campeones deportivos. Ni lo primigenio, ni la evolución intermedia tienen especial importancia para el aficionado al deporte, que saborea, —salvo ocasional buceo en lo que de histórico hay en el deporte—, el momento concreto de la práctica deportiva a cargo del campeón deportivo de turno, el drama efímero protagonizado por un héroe contingente, prescindible, que interpreta la reactualización deportiva basada en la inestabilidad en el resultado. La figura del héroe deportivo encarna al especialista mismo de la superación, aquél que es capaz de sufrir y de vencer para eliminar los límites humanos. La superación se encarna adquiriendo una figura dramática humana. El entrenamiento físico y la competición deportiva obligan a combatir y a sufrir, enseñando que no hay victoria sobre uno mismo sin dolor. Ha sido instaurado un verdadero culto al sufrimiento, traducido como heroísmo en el entrenamiento a modo de loable sacrificio. Pero tan sólo una mínima parte de todos los practicantes y aspirantes a héroes deportivos llegan a la cima, al deporte de élite, y dentro de esta minoría, de por sí privilegiada, —ya

que la gran mayoría se pierden por el camino, con el sufrimiento y frustración que este hecho conlleva—, muchos menos son aquellos que alcanzan la entidad necesaria para acceder a la fama inherente al campeón deportivo.

En el deporte, sucede que se tienen en cuenta más las anécdotas que los contenidos, más los resultados que los procesos que a ellos conducen, más los gestos que los hombres y las mujeres que los sustentan, más las apariencias que sus razones y sentimientos. La faceta humana del campeón deportivo no interesa a la opinión pública, —salvo para identificarse con su persona momentáneamente—, la cual únicamente se embelesa ante sus cualidades excepcionales, no cotidianas. La única cara de los deportistas que los aficionados reconocen es la de la capacidad de producir resultados deportivos; todo lo demás a la larga les resulta intrascendente. Cuando el jugador ha finalizado el partido y sale del estadio revestido de calle, la vida civil lo devora, siendo tan sólo un resto de lo que aparece en el terreno de juego.

## Bibliografía

- ACUÑA DELGADO, A. (1994), *Fundamentos Socioculturales de la Motricidad Humana y el Deporte*. Universidad de Granada.
- ALCOBA, A. (1987), *Deporte y Comunicación*. Madrid: Afánias.
- BARBERO, J. I. (1992), "Deporte y construcción de conciencias y representaciones colectivas". *II Congreso de la AEISAD. "Ciencias So-*

*ciales y Deporte"*. 23-24 de Octubre. Burriana, Castellón.

BLANCHARD, K. y CHESKA, A. (1986), *Antropología del deporte*. Barcelona: Bellaterra.

BROHM, J. M. (1982), *Sociología Política Del Deporte*. México: F.C.E.

COCA, S. (1993), *El hombre deportivo*. Madrid: Alianza Deporte.

— (1995), *Las mil caras del deporte*. *Revista Razón y Fe*. Tomo 232.

DÍEZ DE VELASCO, F. (1995), *Hombres, Ritos, Dioses. Introducción a la Historia de las Religiones*. Madrid: Editorial Trotta. Colección Paradigmas. Biblioteca de Ciencias de las Religiones.

ELÍAS, N. y DUNNIG, E. (1992), *Deporte y Ocio en el proceso de civilización*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.

FIERRO, A. (1981), *El hecho religioso*. Temas Clave. Barcelona: Colección Salvat. Aula Abierta.

GARCÍA FERRANDO, M. (1986), *Hábitos deportivos de los españoles. (Sociología del Comportamiento Deportivo)*. Madrid: Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte.

— (1991), *Los españoles y el deporte. (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: Instituto de Ciencias de la Actividad y el Deporte.

— (1990), *Aspectos sociológicos del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.

GIL, E. (1975), *El Hecho Religioso, Fenomenología*. Madrid: Publicaciones de la Universidad Pontificia De Comillas.

HOCART, A.M. (1985), *Mito, Ritual y Costumbre. Ensayos Heterodoxos*. Madrid: Siglo XXI.

MANDELL, R. (1986), *Historia Cultural del Deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.

PICÓ, J. (1988), *Modernidad y Postmodernidad*. Madrid: Alianza Editorial.

RODRÍGUEZ, J. (1980), *Dioses y Héroes; Mitos Clásicos*. Temas Clave. Barcelona: Colección Salvat.

SÁNCHEZ MARTÍN, R. y SÁNCHEZ MARTÍN, J. (1992), *La construcción social de la emoción a través del deporte. II Congreso de la AEISAD: "Ciencias Sociales y Deporte"*. Burriana, Castellón.

TORO, C. (1996), *Caldera de pasiones*. Madrid: Ediciones temas de Hoy.

VELASCO DE, L. (1996), *Políticas del PSOE 1982-1995. Del cambio a la decepción*. Barcelona: ICARIA.

VERDÚ, V. (1980), *El Fútbol: Mitos Ritos y Símbolos*. Madrid: Alianza Editorial.



## GEDE

### *Grupo de Estudio de Mujeres y Deporte*

## *Un programa de actividad física para mujeres adultas*

**Gemma Roura Coma**

*Colaboradora del GEDE*

### **Introducción**

El objetivo del programa de actividad física que os presentamos es ser la base *teórico-práctica para formar a los responsables de impartir las sesiones de mantenimiento a mujeres adultas*, de manera que en sus clases sigan las directrices del programa que hemos elaborado.

El programa ha sido elaborado por el GEDE (Grup d'Estudi Dona i Esport) del INEFC de Barcelona, y asumido por la Diputación de Barcelona en colaboración con el Ayuntamiento del Hospitalet de Llobregat y el INEFC de Barcelona.

Dicho programa es el resultado de la sistematización de una experiencia práctica que se ha llevado a cabo con dos grupos de mujeres desde hace ya algunos años. Por tanto, es un programa que parte de la experiencia y de la práctica con mujeres, ya que sólo escuchando directamente la voz de las interesadas se puede intentar elaborar un programa que se adecue a sus características, intereses, necesidades, gustos y condi-

cionantes, y que, por tanto, les resulte verdaderamente útil.

El programa tiene un carácter *ecléctico*, es decir, que intenta recoger en su sí una variada gama de prácticas físicas o, tal como nosotras lo llamamos, *distintos bloques de contenidos*. Dichos contenidos son: *la respiración, la relajación, la columna vertebral, la música y el baile, y el juego*. Además incorpora una serie de actividades complementarias, de carácter puntual, como salidas a parques, a la playa o a la montaña, salidas a la nieve a hacer esquí de fondo, salidas a montar en bicicleta, etc.

El fin que perseguimos es ofrecer a las mujeres adultas un tipo de actividad física en la cual se sientan a gusto y que, a la vez, les suponga una mejora física y psíquica que las conduzca a una mayor calidad de vida y a un mayor bienestar.

El programa ha sido presentado y ofrecido por la Diputación de Barcelona a los municipios de su provincia, y en la actualidad se están impartiendo cursos de formación para los responsables de las clases prácticas.



## ***Justificaciones del por qué de la elaboración de dicho programa***

El colectivo de mujeres al cual nos dirigimos son mayoritariamente mujeres de entre 30 y 60 años, de clase social media o baja, con estudios primarios y, en su mayoría, amas de casa. Pero el hecho de escoger este colectivo de mujeres no significa que excluimos por fuerza el resto de mujeres adultas; nada más lejos de nuestra intención.

Las razones que justifican la elección de este colectivo de mujeres son:

### ***En cuanto a la salud:***

El trabajo doméstico se caracteriza por: tareas repetitivas, ser poco motivante, tener escasa valoración y aislamiento. Todo esto repercute con problemas de salud físicos y psíquicos. Problemas de artrosis, osteoporosis y mala circulación periférica se manifiestan en muchos cuerpos adultos femeninos. De hecho, se ha comprobado que todo trabajo con poca remuneración (nula en el caso del trabajo doméstico), con escasa valoración social y sobre el que existen muy pocas capacidades de control y decisión, provocan un gran estado de estrés y depresiones.

### ***En cuanto al trabajo:***

La actividad diaria de la ama de casa gira alrededor del trabajo doméstico y la familia. Además, el tiempo libre del que pueden disponer se encuentra repartido durante el día, y con riesgo de interrupción por obligaciones familiares imprevistas. Eso dificulta el acceso de muchas de estas mujeres a una actividad física continuada.

El hecho de acceder al empleo asalariado no mejora la situación, e incluso la empeora muchas veces, ya que son las mujeres las que soportan la doble jornada, siguen siendo ellas las principales responsables de las tareas del hogar, lo que supone una sobrecarga que tiene repercusiones nocivas para su salud y bienestar.

### ***En cuanto a la función de cuidadoras:***

La mujer, cuidadora de los demás por excelencia, "se tropieza con problemas cuando se trata de cuidarse a sí misma, de darse

derecho a preocuparse de su salud, su bienestar y sobre todo por su ocio; especialmente si se trata de amas de casa, ya que en este caso han interiorizado una identidad destinada a la satisfacción de las necesidades de los suyos". Cuidar a los demás olvidándose de una misma tiene sus consecuencias: resulta que las mujeres solteras, separadas o viudas (como colectivo), muestran un mejor estado de salud que las casadas, todo lo contrario que les ocurre a los hombres.

### ***En cuanto al cuerpo de las mujeres:***

El cuerpo de la mujer se ha convertido en nuestro siglo en un impresionante objeto de consumo, y es usado como reclamo para vender multitud de productos. Pero el cuerpo que se presenta es de apariencia joven, y con unas medidas y formas concretas de senos, caderas, nalgas y piernas, forzados a ausentarse de las señales de la gravedad, de la grasa o del paso de los años. Esto provoca en las mujeres contradicciones, conflictos y frustraciones, porque, a la vez, se les vende a ellas, que su éxito personal y, por tanto, su bienestar, pasa por ajustarse a un número reducido de kilos, por la forma y medida de sus senos, por la firmeza de su barriga y sus muslos, o la aparente elasticidad de una piel que los años no pueden arrugar.

Además, la historia corporal del colectivo de mujeres escogido, a menudo se caracteriza por una manca de información sobre el propio cuerpo y una ausencia de recursos motores que representan una imposibilidad de autogestionarse en todo en cuanto al cuerpo se refiere.

### ***En cuanto a la oferta de actividad física existente actualmente:***

Creemos que las ofertas actuales de actividad física, por lo general, no se adecuan a lo que este colectivo de mujeres adultas necesitan y les gusta, ya que no son actividades planteadas pensando en las características e intereses de las propias mujeres, sino única y exclusivamente siguiendo la moda y la tendencia actual, en esa carrera para mantener un cuerpo atractivo a toda costa.

Nos referimos al aeróbic (en todas sus variantes y posibilidades), las distintas gimnasias de mantenimiento, el gim-jazz, la natación utilitaria, el aqua-aeróbic, el fitness o la musculación, para citar algunas de las más conocidas. No es que estas actividades físicas no sean buenas, ni mucho menos las ponemos en duda, simplemente decimos que no son las más adecuadas para el colectivo de mujeres al que nosotras nos referimos.

En cuanto a las técnicas que han llegado del mundo oriental como el yoga o el tai chi chuan, su filosofía y la manera de vivir por la que abogan es de difícil transferencia a nuestra vida diaria.

Y las llamadas gimnasias dulces y suaves, basadas en la interiorización y conciencia del movimiento, si bien es cierto que ofrecen más posibilidades, y de hecho son una parte importante en nuestro programa, siguen dejando de lado parcelas importantes de las necesidades e intereses de las mujeres.

De aquí que nuestro programa aparezca como una oferta de carácter ecléctico, intentando reunir todas aquellas actividades que creemos necesarias y adecuadas para las mujeres.

Las actividades que hemos elegido las hemos agrupado en cinco grandes bloques temáticos o de contenidos. En el siguiente apartado, veremos cada uno de estos bloques por separado, y podremos descubrir el por qué de su inclusión particular dentro del programa.

## ***Los contenidos del programa***

El programa de actividad física para mujeres adultas que hemos elaborado consta de cinco bloques de contenidos básicos:

- A) la respiración
- B) la relajación
- C) la columna vertebral
- D) la música y el baile
- E) los juegos

Y, además, de un grupo de actividades que llamamos *complementarias*, ya que mientras los cinco bloques anteriores co-





responden a actividades que se realizan de forma continuada durante todo el curso, las complementarias se realizan sólo de forma puntual.

El programa, como ya he dicho, quiere ser ecléctico, recogiendo en su sí diferentes actividades físicas que nos permitan, por un lado, un trabajo de toma de conciencia y de conocimiento del propio cuerpo y, por otro, dotar a las mujeres de la condición física necesaria para llevar a cabo las tareas de la vida cotidiana y que, a la vez, les permita gozar de una mejor calidad de vida y de un mayor bienestar psíquico y físico.

La primera vertiente de toma de conciencia del propio cuerpo y de autoconocimiento la tratamos a partir de las propuestas de respiración, relajación y tratamiento de la columna vertebral, en su mayoría sacadas del campo de las gimnasias dulces o suaves. La segunda vertiente de la búsqueda de la mejora de la condición física psíquica para conseguir un mayor bienestar y una mejor calidad de vida la tratamos a partir de la utilización del juego, el baile, la danza y la música, siempre adaptado al colectivo de mujeres al cual nos dirigimos.

#### Los bloques de contenidos:

##### A) La respiración

La justificación de la inclusión de la respiración en el programa la encontramos en el ámbito de las gimnasias suaves y del yoga. Ambas disciplinas se ocupan de la

respiración con un mimo especial, destinándole un lugar privilegiado de cara a la salud y el bienestar de los seres humanos. No obstante hay una diferencia: en el yoga el sujeto modifica la respiración conscientemente, mientras que en la gimnasia suave se aconseja respirar con libertad.

Los beneficios de una correcta respiración son:

- moviliza todos los músculos que rodean la caja torácica, mejorando así su forma;
- despeja los senos nasales;
- flexibiliza el diafragma provocando así un automasaje de los órganos internos (corazón, hígado, estómago, intestinos);
- regulariza la circulación sanguínea y linfática;
- equilibra el sistema nervioso;
- transforma el sueño en lo que debe ser: descanso.

Suficientes son, pues, las razones para concederle a la respiración un apartado en nuestro programa, más cuando el colectivo de mujeres al cual nos dirigimos, por lo general, tienen una función respiratoria poco o nada trabajada, con un tono de la musculatura implicada desequilibrado y con un desconocimiento importante de sus posibilidades.

Los objetivos fundamentales del programa con respecto a la respiración son:

- Tomar conciencia de la propia respiración.
- Conocer el proceso y los órganos implicados en la respiración.
- Conocer y experimentar los mecanismos de la respiración, fases y ritmos.
- Conocer y experimentar los cuatro diferentes tipos de respiración.
- Estirar y flexibilizar toda la musculatura implicada en la respiración.
- Coordinar y optimizar respiración y movimiento.
- Tener la capacidad de utilizar estas experiencias y conocimientos en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

##### B) La relajación

La relajación es utilizada en ámbitos como la gimnasia correctiva, el yoga o las gimnasias suaves. En unos casos se utilizan las llamadas técnicas de relajación, que son métodos y formas de trabajo ya probados que permiten un trabajo de relajación consciente, y cuya finalidad fundamental es recuperar o favorecer el equilibrio físico y mental. En otros la relajación es sólo el estado de partida que permite realizar el trabajo posterior.

La relajación, en sus variadas formas de trabajo, ha probado sus beneficios físicos y psicológicos, algunos de los cuales son:

- mejora en el sistema músculo-esquelético, circulatorio, respiratorio y aparato digestivo y urológico;
- mayor recuperación de la fatiga;
- disminución de los estados de agresividad y ansiedad;
- mejora de la capacidad de concentración y memoria;
- mejora de la capacidad de comunicación interpersonal.

En nuestro caso, utilizaremos la relajación desde el punto de vista de las gimnasias suaves, es decir, no como objetivo específico, sino como medio de conseguir un estado adecuado para trabajar a partir de la sensación y con el mínimo tono muscular necesario en cada momento, y para poder tomar conciencia del movimiento y del propio cuerpo. Para ello, cualquier método o



técnica de relajación, incluida la yóguica, nos será válida. Pero también la utilizaremos desde el punto de vista de la relajación propiamente dicha, es decir, como objetivo, esta vez sí, específico.

Los objetivos fundamentales del programa con respecto a la relajación son:

- Tomar conciencia de las sensaciones provocadas por la alternancia de contracciones y distensiones en los distintos grupos musculares.
- Controlar la distensión de la musculatura de forma voluntaria.
- Mejorar la capacidad de atención tanto sobre las propias sensaciones internas como las externas (peso, temperatura, luminosidad).
- Concentrar la atención manteniendo un estado de distensión corporal.
- Potenciar la sensibilidad de todos los sentidos, en especial el tacto y el oído.
- Ser capaz de poner en práctica los recursos de la relajación a partir de las sensibilidades y necesidades individuales. Es decir, de transferir los nuevos conocimientos y experiencias sobre relajación a la vida diaria.

#### C) La columna vertebral

Los dolores de espalda a nivel lumbar y cervical, son una de las patologías más comunes en la población adulta femenina. La medicina sitúa las causas en varios factores derivados de los estilos de vida actuales: la falta de movimiento y el sedentarismo que conlleva debilidad y atrofia muscular; las posturas incorrectas en los trabajos y tareas cotidianas; trastornos psicósomáticos, sobreesfuerzos físicos y estrés, que tensan y contraen la musculatura de forma constante hasta deformarla; etc.

Los campos de las gimnasias suaves, el yoga, la fisioterapia, la kinesiología, y la gimnasia correctiva, hace ya mucho tiempo que se preocupan de la columna vertebral, unos intentando prevenir y otros corregir. Pero todos coinciden en concederle a la columna un protagonismo principal.

Igualmente, muchos de estos campos dedican especial atención al tratamiento y cuidado de los pies, algo fundamental en la cultu-

ra china, pero olvidado en la occidental hasta hace relativamente poco tiempo.

Los objetivos fundamentales del programa con respecto a la columna vertebral y a los pies son:

- Concienciar y experimentar sensorialmente la columna.
- Buscar la flexibilidad del movimiento de las vértebras a través de la movilización de la cintura lumbar y pélvica.
- Estirar y relajar la musculatura superficial de la espalda (atención especial al músculo trapecio que estabiliza la zona cervical).
- Tonificar los músculos profundos que sostiene el tronco.
- Sensibilizar y experimentar la percepción, el reconocimiento y el dominio del centro de gravedad como elemento equilibrador, presente en todos los movimientos de la vida cotidiana.
- Despertar la sensibilidad de los pies.
- Adquirir hábitos posturales eficientes y correctos para la vida y todas las labores cotidianas.

#### D) La música y el baile

Las palabras de algunos autores sirven para justificar el por qué de la inclusión de la música, el baile y la danza en nuestro programa de actividad física:

Según Jenny Sutcliffe (1995) "la música constituye una ayuda poderosa para la autoexpresión y la relación social. Puede evocar diferentes estados de ánimo y sentimientos, elevar la vitalidad o inducir la relajación, puede asimismo desarrollar la confianza en uno mismo y mejorar la capacidad de concentración".

Para Thayer y Gaston (1982) "la música estimula todos los sentidos, ofrece la posibilidad de vivir experiencias sensoriales muy enriquecedoras. La música ofrece los medios para expresarse de una forma socialmente aceptada y junto al baile permite también exteriorizar sentimientos que situados fuera de su contexto no serían aceptados".

En el programa la música es tanto un elemento motivador a lo largo de cualquier sesión, un telón de fondo que acompaña las tareas motrices, como la conductora de los bailes y las danzas que se realicen en la sesión.

En cuanto a los bailes y las danzas, utilizaremos tanto las danzas populares colectivas, como los bailes de salón por pareja, como los bailes modernos más individuales, yendo desde el aprendizaje de unas secuencias y pautas definidas, hasta la total expresión motriz de la individualidad.

Los bailes y las danzas nos servirán para cumplir objetivos de tipo coordinativo y expresivo (de creatividad), pero también de tipo socializador y de mejora de la condición física.

Los objetivos fundamentales que orientan la música, el baile y la danza son:

- Adecuar la respuesta motriz a diferentes ritmos.
- Dotar a las mujeres de un repertorio básico de movimientos rítmicos, a partir del cual poder desarrollar la propia creatividad.
- Experimentar los diferentes estilos de música a través de la danza y el baile.
- Incidir en los diferentes aspectos del movimiento en las danzas: experimentar el saber llevar y dirigir una pareja, y saber dejarse ir y ser dirigidas por una pareja; también saber acompañar los movimientos del grupo y dirigir los movimientos de éste.
- Mejorar a través de las danzas los aspectos del ritmo, la coordinación, el equilibrio y la orientación espacio-temporal.
- Incidir en el descubrimiento del propio movimiento, el movimiento espontáneo individual.
- Disponer de los recursos para utilizar bien sea sólo la música, o bien el baile y la danza para la propia satisfacción.
- Mejorar la condición física orientada hacia la consecución de una mejor calidad de vida y de un mayor bienestar.

#### E) Los juegos

Según Roger Callois (1967): "A pesar de la infinita diversidad de juegos que existen, la palabra juego siempre convoca la misma idea, una idea de diversión, de riesgo o de habilidad. Sobre todo convoca una atmósfera de relajamiento y diversión. Los juegos nos reposan y nos excitan, evocan una actividad sin molestias ni consecuencias para la

vida real. En efecto, los juegos no producen nada; ni bienes ni obras. Esta gratuidad fundamental es el rasgo que mejor describe la palabra juego".

Para Huizinga (1938): "Es la cultura la que viene del juego, el juego es libertad y creatividad, fantasía y disciplina a la vez. Todas las manifestaciones importantes de la cultura se ven representadas en él, y son tributarias del espíritu de búsqueda y de respeto por las reglas...".

Con estas palabras es evidente que el juego debe o debería formar parte de cualquier programa de actividad física, sea cual sea la edad de los participantes. Porque ciertamente "se da por sentado que niñas y niños necesitan jugar moviéndose, y se sabe, además, que el juego es para ellas/os una de las maneras más eficaces y agradables de aprender". Pero también es cierto que la madurez se nos antoja poco vinculada al movimiento gratuito, al juego, pero no es así y no debería serlo. Porque no es la edad la que nos quita las ganas de jugar, son otras cosas, cosas que vinculamos o se ven vinculadas a ella.

La experiencia de trabajo con mujeres adultas e incluso con gente mayor ya se ha encargado de demostrar que, en un clima adecuado, la gente adulta se muestra encantada de jugar y muy participativa, lo que hecha por tierra cualquier idea de que el juego es sólo cosa de niñas/os.

En el programa los juegos motrices cumplen objetivos de reeducación de la motricidad, de socialización y de mejora de la condición física.

Los objetivos fundamentales que se persiguen a través de los juegos y las formas jugadas son:

- Experimentar los diferentes tipos de juegos, sensoriales, de cooperación, de oposición, etc.
- Aprovechar la propia experiencia para proponer nuevas formas jugadas individuales o colectivas.
- Facilitar la interrelación del grupo, aceptar y pactar normas.

- Mantener y mejorar (en la medida de lo posible) las capacidades motrices básicas y coordinativas.
- Disponer de la seguridad corporal y de la libertad mental, para utilizar los que individualmente se prefieran, en las oportunidades que la vida cotidiana ofrece para jugar (salidas familiares a la playa, al parque, etc.).
- Mejorar la condición física orientada hacia la consecución de una mejor calidad de vida y de un mayor bienestar.

#### *Las actividades complementarias:*

La intención al proponer y realizar estas actividades complementarias es abrir horizontes, experimentar nuevas sensaciones y dar la oportunidad a aquellas mujeres que quieran, necesiten o deseen salir a la calle, al parque, al mar, a la montaña, al mundo en definitiva, y disfrutar en compañía de sus amigas o compañeras de un ocio personal. Todas estas actividades se realizan de forma puntual, en forma de salidas a lo largo del curso. Estas actividades son:

- Salida a practicar esquí de fondo, a tocar, jugar, pasear por la nieve y disfrutar de la montaña.
- Salida a pasear en bicicleta por un parque o lugar parecido.
- Salida a caminar, por la playa, por la montaña, por el parque, o por la propia ciudad.
- Salida a una piscina a jugar y a disfrutar con el agua, para descubrir sus posibilidades lúdicas. La piscina tiene que ser poco profunda si hay mujeres que no tienen la suficiente autonomía en el agua. Sin embargo no descartamos la posibilidad, en los casos que sea posible, de realizar una actividad paralela y continuada dentro del programa destinada al aprendizaje específico de la natación utilitaria.
- Salida a un balneario de aguas termales.
- Salida a cenar y bailar.

Para terminar, sólo añadir que el trabajo que nos planteamos a partir de ahora es el de ampliar y profundizar esta propuesta de

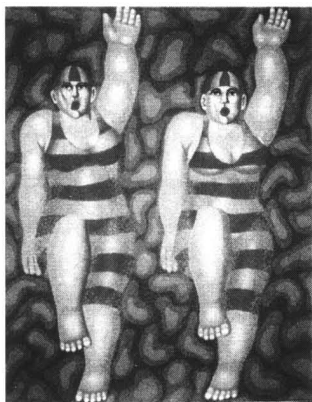
Programa de Actividad Física para mujeres adultas que hemos elaborado.

### ***Bibliografía***

- CALLOIS, R. (1967), *Les jeux et les hommes, le masque et le vertige*.  
 Huizinga (1938): *Homo Ludens*.  
 SUTCLIFFE, Jenny (1991), *El libro completo de la relajación y sus técnicas*. Ed. Hispano Europea, Barcelona.

### ***Bibliografía consultada***

- AMADOR LOPO, Inmaculada (1989), *Respirar bien*. Vitalidad. Guías de salud. Sarpe, Madrid.  
 ANDERSON, Bob (1984), *Estirándose*. Integral. Monográfico n.º 11.  
 BALASKAS, Arthur; STIRK, John (1987), *Guía completa de ejercicios de stretching*. Ediciones Urano, Barcelona.  
 BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol (1981), *El cuerpo tiene sus razones: autocuración y antigimnasia*. Paidós, Barcelona.  
 BERTHERAT, Thérèse (1990), *Las estaciones del cuerpo*. Paidós, Barcelona.  
 CALAIS-GERMAIN, Blandine; LAMOTTE, Andrée (1991), *Anatomía para el movimiento. Tomo II: Bases de ejercicios*. Ediciones de la Liebre de Marzo, Barcelona.  
 DE FEBRER DE LOS RÍOS, Antonia; Soler Vila, Ángeles (1989), *Cuerpo, dinamismo y vejez*. INDE, Barcelona.  
 GEDE (1999), *Programa d'activitats físiques per a dones adultes*. Grup d'Estudi Dona i Esport de l'INEFC Barcelona. Diputació de Barcelona.  
 HOUAREAU, Marie-José (1986), *Guía práctica de las gimnasias suaves*. Ediciones Martínez-Roca, Barcelona.  
 LIDELL, Lucy (1993), *Yoga. Una guía para su práctica*. Centro Sivananda Yoga. Plaza & Janés, Barcelona.  
 SENDOWSKI, Yvonne (1995), *Gimnasia suave*. Paidós, Barcelona.  
 SPEADS, Carola H. (1978), *ABC de la respiración*. EDAF, Madrid.  
 TRIBASTONE, Francesco (1991), *Compendio de gimnasia correctiva*. Paidotribo, Barcelona. Revisado por Mario Lloret, licenciado en Educación Física y en Medicina.



*Las nadadoras (Ernani Pavanelli).*

## *El deporte en la biblioteca*

### *El deporte también puede inspirar poesía*

**R. Badius i Juli**

#### **CURSILLO DE NATACIÓN**

El escritor Antoni Puigverd (Bisbal d'Empordà, 1954) ganó el Premi Carles Riba de poesía del año 1991, con conjunto de poemas denominado *Curset de Natació* (Cursillo de natación). Este título llamó mi atención y a la vez me intrigó su contenido. Bien pronto en el prólogo, Albert Rossich nos informa que "el mismo Puigverd ha explicado más de una vez que con este título quiere sugerir que hemos de aprender a sobrevivir en un mar sin costas. Desde este punto de vista, el título constituye una ironía colosal: frente la amenaza de una muerte segura, se nos ofrece la solución de un cursillo para hacer más larga la agonía (...) En realidad, bajo el título tan deportivo de *Curset de Natació* (Cursillo de Natación) se esconde una visión más dolorosa de la existencia".

A pesar de este preámbulo deportivamente poco entusiasta releí los más de treinta títulos del índice, entre los cuales dos se presentan bajo denominaciones deportivas: *Footing* y *Blau de piscina* (Azul de piscina). Aunque todos los poemas reflejan el desengaño del poeta frente de un mundo enfermo, subjetivamente quiero creer que tanto *Footing*, donde el autor explica sus vivencias de corredor, como *Blau de piscina*, donde se trasluce el carácter relajante del color azul brillante del agua, son menos depresivos que el conjunto poético. Pienso que esta impresión, es especialmente evidente si se leen fuera del contexto global, que es como los transcribimos a continuación.

Antoni Puigverd  
**CURSET DE NATACIÓ**

PRÒLEG D'ALBERT ROSSICH

PREMI CARLES RIBA 1991

**Edicions Proa**  
BARCELONA



*Bañistas en la piscina. Aguafuerte  
(Pablo Picasso, 1932).*

### Footing

Ara corro, sabeu? Travesso camps, ioloro, mentre em canso, blats calents i aquelles herbes de qui ja ningú no sap el nom. Ben aviat excreto, com els cavalls, escumes i mantegues; em pesen els turmells i les juntures però m'agrada sentir que domino els cruximents del cos i el cansament. Fora ciutat, el paisatge és humil; també és amable: hi a pins i oliveres, terres polsoses, vinyes, magraners, rieres seques que arriben dels boscos negres, d'alzina i matoll, on s'amaguen els humus i les pedres dels antics. A tot arreu trobo flaires anònimes que em retornen als mòrbids territoris infantils; ja fa massa de tot, tant que les preguntes —òbvies, inútils— gasten més energia que l'esforç de córrer. I més val deixar-se anar, que el cos suat trituri els pensaments, que la mecànica de moure cames s'imposi com un absolut. Que el cel i el sol contemplin la mudança: sóc només un cos que es gasta. N'hi ha prou.

### Blau de piscina

Hi ha un home a l'aigua: neda i, quan es cansa, s'atura en un extrem de la piscina i observa relaxadament l'entorn. L'aire és un vidre transparent d'octubre, la llum arrenca de la gespa un verd més fosc que l'aigua clorada on es banya. El blau benigne, el verd silenciós, la claretat de l'aire, el benestar dels músculs i les cames enllustrades de le noies que deuen escurar els últims banys de sol: tot això ajuda a reforçar-li l'ànim; i renova impetuosament el crol. Avança més de cent metres a bon ritme, eufòric, però s'enfonsa de cop i retorna fent braça, lentament. Torna a mirar l'entorn: Què esperen, pensa, aquestes dones esteses sota el sol i amb indolència de vegetals? Un gram més de fulgor en la mirada d'un home? O potser aprenen a deixar-se anar com d'altres beuen o ploren? O és que ja han entès l'enigma de cansar-se i descansar i s'aferren al somni de la gespa indiferents al desfici de l'aigua? El blau llampant de la piscina explica, com tots els malestars, la vida immòbil.

### Footing

Ahora corro, ¿sabeis? Atravieso campos, y huelo, mientras me canso, trigos calientes y aquellas hierbas de las que ya nadie conoce el nombre. Bien pronto excreto, como los caballos, espumas y grasas; me pesan los tobillos y las articulaciones pero me gusta sentir que domino los sufrimientos del cuerpo y el cansancio. Fuera ciudad, el paisaje es humilde; también es amable: hay pinos y olivos, tierras polvorientas, viñas, granados, arroyos secos que llegan de los bosques negros, de encina y matorral, donde se esconden los humus y las piedras antiguas. En todas partes encuentro perfumes anónimos que me devuelven a los mórbidos territorios infantiles; ya hace demasiado tiempo, tanto que las preguntas —obvias, inútiles— gastan más energía que el esfuerzo de correr. Y es mejor dejarse ir, que el cuerpo triture los pensamientos, que la mecánica de mover las piernas se imponga como un absoluto. Que el cielo y el sol contemplen el cambio: soy únicamente un cuerpo que se gasta. Es suficiente.

### Azul de piscina

Hay un hombre en el agua: nada y, cuando se cansa se detiene en un extremo de la piscina y observa relajadamente el entorno. El aire es un vidrio transparente de Octubre, la luz arranca de la hierba un verde más oscuro que el agua clorada donde se baña. El azul benigno, el verde silencioso, la claridad del aire, el bienestar de los músculos y las piernas brillantes de las chicas que deben agotar los últimos baños de sol: todo esto ayuda a reforzar el ánimo; y reanuda impetuosamente el crol. Avanza más de cien metros a buen ritmo, eufórico, pero se hunde bruscamente y regresa haciendo braza, lentamente. Vuelve a mirar el entorno: ¿Que esperan, piensa, estas mujeres tendidas bajo el sol y con indolencia de vegetales? ¿Un gramo más de fulgor en la mirada del hombre? ¿O quizá aprenden a relajarse como otros beben o lloran? ¿O es que ya han entendido el enigma de cansarse y descansar y se aferran al sueño de la hierba indiferentes al desasosiego del agua? El azul brillante de la piscina explica, como todos los malestares, la vida inmóvil.





## El deporte en la biblioteca

### Incluso el fútbol puede inspirar poesía

La final del Campeonato de España de Fútbol del año 1928, disputada entre el Fútbol Club Barcelona y la Real Sociedad, necesitó tres partidos para resolverse a favor de los barceloneses. En el primero de los encuentros los equipos empataron a un gol, después de una prórroga. Fue un *match* durísimo y violento. El guardameta azulgrana *Platko*, resultó descalabrado por la tremebunda patada de un jugador vasco y tuvo que retirarse. Volvió al campo después de ser atendido, con un aparatoso y ensangrentado vendaje. Este bravo gesto, impresionó al joven poeta andaluz *Rafael Alberti*, que asistía al partido, y le dedicó una *Oda* de carácter heroico, que después reproduciré.

*Franz Platko*, de origen húngaro, guardameta del Magyar Torna Klub —el famoso M.T.K. de Budapest— jugó con su equipo unos partidos amistosos en Barcelona durante las fiestas navideñas de 1922, logrando mantener su portería a cero. Esta actuación causó tan gran sensación entre los barcelonistas, que obligó a ficharlo inmediatamente, para cubrir el sitio que por entonces había dejado vacante el gran *Zamora*. *Platko* permaneció en el Barça hasta 1932, después de defenderle en 189 partidos.

*Rafael Alberti* (Puerto de Santa María, 1902-1999) miembro de la generación del 27, estaba vinculado a la Residencia de Estudiantes de Madrid donde intimó con *García Lorca*, *Dalí*, *Buñuel*, *Bello*, etc. Premio nacional español de literatura en 1925, con su poemario *Marinero en tierra*, publicó el año 1928, el de la final comentada, *Sobre los ángeles*, el más conocido de sus libros, con claras influencias surrealistas. A partir de 1929 su poesía se hace más comprometida. Milita en el Partido Comunista, exiliándose en 1939 después de la Guerra Civil española, obteniendo el premio Lenin en 1966 y el premio Cervantes en 1983. La obra poética y dramática realizada durante su larga vida es extensísima, estando considerado el poeta en lengua española de nuestro tiempo en quien se alían, de forma más atrayente, la fuerza y la gracia.



EL TESTAMENT D'EN PLATKO

—Però que es vol morir?

—No; però en aquest món, avui som a Santander i l'endemà no hi som.

XUT! 12 de juny de 1928

ODA A PLATKO

Ni el mar,  
que frente a ti saltaba sin poder defenderte.  
Ni la lluvia. Ni el viento, que era el que más rugía.  
Ni el mar, ni el viento, Platko,  
rubio Platko de sangre,  
guardameta en el polvo,  
pararrayos.  
No, nadie, nadie, nadie.

Camisetas azules y blancas, sobre el aire.  
camisetas reales,  
contrarias, contra ti, volando y arrastrándote.

Platko, Platko lejano,  
rubio Platko tronchado,  
tigre ardiente en la yerba de otro país.  
¡Tú, llave, Platko, tú llave rota,  
llave áurea caída ante el pórtico áureo!  
No, nadie, nadie, nadie,  
nadie se olvida, Platko.  
Volvió su espalda el cielo.  
Camisetas azules y granas flamearon,  
apagadas, sin viento.

El mar, vueltos los ojos,  
se tumbó y nada dijo.  
Sangrando en los ojales,  
sangrando por ti, Platko,  
por tu sangre de Hungría,  
sin tu sangre, tu impulso, tu parada, tu salto  
temieron las insignias.  
No, nadie, Platko, nadie,  
nadie se olvida.  
Fué la vuelta del mar.  
Fueron diez rápidas banderas  
incendiadas sin freno.  
Fué la vuelta del viento.  
La vuelta al corazón de la esperanza.  
Fué tu vuelta.  
Azul heroico y grana,  
mandó el aire en las venas.  
Alas, alas celestes y blancas,  
rotas alas, combatidas, sin  
plumas, encalaron la yerba.  
Y el aire tuvo piernas,  
tronco, brazos, cabeza.

¡Y todo por ti, Platko,  
rubio Platko de Hungría!

Y en tu honor, por tu vuelta,  
porque volviste el pulso perdido a la pelea,  
en el arco contrario al viento abrió una brecha.  
Nadie, nadie se olvida.  
El cielo, el mar, la lluvia lo recuerdan.  
Las insignias.  
Las doradas insignias, flores de los ojales,  
cerradas, por ti abiertas.

No, nadie, nadie, nadie,  
nadie se olvida, Platko.  
Ni el final: tu salida,  
oso rubio de sangre,  
desmayada bandera en hombros por el campo.  
¡Oh, Platko, Platko, Platko  
tú, tan lejos de Hungría!  
¿Que mar hubiera sido capaz de no llorarte?  
Nadie, nadie se olvida,  
no, nadie, nadie, nadie.

Ni el mar, que enfront teu saltava sense poder defensar-te. Ni la pluja. Ni el vent, que era el que més bramulava. Ni el mar ni el vent, Platko, ros Platko de sang, porter en la pols, parallamps. No, ningú, ningú, ningú.

Samarretes blaves i blanques, sobre l'aire. Samarretes reials, contràries, contra tu, volant i arrossegran-te.

Platko, Platko llunyà, ros Platko troncà, tigre ardent en la gespa d'altre país. Tu, clau, Platko, tu clau trencada, clau àuria caiguda davant el pòrtic auri! No, ningú, ningú, ningú, ningú s'oblida Platko. Girà la seva esquena al cel. Samarretes blaves i granes flamejaren, apagades, sense vent.

El mar, girats els ulls, va tombar-se i no va dir res. Sagnant en els traus, sagnant per tu Platko, per la teva sang d'Hungria, sense la teva sang, el teu impuls, la teva parada, el teu salt temeren les insígnies. No, ningú, Platko, nin-

gú, ningú, s'oblida. Fou la tornada del mar. Foren deu ràpides banderes incendiades sense fre. Fou la tornada del vent. La tornada al cor de l'esperança. Fou la teva tornada. Blau heroic i grana, envià l'aire dins les venes. Ales, ales celestials, combatudes, sense plomes, encalçaren la gespa. I l'aire tingué cames, tronc, braços i cap. I tot per tu, Platko, ros Platko d'Hungria!

I en el teu honor, per la teva tornada, perquè vas tornar el pols perdut a la lluita, en l'arc contrari al vent va obrir una bretxa. Ningú, ningú s'oblida. El cel, el mar, la pluja ho recorden. Les insígnies. Les daurades insígnies, flors d'els traus, tancades, per tu obertes.

No, ningú, ningú, ningú, ningú s'oblida, Platko. Ni el final: la teva sortida, os ros de sang, desmaiada bandera portada a espatlles pel camp. Oh Platko, Platko tu, tan lluny d'Hungria! Quin mar hagués estat capaç de no plorar-te? Ningú, ningú s'oblida, no, ningú, ningú, ningú.

