

apunts

EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

67

1^{er} trimestre 2002 · 5 €. (IVA incluido)



INEFC



"El ejercicio físico nace de dos instintos originarios: de la necesidad de una preparación para la lucha por la existencia y del gusto por un tipo de movimiento de alguna forma reglamentado y dirigido"

(EDMUND NEUENDORFF, 1930)

"El origen de los ejercicios físicos está íntimamente ligado a la educación del hombre primitivo, sus fines pedagógicos eran lograr la capacidad física de sus miembros, la conciencia y solidaridad del grupo y la recreación"

(D. VAN DALEN-E. MITCHELL-B. BENNETT, 1953)

De las prácticas físicas primigenias al deporte educativo (I)

En los primeros tiempos el hombre primitivo concebía los ejercicios físicos como fórmulas no implicadas directamente en el proceso de subsistencia, en las que los miembros del grupo, especialmente los más jóvenes, se preparaban física y cognitivamente para la lucha por la existencia, ensayaban patrones de comportamiento útiles y agradables, se divertían, satisfacían sus necesidades instintivas de movimiento, realizaban actos de culto y, de esta manera, contribuían a la formación de una conciencia de grupo y a la socialización de todos sus integrantes. En suma, las prácticas físicas primigenias que desarrolló el hombre prehistórico en su tiempo libre constituían todo un sistema de educación más o menos consciente, que fue vital para elevar el nivel de su cultura y lograr la supervivencia del grupo y de la especie humana.

Abogamos por un proceso formativo que nos lleve desde las prácticas físicas educativas y culturales del pasado al deporte educativo, en el que éste se constituya verdaderamente en una práctica formativa del hombre actual. La educación deportiva se fundamenta en el deporte como medio que contribuye a la formación del individuo, ya que éste no se constituye en un fin en sí mismo sino que se convierte en un recurso eficaz al servicio de las personas. Este deporte, el deporte educativo, debe configurarse como un procedimiento singular de una educación física renovadora cuyo objeto formal es la educación de la persona a través de las conductas motrices.

El deporte educativo que proponemos parte del presupuesto pedagógico constructivista que tiene un marcado carácter paidocéntrico, en el que el alumno es el centro y el motor del proceso educativo, por lo que se subraya el acento pedagógico en el proceso más que en el producto final. Sin embargo, en este planteamiento no debemos marginar las otras corrientes pedagógicas existentes de manera más o menos implícita en el proceso de enseñanza/aprendizaje de la educación física y, por proyección, en

el deporte educativo. En la corriente pedagógica tradicional, rescatamos el papel del profesor como promotor de un clima de competitividad entre los alumnos, regulado por criterios pedagógicos y consignas didácticas, porque es uno de los fundamentos clave del deporte como práctica de rendimiento. Recurrimos al pragmatismo de la corriente pedagógica técnica, para lograr que el deporte educativo contribuya asimismo a la obtención de un buen nivel de salud, bienestar y calidad de vida personal. Acudimos a las corrientes pedagógicas críticas y antiautoritarias, porque nos interesa el papel del deporte en la escuela como proceso de equiparación e integración sociocultural entre los alumnos, sin perder el espíritu crítico e inconformista con los valores y mensajes subliminales del propio deporte que corresponden a los valores dominantes de nuestra sociedad.

En torno a este planteamiento, abordamos el deporte educativo desde una perspectiva antropológica, histórica y pedagógica con el fin de presentar a los alumnos las actividades motrices primigenias y conducirles, mediante un proceso activo de experimentación y conquista cultural, a los deportes actuales. Pretendemos entroncar las prácticas de antaño (prácticas educativas para el hombre primitivo) con las actuales a través de una progresión racional adecuada basada en la praxis histórica y antropológica, que justifique la pertinencia educativa de una nueva estructura pedagógica con respecto al diseño pedagógico del deporte más tradicional.

Bajo este enfoque, presentamos una posible clasificación etnomotriz de base histórica y orientación pedagógica en la que hemos agrupado a los diversos deportes existentes en familias deportivas afines, establecidas por criterios estructurales y funcionales comunes. Todas las familias deportivas consideradas están precedidas por unas prácticas físicas ancestrales próximas entre sí en razón a su naturaleza cultural y/o función social, esta praxis motriz primigenia constituye su fundamento motriz y su razón an-

tropológica de ser: utilitaria, recreativa, agonística, laboral, festiva, ritual o luctatoria.

A continuación sugerimos trece áreas de actuación repartidas en dos baterías de propuestas. La primera corresponde al conjunto de los siete primeros ámbitos de actividades que deberán desarrollarse en el centro académico. Y la segunda, se nutre de las seis áreas de actividades especiales restantes que se desarrollaran básicamente fuera del núcleo escolar en régimen intensivo, aprovechando los distintos períodos estacionales (el desarrollo de cada una de estas baterías se presentarán en las siguientes editoriales):

Ámbito interno (centro escolar)

1. De las capacidades filogenéticas a los deportes individuales.
2. De las técnicas de lucha a los deportes de combate.
3. De los juegos colectivos a los deportes de equipo.
4. De las prácticas con objetos a los deportes con instrumentos.
5. De las habilidades laborales a los deportes tradicionales
6. De las danzas rituales a los deportes de ritmo y expresión.
7. De los recursos cinegéticos y bélicos a los deportes de control y precisión.

Ámbito externo (medio natural)

8. De las embarcaciones de transporte a los deportes náuticos.
9. De las experiencias eólicas a los deportes aéreos.
10. De los artefactos mecánicos a los deportes de motor.
11. De los juegos ecuestres a los deportes hípicos.
12. De los medios utilitarios de desplazamiento a los deportes deslizantes.
13. De las actividades físicas en el medio natural (sistemas naturales) a los deportes de aventura.

Javier Olivera Betrán



Palabras clave

horizontes deportivos (central y marginal), peergrups, subculturas deportivas, *freakis*, *skaters*, perspectiva émica, deportista radical, tropicalismo festivo, tropicalismo fáustico

Deporte: cultura y contracultura.

Un estudio a través del modelo de los horizontes deportivos culturales

DAVID MATA VERDEJO

Doctor en Geografía e Historia por la Universidad Complutense de Madrid.
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF-Madrid).
Master en Administración y Dirección del Deporte (UCM)

Abstract

From different scientific social modes, the sporting phenomenon has been treated as a cultural statement, implanted in society and following its own models. Therefore, sport seems firmly linked to culture. Other sporting manifestations have sprung up and been developed from the sixties that answer to impulses completely different and opposite to the first. Therefore, we consider that sport constitutes in itself a factor of ethnicity, creating its own subcultural identity, marginal, and in essence, counter cultural to the system. The clear opposition between the scale of values, uses and habits of both manifestations needs a re-structuring of the anthropological idea of sport. Leaving aside the classical acceptance of the term as incomplete, alternative models of study must be applied to allow for the understanding of a human phenomenon, enormously complex and varied. We have substituted "sporting culture" for the mode "sporting horizons", thus allowing a greater capacity to understand and study the social contexts. The study of the diverse uses of the bicycle brings us closer to the sporting horizons: the traditional side reveals itself as highly social and integrational of the individual in the system, associated to the Central Horizon as a major means of transport or pleasurable and healthy ecological practice. The Marginal Horizon, is a product of experimenting with new models aimed at social evasion, enjoying dizziness and risk in nature. Lastly, the assimilation by part of the cultural system of the forms belonging to the marginal subcultures has given place to new models syncretic to the use of the bicycle.

Key words

sporting horizons (central and marginal), peer groups, sporting sub-cultures, freakies, skaters, emic perspective, radical sports person, festive tropicalism, Faust tropicalism

Resumen

Desde las diferentes modalidades científicas sociales, el fenómeno deportivo ha sido tratado como una manifestación cultural, implantada en las sociedades y dirigida según sus propios modelos. Por ello, el deporte aparece indisolublemente ligado a la cultura. Desde los años sesenta han surgido y se han desarrollado otras manifestaciones deportivas que responden a motivaciones absolutamente diferentes y contrarias a las primeras. Consideramos, por tanto, que el deporte constituye asimismo un factor de etnicidad, al crear una identidad subcultural propia, marginal y, en esencia, contracultural al sistema.

La clara oposición entre las escalas de valores, usos y costumbres de ambas manifestaciones requiere una reestructuración del concepto antropológico de deporte. Al quedar incompleta la acepción clásica del término, deben aplicarse modelos de estudio alternativos que permitan la comprensión de un fenómeno humano enormemente completo y variado. Hemos sustituido "Cultura del Deporte" por el Modelo de "Horizontes Deportivos", permitiendo así una mayor la capacidad de comprender y estudiar las diferentes manifestaciones en sus contextos sociales. El estudio de diversos usos de la bicicleta nos aproxima a los horizontes deportivos: la vertiente tradicional se muestra eminentemente social e integradora del individuo en el sistema, asociada al Horizonte Central como medio de transporte mayoritario o ecológico y práctica placentera y saludable. El Horizonte Marginal, producto de la experimentación de nuevos modelos con fines de evasión social, disfrute del vértigo y el riesgo en la naturaleza. Por último, la asimilación por parte del sistema-cultura de las formas propias de las subculturas marginales ha dado lugar a nuevos modelos sincréticos del uso de la bicicleta.



Presentación

El deporte se ha convertido en una de las manifestaciones humanas más importantes de los últimos decenios del siglo XX y su proyección mundial seguirá extendiéndose en las próximas generaciones no solamente como un espectáculo o afición popular, sino como objeto de ciencia.

A partir de los años setenta comenzaron a aflorar estudios sobre el fenómeno deportivo que procedían de campos científicos ajenos a las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Psicología, Sociología, Historia o Medicina) que han derivado en programas académicos y especialidades universitarias. Pero, ¿aporta algún valor cultural este amplio abanico de expresiones del movimiento humano? Las diferentes corrientes de investigación así lo han atestiguado con evidencias demostradas (Coca, 1993, p. 20). El deporte interesa y está de moda. Y no sólo interesa a la ciencia, sino a numerosos ámbitos de la sociedad. En los últimos años se ha disparado el número de población practicante. La atención de los medios de comunicación hacia este fenómeno ha crecido espectacularmente, llevada por un proceso bidireccional de oferta y demanda social, en el que los grandes torneos competitivos se han destapado como una de las manifestaciones más importantes en el mundo del espectáculo. La legislación deportiva en nuestro país, en sus ámbitos estatal, autonómico y local, abarca ahora gruesos volúmenes donde hace escasamente quince años se reducían a unos apéndices del Boletín Oficial del Estado.

Tradicionalmente, las Ciencias de Humanidades y Sociales han abordado el análisis del deporte como un producto cultural “de amplio espectro” que sin duda ha alcanzado enorme importancia en nuestros días. Veamos algunos ejemplos significativos de ello:

- Desde la Antropología Cultural, Kendall Blanchard y Alyce Cheska (1986) aplicaron el método científico a la investigación del deporte, desarrollando una nueva vía de investigación en este campo. De esa forma, los mencionados autores ponen de relieve la significación específica que para cada sociedad representa el deporte. Asimismo, señalan el alcance de este método

para la comprensión de problemas contemporáneos donde el deporte juega un papel destacado, como son la tercera edad, la progresiva participación de la mujer o las relaciones internacionales. Es evidente que esta disciplina científica ha comprendido la necesidad de desarrollar trabajos especializados en Antropología del Deporte en la que se estudien grupos y ritos (J. Prat y A. Martínez, 1995, p. 400; V. Padiglione, 1994).

- En Europa, debido a la influencia de la Arqueología, han prevalecido los estudios de Historia basándose en la reconstrucción de las manifestaciones deportivas de las distintas civilizaciones: los Juegos de la Antigua Grecia, los espectáculos del circo de Roma, los torneos y justas medievales, etc. (Guillet, 1971, p. 10)

- Otras investigaciones se han ocupado del proceso de nacimiento del deporte moderno en Inglaterra a comienzos del siglo XIX y su desarrollo y expansión hasta nuestros días. Sin embargo, en Europa las publicaciones sobre aspectos culturales y etnológicos no han sido estudiadas con la amplitud que el fenómeno precisa.

- En nuestro país se ha escrito poco acerca de los diferentes grupos humanos que están involucrados de una u otra manera en el proceso deportivo. La copiosa colección bibliográfica de José María Cagigal, desde su enfoque filosófico, ha supuesto una base importante para el desarrollo de las ciencias del deporte. Sin embargo, es curioso comprobar cómo han sido los periodistas y ensayistas quienes más se han acercado al análisis e interpretación de aspectos específicos y puntuales del deporte profesional mediante ensayos columnísticos y algunas monografías. Así, la obra de Vicente Verdú, *El fútbol: Mitos, ritos y símbolos*, estudio hermenéutico en la línea de la antropología simbólica, constituye un libro de lectura necesaria y punto de partida de numerosos trabajos. Otra obra que marcó una corriente de investigación fue el estudio sociológico de Manuel García Ferrando, *Aspectos sociales del deporte* (1980) donde presenta la primera encuesta a nivel nacional acerca de los hábitos deportivos de la población española en la actual democracia.

- El sociólogo francés Marcel Mauss (1979) consideraba el deporte como un “hecho social total” por su capacidad de funcionamiento como un sistema social completo capaz de involucrar a los diversos ámbitos de la sociedad. También desde el campo de la Sociología, Norbert Elías, de ascendencia judeo-alemana, y su discípulo en la Universidad de Leicester, Eric Dunning, dirigieron su estudio (1992) a la repercusión del deporte como elemento fundamental dentro de la ocupación del tiempo libre y de ocio de las sociedades de nuestros días, tanto en la práctica como seguimiento a modo de espectáculo.

Consecuencia del encumbramiento social de esta actividad han sido los problemas sociológicos que del mismo se han derivado, cuyo principal exponente ha sido la violencia en los espectáculos deportivos. Este apartado, sin duda impulsado por la alarma generada, ha sido objeto de varias investigaciones sobre los diferentes factores que confluyen en el mismo (J. Durán, 1996).

- Desde el campo de la Educación, Dorothy Harris, de la Universidad del Estado de Pennsylvania, aborda la participación del individuo en actividades físico-deportivas bajo una razón psicósomática fundamental (1976), incidiendo en la importancia que este tipo de actividades posee en la formación de la persona tanto a nivel individual como para su integración social.

- La Psicología del Deporte ha expuesto modernas publicaciones acerca de esta población. Aunque se centran en el objetivo de analizar los factores que inciden en la mejora de su rendimiento, han sacado a la luz de la ciencia aspectos antropológicos que tradicionalmente han sido considerados *tabúes*, como es el papel del lesbianismo en la sexualidad de la mujer deportista (D. Butt, 1986).

- Por último, la Teología, a través de la Teología de las Realidades Mundanas (M. D. Chenu, 1964) en la que abarca aspectos como el Trabajo o la Guerra, ha abierto un nuevo campo para abordar la Teología y Deontología del Deporte.

- No podemos pasar por alto publicaciones misceláneas y monográficas con espí-

ritu crítico y comprometido que han denunciado la utilización del cuerpo como elemento de sublimación en la cultura capitalista (P. Laguillaumie y J. M. Brohm, en *Partisans*; VVAA, 1978) o de la manipulación del deportista con fines de exaltación política y portavoces del prestigio nacional (J. M. Brohm, 1982 p. 295).

Sirvan estos ejemplos de las distintas corrientes de investigación, para presentar la visión tradicional del deporte como objeto de estudio: Fenómeno social de masas, catalizador de impulsos individuales y grupales, formador de la persona por sus innumerables cualidades, reflejo de los valores de una determinada sociedad, mecanismo de enculturación, etc. Sin embargo, el protagonista de la acción y del hecho, el ejecutante (que no el espectador) de los gestos deportivos, el propio deportista, ha sido frecuentemente ignorado o tratado muy sucintamente en los estudios de Antropología y Sociología. Tanto a nivel individual como grupal, los aspectos más básicos del comportamiento del deportista, sus hábitos y ritos, han reclamado la atención de estudiosos sólo en casos de jugadores *ídoles* de la afición o entrenadores por parte de periodistas especializados a la busca de un *best seller*.

Desde las diferentes corrientes científicas y sociales el deporte se ha explicado, interpretado y utilizado como un importante elemento cultural. Sin embargo, con los deportes radicales, de riesgo y evasión se ha creado un nuevo modelo social claramente marginal y contracultural.

El concepto de horizontes deportivos. Planteamiento teórico

La aparición en escena en los años setenta y ochenta, con el posterior auge en los noventa, de una nueva corriente de deportes vinculados a la naturaleza y al riesgo físico, como son, el parapente, *rafting*, descenso de cañones o el *hidrospeed*, ha provocado la atención de nuevas investigaciones. La acuñación de la nomenclatura

AFAN (Actividades físicas de aventura en la naturaleza) refleja el interés científico para estructurar y analizar este grupo de modalidades tecnoecológicas, de aventura, deslizamiento, que se presentan como innovadoras, diferenciales y alternativas al concepto clásico de experiencia deportiva (J. Olivera, 1995, p. 5). Fútbol, baloncesto, atletismo, natación, gimnasia o yudo aparecen como actividades obsoletas o con escaso atractivo para quienes se encaraman a esta nueva moda social de vuelta a la naturaleza para el disfrute de la misma a través de experiencias físico-deportivas (E. Laraña, 1986, p. 9). El deporte convencional significa práctica rechazada.

En nuestra opinión, las manifestaciones de este nuevo ámbito carecen de entidad suficiente para ser enfrentadas como conjunto frente al deporte "oficialista" en condiciones equiparables. Consideramos, por lo tanto, que las AFAN pertenecen a un grupo mucho más amplio de modalidades deportivas que agrupa características comunes contrarias a las que tradicionalmente se han vinculado al deporte. propias de éste, y que apenas han sido objeto de estudio. En este grupo de actividades deportivas el medio natural no es el único espacio utilizado. Ni siquiera podemos afirmar que sea el medio geográfico el determinante de estas manifestaciones. Ya sea la carretera (en el caso de los *motos*), el asfalto de la ciudad (patinadores), las estructuras arquitectónicas (escalada urbana) o la playa (surf, windsurfing), el medio se constituye como un compañero del deportista marginal. El propio concepto alternativo de deporte, y su utilización como elemento de evasión del individuo han creado una corriente contracultural en torno al mismo, ya que presenta modelos de actuación, signos de identidad y escalas de valores radicalmente diferentes y opuestas a las que difunde o proclama el concepto clásico de deporte (reflejo de los valores sociales y culturales tradicionales).

Nuestra hipótesis de trabajo parte, por tanto, de considerar que el concepto clásico del deporte, al que se han asociado los estudios provenientes de diversas tradiciones científicas hasta nuestros días, re-

sulta en la actualidad inadecuado por ser incompleto y no abarcar, por tanto, las distintas realidades vividas por la población deportiva. Es evidente que el poder alcanzado por los organismos y manifestaciones deportivas del presente siglo (federaciones, campeonatos internacionales, escuelas deportivas, prensa especializada, etc.) ha llevado a este fenómeno socio-cultural a constituirse como uno de los indicadores de la idiosincrasia de pueblos y naciones. Sin embargo, no ha podido frenar la emergente fuerza del deporte en su concepción alternativa, marginal.

Hemos considerado la reordenación antropológica de la cultura del deporte como un objetivo prioritario de nuestro trabajo a fin de obtener una visión de conjunto que nos permita conocer la posición de cada individuo y grupo respecto al sistema social de un territorio. La creación de nuestro modelo de los horizontes deportivos nos acerca a reconstruir los diferentes aspectos o partes del orden de nuestra sociedad, y por extensión, de las sociedades desarrolladas que viven la era postindustrial. Para poder aislar y describir los diferentes comportamientos con que un pueblo percibe, relaciona e interpreta sus experiencias, necesitamos conocer la totalidad de sus partes (H. Scheffler, 1969, p. 11). De esta forma aumentaremos de forma cualitativa y cuantitativa la comprensión de la conducta humana en base al conocimiento de los distintos tipos de fenómenos.

Por tanto, asumimos la utilización de un modelo, patrón o *pattern* como método de investigación que nos permita descubrir las formas comunes a las diversas manifestaciones de este elemento de la vida social (Levi-Strauss, 1992, p. 376), con lo cual salvamos el problema metodológico de la imprecisión, por omisión de elementos, por parte de la visión clásica del deporte, y nos volvemos a situar frente al *hecho social total* definido por Marcel Mauss. De esta forma, la enorme y heterogénea realidad del deporte se nos aparece a través del lenguaje de las estructuras en el cual a medida que desciframos otras estructuras de menor tamaño podemos ir incorporándolas al esquema general sin limitaciones (J. Rubio Carracedo, 1976, p. 347). Esto nos



permite abordar la totalidad de la realidad, ambición científica, como un “sistema organizado” (P. Scarduelli, 1977, p. 20), cuyos elementos se vinculan mediante leyes de interdependencia. No debe preocuparnos el pensar desde este trabajo que el desarrollo del modelo propuesto nos llevaría a un contenido inacabable, inabordable (A. Palerm, 1966, p. 22). Partimos del abandono de esa pretensión de cumplimiento imposible, y basamos nuestra investigación en una teoría explícita y en hipótesis concretas. Una vez diseñado el modelo, la realización de estudios localizados a modo de prototipos nos acercan a la realidad integral de la cultura del deporte sin necesidad de abordar todas las celdas de su estructura. El modelo de los horizontes deportivos nos sirve como concepción teórica para permitiera el estudio del deporte en toda su amplitud, dando entidad y forma a las que consideramos dos grandes vías de interpretación del deporte en los grupos humanos.

Mediante la aplicación de concepto *horizonte*, proveniente de la Arqueología Antropológica, podemos superar la acepción tradicional, convencional del deporte como elemento integrador del hombre en la sociedad o mecanismo de enculturación, y abarcar otras manifestaciones de moderna aparición que se basan en valores alternativos y, muchas veces antagónicos, a los atribuidos al deporte. Por lo tanto, la cultura del deporte o cultura deportiva ya no queda configurada estrictamente al sistema imperante en la sociedad del momento, sino que se articula igualmente a través de subculturas marginales.

La dispersión y heterogeneidad de actividades y grupos vinculados de una u otra manera al hecho deportivo merece un modelo de estudio que contemple esta dualidad de corrientes y procesos, y las enfrente en un corpus organizado. Por lo tanto, es preciso desgajar el amplio concepto de la cultura del deporte en varias categorías menores pero más especificativas de su naturaleza. De esta forma valoraremos la dialéctica creada entre ambos sistemas, poniendo de manifiesto los valores que fomenta cada uno de ellos expresado “en” y “por” los propios protagonistas, los deportistas.

El modelo de estudio desarrollado parte del concepto *Horizonte*, derivado de la Arqueología Antropológica, que hemos transferido al deporte por considerar una afinidad razonable entre su concepto original y el que va a tomar para nuestra investigación. Este término, como concepto cultural, fue utilizado por primera vez en 1913 en la trabajos de arqueología andina por Max Uhle (1913, pp. 95-117) asociándolo a los determinados estilos artísticos. Así, dicho autor acuñó el término *horizon-style*, que fue popularizado por A. Kroeber (1944, pp. 108-111) también en un estudio de arqueología andina. Kroeber utilizó el término como un concepto de unidad, de naturaleza limitada y especializada. La sistematización del término *horizon* se debe a los autores Willey y Phillips (1958), quienes lo definen como “una continuidad primariamente espacial representada por rasgos y complejos culturales, cuya naturaleza y modo de ocurrencia permite el supuesto de una amplia y rápida dispersión” (p. 33). En nuestro país, el término horizonte fue popularizado en la obra de Germán Delibes acerca del Horizonte del Vaso Campaniforme. Este término ha seguido siendo utilizado por otros autores (C. Poyato, 1988; M. C. Blasco, 1994) por su riqueza en perjuicio de otro concepto como el de cultura del vaso campaniforme.

En nuestro trabajo transferimos el concepto de horizonte al mundo deportivo, al considerar que existen suficientes analogías para este trasvase. Con esta fórmula, analizaremos cómo el deporte (un producto cultural) se manifiesta en diferentes horizontes que se caracterizan por constituirse como unidades culturales ocupando espacios diferentes y creando cada uno de ellos un acervo zoológico y ergológico peculiar y significativo. De esta manera, se consolidan mediante *tipos* o modelos que se expanden a otros espacios. Así, podremos encontrar muestras representativas de los distintos horizontes en diferentes lugares, alejados entre sí. Al tratarse de un concepto cultural (incluso Fernando Piñón en 1983 emplea el término *horizonte cultural* para abordar el mundo del megalitismo en el área de Huelva), el término horizonte nos aporta un conjun-

to de características muy atractivas para el trabajo que vamos a desarrollar.

En primer lugar, nos facilita un marco teórico más delimitado que el término cultura, evitando el encorsetamiento que produce este vocablo. Hemos señalado anteriormente que el deporte es un producto cultural. Por la importancia social que representa, nos referimos al deporte como mecanismo que crea y transmite cultura, y en diversos ámbitos se menciona la expresión “la cultura del deporte”. La complejidad de este término nos induce a consolidarlo como una expresión globalizante dentro de la cual podemos incluir los diferentes horizontes deportivos, como manifestaciones del mismo.

Con el concepto *horizonte* podemos incorporar el elemento estilístico originario del término. Nos referimos a la perspectiva del espectador (investigador en este caso que contempla esta obra). El horizonte que se divisa, la visión exterior del acontecimiento deportivo, el contexto espacial en que se desarrolla nos van a proporcionar datos fundamentales para comprender los aspectos fundamentales de los diferentes grupos. El horizonte se constituye, pues, como una unidad con fuerte impronta espacial, que puede convivir de manera temporal –esto es, de forma contemporánea– con otros horizontes de diferente tradición.

En nuestra tesis hemos considerado dos horizontes culturales deportivos, como estructuras que coexisten y se manifiestan de forma *quasi* independiente:

Horizonte deportivo central

Se identifica con las formas más tradicionales y convencionales del deporte como sistema fuertemente institucionalizado y jerarquizado: Del deporte espectáculo-profesional a los ámbitos competitivos y recreativos de la práctica popular, más o menos dirigida por grupos especializados y fomentada y controlada por los estamentos de poder.

Apoyándonos en la extensa y numerosa bibliografía existente acerca del fenómeno deportivo, hemos establecido varios ámbitos para señalar las características más representativas del HDC:

Cuadro 1.

Comparativa entre el horizonte central y el marginal.

FACTOR	HORIZONTE CENTRAL	HORIZONTE MARGINAL
Contexto social	Institucional	No reglado
Objetivos	Socializante, agonístico, higiénico-sanitario	Evasión, vértigo, riesgo físico
Medio	Estable, diseñado	Naturaleza cambiante Reutilización del medio
Estructura grupal	Jerarquizada	Paritaria, igualitaria
Organización de la actividad	Burocrática, fija	Espontánea, <i>ad hoc</i>
Posición social	Vinculación entre individuo-sociedad	Egocentrismo "nada importa fuera"
Valor cultural	Integración en la cultura nacional y mundial del deporte	Establecimiento de microsociedades "subculturas"

Ámbito sociopolítico

1. *Organización burocrática del fenómeno*, constituido como una realidad ampliamente organizada e incluso institucional.
2. *Utilización política del deporte*, debido a su trascendencia social y a su valor dentro de la imagen de progreso general de una sociedad.
3. *Papel determinante de los medios de comunicación* que influyen enormemente en la difusión e importancia de los acontecimientos deportivos, que repercuten en aspectos tan dispares como la comercialización publicitaria y la popularización de la práctica deportivas.

Ámbito cultural

1. *Normalización*. La cultura mundial del deporte supera las diferencias nacionales y territoriales o lingüísticas, al fomentar valores y modos de comportamiento implícitos a la práctica de la modalidad.
2. *Particularidad de los procesos*. Independientemente de la nota anterior, cada pueblo o grupo humano acoge una modalidad como deporte nacional atribuyéndole caracteres simbólicos que resumen la mentalidad nacional (el béisbol, deporte de EEUU).

Ámbito socioeconómico

1. *Encumbramiento social del campeón*, al convertirse en un ídolo popular y modelo social, cuya imagen se utiliza con diversos fines ajenos al deporte.
2. *Estructuración jerárquica de los componentes*. Las jerarquías tanto formales como informales entre componentes de un equipo que hemos estudiado (D. Mata, 1997) definen *status* bien determinados: el capitán, *los fichajes*, los ascendidos de categorías inferiores o *novatos*, las *vacas sagradas* o jugadores más experimentados e incluso los denominados grupos de poder o *sociedades secretas* formadas por varios jugadores que marcan una fuerte corriente de opinión en el equipo.
3. *Importancia de la tecnología y tecnoindustria para el desarrollo*. Al constriñirse en un factor importante de la economía debido al interés social que despierta el deporte, la ciencia presta un amplio servicio a fin de mejorar el espectáculo, la competitividad y el negocio del mercado.

Horizonte deportivo marginal

Este segundo horizonte aglutina las actividades emprendidas por grupos e indivi-

duos que muestran un rechazo hacia el primer horizonte y escapan del mismo atendiendo a inquietudes y valores alternativos. El deporte aparece como una vía o corriente contracultural. El espíritu del deportista *radical*, asentado en aventuras en solitario o en grupos de iguales (*peer groups*) se basa en la búsqueda de nuevas emociones, e imprime rasgos connotativos en el comportamiento de los deportistas, hasta crear *subculturas deportivas* (como la subcultura del surf, los patinadores o *skaters* y los escaladores o *freekies*). Estos grupos, vinculados a los deportes radicales o de riesgo, muestran una oposición frontal al horizonte deportivo central como modelo jerarquizado, burocrático, y representativo de los valores materiales y espirituales de cada sociedad. Así podemos comprobarlo en el próximo gráfico comparativo entre las características de ambos horizontes deportivos. (Cuadro 1)

Pasemos a examinar más en profundidad las características del HDM.

Aportaciones del Horizonte Deportivo Marginal

Con la aplicación del método etnográfico, podemos rastrear las manifestaciones, grupos e individuos propios de este horizonte (HDM). En las manifestaciones del horizonte comprobamos una reinterpretación de las normas convencionales y la creación de normas alternativas de uso generalizado entre los componentes de esos grupos. Este concepto se extiende asimismo a los espacios de juego, escogidos de la propia naturaleza o del medio urbano que se reutiliza como espacio alternativo. Por ello, es fundamental, desde el estudio etnográfico, la aplicación de la lectura del proceso a través de la perspectiva *émica* o interna del grupo. De otra manera no es posible comprender la naturaleza del fenómeno cultural ni las inquietudes de quienes lo crean y modelan. Seguiremos la misma estructura utilizada en la descripción del Horizonte Central para mostrar las características del HDM:



Ámbito social

1. *Individualismo*. El deportista marginal tiene un marcado carácter individualista. Según Lipovetsky (1986), el individualismo es una consecuencia del espíritu post-modernista extendido desde los años 60 y 70, aposentado en el hedonismo frente a la crisis de la sociedad industrial y el Estado del Bienestar, que arrastró la crisis de otros valores, incluso los religiosos (M. Fernández de Riesgo, 1990, p. 89). En este contexto se presenta un movimiento basado en la antimoral y la antiinstitucionalización, traducido en la búsqueda de actividades placenteras, como son las deportivas.

2. *Sociedades paritarias*. El individualismo no excluye la formación de grupos. Éstos se rigen sin jerarquías ni burocracia, al ser colectivos de iguales (*peer groups*) que comparten territorios propicios para la práctica. La configuración grupal se basa más en lo circunstancial y lo espontáneo que en lo establecido, con marcada tendencia a “no comprometerse profundamente con ningún amigo” (J. Henry, 1967, p. 138). Prevalecen los lazos de relación coyunturales, que se activan sobre todo en situaciones de emergencia. En tal caso existe una entera predisposición de ayuda hacia el prójimo, incluso aunque sea desconocido.

3. *Búsqueda de la marginalidad*. Es un factor esencial del sistema. El deportista se automargina del sistema para reencarnarse simbólicamente. Esta huida no significa obligatoriamente la huida del medio en que desarrolla su vida social. Un buen ejemplo de la *huida hacia el centro* es el caso de los patinadores o *skaters*, que acuden a puntos céntricos de las grandes urbes, como las plazas más importantes. Estos grupos muestran el perfil de la cultura postmoderna (E. Gervilla, 1993, p. 90) como cultura de la calle, experimental y placentera.

4. *Vuelta a la naturaleza*. Una gran parte de las manifestaciones deportivas propias del horizonte marginal se desarrollan en la naturaleza. Asistimos a un redescubrimiento del medio natural, que se ofrece no sólo como entorno, sino espacio físico de forma cambiante, lo que permite diferentes niveles de ejecución y desafío. Este proceso, acompañado por la masificación

de algunas zonas deportivas, así como la falta de cuidado hacia la conservación del medio, están suponiendo un impacto medio ambiental drástico (H. Villalvilla, 1994, p. 7) que ha exigido la regulación e incluso la prohibición de esas actividades.

5. *Transgresión de las normas*. Consecuencia del rechazo de los valores sociales tradicionales y de las normas que sustentan la convivencia, el horizonte deportivo marginal presenta innumerables casos de transgresión y reinterpretación de los reglamentos. Así pues, para un motero que sale a rodar con su mono de cuero y la moto réplica de un modelo de Gran Premio por una carretera bien asfaltada con el único ánimo de sentir la velocidad y “coger unas curvas”, las señales de limitación de velocidad o de prohibición de adelantamiento pasan a ser solamente un punto de información y no de prohibición. El código de circulación se reinterpreta, porque la carretera se reinterpreta como una pista de carreras. En el medio acuático, contemplamos cómo cuando aparece temporal y las autoridades marítimas instan a la amirna mercante para fondear en puerto, los *windsurfers* intrépidos comienzan a sonreír ante el gran día de emociones que se les presenta. Los patinadores o *skaters* más osados, que hemos denominado “los radicales en la jungla de asfalto” (D. Mata, 1997, p. 407), se precian por pilotar en las calles más concurridas haciendo *slalom* y agarrarse a los parachoques de los autobuses como remolque, a pesar de que el artículo 121.4. del R.G. de Circulación (R.D. 13/1992) señala que “los que utilicen monopatines, patines o aparatos similares no podrán circular por la calzada”. Un ejemplo más escalofriante es el denominado *surf del tren*, modalidad perseguida por las autoridades brasileñas por su siniestralidad, que realizan los adolescentes subidos en el techo de los trenes realizando movimientos como si estuvieran sobre una tabla de surf. (Cuadro 2)

En el horizonte deportivo radical encontramos como signos de identidad la marginalidad, el culto al riesgo y la transgresión.

Ámbito psicomotor

1. *Presencia del riesgo físico*. Este elemento constituye la esencia del deportista *radical*, puesto que éste se justifica por el desafío ante situaciones de peligro físico, que ponen incluso en riesgo la vida de la persona. La aceptación del peligro se hace acompañar por la situación de placer. El *radical* sólo sale a navegar cuando la mayoría recogen velas ante la dificultad de controlar la tabla de windsurf; los más radicales surfean las olas más grandes y difíciles. Los moteros que acuden a las grandes Concentraciones admiten la lluvia, el frío, la nieve y las adversidades como parte del placer y la gesta. Nosotros hemos dado a definir este disfrute de la mayor dificultad como la situación de “cuanto peor, mejor”. El reto físico y la tendencia a la gesta heroica de los jóvenes deportistas han sido recogidos en estudios de varios autores, como Veblen (1974), Lüschen (1979), Gil Calvo (1986) y Miranda (1995). En todos los casos se traspa una idea fundamental: el riesgo por el riesgo no representa una pasión inútil, sino que cumple una función fisiológica fundamental dentro de la conducta atávica humana, en una sociedad que no proporciona muchas oportunidades para sen-

Cuadro 2.

El desafío transgresor de las pautas de comportamiento convencionales a través de actividades deportivas radicales.

MODALIDAD	ACCIÓN TRANSGRESORA
Moteros	Reinterpretación del Código de Circulación. Carretera como territorio y pista de carreras
Escaladores	Desplazamiento en vertical. “Subirse por las paredes”
Patinadores	Ocupación no autorizada del espacio (calzada). Utilización no autorizada de vehículos para arrastre
Parapente	Dominio del medio aéreo. Volar. Hombre pájaro
Surf	Transfretación. Caminar sobre las aguas.
Puenting	Salto indemne al vacío. Simulacro lúdico de suicidio



tirlo. Asistimos al concepto de la virtud pagana maquiavélica por encima de la virtud cristiana de la sacralidad de la propia vida.

2. Reinterpretación del medio físico.

Asistimos a una deformación quijotesca de la realidad mediante una percepción del medio a expensas de las necesidades e intereses del deportista. No se precisan campos reglamentarios ni pistas homologadas. Una montaña con suficiente pendiente y fácilmente accesible se transforma en una plataforma de despegue para los *parapentistas*. Los ríos de aguas bravas se convierten en vertiginosos canales de descenso náutico en el *rafting*. Los abruptos cañones fruto de la erosión fluvial, casi inaccesibles, constituyen intrincados laberintos a explorar por los *barranqueros*. Aquí el deportista radical redescubre la naturaleza más salvaje que había sido ocupada ya en épocas remotas. Así lo contemplamos en cañones de la Sierra de Guara, donde varios yacimientos en cuevas de la cultura neolítica han sido descubiertas siguiendo rutas de barranqueros (trabajos arqueológicos de Baldellou, Utrilla y Andrés desde los años 80). El hombre primitivo fue el primer barranquero y el deportista radical reinterpreta un medio natural sumamente agreste e intrincado, como un espacio lúdico.

La espacialidad se convierte en un concepto básico, es el “ser ahí” de Heidegger o el “mi sitio” de Sartre. El escalador Andrés Rodas, uno de los máximos exponentes de los nuevos escaladores o *freekis* de la escuela madrileña, nos señalaba al pie de la pared de Patones: “ésta es mi casa”.

3. *Vértigo y equilibrio dinámico*. Una gran parte de las experiencias que hemos estudiado dentro del horizonte marginal,

pertenecen al grupo de “deportes de deslizamiento” (E. Laraña, 1986, p. 10) en que el cuerpo humano se desliza a través de un medio, ya sea líquido (surf, windsurf), sólido (patín, motos, esquí extremo, bicicleta de montaña) o gas (paracaidismo, parapente, acrobacia aérea). El vértigo o *ilyn*x (R. Caillois, 1976, p. 43), como componente atractivo de la actividad, adquiere una dimensión lúdica similar a la que se obtiene en un parque de atracciones, con el aliciente de que el protagonista puede aumentar o disminuir el mismo según su ejecución motriz. El deportista radical busca el máximo placer cinestésico en la situación límite de equilibrio, inhibido de elementos negativos como el pánico o la fobia (D. Mata, 1989, p. 16), debido al control técnico y la experiencia. Más allá de ese punto se encuentra la caída, la muerte simbólica o incluso física.

Ámbito tecnoeconómico

1. *Tecnificación al servicio del virtuosismo*. El factor tecnológico, ampliamente desarrollado desde la Antropología por la Escuela de Michigan, con Leslie White a la cabeza, repercute no sólo en la cultura material del grupo (en este caso, los equipamientos deportivos), sino también en el mundo animológico del colectivo (L. White, 1964, pp. 335-366). El dominio de las fuerzas de la naturaleza por medios culturales se ha visto favorecido por los nuevos materiales empleados. Las tablas, mástiles y velas de windsurf, las tablas de windsurf o monopatín han incorporado nuevos materiales más resistentes, ligeros y funcionales. Las mecánicas de los motores se han robustecido y aligerado, aumentando el rendimiento de forma considerable. Los parapentes obtienen coeficientes de planeo que duplican los rendimientos propios de hace una década. En la actualidad, los escaladores ascienden por vías, sin la ayuda de implementos de apoyo y seguridad (excepto el calzado) que hace tres décadas sólo se superaban mediante métodos de escalada artificial. Los windsurfistas realizan movimientos y acrobacias antaño impensables. Los vestidos y equipaciones permiten desarrollar mejor las tareas y durante más tiempo.

La influencia de la tecnología ha aportado asimismo, como señalábamos anteriormente, nuevos elementos en el campo espiritual del horizonte marginal. No todos ellos han sido tan positivos como la superación de antiguos desafíos o el continuo aumento de la dificultad en la ejecución de las técnicas deportivas. La masiva comercialización, con la consiguiente popularización de numerosas actividades de este horizonte, años atrás reservadas para los más aventureros y emprendedores, ha supuesto un cambio radical en la configuración del horizonte. El aumento considerable del número de practicantes en estas actividades ha conllevado la presencia en escena de individuos que no se han educado en las pautas de comportamiento y tradiciones de los grupos originales.

2. *La estética radical*. El deportista radical responde al modelo de *Homo estheticus* (E. Sgranger, 1966, p. 205) vinculado al tipo de hombre fantasioso, amante de lo momentáneo, con alto sentido del impulso erótico y del placer. En términos deportivos, nos encontramos ante el espíritu del *fun*, la diversión como impulso creador de las obras deportivas. Las técnicas de vestido e imagen (el *look*) responden a un planteamiento fuertemente contracultural, chocante con los gustos sociales tradicionales: Ropa llamativa y multicolor, pantalones gigantes, y otras prendas que configuran, sin embargo, lo que F. Ortega (1991, p. 51) denomina la imagen “cuidadosamente estrafalaria”. La imagen ya estereotipada de los nuevos escaladores o *freekis* con cabello largo, pantalón de nylon ajustado y las zapatillas *pie de gato* es un buen ejemplo de la difusión de estos modelos y del surgimiento de una industria especializada en estos colectivos.

3. *Comercialización del movimiento radical*. Hemos mencionado la progresiva incorporación de la industria al servicio de modalidades deportivas marginales, fenómeno sincrónico a la masificación de las modalidades. El sitio de Tarifa, antaño santuario de unos *locos* del viento y las tablas de windsurf, se ha transformado en un centro de vacaciones donde muchos días se hace difícil navegar en solitario. El windsurf ha pasado de ser un nuevo deporte en 1965 a modalidad olímpica en



Barcelona-1992. En otro plano, la comercialización de algunas experiencias radicales debido al explosivo auge acontecido en los últimos años ha supuesto una total revolución en el panorama radical.

Hemos pasado de contemplar a jóvenes que acudían a la montaña nevada con su tabla de esquí o *snowboard*, y su pala para coger nieve y preparar plataformas de salto, a los *Winter X Games* (la X es la clave anglosajona para denominar el término Extreme o extremo –lo que denominamos radical–) celebrados en Westridge Freestyle Park, estación de esquí para nuevas modalidades alternativas de tabla, situado en Bear Valley (California), con las mejores instalaciones que un esquiador radical podría soñar. De igual manera, zonas deportivas para monopatín, como pistas de “U” o *half pipe*, son construidas por los responsables municipales del deporte en numerosas ciudades para responder a estos gustos deportivos que, de minoritarios, están pasando a convertirse en populares para los jóvenes.

No queremos dejar en el tintero el impulso difusor que de este horizonte marginal están realizando diversos grupos comerciales ajenos al deporte, pero que lo utilizan como recurso publicitario para vincular su imagen a la del espíritu aventurero modernidad. Así, observamos en televisión imágenes del *Challenge Ballantine's de Windsurf*, el *Rallye Camel Trophy*, o simplemente el comportamiento deportivo radical en *Locuras Pepsi*.

Por lo tanto, debemos concluir en definir los horizontes como permeables, al permitir el paso de ideas, materiales y personas de un horizonte al otro. Las playas se han abarrotado de aficionados al windsurf que acuden al medio marítimo sin haber recibido ninguna instrucción y careciendo de los conocimientos más básicos de navegación, lo que produce continuos conflictos entre los *windsurferos* al prevalecer las normas de la fuerza sobre las de la navegación.

Permeabilidad de los horizontes y su resultante

Utilizando la teoría de sistemas, incorporada al campo de la Antropología por Clifford Geertz (1966), la investigadora M.^a

Dolores Juliano desarrolla una propuesta de modelo gráfico para comprender la inclusión de subsistemas o subculturas dentro del sistema general o “sistema-cultura” (1992, p. 18). Si bien el estudio se refiere al análisis de la cultura popular, consideramos factible la transferencia a la relación entre los horizontes deportivos, siendo el sistema-cultura el horizonte deportivo central y los subsistemas o subculturas el horizonte marginal (*gráfico 1*). Podemos apreciar cómo, a pesar del carácter reducido y marginal de los grupos que configuran el horizonte marginal, se desarrollan fuertes canales de influencia y comunicación con el sistema general u horizonte central en ambas direcciones. Sin embargo, la autonomía y espontaneidad con que acontecen las manifestaciones del horizonte radical implica un desfase en los mecanismos de control social por parte de las instituciones. Numerosos acontecimientos protagonizados por miembros de grupos deportivos radicales, poniendo en peligro la propia vida o la de los demás, sólo han conllevado la actuación de elementos institucionales (actuación policial o legislativa) cuando se han convertido en un problema social. Esta situación se explica a través del concepto del *retraso en la obtención de información* (M.^a D. Juliano, 1992, p. 31). La autoridad no incorpora medidas de actuación hasta después de conocer el problema y diseñar, a través de su entramado burocrático, los planes de actuación. De esta forma hemos estudiado fenómenos vinculados a los *motos* en que el propio desarrollo de sus actividades o las técnicas de celebraciones festivas constituyen grave riesgo para las vidas de las personas, por lo que se comienzan a registrar medidas institucionales a fin de erradicar este tipo de actuaciones.

No podemos dejar de considerar que algunas manifestaciones de ámbito festivo propias del horizonte marginal, como son las grandes *procesiones* de *motos* con motivo de concentraciones motociclistas o las Carreras del Campeonato del Mundo de Velocidad suponen un factor de activación comercial de los municipios de la comarca. Al circuito de Jerez llegan cada año casi doscientas mil personas para

asistir a las carreras, que dejan pingües beneficios en diversos sectores como la restauración, la hostelería y en las gasolineras. Por ello se establecen ciertas medidas de flexibilización en cuanto a la aplicación de las leyes, a fin de evitar mayores conflictos sociales (imaginemos miles de multas por estacionamientos indebidos). Sólo comprendiendo los valores que se esconden debajo de estas manifestaciones se pueden elaborar estrategias acertadas de actuación que, respetando la integridad de las personas, no supongan un aumento del conflicto social. Por ejemplo, las autoridades de Puerto de Santa María, que conocen el espíritu motero y la repercusión social de la fiesta anual de las motos, no reprimen las exhibiciones de virtuosismo de los aficionados como son los *caballitos* sino que canalizan esa afición mediante el corte de una calle para que los aficionados realicen sus alardes. Incluso, en 1999 se preparó la Avenida Álvaro Domecq mediante el corte de circulación al tráfico libre, y colocando vallas de protección y balas de paja evitar colisiones y atropellos.

Hemos aludido anteriormente al proceso de comercialización y popularización de las manifestaciones deportivas marginales, radicales, por parte de agentes del sistema central. Las sociedades modernas se caracterizan por su sincretismo, su enorme capacidad de asimilar diferentes estilos, y combinar elementos, exóticos o marginales y hacerlos propios (E. Laraña,

Gráfico 1.

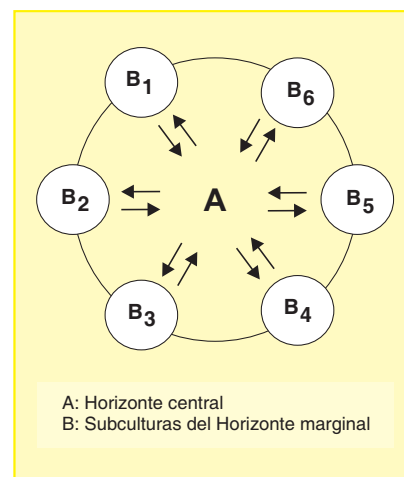
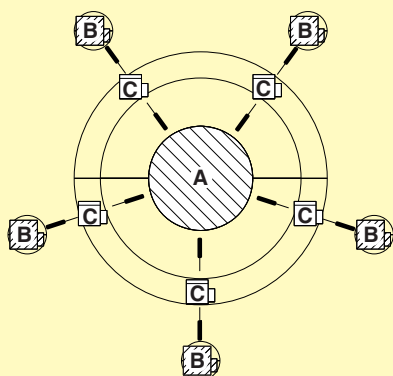


Gráfico 2.

Los tres horizontes conectados. El horizonte resultante recoge impulsos de ambas tendencias. Es un Horizonte Integral.



A: Horizonte Deportivo Central
B: Subculturas del Horizonte Deportivo Marginal
C: Horizonte Deportivo Integrado

1986, p. 6). Consideramos que este poder fagocitador e integrador de la cultura central, ha sido el factor transformador de disciplinas marginales en populares y multitudinarias, no sin antes concederlas una pátina de economía del bienestar para hacerlas más accesibles, atractivas y comerciales.

Así nos encontramos pruebas de windsurf desarrolladas en el interior de polideportivos repletos de aficionados que visten ropa de estética radical. La presencia de las cámaras de televisión asegura fuertes ingresos de publicidad y multiplicación del número de espectadores. ¿Quién pudiera imaginar la práctica de la tabla de vela en un polideportivo? La modalidad, denominada *Fundole* o *windsurf indoor* se disputa a través de un circuito profesional (por ejemplo, el European Tour 1997 de la Windsurf Pross Association). Para crear el escenario adecuado, se instala sobre el suelo del pabellón una piscina hasta de 90 metros de longitud. La fabricación artificial de viento se realiza mediante 30 ventiladores con un potencia total de 1500 kw. que producen un viento de 26 nudos. Sobre tal escenario, se suceden las pruebas de velocidad, slalom e incluso saltos. Para esta última se monta una rampa de plástico en medio de la piscina. La rampa tiene una canaladura longitudinal para que ascienda

la tabla metiendo la quilla en la misma y no se rompa.

El mencionado ejemplo hace referencia a una modalidad que se convierte en espectáculo deportivo propio del horizonte central. Otras, por el contrario, utilizan el reclamo de la emoción, el vértigo y el riesgo para captar jóvenes deseosos de realizar ritos de afirmación de madurez o encontrar un sentido al tiempo libre mediante el reencuentro con la naturaleza en un ambiente social completamente humanizado. Por tanto, al término que hemos acuñado como *Tropicalismo Festivo* podemos añadir otro que introduce las nuevas inquietudes: es el *tropicalismo fáustico*. En la difusión y popularización de modalidades como el parapente, el rafting, puenting, o el barranquismo encontramos individuos fuertemente vinculados al régimen vital urbano, mecanizado y masificado. El hombre escapa de la vorágine industrial para volver a la naturaleza donde se vuelve a sentir joven y capaz de disfrutar, aceptar los retos que la naturaleza le propone y superarlos en compañía de nuevas amistades.

El individuo del tropicalismo festivo se enfrenta a las manifestaciones originales del horizonte marginal modificadas y presentadas a través de estrategias del horizonte central. De esta forma descubrimos un punto de inflexión entre los horizontes, que se materializa en estas actividades que son, en realidad, sucedáneas del espíritu original radical.

Consideramos que el fenómeno prototipo de este proceso de asimilación por parte de la cultura central de valores y formas propias y definidoras de las subculturas marginales, ha sido la bicicleta de montaña. Esta modalidad se ha constituido como una de las aficiones deportivas más relevantes de los años noventa, y sin duda merece un estudio al objeto de evaluar la evolución de esta afición hasta convertirse en un fenómeno de masas. (Gráfico 2)

Un ejemplo: la bicicleta de montaña o "Mountain Bike"

No corresponde al presente estudio profundizar en la aparición y desarrollo de la bicicleta como medio de transporte y de

ocio. Sin embargo, queremos al menos dar unas pinceladas acerca del significado social de la bicicleta, sirviéndonos para ello de dos documentos literarios.

Para el escritor Rafael Alberti, uno de los exponentes de la *Generación del 27*, la bicicleta representa, a pesar de su simplicidad, un medio de transporte versátil y que confiere placentera sensación de libertad. Así, destacamos los siguientes versos de su poema "Balada de la bicicleta con alas":

*A los cincuenta años, hoy tengo una bicicleta.
Muchos tienen un yate
y muchos más un automóvil
y hay muchos que tienen ya un avión*

...

*Corro en mi bici por los bosques urbanos,
por los caminos ruidosos y calles asfaltadas
y me detengo siempre junto a un río
a ver cómo se acuesta la tarde con la noche
se le pierden al agua las primeras estrellas*

...

Tal como menciona Alberti, la bicicleta es un medio de transporte urbano de gran utilidad. En países como China, donde los niveles de bienestar no permiten la posesión generalizada de vehículos particulares de motor, la bicicleta es el medio de transporte multitudinario tanto en las grandes ciudades como en el ambiente rural. Por otro lado, en los países más punteros de Europa, estandartes del Estado del Bienestar, como Dinamarca u Holanda, la bicicleta está adquiriendo elevados niveles de popularidad y las reivindicaciones para la protección de los ciclistas han originado la aparición de nuevos canales de circulación como el *carril-bici* y manifestaciones multitudinarias festivas, como la *Fiesta de la Bicicleta*. Esta última celebración se constituye, cada año, en el acontecimiento deportivo con mayor número de participantes en la ciudad de Madrid, superando en la edición de 1996, según fuentes del Ayuntamiento, los setecientos mil ciclistas.

El segundo elemento confiere a la bicicleta un ingrediente social importante es la participación libre de los deportistas en cuanto a la distribución sexual. La bicicleta y el ciclismo de recreación han estado exentos del componente de diferenciación sexual que ha dominado la mayoría de las



manifestaciones deportivas tradicionalmente. De esta forma, en la España de la Postguerra y durante la Dictadura de Franco, mientras los acontecimientos y manifestaciones deportivas dirigidas por la autoridad eran severamente diferenciadas mediante la distribución sexual (Sección Femenina - Frente de Juventudes), la práctica popular del ciclismo se constituía como una vía social de integración deportiva. Así lo mostraba el autor Torre Enciso en su relato "La mujer en bicicleta" dentro de su obra *La vuelta al deporte en 80 relatos de humor*:

"Las mujeres han puesto de moda la bicicleta, y ya es cosa corriente observar por las grandes avenidas esas ruedas con banderitas y mallas de colores que llevan tras de sí un numeroso grupo de bicicletas como bandada de gorriones que se disputan la pareja..."

Ellas, a lo Diana Durbin, silban maravillosamente como los mirlos y ponen ese piquito de pichoncitas mientras vuelan raudas sobre el asfalto del parque sin hacer caso del amor...

La mujer, a caballo de la bicicleta, conquista el aire libre, domina sobre el paisaje y se asoma a nuevos horizontes. Entregada al deporte, nos descubre siempre ignoradas perspectivas de su esbelta silueta y cada día nos sorprende con una faceta insólita de su delicada feminidad" (1943, p. 31).

La bicicleta ha adquirido, sin duda alguna, enorme popularidad en el ambiente urbano de las sociedades actuales. Ha sido, sin embargo, un modelo de bicicletas ajeno a la tipologías tradicionales de bicicleta de paseo y de carreras, el estandarte de una nueva afición al ciclismo: la bicicleta de montaña, *mountain bike* o BTT (bicicleta de todo terreno).

Existen antecedentes que remontan el origen de este vehículo a los años treinta, como el pionero Ignaz Schwinn, quien en 1933 introduce un modelo de bicicleta de neumáticos gordos (*fat tyre bicycle*) en Estados Unidos. Como modalidad deportiva, el BTT nace en los años setenta al norte de San Francisco, (California), en las laderas del monte Tamalpais (R. Van der Plas, 1992, p. 10). En las empinadas pendientes de este enclave natural, los jóvenes californianos más desenfadados o

freaks (se ha castellanizado en *freekis*, como los escaladores) fueron diseñando artesanalmente bicicletas a las que incorporaban elementos de refuerzo para resistir la dureza de los descensos.

La comercialización de la *Specialized Stumpjumper* en 1982 (Plaza y Janés, 1996[4], p. 9) supuso la consecuencia directa de la enorme repercusión del modelo presentado en la Feria de Long Beach (California) y el inicio de un vertiginoso desarrollo tecnológico (H. Seidl, 1992, p. 5). Junto a la evolución del equipamiento, se produjo una espectacular expansión comercial de la bicicleta de montaña: en la década de los años ochenta, en Alemania se vendieron diez millones de bicicletas de montaña (ibidem). En España, sólo durante el año noventa se vendieron dos millones, triplicando el volumen de ventas del sector de la bicicleta.

En Estados Unidos, los *freaks* utilizaron la bicicleta de montaña como herramienta de trabajo en las grandes ciudades. Ya en el año 1988, cuando apenas se tenían referencias en nuestro país de este tipo de bicicletas, nos sorprendió contemplar en la capital, Washington, un colectivo de ciclistas de mensajería urgente que utilizaban la BTT como medio de transporte. En la jungla de la ciudad, la BTT se mostraba como un material ideal (H. Endler, 1995, p. 79), puesto que permitía a estos radicales o *freaks* lanzarse a toda velocidad entre los coches, esquivar las retenciones, subirse a las aceras, transportar el vehículo al hombro y circular por calles en sentido prohibido sin ser multados. El trabajo se mensajería se transforma, de esta forma, en una competición física contrarreloj, en la que la resistencia, velocidad, fuerza, coordinación y agilidad se constituyen como los factores esenciales del rendimiento laboral.

Las manifestaciones más puristas del espíritu radical de los pioneros de esta modalidad, que utilizaban la bicicleta de montaña como actividad de evasión, riesgo y vértigo, se encuentran en la actualidad mediatizadas por la intervención de las entidades deportivas que se han encargado de concederles un formato reglado. Se han convertido en productos culturales, organizados por las federaciones de

ciclismo a través de competiciones a todos los niveles. Incluso, el Comité Olímpico Internacional incluyó esta modalidad dentro del calendario de los Juegos Olímpicos de Atlanta-1996. De esta manera, los descensos vertiginosos por las laderas, o las travesías por caminos de montaña se desarrollan a través de competiciones con un marcado influjo comercial. Los ciclistas más sobresalientes encuentran en los patrocinadores el medio de hacer un trabajo de su modalidad. Cada una de las prendas de vestido está elegida según las compensaciones económicas o materiales que facilite la marca: desde el casco a las zapatillas.

El éxito multinacional de la venta de bicicletas no se debió al repentino ánimo de millones de deportistas por lanzarse a máxima velocidad por las pendientes montañosas, sino prioritariamente por el uso alternativo en el contexto urbano y la utilización de la misma para actividades en el medio natural bajo el contexto que hemos denominado *tropicalismo festivo*. De esta manera, la bicicleta de montaña incorpora numerosas ventajas sobre la bicicleta tradicional de paseo: La robustez de las ruedas disminuye enormemente el riesgo de pinchazos y reventones en baches y



Un ciclista con equipo de aventurero se adentra en el paseo principal de peatones del parque del Retiro de Madrid una mañana de soleado domingo.

bordillos; la gama de desarrollos de los cambios (conjunto plato-cadena-piñón) permite afrontar subidas de enorme desnivel; su diseño permite su utilización por zonas de caminos de tierra. El cliente que adquiere una bicicleta de montaña se encuentra, pues, en disposición de afrontar su "aventura imaginaria" (C. Freixa, 1996, p. 36) por el parque cercano a su domicilio o incluso abordar una excursión que incluya el transporte de la bicicleta en la baka del automóvil.

Por ello, después de contemplar (y no ejecutar) las manifestaciones más puras, originarias y radicales de este deporte, el sensato aficionado seguirá realizando su actividad viviéndola como una aventura en la naturaleza (perspectiva *emic*) si bien a los ojos del joven radical freeki no será más que un *dominguero*.

Bibliografía

- Álvarez Villar, A.: *Psicología de los pueblos primitivos*, Madrid: Biblioteca Nueva, 1969.
- Blanchard, K. y Cheska, A.: *Antropología del deporte*, Barcelona: Bellaterra, 1986.
- Blasco, M.^a C.: *El Horizonte Campaniforme en la región de Madrid en el Centenario de Ciempozuelos*, Universidad Autónoma de Madrid, 1994.
- Brohm, J. M.: *Sociología política del deporte*, México: FCE, 1982.
- Butt, D. S.: *Psychology of sport. The behavior, motivation, personality, and performance of athletes*, Nueva York: Van Nostrand Reinhold, 1986.
- Caillois, R.: *L'Homme et le sacré*, París, 1950.
- : *Teoría de los juegos*, Barcelona: Seix Barral, 1958.
- Coca, S.: *El hombre deportivo*, Madrid: Alianza Deporte, 1993.
- Chenu, M. D.: *L'Évangile dans le temps*, París: Les éditions du Cerf, 1964.
- Durán González, J.: *El vandalismo en el fútbol. Una reflexión sobre la violencia en la sociedad moderna*, Madrid: Gymnos, 1996.
- Elías, N. y Dunning, E.: *Deporte y ocio en el proceso de civilización*, México: FCE, 1992.
- Endler, H.: *Mountain bike. Algo más que un deporte*, Gerona: Tikal, 1995.
- Fernández del Riesgo, M.: "La posmodernidad y la crisis de valores religiosos", en Gianni Vattimo et al.: *En torno a la posmodernidad*, Barcelona: Anthropos, 1990.
- Freixa, C.: "La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza", *Apunts. Educación Física y Deportes*, 41, pp. 36-43.
- García Ferrando, M.: *Deporte y sociedad. Bases sociales del deporte en España*, Madrid: Ministerio de Cultura, 1982.
- : *Aspectos sociales del deporte*, Madrid: Alianza Deporte, 1990.
- Gervilla, E.: *Postmodernidad y educación. Valores y cultura de los jóvenes*, Madrid: Dyckinson, 1993.
- Gil Calvo, E.: "La educación de la rivalidad o la pasión recompensada", *Revista de Occidente*, 62-63 (1986), pp. 23-33.
- Guillet, B.: *Historia del deporte*, Barcelona: Oikos-Tau, 1971.
- Harris, D.: *¿Por qué practicamos deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física*, Barcelona: Jims, 1976.
- Henry, J.: *La cultura contra el hombre*, México: Siglo XXI, 1967.
- Juliano, M.^a D.: "Cultura popular", *Cuadernos de Antropología*, 6 (junio 1992), Barcelona: Anthropos.
- Kroeber, A. L.: *Peruvian Archaeology in 1942*, Nueva York: Viking Foundation Publications, 1944.
- Laguillaumie, P.: "Para una crítica fundamental del deporte". Cfr. "Partisans". (1978), pp. 32-58.
- Laraña, E.: "Los nuevos deportes en las sociedades avanzadas", *Revista de Occidente*, 62-63 (1986).
- Levi-Strauss, C.: *Antropología Estructural*, Buenos Aires: Universidad, 1961. (Reedición en Paidós, Barcelona, 1992.)
- Lipovetsky, G.: *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*, Barcelona: Anagrama, 1986.
- Lüschen, G. y Weis, K.: *Sociología del deporte*, Miñón, 1979.
- Mata, D.: "Los deportes de deslizamiento", *Rev. Cultura Física*, 9 (1989), INEF Madrid.
- : *Etnografía del Deporte. Aproximación antropológica a través del modelo de los Horizontes Culturales Deportivos: Horizonte deportivo central Vs. Horizonte Marginal*, tesis doctoral, Fac. Geografía e Historia. UCM, 1997.
- Mauss, M.: "Les techniques du corps", *Sociologie et anthropologie*, París: PUF, 1966.
- : *Introducción a la Etnografía*, Madrid: Istmo, 1967.
- : *Institución y culto*, Barcelona: Barral Editores, 1971.
- : *Sociología y Antropología*, Madrid: Tecnos, 1979.
- Miranda, J.; Lacasa, E. y Muro, I.: "Actividades físicas en la naturaleza: Un objeto a investigar. Dimensiones científicas", *Apunts. Educación Física y Deportes*, 41 (1995), pp. 53-70.
- Olivera, J. y 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", *Apunts. Educación Física y Deportes*, 41 (julio 1995), pp. 10-29.
- Ortega, F.: "California", *GEO*, 54 (julio 1991).
- Padiglione, V.: "Diversidad y pluralidad en el escenario deportivo", *Apunts. Educación Física y Deportes*, 41, (1995), pp. 30-35, 1985.
- : "Antropología de l' esport", *Quaderns de l'ICA*, 1 (1994), pp. 85-97.
- Palerm, Á.: *Introducción a la Teoría Etnológica*. Instituto de Ciencias Sociales, México: Universidad Iberoamericana, 1966.
- Poyato, C.: *El Horizonte Campaniforme en la Meseta, Andalucía y Portugal*, Universidad Autónoma de Madrid, 1988.
- Prat, J. y Martínez, Á.: *Ensayos de Antropología Cultural*, Barcelona: Ariel, 1995.
- Rubio Carracedo, J.: *Levi-Strauss. Estructuralismo y Ciencias Humanas*, Madrid: Istmo, 1976.
- Scardueli, P.: *Levi-Strauss y el Tercer Mundo*, Madrid: Villalar, 1977.
- Scheffler, H. et al.: *Estructuralismo y Antropología*, Buenos Aires: Nueva Visión, 1969.
- Sgranger, E.: *Formas de vida*. Selecta de Revista de Occidente, Madrid, 1966.
- Torre Enciso: *La vuelta al deporte en 80 relatos de humor*, Madrid, 1943.
- Uhle, Max: "Die ruinen von Moche", *Journal de la Société des Américan de Paris*, 10 (1913), pp. 95-117.
- Van der Plas, R.: "El manual de la BTT", *BTT Magazine*, 1992.
- Veblen, T.: "El deporte como conducta depredadora atávica". Cfr. Lüschen, 1979.
- Verdú, V.: *El fútbol. Mitos, ritos y símbolos*, Madrid: Alianza Editorial, 1980.
- Villalvilla Asenjo, H.: "El impacto de las actividades deportivas de ocio / recreo en la Naturaleza", Asociación Ecologista de Defensa de la Naturaleza (AEDENAT), Informe julio 1994.
- White, L. A.: *La ciencia de la cultura. Un estudio sobre el hombre y la civilización*. Buenos Aires: Paidós, 1964.
- Wiley, G. y Phillips, P.: *Method and theory in american archaeology*, Chicago: University of Chicago Press, 1958.



Palabras clave

currículum, contenidos de Educación Física, bloque de contenido y sub-bloque de contenidos

Análisis de la nueva organización de los bloques de contenidos de Educación Física en Educación Secundaria

■ **RICARDO CUEVAS CAMPOS**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Abstract

Physical Education teachers must encourage the development of our subject, and so, we must be prepared for the changes which may occur. The new curriculum, which will come into force in the years 2003/04 and 2004/05, is the reference point of the article, and it mainly studies the new structures of the contents.

The text shows and analyses the new contents in Physical Education, approved by the Government last 29th december 2000. In the "Order in Council" published in the BOE on 16th january 2001, minimum objectives are established for the corresponding four years in Secondary Education.

This study is about the changes that will be imposed by the law in the curriculum of Physical Education and how these changes will be able to affect teachers' action, both in carrying out the syllabus and in the treatment of the new contents in classes.

Key words

currículum, contents in Physical Education

Resumen

Los docentes de Educación Física debemos propiciar la evolución de nuestra área y, por ende, estar preparados para las modificaciones que en ésta se produzcan. El nuevo currículum, que entrará en vigor en los cursos 2002/03 y 2003/04, es el eje de referencia del artículo, centrándose en el estudio de la nueva estructuración de los contenidos del área.

El texto presenta y analiza los nuevos bloques de contenidos de Educación Física que el gobierno aprobó el pasado 29 de diciembre de 2000. En el Real Decreto, publicado en el BOE de 16 de enero de 2001, se establecen las enseñanzas mínimas para las etapas educativas correspondientes a la Educación Secundaria. El presente estudio versa sobre el cambio que dichas ordenanzas impondrán en el currículum de Educación Física y cómo éstas podrán afectar a la actuación de los docentes; tanto en la realización de la programación de área, como en el tratamiento de los nuevos contenidos en las clases.

Introducción

El pasado 29 de diciembre de 2000 el Gobierno aprobó los Reales Decretos por

los que se establecen las enseñanzas mínimas a impartir en la Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato. En cuando al área de Educación Física se refiere, se ha producido una importante modificación en la estructuración de los *bloques de contenidos*, lo que implicará, para toda la comunidad educativa y en particular para el docente de esta materia, un cambio en el tratamiento de los contenidos en los diferentes niveles de concreción curricular.

Antes de adentrarnos en el análisis de los nuevos *bloques de contenidos*, es imprescindible contextualizarlos dentro del marco educativo actual que establece la LOGSE.

El sistema educativo de un país tiene como finalidades más importantes el desarrollo integral de la persona y su ubicación en la sociedad (Blanch, 1998). En España, las intenciones educativas del actual sistema se traducen en la prescripción de unos objetivos y contenidos mínimos para las enseñanzas de régimen general, entre ellas la enseñanza secundaria. Con el presente Real Decreto se pretende dar respuesta a la cuestión que todo currículum debe de responder: ¿qué enseñar? o ¿qué tipos



de contenidos o conjunto de formas culturales y de conocimientos del área de Educación Física es necesario enseñar/aprender para conseguir un desarrollo completo de los alumnos/as y su perfecta integración en la sociedad?

Por tanto, el objeto primordial es la consecución de los objetivos generales, siendo los contenidos, solamente medios para alcanzar estas capacidades genéricas. El currículo expone unos objetivos que se deben conseguir a través de unos Bloques Temáticos, adaptados al nivel de aula y expresados didácticamente en las programaciones. En el caso de la Educación Física, el objetivo primordial que se persigue es el desarrollo personal a través de la actividad física y el deporte en busca de una mejora de la calidad de vida.

Los ejes sobre los que se articulan los nuevos bloques de contenidos son dos pilares básicos dentro de la lógica interna de la EF: el cuerpo –como instrumento del que disponemos para realizar las conductas motrices, y que por lo tanto debemos cuidar y mejorar– y el movimiento –como medio para conseguir esa mejora del cuerpo y la salud (interpretada como el estado de bienestar físico, psíquico y social [OMS])–.

En el presente artículo se analizan las principales características de los nuevos bloques de contenidos que el MECD prescribe de modo general en el RD 3473/2000; probablemente, y con posterioridad a éste, cada comunidad autónoma establecerá las pautas para la interpretación y utilización de dichos bloques temáticos en su territorio.

Una vez consideradas las normativas vigentes, el profesor/a debe confeccionar su propio currículum en su programación. Es ahí, en las grandes posibilidades que nos brinda un currículo abierto y flexible, dónde comienza la verdadera labor del profesor/a de EF como profesional de su área. Por ende, existe una imperiosa necesidad de que el/la docente conozca la naturaleza de los contenidos y su organización dentro del Diseño Curricular Base. La importancia que toman los contenidos en el currículum es vital, ya que una vez seleccionados y secuenciados, podremos diseñar las acti-

vidades de enseñanza-aprendizaje y de evaluación debidamente.

Nueva organización de los bloques de contenidos en Educación Física

El RD de 29 de diciembre de 2000 de enseñanzas mínimas –con el objeto de hacer evolucionar la EF al ritmo que evoluciona la sociedad española, y además, conseguir una mayor calidad de vida para los miembros de dicha sociedad– modifica sustancialmente la estructuración de los bloques de contenidos en Secundaria para EF La LOGSE, en el RD de 13 de septiembre de 1991 propuso una estructuración de los contenidos de EF en cinco grandes bloques para ESO y tres para Bachillerato a desarrollar a lo largo de las diferentes etapas. Dichos bloques no se consideraban independientes, sino que, por su estrecha relación el profesor debía distribuirlos y secuenciarlos de modo que al final de la etapa ayudasen a la consecución de los objetivos generales de área.

Una de las aportaciones más significativas de la *Reforma Educativa* fue la de plantear una amplia concepción de los contenidos que abarcaban tres grandes ámbitos: 1. contenidos conceptuales (hechos, conceptos y sistemas conceptuales), 2. contenidos procedimentales (habilidades, procedimientos, estrategias, técnicas y destrezas) y 3. contenidos actitudinales (actitudes, hábitos, valores y normas); de este modo se produjo un distanciamiento de la concepción tradicional de la EF como materia exclusivamente práctica o procedimental, lo que significó la apertura de nuevos caminos para la evolución del área.

Los bloques de contenidos que prescribía, y por el momento prescribe el MECD para ESO son cinco: *Condición Física, Cualidades Motrices, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividades en el Medio Natural*. Estos bloques establecían los ejes sobre los que el profesor, en el tercer nivel de concreción curricular, debía fundamentar su Programación de Área, haciendo un tratamiento de cada bloque según se creyese oportuno. Las propuestas de estructuración de los con-

tenidos realizadas han sido innumerables, ordenando y secuenciando *conceptos, procedimientos y actitudes* sin establecer unos criterios básicos.

Con la nueva organización se realiza una diferenciación de los contenidos mínimos para los diferentes cursos de ESO, aunque con ello no se acabe con la laguna existente en cuanto a los criterios de estructuración de los contenidos. Además, en los nuevos contenidos, no se realiza una diferenciación específica entre contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, y se engloban todos dentro de la misma categoría. A pesar de esto, los contenidos enunciados en el RD siguen teniendo su eminente carácter conceptual, procedimental o actitudinal según sea el contenido.

Los docentes en EF debemos ir preparándonos y adaptándonos al nuevo currículo, ya que el calendario propuesto prescribe para el curso 2000/03 la implantación de los nuevos objetivos, contenidos y criterios de evaluación en *primero y tercero de ESO y primero de Bachillerato*. Para *segundo y cuarto de ESO* la incorporación de los mismos se fecha para el curso 2003/04.

A continuación se estudia el cambio que este RD ha producido en ESO, para posteriormente contrastar las modificaciones realizadas para Bachillerato. En los siguientes apartados explicamos los aspectos más importantes de la nueva organización de contenidos que deberemos tener en cuenta a la hora de realizar nuestra programación y diseñar nuestras unidades didácticas.

Nuevos contenidos de Educación Física en Educación Secundaria

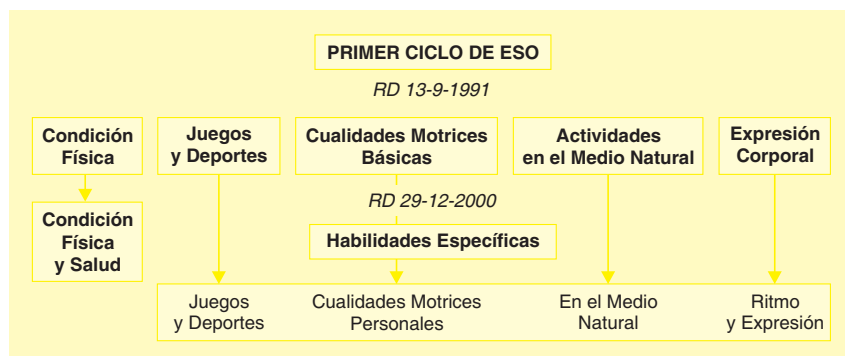
Primero de ESO (Primer Ciclo)

El nuevo RD articula el currículo en ESO en torno a dos ejes que conforman los bloques de contenidos: a) **Condición Física y Salud**, y b) **Habilidades Específicas**.

Tal y como refleja la *figura 1*, los contenidos propios de los anteriores bloques temáticos se integran, dada su estrecha relación, solamente en dos bloques.

Figura 1.

Comparativa de los bloques de contenidos de Educación Física en el Primer Ciclo de ESO.

**Condición Física y Salud**

1. El calentamiento. Concepto. Fases. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
2. Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
3. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Práctica de carrera continua, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramientos.
4. Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado (estudio) y en el levantamiento de cargas pesadas (carteras).
5. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
6. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física.

Dentro de este bloque, se pretende generar una base sobre la que, en cursos posteriores, se desarrollen aprendizajes de contenidos más complejos en cuanto a *condición física y salud*; a la par se crean los cimientos sobre los que se va a sustentar el otro gran bloque temático de primer curso: *habilidades específicas*.

Se aboga por educar al alumno/a en conceptos y procedimientos como el calentamiento y la condición física desde una perspectiva que relaciona la actividad física con la salud; dotando al discente de tales conocimientos se pretende conseguir motivar a éstos a llevar una vida activa y sana, en dónde la práctica adecuada y regular de actividad físico-deportiva suponga un aumento de la cali-

dad de vida. Para ello, los profesores/as debemos hacer ver, tanto práctica como teóricamente, cómo inciden las diferentes Cualidades Físicas Básicas en cualquier tipo de actividad, y cuáles de ellas nos proporcionarán un mejor estado de salud.

La aportación más novedosa de este bloque, con respecto a los contenidos anteriores, se produce al considerar como contenidos específicos de Educación Física aspectos ergonómicos que los chicos/as de 12 y 13 años deben tener en cuenta para conseguir un adecuado desarrollo físico. Los adolescentes están inmersos en un periodo de constantes e irregulares modificaciones de sus estructuras corporales, lo que les hace muy susceptibles a posibles deformaciones (sobre todo en la columna vertebral: escoliosis, cifosis,...) si se someten a determinados esfuerzos de modo incorrecto. En la actualidad, la carga lectiva de los alumnos/as, hace que tengan que pasar gran número de horas en un pupitre sentados –o bien en clase, o bien estudiando, pero en actitud sedentaria– y transportar un considerable número de kilos de material escolar en mochilas y carteras. Por ello, se hace necesaria una actuación desde el área de EF para contrarrestar los posibles efectos que el sedentarismo y el transporte de pesadas cargas puedan causar en el desarrollo de los alumnos/as.

Habilidades Específicas

En este gran bloque se integran, en gran parte, los contenidos que en el anterior currículo conformaban los bloques de contenidos de Cualidades Motrices, Juegos y Deportes, Actividades en el Medio Natural y Expresión Corporal. Dentro de éste encontramos tres sub-bloques:

1. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- a) El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
- b) Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, trepas, etc.
- c) Clasificación de los juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos.
- d) Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos.
- e) Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
- f) Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.

A pesar del nombre del bloque –*Habilidades Específicas*–, se insta al docente a continuar el trabajo específico de cualidades motrices básicas iniciado en la etapa anterior (bloque de contenidos: *El cuerpo: Habilidades y Destrezas*, de Educación Primaria). El equilibrio, la coordinación y la agilidad, como resultante de las dos anteriores, además de la experimentación de éstas en diferentes situaciones (saltos, giros, reptaciones,...) conforman un contenido propio del primer curso de ESO, ya que en cursos posteriores se realizará un tratamiento de las cualidades motrices integradas en otros contenidos, para pasar finalmente al aprendizaje de habilidades específicas.

La necesidad de reajustar los esquemas de movimiento a las nuevas dimensiones corporales hacen de las cualidades motrices personales una parte imprescindible del currículo en el primer ciclo de ESO.

Continuando también con el currículo de Educación Primaria (bloque de contenidos: *los juegos*), se hace hincapié en el juego como medio educativo; se pretende que el alumno/a que inicie la Educación Secundaria aprenda a diferenciar entre los diferentes tipos de juegos, y que, mediante la práctica de éstos adquiera una base que le vaya introduciendo progresivamente al 'ámbito deportivo'. Por lo general, a



los 12 o 13 años no se realiza una diferenciación clara entre juego y deporte, por lo que es de suma importancia que el profesor de EF dé un trato adecuado a estos contenidos para reconducirlos, primero hacia los *juegos predeportivos* y posteriormente al *deporte*.

2. En el medio natural

- Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua.
- Adquisición de técnicas básicas manipulativas: cabuyería.
- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido previo por el centro y sus inmediaciones, previamente marcado.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

En el primer curso se inicia un bloque de contenidos que posteriormente va a ser desarrollado en los siguientes cursos de ESO; en algunos casos, desde Educación Primaria se ha ido iniciando a los discentes en este campo, aunque desafortunadamente ésta no es la tendencia general. Por ello, se propugna crear unos cimientos en los que se consoliden aprendizajes básicos sobre el medio natural y las destrezas fundamentales para desenvolverse con soltura dentro de éste.

Especial atención debemos poner los docentes en EF para, desde un principio, fomentar una serie de valores, actitudes y normas que fomenten el respeto y la conservación y mejora de medio natural. Desde nuestra materia, y más específicamente desde este sub-bloque de contenidos se nos brinda una magnífica oportunidad para incluir la Educación Medioambiental que el currículo prescribe como contenido transversal. Incluso si nuestro deseo es el de conseguir una completa formación del alumnado deberíamos planificar y programar las Unidades Didácticas pertenecientes a este bloque junto a otras materias propias de 1.º de ESO (Ciencias de la Naturaleza,...), optando así por un tratamiento interdisciplinar de los contenidos, que lleve a los alumnos/as a ampliar, relacionar y contrastar conocimientos sobre el medio natural.

3. Ritmo y expresión

- Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
- Experimentación de actividades tendientes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.
- El tempo y el ritmo.
- Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
- Disposición favorable a la desinhibición.

Una de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana es la *expresión corporal*, por ello, desde Educación Primaria se realiza un trabajo específico de expresión y comunicación corporal (bloque de contenidos: *el cuerpo: expresión y comunicación corporal*), por lo que este sub-bloque continúa con esta dinámica, tratando otros contenidos más complejos y persiguiendo otros objetivos.

Las posibilidades que este sub-bloque nos brinda son, en potencia, óptimas; desde aquí podemos acabar, o al menos disminuir, con actitudes retraídas e introvertidas de algunos alumnos/as y con prejuicios sobre ciertos contenidos prácticos (danza, mimo,...) Además, para favorecer esto, se pretende desarrollar el lenguaje corporal –por ello, conceptos como el tempo y el ritmo deben ser interiorizados por todos los discentes–. Teniendo en cuenta dichos aspectos, a la hora de temporalizar estos contenidos podríamos situarlos al comienzo del curso, favoreciendo así la desinhibición de los alumnos/as frente a sus compañeros/as y una mejor integración en clase.

Segundo de ESO

Condición Física y Salud

- El calentamiento general. Objetivos. Pautas para su elaboración. Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Concepto. Control de la intensidad del esfuerzo por frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.

- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total y juegos.
- Acondicionamiento de la flexibilidad: ejercicios estáticos y dinámicos.
- Práctica de los diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.

Continuando con la base creada en Educación Primaria se pretende concienciar al alumno/a de la estrecha relación existente entre un buen nivel de condición física y un buen estado de salud. En este curso, se amplían conocimientos respecto al calentamiento aportando información sobre cómo porqué éste debe preceder a toda actividad física de cierta intensidad.

En cuanto al tratamiento y desarrollo de la condición física, se hace especial hincapié en capacidades físicas básicas como la resistencia aeróbica y la flexibilidad, prosiguiendo el enfoque de '*actividad física para la salud*' que impregna todo este bloque temático no sólo en ESO, sino también en Bachillerato. No se propugna la aplicación de sistemas de entrenamiento específicos de dichas capacidades físicas, aunque se insta al profesional de la EF a que marque unas pautas metodológicas a seguir en el proceso de entrenamiento de la resistencia aeróbica en cuanto a intensidad se refiere.

La educación de la respiración se incluye en este bloque como medio para mejorar el aporte de oxígeno en la práctica de actividad física, pero también para llegar a estados de relajación, aunque no se profundice en sistemas específicos de relajación hasta Segundo Ciclo.

Una correcta actitud postural sigue siendo uno de los objetivos del nuevo currículo en estas edades. A partir del Segundo Ciclo de ESO no se trabajará este contenido específicamente, por lo que la actuación de concienciación sobre estos aspectos ergonómicos en Primer Ciclo debe ser lo más

intensa posible, para que los discentes apliquen dichos hábitos saludables a lo largo de toda su vida.

Habilidades específicas

1. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de un deporte colectivo.
- Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la propia comunidad.
- Práctica de actividades deportivas, individuales y colectivas, de ocio y recreación.
- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.

Las cualidades motrices personales se tratan ya de un modo integrado dentro de diferentes manifestaciones predeportivas y deportivas entre las que se encuentran actividades gimnásticas y acrobáticas. Los continuos cambios morfológicos de los alumnos/as demandan dichos contenidos, y no solamente en el Primer Ciclo de ESO, ya que el analizador cinestésico de la corteza cerebral no madura hasta los 14-16 años, por lo que hasta esas edades los esquemas de movimiento de los alumnos son cambiantes.

Integrando las cualidades motrices personales en otros contenidos, se pretende dotar a los alumnos/as de segundo curso de una base deportiva genérica trabajando conceptos y acciones comunes a muchos juegos, predeportes y deportes; posteriormente, y sobre esos cimientos, se iniciará al alumnado en un deporte colectivo, siempre desde una perspectiva de respeto hacia los compañeros, adversarios y reglamento del mismo.

Para ofrecer al discente una visión completa del término *deporte*, hay que exponerlo y experimentarlo en clase desde todas sus vertientes, incluyendo el *deporte recreati-*

vo, en el que la integración de todos y todas y el ambiente lúdico debe predominar por encima de cualquier resultado. El juego y el deporte como fenómeno cultural y parte de la cultura autóctona de determinadas zonas geográficas también se incluye en los nuevos contenidos; para ello se propone la práctica de juegos tradicionales de las Comunidades Autónomas, por lo que indirectamente se propicia una labor investigadora y recuperadora de juegos y deportes autóctonos de cada zona como patrimonio cultural de la misma.

2. En el medio natural

- Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña.
- Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones a tener en cuenta para montar tiendas.
- El senderismo: ¿en qué consiste?; tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. Realización de un recorrido de un sendero.
- Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.

Una vez consolidados los conocimientos de primer curso y sentadas ciertas bases dentro de este ámbito, se comenzará a proporcionar información sobre las acampadas como actividades en el medio natural; es aquí dónde se va a tener que aplicar las destrezas aprendidas (cabuyería,...) en supervivencia o en el montaje de tiendas de campaña.

En el desarrollo del senderismo se debe introducir y motivar al alumnado por medios de las señales de rastreo aprendidas con anterioridad, haciendo así un recordatorio de los contenidos del curso primero.

Estos contenidos demandan un tratamiento interdisciplinar y transversal para hacer un máximo aprovechamiento educativo de ellos –lo que implica mayor complejidad para programar y una mayor coordinación entre docentes–. Asimismo, por la escasez de material y de espacios naturales (sobre todo en las urbes) adecuados para la práctica educativa, desde este sub-bloque temático se hace indispensable la creatividad y la innovación de los docentes en EF; transformar el propio centro o espacios

adossados en ‘espacios naturales alternativos’, o reciclar materiales usados son recursos que pueden ayudarnos a conseguir mejores resultados en este apartado.

3. Ritmo y expresión

- Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
- Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica. Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

En este curso el tratamiento de este sub-bloque se hace más exigente para con el alumnado. Los/as adolescentes de 13 y 14 años se encuentran en un periodo de cambios (físicos, psíquicos, sociales,...) por los que la gran mayoría tiende a sentir inhibiciones que, si perdura, pueden desembocar en complejos para toda la vida. La experimentación de las posibilidades expresivas de cuerpo y el control y dominio de la *comunicación no verbal* conseguirán, en cierto modo, que desaparezcan dichas inhibiciones y prejuicios respecto a estos contenidos. En la medida en que esto se produzca estaremos consiguiendo que cada alumno/a acepte su propia realidad corporal y conforme una imagen ajustada y equilibrada de sí mismo/a.

En la ejecución de desplazamientos, combinaciones de movimientos y danzas, se comienza a utilizar un elemento de suma relevancia dentro de la expresión corporal no tratado en primer curso: el espacio, dejando la diferenciación entre espacio interior y exterior para el curso posterior.

Tercero de ESO (Segundo Ciclo)

Continuando con la organización propuesta para el Primer Ciclo, en este segundo los contenidos se siguen estructurando en torno a los mismos dos grandes bloques. La única modificación se encuentra en la desaparición del sub-bloque de *Juegos y Deportes y Cualidades Motrices Personales* por el de *Habilidades Deportivas*. La

figura 2 ilustra la estructura de los contenidos en segundo ciclo.

Condición Física y Salud

1. El calentamiento general. Efectos. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales.
2. Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamiento.
3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable.
4. Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.
5. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud.
6. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.

En el bloque se realiza ya un tratamiento integral del calentamiento general, tanto teórica como prácticamente, dotando al alumno/a de los conocimientos suficientes para abordar el calentamiento específico en el curso siguiente.

En cuanto a condición física, se continúa con los contenidos del curso anterior: capacidades físicas básicas relacionadas directamente con el estado de salud (flexibilidad y resistencia aeróbica). Aumenta la complejidad de éstas con la aplicación de sistemas de entrenamiento específicos para el desarrollo de dichas capacidades, aunque continúan sin tratarse ni la fuerza ni la velocidad.

Desde un enfoque actitudinal, se pretende consolidar en los discentes ciertas normas y valores que aumenten el nivel de adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva, no sólo en edad escolar, sino para toda la vida.

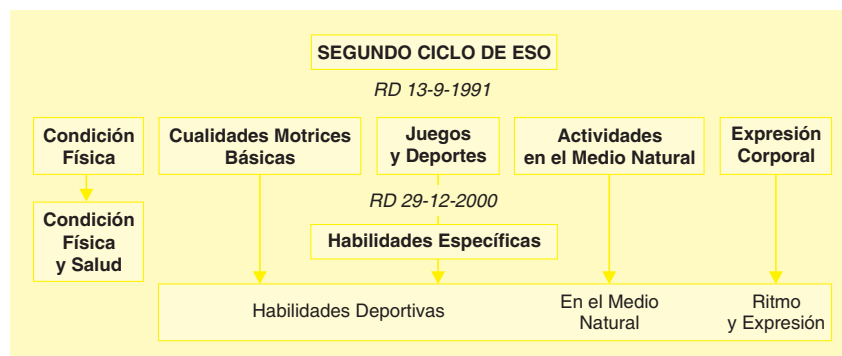
Habilidades Específicas

1. Habilidades deportivas

- a) Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes a practicar.
- b) Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
- c) Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte colectivo.

Figura 2.

Comparativa de los bloques de contenidos de Educación Física en el Segundo Ciclo de ESO.



- d) Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual o de adversario.
- e) Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

El carácter de los contenidos de este sub-bloque cambia con respecto a los de cursos anteriores; como bien indica su nombre *–Habilidades Deportivas–* se deja de lado el tratamiento específico de las cualidades motrices, integrándolas en diferentes deportes. En segundo ciclo, tras haber sentado las bases en el Primero, ya se aboga por un tratamiento de las habilidades motrices específicas.

El currículo deja a elección del docente la elección del deporte o los deportes a impartir en función de lo que éste considere oportuno, aunque sí prescribe el tratamiento de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes escogidos. Además, a diferencia con los cursos anteriores, se incluye en los contenidos el aprendizaje obligatorio de, al menos, un deporte individual o de adversario.

2. En el medio natural

- a) Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.
- b) Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para las realización de recorridos en medio urbano y natural.
- c) Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

En tercero se debe dar otra visión de estos contenidos al alumnado; el currículo propone ya la iniciación a los deportes en la naturaleza. Analizando las posibilidades educativas que nos ofrecen los diferentes deportes, se ha optado por hacer especial hincapié en el deporte de la orientación. La interpretación de mapas y normas de seguridad para este deporte son contenidos propios de este curso para, en el curso posterior, profundizar sobre dichos conceptos.

Buscar recorridos y materiales alternativos para la práctica de la orientación se hace imprescindible en la mayoría de los Institutos de Secundaria, por lo que, como hemos apuntado anteriormente, de la creatividad en estas clases depende en gran parte el éxito de los contenidos.

3. Ritmo y expresión

- a) Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
- b) Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
- c) Práctica de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
- d) La relajación. Práctica del método de relajación de Jacobson.
- e) Realización de actividades rítmicas, destacando su valor expresivo.

El tratamiento del espacio, que comenzase en el curso segundo, se hace mucho más exhaustivo en éste. Además, debe combinarse con otras variables propias de las actividades

expresivas, tales como el tiempo y la intensidad. De este modo se pretende una asimilación de contenidos que, en el próximo curso, deben ser aplicados procedimentalmente mediante el diseño y puesta en práctica de coreografías de modo autónomo.

En los contenidos, se incluye el *método de relajación progresiva de Jacobson*. En el tratamiento de éste debemos hacer ver las numerosas aplicaciones que este tiene en la vida cotidiana, y no sólo aplicado a las actividades físicas.

Cuarto de ESO (2.º Ciclo)

Los contenidos de este bloque temático en el último curso de la ESO aumentan en complejidad, tanto cualitativa como cuantitativamente. Teniendo en cuenta que la etapa tiene carácter terminal, puesto que aquí finaliza la educación obligatoria de nuestros escolares, se hace una síntesis de los principales contenidos desarrollados en cursos anteriores, integrándolos en nuevos contenidos propios de cuarto curso. El objetivo primordial es el de que todos los alumnos/as que concluyan esta etapa educativa hayan adquirido los conocimientos suficientes como para desarrollar su propia práctica físico-deportiva de manera autónoma y adecuada.

Condición Física y Salud

1. El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración. Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.
2. Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: fuerza y resistencia muscular. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipos de ejercicios.
3. Acondicionamiento de la fuerza resistencia mediante la práctica de ejercicios localizados y en parejas. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza.
4. La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos. ¿Cómo corregirlos?
5. Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
6. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
7. Toma de conciencia de la importancia de evitar posturas inadecuadas.

Una vez dominado el calentamiento general, se pasa en este curso al tratamiento y puesta en práctica del calentamiento específico. Para una mejor asimilación del mismo es conveniente que los propios alumnos/as diseñen y dirijan el desarrollo de sus propios calentamientos en las clases prácticas, pudiendo así ser evaluados y corregidos por el profesor.

En cuanto a las capacidades físicas, se propone la elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de las capacidades estudiadas en cursos anteriores: la flexibilidad y la resistencia aeróbica. Además, se incluye el tratamiento de la fuerza, aunque siempre desde una perspectiva de actividad física para la salud.

También desde un enfoque higiénico y preventivo, se analiza la postura corporal en actividades de la no solo de la vida escolar, sino de la vida cotidiana, exponiendo hábitos posturales nocivos y su corrección.

Habilidades Específicas

1. Habilidades deportivas

- a) Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte colectivo.
- b) Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que es están practicando, llevándolas a la práctica de manera autónoma.
- c) Práctica de actividades deportivas individuales y colectivas de ocio y recreación.
- d) Planificación y organización de campeonatos deportivos.
- e) Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

En este apartado de Habilidades Deportivas se continúa con la dinámica iniciada en el curso anterior, incidiendo en el aprendizaje y perfeccionamiento de deportes colectivos. Además, se incluye la planificación y puesta en práctica de actividades aplicables a dichos deportes y la organización de competiciones internas como contenidos específicos de este curso. De este modo se pretende conseguir un mayor nivel de autonomía del alumnado en cuanto a organización y gestión de su propia práctica deportiva se refiere.

Como recordatorio de los contenidos de segundo de ESO, el currículo propone la

práctica de deportes de ocio y recreación, por lo que podemos trabajar en la base creada anteriormente completando con nuevos deportes y actividades.

2. En el medio natural

- a) Aspectos generales a considerar en la organización de actividades en el medio natural.
- b) Perfeccionamiento y profundización de técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
- c) Relación entre actividad física, la salud y el medio natural.
- d) Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

En este curso se sigue educando de modo relevante mediante el deporte de orientación. Se prescribe la profundización en este contenido, incluyendo ya elementos claves para dicho deporte como son los controles y la simbología internacional.

También se opta por hacer un tratamiento de las actividades físicas en el medio natural en relación con la salud. Este contenido nos brinda la posibilidad de trabajar de modo integrado el bloque de *Condición Física y Salud* junto con este sub-bloque.

3. Ritmo y expresión

- a) Práctica de actividades rítmicas con una base musical.
- b) Directrices a seguir para la elaboración de diseños coreográficos.
- c) Creación de una composición coreográfica colectiva con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- d) La relajación. Práctica del método de relajación de Schultz.
- e) Participación y aportación al trabajo en grupos.

El carácter terminal de este curso implica que los contenidos que han ido sirviendo de base en cursos anteriores, se complementen y consoliden para finalizar su aprendizaje junto con otros contenidos que los integren. Como se apuntó anteriormente, el tratamiento del tiempo, el espacio y la intensidad en cursos anteriores consolidará



los contenidos necesarios para que, en cuarto de ESO, los alumnos/as diseñen y lleven a la práctica sus propias coreografías. También, y como complemento a las técnicas de relajación practicadas en tercero, se incluye entre los contenidos la relajación de Schultz. Como se hiciese ya en la relajación de Jacobson, deberemos plantear al alumnado sus numerosas y útiles aplicaciones tanto a la práctica deportiva como a la vida cotidiana.

Primero de Bachillerato

A pesar de que el Bachillerato se incluya dentro de lo que la normativa actual considera Educación Secundaria, es una etapa educativa con sustanciosas modificaciones con respecto a la ESO. Su carácter de *enseñanza post-obligatoria*, hace que los contenidos tengan un mayor tinte específico que en la etapa anterior. Aunque en EF también sea así, este matiz se hace menos palpable que en otras áreas, ya que ésta sólo forma parte del currículum de primer curso.

En Bachillerato los contenidos en EF se estructuran de manera diferente con respecto a la ESO. Éstos se organizan en tres grandes bloques temáticos (*Condición Física y Salud, Habilidades Deportivas y Ritmo y Expresión*), sin incluir sub-bloques de contenidos en ellos (*Figura 3*).

Condición Física y Salud

1. Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
2. Beneficios y riesgos de la actividad física.
3. Práctica de sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
4. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principios y factores a considerar.
5. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
6. Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud: sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, etc.
7. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.

En este gran bloque de contenidos se da especial importancia al hecho de que el alumno/a aprenda a planificar su práctica de actividad físico-deportiva de manera correcta y autónoma. Esto implica que los discentes deben dominar, por el siguiente orden, los contenidos correspondientes a: evaluación de su propio estado de condición física y salud, principios a considerar en el proceso de entrenamiento, unidades temporales de estructuración del entrenamiento y relación entre volumen e intensidad. Para ello nos podremos valer de los conocimientos adquiridos en la etapa anterior, ampliándolos con nociones básicas de programación.

De este modo dotaremos a los alumnos/as de los contenidos adecuados para que puedan elaborar y poner en práctica su programa personal de actividad física y salud, como el contenido número cinco indica. Este contenido atiende a una concepción constructivista del aprendizaje, por la que se pretende que el alumnado propicie sus propios aprendizajes mediante las interacciones, el tratamiento y la aplicación de los contenidos (Del Carmen, 1993).

También se vuelve a incidir en ciertas prácticas nocivas para la salud, y en la implicación y responsabilidad individual que debe tener toda persona para con su condición física y su estado de salud.

Habilidades Deportivas

1. Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de un deporte practicado en la etapa anterior.
2. Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de juego de un deporte recreativo colectivo

3. Práctica de técnicas específicas de actividades de pala y/o raqueta.
4. Perfeccionamiento y profundización de una actividad en el medio natural.
5. Planificación y organización de actividades en el medio natural.
6. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física.
7. Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.

En este bloque se continúa trabajando sobre lo aprendido en la etapa anterior con respecto a los deportes y a las actividades en el medio natural. Se debe en profundizar alguno de los deportes colectivos aprendidos en la etapa anterior, además de aprender algún deporte recreativo colectivo.

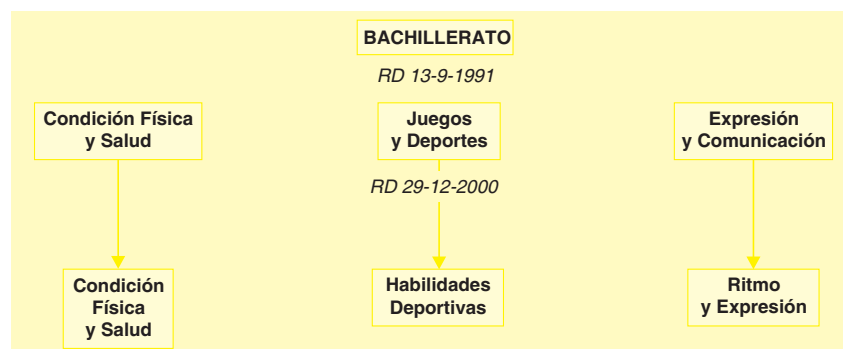
Aunque también se deja espacio para el tratamiento de las actividades en el medio natural y de la salud, el apartado más novedoso con respecto al currículum anterior es el tratamiento de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física como contenido específico de este curso. El deporte, en todas sus vertientes, es un fenómeno cultural y económico que está emergiendo al mismo ritmo que avanza la sociedad contemporánea; por ende, son cada vez más sectores económicos y los puestos de trabajo que se originan en torno al deporte, constituyendo ya hoy en día, una de las posibles salidas laborales de nuestros alumnos/as.

Ritmo y Expresión

1. El ritmo. Efectos sobre la actividad física.
2. Manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica.
3. Práctica de movimientos danzados.

Figura 3.

Comparativa de los bloques de contenidos de Educación Física en Bachillerato.



4. Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación.
5. Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o sostén.
6. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.
7. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.

En este tercer bloque se hace un tratamiento más específico de ciertos contenidos que en la etapa anterior. Se pretenden sentar las bases para que el alumnado asimile contenidos como el ritmo y lo combine con el espacio y el tiempo. También se introduce ya la música y los movimientos básicos de danzas; para finalizar con la elaboración, por parte de los discentes, del diseño y la representación de una composición. Como en el curso anterior tuvieron que realizar coreografías, en este deberán utilizar elementos más complejos y de mayor riqueza estética.

Conclusiones

Tras la lectura y el análisis de lo expuesto anteriormente, podemos extraer las conclusiones siguientes:

- El nacimiento del nuevo RD 3473/ 2000, que modifica el currículo de la EF, obedece a la necesidad de **adaptar más y mejor el área a las necesidades de la sociedad actual**, utilizando el deporte y la actividad física como medio para el desarrollo de la salud y personal de los ciudadanos.
- El presente Real Decreto da un nuevo carácter a la Educación Física, abogando por un exhaustivo tratamiento de la **salud**; relacionándola con cualquier manifestación física y/o deportiva e impregnando casi todos los bloques o sub-bloques de contenidos con educación para la salud. Por ello, el bloque de *Condición Física y Salud* se centra en el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas directamente con la salud, dejando de lado otras como la velocidad. Además se incluyen aspectos ergonómicos muy útiles para el alumnado, pero, se olvidan de otros de gran importancia para la salud y que el currículo anterior prescribía,

como la relación de la actividad física con la nutrición, la prevención y el tratamiento de lesiones o los primeros auxilios.

- Se realiza **diferenciación entre el currículo de Primer y Segundo curso** de ESO en cuanto a contenidos, a pesar de estar considerados como único ciclo, y por tanto, perseguir los mismos objetivos.
- La secuenciación de los contenidos por cursos supone una valiosa orientación para el docente en cuanto la adaptación del nivel y la temporalización de éstos para cada curso; pero la **ausencia de clasificación de los contenidos** en *Conceptos*, *Procedimientos* y *Actitudes* puede suponer una vuelta a concepciones educativas obsoletas hoy en día. Tradicionalmente en los institutos han primado más los *conceptos*, o, en el caso de la EF, los *procedimientos*; cayendo en el olvido, desafortunadamente, las *actitudes*. Para que esto no ocurra, los profesionales del área debemos poner especial cuidado en realizar un tratamiento integral de todos los tipos de contenidos, aunque no se haga explícito como tal en las programaciones.
- En el bloque *Condición Física y Salud* se prescribe una estructuración (selección y secuenciación) de contenidos, a lo largo de la etapa, en cuanto a las Capacidades Físicas Básicas desordenada y por separado. Teniendo en cuenta los principios pedagógicos sobre los que se apoya la LOGSE, habría que hacer referencia a J. Brunner (1972) y su "**Currículum en Espiral**", que consiste en impartir los mismos contenidos a lo largo de los diferentes cursos de la etapa educativa pero elevando su complejidad a medida que aumentan los cursos. Obedeciendo a este supuesto, en primer curso deberíamos presentar a los alumnos/as todas las capacidades físicas relacionadas con la salud, para, en cursos posteriores, profundizar y aumentar los conocimientos con respecto a ellas.
- Según la LOGSE, los contenidos deben ser interpretados como medios educativos para la consecución de los objetivos. Uno de los objetivos generales que persigue la EF (objetivo número 3 del RD 3473/2000) en ESO es conseguir que todos los alumnos/as, cuando finalicen su

periodo de escolarización, sean capaces de **planificar su práctica de actividad físico-deportiva de manera autónoma y adecuada**. Para ello es necesario que los discentes sean capaces de realizar una valoración objetiva de su condición física y dominar ciertos conceptos básicos sobre planificación deportiva. Este aspecto debería ponerse de manifiesto en la selección y secuenciación de los contenidos en ESO; puesto que en los bloques de dicha etapa, se obvian esos contenidos, no presentándolos hasta Primero de Bachillerato. Conociendo el carácter terminal de la ESO, si un alumno/a no llega a Bachillerato, ¿no tendrá la posibilidad de acceder a los conocimientos básicos que le permitan planificar su propia práctica físico-deportiva? Por ende, si los docentes aplicamos los contenidos tal y como prescribe el nuevo RD ¿conseguiremos, al final de la etapa, que los alumnos desarrollen las capacidades expuestas en los objetivos generales de área?

- Es inviable tratar el gran volumen de contenidos expuestos para cada curso con la irrisoria asignación de **dos horas semanales para EF**. Si la administración prescribe unos objetivos, contenidos y criterios de evaluación a cumplir, que sea consecuente con ello y que proporcione tiempo necesario para que, al menos, el alumnado pueda acceder a los contenidos y tenga oportunidad de conseguir las capacidades expuestas en los objetivos generales de área.

Bibliografía

- Blanch, X.: *Cinc cèntims sobre la reforma educativa*, Barcelona: Proa, 1998.
- Brunner, J.: *El proceso de la educación*, México: Uthea, 1972.
- Del Carmen, L.: *La planificación de ciclo y cursos*, Barcelona: ICE, Universidad de Barcelona, 1993.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo, *BOE* (4 de octubre).
- Real Decreto 1345/1991, de 6 de septiembre, por el que se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, *BOE* (13 de septiembre).
- Real Decreto 3473/2000, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Enseñanza Secundaria, *BOE* (16 de enero de 2001).



Palabras clave

fuerza dinámica máxima, desentrenamiento, entrenamiento, alto rendimiento deportivo, competición, tenis

Efectos de la competición sobre la fuerza dinámica máxima en el jugador de tenis de élite. Estudio de un caso

■ JOAQUÍN SANCHIS MOYSI

Departamento de Educación Física.
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Abstract

The main purpose of this study was to analyse the effects of tennis competition on the maximal dynamic strength in a high level (in this moment top 100, WTA ranking) female tennis player of 15 years old. Furthermore, we present the improvements on maximal dynamic strength after 12 weeks of weight-lifting strength training and we compare it with the maximal dynamic strength during a competitive phase of the season.

Tennis is a sport that demands explosive strength in a large number of repetitive movements. Power refers to the ability of the neuromuscular system to produce the greatest possible impulse in a given time period. In tennis, the time period depends on the resistance or the load against which the tennis player has to work (the racket, the velocity of the ball and the body weight) and the distribution of the movement acceleration. Some studies using electromyography have reported that the strength generation in tennis strokes depends on the neuromuscular activation in the initial phases of the arm acceleration in every stroke, despite that tennis strokes are not ballistic movements. A possibility to improve and keep a high maximal dynamic strength is via a well designed strength training program during the whole season. Different strength tests give specific information about the fitness level of the tennis player and also shows where and when modify the training program. In this present "care study", we measured maximal dynamic strength in the muscles that have a relevant participation in tennis strokes, using the strength tests that have a high specificity for tennis strokes, according to the specialized bibliography.

Key words

maximal dynamic strength, detraining, training, sport performance, competition, tennis

Resumen

El objetivo de este artículo es mostrar los efectos de la competición sobre la fuerza dinámica máxima (FDM) en una jugadora de tenis de 15 años de edad que obtuvo importantes resultados deportivos (actualmente top 100 del ranking WTA). Para ello, se presentan las mejoras de la FDM después de realizar un entrenamiento con sobrecargas durante 12 semanas y se comparan con los valores de FDM medidos durante el periodo competitivo.

El tenis es un deporte que requiere desarrollar elevados niveles de fuerza repetidas veces en cortos periodos de tiempo. La potencia es la habilidad del sistema neuromuscular para producir el mayor impulso posible en un tiempo dado. Este espacio de tiempo depende de la carga a la que nos oponemos (en el tenis, la raqueta, el impacto de la pelota y el peso del cuerpo durante el desplazamiento) y de las necesidades de aceleración del movimiento. Algunos estudios realizados con electromiografía han observado que en el tenis la fuerza de impacto de la pelota esta determinada por la activación neuromuscular en las primeras fases de aceleración del brazo en cada tipo de golpe, pero que sin embargo se trata de un movimiento no balístico. Posiblemente por ello, ante la necesidad de activar el músculo de forma máxima en el menor tiempo posible los tenistas deberían tratar de mejorar y mantener la FDM en determinadas fases de la temporada.

Diversos tests de evaluación de la condición física pueden facilitar al preparador físico información específica sobre la condición física de los tenistas y sobre su evolución con el entrenamiento. En el caso que presentamos, se midió la FDM de los músculos mayormente implicados en la ejecución de los distintos tipos de golpe utilizando los tests de fuerza que según la bibliografía especializada son más específicos para el tenis.



Introducción

El tenis es un deporte que se juega a una gran velocidad y que requiere realizar repetidas contracciones musculares de alta intensidad en cada golpeo de la pelota. Diversos estudios han observado que los mejores jugadores consiguen desplazar con mayor velocidad la pelota porque la musculatura implicada se activa de forma máxima al inicio del gesto técnico en todos los tipos de golpe (Beillot y cols., 1978; Van Gheluwe y Hebbelink, 1986). Además, los jugadores de élite tienen una coordinación neuromuscular más eficaz, lo que les permite mantener durante más tiempo el pico de fuerza con cortos períodos de activación, respecto a los jugadores de nivel medio. Algunas investigaciones han demostrado que entrenando la fuerza dinámica máxima (FDM) se podría mejorar la velocidad de activación neuromuscular en las primeras fases de una contracción muscular máxima (Moritani y Devries, 1979; Moritani y cols., 1987; Moritani y Muro, 1987; Schantz y cols., 1989; Narici y cols., 1989; Moritani, 1992 y Hakkinen y cols., 1996). Por otro lado, se sabe que el desentrenamiento produce una disminución de la FDM en cortos periodos de tiempo (Hakkinen y Komi, 1983a y 1983b, Häkkinen y cols., 1985; Narici y cols., 1989; Schmidtleicher, 1985; Schmidtleicher, 1992). En este trabajo presentamos un ejemplo de cómo evolucionó la FDM durante las primeras fases de la competición y al final de la temporada en una jugadora de tenis de alto nivel de

15 años de edad al realizar un entrenamiento de FDM.

La interacción entre la fuerza muscular y las fuerzas externas implican acciones en las que se desarrollan ejercicios estáticos (las articulaciones implicadas en la acción muscular no modifican su angulación durante el ejercicio) y ejercicios dinámicos (producen un aumento o una disminución de la angulación de las articulaciones implicadas en el ejercicio). Dentro de la categoría de ejercicios dinámicos, el término “concéntrico” se utiliza tradicionalmente para identificar una acción de acortamiento del músculo y el término “excéntrico” se utiliza para acciones de alargamiento del músculo. Además, en numerosas ocasiones los músculos actúan primero excéntricamente e inmediatamente después concéntricamente. La combinación de contracciones musculares excéntricas y concéntricas forman un tipo natural de función muscular llamado ciclo de estimamiento-acortamiento (Asmussen y cols., 1976; Cavagna y cols., 1976; Cavagna, 1978; Edman y cols., 1978; Aura y Komi, 1986; López Calbet y cols., 1995a; López Calbet y cols., 1995b; Horita y cols., 2001 [tabla 1]). En el tenis, los jugadores utilizan frecuentemente la contracción muscular excéntrica para frenar el movimiento del brazo después de golpear la pelota, para amortiguar un desplazamiento o para estabilizar el cuerpo y la contracción muscular concéntrica para acelerar el brazo al golpear la pelota o para iniciar un desplazamiento. (Tabla 2)

La fuerza dinámica máxima (FDM) nos indica la resistencia que tiene que vencer un sujeto para desplazar una carga una sola vez y se expresa en Newtons (N). Cuando no se dispone de instrumentos adecuados de medida, la FDM se puede expresar en kg y se suele considerar como el valor de 1 repetición máxima (1 RM, véase la excelente revisión de González Badillo, 2000). Por otro lado, el pico máximo de fuerza es la máxima fuerza voluntaria que se va a aplicar para desplazar una carga determinada. Tal y como escribe González Badillo (2000), “si medimos la fuerza aplicada con cargas inferiores a aquella con la que hemos medido la FDM, nos encontraremos con una serie de valores, cada uno de los cuales será una medición de la máxima fuerza voluntaria dinámica pero relativa, ya que siempre existirá un valor superior de fuerza dinámica”. Por tanto, un sujeto tendrá un solo valor de FDM, pero tantos valores de fuerza dinámica relativa

Tabla 1.

Clasificación de los tipos de acción muscular en función del tipo de ejercicio que se realice (modificado de Knuttgen y Komi 1992).

EJERCICIO	ACCIÓN MUSCULAR	LONGITUD DEL MÚSCULO
Dinámico	• Concéntrica • Excéntrica • Excéntrica-concéntrica	• Incrementa • Disminuye • Incrementa y disminuye
Estático	• Isométrica	• No cambia

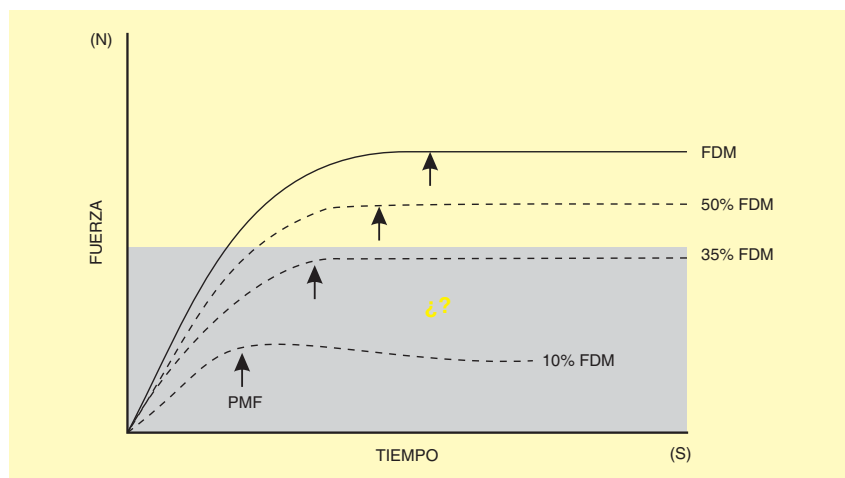
Tabla 2.

Participación de la musculatura de las extremidades superiores en los distintos tipos de golpe en el tenis.

TIPO DE GOLPE		MUSCULATURA IMPLICADA		ESTUDIOS
		FASE CONCÉNTRICA	FASE EXCÉNTRICA	
DRIVE		Pectoral mayor, deltoides anterior, bíceps braquial, rotadores internos del hombro.	Dorsal ancho y deltoides medio, serrato anterior.	Anderson 1970; Van Gheluwe y Hebbelink, 1986; Ariel y Braden, 1979; Roetert y Ellenbecker, 1998.
REVÉS	1 MANO	Romboides, trapecios medios, deltoides posterior, deltoides medio, rotadores externos del hombro, tríceps, serrato anterior.		Roetert y Ellenbecker, 1998; Gunderson, 1972; McLaughlin 1978; Groppel, 1986; Roswald 1974; Groppel, 1978.
	2 MANOS	Brazo dominante: Romboides, trapecios medios, deltoides posterior, deltoides medio, rotadores externos del hombro, tríceps, serrato anterior. Brazo no dominante: Pectorales, deltoides anterior, rotadores internos del hombro.		
SERVICIO		Flexores del hombro, pectorales, rotadores internos del hombro, tríceps, flexores de muñeca.		Roetert y Ellenbecker, 1998; Van Gheluwe y Hebbelink, 1986; Bartlett y cols., 1990.

Figura 1.

Evolución de la FDM relativa y el PMF para cargas inferiores a la FDM. (En sombreado se muestra la franja en la que posiblemente se debería realizar el entrenamiento de FDM relativa para el tenis.)


Tabla 3.

Sesiones de entrenamiento de fuerza semanales realizados por jugadores de tenis durante los torneos, según categorías, sexo y tipo de superficies de juego. (Modificado de Roetert y Ellenbecker 1999.)

CATEGORÍA DEL JUGADOR	SEXO	TIPO DE TORNEO	TIPO DE SUPERFICIE	N.º DE SESIONES SEMANALES
Profesional	Femenino	Gran Slams	—	—
		Circuito WTA	Clay	2
			Hard	2-3
	Varón	Gran Slams	—	2
		Circuito ATP	Clay & Hard	2-3
			Grass	1-2
Junior Ranking Nacional	Varón	—	Clay & Hard	2-3
Collegiate player's (USA)	Femenino	Circuito de verano	Clay & Hard	2
		Torneos por equipos	—	3

Tabla 4.

Características generales de la jugadora de tenis antes de empezar el entrenamiento de FDM.

Edad (años)	15
Peso (kg)	60,8
Talla (cm)	171,5
VO ₂ máx (ml·kg ⁻¹ ·min ⁻¹)	40

como cargas utilice para medirla y un pico de fuerza determinado para cada una de las cargas (figura 1). Pues bien, dentro de los picos de fuerza que podemos en-

contrarnos hay uno que tiene una especial relevancia en el rendimiento deportivo y es el que tiene que alcanzar el deportista cuando realiza un gesto técnico específico (González Badillo, 2000). Por lo tanto, uno de los objetivos del entrenamiento de fuerza en el tenis debería ser adaptar el pico de FDM relativa necesario para un óptimo golpeo de la pelota. A este respecto, habría que tener en cuenta los brevísimos tiempos de contacto de la pelota con la raqueta que se dan en los distintos tipos de golpe en el tenis (Brannigan y Adali, 1981; Liu, 1983; Grabiner y cols.,

1983), así como las demandas de fuerza según el peso de la raqueta, tipo de gesto técnico, tiempo para realizar el movimiento de golpeo, etc. Sin embargo, todavía no hay estudios suficientes como para conocer con exactitud estas demandas en el tenis, ni el entrenamiento de fuerza más adecuado (tipo de ejercicios y características generales del entrenamiento). Tal vez, una alternativa sería mejorar y controlar la evolución de la FDM a lo largo de la temporada, para que cuando se aproxime la competición únicamente haya que mejorar la capacidad para aplicar fuerza ante cargas más ligeras y conseguir valores de fuerza más elevados.

La pérdida de fuerza como consecuencia del desentrenamiento durante la competición es uno de los aspectos que se deberían tener en cuenta en la preparación física de los tenistas. No es difícil ver como muchos jugadores de tenis jóvenes de alto nivel que están en plena progresión no logran mejorar su condición física paralelamente. Un entrenamiento de fuerza adecuado en los periodos competitivos puede facilitar una transferencia mejor de las adaptaciones logradas con anterioridad a la competición. Algunos autores han observado que se puede controlar la pérdida de fuerza durante los periodos competitivos realizando dos sesiones de entrenamiento de fuerza semanales (Schmidtbleicher, 1992). Por otro lado, Groppe (1989) propuso que los jugadores de tenis debían realizar 1-2 series de 12-15 repeticiones de baja intensidad a la semana. Además, Roetert y Ellenbecker (1999) aportaron datos sobre el entrenamiento de fuerza que realizaron jugadores de tenis de distinto nivel en función del tipo de superficie sobre el que se disputara el torneo. (Tabla 3) Los objetivos de este trabajo son mostrar los resultados de un programa de entrenamiento de FDM en una jugadora de tenis de élite joven que está logrando importantes resultados deportivos. Así mismo, analizar los efectos de la competición sobre la FDM en el tenis.

Material y métodos

En la tabla 4 se resumen las características generales de la jugadora de tenis an-



Tabla 5.

Distribución semanal de los ejercicios con sobrecargas realizados durante el entrenamiento de FDM (días de descanso: miércoles, sábados y domingos).

tes de empezar el entrenamiento de FDM. Se determinó el % de grasa corporal y la masa muscular del sujeto al finalizar el entrenamiento de FDM y al finalizar la temporada mediante absorciometría fotónica dual de rayos X (Hologic QDR-1500, Massachusetts), tal y como hemos descrito con anterioridad (Sanchis y cols., 1998).

La jugadora no había entrenado FDM antes de empezar el entrenamiento de fuerza. De acuerdo con lo previsto en la programación, se realizó un periodo de familiarización con los ejercicios seleccionados de 6 meses de duración, con una frecuencia de una o dos sesiones semanales, en las que se realizaron aleatoriamente los ejercicios mencionados pero sin sobrecargas y durante cortos periodos de tiempo. Durante el entrenamiento de FDM se realizaron cuatro sesiones de entrenamiento semanales (una diaria) y se alternaron las sesiones de trabajo de la musculatura del tren superior e inferior (tabla 5). En la tabla 6 se presentan las características generales del programa de entrenamiento de FDM. Se aleccionó a la jugadora sobre la importancia de realizar tanto el entrenamiento de FDM como los tests de control siempre a la máxima veloci-

Tabla 6.

Características generales del entrenamiento de FDM.

INTENSIDAD DE TRABAJO (% 1 RM)	N.º DE SERIES	N.º DE REPETICIONES	DESCANSO (min)	VELOCIDAD DE EJECUCIÓN
70-80 %	3-5	8	5	Muy alta

dad posible, además, ambas tareas siempre se realizaron en presencia del preparador físico. El programa de entrenamiento de FDM tuvo una duración de 12 semanas. (Tabla 7) En el tiempo que duró el entrenamiento también se disputaron torneos. Durante los torneos no se realizó ningún entrenamiento con sobrecargas. Al finalizar este periodo de entrenamiento la jugadora siguió entrenando FDM irregularmente en función de las posibilidades que ofrecía el calendario de competición.

Se realizaron ejercicios con sobrecargas de las extremidades superiores e inferiores (Tabla 8. Ejercicios 1-8 y 9-12, respectivamente). El criterio de selección de los ejercicios fue que la musculatura implicada estuviese específicamente relacionada con la ejecución técnica de alguno de los distintos tipos de golpe a excepción de los de la extremidad inferior para los que se utilizaron ejercicios de carácter general.

Test de fuerza

Se midió la FDM mediante un test de repeticiones máximas antes de comenzar el programa de entrenamiento y cada 3-4 semanas. En algunos ejercicios se realizaron menos tests por circunstancias diversas. En la tabla 7 se presenta la periodización de los tests durante el programa de entrenamiento. Al finalizar cada semana de entrenamiento se realizaba un test de 3 RM para ajustar las cargas de entrenamiento de la semana siguiente. También se determinó la FDM al finalizar la temporada (11 meses después de haber iniciado el entrenamiento de FDM) en todos los ejercicios propuestos menos en el de “elevación de talones de pie”, que no se pudo realizar.

Test de repeticiones máximas. Para conocer la 1 RM de cada sujeto se realizó un test de repeticiones máximas (de 3 a 12) con tres niveles de carga diferentes.

Tabla 7.
Distribución del entrenamiento de FDM y competiciones en las que participó la tenista durante el período de entrenamiento, ubicación de los tests de fuerza (T1-T6).

NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
Entrenamiento FDM	Master Nike Fase Final (Holanda)	Entrenamiento FDM	WTA	Entrenamiento FDM	Entrenamiento FDM	Campeonato de España Absoluto	Copa Continental Junior	Orange Bowl	Entrenamiento FDM	Entrenamiento FDM	Entrenamiento FDM	Torneo Sub 16 (Francia)	Entrenamiento FDM	Campeonato Nacional por Equipos Cadetes "Copa de invierno" (Noruega)	Entrenamiento FDM	Entrenamiento FDM	Entrenamiento FDM		
1.ª semana (3-12)	14-16	2.ª semana (18-27)	29-1	3.ª semana (2-5)	6-8	10-13	14-24	4.ª semana (22-4)	5.ª semana (5-11)	6.ª semana (12-18)	7.ª semana (19-29)	31-8	8.ª semana (9-21)	23-1	9.ª semana (2-7)	10.ª semana (8-14)	11.ª semana (15-21)	12.ª semana (22-28)	
Trabajo general		T1=18/11/97 T2=22/11/97						T3=29/12/97			T4=19/01/98		T5=14/02/98		T6=16/03/98				



Tabla 8.

Ejercicios con sobrecargas para el entrenamiento de la fuerza en el tenis.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA DEL EJERCICIO	NOMBRE DEL EJERCICIO	DESCRIPCIÓN TÉCNICA DEL EJERCICIO	GRUPOS MUSCULARES QUE INTERVIENEN
	1. Elevaciones frontales con mancuernas.	Se puede realizar de pie o sentado (mejor sentado). Se requieren dos mancuernas de igual peso, una en cada mano. Con los brazos extendidos y la palma de la mano en dirección al suelo elevar los brazos hacia delante alternativamente.	Deltoides (haz anterior y porción media), serrato mayor y romboides.
	2. Elevaciones laterales con mancuernas.	Se puede realizar de pie o sentado (mejor sentado). Se requieren dos mancuernas de igual peso, una en cada mano. Con los brazos extendidos y la palma de la mano en dirección al suelo elevar los brazos lateralmente simultáneamente.	Deltoides (haz anterior y porción media), trapecio.
	3. Press inclinado con mancuernas.	Tumbado en un plano inclinado (45°). Con una mancuerna en cada mano, los brazos extendidos a la altura del pecho y perpendiculares al suelo, flexionar los codos manteniendo los brazos en abducción de 90° y el antebrazo perpendicular al suelo al llegar a la máxima flexión.	Pectoral mayor, haz clavicular del pectoral mayor, serrato mayor, tríceps (porción larga, vasto interno), deltoides (porción media, haz anterior).
	4. Press con mancuernas en banco plano.	Tumbado paralelo al suelo. Con una mancuerna en cada mano, los brazos extendidos a la altura del pecho y perpendiculares al suelo, flexionar los codos manteniendo los brazos en abducción de 90° y el antebrazo perpendicular al suelo al llegar a la máxima flexión.	Pectoral mayor.
	5. Polea tras nuca.	Sentado, con las manos sujetando una barra, separadas más allá de la altura de los hombros y los brazos extendidos, flexionar los brazos llevando la barra hasta detrás de la cabeza.	Dorsal ancho, redondo mayor, flexores de antebrazos, romboides, trapecios.
	6. Remo horizontal a una mano con mancuernas.	Una mano y la pierna del mismo lado apoyadas en un banco, la pierna contraria en el suelo. Brazo libre extendido, perpendicular al suelo y sujetando una mancuerna, espalda recta. Flexionar el brazo paralelo al cuerpo elevando el codo por encima del cuerpo en el punto de máxima flexión.	Dorsal ancho, redondo mayor, deltoides posterior, trapecio, romboides.
	7. Extensión tras nuca con mancuerna.	Se puede realizar de pie o sentado (mejor sentado). Con un brazo extendido, pegado a la cabeza y perpendicular al suelo, sujetando una mancuerna. El brazo contrario controlando el desplazamiento lateral del brazo que realiza el ejercicio. Flexionar el codo hasta 100° aproximadamente sin separarlo de la cabeza y manteniendo la perpendicularidad.	Tríceps (vasto externo, porción larga), anconeo.
	8. Curl de bíceps concentrado con apoyo en el muslo.	Se puede realizar con una rodilla en el suelo o sentado (mejor sentado). Un brazo extendido y perpendicular al suelo sujetando una mancuerna. El codo de ese brazo en contacto con la parte interna de la pierna del mismo lado. Realizar una flexión máxima del codo a la vez que se rota internamente el antebrazo.	Bíceps braquial, braquial anterior.
	9. Elevación de talones de pie en máquina.	De pie, con un peso situado sobre los hombros, las puntas de los pies apoyadas en una cuña. Realizar flexiones y extensiones de tobillo con máxima amplitud.	Gemelo (interno, externo), soleo.
	10. Extensiones de cuádriceps en máquina.	Sentado, con las piernas flexionadas y con un sobrepeso apoyado en la porción anterior de la pantorrilla. Realizar flexiones y extensiones de rodilla con amplitud.	Cuádriceps (vasto externo, crural).
	11. Curl de piernas acostado.	Tumbado boca abajo, piernas extendidas, con un sobrepeso apoyado en la porción inferior del gemelo. Realizar flexiones y extensiones de rodilla con amplitud.	Bíceps crural (porción larga y corta), semitendinoso, semimembranoso, gemelo.
	12. Prensa de piernas inclinada.	Con la espalda apoyada en un plano inclinado, cadera flexionada 90°, piernas extendidas y separadas a la altura de los hombros con un sobrepeso en la planta de los pies. Realizar flexiones y extensiones de rodilla con amplitud.	Cuádriceps (vasto interno y externo, crural, recto anterior), glúteo mayor.

La carga inicial se calculó de tal manera que el sujeto pudiese desplazarla como máximo 12 veces. A partir de ese momento se iba aumentando la carga progresivamente hasta que el sujeto sólo podía desplazarla correctamente aproximadamente 3 veces en la última serie (3 RM). En cada serie realizada se anotó la carga y el número de repeticiones realizados. Entre series se permitió un descanso de al menos 5 minutos, según las necesidades del sujeto, para alcanzar una recuperación completa. Posteriormente se determinó la carga correspondiente a 1 RM por extrapolación de la relación semilogarítmica (carga/ $\ln$ n.º repeticiones). Para una descripción más detallada ver Sanchis, 1998).

Resultados

En las *figuras 2 y 3* se muestran los resultados de los tests realizados en las extremidades superiores e inferiores del cuerpo, respectivamente. El ajuste lineal entre la relación carga/ $\ln$ n.º repeticiones fue siempre muy bueno (en general, $r^2 > 0,90$).

La FDM mejoró al finalizar el entrenamiento en todos los ejercicios realizados tanto en las extremidades superiores como inferiores. Sin embargo, en la mayoría de los ejercicios estos incrementos de fuerza no tuvieron una progresión continua sino que se alternaron periodos de ganancia y de pérdida de fuerza durante las semanas que duró el entrenamiento (*figuras 4 y 5*). Únicamente en los ejercicios de “prensa de piernas inclinada” y “pectorales en plano inclinado” aumentaron linealmente. En la *tabla 9* se muestran los porcentajes variación de la fuerza entre tests consecutivos para cada ejercicio, así como al finalizar el entrenamiento con respecto al nivel de fuerza inicial.

Al finalizar la temporada los valores de FDM disminuyeron tanto en los ejercicios de piernas como en los de las extremidades superiores, un promedio de un 18 % y un 22 %, respectivamente, en relación a la 1 RM realizado en el test 6 del programa de entrenamiento (*Tabla 10, Figuras 6 y 7*). Únicamente en el ejercicio de “polea tras nuca” la 1 RM del test 6 no varió. La masa magra total, el % de grasa corporal y el peso corporal disminuyeron ligeramente

desde el final del entrenamiento de FDM hasta el final de temporada. (*Tabla 11*)

Discusión

Hasta que se pueda entrenar específicamente la FDM según el gesto técnico individual, una alternativa para mejorar esta cualidad física y para poder controlar su evolución es el entrenamiento con sobrecargas. Para ello, hemos seleccionado aquellos ejercicios con sobrecargas que según la bibliografía especializada trabajan específicamente la musculatura que interviene en movimientos propios del tenis. A este respecto, numerosos autores han analizado desde un punto de vista biomecánico y mediante electromiografía cual es la musculatura implicada en la ejecución de los distintos tipos de golpe en el tenis (*Tabla 2*). Aunque la mayor parte de las investigaciones se han centrado en estudiar la participación los músculos de la extremidad superior, todos los trabajos realizados coinciden en señalar que la intervención de los músculos de las piernas (soleo, gemelos, cuádriceps y glúteos, fundamentalmente) y del tronco (abdominales y lumbares), son de vital importancia para lograr mayor velocidad en el desplazamiento de la pelota (Quin, 1986). Con respecto a la musculatura abdominal, su entrenamiento es de vital importancia en el tenis por sus múltiples implicaciones (Adams y cols., 1980; Bogduk y Macintosh, 1984; Farfan, 1995; Shields y Heiss, 1997, para revisión ver Dorado y cols., 2001A, en prensa). Por un lado, permite estabilizar el cuerpo en los desplazamientos y al golpear la pelota, además incrementa la velocidad de rotación del tronco en el momento del golpeo y previene lesiones específicas de la columna lumbar (Knudson y Blackwell, 2000 y Elliot, 2001), posiblemente una de las lesiones que pueden resultar más perjudiciales en el tenis (para revisión ver *Clinics in Sports Medicine –Raquet Sports–*, 1995, Sanchis Moysi y cols., 1996). A este respecto, recientemente hemos comprobado que el contenido mineral óseo (BMC) y la densidad mineral ósea (BMD) en las vértebras lumbares (L2-L4), en la pelvis y en la cabeza y cue-

llo del fémur es mayor en tenistas profesionales que en sujetos sedentarios (López Calbet y cols., 1998; Sanchis Moysi y cols., 1998), diferencias que se prolongan hasta la edad adulta en varones que practican el tenis como hobby (Sanchis Moysi y cols., 1999), pero no en mujeres de la misma edad (Sanchis Moysi y cols., 2001, Dorado y cols., 2001B). Estas variaciones en el BMC y en la BMD también se han observado en el brazo dominante comparado con el no dominante de los jugadores de tenis (tanto en profesionales como en amateurs adultos de ambos sexos), acompañadas por un incremento de la masa muscular (Calbet y cols., 1998; Sanchis Moysi y cols., 1998; Sanchis Moysi y cols., 1999; Sanchis Moysi y cols., 2001, Dorado y cols., 2001B). En la *tabla 8* se proponen un conjunto de ejercicios con sobrecargas para el entrenamiento de fuerza en el tenis que han sido seleccionados de acuerdo con los criterios mencionados anteriormente. Sin embargo, ¿Puede el entrenamiento con sobrecargas tener efectos positivos (transferencia) sobre el rendimiento en el tenis?, todavía no lo sabemos con exactitud. Existen pocos trabajos que hayan analizado los efectos de un programa de entrenamiento de fuerza sobre el rendimiento en el tenis. Recientemente, en un excelente trabajo Kraemer y cols. (2000) analizaron los efectos de tres tipos de entrenamiento de fuerza realizados durante 9 meses sobre la velocidad de desplazamiento de la pelota en jugadoras de tenis jóvenes de nivel medio. Estos autores observaron pequeñas correlaciones entre la velocidad de la pelota y los ejercicios con sobrecarga seleccionados, al final del entrenamiento. Numerosas investigaciones con electromiografía se han centrado en analizar la activación neuromuscular de aquellos músculos mayormente implicados en la realización de los distintos tipos de golpe (ver revisión en Sanchis Moysi y cols., 1996). Así, se ha observado que determinados músculos se activan de forma máxima en las primeras fases de aceleración del movimiento durante los distintos tipos de golpe. Este aspecto podría influir significativamente en la velocidad de desplazamiento de la pelota, tan determinante

Figura 2.

Representación gráfica de los resultados de los tests de determinación del 1 RM realizados en las extremidades superiores, durante las 12 semanas de entrenamiento.

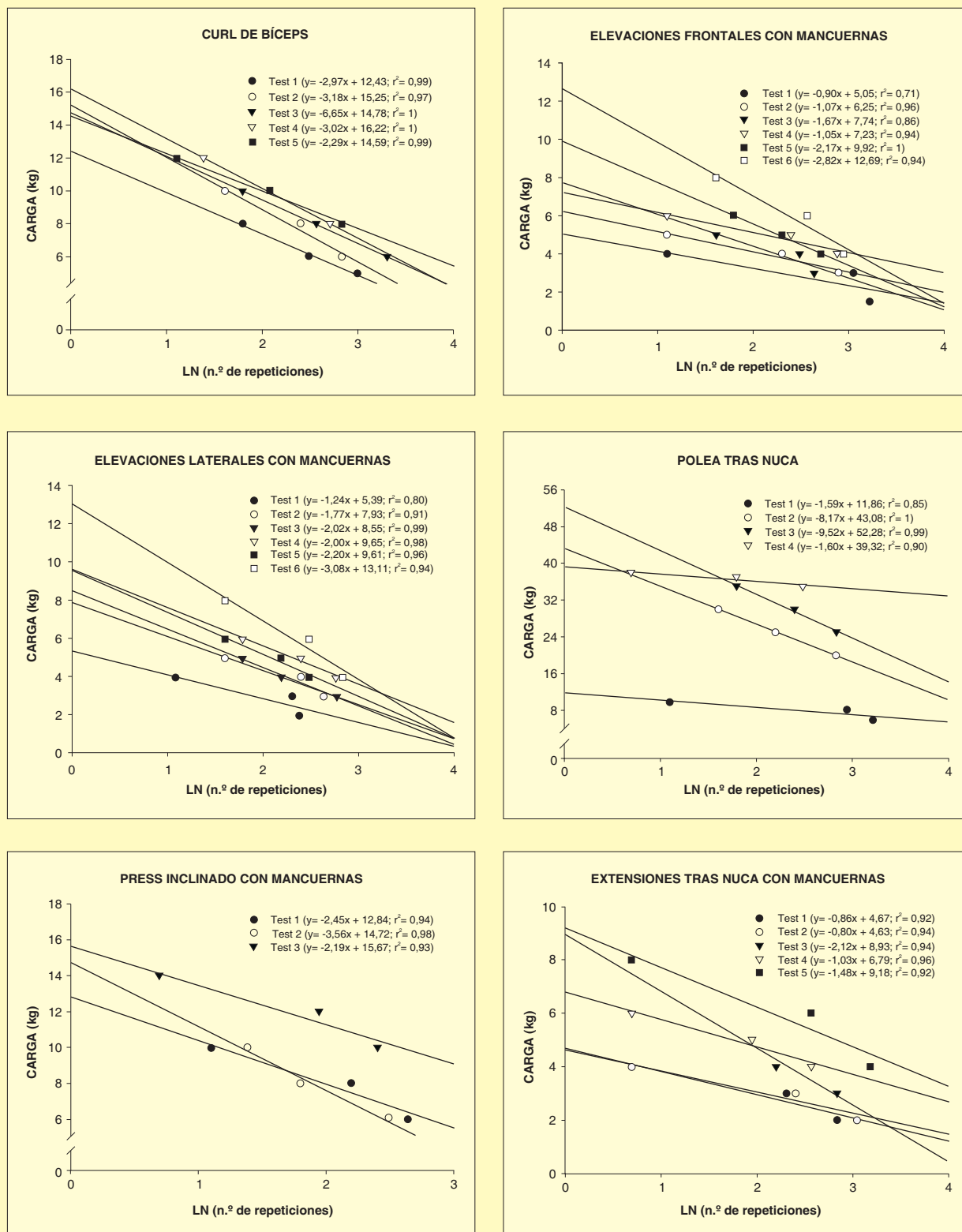
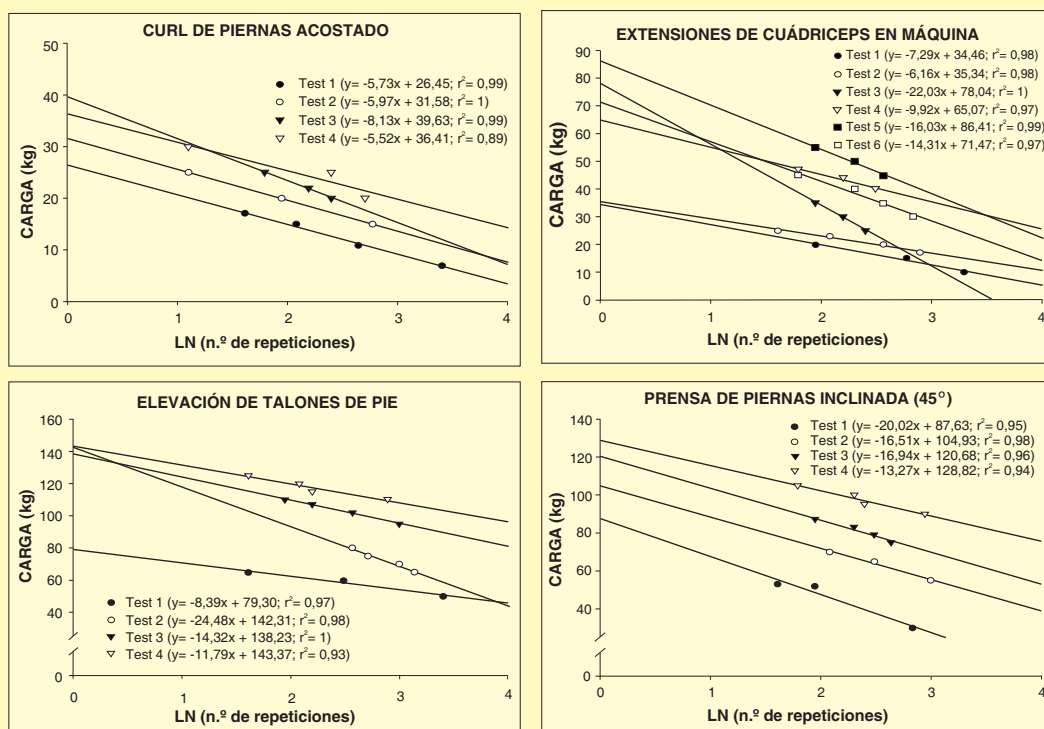


Figura 3.

Representación gráfica de los resultados de los tests de determinación del 1 RM realizados en las extremidades inferiores durante las 12 semanas de entrenamiento.


Figura 4.

Evolución del 1 RM en los ejercicios correspondientes a las extremidades inferiores durante las 12 semanas de entrenamiento de FDM.

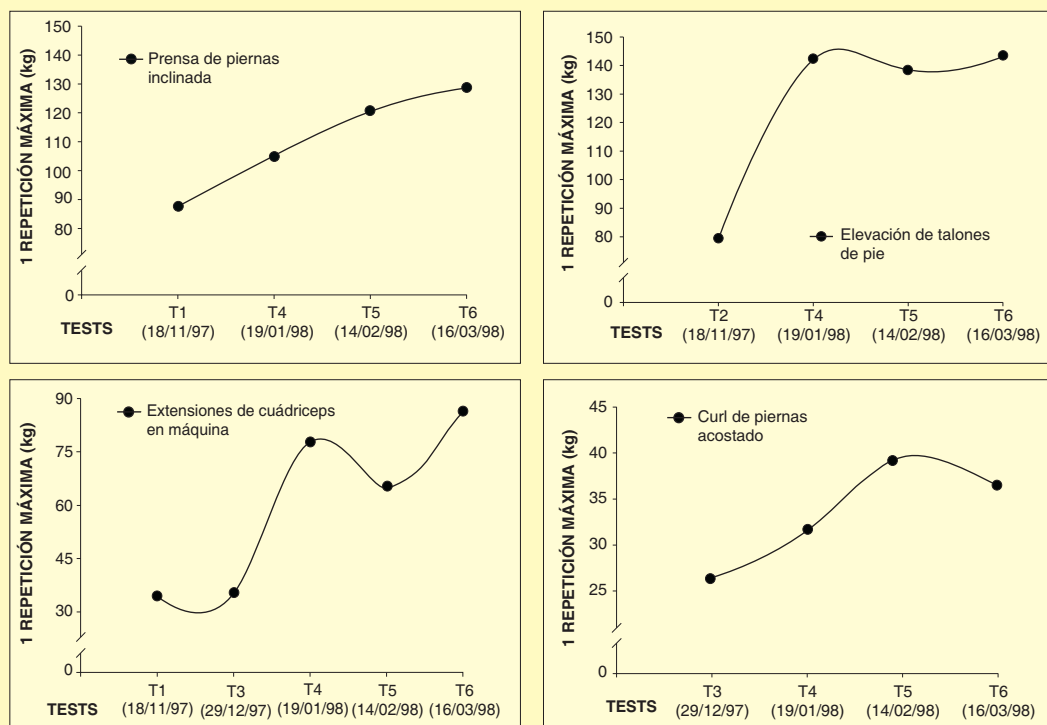




Figura 5.

Evolución del 1 RM en los ejercicios correspondientes a las extremidades superiores durante las 12 semanas de entrenamiento de FDM.

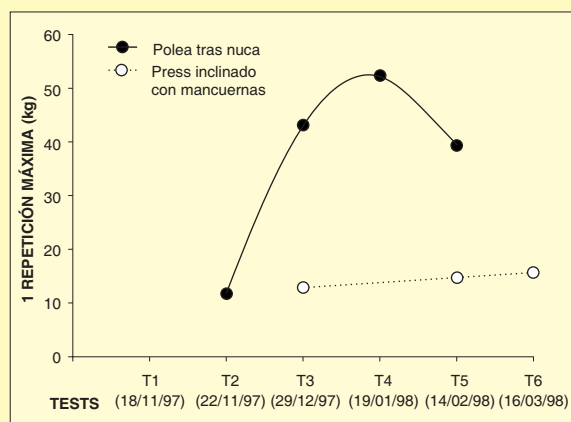
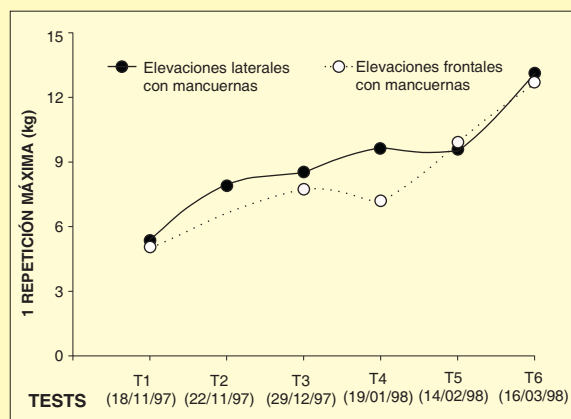
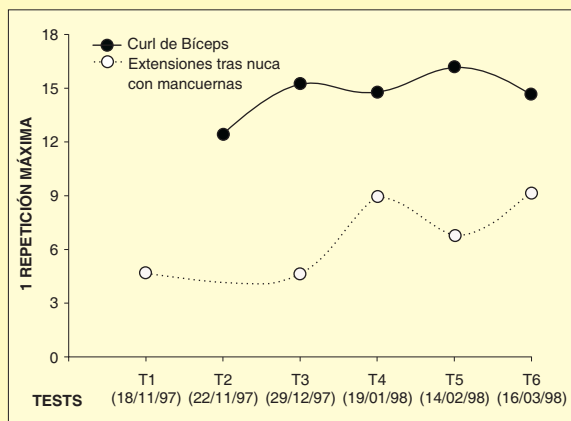


Tabla 9.

Variación del 1 RM al comparar las mediciones realizadas en tests consecutivos (expresado en porcentaje sobre el valor de 1 RM del test anterior). Incremento total de fuerza al finalizar las 12 semanas de entrenamiento (%).

EVOLUCIÓN DE LA FDM (%)							
	TEST 1 (18/11/97)	TEST 2 (22/11/97)	TEST 3 (29/12/97)	TEST 4 (19/01/98)	TEST 5 (14/02/98)	TEST 6 (16/03/98)	TOTAL
Curl de Bíceps	—	Test inicial	+22	-3	+10	-10	+19
Extensiones tras nuca con mancuernas	Test inicial	—	+2	+93	-24	+35	+106
Elevaciones laterales con mancuernas	Test inicial	+46	+9	+13	-1	+36	+103
Elevaciones frontales con mancuernas	Test inicial	—	+51	-7	+37	+28	+109
Polea tras nuca	—	Test inicial	+241	+21	-25	—	+237
Press inclinado con mancuernas	—	—	Test inicial	—	+15	+7	+22
Prensa de piernas inclinada	Test inicial	—	—	+20	+15	+7	+42
Elevación de talones de pie	—	Test inicial	—	+79	-3	-4	+72
Extensiones de cuádriceps en máquina	Test inicial	—	+2	+121	-17	+33	+139
Curl de piernas acostado	—	—	Test inicial	+19	+25	-8	+36

Figura 6.

Variación del 1 RM entre el inicio y el final de la temporada (extremidades superiores).

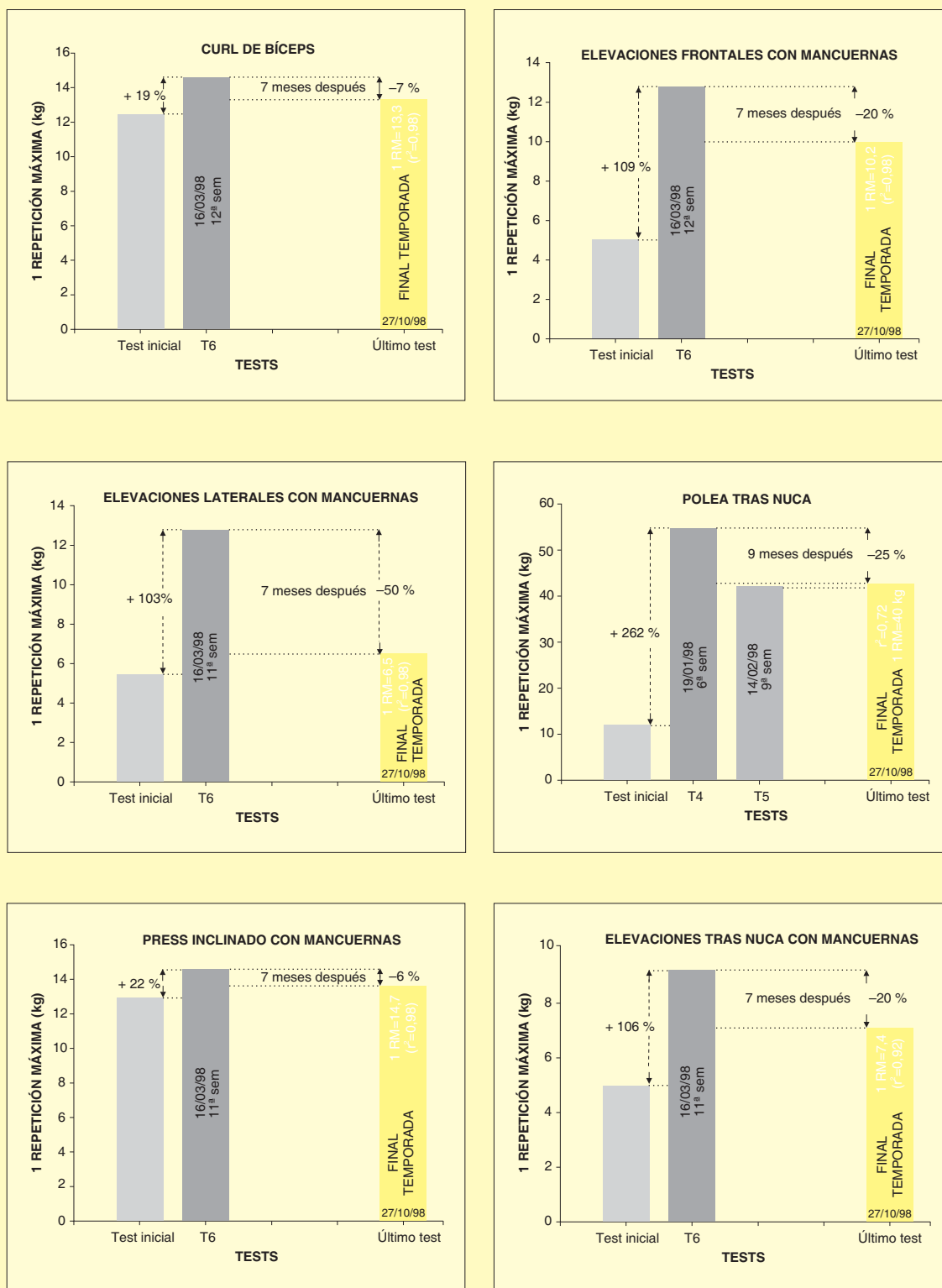


Tabla 10.

1 RM en el test inicial, último test del programa de entrenamiento (test 6) y al finalizar la temporada.

	CURL DE BICEPS	EXTENSIONES TRAS NUCA CON MANCUERNAS	ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS	ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS	POLEA TRAS NUCA	PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS	PRESA DE PIERNA INCLINADA	ELEVACIÓN DE TALONES DE PIE	EXTENSIONES DE CUÁDRICEPS EN MÁQUINA	CURL DE PIERNAS ACOSTADO
1 RM (kg)	TEST INICIAL	12,4	4,7	5,4	5,1	11,9	12,8	87,6	79,3	26,5
	TEST 6	14,6	9,2	13,1	12,7	39,3	15,7	128,8	143,4	36,4
	FINAL TEMPORADA	13,3	7,4	6,5	10,2	40,0	14,7	99,0	71,5	31,5

Figura 7.

Variación del 1 RM entre el inicio y el final de la temporada (extremidades inferiores).

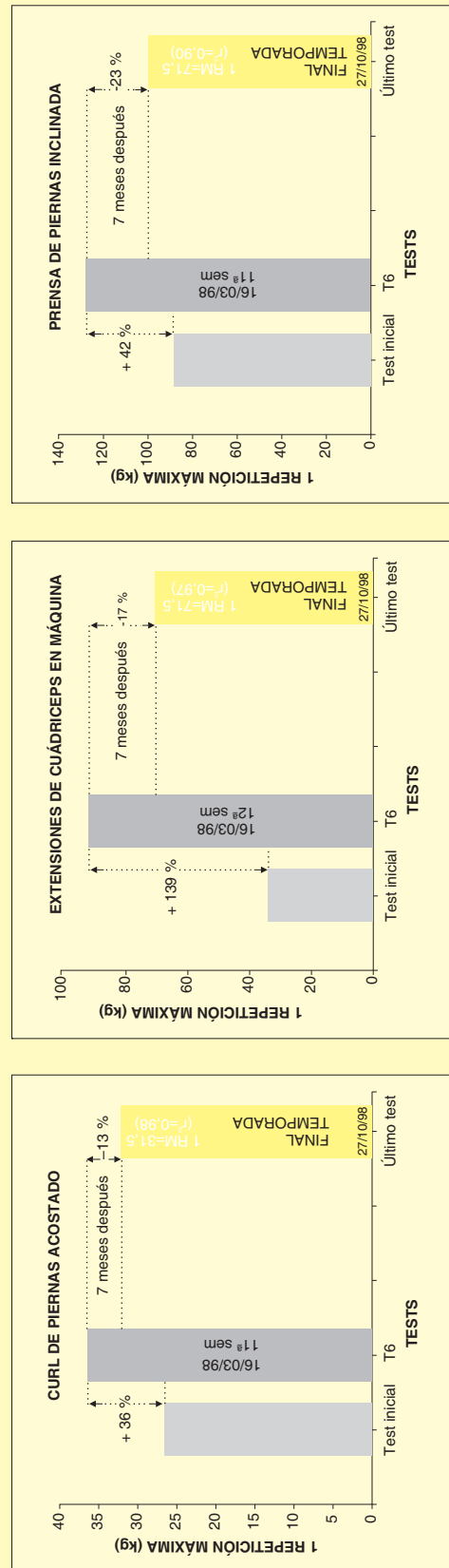


Tabla 11.

Características generales de la jugadora de tenis al finalizar el entrenamiento de FDM y 7 meses después.

REGIÓN CORPORAL	MASA MAGRA (g)		% GRASA CORPORAL		PESO		TALLA
	AL TERMINAR FDM	7 MESES DESPUÉS	AL TERMINAR FDM	7 MESES DESPUÉS	AL TERMINAR FDM	7 MESES DESPUÉS	AL FINAL DE TEMPORADA
Brazo izquierdo	1.942,1	1.877,5	24,7	26,5			
Brazo derecho	2.196,5	2.186,7	23,8	25,2			
Tronco	2.343,0	2.363,0	12,5	10,3			
Pierna izquierda	7.966,4	7.175	28,7	32,2			
Pierna derecha	7.574,5	7.647,9	31,2	30,8			
TOTAL	4.597,4	4.544,3	20,6	20,3	61,6	61,4	171,5

del rendimiento en el tenis. Aunque no podemos olvidar que los golpes en el tenis son el resultado de una cadena cinética formada por el tronco, la cadera y las piernas (Anderson, 1970). Además, se ha comprobado que los jugadores más depurados técnicamente registran menor actividad muscular en cada golpe a pesar de imprimirle más velocidad a la pelota (Gunderson, 1972; McLaughlin, 1978). Este tipo de contracciones musculares de alta intensidad repetidas de forma intermitente durante las 1-5 horas que dura un partido de tenis, aproximadamente, deberían disminuir considerablemente las reservas energéticas presentes en el músculo, especialmente la fosfocreatina, tan de moda en el tenis actual. Al lector interesado le recomendamos consultar una revisión bibliográfica publicada recientemente que sintetiza los principales mecanismos de actuación de la fosfocreatina y los efectos de su suplementación sobre el rendimiento (Dorado y cols., 1997).

Algunos estudios han observado que en los distintos tipos de golpe, en las fases de impacto de la pelota y deceleración del movimiento la actividad electromiográfica es menor que en las fases de iniciales de aceleración del movimiento (Gunderson, 1972; McLaughlin, 1978; Van Gheluwe y Hebbelink, 1986; Groppe, 1986). Esto posiblemente sea debido a que el músculo se contrae excéntricamente. A este respecto, estudios recientes han comprobado que el sistema nervioso utiliza un comando espe-

cífico y único durante las contracciones musculares excéntricas (Enoka, 1996, ver revisión en Sanchis Moysi, 1999). Es decir, la activación muscular durante las contracciones musculares excéntricas es distinta que para las contracciones concéntricas e isométricas. Este planteamiento implicaría que para movimientos que necesiten sucesivas contracciones excéntricas y concéntricas como es el caso del tenis, debería haber también un cambio en la estrategia de control nervioso de los dos tipos de contracción. Tal vez, para ser específicos con el entrenamiento con sobrecargas en el tenis posiblemente se debería trabajar concéntricamente en determinados movimientos y con contracciones musculares excéntricas en otros. Además, estudios recientes han comprobado que incluyendo contracciones musculares excéntricas durante el entrenamiento de fuerza los incrementos de fuerza son mayores que entrenando sólo concéntricamente (Colliander y Tesh, 1990; Dudley y cols., 1991 y Hortobágyi y cols., 1996, para revisión ver Sanchis Moysi, 1998).

El entrenamiento de FDM podría tener efectos positivos sobre el rendimiento en el tenis, según el tipo de activación muscular que se da durante los distintos tipos de golpe en el tenis. Este tipo de entrenamiento (Tabla 6) produce adaptaciones neuromusculares y no ocasiona grandes hipertrofias musculares en el

sujeto (otros entrenamientos similares pueden verse en el excelente libro de Komi, 1992, capítulo 18: "Training for Power Events"). Asimismo, contribuye a un incremento del "rate of force development" (RFD) o velocidad de desarrollo de fuerza y a mejorar la activación neuronal. Todo ello debería permitir una mayor explotación del potencial muscular con efectos mínimos sobre el incremento de masa muscular o el peso corporal (Schmidbleicher, 1992). Aunque nosotros no pudimos determinar masa magra antes de empezar el entrenamiento de FDM, pudimos observar una ligera disminución de la masa magra, porcentaje de grasa corporal y peso corporal desde el final del entrenamiento de FDM hasta el final de temporada (7 meses).

Antes hemos visto que la potencia refleja la capacidad del músculo para generar un impulso mecánico en el menor tiempo posible. Es posible mejorar la potencia muscular si aumenta la fuerza máxima, pero también es posible mejorar la potencia muscular en gestos deportivos específicos como por ejemplo el salto, sin mejorar la fuerza máxima, siempre y cuando mejore el RDF. Durante la contracción dinámica sólo es posible mejorar la potencia media desarrollada si se consigue generar un mayor impulso mecánico en el mismo tiempo, o bien si se genera el mismo impulso mecánico pero en menos tiempo (en ambos casos esto sólo es posible si mejora el RDF). En nuestro caso, la jugadora

aumentó la fuerza dinámica máxima notablemente, pero además este tipo de entrenamiento también debería haber contribuido a incrementar el RFD y por tanto, a la capacidad para generar la máxima fuerza en el menor tiempo posible en los distintos tipos de golpe. A este respecto, tal vez habría que adaptar posteriormente esas ganancias de FDM con cargas elevadas a las características específicas del tenis (peso de la raqueta, tipo de gesto técnico, tiempo para realizar el movimiento de golpeo, tiempo de contacto con la pelota etc.). Son necesarias nuevas investigaciones para conocer los efectos del entrenamiento de FDM sobre el rendimiento en el tenis, así como para diseñar entrenamientos de fuerza más específicos para este deporte (tipo de ejercicios y características generales del entrenamiento).

El entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes y sus efectos nocivos sobre el crecimiento ha sido un tema ampliamente debatido en la literatura especializada (para revisión ver Guy y Micheli, 2001). En la actualidad está comprobado que tanto los niños como los adolescentes de ambos sexos pueden mejorar la fuerza muscular con el entrenamiento (Pfeiffer y Francis, 1986; Sewal y Micheli, 1986; Sailors y Berg, 1987; Ramsay y cols., 1990; Faigenbaum y cols., 1993; Lillergard y cols., 1997; Faigenbaum y cols., 1999 y Papadopoulos y cols., 2001). Estos incrementos en la fuerza muscular parecen estar más relacionados con mejoras en la activación y en la coordinación neuromuscular que con hipertrofias musculares (Sale, 1989; Ramsay y cols. 1990; Ozmun y cols., 1994 y Gardiner 2001), igual que sucede en adultos no entrenados. Además, a estas edades las ganancias de fuerza como consecuencia del entrenamiento se pueden perder rápidamente si este entrenamiento no tiene continuidad (Faigenbaum y cols., 1986). Ambos factores pudieron influir tanto en las importantes mejoras logradas en los tests de 1 RM (Komi, 1986; Häkkinen y Kallinen, 1994), como en la pérdida de fuerza como consecuencia del desentrenamiento (Häkkinen y cols., 1985; Faigenbaum y cols. 1986 y Narici 1989). Otros trabajos realizados con niños y ado-

lescentes han encontrado importantes ganancias de fuerza en la extremidad superior (Sewal y Micheli, 1986; Sailors y Berg, 1987; Blimkie, 1989 y Faigenbaum y cols., 1993) e inferior (Sewal y Micheli, 1986; Sailors y Berg, 1987 y Faigenbaum y cols., 1996). Sin embargo, en nuestro trabajo las ganancias de fuerza tanto de la extremidad superior como inferior fueron en general superiores a las encontradas en estos estudios. Diferencias en el volumen de entrenamiento realizado, el número de repeticiones por serie, la velocidad de ejecución, la carga desplazada, así como los instrumentos de medida utilizados para determinar la 1 RM o la motivación, entre otras cosas pueden ocasionar resultados contradictorios en este tipo de investigaciones (Faigenbaum y cols., 1999). En nuestro caso, otro factor a tener en cuenta es que los sujetos experimentales que participaron en los trabajos citados anteriormente no eran deportistas de élite, mientras que en nuestro caso de estudio la jugadora se dedicaba semi-profesionalmente al tenis a pesar de su corta edad. Así, el volumen de entrenamiento realizado por nuestra deportista fue superior al de los estudios citados y posiblemente la intensidad del entrenamiento fue también superior, sin tener en cuenta las diferencias individuales que se pueden dar en este tipo de entrenamiento. Además, aunque la tenista estudiada era realmente joven (15 años) al inicio del programa de entrenamiento, su estado de maduración (Taner = 5) la coloca en el grupo de adolescentes postpuberales. Aún así, se tomaron precauciones dada su juventud. En general, se recomienda que durante las primeras semanas de entrenamiento se realicen ejercicios con muchas repeticiones y de alta intensidad en lugar de ejercicios con pocas repeticiones y desplazando cargas pesadas, debido a que las ganancias de fuerza en las etapas iniciales de un entrenamiento de fuerza parece ser que se deben fundamentalmente a adaptaciones neuronales. Por otro lado, para prevenir lesiones graves a estas edades son necesarios programas de entrenamiento adaptados a las características del niño/adolescente, así como la supervisión de profesionales cualificados. Finalmente,

se recomienda la utilización de cargas ligeras o moderadas en lugar de cargas excesivamente pesadas que pudieran lesionar estructuras óseas íntimamente relacionadas con el crecimiento.

La medición de la velocidad de la pelota en los distintos tipos de golpe o la determinación de la curva fuerza-velocidad antes y después del entrenamiento de fuerza, podrían aportar información adicional muy interesante durante este tipo de entrenamiento. La medición del tiempo de ejecución durante los tests de 1 RM nos podría haber orientado a cerca de la evolución de la curva fuerza-velocidad de la tenista en cada ejercicio, es decir, de la relación entre ese valor máximo de fuerza dinámica (1 RM) y el tiempo necesario para desarrollarla. Por otro lado, siguiendo las recomendaciones de Ferrauti (comunicación personal) y de acuerdo con trabajos recientes realizados por su excelente grupo de investigación (Ferrauti y cols., 2001), el control de la evolución de la velocidad de la pelota en los distintos tipos de golpe podría haber aportado datos relevantes para conocer los efectos del entrenamiento de fuerza realizado sobre el rendimiento.

El procedimiento empleado para determinar la 1 RM en este estudio nos parece interesante porque permite obtener una relación matemática individual entre el número de repeticiones posible y el peso aplicado que resulta muy útil para el entrenador. Este procedimiento se basa en la misma técnica que se ha seguido para determinar las múltiples ecuaciones que se han propuesto para estimar 1 RM a partir de repeticiones submáximas. El fundamento es el siguiente: la relación que existe entre el número de repeticiones máximas y el peso levantado es curvilínea, de tal manera que linealizando la relación mediante una transformación semilogarítmica, se puede obtener un valor aproximado de 1 RM, con un error en la estimación que es individual. ¿Por qué no emplear alguna de las muchísimas ecuaciones ya existentes? Sencillamente, porque aunque esta alternativa habría sido más simple, eso habría comportado sin duda un mayor error debido a las siguientes razones:

- Existen muchas ecuaciones porque ninguna ha demostrado ser excepcionalmente buena (pasa algo parecido a lo que ocurre con las ecuaciones antropométricas para determinar el porcentaje de grasa corporal). Véase el libro de Maud y Foster, *Physiological assessment of physical fitness*, Human Kinetics, p. 127.
- Es mejor determinar los parámetros matemáticos directamente que utilizar los parámetros fijos de las ecuaciones.
- La mayoría de las ecuaciones se han desarrollado con el ejercicio de press de banca. Muchas de ellas fallan notablemente en otros ejercicios distintos al press de banca.
- Ninguna de las ecuaciones ha sido específicamente desarrollada para su aplicación en mujeres adolescentes.

En realidad lo mejor habría sido medir la 1 RM, pero al tratarse de una tenista de elite tal vez no habría sido prudente, dada su nula experiencia previa en trabajo de fuerza.

Nos parece importante destacar los resultados obtenidos en este trabajo, dadas las características excepcionales de la jugadora de tenis objeto de estudio, así como las enormes dificultades que entraña estudiar a jugadores de alto nivel. Continuamente echamos en falta publicaciones de otros entrenadores/preparadores físicos relacionados directamente con el alto rendimiento deportivo.

Limitaciones e interés del estudio

La principal limitación de este estudio es que se centra en la descripción de un caso, por lo que las observaciones efectuadas en cuanto a la eficacia del programa de entrenamiento no son generalizables a todos los tenistas. La mejora observada en algunos ejercicios en los que los valores estimados de 1 RM se han duplicado es realmente espectacular. Incrementos de fuerza muscular de esta magnitud son excepcionales pero no imposibles especialmente en grupos musculares no sometidos con anterioridad a entrenamiento de fuerza. De hecho, las mejoras fueron mucho más im-

portantes en los ejercicios efectuados con las extremidades superiores que en los realizados con las extremidades inferiores. Hay que tener en cuenta que la musculatura de las extremidades inferiores es muy activa en el tenis (saltos, carreras, cambios de dirección, etc.) mientras que sólo el brazo dominante efectúa contracciones intensas y estas son muy "peculiares" en el tenis. Datos recogidos en nuestro laboratorio han demostrado que el brazo dominante de los tenistas tiene un 20 % más de masa muscular, mientras que la masa muscular del brazo no dominante es similar a la masa muscular del brazo no dominante de sujetos sedentarios de características étnicas y corporales similares a los tenistas de élite (Sanchis Moysi y cols., 1998 y López Calbet y cols., 1998). No debe sorprendernos pues, que en ejercicios bilaterales efectuados con los miembros superiores las mejoras de fuerza puedan ser espectaculares.

Conclusiones

Los resultados de los tests al finalizar las 12 semanas de entrenamiento nos indican que la fuerza dinámica máxima mejoró con el entrenamiento realizado. En nuestro caso de estudio, la tenista obtuvo excepcionales resultados deportivos durante el año que en el que se realizó el entrenamiento de FDM, paralelamente al incremento en la FDM. Dadas las características de este deporte donde cada vez más se demandan acciones de gran potencia y explosividad no sólo al golpear la pelota sino también al desplazarse por la pista, el entrenamiento de fuerza debería tener mayor consideración en el entrenamiento físico del jugador de tenis. Son necesarias nuevas investigaciones que analicen los efectos del entrenamiento de fuerza tradicional, con ejercicios en el gimnasio, sobre el rendimiento en el tenis.

Las mejoras en la FDM pudieron verse limitadas por el desentrenamiento que ocasiona la competición sobre la FDM (Häkkinen y Komi, 1983a y 1983b; Häkkinen y cols., 1985 y Schmidtbleicher 1992). Es posible que la eliminación total del en-

trenamiento de fuerza durante la competición pueda afectar negativamente al rendimiento físico el resto de la temporada, en tenistas de alto nivel. Tal vez, el entrenamiento controlado de FDM en tenistas más jóvenes que están en progresión ayudaría a mejorar su rendimiento.

Bibliografía

- Adams, M. A.; Hutton, W. C. y Stott, M. A.: "The resistance to flexion of the lumbar intervertebral joint", *Spine*, 5 (1980), pp. 245-253.
- Anderson, J. P.: *An electromyographic study of ballistic movement in the tennis forehand drive*, tesis doctoral no publicada, University of Minnesota, 1970.
- Asmussen, E.; Bonde-Petersen, F. y Jorgensen, K.: "Mechano-elastic properties of human muscles at different temperatures", *Acta Physiol Scand*, 96 (1976), pp. 83-93.
- Aura, O. y Komi, P. V.: "Effects of prestretch intensity on mechanical efficiency of positive work and on elastic behavior of skeletal muscle in stretch-shortening cycle exercise", *Int J Sports Med*, 7 (1986), pp. 137-143.
- Bartlett, R. M.: "The definition, design, implementation and use of a comprehensive sports biomechanics software package for the Acorn Archimedes computer", en M. Nosek; D. Sojka; W. E. Morrison y P. Susanka, *Biomechanics in Sports: Proceedings of the VIIIth International Symposium of the Society of Biomechanics in Sports*, Conex, Prague, 1990, pp. 273-278.
- Beilliot, J.; Rochongar, P.; Briend, M. G. y Le Bars, R.: "Tennis: Etude Cinematographique et electromyographique d'un gest: Le service", *Medicine du sport*, 52 (1978), pp. 199-204.
- Berger, R.: "Effect of varied weight training programs on strength", *Res Q*, 33 (1962), pp. 168-181.
- Blimkie, C.: "Age-and sex-associated variation in strength during childhood: anthropometric, morphologic, neurologic, biomechanical, endocrinologic, genetic, and physical activity correlates", en C. V. Gisolfi; D. R. Lamb, *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*, 2, Youth, Exercise and Sport, Indianapolis, Benchmark Press, 1989, pp. 99-163.
- Bogduk, N. y Macintosh, J. E.: "The applied anatomy of the thoracolumbar fascia", *Spine*, 2 (1984), pp. 164-170.

- Brannigan, M. y Adali, S.: "Mathematical modelling and simulation of a tennis racket", *Med Sci Sports Exerc*, 13(1) (1981), pp. 44-53.
- Cavagna, G. A.; Thys, H. y Zamboni, A.: "The sources of external work in level walking and running", *J. Physiol*, 262 (1976), pp. 639-657.
- Cavagna, G. A.: "Storage and utilization of elastic energy in skeletal muscle", *Exerc Sports Sci*, 5 (1978), pp. 89-129.
- "Clinics in sports medicine", *Raquet sports*, 14 (enero de 1995).
- Colliander, E. B. y Tesh, P. A.: "Bilateral eccentric and concentric torque of the quadriceps and hamstring muscles in females and males", *Eur J Appl Physiol*, 59 (1989), pp. 227-232.
- : "Effects of eccentric and concentric muscle actions in resistance training", *Acta Physiol Sca*, 140 (1990), pp. 31-39.
- Delavier, F.: *Guía de los movimientos de musculación*, Paidotribo, 2ª ed., 2000.
- Dorado García, C.; Sanchis Moysi, J.; Chavarren Cabrero, J. y López Calbet, J. A.: "Efectos de la administración de suplementos de creatina sobre el rendimiento", *Archivos de Medicina del Deporte*, 14 (1997), pp. 213-221.
- Dorado García, C.; Dorado García, N. y Sanchis Moysi, J.: *Análisis funcional de la musculatura abdominal. Propuesta práctica de ejercicios*, Barcelona: Paidotribo, 2001 (A).
- Dorado García, C.; Sanchis Moysi, J. y López Calbet, J. A.: "Bone mineral content and density in master tennis players: gender differences", *Book of abstracts, 6Th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Departamento de Educación Física, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España, 2001 (B), p. 1263.
- Dudley, G. A.; Tesh, P.; Miller, B. y Buchanan, P.: "Importance of eccentric actions in performance adaptations to resistance training", *Aviat Espace Environ Med*, junio de 1991, pp. 543-550.
- Edman, K. A. P.; Elcinga, G. y Noble, M. I. M.: "Enhancement of mechanical performance by stretch during tetanic contractions of vertebrate skeletal muscle fibres", *J. Physiol*, 281 (1978), pp. 139-155.
- Elliot, B.: "Biomechanics: the key to performance optimisation and injury reduction in tennis", *Book of abstracts, 6Th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Department of Human Movement and Exercise Science, The University of Western Australia, 2001, p. 169.
- Faigenbaum, A.; Westcott, W. y Micheli, L.: "The effects of strength training and detraining on children", *J. Strength Conditioning Res.*, 10 (1996), pp. 109-114.
- Faigenbaum, A.; Zaichkowsky, L.; Westcott, W.; Micheli, L. y Fehlandt, A.: "The effects of a twice per week strength training program on children", *Pediatr Exerc Sci.*, 5 (1993), pp. 339-346.
- Faigenbaum, A. D.; Wayne, L.; Westcott, W.; Loud, R. L.; Longk, C.: "The effects of different resistance training protocols on muscular strength and endurance development in children", *Pediatrics*, 104 (1) e5, julio de 1999.
- Farfan, H. F.: "Biomechanics of the Spine in Sports", en R. G. Watkins (eds.), *The Spine in Sports*, Mosby, St. Louis Missouri, 1995, pp. 13-22.
- Ferrauti, A.; Pluim, B. M. y Weber, K.: "The effect of recovery duration on running speed and stroke quality during intermittent training drills in elite tennis players", *J Sports Sci*, 19 (4) (abril de 2001), pp. 235-42.
- Gardiner, P. F.: "Endurance training of the neuromuscular system", *Neuromuscular aspects of physical activity, Human Kinetics*, Cap. 4, 2001, pp. 112-128.
- González Badillo, J. J.: "Concepto y medida de la fuerza explosiva en el deporte. Posibles aplicaciones al entrenamiento", *Revista de Entrenamiento Deportivo (RED)*, tomo XIV, 1 (2000), pp. 5-16.
- Grabiner, M. D.; Groppe, J. L. y Campbell, K. R.: "Resultant tennis ball velocity as a function of off-center impact and grip firmness", *Med Sci Sports Exerc*, 15 (6) (1983), pp. 542-544.
- Groppe, J. L.: *A kinematic analysis of the tennis one-handed and two-handed backhand drives of highly-skilled female competitors*, Tesis doctoral no publicada, Florida State University, 1978.
- : "The Biomechanics of Tennis: An Overview", *International Journal of Sport Biomechanics*, 2 (1986), pp. 141-155.
- Groppe, J.; Loehr, J.; Melville, S. y Quinn, A.: "Science of coaching tennis", *Human Kinetics*, 1989, Campaign, III.
- Gunderson, B. S.: *An electromyographic study of selected muscles in the tennis backhand drive*, Tesis doctoral no publicada, Texas Woman's University, 1972.
- Guy, J. A. y Micheli, L. J.: "Strength training for children and adolescents", *J Am Acad Orthop Surg*, 9 (1) (enero-febrero de 2001), pp. 29-36.
- Hakkinen, K. y Komi, P. V. (A): "Electromyographic changes during strength training and detraining", *Med Sci Sports Exerc*, 15 (6) (1983), pp. 455-460.
- (B): "Alterations of mechanical characteristics of human skeletal muscle during strength training", *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 50 (2) (1983), pp. 161-72.
- Hakkinen, K.; Alen, M. y Komi, P. V.: "Changes in isometric force – and relaxation-time, electromyographic and muscle fibers characteristics of human muscle during strength training and detraining", *Acta Physiologica Scandinava*, 125, 1985, pp. 573-85.
- Hakkinen, K. y Kallinen, M.: "Distribution of strength training volume into one or two daily sessions and neuromuscular adaptations in female athletes", *Electromyogr Clin Neurophysiol*, 34 (2) (marzo de 1994), pp. 117-124.
- Hakkinen, K.; Kallinen, M.; Linnamo, V.; Pastinen, U. M.; Newton, R. U. y Kraemer, W. J.: "Neuromuscular adaptations during bilateral versus unilateral strength training in middle-aged and elderly men and women", *Acta Physiol Scand*, 158 (1), septiembre de 1996, pp. 77-88.
- Horita, T.; Komi, P. y Avela, J.: "Neuromuscular adaptation pattern during exhaustive stretch-shortening cycle exercise", *Book of abstracts, 6Th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Department of Physical Education, Faculty of Education, Toyama University, Japan, 2001, p. 298.
- Hortobágyi, T.; Hill, J. P.; Houmard, J. A.; Fraser, D. D.; Lambert, N. J. y Israel, R. G.: "Adaptative responses to muscle lengthening and shortening in humans", *J Appl Physiol*, 80 (1996), pp. 765-772.
- Knudson, D. y Blackwell, J.: "Trunk muscle activation in open stance and square stance tennis forehands", *Int J Sports Med*, 21 (5) (julio de 2000), pp. 321-324.
- Komi, P. V.: "Training of muscle strength and power: Interaction of neuromotoric, hypertrophic and mechanical factors", *International Journal of Sports Medicine*, 7 (1986), pp. 10-15.
- Kraemer, W. J.; Ratamess, N.; Fry, A. C.; Triplett-McBride, T.; Koziris, L. P.; Bauer, J. A.; Lynch, J. M. y Fleck, S. J.: "Influence of resistance training volume and periodization on physiological and performance adaptations in collegiate women tennis players", *Am J Sports Med*, 28 (5) (septiembre-octubre de 2000), pp. 626-633.
- Kunttgen, H. G. y Komi, P.: "Basic definitions for exercise. Strength and power in sport", en P. Komi (eds.), *Blackwell Scientific Publications*, parte 1, 1 (1992), pp. 3-9.

- Liu, Y. K.: "Mechanical analysis of racket and ball during impact", *Med Sci Sports Exerc*, 15 (5) (1983), pp. 388-92.
- Lillegard, W.; Brown, E.; Wilson, D.; Henderson, R. y Lewis, E.: "Efficacy of strength training in prepubescent to early postpubescent males and females: effects of gender and maturity", *Pediatr Rehabil*, 1 (1997), pp. 147-157
- López Calbet, J. A.; Arteaga Ortiz, R.; Dorado García, C. y Chavarren Cabrero, J.: "Comportamiento mecánico del músculo durante el ciclo estiramiento-acortamiento. I Aspectos biomecánicos", *Arch Med Deporte*, 12 (1995a), pp. 133-142.
- : "Comportamiento mecánico del músculo durante el ciclo estiramiento-acortamiento. II Factores neuromusculares", *Arch Med Deporte*, 12 (1995b), pp. 219-223.
- López Calbet, J. A.; Sanchis Moysi, J.; Dorado García, C. y Rodríguez, L. P.: "Bone mineral content and density in professional tennis players", *Calcif Tissue Int*, 62 (1998), pp. 491-496.
- Mc Laughlin, T.: "Load sharing in the forearm muscles prior to impact in tennis backhand strokes", *Unpublished doctoral dissertation*, University of Illinois, 1978.
- Moritani, T. y Devries, H.: "Neural factors versus hypertrophy in the time course of muscle strength gain", *Am J Phys Med*, 58 (3) (junio de 1979), pp. 115-130.
- Moritani, T.; Muramatsu, S. y Muro, M.: "Activity of motor units during concentric and eccentric contractions", *Am J Phys Med*, 66 (6) (diciembre de 1987), pp. 338-50.
- Moritani, T. y Muro, M.: "Motor unit activity and surface electromyogram power spectrum during increasing force of contraction", *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 56 (3) (1987), pp. 260-265.
- Moritani, T.: "Time course of adaptations during strength and power training", *Strength and power in sport*, en P. Komi (eds.), *Blackwell Scientific Publications*, part 3, 9B (1992), pp. 266-279.
- Naciri, M. V.; Roi, G. S.; Landoni, L.; Minetti, A. E. y Cerretelli, P.: "Changes in force, cross sectional area and neural activation during strength training and detraining of the human quadriceps", *Eur J Appl Physiol*, 59 (1989), pp. 310-319.
- Ozmun, J.; Mikesky, A. y Surburg, P.: "Neuromuscular adaptations following prepubescent strength training", *Med Sci Sports Exerc*, 26 (1994), pp. 510-514.
- Papadopoulos, C.; Prassas, S.; Gkantiraga, E.; Emmanouilidou, M.; Komsis, G. y Kazakas, P.: "Evaluation of a specific training program on characteristics of physical conditioning relating to strength and speed in young tennis players", *Book of abstracts, 6Th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Köln 2001, p. 1239, Aristoteles University of Thessaloniki, Serres, Greece; Colorado State University, Fort Collins, USA.
- Pfeiffer, R. y Francis, R.: "Effects of strength training on muscle development in prepubescent, pubescent and postpubescent males", *Phys Sports Med*, 14 (1986), pp. 134-143.
- Quinn, A. M.: *Abdominal and lower back muscle involvement in selected tennis strokes*, Master's Thesis, University of Illinois at Urbana-Champaign, 1986.
- Ramsay, J.; Blimkie, C.; Smith, K.; Garner, S. y Macdougall, J.: "Strength training effects in prepubescent boys", *Med Sci Sports Exerc*, 22 (1990), pp. 605-614.
- Roetert, P. y Ellenbecker, T. S.: "Testing Tennis Fitness. Complete conditioning for tennis", en *United States Tennis Association*, Human Kinetics (eds.), cap. 2, 1998, pp. 7-31.
- Roswal, G.: *A cinematographic analysis of one-handed and two-handed tennis backhand strokes*, tesis de master no publicada, 1974, University of Florida.
- Sailors, M. y Berg, K.: "Comparison of responses to weight training in pubescent boys and men", *J Sports Med*, 27 (1987), pp. 30-37.
- Sewall, L. y Micheli, L.: "Strength training for children" *J Pediatr Orthop*, 6 (1986), pp. 143-146.
- Silvester, L.; Stiggins, C. y McGown, C.: "Effect of variable resistance and free weight training programs on strength and vertical jump", *Natl Strength Conditioning Assoc J*, 3 (1981), pp. 30-33.
- Sale, D.: "Strength training in children", en C. V. Gisolfi, D. R. Lamb (eds.), *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine*, Indianapolis, Benchmark Press, 1989, pp. 165-216.
- Sanchis Moysi, J.; García-Lleó, F.; Dorado García, C.; Chavarren Cabrero, J. y López Calbet, J. A.: "Factores condicionales determinantes del rendimiento en el tenis", *Revista de Entrenamiento Deportivo (RED)*, Tomo XI, 1 (1996), pp. 33-39.
- Sanchis Moysi, J.; Dorado García, C. y Calbet, J. A. L.: "Regional body composition in professional tennis players", en A. Lees, I. Maynard, M. Hughes, T. Reilly (eds.), *Science and Racket Sports II*, E. & F. N. Spon, London, 1998, pp. 34-39.
- Sanchis Moysi, J.: *Fatiga muscular y eficiencia energética en seres humanos*, Tesis Doctoral, Departamento de Educación Física, 1998, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Sanchis Moysi, J.: "Control nervioso de las contracciones musculares excéntricas. Avances en Ciencias del Deporte", en: J. A. López Calbet y C. Dorado García (eds.), Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 1999, pp. 81-91.
- Sanchis Moysi, J.; Dorado García, C. y Calbet, J. A. L.: "High femoral neck bone mass and density in master tennis players", *Medicine and Science in Tennis*, 5 (1) (2000), p. 7.
- Sanchis Moysi, J.; Dorado García, C. y López Calbet, J. A.: "La evaluación de la condición física en el tenis", *Revista de Entrenamiento Deportivo (RED)*, tomo XIV, 2 (2000), pp. 27-39.
- Sanchis Moysi, J.; López Calbet, J. A. y Dorado García, C.: "Lack of improvement in bone mass at the lumbar spine and hip with life-time tennis participation in post-menopausal tennis players", *3rd European Congress on Sports Medicine and Science in Tennis*, Book of abstracts, Barcelona, 2001 (A), p. 129.
- Schantz, P. G.; Moritani, T.; Karlson, E.; Johansson, E. y Lundh, A.: "Maximal voluntary force of bilateral and unilateral leg extension", *Acta Physiol Scand*, 136 (2) (junio de 1989), pp. 185-192. Department of Physiology III, Karolinska Institute, Stockholm, Sweden.
- Schmidtbleischer, D.: "Strength training", Partes 1 y 2, *Sports-Science Periodical on Research and Technology in Sport*, Strength W4.
- Schmidtbleischer, D.: "Training for power events. Strength and power in sport", en P. Komi (eds.), *Blackwell Scientific Publications*, part 5, 18 (1992), pp. 381-394
- Shields, R. K. y Heiss, D. G.: "An Electromyographic comparison of abdominal muscle synergies during curl and double straight leg lowering exercises with control of the pelvic position", *Spine*, 22 (1997), pp. 1873-1879.
- Van Gheluwe, B. y Hebbelinck, M.: "Muscle Actions and Ground Reaction Forces in Tennis", *International Journal of Sport Biomechanics*, 2 (1986), pp. 88-99.
- Westcott, W.: "Female response to weight lifting", *J Phys Educ*, 77 (1979), pp. 31-33.



Palabras clave

fútbol sala, necesidades cardiovasculares, necesidades metabólicas, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca

Necesidades cardiovasculares y metabólicas del fútbol sala: análisis de la competición

■ JAVIER ÁLVAREZ MEDINA

Doctor en Ciencias de la Actividad física y el Deporte. Profesor Asociado Universidad de Zaragoza

■ LUIS GIMÉNEZ SALILLAS

Doctor en Medicina y Cirugía. Profesor titular Universidad de Zaragoza

■ PEDRO CORONA VIRÓN

Doctor en Medicina y Cirugía.
Adjunto del Servicio de Cardiología del Hospital Militar del Rey de Las Palmas de Gran Canaria.

■ PEDRO MANONELLES MARQUETA

Médico de la Federación Española de Baloncesto

Abstract

Indoor football is a collective sport, of collaboration-opposition, with an energetic demand of a mixed intermittent type (aerobic-anaerobic), a general, high muscular, dynamic demand. It is identified by a type of split and intermittent exertion with incomplete pauses for recuperation both active and passive of various periods of time. The heart, owing to the characteristics of this sport, is probably the organ that is most required during its practice, as it has to perform a great cardio-vascular work. Indoor football is having a great social repercussion in our country (at the moment there are 1.500.000 players federated) but research on it is still non-existent or nearly so. We put forward a cardio-vascular study and analysis of the energetic needs produced in its regular practice.

In this study three teams took part a total of 33 players, 14 professionals and 19 non-professionals. We measured heart rate in approximately 150 matches. All participants performed a maximum exertion test (Course Navette) to determine the maximum real heart rate (FCMR), maximum consumption of oxygen and recovery capacity.

*Among the conclusions that stand out are:
Indoor football has an anaerobic component that is very high, and requires a cardiovascular adaptation between 85/90% of the maximum individual heart rate.*

The practice of indoor football requires an adequate VO₂ maximum and a great recuperation capacity.

The indoor football player needs great anaerobic and alactic power and capacity and a rapid regeneration of phosphagens. He must be capable of good toleration to stand medium/high levels of lactic acids.

Key words

indoor football, cardiovascular needs, metabolic necessities, maximum consumption of oxygen, heart rate

Resumen

El fútbol sala es un deporte colectivo, de colaboración-oposición, con una sollicitación energética de tipo mixto intermitente (aeróbica-anaeróbica), una sollicitación muscular general dinámica alta y una sollicitación estática baja-moderada. Se identifica con un tipo de esfuerzo fraccionado e interválico con pausas de recuperación incompletas activas y pasivas de duración variable. El corazón, debido a las características de este deporte es probablemente el órgano que más se solicita durante su práctica, teniendo que realizar un gran trabajo cardiovascular.

El fútbol sala está teniendo una gran repercusión social en nuestro país (actualmente existen 1.500.000 fichas federativas) pero las investigaciones sobre el mismo siguen siendo nulas o muy escasas. Nos planteamos la realización de un estudio cardiovascular y análisis de las necesidades energéticas que se produce con su práctica regular.

En el estudio han participado 3 equipos, formando una muestra total de 33 jugadores: 14 profesionales y 19 no profesionales. Se registró la frecuencia cardíaca aproximadamente en unos 150 partidos. Todos ellos realizaron una prueba máxima de esfuerzo (Course-Navette) para determinar su frecuencia cardíaca máxima real (FCMR), su consumo máximo de oxígeno y su capacidad de recuperación.

Entre las conclusiones destacar que:

El fútbol sala tiene un componente anaeróbico muy elevado y requiere una adaptación cardiovascular entre el 85-90 % de la frecuencia cardíaca máxima individual.

La práctica del fútbol sala requiere un adecuado $VO_{2\text{máx}}$ y una buena capacidad de recuperación.

El jugador de fútbol sala necesita una gran potencia y capacidad anaeróbica aláctica y una rápida regeneración de los fosfágenos. Debe ser capaz de tener una buena tolerancia para soportar niveles medio-altos de ácido láctico.

Introducción

El fútbol sala es un deporte colectivo, de situación, donde se da una colaboración-oposición, con una sollicitación energética de tipo mixto intermitente (aeróbica-anaeróbica), una sollicitación muscular general dinámica alta y una sollicitación estática baja-moderada. Es una modalidad que se identifica con un tipo de esfuerzo fraccionado e interválico basado en una serie de esfuerzos máximos y submáximos dados de forma intermitente y con pausas de recuperación incompletas activas y pasivas de duración variable. Estos intervalos, de manera general, no permiten una recuperación completa, siendo una sucesión de procesos aeróbicos-anaeróbicos (J. Álvarez, 2000). El tiempo de juego es de dos tiempos de 20 minutos a reloj parado, que suele oscilar entre los 75-85 e incluso más de 90 minutos de juego a tiempo corrido. Esto variará en función de las posibilidades que da el reglamento: tiempos muertos, dobles penalties, limpieza de la pista, intervenciones médicas, etc.

En sus comienzos los cambios estaban limitados, pero a partir del año 1983 el reglamento permite hacer el número de cambios que se desee por lo que la intensidad y ritmo de juego se ha visto elevada considerablemente, sin verse disminuida conforme pasa el partido.

El fútbol sala se caracteriza por una sucesión de movimientos a máxima velocidad, en espacios muy reducidos (5-10 metros), con continuos cambios de dirección y sentido, seguido por fases de tensión muscular más estáticas, pero de máxima tensión, encadenando carreras de baja, media, máxima intensidad con pausas de recuperación activas e incompletas. Todo

esto hace que las acciones deportivas se ejecuten sin previo aviso.

El espacio de juego es reducido (20 x 40 metros) teniendo en cuenta el número de jugadores, por lo que la tensión y concentración de los mismos debe ser máxima en todo momento, ya que las opciones de conseguir gol se pueden producir desde cualquier parte del campo y en cualquier instante.

Todo lo anterior hace que la carga psicológica del partido sea muy elevada, y si además añadimos el número de jugadores por equipo (4 más el portero) hace que el despiste o relajación de uno de los jugadores de campo sea generalmente suficiente para que se rompa todo el equilibrio del equipo y se decante el partido en favor del adversario.

La velocidad y agilidad de movimientos, el dominio espacio-temporal tiene que ser muy alto para poder acelerar y cambiar rápida y constantemente de dirección, en espacios reducidos y compartidos con adversarios y compañeros, y así conseguir que la precisión de los controles y demás gestos deportivos se den en el momento y en el lugar preciso. La proximidad de los adversarios hace que las acciones se tengan que producir de la forma más rápida e inesperada posible, por lo que los automatismos y estrategias propias se convierten en piezas fundamentales del rendimiento global del equipo.

En esta línea, la coordinación y el control de su esquema corporal debe ser igualmente muy alto para poder realizar con éxito los sincronismos y automatismos propios de este deporte en espacios reducidos y a velocidades máximas sin por ello verse afectado el rendimiento y la eficacia conforme transcurre el partido y la fatiga se va acumulando.

En el fútbol sala actual la táctica colectiva es fundamental, y conforme subimos de categoría va adquiriendo más peso específico hasta hacerse imprescindible si se quiere que el nivel de juego sea competitivo. Todos los equipos que se precien tienen automatismos ofensivos y defensivos perfectamente definidos para cada situación de juego que les permiten contrarrestar la táctica del oponente. Esta situación hace que en muchas oca-

siones el ritmo de juego sea muy elevado, por jugar como normalmente se denomina "de memoria".

El corazón, debido a las características de este deporte es probablemente el órgano que más se solicita durante su práctica, teniendo que realizar un gran trabajo cardiovascular.

Justificación

Actualmente en el mundo del rendimiento se está produciendo una constante transformación y evolución, debido en gran medida a los trabajos de investigación de las diferentes modalidades deportivas, y a las ayudas de otras ciencias para mejorar el rendimiento deportivo, que nos permiten conocer mejor lo que ocurre en las situaciones de juego desde diferentes puntos de vista: técnica, táctica, psicológica y físicamente. Cada día se intenta saber con más precisión lo que ocurre en todas las situaciones de juego para realizar un posterior análisis e intentar mejorar cualitativa o cuantitativamente en esa acción.

El fútbol sala está teniendo una gran repercusión social en nuestro país (actualmente existen 1.500.000 fichas federativas) pero las investigaciones y estudios sobre el mismo siguen siendo nulas o muy escasas. Siendo conscientes que hoy en día ninguna especialidad deportiva se puede contentar con unas referencias inespecíficas de otra modalidad, nos planteamos la realización de un estudio cardiovascular y análisis de las necesidades energéticas que se produce con la práctica regular del fútbol sala.

Material y métodos

Para establecer la exigencia metabólica y cardiovascular que necesita la práctica del fútbol sala, realizamos un estudio prospectivo, longitudinal en la temporada 1999-2000, en el que participaron tres equipos pertenecientes a:

- División de Honor Española.
- Primera B Nacional.
- Primera Autonómica.



Como criterios de inclusión se estableció:

- Practicar el fútbol sala un mínimo de tres veces a la semana.
- Ser jugador de campo
- Tener un mínimo de tres registros de la frecuencia cardíaca (FC) durante los partidos.

Para su estudio los dividimos en dos grupos: profesionales y no profesionales. Haciendo un total de 33 jugadores de campo, 14 profesionales y 19 no profesionales. El método estadístico empleado para comparar los valores entre los profesionales y no profesionales fue el Test de la *t* de Student para valores no pareados.

A todos ellos se les realizó una prueba máxima de esfuerzo de campo (Course-Navette) para determinar su frecuencia cardíaca máxima real (FCMR), su consumo máximo de oxígeno y su capacidad de recuperación.

Para el estudio de la FC utilizamos pulsómetros de la casa Polar, de reconocido prestigio y fiabilidad (J. Álvaro, 1989; R. Astrand, 1985 y A. Blanco y cols., 1993), tipo Accurex Plus, programando el monitor para realizar una grabación cada 5 segundos durante toda la prueba y durante los primeros cinco minutos de recuperación tras la prueba de esfuerzo. Posteriormente esta información se descarga en el soporte informático necesario para el análisis del mismo. En total aproximadamente se registraron unas 150 tomas en partidos. La fórmula empleada para el cálculo del VO_2 máximo fue:

$$VO_2 \text{ máximo (ml/kg/min)} = 31.025 + (3.238V) - (3.248e) + (0.1536Ve)$$

donde:

V = velocidad de carrera en km/h del último periodo completado

e = edad del sujeto.

Resultados y discusión

Respuesta cardiovascular en partidos

Existen estudios que nos aportan datos sobre la respuesta del sistema cardiovascular en modalidades de equipo como el fútbol (A. Blanco y A. Enseñat, 1998,

Tabla 1.

Frecuencias cardíacas medias obtenidas en partidos.

	1.º PARTIDO (p/m)	2.º PARTIDO (p/m)	3.º PARTIDO (p/m)
MEDIAS TOTALES	164,83 ± 9,29	163,79 ± 12,33	166,86 ± 10,90
PROFESIONALES	161 ± 9,61	158,80 ± 12,20	165,30 ± 12,71
NO PROFESIONALES	166,84 ± 8,69	166,42 ± 11,88	167,68 ± 10,09
PROBABILIDAD	0,126	0,124	0,614

1999; Fco. J. Calderón y cols., 1999 y J. Chazalón, 1998), baloncesto (J. L. Chicharro y A. Fernández, 1995; L. J. Chiroso y cols., 1999; R. Colli y M. Faina, 1987; A. Dal Monte y cols., 1987), balonmano (E. Dominguez, 1987; M. Faina y cols., 1998; L. Franco, 1998; J. A. Gutiérrez, 1987), hockey patines (R. Laukanen y P. Virtanen, 1998; R. Laukanen, 1999; L. Leger y M. Thivierge, 1998), etc. siendo inexistentes los realizados sobre el fútbol sala, por lo que las referencias serán siempre al realizado por nuestro grupo de trabajo.

Los datos obtenidos nos dan unas frecuencias cardíacas medias (tabla 1) que nos muestran el esfuerzo realizado en los partidos por los jugadores. No han existido diferencias estadísticas significativas entre los grupos presentando un valor medio de 165 ± 10 p/m. La dispersión de los valores con respecto a la media es alta, lo que se refleja en los rangos de p/m tan amplios dados por los valores mínimos y máximos en ambos grupos 141-181.

Los valores obtenidos concuerdan con la clasificación del fútbol sala como un deporte mixto, ya que se realiza una sucesión de procesos aeróbicos-anaeróbicos donde se trabaja continuamente, por debajo y por encima, del denominado umbral anaeróbico.

Al relacionar las FC medias de cada jugador con sus FCMR observamos que el fútbol sala exige una adaptación cardiovascular entre el 85-90 % de la FCMR individual. También relacionamos la FCM obtenida en la prueba de esfuerzo con la alcanzada en cada partido y el resultado nos muestra como siempre se llega a trabajar por encima del 90 % de la FCM al-

canzada en la prueba de esfuerzo y como en la mayoría de los casos en algún momento del partido se llega a alcanzar e incluso sobrepasar la FCM obtenida en la prueba de esfuerzo (tabla 2, gráfico 1). Las muestras tomadas, teniendo en cuenta las diferencias significativas encontradas, nos dan un tipo de distribución global de la frecuencia cardíaca a lo largo de un

Tabla 2.

Intensidad de trabajo según la FCM obtenida en la Course-Navette y en los partidos.

% FCM OBTENIDA EN LA COURSE-NAVETTE	N.º DE VECES QUE SE ALCANZA EN LOS PARTIDOS	%
<90	0	0
90-95	31	23,3
95-97	31	23,3
97-100	39	29,3
>100	32	24,06

Gráfico 1.

Variaciones de la Adaptación Cardiovascular según la FC media obtenida en partidos y su % obtenido sobre las FC máximas en la Course-Navette.

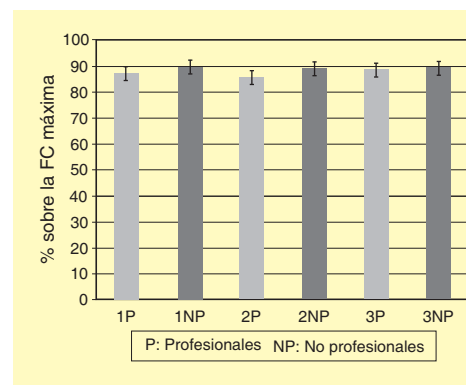
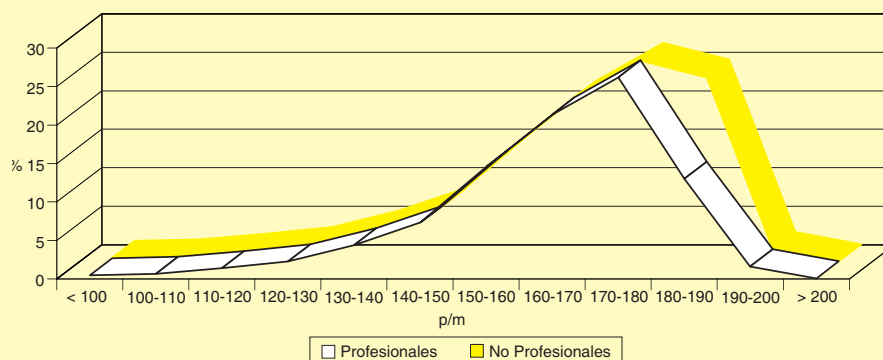


Gráfico 2.

Distribución de la FC con respecto al % del tiempo jugado a lo largo del partido.



partido tipo. Esta distribución la podemos considerar como el PERFIL CARDIOVASCULAR GENERAL que se da en un partido de fútbol sala (gráfico 2).

Si sumamos el tanto por ciento del tiempo de juego que los jugadores están entre las

150-190 p/m obtenemos una media de 86,1 % para los no profesionales y de 75,1 % para los profesionales. Estos datos demuestran que el fútbol sala es un deporte de modalidad mixta aeróbica-anaeróbica, basado en esfuerzos de

Tabla 3.

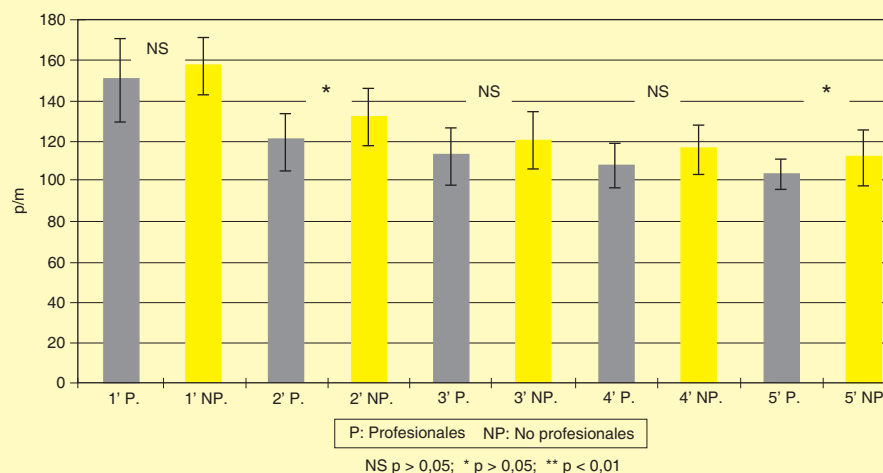
Frecuencia cardíaca máxima y su recuperación en los primeros 5 minutos después de acabar la Course-Navette.

MINUTO	PROFESIONAL (p/m)	NO PROFESIONAL (p/m)	PROBABILIDAD
FCM-0'	190 ± 6	191 ± 8	0,637
1'	149,90 ± 20,33	156,80 ± 13,7	0,267
2'	119,00 ± 13,72	131,00 ± 13,7	0,024*
3'	112,10 ± 13,63	119,37 ± 14,9	0,182
4'	106,90 ± 10,81	115,06 ± 12,6	0,074
5'	102,50 ± 07,50	110,8 ± 13,73	0,049*

* p < 0,05 ** p < 0,01.

Gráfico 3.

Recuperación de la Frecuencia Cardíaca en los primeros 5' después de la Course-Navette.



tipo interválico-fraccionado de intensidad, principalmente submáxima y máxima, e intercalados con pausas de recuperación activas e incompletas. Su componente anaeróbico es muy alto estando los no profesionales un 71,52 %, y los profesionales un 60,52 %, del tiempo de juego entre las 160-190 p/m.

Para entender mejor este deporte podemos consultar los estudios realizados sobre esfuerzos intermitentes que han asentado las bases científicas sobre el entrenamiento interválico (Saltin, Essen y Pedersen, 1976; Fox y Mathews, 1974; Astrand, 1992; Gaitanos, Willians, Boobis y Brooks, 1993). Así, la FC durante la recuperación es un parámetro fundamental para valorar las cargas de entrenamiento intervalado y la condición cardiovascular (J. Massach, 1992).

Cuanto más desarrollado está el sistema de mitocondrias y las enzimas responsables del metabolismo aeróbico, mayor será la capacidad de recuperación del jugador y su resistencia al cansancio. En las pausas del partido, el jugador bien entrenado en resistencia se recupera más rápidamente, y de forma más completa, y tendrá más capacidad para efectuar salidas así como regatear de forma más enérgica (M. Moreno, 1998). Los jugadores que tengan una buena capacidad oxidativa podrán resintetizar la fosfocreatina (PC) más rápidamente, lo que les permitirá realizar un mayor número de sprints, ya que la PC y la glucólisis anaeróbica dan al músculo la energía inmediata para hacer un esfuerzo máximo. La resíntesis de PC por vías oxidativas tiene un tiempo medio de 20 segundos (A. Blanco y A. Enseñat, 1998). Los resultados de nuestro estudio demuestran la gran importancia de una buena recuperación del sistema cardiovascular tras los esfuerzos, lo que permitirá estar antes preparado para afrontar nuevos esfuerzos con garantías de éxito.

En la recuperación de la FC al finalizar la Course-Navette vemos como los profesionales obtienen en todos los minutos FC más bajas que los no profesionales, dando diferencias estadísticamente significativas en el minuto 2.º y 5.º. Estos valores evidencian una mejor y más rápida recuperación tras el esfuerzo en favor de los profesionales (tabla 3, gráfico 3).

Lamiel-Luengo (J. Rico, 1997) establece en 1988 el IR2, como el índice de recuperación, descrito por la caída de la FC en el 2.º minuto postesfuerzo con respecto a la relación existente entre la FCM teórica y la FCM alcanzada en la prueba de esfuerzo triangular. Este parámetro se considera muy útil para valorar el grado de entrenamiento aeróbico de los deportistas.

Los valores obtenidos concuerdan con otros estudios realizados sobre esfuerzos fraccionados como los de Calderón y cols. (J. Massach, 1992) donde concluyen que la FC durante la recuperación constituye el parámetro fundamental para valorar las cargas de tipo intervalado y la condición cardiovascular. Otros autores como Wilmore y Costill, 1994; Gilman, 1996 (F. Rubio y cols., 1993) afirman que la recuperación de la FC es un buen indicador de la condición física ya que a mejor condición física más rápido se recuperan los valores cardíacos de reposo.

Necesidades metabólicas

Metabolismo aeróbico

La mayor parte de la energía suministrada para el computo global de los esfuerzos que se dan en un partido, se produce por los procesos aeróbicos utilizando el glucógeno muscular y hepático. Esta fuente de energía, dependiente de los hidratos de carbono, juega un papel muy importante para garantizar un ritmo intenso durante la competición pero puede agotarse rápidamente:

- Sus reservas en el organismo son pequeñas.
- Su agotamiento viene acompañado de una disminución del ritmo de juego.
- Su recuperación completa puede necesitar hasta 48 h.

Estos pueden ser necesarios para comprender:

- Que las reservas de glucógeno muscular y hepático necesitan estar llenas antes de los partidos.
- Retardar lo más posible durante el partido la deplección de las reservas.
- Recuperar las reservas lo antes posible.

Conforme transcurre el partido la glucogenolisis anaeróbica contribuirá en mayor medida a la producción de energía hasta que el glucógeno intramuscular se agote en determinadas partes de la célula muscular.

Un partido de fútbol sala responde a un tipo de ejercicio interválico, basado en esfuerzos fraccionados con pausas incompletas de recuperación. La potencia aeróbica máxima (PAM), a través del consumo máximo de oxígeno ($VO_{2\text{máx}}$), es uno de los aspectos más importantes de la condición física de estos deportistas. Para determinar el perfil aeróbico de los jugadores de fútbol sala utilizamos la Course-Navette, donde obtuvimos los siguientes resultados (tabla 4).

Los datos obtenidos en la tabla 1 han dado diferencias estadísticamente significativas en el tiempo de duración de la prueba máxima. Entre ambos grupos los valores medios de $VO_{2\text{máx}}$ han sido de $57,80 \pm 2,53$ ml/kg/min. en los profesionales y de $54,86 \pm 3,21$ ml/kg/min. en los no profesionales. Estos valores presentan una $p = 0,013$, lo que corresponde a una diferencia estadísticamente significativa.

Los valores de $VO_{2\text{máx}}$ obtenidos coinciden con los dados por otros estudios sobre el $VO_{2\text{máx}}$ en deportistas de equipo como fútbol (A. Blanco y A. Enseñat, 1998; Fco. J. Calderón y cols., 1999; F. Treiber y cols., 1989), baloncesto (J. L. Chicharro y A. Fernández, 1995; L. J. Chiroso y cols. 1999), balonmano (E. Domínguez, 1987; L. Franco, 1998), hockey sobre patines (R. Laukanen, 1999; P. Vogelaeare y cols., 1985), donde el consenso establece que unos valores menores de 50 ml/kg/min. son deficientes, entre 50-55 ml/kg/min. normales, 55-60 ml/kg/min. buenos y superiores de 60 ml/kg/min. ex-

celentes. Con respecto a los valores precisados el $VO_{2\text{máx}}$ obtenido por los profesionales en el fútbol sala se pueden considerar como BUENOS y como NORMALES los obtenidos en los no profesionales.

La explicación de estos valores nos la da Astrand (J. Weineck, 1994) quien ya dijo que es posible realizar una importante cantidad de trabajo con una carga de trabajo sumamente intensa, realizando un impacto relativamente bajo sobre la circulación y la respiración, todo ello por la introducción de breves periodos de trabajo y reposo adecuadamente espaciados (micropausas). Este concepto fisiológico permite que individuos en baja forma y con una reducida PAM puedan realizar trabajos y ejercicios pesados siempre y cuando puedan regular los tiempos de trabajo y de recuperación, de forma que las cargas sobre la respiración y la circulación no superen los límites de su reducida capacidad. Un jugador de fútbol sala precisa un $VO_{2\text{máx}}$ alrededor de 60ml/kg/min. Pensamos que una buena potencia aeróbica va a ser el requisito básico para obtener una alta capacidad de rendimiento en el juego. Cuanto mejor desarrollada esté, de forma más económica se efectuará la síntesis de los fosfatos (ATP, PC), que representan las fuentes de energía más decisivas en los ejercicios de juego de tipo interválico. Una alta capacidad aeróbica asegura de esta forma un nivel de esfuerzo óptimo, con una regeneración, recuperación y no menos importante, resistencia al esfuerzo.

El alto ritmo de juego que se requiere en el actual fútbol sala de competición es impensable sin la correspondiente potencia aeróbica adecuada. Igualmente es determinante en la minimización de los errores técnico-tácticos, ya que con ella

Tabla 4.
Valores alcanzados en la Course-Navette.

	TIEMPO (min)	RECORRIDOS (20 m)	PERÍODOS COMPLETADOS	$VO_{2\text{máx}}$ (ml/kg/min)
PROFESIONALES	11,62 $\pm$ 0,73	114,80 $\pm$ 9,15	11,50 $\pm$ 0,71	57,80 $\pm$ 2,53
NO PROFESIONALES	10,67 $\pm$ 1,10	103,05 $\pm$ 13,20	10,42 $\pm$ 1,07	54,86 $\pm$ 3,21
PROBABILIDAD	0,010*	0,010*	0,003**	0,013*

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$.

pueden mantenerse la concentración y la atención durante todo el tiempo de juego a un nivel constantemente alto. En referencia al jugador de baloncesto (J. L. Chicharro y A. Fernández, 1995): “para un jugador de baloncesto, al igual que para otros deportes de situación, su rendimiento no está condicionado por alcanzar niveles excesivamente elevados de VO_2 , pero si es cierto, que si un jugador quiere mantener un ritmo, una aportación continua al juego y una cadencia regular, es necesario mantener durante la temporada valores que no estén por debajo de los 50 ml/kg/min.”

El jugador entrenado en resistencia, gracias a una salida psicofísica mejor, por un lado está protegido más efectivamente ante las lesiones y por otro efectúa menos faltas, ya que debido a su constante nivel de fuerza de despliegue y su ininterrumpida capacidad coordinativa no tiene tanta necesidad de acudir a soluciones de emergencia o a efectuar pases arriesgados.

Cuanto mejor entrenado esté un jugador más tardará en sobrepasar el umbral anaeróbico en una actividad larga e intensa, con la consiguiente pérdida de fuerza debido a la acidosis. La bibliografía establece por lo general que el umbral anaeróbico de los deportistas se encuentra en un 80 % de la capacidad de rendimiento máximo. Cuanto más alto sea el umbral anaeróbico, y por lo tanto la resistencia aeróbica, más alto será el ritmo medio de juego que se podrá mantener a lo largo del partido.

Weinek (J. Zaragoza, 1996), en referencia al jugador de fútbol dice que necesita una adecuada resistencia básica, pero ésta no tiene que ser comparativamente igual que la de un atleta. Si se efectúa un entrenamiento demasiado orientado a la resistencia, los músculos adaptarán sus características a este tipo de esfuerzo. Esto convertiría al futbolista en un buen corredor pero no necesariamente en un buen futbolista.

De igual manera, incluso con más razón, el desarrollo excesivo de la capacidad de resistencia afectará de forma negativa al jugador de fútbol sala en cosas tan importantes como la velocidad y la fuerza-potencia, debido a una influencia negativa sobre las fibras de contracción rápida

(blancas), sobre todo las FTII, tipo A, esenciales en este deporte.

Una adecuada PAM va a disminuir el tiempo de recuperación necesario entre esfuerzos que será en muchos casos el determinante para el resultado.

El aumento de la condición física de los jugadores y la intensidad actual de juego en los partidos hace que cada vez se alarguen más las secuencias de esfuerzos encadenados con intensidades submáximas y máximas, por lo que la tolerancia al estrés, a la fatiga, y en términos fisiológicos al ácido láctico es cada vez más determinante.

Metabolismo anaeróbico

La competición se caracteriza por sucesivas acciones explosivas (aceleraciones, desaceleraciones, cambios de sentido, golpes, regates, fintas de engaño, bloqueos, saltos, etc.) donde se utiliza el metabolismo anaeróbico aláctico (potencia) “capacidad de producir energía lo más rápido posible”, a través de la vía de los fosfágenos (ATP-PC), lo que nos aporta energía sin necesidad de O_2 . Probablemente este metabolismo es el más importante en un partido de fútbol sala. La mayoría de las acciones determinantes, que decantan los partidos hacia uno u otro equipo, se dan en esfuerzos de una duración no superior a cinco segundos y son realizados a la mayor velocidad e intensidad posibles y se realizan gracias a la vía anaeróbica aláctica (concretamente a la potencia anaeróbica aláctica). Esta vía de obtención de energía se agota rápidamente y tarda cierto tiempo en recuperarse (20 segundos como media a través de los procesos oxidativos); por ello, los jugadores que sean capaces de realizar un mayor número de esfuerzos sin disminuir considerablemente su rendimiento tendrán más posibilidades de resultar determinantes para su equipo conforme transcurra el partido. Por todo lo anterior, el jugador de fútbol sala debe tener una gran resistencia al sprint. Ello le permitirá realizar carreras cortas a intensidades máximas con recuperaciones incompletas, utilizando la vía anaeróbica aláctica y degradando el fosfágeno. Ello también le permitirá una alta habilidad en la coordinación del gesto técnico sin disminuir su eficacia conforme

pasa el partido. Si no se da el tiempo necesario para la resíntesis el músculo pondrá en funcionamiento la glucólisis anaeróbica con producción de ácido láctico.

Los cambios de intensidad repetidos de forma intervalada requieren que los jugadores sean capaces de poder tolerar y eliminar la acidosis metabólica producida durante el esfuerzo para poder continuar sin disminuir su rendimiento. Una buena potencia aeróbica les ayudará a resintetizar antes el lactato que se origina. Esta tolerancia a la fatiga, al cansancio es un factor muy importante en todos los deportes donde se juega a niveles muy altos de intensidad.

Hoy en día, el jugador de fútbol sala debe desarrollar el metabolismo anaeróbico láctico, sobretodo la potencia y tener una buena tolerancia a niveles medio-altos de ácido láctico.

Destacar el gran trabajo muscular sobre todo excéntrico que se produce debido a las máximas desaceleraciones que se dan continuamente en un partido y que son las responsables de muchos microtraumatismos producidos en la fibra muscular. Por ello, se debe tener una gran resistencia a la Fuerza Rápida. Poseer un alto porcentaje de fibras rápidas y tener resistencia a la fatiga, para poder realizar acciones explosivas durante todo el partido.

Un mejor conocimiento tanto cuantitativo como cualitativo de las demandas fisiológicas que se dan en el fútbol sala nos permitirá entre otras cosas:

- Establecer un perfil óptimo para este deporte.
- Detección de posibles talentos.
- Establecer pautas de entrenamiento a sus diferentes niveles.
- Planificar mejor las cargas de entrenamiento teniendo en cuenta las características propias de cada jugador y las de este deporte y no las de otras modalidades deportivas.
- Mejorar el rendimiento deportivo.

En la actualidad, toda investigación que nos ayude a conocer mejor la lógica interna o externa propia del fútbol sala será de gran ayuda para mejorar y ayudar a la evolución de este deporte.

Gráfico 4.

Prestación intermitente, mixta, que solicita las diferentes vías energéticas. Debido a su elevada intensidad y larga duración provoca los más altos niveles en la alternancia de las vías anaeróbica aláctica y láctica sobre un fondo de la vía aeróbica.



Conclusiones

- El fútbol sala tiene un componente anaeróbico muy elevado y requiere una adaptación cardiovascular entre el 85-90 % de la frecuencia cardíaca máxima individual ya que en la mayoría de los partidos se llega a alcanzar la frecuencia cardíaca máxima.
- La práctica del fútbol sala requiere un adecuado $VO_{2\text{máx}}$ y una buena capacidad de recuperación.
- El fútbol sala utiliza alternativamente las diferentes vías de obtención de energía (gráfico 4).

Durante los esfuerzos de máxima intensidad y breve duración (disparos, 1 x 1, salidas de presión, etc) utilizaremos el ATP-PC a través de la vía anaeróbica aláctica o de los FOSFÁGENOS.

En los encadenamientos de acciones como transiciones ataque-defensa, contraataques sucesivos, etc. utilizaremos el GLUCÓGENO a través de la vía anaeróbica láctica GLUCOLISIS ANAERÓBICA.

A lo largo del transcurso del partido utilizaremos el GLUCÓGENO Y LOS LÍPIDOS, a través de la vía aeróbica u OXIDATIVA.

- El jugador de fútbol sala necesita de una gran potencia y capacidad anaeróbica aláctica y una rápida regeneración de los fosfágenos. Debe ser capaz de

tener una buena tolerancia para soportar niveles medio-altos de ácido láctico. Debe tener una adecuada base aeróbica.

Bibliografía

- Álvarez, J.: *Estudio del perfil cardiovascular y metabólico en jugadores profesionales y amateurs de fútbol sala*, tesis doctoral, Universidad de Zaragoza, julio 2000.
- Álvaro, J.: "La condición biológica del jugador de balonmano", *Apunts*, XXVI (1989).
- Astrand, R.: "Fisiología del ejercicio físico", Buenos Aires: Ed. Médica Panamericana, 1985.
- Blanco, A.; Enseñat, A. y Balagué, N.: "Hockey sobre patines: análisis de la actividad competitiva", *RED* (VII), 3 (1993), pp. 9-17.
- Blanco, A. y Enseñat, A.: "Hockey sobre patines: el esfuerzo del entrenamiento", *RED* (XIII), 4 (1999), pp. 31-36.
- Blanco, A. y Enseñat, A.: "Valoración directa de la Potencia Aeróbica Máxima en hockey sobre patines", *RED* (XII), 4 (1998), pp. 29-33.
- Calderón, Fco. J.; González, C.; Mechota, V. y Brita-Paja, J. L.: "Estudio de la recuperación en tres formas de esfuerzo intermitente: aeróbico, umbral y anaeróbico", *Apunts. Educación Física y Deportes*, 55 (1999), pp. 14-19.
- Chazalón, J.: "Preparación física específica del jugador/a de baloncesto", *RED*, II, 3 (mayo-junio de 1998), pp. 17-29.
- Chicharro, J. L. y Fernández, A.: "Fisiología del ejercicio", Madrid: Médica Panamericana, 1995.
- Chirosa, L. J.; Chirosa, I. y Padial, P.: "Variables que determinan la preparación física en balonmano", Revisión. *RED*, (XIII), 1 (1999), pp. 16-19.
- Colli, R. y Faina, M.: "Investigación sobre el rendimiento en baloncesto", *RED* (I), 2 (1987), pp. 3-10.
- Dal Monte, A.; Gallozi, C.; Lupo, S.; Marco, E. y Menchinelli, D.: "Evaluación funcional del jugador de baloncesto y balonmano", *Apunts*, 24 (1987), pp. 243-251.
- Domínguez, E.: "La estructura energética y condicional del fútbol", *Training fútbol* (diciembre de 1987), pp. 38-54.
- Faina, M.; Gallozi, C.; Lupo, S.; Colli, R. y Martini, C.: "Definition of the physiological profile of the soccer player", *Science and football*, Londres-Nueva York, (1998), pp. 158-163.
- Franco, L.: "Fisiología del baloncesto", *Archivos de Medicina del deporte*, (XV), 68 (1998), pp. 471-477.
- Gutiérrez J. A.: "Perfil fisiológico del jugador de balonmano de alto rendimiento", *Apunts*, XMV, 163 (1987).
- Laukanen, R. y Virtanen, P.: "Heart rate monitors -state of the art", *J. Sports Sci., Suppl.* 16 (1998), S3-S7.
- Laukanen, R.: "Exercise and heart rate", *Polar Electro Oy*, 1999.
- Leger, L. y Thivierge, M.: "Heart rate monitors: validity, stability and functionality", *Physician and Sports Med.*, 16 (5) (1998), pp. 143-151.
- Massach, J.: "Valoración y control aeróbico-anaeróbico del jugador de fútbol", *Rev. EEE*, 53 (1992), pp. 38-51.
- Moreno, M.: "Conceptos generales sobre la evolución del juego y su entrenamiento", *Training fútbol*, 31 (septiembre de 1998), pp. 8-14.
- Rico, J.: "Evaluaciones fisiológicas en futbolistas", *Archivos de Medicina del Deporte* (XIV), 62 (1997), pp. 485-491.
- Rubio, F., Franco, L., Peral, R. y Boqué, M.: "Perfil antropométrico y funcional del jugador de hockey sobre patines", *Apunts, Medicina de l'esport*, XXX, 115 (1993), pp. 23-29.
- Treiber, F.; Musante, L.; Hardtagan, S.; Davis, H.; Levy, M. y Strong, W.: "Validation of a heart rate monitor with children in laboratory and field settings", *Med. Sci Sports Exerc.*, 21 (3) (1989), pp. 338-342.
- Vogelaere, P.; Balagué, N. y Martínez, N.: "Fútbol: aproximación fisiológica", *Apunts, medicina de l'esport*, XXVII (1985), pp. 103-106.
- Weineck, J.: "Fútbol total", Barcelona: Paidotribo, 1994.
- Zaragoza, J.: "Baloncesto: conclusiones para el entrenamiento a partir del análisis de la actividad competitiva", *RED*, (X), 2 (1996), pp. 21-27.



Palabras clave

actividad física, promoción de la salud, jóvenes, educación física

La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes

■ **MIGUEL ÁNGEL CANTERA GARDE**

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Instituto de Educación Secundaria "Andalán". Zaragoza.
(Diputación General de Aragón)

■ **JOSÉ DEVÍS-DEVÍS**

Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación.
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Departamento de Educación Física y Deportiva.
Universitat de València

Abstract

The main objective of this paper is to present a set of implications and proposals related to the health-related physical activity promotion in schools, from a study carried out among school adolescents (aged 12-18) of Teruel province (Spain) about their physical activity levels. The implications presented are derived from the most significant results of the study, related to the physical activity levels, either overall or by gender, age, season, day of the week and activity intensities. The paper finishes with a proposal of linked phases in the promotion process of health-related physical activity, as a previous step to the creation of a specific research field of the subject. These phases are: 1. Necessity to carry out studies to compare findings; 2. Unification of criteria to define "active" and "appropriate physical activity"; 3. Elaboration of physical activity recommendations based on Spanish studies; 4. Development of promotion programs of health-related physical activity; and 5. Evaluation of the programs and publication of the results. The educational sector, in general, and Physical Education, particularly, play an important role throughout this process.

Key words

physical activity, health promotion, young people, physical education

Resumen

El presente artículo tiene el objetivo fundamental de presentar una serie de implicaciones y propuestas para la promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar, a partir de un estudio realizado con adolescentes escolares (12-18 años) de la provincia de Teruel sobre sus niveles de actividad física (Cantera-Garde y Devís-Devís, 2000). Las implicaciones que se presentan se derivan de los resultados más significativos del estudio relativos a los niveles de actividad física, tanto globales como por género, edad, época del año, día de la semana e intensidad de las actividades. El artículo termina con una propuesta de fases encadenadas en el proceso de promoción de la actividad física relacionada con la salud, como paso previo a la creación de una línea específica de investigación en la materia. Estas fases son las siguientes: 1. Necesidad de realizar estudios para comparar resultados; 2. Unificación de criterios a la hora de definir lo que es "activo" y "actividad física apropiada"; 3. Elaboración de recomendaciones de actividad física basadas en estudios españoles; 4. Desarrollo de programas de promoción de la actividad física relacionada con la salud, y 5. Evaluación de los programas y publicación de los resultados. El sector educativo, en general, y la asignatura de Educación Física, en particular, juegan un papel importante en todo este proceso.



Introducción

La promoción de la actividad física relacionada con la salud está siendo objeto de un creciente interés por parte de todos los agentes sociales y organizaciones con competencias en dicha tarea. Este interés se justifica y se refuerza en el hecho de que la investigación científica está mostrando cada vez con más evidencia, los beneficios de la actividad física y los riesgos de la inactividad para la salud y el bienestar de la población general (Corbin y Pangrazi, 1996; Powell *et al.*, 1987; Sallis y Owen, 1999; Tittel e Israel, 1991, y United States Department of Health and Human Services, 1996). Sin embargo, los estudios se han centrado sobre todo en adultos, siendo la investigación en la infancia y adolescencia mucho más limitada (American College of Sports Medicine, 1995; Bouchard *et al.*, 1990; Bouchard *et al.*, 1994; Mason y Powell, 1985, y Shephard, 1995).

Las revisiones de la literatura llevadas a cabo en jóvenes han obtenido evidencia acerca de los múltiples beneficios de la actividad física a corto y a largo plazo (Armstrong y Welsman, 1997; Biddle *et al.*, 1998; Blair y Meredith, 1994; Health Education Authority, 1997, y Rowland, 1990). Los beneficios a corto plazo se refieren a las mejoras biológicas (grasa corporal, crecimiento óseo, mejora cardiovascular), psicológicas (bienestar y autoestima) y sociales (desarrollo moral y social) que obtienen los jóvenes al implicarse en actividades físicas, independientemente de la repercusión que tenga en la salud de su vida adulta. Los beneficios a largo plazo pueden ser tanto a nivel de prevención como de bienestar, vinculados a una vida futura saludable, como de educación (física) para la salud. Es decir, la actividad física realizada en la juventud posee una posible influencia en los factores de riesgo de enfermedades crónicas cuando sean adultos (salud esquelética, metabolismo de lípidos y lipoproteínas, presión sanguínea), además de tener la posibilidad de un efecto duradero en los hábitos de práctica física de la infancia a la edad adulta (Malina, 1994; Simons-Morton *et al.*, 1987; Glenmark *et al.*, 1994, y Raitakari *et al.*, 1994). Ade-

más, la actividad física realizada por los jóvenes puede contribuir a formarlos para tener recursos, conocimientos teórico-prácticos y actitudes positivas sobre la actividad física cuando sean adultos (Devís y Peiró, 1993a, y Devís, 2000).

La importancia que la actividad física tiene para la salud en la infancia y la adolescencia, tanto a corto como a largo plazo, supone un motivo importante para desarrollar estrategias de promoción de la actividad física en el contexto sanitario, comunitario (local, regional o nacional) y escolar. Precisamente este último resulta clave en la promoción de la actividad física porque es el único lugar en el que los adolescentes pasan entre un 40 % y un 50 % de su tiempo de vigilia, alcanzando a la práctica totalidad de este grupo de población con escolarización obligatoria (Fox, 1997, e Iverson *et al.*, 1985). En este sentido, y siguiendo las líneas marcadas por la OMS en su carta de promoción de la salud de Ottawa, los centros educativos intervendrían fundamentalmente en el desarrollo de las habilidades personales, la creación de entornos favorables a la salud y el fortalecimiento de la acción comunitaria (OMS, 1986). Se trata de unas líneas de actuación que pueden perfectamente abordarse en los centros educativos españoles porque el marco legal de la Ley de Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE) lo permite. Con esta Ley, la salud se convierte en objetivo de toda la escuela al presentarse como un tema transversal que debe tratarse en todo el currículum escolar (MEC, 1990).

Dentro del currículum escolar, la educación física juega un papel importante a la hora de aprovechar el potencial que la LOGSE le ofrece para contribuir a la promoción de la salud, tanto en un sentido transversal u horizontal como en un sentido vertical (Devís y Peiró, 1995a). El sentido transversal exige reflexionar sobre su currículum para que los objetivos, contenidos, actividades, metodología y evaluación de la asignatura se adecuen a la noción de salud como si de un filtro o unas lentes se tratara. Pero para que la educación física contribuya lo más ampliamente a la promoción de la salud, no puede limitarse al sentido transversal. También

debe abordar el sentido vertical para tratar en profundidad la actividad física como elemento clave en la promoción y mejora de la salud. Se trata de desarrollar contenidos específicos o modificar y ampliar contenidos tradicionales que se ajusten a una orientación saludable de la asignatura, y que los distintos currícula recogen en alguno de sus bloques de contenidos.

Por todo ello, las políticas para el desarrollo de la actividad física en la escuela deberían dirigirse fundamentalmente a tres aspectos (Ogle, 1997): a) reforzar la educación física en las escuelas; b) crear vínculos entre la actividad física y el deporte dentro y fuera del contexto escolar, y c) desarrollar medios para asegurar que todo el alumnado participante pueda progresar. El primer aspecto es importante ya que la asignatura de educación física destaca por ser el único momento escolar donde todos los niños, independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas (Bar-Or, 1987). El segundo aspecto trataría de ampliar las actividades, competitivas y no competitivas, y conectar los contextos curriculares, extracurriculares y comunitarios con una intencionalidad educativa y saludable (Devís, 1995). Por último, el tercer aspecto vendría a reforzar los dos anteriores y tendría que ver con el hecho de posibilitar una progresiva toma de decisiones del alumnado y una positiva autopercepción de su competencia (McGinnis *et al.*, 1991).

No obstante, a pesar de todo este potencial que se le atribuye a la institución educativa en general y a la asignatura de Educación Física en particular en la promoción de la actividad física relacionada con la salud, se hace necesario conocer los niveles de actividad física de los jóvenes y su distribución por variables sociodemográficas, ya que constituyen un punto de referencia clave a partir del cual desarrollar estrategias de promoción de la actividad física y la salud en dicho grupo poblacional (Cale y Almond, 1992; Devís y Peiró, 1993a; Iverson *et al.*, 1985, y Pate *et al.*, 1998). Llegados a este punto, nos encontramos con que existen relativamente pocos estudios epidemiológicos que

Tabla 1.

Resultados principales del estudio realizado entre adolescentes de la provincia de Teruel.

VARIABLES ANALIZADAS	DATOS RELEVANTES
Niveles de actividad física (AF) globales	• 57,2 % de la muestra son activos o moderadamente activos. • 42,8 % de la muestra son inactivos o muy inactivos.
Niveles de AF según género	• Los chicos son más activos que las chicas.
Niveles de AF según edad	• La actividad física no decrece con la edad.
Niveles de AF según época del año	• La actividad física es mayor en primavera que en invierno.
Niveles de AF según día de la semana	• La actividad física es mayor durante el fin de semana que en la jornada escolar.
Intensidad de las actividades	• 57,8 % realiza más de 30 minutos de actividad moderada. • 28,9 % de la muestra no realiza actividad vigorosa.

detallen los niveles de actividad física de los jóvenes. Recientes informes y revisiones de estudios norteamericanos y europeos revelan que un amplio porcentaje de niños y adolescentes no están realizando suficiente actividad física para su salud, lo que constituye actualmente un motivo de preocupación (Armstrong y Van Mechelen, 1998; Pate *et al.*, 1994; Pate *et al.*, 1998; Sallis, 1993, y Sallis y Owen, 1999). Esto justifica la necesidad de realizar más estudios empíricos sobre los niveles de práctica en la infancia y la adolescencia, con el fin de obtener una información más detallada sobre los jóvenes y su actividad física relacionada con la salud (cantidad, naturaleza e intensidad). Además, también se hace necesario diseñar, aplicar y evaluar programas de intervención coherentes a partir de la información empírica procedente de las investigaciones anteriores, tal y como veremos en lo que resta de artículo.

Niveles de actividad física en los adolescentes escolares de la provincia de Teruel

El estudio que nos sirve de punto de partida y base empírica investigó los niveles de actividad física en una muestra de 367 adolescentes escolares de educación secundaria de entre 12 y 18 años en la provincia de Teruel (Cantera, 1997; Cante-

ra-Garde y Devís-Devís, 2000). La metodología utilizada estaba basada en un cuestionario-entrevista para jóvenes adaptado del cuestionario británico "Four by one-day physical activity questionnaire", diseñado por Cale (1993). Dicho cuestionario valora todas las dimensiones de la actividad física, no sólo la actividad deportiva o el ejercicio físico de una intensidad o duración concreta, sino todo tipo de actividad física. El registro se obtiene por medio de la estimación del gasto de energía total, a partir del recuerdo de los encuestados de las diferentes actividades realizadas según su intensidad. El cuestionario se administró en cuatro ocasiones, dos en invierno y dos en primavera. En dos de ellas, se recogió información de la jornada escolar, asegurándose que uno de esos días hubiesen tenido educación física. En las otras dos se recogió información del fin de semana, registrando la actividad física del sábado y del domingo. Una vez realizadas las entrevistas se utilizaron los datos de las actividades recogidas en el cuestionario para calcular el gasto total de energía de cada sujeto. Las actividades se clasificaron en cuatro categorías de acuerdo a su intensidad (muy ligeras, ligeras, moderadas y vigorosas), asignándole a cada categoría un valor medio en METs, unidad muy utilizada en estudios epidemiológicos y que se define como la energía consumida por una per-

sona durante su metabolismo basal o de reposo, equivalente a 1 kilocaloría por kilogramo y por hora (McArdle *et al.*, 1994). En base al índice de actividad física calculado para cada sujeto, los valores del gasto energético medio diario se agruparon en cuatro niveles de actividad física: activo (40 o más $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{día}^{-1}$), moderadamente activo (entre 37 y 39,99 $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{día}^{-1}$), inactivo (entre 33 y 36,99 $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{día}^{-1}$) y muy inactivo (menos de 33 $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{día}^{-1}$). En cuanto a los resultados más significativos, éstos aparecen reflejados en la *tabla 1*, donde podemos ver las variables analizadas y los datos más relevantes, que serán comentados y discutidos a continuación.

Los resultados generales de nuestra investigación reflejan unos niveles considerables de actividad dentro la población adolescente. Un porcentaje del 57,2 % de los jóvenes turolenses fueron catalogados como activos o moderadamente activos y un 42,8 % como inactivos o muy inactivos. Aunque estos datos no son tan negativos como en otros estudios que han reflejado niveles importantes de inactividad dentro de la adolescencia (Aaron *et al.*, 1993; Armstrong, 1989; Australian Council for Health, Physical Education and Recreation, 1987; García Ferrando, 1993; Mendoza y cols., 1994, y Stephens y Craig, 1990), siguen siendo un motivo de preocupación por las repercusiones que puedan tener en la salud de los adolescentes.

Se encontraron diferencias significativas entre los niveles de actividad física de los chicos y de las chicas (sólo el 21,2 % de las chicas fueron catalogadas como activas frente a un 45,2 % de los chicos), lo que está en consonancia con diversos estudios nacionales e internacionales sobre patrones de actividad física, los cuales han mostrado repetidamente que los chicos son más activos que las chicas (García Ferrando, 1993; Nebot y cols., 1991, y Sallis, 1993). Respecto a la variable edad, no se encontraron diferencias significativas entre los adolescentes más (12-13 años) y menos jóvenes (14-18 años), en contraste con investigaciones previas donde se refleja una tendencia



a disminuir la actividad física con la edad, sobre todo a partir de los 13-14 años (Mendoza y cols., 1994; Sallis, 1993, y Sánchez, 1990).

La actividad física durante la primavera y el fin de semana era mayor que durante el invierno y la jornada escolar, respectivamente, resultados similares a los hallados en estudios de otros países, en los que se muestra cómo los jóvenes son generalmente más activos en los meses cálidos que en los fríos y cuando tienen una mayor disponibilidad de tiempo libre (Brooks, 1988; Ross *et al.*, 1985; Shephard *et al.*, 1980; Sleaf y Warburton, 1994, y Vázquez, 1993).

Por último, los resultados según la distinta intensidad de las actividades reflejan una relación inversa al porcentaje de sujetos que las realizan y el tiempo empleado. Cuanto mayor era la intensidad de las actividades, menor el porcentaje de sujetos que las realizaban y menor el tiempo empleado. Así, la mayoría de la muestra realizó actividades moderadas, con un 57,8 % que empleó más de 30 minutos diarios en actividades de dicha intensidad, mientras que un 28,9 % no realizó ningún tipo de actividad vigorosa. Los trabajos de Cale (1996) y Cale y Almond (1997), realizados en el Reino Unido han tratado también la intensidad de las actividades, utilizando una metodología parecida y reflejando porcentajes mayores de realización de actividad moderada (47,2 % realizó más de 30 minutos diarios) y de no realización de actividad vigorosa (38,7 % no realizó este tipo de actividad).

Implicaciones en la promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar

El estudio epidemiológico que hemos realizado sobre la actividad física en la población adolescente de la provincia de Teruel, ha servido para generar un conocimiento sobre este grupo poblacional, tanto en lo referente a sus niveles de práctica como a su distribución según distintas variables sociodemográficas. Las implicaciones que dicho estudio

pueda tener en materia de promoción de la actividad física relacionada con la salud en nuestro país dependerán, en gran medida, de la capacidad de compromiso de todos los sectores implicados en elaborar estrategias de promoción de la actividad física para los y las jóvenes, de tal manera que puedan disfrutar de los múltiples beneficios que la práctica física conlleva. No obstante, comentaremos las distintas implicaciones de la investigación, de acuerdo a los principales resultados del estudio reflejados anteriormente.

Implicaciones de los niveles de actividad física globales

Aunque los resultados generales de nuestro estudio muestran niveles considerables de actividad, también es verdad que el porcentaje de sujetos inactivos constituye un valor preocupante en estas edades, tanto por las repercusiones que pueda tener en la salud de los niños y adolescentes como por el efecto que una escasa práctica tenga en los niveles de inactividad cuando lleguen a ser adultos. De ahí que la promoción de la actividad física relacionada con la salud sea un objetivo fundamental, y más si tomamos como referencia que en nuestro estudio el porcentaje de adolescentes activos es sólo del 33,5 %. Evidentemente es un estudio puntual y centrado en una sola provincia española y su extensión al conjunto del Estado debe tomarse con cautela. Pero se trata de un estudio que recoge todas las prácticas físicas y se ocupa del gasto energético total de los adolescentes. En cualquier caso, parece adecuado estimular la promoción de la actividad física relacionada con la salud en los adolescentes españoles y turolenses en particular. Y para alcanzar el mayor éxito posible en esta tarea se requiere la colaboración de todos los agentes e instituciones implicadas en elaborar estrategias que involucren a un mayor número de niños, niñas y adolescentes en la realización de actividad física, tal y como sugiere la literatura al uso (Mason y Powell, 1985; Cale y Almond, 1992).

Implicaciones de los niveles de actividad física según género

Nuestro estudio también ha servido para identificar grupos prioritarios de actuación y parece claro que según los resultados, las chicas constituyen uno de dichos grupos debido a sus bajos niveles de actividad. Nuestra actuación en este caso debería ofertar una amplia gama de actividades que conecte con los intereses y motivaciones de las chicas para, de esta forma, involucrarse en la realización de actividades físicas. En este sentido, los programas desarrollados por Devís y Peiró (1992, 1993b, 1995a, 1995b) muestran cómo las chicas se implican más a la hora de realizar actividades individuales, mientras que los chicos prefieren fundamentalmente actividades deportivas colectivas. También la percepción de los beneficios que tiene la actividad física es diferente en chicos que en chicas. Ellas mencionan, especialmente, cuestiones de salud individual frente a los aspectos colectivos de los chicos (García Ferrando, 1993). Estos trabajos refuerzan el planteamiento de un enfoque, dentro de lo posible, de una educación física para la salud en la escuela a la hora de equilibrar las oportunidades entre chicos y chicas, considerando las diferencias en su socialización.

Relacionado con la idea anterior, es preciso destacar el concepto de actividades físicas para toda la vida (*lifetime physical activities*) (Sallis y McKenzie, 1991; Malina 1994). Este término hace referencia a la necesidad de plantear y enseñar actividades que puedan tener continuidad después del periodo de escolarización en la edad adulta. Dentro de este concepto se encuadrarían tanto actividades orientadas al desarrollo de los componentes de la condición física y/o ejercicio físico relacionado con la salud (resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, composición corporal) (Pate, 1983), como otras habilidades motrices que son utilizadas por muchos alumnos, futuros adultos, para mejorar-mantener su salud (deportes en general). Ejemplos de ambas posibilidades los encontramos en actividades como senderismo, ir en bicicleta, correr o nadar por un lado, y tenis,

badminton, baloncesto, danza por otro. Sea cual sea el motivo para realizar actividad física cuando sean adultos (mejora personal, social, recreación, etc.), el alumnado dispondrá de un bagaje personal de prácticas para cubrir sus intereses.

Implicaciones de los niveles de actividad física según edad

Hemos visto con anterioridad que los adolescentes de la provincia de Teruel no siguen la tendencia reflejada en otros estudios de disminuir la actividad física con la edad. Es muy probable que esta información venga determinada por la influencia del tipo de información recogida en el cuestionario, ya que recogía todos los tipos de actividad física en lugar de simplemente actividades deportivas o de ejercicio físico registradas en otros muchos estudios. Así, aunque los adolescentes más jóvenes pudieran realizar más actividades jugadas y deportivas, al evaluar el gasto de energía total y registrar todo tipo de actividades, las diferencias desaparecerían. Esto implica que, desde la escuela, sea conveniente promocionar todo tipo de actividad física independientemente de su naturaleza e intensidad, integrando una gran variedad de prácticas globales y recreativas en sus hábitos de vida. Esta idea está en consonancia con las recomendaciones de actividad física que distintos organismos internacionales e investigadores han aportado recientemente (HEA, 1998; Sallis y Patrick, 1994), las cuales tienen la finalidad de promover la actividad física para mejorar tanto la salud actual como futura de los adolescentes, incrementando la probabilidad de permanecer activos como adultos. No importa tanto la duración e intensidad como el hecho de que se esté realizando un gasto energético, el cual está asociado con el desarrollo óseo (a través de actividades de transporte de peso fundamentalmente) y la reducción del riesgo de obesidad (Sallis y Patrick, 1994).

Implicaciones de los niveles de actividad física según época del año

Nuestros resultados muestran un mayor nivel de actividad física durante la prima-

vera que durante el invierno. Estos datos nos hace plantearnos, al igual que Dishman *et al.* (1985), hasta qué punto la existencia de factores ambientales como el clima, el acceso a las instalaciones, la disponibilidad de tiempo libre, o el ambiente familiar y escolar pueden influir en la realización de actividad física en las distintas épocas del año. Entre los españoles se han documentado dificultades de acceso a la práctica física, al menos deportiva, por escasez y lejanía de servicios e instalaciones, horario o tipo de actividades ofertadas, así como por bajos ingresos o falta de conocimientos (p. ej., García Ferrando, 1990; De Miguel, 1994). En cambio no se tienen datos sobre factores ambientales como el tiempo adverso o la limitación de horas de luz que podrían influir negativamente en el nivel de actividad física de los adolescentes. Sin embargo, algunos autores señalan que dicha influencia puede ser irrelevante para aquellos que no han tomado la decisión de ser activos, dicho de otro modo, que las personas activas pueden superar todas esas barreras ambientales si tienen el deseo de realizar actividad física (Dishman *et al.*, 1985). No obstante, la actividad física y el ejercicio son conductas por un lado autorreguladas, pero su enmarcación dentro de un contexto social hace fundamental que, a nivel escolar y comunitario, se propongan fórmulas facilitadoras para superar las barreras que los factores comentados puedan suponer para los que tengan menos hábitos de actividad física. Nos estamos refiriendo, por ejemplo, a promocionar desde la escuela y la asignatura de educación física, actividades de interior o domésticas para los meses fríos y de esta forma aumentar el nivel de práctica.

Implicaciones de los niveles de actividad física según el día de la semana

El hecho de que en nuestro estudio la actividad física durante el fin de semana sea mayor que entre semana, debería hacernos replantear la necesidad de aumentar el número de horas dedicadas a la asignatura de educación física, para intentar conseguir los beneficios a corto plazo que

señala la investigación científica y mantener el objetivo de crear estilos de vida activos a medio-largo plazo. En este sentido cabe destacar que tanto la calidad como la cantidad de actividad física requiere un tiempo curricular mayor para esta asignatura si se pretende que el alumnado poco practicante de actividad extraescolar pueda realizar un mínimo de práctica saludable (Generelo, 1996; Nelson, 1991) y quienes realizan dicha actividad extraescolar habitualmente consoliden esta conducta. Además, debe reconocerse el potencial de esta asignatura para que tanto unos como otros aprendan conocimientos teórico-prácticos útiles y actitudes positivas para una vida activa cuando sean adultos (Devís y Peiró, 1993a y Devís, 2000). Se trataría como apunta Ogle (1997), de reforzar el papel de la educación física en las escuelas, algo que parece ir en contra de lo que ocurre actualmente, a juzgar por la reducción horaria que se ha producido en otros países. En España, los planes del gobierno de aumentar el número de horas de las humanidades hace sospechar que irá en detrimento de otras asignaturas como, por ejemplo, la educación física. Pero, acaso la educación física se ocupa de lo divino o desprecia la razón para no ser parte también de las humanidades? Recordemos que, como señala Savater (1997), las humanidades reciben este nombre por tener un origen declaradamente humano, laico, opuesto a lo divino, y que se sustenta en el respeto a la razón. En este sentido, la educación física es una asignatura tan humana como cualquier otra que, además, se ocupa de la razón teórica y, muy especialmente, de la razón práctica ligada al movimiento humano, la contribución más singular de esta asignatura al currículum escolar (Arnold, 1991).

Implicaciones de los niveles de actividad física según intensidad de las actividades

Un punto de interés importante al considerar nuestros resultados es la relación existente entre la actividad registrada y las recomendaciones de actividad física para adolescentes comentadas anterior-

mente (HEA, 1998, Sallis y Patrick, 1994). Dichas recomendaciones detallan la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad que los adolescentes deberían realizar para obtener beneficios saludables tanto a largo como a corto plazo, siendo la intensidad de las actividades uno de los aspectos clave en el que se basan las orientaciones. Por un lado, enfatizan la realización de actividades de intensidad moderada tanto para obtener una serie de beneficios más a largo plazo (salud esquelética, influencia en factores de riesgo como la presión sanguínea y los lípidos en sangre) como para posibilitar la adquisición de hábitos positivos de actividad física. Por otro, recomiendan la práctica de actividades vigorosas debido a la producción de beneficios adicionales y, más a corto plazo, durante la adolescencia (salud psicológica, regulación de la obesidad y mejora de la resistencia cardiorrespiratoria). Así, nos encontramos con un porcentaje considerable de nuestros adolescentes (57,8 %) que cumplen la recomendación más aceptada de acumular 30 minutos o más de actividad moderada a lo largo del día. Sin embargo, el hecho de que un 28,9 % no realice ningún tipo de actividad vigorosa debería también tenerse en consideración, por lo que nos parece fundamental la promoción de dichas actividades. En este sentido, estudios actuales sugieren que las actividades vigorosas pueden ser buenos indicadores y predictores de un mayor nivel de actividad en la edad adulta, además de reflejar que aquellos que son inactivos durante la infancia y la adolescencia tienen mucha probabilidad de convertirse en adultos inactivos (Council for Physical Education for Children, 1998; Glenmark *et al.*, 1994; Malina, 1994, y Raitakari *et al.*, 1994).

Una propuesta de promoción por fases

Las implicaciones de nuestro estudio nos llevan a realizar una propuesta en el proceso de promoción de la actividad física con una serie de fases que se fundamentan cada una en la anterior, constituyendo una cadena lógica en dicho proceso (*figu-*

ra 1). El desarrollo en profundidad, tanto teórico como práctico, de cada una de estas fases abre la posibilidad de nuevas líneas de investigación en este campo, tal y como veremos a continuación.

Necesidad de realizar estudios para comparar resultados

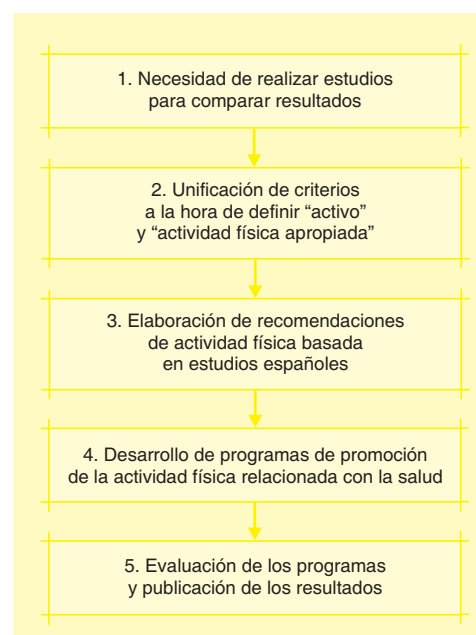
Para que las estrategias de promoción tengan una base empírica y fundamentada se deben apoyar en primer lugar en estudios que aborden con garantías el estado de la cuestión. Es decir, que se conozca el nivel de práctica física en la infancia y adolescencia de distintos grupos poblacionales en España y que se puedan realizar comparaciones entre ellos. Con este conocimiento, estaremos en disposición de identificar los factores que condicionan la realidad de la práctica física de los jóvenes y los grupos prioritarios de actuación hacia los que dirigir los programas de promoción. En nuestro contexto español, la investigación en materia de actividad física es bastante limitada y no suele centrarse específicamente en la infancia y la adolescencia. Así, los principales estudios llevados a cabo a nivel nacional han investigado diferentes dimensiones de la actividad física como son: a) el ocio y las actividades deportivas en la población general con una breve referencia a los jóvenes (García Ferrando, 1986, 1991, 1997, y Ruiz Olabuénaga, 1994); b) los patrones generales de ocio y actividades deportivas en la juventud (García Ferrando, 1993); y c) el nivel general de salud de los niños y adolescentes escolares con escaso énfasis en la actividad física (Mendoza y cols., 1988; 1994). Existen otra serie de estudios a nivel más autonómico y local que también recogen información sobre la actividad física en la infancia y la adolescencia y contribuyen al conocimiento general de esta conducta (Generalitat de Catalunya, 1991; Nebot y cols., 1991; Sánchez, 1990, y Vázquez, 1993). En general, la mayoría de los estudios muestra la existencia de importantes índices de inactividad física entre los distintos grupos poblacionales estudiados con el consiguiente perjuicio para su salud,

aunque es necesario comentar que la diversidad en la metodología empleada hace difícil las comparaciones.

Unificación de criterios a la hora de definir lo que es "activo" y "actividad física apropiada"

Cuando se realizan comparaciones entre estudios es importante tener en cuenta los criterios para definir lo que se considera "activo" y "actividad física apropiada" (Malina, 1994), entendiendo ésta como aquella actividad necesaria para alcanzar beneficios para la salud, la cual comporta una serie de características relativas al tipo de práctica, duración, intensidad y frecuencia. Así, dependiendo de dichos criterios, pueden verse afectados los resultados e implicaciones derivadas de los estudios sobre actividad física (Riddoch y Boreham, 1995, y Stephens *et al.*, 1985). Estos criterios pueden variar desde la participación en ejercicio físico de determinadas características (actividad física apropiada), actividades deportivas durante el tiempo de ocio o actividades recreativas no deportivas, hasta la realización de cualquier actividad física independientemente de su intensidad. En general, cuanto más rigu-

Figura 1.
Fases en el proceso de promoción.



rosa es la definición de activo, menor es el porcentaje de sujetos activos estimado, y viceversa. Así, estudios que consideran que una persona es activa cuando realiza una actividad con una determinada intensidad, duración y frecuencia semanales, presentan un porcentaje de sujetos activos menor que aquellos estudios que se limitan a recoger la participación en alguna actividad deportiva sin especificar las características de dicha actividad. En este sentido, diversos autores subrayan la importancia de recoger el gasto energético total y evaluar todo tipo de actividades físicas que los jóvenes realizan (incluyendo actividades de baja intensidad), y no sólo la participación en deportes y/o ejercicio físico, de cara a desarrollar programas más coherentes de promoción de la actividad física (Blair *et al.*, 1989; Blair, 1995; Riddoch y Boreham, 1995, y Saris, 1985).

Elaboración de recomendaciones de actividad física basadas en estudios españoles

Una vez se hayan obtenido datos válidos y fiables sobre la actividad física del conjunto del Estado español y se hayan unificado criterios, se estará en disposición de elaborar recomendaciones de actividad física a modo de pautas a seguir por los distintos grupos poblacionales, contrastándolas con otros indicadores de salud de los adolescentes (sobrepeso, obesidad, etc.) y con la nueva evidencia científica que se vaya creando y reforzando acerca de los beneficios de la actividad física para la salud. Así, dependiendo de dichos indicadores y hallazgos y de los niveles de práctica se podrá recomendar uno u otro tipo de actividad física. Los ejemplos más representativos los tenemos en distintos organismos internacionales e investigadores los cuales han aportado diversas recomendaciones recientemente en países como el Reino Unido (HEA, 1998) o Estados Unidos (COPEC, 1998; Corbin *et al.*, 1994, y Sallis y Patrick, 1994). El hecho de estar basadas en los datos procedentes de distintas investigaciones, como hemos comentado anteriormente, convierte a estas recomendaciones en un referente importante para todos los agentes implicados en la promoción de la salud.

Desarrollo de programas de promoción de la actividad física relacionada con la salud

La existencia de estudios a nivel nacional e internacional y de recomendaciones de actividad física para los distintos grupos de población hace mucho más consistente la elaboración y el desarrollo de programas de promoción de la actividad física relacionada con la salud, ya que se pueden identificar elementos críticos y grupos de atención prioritaria con más facilidad debido a su fundamentación empírica. Destacamos por su importancia en este punto, las guías para programas escolares y comunitarios de promoción de la actividad física en jóvenes, desarrolladas recientemente en Estados Unidos por un grupo de expertos y que están sirviendo de referencia para gran parte de las actuaciones en materia de promoción (Centers for Disease Control and Prevention, 1997). Dichos programas tienen la finalidad de proporcionar a los jóvenes el conocimiento, las actitudes, las habilidades motrices y conductuales y la confianza necesarias para participar en actividades físicas y poder establecer estilos de vida activos que puedan tener continuidad en la edad adulta. Aunque en el contexto español no existen guías elaboradas por algún tipo de asociación o institución profesional, pueden encontrarse propuestas concretas para la promoción de la actividad física relacionada con la salud dentro del contexto escolar. Entre ellas resaltamos la realizada por Devís y Peiró (1993a) que consiste en adoptar una visión holística sobre el tema que integre coherentemente las distintas perspectivas de promoción identificadas por estos autores (mecanicista, orientada a las actitudes, orientada al conocimiento y crítica). Se trata de combinar todas las estrategias posibles para extender la práctica física más allá de la escuela y el periodo de escolarización obligatoria. Es decir, una perspectiva de promoción escolar que trate de maximizar la práctica física en las clases de educación física, convertir la actividad física en una experiencia positiva y satisfactoria, ofrecer conocimiento teóri-

co-práctico básico sobre la actividad física relacionada con la salud, y facilitar la conciencia crítica sobre la actividad física y la salud para hacer de los alumnos y alumnas consumidores críticos en el mercado del cultivo corporal, la actividad física y la salud. Naturalmente, sin olvidar que la escuela debe buscar todas las conexiones comunitarias posibles con otras instituciones y agentes que ayuden a consolidar esta perspectiva.

Evaluación de los programas y publicación de los resultados

En el proceso que estamos proponiendo, no nos podemos detener en la elaboración y desarrollo de los programas de promoción de actividad física, sino que es preciso evaluar esas intervenciones y publicar sus resultados. A menudo se menosprecia la investigación evaluativa o no se hacen públicos los resultados de experiencias y programas, cuando son elementos clave para mejorar los diversos programas y hacer de la investigación evaluativa una auténtica herramienta para la aplicación práctica (Devís y Peiró, 1993b; Sallis y Owen, 1999). A un nivel más local o microcontextual permite identificar puntos débiles y fuertes, así como pros y contras en el proceso de desarrollo y en los resultados del programa. Además, la evaluación y la publicación proporciona al profesorado de educación física una serie de experiencias prácticas y recursos docentes que les sirve para construir y adaptar los programas a sus contextos y alumnado particular. A un nivel más global o macrocontextual puede influir en las decisiones políticas dirigidas a la promoción de la actividad física relacionada con la salud porque, en última instancia, la evaluación sirve de ayuda para la elección y el progreso social en las sociedades desarrolladas.

Comentario final

Las implicaciones y la propuesta presentada son un intento de crear y construir una línea de investigación en el contexto español orientada específicamente a la actividad física relacionada con la salud. La investigación sobre los niveles de acti-

vidad física en niños y jóvenes y la comparación de estudios con criterios comunes permitirán proponer recomendaciones de actividad física en estas edades sobre las que fundamentar los programas escolares para promocionar la actividad física relacionada con la salud. En este sentido, la escuela y la educación física se convierte en un área de actuación preferente debido al alcance que posee entre niños y jóvenes en edad de escolarización en sociedades desarrolladas. Asimismo, se convierte en un contexto ideal en el que aplicar una perspectiva holística de la actividad física relacionada con la salud, por su influencia en los niveles de práctica, el conocimiento, las actitudes y los valores que ayudan a mantener y extender la actividad física más allá de la escuela. Finalmente, debemos destacar la relevancia de la evaluación y publicación de sus resultados para la mejora y perfeccionamiento de los programas, así como su contribución a la toma de decisiones políticas en la promoción de la actividad física relacionada con la salud.

Bibliografía

- Aaron, D. J.; Kriska, A. M.; Dearwater, S. R.; Anderson, R. L.; Olsen, T. L.; Cauley, J. A. y Laporte, R. E.: "The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25 (7) (1993), pp. 847-853.
- American College of Sports Medicine: *Guidelines for exercise testing and prescription*, Williams y Wilkins, Media, PA, 1995.
- Armstrong, N.: "Children are fit but not active!", *Education and Health*, 7 (1989), pp. 28-32.
- Armstrong, N. y Welsman, J. R.: *Young People and Physical Activity*, Oxford: Oxford University Press, 1997.
- Armstrong, N. y Van Mechelen, W.: "Are young people fit and active?", en S. Biddle; J. F. Sallis y N. Cavill (eds.), *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications*, Health Education Authority, London, 1998, pp. 69-97.
- Arnold, P.J.: *Educación Física, movimiento y curriculum*, Madrid: Morata, 1991.
- Australian Council for Health, Physical Education and Recreation: *Australian Health and Fitness Survey 1985*, KB Printing Services Ptd. Ltd, Edwardstown, 1987.
- Bar-Or, O.: A commentary to Children and fitness: a public health perspective, *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 58 (4) (1987), pp. 304-307.
- Blair, S. N.: Exercise prescription for health, *Quest*, 47 (1995), pp. 338-353.
- Blair, S. N.; Clark, D. G.; Cureton, K. J. y Powell, K. E.: "Exercise and Fitness in childhood: implications for a lifetime of health", en C. V. Gisolfi y D. R. Lamb (eds.), *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine: volume 2. Youth, Exercise and Sport*, Benchmark Press, Indianapolis, 1989, pp. 401-430.
- Blair, S. N. y Meredith, M. D.: "The exercise-health relationship. Does it apply to children and in youth?", en R. R. Pate y R. C. Hohm (eds.), *Health and Fitness through physical education*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1994, pp. 11-19.
- Biddle, S.; Sallis, J. F. y Cavill, N. (eds.): *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity: evidence and implications*, Health Education Authority, London, 1998.
- Bouchard, C.; Shephard, R. J.; Stephens, T.; Sutton, J. R. y McPherson, B. D.: "Exercise, fitness and health: the consensus statement", en C. Bouchard; R. J. Shephard; T. Stephens; J. R. Sutton y B. D. McPherson (eds.), *Exercise, fitness and health: a consensus of current knowledge*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1990, pp. 3-28.
- Bouchard, C.; Shephard, R. J. y Stephens, T. (eds.): *Physical activity, fitness and health: International Proceedings and Consensus Statement*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1994.
- Brooks, C.: "Adult physical activity behaviour: a trend analysis", *Journal of Clinical Epidemiology*, 41 (1988) pp. 385-392.
- Cale, L.: *Monitoring physical activity in children*, PhD thesis, Loughborough University of Technology, 1993.
- : "An assessment of the physical activity levels of adolescents girls - implications for physical education", *European Journal of Physical Education*, 1 (1996), pp. 46-55.
- Cale, L. y Almond, L.: "Physical activity levels of secondary-aged children: a review", *Health Education Journal*, 51 (4) (1992), pp. 192-197.
- : "The physical activity levels of English adolescents boys", *European Journal of Physical Education*, 2 (1997), pp. 74-82.
- Cantera Garde, M. A.: *Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel*, Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza, 1997.
- Cantera-Garde, M. A. y Devís-Devís, J.: "Physical activity Levels of Secondary School Spanish Adolescents", *European Journal of Physical Education*, 5 (1) (2000), pp. 28-44.
- Centers for Disease Control and Prevention: "Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people", *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46 (Nº RR-6) (1997), pp. 1-36.
- Corbin, C. B.; Pangrazi, R. P. y Welk, G. J.: "Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth", *PCPFS Physical Activity and Fitness Research Digest*, 1 (8) (1994), pp. 1-8.
- Corbin, C. B. y Pangrazi, R. P.: "What you need to know about the Surgeon General's Report on Physical Activity and Health", *PCPFS Physical Activity and Fitness Research Digest*, 2 (6) (1996), pp. 1-8.
- Council for Physical Education for Children: *Physical activity for children: A statement of guidelines*, National Association for Sport and Physical Education (NASPE) Publications, Reston, VA, 1998.
- De Miguel, A.: *La sociedad española 1993-94*, Madrid: Alianza, 1994.
- Devís, J.: "Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente", *Revista de Educación*, 306 (1995), pp. 455-472.
- Devís, J. (coord.) *Actividad física, deporte y salud*, INDE, Barcelona, 2000.
- Devís, J. y Peiró, C.: "Exercise and health in a Spanish PE Curriculum: a modified programme of 'the exercise challenge'" en T. Williams; L. Almond y A. Sparkes (eds.), *Sports and physical activity: moving towards excellence*, E & FN Spon, London, 1992, pp. 418-428.
- : "La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Educación Física", *Revista de Psicología del Deporte*, 4 (1993a), pp. 71-86.
- : "La evaluación de programas: un programa de educación física y salud", *Apuntes, Educación Física*, 31 (1993b), pp. 62-69.
- : "La salud en la enseñanza de la educación física: desarrollo y evaluación de una experiencia escolar", en P. L. Rodríguez y J. A. Moreno (dir.), *Perspectivas de actuación en educación física*, Universidad de Murcia, 1995a, pp. 61-91.
- : "Health-based physical education in Spain: the conception, implementation and evaluation of an innovation", *European Physical Education Review*, 1 (1) (1995b), pp. 37-54.
- Dishman, R. K.; Sallis, J. F. y Orenstein, D. R.: "The determinants of physical activity and exercise", *Public Health Reports*, 100 (1985), pp. 158-171.
- Fox, K. R.: "The role of the school in the promotion of children's physical activity", In School Curriculum and Assessment Authority (eds.), *Physical Education and the Health of the Nation*, SCAA, London, 1997, pp. 14-15.
- García Ferrando, M.: *Hábitos deportivos de los españoles. Sociología del comportamiento deportivo*, Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte, Madrid, 1986.
- : *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*, Madrid: Alianza Deporte, 1990.

- : *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*, Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte, Madrid, 1991.
- : *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*, Ministerio de Asuntos Sociales- Instituto de la Juventud, Madrid, 1993.
- : *Los españoles y el deporte (1980-1995)*, Tarrant lo Blanch, Valencia, 1997.
- Generelo, E.: "Una aproximación al estudio del compromiso fisiológico en la Educación Física escolar y el deporte educativo", *Educación Física y práctica docente*, 10 (1996), pp. 53-88.
- Generalitat de Catalunya: *Llibre blanc. Activitat física i promoció de la salut*, Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1991.
- Glenmark, B.; Hedberg, G. y Jansson, E.: "Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study", *European Journal of applied physiology and occupational physiology*, 69 (6) (1994), pp. 530-538.
- Health Education Authority: *Young people and physical activity. A literature review*, Health Education Authority, London, 1997.
- : *Young and active? Policy framework for young people and health-enhancing physical activity*, Health Education Authority, London, 1998.
- Iverson, D. C.; Fielding, J. E.; Crow, R. S. y Christenson, G. M.: "The promotion of physical activity in the United States population: the status of programs in medical, worksite, community, and school settings", *Public Health Reports*, 100 (1985), pp. 212-224.
- Malina, R. M.: "Benefits of physical activity from a lifetime perspective", en H. A. Quinney; L. Gauvin y H. A. Quinney (eds.), *Toward active living*, Human Kinetics, Champaign, 1994, pp. 47-53.
- Mason, J. O. y Powell, K. E.: "Physical activity, behavioural epidemiology, and public health", *Public Health Reports*, 100 (1985), pp. 113-115.
- McArdle, W. D.; Katch, F. I. y Katch, V. L.: *Essentials of exercise Physiology*, Malvern, Pennsylvania: Lea & Febiger, 1994.
- McGinnis, J. M.; Kanner, L. y DeGraw, C.: "Physical education's role in achieving national health objectives", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2) (1991), pp. 138-142.
- MEC: *Ley de Ordenación General del Sistema Educativo*, Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, 1990.
- Mendoza, R.; Blanco, J.; Martín, P.; Morales, E.; Ruiz, J.; Sagrera, M. R. y Batista, J. M.: *Los escolares y la salud. Estudio de los hábitos de los escolares españoles en relación con la salud*, Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 1988.
- Mendoza, R.; Sagrera, M. R. y Batista, J. M.: *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*, Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1994.
- Nebot, M.; Comín, E.; Villalbí, J. R. y Murillo, C.: "La actividad física de los escolares: un estudio transversal", *Revista Sanitaria de Higiene Pública*, 65 (1991), pp. 325-331.
- Nelson, M. A.: "The role of physical education and children's activity in public health", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2) (1991), pp. 148-150.
- Ogle, S.: "International perspectives on public policy and the development of sport for young people", en J. Kremer; K. Trew y S. Ogle (eds.), *Young People's Involvement in Sport*, London and New York: Routledge, 1997, pp. 211-231.
- OMS: *Ottawa Charter for Health Promotion*, Ottawa: WHO-Health and Welfare Canada-Canadian Public Health Association, 1986.
- Pate, R. R.: "A new definition of youth fitness", *The Physician and Sports Medicine*, 11 (1983), pp. 77-83.
- Pate, R. R.; Long, B. J. y Heath, G.: "Descriptive Epidemiology of physical activity in adolescents", *Pediatric Exercise Science*, 6 (1994), pp. 434-447.
- Pate, R.; Corbin, C. B. y Pangrazi, R. P.: "Physical activity for young people", *PCPFS Research Digest*, 3 (3) (1998), pp. 1-7.
- Powell, K. E.; Thompson, P. D.; Caspersen, C. J. y Kendrick, J. S.: "Physical activity and the incidence of coronary heart disease", *Annual Review of Public Health*, 8 (1987), pp. 253-287.
- Raitakari, O. T.; Porkka, K. V. K.; Taimela, S.; Telama, R.; Rasanen, L. y Viikari, J. S. A.: "Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults", *American Journal of Epidemiology*, 140 (3) (1994), pp. 195-205.
- Riddoch, C. J. y Boreham, C. A. G.: "The health-related physical activity of children", *Sports Medicine*, 19 (1995), pp. 86-102.
- Ross, J. G.; Dotson, C. O.; Gilbert, G. G. y Katz, S. J.: "After physical education.... Physical activity outside of school education programs", *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 56 (1) (1985), pp. 77-81.
- Rowland, T. W.: *Exercise and Children Health*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1990.
- Ruiz Olabuénaga, I.: "Ocio y estilos de vida", en FOESSA (Ed), *V informe sociológico sobre la situación social en España*, Madrid: FOESSA, 1994, pp. 1881-2073.
- Sallis, J. F.: "Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents", *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33 (1993), pp. 403-408.
- Sallis, J. F. y McKenzie, T. L.: "Physical Education's role in the public health", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2) (1991), pp. 124-137.
- Sallis, J. F. y Patrick, K.: "Physical activity guidelines for adolescents: Consensus Statement", *Pediatric Exercise Science*, 6 (1994), pp. 302-314.
- Sallis, J. F. y Owen, N.: *Physical activity and behavioural medicine*, Thousand Oaks, California: SAGE, 1999.
- Sánchez Oriz, E.: *Hábitos de vida y salud de la población joven de Zaragoza*, Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza, 1990.
- Saris, W. H. M.: "The assessment and evaluation of daily physical activity in children: a review", *Acta Paediatrica Scandinavica*, suppl. 318 (1985), pp. 37-48.
- Savater, F.: *El valor de educar*, Barcelona: Ariel, 1997.
- Shephard, R. J.: "Physical activity, fitness and health: the current consensus", *Quest*, 47 (3) (1995), pp. 288-303.
- Shephard, R. J.; Jéquier, J. C.; Lavallée, H.; Labarre, R. y Rajic, M.: "Habitual physical activity: influence of sex, milieu, season and required activity", *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 20 (1980), pp. 55-66.
- Simons-Morton, B. G.; O'Hara, N. M.; Simons-Morton, D. G. y Parcel, G. S.: "Children and fitness: a public health perspective", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58 (4) (1987), pp. 295-302.
- Sleap, M. y Warburton, P. A.: "Physical activity levels of pre-adolescent children in England", *British Journal of Physical Education*, Research Suppl. 14 (1994), pp. 2-4.
- Stephens, T.; Jacobs, D. R. y White, C. C.: "A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity", *Public Health Reports*, 100 (1985), pp. 147-158.
- Stephens, T. y Craig, C. L.: *The well-being of Canadians: highlights of the 1988 Campbell's survey*, Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 1990.
- Tittel, K. e Israel, L.: "La inactividad física aumenta los factores de riesgo para la salud y la capacidad física. Declaración de posición de la Federación Internacional de Medicina del Deporte - FIMS", *Boletín Fimede*, 12 (1991), pp. 2-3.
- United States Department of Health and Human Services: *Physical Activity and Health: A Report of The Surgeon General (Publication N°14 SNO17-023-00196-5)*, Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
- Vázquez, B.: *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Instituto de la Mujer, Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, 1993.



Palabras clave

sociedad anónima deportiva, recursos humanos, contabilidad.

Los jugadores de empresas que participan en competición profesional como activos patrimoniales

■ CELIA ORDÓÑEZ SOLANA

Doctora en Ciencias Económicas y Empresariales.
Profesora de la Universidad de Granada

Abstract

In this paper, which is a partial summary of the contents of our doctoral thesis, we show the relevant differences in the accounts of the clubs and sportive limited companies regarding the recognition of the services carried out by their professional competition players. Thus, if they have been attached to the body by transfer, they will be registered as assets; but if they come from youth and reserve teams, they can not appear in the mass of the business property. We have considered the possibility, and advisability, to make the players internally trained appear as assets, having previously revised the accounting regulations which must be applied in this case.

Key words

sportive limited company, human resources, accountancy

Resumen

En el presente documento, síntesis de parte de los contenidos de nuestra tesis doctoral, presentamos las pronunciadas diferencias que se producen en la contabilidad de clubes y sociedades anónimas deportivas con respecto al reconocimiento del servicio que les prestan los jugadores de sus equipos participantes en competición profesional. Si aquellos han sido adscritos a la entidad a través de su traspaso se registran como activos; si proceden de los equipos inferiores no pueden figurar en dicha masa del patrimonio empresarial. Nosotros nos planteamos la posibilidad y la conveniencia de que los jugadores formados internamente también figuren como activos revisando la regulación contable que es de aplicación a este caso.

**Introducción:
tipos de jugadores según
su reconocimiento contable**

El deporte es una actividad que ha acompañado al ser humano desde su origen. Medirse físicamente con otros individuos, consigo mismo o con la naturaleza es para muchas personas una actividad que satis-

face un amplio abanico de necesidades de diversa índole.

Al encontrarnos en una economía de mercado no es de extrañar que surjan empresas que, en el desarrollo de su actividad económica, pongan a disposición de sus potenciales clientes los medios que se requieran para posibilitarles la práctica deportiva.

Sin embargo, el deporte posee un atractivo especial que origina que muchas más personas de las que lo practican lo elijan como opción de entretenimiento pasivo, es decir, obtengan satisfacción a través de la contemplación de la actividad deportiva que realizan otros. Esta "otra forma" de consumir deporte es la que tiene mayor importancia económica y mayor impacto social.

Millones de ciudadanos de todo el planeta siguen el desarrollo de diversos eventos deportivos. Este tipo de acontecimientos requieren para su generación de grandes inversiones económicas y proporcionan un volumen de ingresos considerable a las empresas organizadoras y/o participantes. Dentro de este llamado *deporte espectáculo* se encuentran las competiciones profesionales. En España, sólo 60 equipos participan en las mismas (20 equipos



de fútbol en primera división, 22 en segunda y 18 equipos de baloncesto en la liga ACB).

El reducido número de unidades económicas que integran este sector no es un obstáculo para que su clientela sea muy numerosa. Este hecho se constata a la vista del aforo de los estadios o de las audiencias televisivas cuando se retransmiten partidos de este tipo de competiciones; sin contar su presencia constante en los medios de comunicación de masas.

Los clubes y sociedades anónimas deportivas (SAD) que participan en las competiciones de carácter profesional requieren, para generar el espectáculo que envuelve la celebración de encuentros, de una fuerza de trabajo muy específica: jugadores. De su actuación en el terreno de juego depende el futuro deportivo y económico de la organización a la que pertenecen. Se entiende así que tales empresas procuren hacerse con los servicios de los mejores deportistas. En este sentido, clubes y SAD tienen dos alternativas para adscribir a su equipo titular –el que participa en competición profesional– a jugadores de talento deportivo excepcional:

- desembolsar una cantidad de dinero en concepto de *transfer* a otra entidad para hacerse con sus servicios deportivo-laborales, o bien
- crear la infraestructura deportiva y económica necesaria para mantener, en proceso de formación, equipos de jóvenes deportistas –lo que se suele denominar coloquialmente: la *cantera*– a la espera de que resulten en el futuro jugadores con la capacidad deportiva necesaria para acceder a la categoría profesional y que puedan ser alineados en los encuentros de este carácter.

La segunda vía, aunque más paciente y dilatada en el tiempo que la primera, puede ser menos costosa en términos monetarios.

Uno y otro tipo de jugadores –externamente adquiridos e internamente formados– prestan un servicio de idéntica naturaleza a su club. Ambos están sujetos a él

hasta el vencimiento de sus contratos, ambos coinciden en cuanto a su capacidad de generar ingresos y ambos pueden ser cedidos a otros clubes por un importe monetario.

Pero, a efectos contables, las diferencias entre uno y otro colectivo de jugadores son muy pronunciadas. Los externamente adquiridos figuran contablemente como elemento patrimonial de activo; los internamente formados no se registran en manera alguna.

Aún cuando las empresas del ámbito deportivo profesional tienen la facultad de resarcirse económicamente del coste incurrido en la formación del trabajador (y, por tanto, podría defenderse alguna vía de activación de los mismos), a nivel contable dichos costes pasan al estado de Pérdidas y Ganancias absorbiéndose por el resultado del ejercicio en que se producen.

Nosotros volcamos nuestro análisis en los jugadores que la entidad deportiva forma internamente –los *canteranos*– porque, como acabamos de decir, los costes de las actividades formativas son cargas del ejercicio. En definitiva, los jugadores que proceden de cantera y pasan a formar parte del primer equipo de su club se ven excluidos de la información contable, de igual manera que el total del personal del resto de empresas, a diferencia de los que proceden de otro club que figuran como activos.

Normas Internacionales de Contabilidad y jugadores canteranos

Las normas contables nacionales e internacionales impiden expresamente el reconocimiento como activo de los trabajadores de una empresa. Ni siquiera se permite el eventual registro, dentro de esta masa patrimonial, de los costes en que se incurra en concepto de formación de los mismos.

Los argumentos que esgrimen, en concreto, las Normas Internacionales de Contabilidad (NIC)¹ para proceder de esta manera, en lo tocante a los gastos que origine a la empresa la formación del grupo hu-

mano que presta sus servicios en ella, se basan en la improbabilidad de que dichos gastos reúnan los rasgos distintivos de los activos empresariales.

Según el *Marco Conceptual para la Elaboración y Presentación de los Estados Financieros* de las NIC (párrafo 49, a) un activo es un recurso controlado por la empresa como consecuencia de sucesos pasados del cual se esperan obtener en el futuro beneficios económicos.

Nosotros consideramos que el servicio de trabajo de los jugadores pertenecientes a la plantilla del titular del club que proceden de su cantera deportiva presenta los tres rasgos que según las anteriormente citadas normas marco deben reunir los activos patrimoniales:

- Los clubes ostentan presumiblemente **control** económico sobre sus jugadores que, en principio, cabe suponerlo a lo largo de la vigencia del contrato de trabajo que liga el jugador con su club o SAD. La existencia de cuantiosas cláusulas de rescisión (en el caso de rescisiones contractuales unilaterales por parte del jugador) y la posibilidad de cobrar un importe en concepto de *transfer* (en el caso de acuerdos de cesión definitiva de jugadores entre clubes) o en concepto de indemnización por preparación y formación deportivas, refuerza la posición de control del club de origen.
- En referencia a la **existencia de transacción anterior**, el suceso que justificaría el reconocimiento de, en concreto, los jugadores formados en la cantera, podría ser el registro de su licencia a favor del club en la Liga correspondiente, o la inscripción del jugador en la competición de que se trate.
- Respecto a su potencialidad de **generación de ingresos en el futuro**, hemos de decir que, en las empresas objeto de estudio, sin jugadores adecuada e intensamente adiestrados –que consigan importantes bazas deportivas– disminuirá el público en el estadio, el número de patrocinadores, el montante de los derechos de retransmisión, etc. Entendemos que se producirán dichas

¹ Las NIC emanan del *International Accounting Standard Committee* (IASC); se trata del organismo regulador contable de mayor ámbito geográfico.

circunstancias puesto que, de entre todos los medios productivos que utiliza un club deportivo, el más sobresaliente, por su papel predominante en la generación de valor en la empresa, es el conjunto de trabajadores que integran la plantilla deportiva. En definitiva, se podría argumentar que este activo es de hecho la base de todos los ingresos futuros de la compañía.

Además, con independencia de la potencialidad de beneficios que genera de manera sinérgica la plantilla de jugadores, no olvidemos que a nivel individual pueden:

- a) ser transferidos por un importe dinerario, con lo que el beneficio que la empresa espera que le reporte la actuación profesional del jugador puede traducirse en un *transfer* más o menos suculento en función de la propia cotización del jugador en el mercado de trabajo deportivo profesional,
- b) o bien sobre ellos se puede ostentar derecho de compensación económica por el trabajo de formación llevado a cabo.

Por su parte la NIC n.º 38 *Sobre Intangibles* añade a las anteriores condiciones de reconocimiento la *identificabilidad* y la *separabilidad*. Un elemento es *identificable* si puede distinguirse del agregado que se incluye dentro del fondo de comercio.² Y es separable si puede ser individualmente objeto de transacción económica.

Un jugador profesional que el club haya capacitado deportivamente de forma interna no sólo es identificable sino separable. Este hecho reforzaría la postura de que sea considerado como activo patrimonial.

Además de las condiciones que hemos señalado, también se añade en las NIC que el coste o valor del elemento a integrar en la masa patrimonial de activo ha de poder ser medido con fiabilidad, de forma que

pueda aparecer una cantidad monetaria acompañando la descripción con palabras de la partida en cuestión, es decir, una cifra acompañando al título de cuenta que represente el activo humano.

La problemática de la valoración de los jugadores

Si el jugador se adquiere vía *transfer*, la problemática valorativa desaparece puesto que ha tenido lugar una transacción económica entre distintas entidades en la que se ha establecido un precio cierto: el importe del *transfer*, el montante de la cláusula de rescisión o el montante de la indemnización por preparación y formación. En todos los casos, la cifra que se maneje se registrará en el activo.

Si es formado internamente, nos encontraremos con dificultades para la distribución de los costes a las actividades productivas cuyo objetivo es la celebración de encuentros deportivos, por una parte, y a las formativas de personal, por otra. Dificultades a las que una adecuada contabilidad interna podría enfrentarse sin mayores problemas que los que cabe encontrar en cualquier proceso riguroso de captación y asignación de costes en la empresa.

La inexistencia de transacción externa para los jugadores de cantera en la que medie un precio que, de forma inequívoca, se asigne como valor del activo, parece ser el mayor impedimento para el reconocimiento contable de aquellos, aunque no se aprecien diferencias en su naturaleza económica con respecto a los que pudieran ser objeto de transferencia desde el exterior.

La adaptación sectorial del Plan General de Contabilidad a *sad* es el documento que, en nuestro país, contiene la regulación contable directamente aplicable a este tipo de unidades económicas. En ella se recogen dentro del Inmovilizado Inmaterial, en la partida *Derechos de adquisición de jugadores*, los gastos en que incu-

rra el club para obtener los servicios de un jugador, cuando se originen en virtud de una transacción onerosa. Por el contrario, considera más apropiado concebir los gastos de formación de jugadores como cargas del ejercicio, según declara en su introducción.

Las razones en que se apoya el grupo de trabajo encargado de la redacción de la adaptación para no activar los conceptos de gasto que señalamos son, fundamentalmente, el respeto al principio contable de prudencia³ y también: "las dificultades que implica la cuantificación de los gastos que se examinan a efectos de su inscripción en el balance como inmovilizado inmaterial, porque su cuantificación llevaría, en muchos casos, a apreciaciones puramente subjetivas".

Sentimos no estar de acuerdo con el grupo de trabajo encargado de la elaboración de la adaptación. Nosotros consideramos que el procedimiento que sería de aplicación en la atribución de costes de formación a los jugadores encontraría ciertos problemas, pero no más de los que tiene que resolver cualquier empresa que acometa seria y profesionalmente un proceso de cálculo de costes.

Conclusiones

Aunque las normas contables nacionales e internacionales impiden expresamente el reconocimiento como activo del personal al servicio de las empresas, entendemos que, más acentuadamente en el caso de jugadores canteranos promocionados a profesional, dicha prohibición va en detrimento de una información contable más fiel de la realidad empresarial de los clubes deportivos.

En concreto, las actividades formativo-deportivas de jugadores no profesionales se acometen de forma regular, por lo cual consideramos que las mismas ostentan la suficiente *relevancia* como para que la Contabilidad informe de ellas.

² "Conjunto de bienes inmateriales, tales como la clientela, nombre o razón social y otros de naturaleza análoga (por ejemplo el capital humano) que impliquen valor para la empresa. Esta cuenta sólo se abrirá en el caso de que el fondo de comercio haya sido adquirido a título oneroso" Plan General de Contabilidad Español (PGCE), definición de la cuenta 213. Fondo de comercio. La aclaración incluida en el paréntesis es nuestra.

³ "Principio de prudencia. Únicamente se contabilizarán los beneficios realizados a la fecha de cierre del ejercicio. Por el contrario, los riesgos previsibles y las pérdidas eventuales con origen en el ejercicio o en otro anterior, deberán contabilizarse tan pronto sean conocidas; a estos efectos se distinguirán las reversibles o potenciales de las realizadas o irreversibles." PGCE, 1.ª parte: principios contables.



Se observa que los jugadores de origen externo figuran en el activo de las empresas deportivas que participan en competición profesional por su valor de mercado (ya que así concebimos el transfer). Los de origen interno, aun cuando se produciría falta de uniformidad respecto al colectivo alternativo, al menos deberían figurar por su coste de formación, debido a que sería el procedimiento valorativo que encontraría menores obstáculos para su aceptación por parte de los organismos normativos contables y de la doctrina.

Los, actualmente, costes del ejercicio en que el club o SAD incurre en concepto de formación de sus jugadores podrían recibir un tratamiento contable alternativo. Consideramos que debería permitirse su capitalización, y posterior asignación al resultado de sucesivos ejercicios económicos futuros, vía amortización, para que se produzca su adecuada correlación con los ingresos que generen los jugadores que originaron dichos costes formativos.

Bibliografía

- Amir, E. y Livne, G.: "The Analysis of Intangible Human Capital: The Case of UK Public Football Clubs", ponencia presentada al vigésimo segundo Congreso de la *European Accounting Association*, Bordeaux, mayo de 1999.
- Brummans Ra, R. J. J. y Langendijk, H. P. A. J.: "Human Resource Accounting in Football Clubs: A Study of the Prescribed Accounting Rules in the Netherlands", ponencia presentada al vigésimo primer Congreso de la *European Accounting Association*, Amsterdam, 1998.
- Egginton, D. A.: "Towards Some Principles for Intangible Asset Accounting", *Accounting and Business Research*, vol. 20, 79 (1990), pp. 193-205.
- Heineman, K.: "El deporte como consumo", *Apunts*, 37 (1994), pp. 49-56.
- International Accounting Standards Committee: *Intangible Assets*, Londres: International Accounting Standard 38, 1998.
- Lara Sánchez, F.: "Normas de adaptación del Plan General de Contabilidad a las sociedades anónimas deportivas. Principales innovaciones", *Actualidad financiera*, 7 (1996), pp. 657-663.
- Moreno Campos, I.: *La información contable sobre intangibles: El caso del capital humano. Evidencias empíricas*, tesis doctoral, Sevilla: Universidad de Sevilla, 1999.
- Moreno Rojas, J.: "La problemática contable y fiscal de los derechos de adquisición de jugadores en las sociedades anónimas deportivas", *Boletín AECA*, 43 (abril-junio de 1997), pp. 28-32.
- : Serrano Domínguez, F.: "Los activos intangibles en las sociedades anónimas deportivas: reflexiones sobre criterios de reconocimiento y valoración de derechos sobre deportistas profesionales", *Estudios Financieros*, 25 (2001), pp. 179-196.
- Morrow, S. H.: *The New Business of Football. Accountability and Finance in Football*, Londres: Mc Millan business, 1999.
- Normas Internacionales de Contabilidad. *Ediciones del Instituto de Auditores-Censores Jurados de Cuentas de España*, Madrid, 1997.
- Orden del Ministerio de Hacienda, de 27 de Junio de 2000 por la que se aprueban las Normas de Adaptación del Plan General de Contabilidad a las Sociedades Anónimas Deportivas.
- Ordóñez Solana, C.: *Reconocimiento contable de jugadores en empresas que participan en competición profesional*, tesis doctoral, Universidad de Granada, junio de 2001.
- Resolución, de 21 de Enero de 1992, del *Instituto de Contabilidad y Auditoría de Cuentas*, por la que se dictan Normas de Valoración del Inmovilizado Inmaterial.
- Robleda Cabezas, H.: "Análisis de los costes de formación del personal", *Revista Española de Financiación y Contabilidad*, 81 (1994), pp. 969-982.
- Roqueta Buj, R.: *El Trabajo de los Deportistas Profesionales*, Valencia: Tirant lo Blanch, 1996.
- Sánchez Fernández de Valderrama, J. L.: *Problemática contable de las s.a.d.s*, Santander: Universidad Intenacional Menéndez Pelayo, Agosto de 1998.
- Sánchez Toledano, D.: *La realidad económico-técnica de los clubes de fútbol: Cálculo, análisis y control del coste de los servicios y de la producción*, tesis doctoral, Departamento de Contabilidad y Gestión, Universidad de Málaga, Curso 1999/2000.
- Teodori, C.: *L'Economia ed il bilancio della società sportive. Il caso delle società di calcio*, G. Giappichelli editore, Torino, 1995.
- Widebäck, G.: "Accounting for Value Creation in Multibusiness Organizations. The Case of Sport Clubs", ponencia presentada al vigésimo segundo Congreso de la *European Accounting Association*, Bordeaux, 1999.

Palabras clave

desarrollo sostenible, educación física integral, deporte en la naturaleza, turismo verde, turismo ecológico, turismo rural sostenible

Desarrollo sostenible en el deporte, el turismo y la educación física

■ FRANCISCO LAGARDERA OTERO

Catedrático de Sociología de la Actividad Física y el Deporte.
INEFC-Lleida

Abstract

The sustainable development it's use in this article as a key for understand the ecological, economics and social present problems, and to be able for to do ways of progress without mortgage the life on the Earth. The sustainability burn from the human mind for preserve the environment, natural life, as the cultural diversity, for that in first time, we most it apply in ourself (human ecology) through an integral physical education, and in second time, in the everybody relationships and with the environment (sport ant turism).

Key words

sustainable development, integral physical education, sport in nature, green turism, ecological turism, rural sustainable turism

como la diversidad cultural; por lo que en primer lugar hay que aplicarla a la propia vida (ecología humana) mediante una educación física integral y en segundo lugar, en la relación con los demás y con el medio natural (deporte y turismo).

Desarrollo sostenible para el siglo XXI

En las postrimerías del siglo XX, se puede afirmar, siguiendo a M. Castells que: *“en los años noventa, el 80 % de los estadounidenses y más de dos tercios de los europeos se consideran ecologistas; es difícil que un partido o candidato sea elegido para un cargo sin **reverdecer** su programa; tanto los gobiernos como las instituciones internacionales multiplican programas, organismos especiales y legislación para proteger la naturaleza, mejorar la calidad de vida y, en definitiva, salvar la Tierra, a largo plazo, y a nosotros, a corto plazo”* (1998, p. 135).

El movimiento ecologista se muestra, sin embargo, poliédrico y confuso, a veces caótico, pero indudablemente sigue haciendo sentir su influencia de modo creciente en el tejido social. No es en estricto sentido un movimiento social como los conocidos hasta ahora, pero parece fuera de toda duda que se está configurando

una nueva cultura, que entiende las relaciones entre economía, naturaleza y sociedad desde una perspectiva holística e interdependiente, y en esta cultura emergente el ecologismo está jugando un papel inductor fundamental.

El progresivo protagonismo social adquirido por los muy diversos grupos ecologistas está basado, por una parte, en su carácter activista y pragmático, pero por otra, en que abordan, detrás de la pantalla de problemas locales y específicos, un gran problema común y de gran trascendencia, cual es el de la supervivencia de la especie humana sobre este planeta.

El crecimiento económico desbocado ha llegado a sus límites, puesto que la *Nave Espacial Tierra* (Boulding, 1970) está dando claros síntomas de agotamiento y degradación: sobreexplotación de los recursos naturales, desertización, cambio climático, fragilidad de la capa de ozono e hipoteca a medio y largo plazo de la biodiversidad, entre otros muchos alarmantes síntomas.

Ya a comienzos de la década de los setenta el Club de Roma alertaba a la humanidad con la publicación de dos informes: *Los límites del crecimiento* (Meadows y otros, 1972) y *La humanidad en la encrucijada* (Mesarovic y Pestel, 1975), de la necesidad de poner freno al crecimiento económico sin límites.

Resumen

Este artículo considera la noción de desarrollo sostenible como clave para comprender la controvertida problemática social, económica y ecológica actual, y también para hacer posible vías de progreso sin hipotecar la vida sobre este planeta.

La sostenibilidad es una idea que surge de la mente humana con el fin de preservar tanto el medio ambiente, la vida natural,

En la década de los ochenta se acuñó el término de *desarrollo sostenible* derivado de los planteamientos de Huber (1985) que proponía hacer compatible la protección del medio ambiente con el sistema industrial de producción. Las ideas de Huber se articulaban sobre dos postulados, por una parte la *ecologización de la economía*, fomentando tecnologías que posibiliten la difusión de procesos productivos no contaminantes, por otro, la *economización de la ecología*, introduciendo los costes medio ambientales en el cálculo económico de los procesos productivos. No obstante la pujanza de este término y la progresiva concienciación ecológica, muchos de los umbrales de tolerancia a la degradación medio ambiental parecen ya sobrepasados, tal y como atestigua la renovada obra de Meadows y otros, *Más allá de los límites del crecimiento* (1992).

La vinculación de la ecología con la ciencia

Los ideales ecologistas han estado desde sus inicios vinculados a los avances de la ciencia y la tecnología, y aunque a veces los postulados ecológicos no han estado formulados con el mejor de los rigores científicos, si que se ha podido constatar que la evolución del conocimiento científico ha tendido a confirmar y justificar los principales postulados ecológicos.

La teoría Gaia, elaborada por el británico J. Lovelock, ha reformulado las tesis darwinianas, pues a partir de su célebre metáfora de las margaritas (el modelo Daisyworld, en donde las margaritas blancas enfrían el medio y las negras lo recalientan), ha mostrado cómo en la evolución desde lo simple a lo complejo siempre se producen procesos de equilibrio y regulación, que requieren de una interacción constante e íntima entre el medio y sus habitantes. Esta nueva forma de concebir la Tierra, que se abre paso con fuerza en el mundo científico, implica aceptar que:

a) La vida es un fenómeno a escala planetaria. A esta escala es casi inmortal y no tiene necesidad de reproducirse.

- b) La regulación del medio ambiente requiere la presencia de un número suficiente de organismos vivos. Cuando la ocupación es parcial las fuerzas inevitables de la evolución física y química pronto lo convertirán en inhabitable.
- c) La evolución de las especies y la evolución de las rocas están estrechamente ligadas como un proceso único e inevitable.
- d) Tomando conjuntamente las especies y su medio ambiente físico como un sólo sistema podemos construir modelos matemáticos estables en donde el incremento de la diversidad entre las especies da lugar a una mejor regulación (Lovelock, 1993, p. 78). (Figura 1)

Esta teoría se ha enriquecido con las contribuciones de Lynn Margulis, en especial, con la justificación ejemplar del ciclo del carbono que explica como la geología planetaria a través de los procesos volcánicos y de erosión se vinculan a los procesos de la vida a través de las bacterias del suelo y las algas oceánicas, construyendo un gran bucle de retroalimentación que consigue regular la temperatura del planeta.

Esta nueva síntesis proporcionada por la teoría Gaia se ha visto reforzada en la década de los noventa por la formulación de la teoría de Santiago (Maturana y Varela, 1990), que identifica el proceso de cognición con el proceso de la vida, y que está desbancando, desde Descartes y Newton, a la Física como disciplina de referencia central de la ciencia, siendo sustituido este foco de interés por las ciencias de la vida.

Según la teoría de los chilenos Maturana y Varela: *"el cerebro no es necesario para que exista la mente. Una bacteria o una planta no tienen cerebro, pero tienen mente. Los organismos más simples son capaces de percepción y, por tanto, de cognición. No ven, pero aun así, perciben los cambios en su entorno: diferencias entre luz y oscuridad, frío y calor, concentraciones más altas o más bajas de compuestos químicos, etc."* (F. Capra, 1998, p. 188).

La arbitraria división entre *res cogitans* y *res extensa* que ha prevalecido en el ámbito científico desde el siglo XVII parece des-

vanecerse al vincularse la materia a la mente, pues ambos constituyen parte fundamental del proceso de la vida: *"El nuevo concepto de cognición es mucho más amplio que el de pensamiento. Incluye percepción, emoción y acción: todo el proceso vital. En el reino humano, la cognición incluye también lenguaje, pensamiento conceptual y todos los demás atributos de la consciencia humana.... La mente no es ya una cosa, sino un proceso: el proceso de cognición, que se identifica con el proceso de la vida. El cerebro es una estructura específica a través de la cual este proceso opera. La relación entre mente y cerebro es una relación entre proceso y estructura"* (F. Capra, 1998, p. 188). Desde esta perspectiva el fomento de la biodiversidad y la protección de la vida en todas sus manifestaciones, resulta una necesidad ineludible para asegurar nuestra supervivencia como especie.

La sostenibilidad como supervivencia

El paradigma del desarrollo sostenible propicia la sustitución de la economía depredadora del cow-boy (sin límites) por la del *astronauta* (la metáfora de la nave espacial de Boulding), lo que implica asumir que *"las fronteras y los continentes vírgenes por explotar se han terminado. Esta tierra cerrada, completa, requiere de unos principios económicos diferentes de los de la tierra abierta del pasado"* (L. Racionero, 1983, p. 32).

La idea de sostenibilidad implica la firme determinación de no hipotecar los recursos naturales necesarios para el desarrollo de la vida, aunque sea a costa de reajustar

Figura 1.

Las cuatro fases del mundo de las margaritas, la metáfora de Lovelock (F. Capra, 1998, p.126), en las que al predominio de las margaritas blancas sobre las negras y a la inversa, le sucede la fase de equilibrio como proceso de autorregulación.

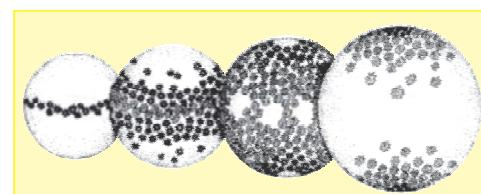
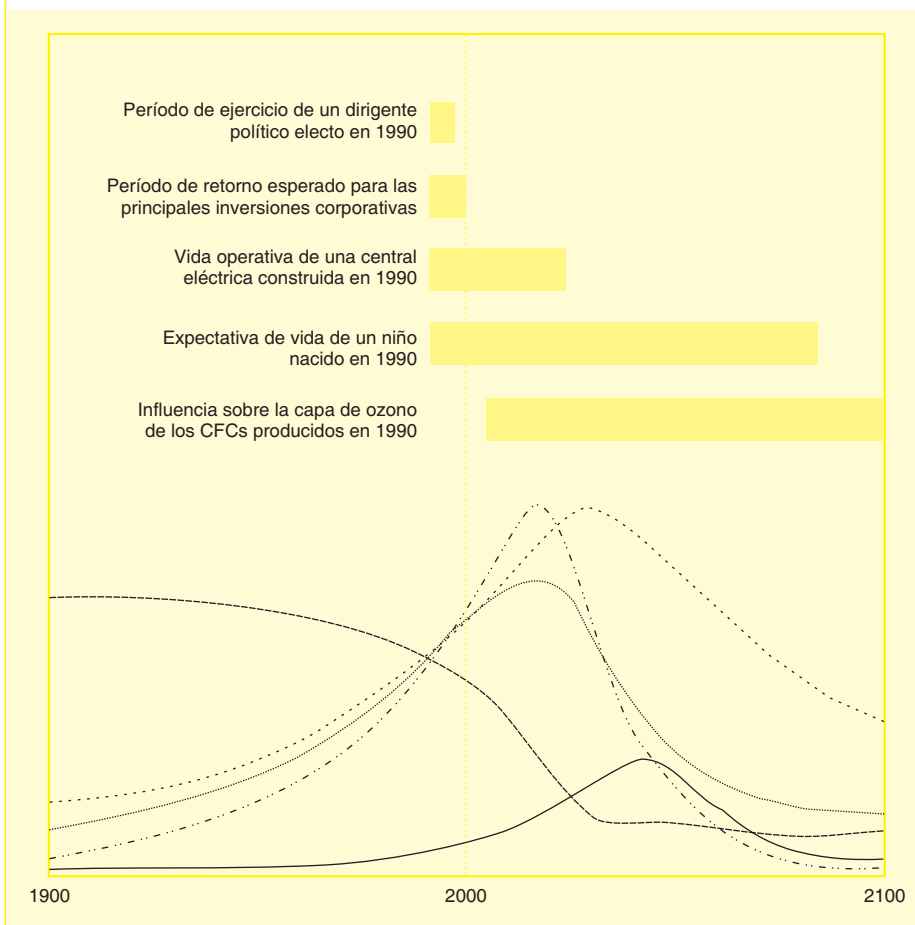


Figura 2.

Las diferencias temporales según el programa World 3 (D. H. Meadows, D. L. Meadows y J. Randers, 1992, p. 277) que no afecta por igual al tiempo de reloj, al tiempo biológico y al tiempo glacial.



o relegar los planes de desarrollo productivo y tecnológico, que tratan sin embargo de hacerse compatibles. La certidumbre científica de que rocas, vegetales, animales y humanos están íntimamente vinculados en el proceso de la vida, hace avanzar la convicción de imponer este criterio *re-verdeciendo* los programas económicos y políticos.

La aplicación de esta idea base se expresa con claridad en el dominio del espacio local, pues es a este nivel que las reivindicaciones ecologistas han tenido un mayor eco en los medios de comunicación y por ende, en toda la sociedad. La mayor parte de la experiencia humana sigue teniendo una base local, a partir de cuya dimensión se construyen los primeras tramas de la identidad singular e incluso colectiva. La construcción de una presa, de una central

nuclear o de una autopista son estímulos excelentes para aglutinar un movimiento localista de protesta social.

Esta identidad localista es la que permite la asociación y vinculación de unos lugares de la Tierra con otros. Del mismo modo a como unos pocos expresan su protesta por la construcción de un vertedero nuclear en las proximidades de su residencia, esta sensibilización militante les hace caer en cuenta y expresar su solidaridad con los indígenas del Amazonas ante el creciente proceso de deforestación que allí se está llevando a cabo. (Figura 2)

Este salto vindicativo en pro del desarrollo sostenible a escala local y planetaria está consolidando lo que se ha denominado como *tiempo glacial*, idea ecologista que se opone al *tiempo de reloj* típico de la modernidad y del proceso productivo indus-

trial, y que se diferencia también del *tiempo virtual*, típico de la sociedad red o de la información que se está configurando.

*“La idea de limitar el uso de los recursos a los de carácter renovable, central para ecología, se predica precisamente en virtud de la noción de que la alteración del equilibrio básico del planeta y del universo puede, con el tiempo, deshacer el delicado equilibrio ecológico, con consecuencias catastróficas. La noción holística de la integración de humanos y naturaleza, representada en los autores de la ecología profunda, no hace referencia a un culto ingenuo de los prístinos paisajes naturales, sino a la consideración fundamental de que la unidad de experiencia importante no es cada individuo ni las comunidades humanas existentes en la historia. Para fundirnos con nuestro yo cosmológico, primero debemos cambiar la noción de tiempo, para sentir el **tiempo glacial** discurrir en nuestras vidas, percibir la energía de las estrellas fluir en nuestra sangre y asumir que los ríos de nuestros pensamientos se sumergen incesantemente en los océanos ilimitados de la materia viva multiforme. En términos personales muy directos, el tiempo glacial significa medir nuestra vida por la vida de nuestros hijos y de los hijos de los hijos de nuestros hijos”* (M. Castells, 1998, pp. 150-151).

La ciencia pone de manifiesto la estrecha interdependencia entre los procesos de la vida y los efectos nocivos y catastróficos que tienen los desequilibrios medio ambientales. Las reivindicaciones locales conducen a generar movimientos de acción social que logran concienciar a las masas. Finalmente, la idea de tiempo glacial muestra la interacción de todos los procesos locales, aunque estén separados por millones de kilómetros, lo que está configurando una nueva identidad biológica, *“una cultura de la especie humana como componente de la naturaleza”* (M. Castells, 1998, p. 150)

Así pues, nada de lo que ocurre en el planeta nos es ajeno. Desde esta perspectiva, la responsabilidad de los países industrializados con la aplicación efectiva del paradigma de la sostenibilidad es cada día mayor. Primero porque tienen que asumir la mayor cuota de responsabilidad en la degradación de los recursos

naturales que han llevado a cabo las más importantes industrias del planeta; en segundo lugar, porque sus actuales recursos económicos y tecnológicos les permiten avanzar en la aplicación de la sostenibilidad a los nuevos procesos productivos. Los países menos desarrollados, y no digamos los más pobres, están incapacitados actualmente para abordar esta problemática. Es por esto que el mayor costo en el reajuste del planeta corresponde a los países más desarrollados. (Figura 3)

La aplicación del paradigma del desarrollo sostenible no es ya una cuestión ideológica o tema central de un debate más o menos actual, sino una necesidad perentoria y urgente, pues en algunos aspectos medioambientales ya se ha producido un sobrelímite (overshoot) que ha hipotecado la calidad de vida sobre este planeta a varias generaciones de humanos, cuyo doliente ejemplo es la progresiva debilidad de la capa de ozono que protege la vida de los rayos ultravioleta del sol.

El compromiso de la comunidad universitaria con la sostenibilidad

Todos los datos de que disponemos actualmente nos alertan seriamente de los riesgos de continuar alentando el consumismo y el desarrollo sin límite. La comunidad universitaria representa en este asunto un papel destacadísimo como institución que redistribuye el conocimiento científico y sienta las bases de la capacitación profesional y tecnológica al más alto nivel. Los supuestos básicos del programa World 3 que se programó para el estudio sistémico efectuado D. H. Meadows, D. L. Meadows y J. Randers (1992, p. 176) concluye que:

- El crecimiento es inherente al sistema de valores humanos, y el crecimiento, tanto de la población como de la economía, cuando ocurre, es exponencial.
- Hay límites físicos para las fuentes de materiales y energía que sostienen a la población humana y a su economía, y también hay límites a los sumideros que absorben los productos de desechos de la actividad humana.

- La población y economía crecientes reciben señales sobre los límites físicos con retraso y distorsionadas. La respuesta a dichas señales también se retrasa.
- Los límites del sistema no son sólo finitos, sino erosionables cuando están sometidos a una sobrecarga o a una sobreexplotación.

La universidad no puede limitarse a ser un mero transmisor de esta o similar información, sino que por su tradición y compromiso histórico, tiene la obligación moral de gestionar sus recursos docentes y de investigación para encontrar alternativas viables y operativas para cada uno de los problemas que requieren de una solución en la que la sostenibilidad esté presente. El informe del Club de Roma concluye que *“son las normas sociales, objetivos, incentivos y costes que llevan a la gente a desear algo más que un número de hijos de repuesto. Son las expectativas y prácticas culturales que distribuyen el ingreso y la riqueza en forma desigual, que hacen que la gente se vea a sí misma esencialmente como consumidora y productora, que asocian la posición social con la acumulación material, y que definen los objetivos humanos en términos de obtener más en lugar de tener lo suficiente”* (Meadows y otros, 1992, p. 231), se trata de lograr un cambio cultural sustancial, y en este sentido la comunidad universitaria puede y debe ser su estandarte.

La paradoja entre pobreza económica y riqueza natural y paisajística

Durante los últimos cincuenta años el desarrollo económico basado en la producción industrial ha hipotecado buena parte de los recursos naturales y paisajísticos de las regiones más ricas del planeta, mientras que paradójicamente, la pobreza ha actuado, en no pocos casos, como un colchón que ha guardado la naturaleza salvaje de las regiones menos desarrolladas in-

Figura 3.

Las tres fases o zonas de transición ideadas por Henderson (Lovelock, Bateson y otros, 1995, p.145) para lograr el cambio hacia la sostenibilidad.





Foto 1.
La escalada es una de las modalidades deportivas con mayor tradición en el hábitat de la montaña.

dustrialmente, aunque los sistemas productivos han buscado sus recursos en todos los rincones de la Tierra.

Saturados los núcleos humanos de mayor desarrollo de megalópolis urbanas, contaminación atmosférica, ruidos y sustitución de la biodiversidad por infraestructuras de servicios, las miradas e intereses de sus habitantes se dirigen hacia los espacios naturales cada día más escasos.

Calidad de vida ya no implica únicamente abrir el grifo y que salga agua potable, que se recojan las basuras diariamente o disponer de un confortable servicio de comunicaciones (trenes, autobuses, carreteras...) en las cercanías de la vivienda. Las sociedades europeas más desarrolladas han generado toda una serie de servicios, asumidos ya como derechos, que ha permitido a millones de ciudadanos vivir su cotidianidad con altas dosis de seguridad y confort. En estas sociedades en donde se ha consolidado el denominado *Estado del Bienestar*, una vez satisfechas las necesidades básicas de toda persona, los intereses y necesidades se dirigen hacia niveles de mejora cualitativos, entre otras cosas, porque el desarrollo económico que ha propiciado el bienestar actual, ha provocado efectos indeseables, que han alejado a los humanos de su dimensión natural. Es por esto que la obtención del equilibrio personal y el contacto con la naturaleza se tornan en estos momentos una necesidad de primer orden.

El desequilibrio Norte-Sur es un ejemplo excelente para abordar esta problemática que aumenta constantemente esta disonancia económica. No se puede apelar a las conciencias de los pueblos más pobres para que se dediquen a la protec-

ción y salvaguarda de la naturaleza salvaje, a frenar su imparable explosión demográfica o para que impidan su flujo migratorio hacia las regiones más ricas y desarrolladas del planeta. Son pues los pueblos ricos, que poseen recursos económicos y conciencia ecológica, los destinados a propiciar la eliminación de la pobreza y la conservación de los recursos naturales.

Esta disonancia también se da entre diversas zonas del Norte desarrollado, unas zonas ricas muy pobladas y otras casi desiertas de población, abandonadas a su suerte por la escasez de sus recursos aptos para el sistema productivo imperante. Así, zonas de montaña, de planicies rurales no dotadas para el regadío, bosques o pueblos abandonados por sus habitantes por la rudeza del clima y de las condiciones de vida, son ahora objeto del interés turístico, deportivo o cultural de millones de personas. Este es el caso de muchos pueblos de ámbito rural en el interior de Cataluña y en la vecina Aragón.

Actualmente la vida en las grandes ciudades presenta no pocos problemas (ruidos, ansiedad por la prisa, molestias para desplazarse de un lugar a otro, elevada competitividad, contaminación atmosférica...), por lo que progresivamente pierde atractivo para hacer posible en ella una vida confortable, de ahí que aquellos cuya disponibilidad económica se lo permite, opten por ubicar su residencia habitual en un lugar más grato y relajante, cercano a la gran ciudad o muy bien comunicado con ella. Pero son mayoría los ciudadanos que se ven atrapados en la cotidianidad de la gran ciudad, pues su poder adquisitivo no les permite una clara opción de fuga de la metrópoli y mejora de su calidad de vida. Por esto aprovechan cualquier fin de semana o período vacacional para huir de la ciudad y refugiarse en un ambiente no metropolitano, campo, playa o montaña, pero su traslado masivo lo que está provocando es la urbanización del medio natural.

El hábitat de la montaña

Las grandes montañas han tenido tradicionalmente para los hombres una imagen simbólica del gran poder de la Tierra

sobre sus habitantes. La energía telúrica ha atraído desde hace miles de años a místicos, magos, brujas, curanderos, ermitaños y comunidades religiosas de muy diverso signo. (Foto 1)

Pero el esfuerzo de adaptación que se ha tenido que hacer ha sido también muy grande: condiciones climáticas extremas, parajes agrestes y poco rentables para la agricultura y dificultades para lograr una adecuada y confortable estabulación del ganado. Estos problemas han propiciado que no hayan sido densamente pobladas. Sin embargo, con el avance de la modernidad y el desarrollo industrial y civilizador de los últimos doscientos años, esta disminución de la población se ha acrecentado desmesuradamente.

Durante el siglo XIX el espíritu aventurero y explorador de los primeros deportistas fomentaron el conocimiento de las montañas como riqueza paisajística, de su flora y de su fauna. Escalar a las más altas montañas se convirtió a comienzos del siglo XX en un objetivo deportivo para los primeros alpinistas. Estos pioneros del movimiento deportivo, pueden ser considerados, al menos en el ámbito europeo, como una avanzadilla de la conciencia ecológica (Vanreusel, 1995, pp. 459). Pero muy pronto las montañas comenzaron a ser colonizadas por el espíritu urbano del pujante deporte, y comenzaron a proliferar desde mediados de siglo las estaciones de esquí, que a partir de la década de los setenta se ha convertido en una práctica deportiva masiva durante la temporada invernal.

El conflicto se desencadena cuando se contraponen el desarrollo deportivo y turístico de un determinado espacio natural, en este caso la montaña, con la conservación de sus valores ecológicos. En el caso de las estaciones de esquí, parece claro que su impacto en el espacio natural es de tal magnitud que cambia casi por completo la fisonomía del medio, pues requiere de un sofisticado proceso de urbanización, así como la construcción de una densa infraestructura de comunicaciones para el acceso de los usuarios a las estaciones. Una parte importante de la población actual no está dispuesta a renunciar a sus prácticas predilectas como el esquí, pues

supone un claro indicador de su calidad de vida, hábitos que por otra parte, están siendo estimulados por la industria deportiva, mientras que los espacios en donde están ubicadas las estaciones están siendo promocionados por las empresas turísticas, los lugareños e incluso las instituciones públicas. ¿Es posible compatibilizar el desarrollo económico y turístico con el mantenimiento de la calidad del espacio natural? En el caso de las prácticas masivas como el esquí, los ejemplos de las estaciones actualmente en servicio resulta claramente desalentador.

A la naturaleza le ha costado millones de años crear parajes tan hermosos como los que ofrecen los Pirineos, que es la montaña de nuestro entorno, por lo que no sería obrar con equidad tolerar o resignarnos a un desarrollo turístico y deportivo urbano y depredador (autopistas, estaciones de esquí, hoteles, campings...), por lo que resulta necesario reflexionar y actuar para tratar de construir una alternativa de desarrollo sostenible viable para esta reserva de naturaleza. (Foto 2)

Regresión económica del ámbito rural

En las últimas dos décadas de este siglo el desarrollo acelerado de la tecnología de los alimentos y la capitalización del sector agropecuario, están generando un constante excedente en las producciones agrarias, en especial en América del Norte y Europa Occidental, aunque en el territorio de la actual Unión Europea los efectos socioeconómicos en el habitat rural es menor debido a las ayudas institucionales.

A la tradicional fuga demográfica del medio rural al urbano, que se ha producido de forma constante en los últimos doscientos años debido a la demanda de mano de obra del sector industrial, ahora se une la tecnología como un nuevo efecto demoleedor de la ya escasa demografía rural.

Pero la sociedad de la información está tejiendo una nueva red de influencias y motivaciones que están reactivando el atractivo del medio rural, precisamente por su carácter de baja densidad de población, por su proximidad a lugares de gran riqueza paisajística, por las posibilidades de hallar

alimentos no manipulados y por el ritmo de vida mucho más natural y pausado que en las ciudades, se está produciendo un fenómeno nuevo, y es la fuga, lenta pero constante, de personas que emigran de la gran ciudad para vivir en el campo, que no vivir del campo, ya que la evolución del mercado de trabajo y la tecnología informática les permite trabajar desde casa.

Es posible reactivar la vida en el mundo rural si se le dota de los recursos necesarios para que exploten su singularidad. No se trata de producir más alimentos con menos agricultores, sino de ser capaces de generar otros productos, de ofrecer servicios turísticos especiales y selectivos, de promocionar marcas de calidad (denominación de origen), de posibilitar descanso, placidez y bienestar.

La revitalización de la cultura y naturaleza local

El avance de la nueva cultura ecológica se está expandiendo como un reguero en el seno del tejido social que configura las poderosas clases medias de los países más desarrollados. Los movimientos activistas comienzan con la intención de salvar un valle, de recuperar una montaña o de proteger un río o un bosque. (Foto 3)

Pero poco a poco el aprecio por la singularidad de los recursos naturales y paisajísticos se ha convertido en casi una militancia ideológica. Si en principio el interés localista aglutina una determinada identidad individual o básica (core identity), en el caso de territorios amenazados por la depredación urbanística o industrial pasa a aglutinar procesos de *identidad colectiva*, en el sentido que le da Melucci (1992) a este término, pues la reivindicación de activos ecologistas va más allá de la mera protesta y con frecuencia se llevan a cabo actos de gran repercusión en los medios de comunicación (huelgas de hambre, encadenamientos, impedir con el propio cuerpo la acción de las excavadoras, etc.), actitudes que han contribuido a consolidar la idea de que los naturales del lugar son los administradores y responsables de este legado pero no sus propietarios.

Foto 2.

A la naturaleza le ha costado millones de años configurar paisajes tan hermosos como los que ofrecen los lagos pirenaicos.



"Tanto la identidad individual como la colectiva son afectadas por la interacción con personas que no participan en el movimiento y por las definiciones que de él hacen los organismos estatales, contramovimientos y, especialmente en las sociedades contemporáneas, los medios de comunicación de masas" (E. Laraña, y J. Gusfield, 1994, p. 21) lo que estimula que tanto las identidades individuales como colectivas que tienen como referentes la territorialidad local, pasen con frecuencia a aglutinar procesos de identidad pública. De este modo ciudadanos alemanes o canadienses contribuyen con sus donaciones y actividades a salvaguardar un espacio amazónico, un grupo indígena en el Perú o la población de buitres leonados en la Sierra de Cazorla en el sur de la península Ibérica. Toda esta reacción al empuje estandarizador y homogeneizante del desarrollo industrial y tecnológico, está provocando un renovado atractivo por respetar las características singulares de los ámbitos rurales. De este modo están siendo reactivadas costumbres y tradiciones gastronómicas, artísticas y artesanales que habían pasado casi al olvido.

Foto 3.

El ámbito rural es poseedor de singularidades ricas y originales como los juegos tradicionales, que son un legado cultural a preservar.



Foto 4.

El cicloturismo constituye un atractivo modo de llevar a cabo una práctica motriz al mismo tiempo que un turismo rural sostenible.



El turismo rural como alternativa de desarrollo sostenible en el campo y la montaña

La promoción del *turismo rural* tiene como objeto prioritario el aprovechamiento de las riquezas paisajísticas, medio ambientales, arquitectónicas y culturales del tradicional medio rural que se ha visto casi despoblado en las últimas décadas, mediante una gestión eficaz que integre el desarrollo económico moderado sin menoscabo alguno de su singularidad.

Este difícil equilibrio entre desarrollo turístico y la protección del medio natural y el patrimonio cultural, requiere de nuevos instrumentos de planificación a escala local y de promoción a nivel regional, estatal y supraestatal. Sin embargo el *turismo rural* puede gestionarse bajo el paradigma del desarrollo sostenible y compensar y complementar a los otros tipos de turismo en el medio natural: activo, verde y ecológico, puesto que no es incompatible con ninguno de éstos.

El *turismo activo* es una alternativa ya consolidada al turismo tradicional y consiste en la oferta, además del alojamiento y el desplazamiento, de actividades recreativas, deportivas y culturales, tanto en el ámbito de la costa marítima como en la montaña, que requieren para su realización de unos conocimientos previos. Sus promotores no admiten que se denomine a sus ofertas deporti-

vas como de aventura, ya que se trata de actividades realizadas bajo estricto control de normas de seguridad.

El *turismo verde* está dirigido a fomentar entre la población las excelencias de los diferentes parajes que constituyen los espacios protegidos y considerados como Parques Naturales, ajustándose las actividades que allí pueden realizarse al uso moderado y restringido de estos espacios, estando la infraestructura de comunicaciones y de servicios hoteleros ubicada en sus espacios de influencia, jamás dentro de sus límites.

Se entiende como *turismo ecológico* a aquellas ofertas para llevar a cabo prácticas que están sometidas a un estricto control de las normativas y recomendaciones establecidas para la conservación del medio natural, que tratan de aprovechar y rehabilitar antiguos caminos, sendas o cañadas para la práctica del senderismo, excursiones en bicicleta y paseos a caballo, o de bajo impacto, como los vuelos sin motor, ala delta o parapente. (Foto 4)

Un *turismo rural sostenible* trata en primera instancia de promocionar la singularidad del territorio y el patrimonio cultural en el que está ubicado. Establece un modo de reclamo turístico muy selectivo con la intencionalidad de lograr la inmersión del turista en el hábitat rural: alojamiento en casas rurales con mobiliario, decoración y gastronomía tradicional, ofertas de turismo activo ancladas en la tradición local (senderismo, paseos a caballo, caza, pesca...), itinerarios culturales de interés (fiestas populares, construcciones típicas, restaurantes tradicionales, etc.) y posibilidades, más o menos cercanas, de ofertas de turismo verde y turismo ecológico que sean accesibles de llevar a cabo durante el mismo día sin cambiar de alojamiento.

La integración del turista en el medio rural resulta indispensable para la consolidación de esta oferta, por lo que requiere: formación del lugareño y/o explotador del edificio que sirve de alojamiento, con el fin de que el servicio ofrecido sea personalizado, cordial y altamente satisfactorio, pues no debe limitarse a la oferta de

posada sino que, al mismo tiempo, puede propiciar, estimular y canalizar las actividades que pueden llevarse a cabo en la zona.

El hábitat rural adecuadamente equipado puede ofrecer: tranquilidad, confort, alimentos naturales, aire, luz, espacios abiertos para sentirse libre, posibilidades para saborear las sensaciones que estimula el medio natural (olores, sabores, colores) y una amplia variedad de ejercitaciones y prácticas físicas excelentes para el mantenimiento de la salud (paseos, footing, cicloturismo, fotografía, recolección de plantas...)

El deporte en la naturaleza desde el paradigma del desarrollo sostenible

A lo largo de los siglos XIX y XX, el deporte se ha caracterizado por desarrollarse en un ámbito eminentemente urbano. Cuando en las últimas tres décadas la naturaleza se ha comenzado a descubrir como un espacio deportivo, la tendencia generalizada ha consistido en deportivizar la naturaleza salvaje, tratando de domesticarla, urbanizarla, estandarizarla..., transformándola en otra cosa, es decir, desnaturalizándola.

Las prácticas deportivas y recreativas en el medio natural tienen sobre el entorno unos efectos perversos que pueden ser evaluados de modo directo, así Vanreusel (1995, p. 485) considera los siguientes impactos negativos:

1. Pisotear el enclave natural causa compactación y erosión en el suelo, lo que acarrea efectos perjudiciales para la flora y la fauna, con una pérdida de su valor natural.
2. Se perturba la paz y armonía del entorno natural, lo que ocasiona efectos negativos para la fauna.
3. Se produce una progresiva polución ambiental al aumentar las basuras y residuos, lo que supone una pérdida de la calidad ambiental.
4. La utilización de superficies naturales para infraestructura y alojamiento reduce la posibilidad de ofrecer acceso público a grandes áreas naturales.

Pero no todos los efectos negativos finalizan aquí, sino que además, se producen trastornos añadidos de modo indirecto, debido a la progresiva popularidad de las prácticas deportivas en el medio natural, un peligro de masificación en algunos espacios y tiempo concretos, que provocan:

- Concentración simultánea de deportistas entusiastas en los mismos lugares (en el estrecho de un barranco, en la utilización de presas y clavijas en una pared, la proliferación de caminantes y cicloturistas por un angosto sendero, etc.).
- Falta de entendimiento entre grupos de deportistas y los lugareños o entre diferentes grupos de deportistas.
- Consumo de energía y polución debida a los vehículos que transportan a los deportistas.
- Mejora de los servicios en el área para atender a los grupos de deportistas y visitantes.

Si se tienen en cuenta tanto los efectos directos como los indirectos, no parecen existir dudas sobre la seria amenaza que representa para cualquier ecosistema ambiental la práctica de actividades deportivas.

El aumento progresivo de la práctica deportiva en áreas naturales produce un desajuste entre la capacidad de acogida del medio y el número de deportistas que a él acceden. A medida que se incrementa el número de deportistas los quebrantos producidos en el medio natural también aumentan. (Foto 5)

El problema del impacto de las prácticas deportivas en la naturaleza tiene muchos matices y aspectos a considerar, pero en general, cabe partir de dos grandes focos o directrices; el primero tiene que ver con el volumen o cantidad de personas que acuden a un determinado enclave natural a realizar sus prácticas; el segundo hace referencia a la mayor o menor necesidad que se tenga de dotar a la zona de infraestructura turística (hoteles, carreteras, tiendas...). Ambas consideraciones ponen en cuestión el proceso deportivizador de la naturaleza.

Resulta muy difícil hacer compatible el espíritu deportivo con la conservación

del medio ambiente, puesto que la actitud deportiva busca la comparación, el reto, la sobre excitación emocional. En una investigación que realizamos entre las mujeres aragonesas que realizaban habitualmente prácticas en el medio natural (Lagardera y otros, 1997), comprobamos la diferente significación simbólica y emocional que otorgaban a la práctica aquellas mujeres que tenían una larga experiencia deportiva (autosuperación, esfuerzo, concentración, riesgo, desahogo, desrutinización...) de aquellas otras para las que las prácticas en el medio natural suponía una de sus primeras experiencias corporales realizadas de modo habitual (reencuentro, identidad, privilegio, equilibrio, autosatisfacción, solidaridad, distensión...).

Para las personas cuyas actitudes y hábitos están moldeados por la cultura deportiva el medio natural está repleto de retos a superar, de situaciones de riesgo y vértigo que disparan las dosis de adrenalina en la sangre, de un modo de endurecerse y autodisciplinarse. ¡Luchar contra la naturaleza y vencer sus dificultades!

Pero la naturaleza requiere de otras actitudes. Siempre está ahí para nuestro goce y contemplación. Un deporte que respete el criterio de sostenibilidad, requiere de deportistas conscientes de que su acción puede suponer un grave quebranto al medio. Un deporte ecológico no compite con la naturaleza como intermediario, sino que colabora en su mantenimiento y conservación.

El deporte ecológico trata de integrarse en el medio natural, y para ello cambia en primera instancia su formato competitivo; se desdeportiviza y en cambio se naturaliza. En la naturaleza no se compite, sino que se elaboran complejos procesos de interrelación, en los que vegetales, animales y rocas interactúan constantemente creando bucles de retroalimentación que son los que generan el equilibrio y regulación del ecosistema.

Naturalizar o ecologizar al deporte consiste en una compleja y costosa tarea pero que no nos debe asustar, pues no se trata de una regresión al limitar o eliminar la competición, sino de un mayor



Foto 5.
El vuelo con parapente es el paradigma de una práctica deportiva eminentemente ecológica.

progreso en el proceso de la civilización. No se trata de regresar a la acepción occitana del *deportare* latino antes de su arraigo y transformación en el sport inglés, sino de dotar o enriquecer esta acepción de otras que impliquen colaborar en vez de competir, mostrar actitudes solidarias en vez de agresiones más o menos mediatizadas por el reglamento y en sustituir los retos y los récords por el goce y la satisfacción de sentirse vivo formando parte de la vida natural.

En este sentido, la responsabilidad de la comunidad universitaria y en especial, de instituciones como el INEFC, resulta esencial para propiciar este radical salto cualitativo y salvaguardar para nuestros descendientes los maravillosos lugares que aún atesora este planeta.

La educación física integral como sostenibilidad

Cuando aplicamos la sostenibilidad a la educación física, ésta se convierte o deviene en una *educación física integral*, por responder al carácter unitario y sistémico del existir humano, queriendo así expresar el modo en que un quehacer pedagógico actúa sobre la globalidad del ser a través de la vía física o sensitiva. Esta intervención pedagógica propone, por una parte, enseñar a cuidar la forma y figura del cuerpo, lo que puede denominarse extracuerpo, pero no sólo la imagen, la figura, la forma o el rendimiento en función de una determinada exigencia, sea ésta deportiva o laboral, sino que el extracuerpo también hace referencia al equilibrio, la armonía, la adaptabilidad, la expresión o la comunicación corporal (contactar con otros cuer-

Foto 6.

Tomar conciencia de la respiración (la principal fuente de energía vital) y de las propias sensaciones corporales, es uno de los pilares fundamentales de la educación física integral: comenzar por el respeto y el cuidado de la propia vida.



pos). Pero por otra, el carácter integral o global de este proceder tiene también muy en cuenta el intracuerpo, es decir, la percepción interna de la corporalidad, las vivencias y emociones que suscita de modo continuado la vida sensitiva, pues nuestro vivir está constantemente afectado por la emoción y el sentir. (Foto 6)

La educación física integral plantea situaciones motrices que requieren necesariamente la implicación activa de todos sus participantes, pues su poder consiste en esto precisamente, en que se trata de una práctica y la persona que actúa está ya viviendo una experiencia única y singular. La practicidad no es mental o virtual, sino que implica necesariamente a la corporalidad, a la persona como ente global. Se pone en práctica la solidaridad, la cooperación o el cuidado de la naturaleza.

La educación física integral sabe que el cuerpo es portador de todas las emociones, sentires y vivencias del ser humano, y que determinadas posturas, ejercicios y juegos hacen emerger un determinado tipo de acciones, actitudes y emociones, de ahí que la responsabilidad de los pro-

fesores-as resulte especialmente importante en este sentido. Por ejemplo, cuando proponemos a los alumnos luchar para buscar un vencedor se desencadenan acciones de contracomunicación, mientras que si jugamos a darnos abrazos o realizamos una danza colectiva se desencadenan acciones de cooperación en las que no hay vencedores ni perdedores, pues todos ganan. En vez de plantear un circuito cicloturista controlando el tiempo o las estaciones de paso, se puede plantear un recorrido colectivo para limpiar el bosque o señalar convenientemente un sendero ya apelmazado por el uso. (Foto 7)

¿La educación física para formar personas creativas y libres, agresivas y competitivas o adiestradas y sumisas? La educación física integral opta por fomentar la creatividad motriz porque es esta la expresión más genuinamente humana de la singularidad de cada persona, de su mismidad, de sus perfiles diferenciadores como persona y que cada cual debería aprender a potenciar.

La educación física integral propone llevar a cabo una intervención positiva, porque se dirige a la construcción de cada persona respetando y propiciando su carácter singular, estimulando su aceptación y autoestima, y tratando de poner en práctica situaciones pedagógicas que requieren el fomento del respeto y tolerancia hacia todo aquello distinto a mi yo; y para ello utiliza situaciones motrices cuya lógica interna hace emerger acciones de cooperación, solidaridad, autoconocimiento, autoatención o de expresión de las propias vivencias. Este respeto y consideración hacia los demás se torna en admiración y agradecimiento en el caso de la naturaleza.

La educación física integral entiende que cada persona requiere un tratamiento personalizado, de ahí que se proponga operar teniendo siempre en cuenta las conductas motrices de las personas a su cargo. La evaluación del proceso es un proceder continuado pues lo que es objeto de su interés es la evolución singular de cada persona, el modo en como va optimizando sus conductas motrices, lo que implica necesariamente cambiar de manera drástica el sentido de los propósitos educati-

vos actualmente vigentes. Se trata de plantear situaciones pedagógicas en las que los alumnos deban optimizar sus conductas motrices en relación con el medio natural, consigo mismos y su interacción con los demás. (Foto 8)

Las propuestas pedagógicas de la educación física integral se nutren en base al jugar exploratorio, como legado genético de la naturaleza, y del juego como construcción cultural, pues se trata de la única expresión de la conducta humana, que es capaz de llevar a cabo una transición armónica, sencilla y eficaz entre aquello de suyo más natural, el comportamiento lúdico espontáneo en niños-as, y aquello otro creado culturalmente, como es la elaboración de símbolos, signos y mitos, del que son tan ricos los juegos tradicionales. La educación física integral tiene muy en cuenta el análisis previo de las situaciones motrices que propone, pues sabe que los diferentes juegos y prácticas corporales son portadores de una determinada lógica que se expresa de modo ineludible a través de las acciones motrices que provoca. Al margen de nuestras mejores intenciones, los profesores-as tenemos la responsabilidad de conocer de forma claramente constatable, qué es aquello que fomentamos de modo práctico, con los ejercicios que proponemos en clase, y si esa optimización está orientada en el sentido de nuestros propósitos pedagógicos.

La educación física integral trata de desrutinizar la vida cotidiana de las personas tratando de estimular, mediante sus métodos activos, la atención hacia el propio cuerpo y la vida sensitiva, como fuente de autoconocimiento, como fomento de una

Foto 7.

La cooperación a través del tacto y del contacto con otro es un modo práctico de aprender comportamientos solidarios.



Foto 8.

Aprender a estar quieto sin hacer nada, y lograr contemplar el ocurrir de la propia vida, es un principio activo de la educación física integral.



Foto 9.

La expresión de la creatividad es una de las manifestaciones más bellas de la libertad humana.



salud integral y como una manera eficaz de sentirnos integrados en la naturaleza como generadora de equilibrio y bienestar. Se parte de la base de considerar a la motricidad inteligente, pues ha sido la protagonista estelar en nuestra evolución como especie. Nuestro cuerpo es por tanto portador de una sabiduría milenaria que está impresa en cada una de nuestras células, pero para abrirnos a este conocimiento se requiere atención de sí, una autoescucha que se transforma en experiencia única y fascinante, que no obstante necesita de una adecuada orientación, pues si no se experimentan estas sensaciones, tendrán muchas dificultades para poder degustar los tesoros que guarda

nuestro cuerpo, nuestra propia vida, singular, única e irrepetible.

Por último, una educación física integral plantea la existencia humana como un auténtico tesoro de la vida, un regalo de la naturaleza que hay que devolverle de forma sustancialmente mejorada. La vida en contacto con la naturaleza agudiza nuestros sentidos para gozar del aire y la luz, del agua y el sol, del calor y de la humedad, para poder degustar el privilegio de sentirnos habitantes vivos en este maravilloso planeta. (Foto 9)

Éste y no otro es el reto de la educación física integral para el siglo XXI en aras de un desarrollo sostenible y de la consolidación de una cultura humana en comunión con el legado que nos ha otorgado la vida como don natural.

Bibliografía

- Boulding, K. E.: "The Economics of the Coming Spaceship Earth", en VV. AA., *Beyond Economics*, Ann Arbor, The University of Michigan Press, 1970, pp. 275-287.
- Capra, F.: *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*, Barcelona: Anagrama, 1998.
- Castells, M.: *La era de la información. Economía, sociedad y cultura. El poder de la identidad*, Madrid: Alianza, (vol. 2), 1998.

Huber, J.: *Die Regenbogengesellschaft: Ökologie und Sociopolitik*, Frankfurt: Fischer, 1985.

Lagardera, F. y otros: *Género femenino y actividad físico-deportiva en la naturaleza: el caso de la mujer aragonesa*, Zaragoza: Gobierno de Aragón, 1997.

Laraña, E. y Gusfield, J.: *Los nuevos movimientos sociales. De la ideología a la identidad*, Madrid: CIS, 1994.

Lovelock, J.: *Las edades de Gaia. Una biografía de nuestro planeta vivo*, Barcelona: Tusquets, 1993.

Lovelock, J.; Bateson, G.; Margulis, L. y otros: *Gaia. Implicaciones de la nueva biología*, Barcelona: Kairós (3.ª ed.), 1995.

Maturana, H. y Varela, F.: *El árbol del conocimiento*, Barcelona: Debate, 1990.

Meadows, D. y otros: *Los límites del crecimiento*, México: FCE, 1972.

Meadows, D. y otros: *Más allá de los límites del crecimiento*, Madrid: Aguilar-El País, 1992.

Meluci, A.: "The Process of Collective Identity", trabajo presentado en International Workshop on Culture and Social Movements, San Diego, 1992.

Mesarovic, M. y Pestel, E.: *La humanidad en la encrucijada*, México: F.C.E., 1975.

Racionero, L.: (1983) *Del paro al ocio*, Barcelona: Anagrama, 1983.

Vanreusel, B.: "From Bambi to Rambo. A socio-ecological approach to the pursuit of outdoor sports", en J. Mester (ed.) *Images of Sport in the World*, German Sport University Cologne, 1995.

Palabras clave

ancianos, baile de salón, actividad física, ejercicio físico, pensión, jubilación

El baile de salón como ejercicio físico en los ancianos que asisten a la Caja de Compensación Familiar (Confamiliares) de la ciudad de Manizales (Colombia)

■ LUIS GUILLERMO JARAMILLO ECHEVERRY

Profesor del Departamento de Acción Física Humana.
Universidad de Caldas (Manizales, Colombia)

■ EDWIN GÓMEZ TABORDA MARÍA DEL PILAR ZULUAGA GÓMEZ

Licenciados en Educación Física y Recreación.
Universidad de Caldas (Manizales, Colombia)

Abstract

Physical activity and physical exercise have been considered as one of the strategies in the promotion of health and the prevention of illnesses: with even more reason in older people, who change from an active working life to a life that could lead to sedentarism or physical inactivity. In this sense, physical activity and physical exercise, allow them to reach, in the most secure way, the objectives that the institutions for the care of old people propose i.e.: improve or maintain physical capacity, cultivate new social relationships and enjoy themselves in a recreative atmosphere. The practising of exercise and leading a physically active life, are proposals that have become more important in the last decades, with respect to the promotion of health and the prevention of illnesses in old people. In our findings we show that old people assume ballroom dancing as a form of being physically active, apart from the joy and pleasure produced by this activity. These people, on feeling an improvement in their physical and mental health, consider that dancing becomes an important, enjoyable activity in the midst of their routine.

Key words

old people, ballroom dancing, physical activity, physical exercise, pension, retirement

Resumen

La actividad física y el ejercicio físico han sido considerados como una de las estrategias en la promoción de la salud y prevención de enfermedades en el individuo; con mayor razón en la población anciana, quienes pasan de una vida activa laboral, a una vida que los puede llevar al sedentarismo o a la inactividad física. En este sentido, la actividad física y el ejercicio físico, permiten alcanzar de forma más segura, los objetivos que se proponen las instituciones de atención al viejo a saber: Mejorar o mantener la capacidad física, cultivar nuevas relaciones sociales y divertirse en un ambiente recreativo. La práctica del ejercicio y el llevar una vida activa físicamente, son propuestas que han cobrado importancia en las últimas décadas, respecto a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en la población anciana.

En los hallazgos se presenta que los ancianos asumen el baile de salón como una forma de estar activos físicamente, aparte de la alegría y el placer ocasionado que les produce dicha práctica. Ellos, al sentir mejoría en su salud física y mental, consideran que el baile se convierte en una actividad de placer importante en medio de su cotidianidad.

Trasfondo del estudio

Los ancianos

y las instituciones sociales

El Envejecimiento es un deterioro progresivo en el organismo que se produce a medida que un individuo avanza en edad; se manifiesta por una disminución de las funciones del cuerpo, lo cual lo hace más susceptible de contraer cualquier tipo de enfermedad. En el envejecimiento también se tiene en cuenta el estilo de vida, el género, las condiciones ambientales, sociales y económicas entre otros; todos estos factores influyen en él, retardándolo o acelerándolo.

El estilo de vida es: “la expresión de lo social a través de la personalidad y la actividad individual, lo cual posibilita la jerarquización y la perspectiva de ser y de actuar” (Curcio, 1997). En este estilo de vida, las actividades sociales y culturales son la expresión que el sujeto realiza en medio de su relación intersubjetiva con los demás.

En apoyo a las relaciones sociales, físicas y mentales de los viejos, se encuentran los **Modelos de Atención al anciano**, que son “el conjunto de servicios ofrecidos y utilizados para responder a las necesidades en salud que demandan los ancianos, influyendo en ellos los factores biológicos, psicológicos y sociales, los cuales se ven reflejados en su capacidad funcional”. (Gómez, Curcio y Gómez, 1995, p. 267). Para estos factores, existen diferentes redes de apoyo que se relacionan con estos modelos de atención; desde lo familiar, se encuentran sus parientes y vecinos cercanos, y desde lo social se encuentran las instituciones pensionales de servicio día, que pueden ser de carácter privado o estatal.

Estas instituciones ofrecen sus servicios a los ancianos pensionados, en lo físico, mental y social. Desde lo físico, la atención médica en el tratamiento de ciertas enfermedades; desde lo mental, se encuentran las terapias de socialización y convivencia familiar; y desde lo social, el ofrecimiento de programas artísticos y culturales como: El baile de salón, el canto, la música, la pintura, las artesanías, el teatro, el bordado, entre otros.

Otro tipo de instituciones día que no necesariamente son de tipo pensional, y que ofrecen los mismos servicios, son aquellas que se conforman como asociaciones y programas oficiales subsidiados por las alcaldías o centros de deportes y que a parte de tener en cuenta a los ancianos pensionados, acogen también a aquellos que no tuvieron acceso a una pensión; muchos de ellos por lo general no cuentan con un hogar y domicilio establecido.

El Baile de salón

Guerrero y Argüelles (2000, p. 69) reconocen por baile de salón aquella forma de danza que comprende los bailes sociales y que se ven favorecidos por la mayoría de la gente, que están fuertemente influidos por la música popular, y que reflejan el ánimo y los intereses de una época y de una cultura.

En este sentido, el baile de salón o baile social, hace parte de aquel baile que se comparte en un salón donde se reúnen una serie de personas para relacionarse socialmente como en las fiestas y las celebraciones, entre otros; es una forma de demostrar que se comparte una alegría con el otro o con los otros; es la oportunidad de expresar que se está alegre o contento.

Contexto

La institución donde se desarrolló el estudio, fue “La Caja Compensación Familiar de Caldas Confamiliares”; que fue creada con el objetivo de administrar la prestación social del subsidio Familiar en la clase trabajadora. Dentro de los servicios que ofrece se encuentran las áreas de salud, social, de nutrición, recreación, de formación y capacitación, de educación y cultura y el servicio de pensionados.

El Servicio de Pensionados, creado en 1986 surge como un programa de atención integral a la vejez, con el ánimo de preparar a los viejos para que vivan una vejez sana y participativa en el medio familiar y social. El grupo de baile específicamente, tiene unos seis años de fun-

cionamiento; inició con dos grupos y actualmente se encuentran seis; en ellos se enseñan distintos ritmos musicales como los bailes propios de la cultura colombiana y los ritmos argentinos; siendo estos últimos los de más preferencia por los viejos.

De los seis grupos existentes se escogió un grupo para realizar la investigación, el cual se encontraba conformado por catorce ancianos, de los cuales trece eran mujeres y un hombre. El objetivo de las clases de baile es brindar espacios de relación social de los ancianos a través del aprendizaje de ciertos ritmos musicales.

Momentos del estudio

El estudio de tipo comprensivo se desarrolló a partir de tres momentos:

A. Primer momento

Preconfiguración de la realidad (acceso al campo)

Guía de Preconfiguración

- Número de observaciones: Se realizaron diez observaciones, dos semanales durante mes y medio con el propósito de encontrar las primeras categorías que orientaban el estudio sobre las primeras manifestaciones de los ancianos.
- Lugares de las observaciones: Las observaciones se realizaron en la sede principal de “Confamiliares”, aula máxima, tercer piso de la institución.
- Elementos de observación.
 - Manifestaciones lúdicas: Acciones que provocan placer, disfrute entre otros.
 - Actitudes frente al baile: Posturas físicas y conductas.
 - Receptividad en el aprendizaje de los pasos: facilidad o no para aprender.
 - Actitud frente al profesor: Conducta mostrada ante sus indicaciones.

Precategorías encontradas o categorías iniciales del estudio

Las primeras categorías culturales encontradas, se reúnen por su sentido en tres

Tabla 1.

Lo socioafectivo	
PRECATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Agrupación	Observamos que los ancianos desde el momento que llegaban a la clase, se reunían en pequeños grupos, y a partir de esos grupos observaban a sus compañeros para corregirlos. También se reunían para comentar sobre actividades que habían realizado en la semana.
Actitud positiva	Se observan en los ancianos buenos estados de ánimo, de placer y de disfrute en la clase, tanto a nivel personal como en el grupo. Esto se da a partir de las vivencias y experiencias adquiridas en cada sesión de la clase de baile con respecto a lo aprendido, como también la convivencia o interacción con el medio ambiente circundante.
Inseguridad en los pasos	Los ancianos muestran temor en la ejecución de los pasos al ser observados y evaluados por el profesor, esto tal vez se deba a sus limitaciones motrices. Sin embargo, se observa cómo sus compañeros, les colaboran y los apoyan en el aprendizaje de los mismos.
Lo físico	
PRECATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Capacidad de movimiento	Hace referencia al conjunto de movimientos implicados en la acción motriz de los ancianos frente al baile, durante y después de la clase. Se observó que algunos de ellos presentaban movimientos limitados en cuanto al tiempo de ejecución y fluidez de acuerdo al ritmo musical.
Tiempo descanso o reposo	Observamos que los ancianos se cansan constantemente, por lo general descansan en los intermedios de las melodías, algunos esperan que transcurran dos o tres melodías para volver a empezar.
Lo cognitivo	
PRECATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Aprendizaje	Indica la puesta en común de lo aprendido por cada persona durante su asistencia a la clase con sus compañeros, y el intercambio de los esquemas motrices adquiridos en cada práctica. El profesor por lo general repasaba los pasos enseñados en la clase anterior. En algunos ancianos observamos dificultad para recordar dichos pasos.
Evaluación	Se refiere a aquellas apreciaciones observadas y vivenciadas desde la participación activa y pasiva de cada anciano durante la clase. La evaluación se encontraba referida a la observación por los mismos participantes del grupo respecto al baile que realizaban los que estaban bailando; también por las observaciones del profesor, y por las sensaciones experimentadas por los ancianos.

categorías conceptuales a saber: Lo socioafectivo, lo físico y lo cognitivo así (Véase *tabla 1* y *figura 1*).

El cuadro de la pre-estructura sociocultural surgió de acuerdo al análisis inicial de las precategorias encontradas redimensionadas con los rastreos teóricos. Por tanto, lo anterior es una estructura de relación sustancial y no tanto de agrupación.

Con base en las reflexiones sobre los datos iniciales encontrados y descritos en el cuadro anterior, el grupo observó que existe un componente físico, uno cognitivo y uno socioafectivo que se relacionan con el ejercicio físico y hacen parte de la clase de baile; en este sentido la temática que más se acercaba a la comprensión del baile y su relación con los ancianos sería: **“La percepción del baile de salón como ejercicio físico”**.

B. Segundo momento Plan de configuración (El trabajo de campo a profundidad)

El problema o gran pregunta de investigación

¿Cuál es el sentido que los ancianos le encuentran al baile de salón como ejercicio físico en la sede principal de Confamiliares de la ciudad de Manizales?

Otras preguntas de investigación

- ¿Qué piensan los ancianos del baile de salón?
- ¿Qué razones manifiestan los ancianos para asistir a la clase de baile?
- ¿Cómo se sienten los ancianos, antes, durante y después de una clase de baile?
- ¿Qué beneficios creen los ancianos que consiguen con la práctica de baile?
- ¿Cuáles son las expectativas del anciano respecto al baile de salón?

Metodología

Tipo de investigación. El estudio cualitativo se orientó mediante el diseño metodológico denominado Principio de Complementariedad Etnográfica propuesto por Murcia Jaramill (1998) el cual parte de reconocer la influencia de los diferentes enfoques de la investigación social con el fin de establecer una propuesta que no desconozca la importancia de la comprensión del fenómeno social desde las redes de sentido y significado, otorgados por todos los sujetos influidos por él. El diseño consta de tres momentos (preconfiguración, plan de configuración y reconfiguración de la realidad), los cuales interactúan a lo largo de todo el proceso de investigación, con el objetivo de ir configurando la estructura sociocultural, la que es tejida desde los mismos actores sujetos de investigación.

Informantes claves

En el estudio se escogieron tres informantes pertenecientes al grupo de baile, dos mujeres y un hombre, quienes fueron seleccionados de acuerdo a una serie de características como:

- Por el grado de empatía y confianza al menos con uno de los investigadores.
- Por ser personas líderes dentro del grupo y que llevarán cierta permanencia él.
- Por su alto grado de colaboración en el aporte de información.

Técnicas e instrumentos

Las técnicas fueron la **entrevista en profundidad** que es un diálogo abierto que se establece con el informante clave; para su realización se diseñaron preguntas que surgían de la misma conversación que se establecía con el informante. Las primeras entrevistas, se realizaron teniendo como base las preguntas de investigación, pero estas fueron cambiando a medida que de las entrevistas hechas nos surgían otras inquietudes. La **Observación participante** fue otra técnica utilizada por los investigadores para adquirir la información. A través de la observación, se logró mirar aquellas acciones de los ancianos respecto al baile y al grupo; las primeras miradas fueron muy generales, casi desde una óptica externa, pero a medida que aumentaban las visitas, la mirada se fue haciendo más específica.

Con relación a los instrumentos, se utilizó el **diario de campo** para consignar las notas de campo de cada investigador, posteriormente este era fue enriquecido por los comentarios de los demás integrantes del grupo, los cuales miraban el mismo fenómeno pero desde un ángulo distinto. También se utilizó la **Audiograbadora** que sirvió para consignar las entrevistas.

Procedimiento

- Contacto directo con los coordinadores del programa (Acceso).
- Presentación al grupo e iniciación de las observaciones.
- Recolección de la información.
- Categorización emergente de las primeras observaciones.
- Detección de los informantes claves.
- Realización de las entrevistas (trabajo de campo a profundidad).
- Procesamiento de la información.
- Construcción de sentido de los datos encontrados.

Procesamiento de la Información

Se realizó por medio de la Codificación, la cual es un modo sistemático de desarrollar y refinar las interpretaciones de los datos. Para ello las categorías emergentes se codificaron, se separaron los datos pertinentes a las diversas categorías de codificación, se apartaron los datos sobrantes y se refinó el análisis.

La codificación se realizó desde las categorías más simples o abiertas, pasando por las axiales o conceptuales, hasta obtener las categorías selectivas.

Categorías Encontradas

Después de haber realizado el trabajo de campo en profundidad, las categorías encontradas tenían que ver con el **bienestar físico y mental** percibido por el anciano; visión muy distinta a la primera impresión que se esbozaba en la preestructura. En la **figura 2** presentamos la estructura sociocultural encontrada.

C. Tercer momento

Reconfiguración de la realidad (Construcción de sentido)

En esta fase, los datos puestos por su sentido en la estructura, son redimensionados con la ayuda de conceptos teóricos sin desvirtuar el sentido de ellos.

Bienestar físico

“La enfermedad que tenía es el mayor reto que tuve para poder venir a bailar y ver que si podía, que la enfermedad no me impedía hacer ejercicio. Mi estado de salud era regular, porque yo apenas venía en recuperación de una enfermedad, entonces decidí ingresar aquí porque yo sufría de un problema respiratorio” (anciano grupo de baile).

Según (Gómez y Curcio, 1998, p. 28) “la enfermedad es un cambio o trastorno en la estructura o funcionamiento de un órgano o sistema, es la razón principal de la disminución de la actividad”. Los ancianos buscan vencer obstáculos relacionados con los quebrantos de salud, ya que existe una correlación entre enfermedad y vejez, pues ellos no se acostumbran a una vida de enfermos o de “achagues”. Es un rechazo a estar inactivos, esperando recu-

Figura 1.

Preestructura sociocultural encontrada.



perarse de la enfermedad que en ese momento padece.

Le Boulch, (1997, p. 72) considera que toda persona tiene un componente energético del cual dispone para realizar cualquier tipo de actividad. El autor considera que en toda persona existen dos componentes energéticos: por un lado se encuentra el componente energético operativo, utilizado para realizar actividades cotidianas como el vestirse, alimentarse y trabajar, entre otros. Este componente siempre está presente, pues se necesita constantemente de él, para desempeñar actividades operativas eficazmente. Por el otro lado, se encuentra el componente energético afectivo, el cual impulsa a los sujetos a realizar actividades cargadas con un alto nivel de emotividad y que necesariamente no son tan indispensables

Figura 2.

Estructura sociocultural encontrada.



como el componente energético operativo. En este componente puede haber gran desgaste de energía que suplen los intereses emotivos del individuo como el jugar, bailar, hacer deporte, o cualquier otra actividad que genere placer al individuo.

Respecto a los ancianos, estos, a parte de la utilización del componente energético operativo, buscan realizar aquellas actividades emotivas de disfrute corporal como el asistir a las clases de baile por encima de sus dolencias físicas ocasionadas por la enfermedad: En este sentido uno de ellos comenta: *“la enfermedad que tenían era el mayor reto para participar en las clases de baile”*.

“La practica regular del ejercicio y la conservación de una rutina de actividad física, permiten el mantenimiento de la capacidad de reserva fisiológica, por tanto tiene una influencia favorable sobre la salud” (Gómez y Curcio, 1998, p. 28). El ejercicio físico para todos los grupos de edades, es una de las actividades programadas que por su naturaleza colabora en la conservación de una vida más agradable e íntegra; se constituye así, en un modelo para el mantenimiento de las capacidades. Por otra parte, la actividad física, que no es programada, “es una conducta, que proporciona movimiento al cuerpo, que permite la ejecución de las actividades básicas cotidianas, y a su vez se constituye en un importante determinante de la capacidad física”. En este sentido, la actividad física puede permitir los mismos beneficios que el ejercicio físico. De acuerdo a las últimas tendencias de la salud con relación a la actividad física, se reconoce que en el mundo se esta más propenso a sufrir enfermedades por inmovilidad, o sedentarismo debido a la vida acelerada; la distracción de los medios masivos de comunicación, la comodidad, el confort y el consumo de sustancias nocivas como el tabaquismo y el alcoholismo. Es decir, el hombre de la década de los noventa, y dos mil tiende a ser mas gordo y menos activo que el hombre de los años cincuenta (1950).

Autores como Matsudo (1999) consideran que realizar treinta minutos al día casi todos los días a la semana de una sola vez o en sesiones acumulativas de 10 a

15 minutos de una actividad de intensidad moderada, puede ser suficiente para traer beneficios para la salud; de este modo él recomienda que toda persona incluya en su vida cotidiana (hogar, trabajo o comunidad) una actividad física regular; actividades como: organizar el jardín, ir al supermercado a pié, bailar, montar en bicicleta y andar rápido entre otras; permiten elevar el nivel de actividad física en los individuos, sin necesidad de estar realizando ejercicios programados en horarios previamente establecidos; se trata de realizar actividades físicas que sean parte de la vida cotidiana de los sujetos.

Según los ancianos del grupo de baile, el participar de la clase ocasiona en ellos mejoría física, lo cual trae que se sientan motivados para seguir asistiendo a esta actividad, pues el baile puede exigir de él un esfuerzo físico que no tiene en sí la finalidad de mejorar físicamente, sino la motivación de querer aprender a bailar, pero que implícitamente está el desgaste energético del cuerpo.

En este sentido, la clase de baile es para los ancianos una actividad que esta llena de un alto contenido afectivo, que los impulsa de una manera consciente o inconsciente a realizar actividad física. Desde esta consideración, el baile es un medio eficaz para los ancianos en la prevención de enfermedades relacionadas con inmovilidad articular y una ayuda complementaria en sus actividades cotidianas.

El sentirse bien físicamente hace referencia a la promoción de la salud, pues los ancianos ven la posibilidad de mejorar los síntomas ocasionados por la enfermedad asistiendo a los programas ofrecidos por las instituciones de servicio pensional; desde esta perspectiva, el baile es una estrategia que puede retardar, prevenir y controlar las consecuencias de la enfermedad. Ellos expresan que se sienten mejores físicamente cuando asisten con regularidad a las clases de baile; he aquí la expresión de uno de ellos: *“Yo he sentido mucha mejoría, me siento muy bien, no siento ninguna molestia, antes si no hago clase si me dan molestias. Ya puedo bailar, usted se ha dado cuenta como bailo y no me canso”*.

Para los ancianos, el bailar es como volver a nacer, al invertir tiempo en las activida-

des que más les gustan, es despojarse de las vestiduras de la responsabilidad laboral y en parte familiar que le impedían en un tiempo ser más activos físicamente, movidos internamente por el deseo de bailar. *“Me ha ayudado demasiado, porque yo llevaba mucho años de estar inactivo, yo hasta los 45 años hice mucho deporte; jugaba voleibol, hacia de todo, pero después, ya en los últimos años por una enfermedad no podía moverme, ahora pude volver a hacer algo, entonces me metí aquí a baile”* (anciano grupo de baile)

Bienestar mental

“...Hay un refrán que dice: ‘La mente es tan grande, que si la enfermedad se pudiera olvidar, se curaría’. Uno con la mente puede curar todas las enfermedades que tiene el cuerpo. A uno lo que le falta es fuerza mental para hacer muchas cosas” (anciana grupo de baile)

La disposición del anciano para mantenerse activo y hacer ejercicio, comienzan desde el instante en que él decide tener una vida social; esto implica que desea sentirse bien física y mentalmente. El querer realizar actividades distintas a las que comúnmente desempeñaba en el pasado (actividad laboral), son un principio de querer un cambio en su actitud, que se traduce en fuerza de voluntad para realizar actividades distintas. “La salud mental, es un concepto mas amplio que la ausencia de enfermedad, el estado subjetivo de salud, es mas importante que el objetivo, uno es tan sano como se siente, la gente vieja no sólo debe ser sana, también debe sentirse sana”. (Gómez, Curcio, Gómez, 1995, p. 113).

El baile por ser una de las manifestaciones culturales propia de la fiesta, la diversión y la relación de compañerismo entre otros, permite que el anciano experimente un bienestar subjetivo que lo hace sentirse a gusto con la vida, pues siente que las preocupaciones ocurridas en su medio social y familiar se olvidan momentáneamente tal y como lo expresa uno de ellos: *“En la clase de baile, uno experimenta las mejores sensaciones que pueda tener, es que uno puede llegar un poquito achantado (deprimido) y sale de la clase contento, alegre espiritualmente. A mi*

me hace falta venir al programa por el compañerismo, las compañeras que se manejan muy bien conmigo. Hoy las carreras que pegue por venir a la clase; lle-gué sudando”.

Las relaciones interpersonales y el sentirse bien físicamente “causan en el anciano un bienestar mental o subjetivo que se traduce en: ánimo, afecto, congruencia, felicidad, satisfacción con la vida, redes sociales y salud”. Rice (1997, p. 568). Grace (1995, p. 68) también considera que el baile de salón ayuda a las personas ancianas a obtener una autoimagen más positiva, mayor autoestima, mejor autoconcepto, libertad para tomar decisiones, sentimiento de logro, aceptación de los otros, creatividad, espontaneidad, autonomía, liderazgo, se aprende a superar el miedo, las frustraciones, la depresión, la soledad y el aislamiento.

Las relaciones sociales es otro aspecto que hace parte del bienestar mental del anciano. El mantener relaciones con otras personas le permite reconocerse y ser reconocido por los demás como ser social dentro del pequeño colectivo con el que se relaciona. La clase de baile permite que se constituya una red de relaciones donde se hace posible el mutuo reconocimiento del sujeto, donde se comunican experiencias con un lenguaje que les es propio, que rebasa el hablar y se incluye el cuerpo como medio de expresión y comunicación de sentidos y sentimientos.

Es un lenguaje que desde Gadamer (1991, p. 530) “tiene sentido desde el entendimiento como proceso vital, en el que vive su representación una comunidad de vida” (en este caso el grupo de ancianos que bailan); un lenguaje que no es un simple medio para el entendimiento individual, sino del mutuo entendimiento. Un lenguaje que implica que el otro esté presente, donde se presupone siempre un entendimiento ejercido en vivo; un len-

guaje donde no nos ponemos primero de acuerdo, sino que estamos ya siempre de acuerdo. Lenguaje que según el mismo autor “no sólo copia la estructura del ser, sino que sólo en sus causas se conforman el orden y la estructura de la propia experiencia”

Un lenguaje donde está la palabra que baila, que se ríe, que juega, que comunica no una palabra, sino muchas a la vez por su sentido de expresión y comunicación en la relación intersubjetiva con el otro. “Es una palabra que tiene relación con un todo y sólo en virtud de este (el todo) es palabra. Una palabra que hace referencia también a lo no dicho, a lo que se da por entendido, a lo que tiene que ver con la respuesta y la alusión, es aquella palabra que pone en juego todo un conjunto de sentido”. Gadamer (*op. cit.*, 1991). Todo esto se percibe en el lenguaje indecible del baile.

Por lo anterior, la comunicación que establece el anciano al interior del grupo de baile, hace que él sea capaz de afrontar con mayor facilidad los procesos del envejecimiento al sentirse identificado con sus homogéneos. Por tanto se proyecta con alegría no sólo hacia sus compañeros de clase, sino también a sus familiares. “Me siento muy bien para seguir adelante, por que uno sale de las secciones de baile de salón relajado y con muy buen ánimo” (anciano grupo de baile)

Concluyendo, el baile hace parte de la actividad física del viejo, pues es una más de las tantas ocupaciones que el puede realizar; allí no sólo se divierte y descarga sus emociones, sino que está activo físicamente.

Conclusiones

- Para muchos teóricos el baile es una actividad física, para los ancianos es una forma de hacer ejercicio físico, donde

encuentran tranquilidad, relajación, vida, facilidad para moverse y agilidad.

- Los ancianos asisten al programa de baile de salón por tres motivos: Por su salud física, por aprender ritmos de su gusto o preferencia y por la diversión que les causa bailar en compañía de otros.

Bibliografía

- Curcio, C. L. y Gómez, J. F.: “Capacidad Funcional en el Anciano”, *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatría*, Manizales (Colombia), 1 (1998), vol. 12.
- Davidoff, L.: *Introducción a la psicología*, México: McGraw-Hill, 3.ª ed., 1989, p. 698.
- Fericgla, J. M.: *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*, Barcelona: Anthropos, 1992, p. 380.
- Gadamer, H. G.: “El lenguaje como Horizonte de una Ontología Hermenéutica”, en *Verdad y Método I*, Salamanca: Sígueme, 1991, pp. 526-585.
- Gómez, J. F.; Curcio, C. L. y Gómez, D. E.: *Evaluación de la Salud de los Ancianos*, Manizales: Talleres Litográficos de Información y Publicaciones, 1995, p. 380.
- Grace, C.: “Beneficios de la danza o el baile terapéutico para las personas de la tercera edad”, *Revista de la Universidad de Costa Rica*, San José: Centro editorial UCR, vol. 29, 2 (1995), pp. 65-68.
- Guerrero, P. M. y Arguelles, P. D.: *Danzas y Bailes Internacionales*, Armenia: Kinesis, 2000, p. 144.
- Le Boulch, J.: *El Movimiento en el Desarrollo de la Persona*, Barcelona: Paidotribo, 1997, p. 339.
- Matsudo Rodríguez, V. K.: “Las nuevas recomendaciones de la Actividad Física para la Promoción de la Salud”, en *Memorias del XVII Congreso Panamericano de Educación Física*, Panamá, 4-9 de julio de 1999.
- Murcia, N. y Jaramillo, L. G.: “La Danza Factor de Promoción Ético Moral en Adolescentes”, *Apunts. Educación Física y Deportes*, 54 (1998), pp. 12-19.
- Rice, P. F.: *Desarrollo humano. Estudio del Ciclo Vital*, Bogotá: Prentice-Hall hispanoamericana, 1997, p. 689.

Palabras clave

carreras ultralargas, competición, deporte, ritual, símbolos

¡No hay límites! 101 km en 24 horas. Una interpretación antropológica

■ ÁNGEL ACUÑA DELGADO

Universidad de Granada

Abstract

101 kms. in 24 hours is a sporting test organised by the Legión, of the Spanish Army, since 1995 in Serranía de Ronda (Andalucía). It has been achieving an increasing expectation, until, in the 5th edition in May 1999, there were 2.694 participants including soldiers and civilians. The raking of data, both quantitative and qualitative, in this edition, allows us to think about questions such as: is the search for extreme limits, generalised behaviour in the human being? and if so, do extreme sports contribute to satisfy these aspirations? Do the 101 kms. in 24 hours constitute a ritual of pass or of solidarity? Do the objectives of the organisers coincide with the motivation of the participants? To what point can we see society reflected in the structure and dynamics of this sporting test? On all this questions we bring data and ideas, with the intention of increasing the understanding of a sporting event, already converted into a social phenomenon.

Key words

extralong races, competition, sport, ritual, symbols

Resumen

101 km en 24 h es una prueba deportiva organizada por la Legión, del Ejército de Tierra español, desde 1995 en la Serranía de Ronda (Andalucía). La misma ha ido acaparando una creciente expectación, hasta llegar en la V edición realizada en mayo de 1999 a 2.694 participantes entre militares y civiles.

La toma de datos cuantitativos y cualitativos obtenidos en esta edición, nos permite reflexionar sobre interrogantes tales como: ¿es la búsqueda de límites un comportamiento generalizado en el ser humano?; de ser así, ¿contribuye el deporte extremo a satisfacer esa aspiración?; ¿constituye los 101 km en 24 h un ritual de paso, o de solidaridad?; ¿coinciden los objetivos de los organizadores con las motivaciones de los participantes?; ¿hasta qué punto se puede ver reflejada la sociedad en la estructura y dinámica de esta prueba deportiva? Sobre todas estas cuestiones aportamos datos e ideas, con el propósito de ampliar la comprensión de un evento deportivo, convertido ya en un fenómeno social.

Introducción

Antecedentes históricos

Fue en 1996, con motivo del 75 aniversario de fundación de la Legión, cuando, por iniciativa del Comandante Óscar Pajares, el 4.E Tercio ubicado en Ronda decidió, con la autorización del Mando Superior, organizar una prueba deportiva de gran dureza, llamativa y diferente, en donde participaran militares y civiles, con el propósito, entre otros, de facilitar a la gente el conocimiento de la Legión (o más bien algunas de sus facetas). Así, pues, se pensó en hacer 101 km en 24 h superando en 1 km la competición llevada a cabo por esas fechas en Madrid.

De ser en un principio una prueba con participación mayoritariamente militar ha pasado a serlo masivamente civil, con un incremento notable de participantes. Hasta consolidarse en la forma que posee actualmente se han desarrollado varias ediciones que marcan su evolución. En la primera edición, allá por el mes de diciembre de 1995 se cubrió la emblemática distancia con salida en Ronda y llegada en Marbella; en esa ocasión los aproximadamente 280 militares y 120 civiles lo hi-

cieron exclusivamente a pie (a ritmo de marcha o carrera), cruzando la Sierra de Málaga bajo la lluvia y la nieve.

A pesar de la dura experiencia participativa y organizativa de ese año, en mayo de 1996 se celebró la segunda edición de la prueba, esta vez con salida y llegada en Ronda, al no conseguirse el año anterior los objetivos esperados de promoción. Aumentó en esa ocasión el número de modalidades: marcha-carrera, bicicleta de montaña, duathlon (bici y carrera) y relevos, situándose la participación en torno a 490 personas.

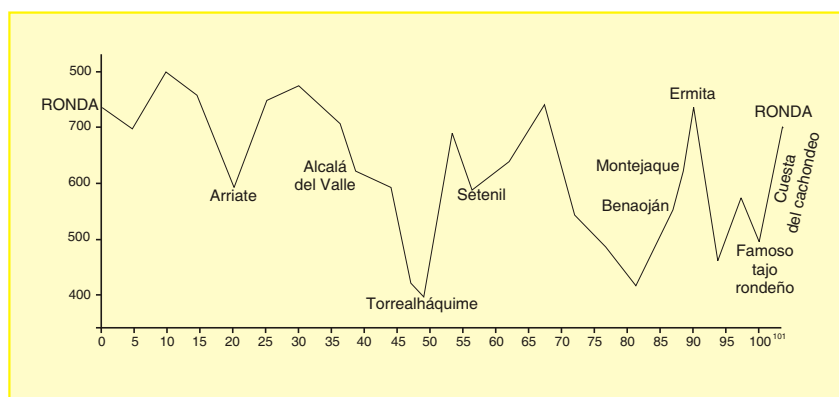
En la tercera edición celebrada en mayo¹ de 1997, para facilitar la organización y la seguridad de los participantes, se redujeron las modalidades a dos: marcha-carrera y bicicleta de montaña (MTB), incrementándose la participación a 1.121 deportistas.

La cuarta edición, al igual que la segunda y tercera, pasó por 7 pueblos de la Serranía de Ronda: Ronda, Arriate, Alcalá del Valle, Torre-Alhaquime, Setenil, Montejaque y Benaoján, con salida y llegada en el primero de ellos. En 1998, llegaron a participar 2.098 personas, cifra que aumentaría en la quinta edición de 1999 a 2.694 participantes.

Como se puede apreciar por estas cifras, en 5 años se ha experimentado un gran incremento de participación, tanto que, al objeto de que la prueba no se desborde, en la actualidad existe un tope máximo de inscripciones,² y no se emplean muchos recursos en publicidad, ya que la más eficaz y menos costosa es la que se da con el “boca a boca”.

La base de marchadores-corredores de ser en un principio mayoritariamente militar, ha pasado a ser civil y militar en cifras parecidas; por su parte, el porcentaje de ciclistas de montaña es en su mayoría civil. La bicicleta, como nos decía el principal responsable de la organización de la prueba “se mantiene para elevar el núme-

Figura 1.
Perfil de la carrera.



ro de participantes, pero la esencia de la prueba es la marcha”, la cual es bastante más dura que aquella: los marchadores-corredores llegan entre un 50 % y un 60 %, y los ciclistas lo hacen entre un 80 % y un 85 %. Las mujeres por su parte constituyen en torno al 5 % de los participantes por término medio,³ aunque sorprende comprobar que se incluyen más como marchadoras que como ciclistas.⁴

A parte de la excesiva dureza de la prueba, una razón que retrae la participación femenina (y también la masculina, aunque en menor grado) es el miedo a la nocturnidad en la que hay que hacer buena parte del recorrido. Aún con los controladores de la organización situados a una separación máxima de 5 km entre ellos, se entiende que es arriesgado estar sola y cansada de noche caminando por senderos.

A excepción de la primera edición, en las 4 siguientes el recorrido no ha cambiado significativamente, aunque sí se han efectuado algunas alteraciones. En la cuarta y quinta edición la llegada se realizó en la Alameda del Tajo (centro de Ronda) para darle más relieve y vistosidad (antes se realizaba en el estadio de fútbol, a las afueras del pueblo). También en la quinta edición se alteró uno de los últimos tra-

mos (la subida a la ermita), haciéndose en sentido inverso como medida que garantiza una mayor seguridad para los ciclistas. Con 5 años de experiencia acumulada, los 101 km en 24 h han acaparado una enorme expectación entre un variado público y se ha consolidado como una singular prueba deportiva, con una estructura y dinámica estable, aunque viva y susceptible por tanto de variación según las tendencias que marque el futuro. (Figura 1)

Marco teórico para la reflexión

En la sociedad de masas y de consumo es frecuente que las personas expresen su individualidad en cuestiones que tradicionalmente han sido entendidas como poco o nada trascendentales y dentro del tiempo de ocio, por ser éste un tiempo sentido como libre, en donde el protagonista puede hacer y deshacer sin estar sujeto a las innumerables reglas y prescripciones que condicionan su vida cotidiana. El deporte, en general, dentro del “proceso de la civilización” (N. Elias, 1987, 1992) desempeña un importante papel por hacer posible la realización de la obra personal, lograda a través de lo más íntimo del ser humano: su propio cuerpo.

¹ La razón de elegir mayo para la celebración de esta carrera obedece a ser éste un mes para la Legión con menos maniobras militares que otros, lo cual libera a sus organizadores del ejercicio de otras tareas profesionales.

² En la quinta edición el tope máximo se situó en 3.000 inscripciones, quedando 200 en lista de espera, aunque luego descendió el número a la hora de tomar la salida. En la sexta edición se piensa subir a 4.000 inscripciones.

³ En la primera edición las mujeres participantes fueron unas 20 (5 %), en la segunda edición unas 40 (8 %), en la cuarta edición 116 (5,5 %), y en la quinta edición se mantuvo también 116 (4,5 %).

⁴ En la cuarta edición 35 mujeres fueron ciclistas (de las que llegaron 29) y 81 marchadoras (llegando 30).

No obstante, el deporte en general constituye una manifestación social y cultural compleja cuya naturaleza se ha dibujado cambiante y evolutiva a lo largo de los tiempos. Como construcción cultural, ya sea entendido como sistema cerrado marcado por la competición, o como sistema abierto en su dimensión lúdico-recreativa (N. Puig y K. Heinemann, 1991), el deporte se ha convertido paradójicamente en nuestro tiempo en un claro exponente de la dinámica globalizadora de la sociedad, así como en un medio de individualización personal. En él se retratan los valores, las creencias, los deseos y las expectativas de la sociedad, pero también se emplea para satisfacerlas y generar al mismo tiempo otras nuevas.

El cambio social, al igual que el cambio en el deporte, es universal y permanente. El valor agonista del deporte moderno de competición, basado en el rendimiento físico a medio o largo plazo mediante el entrenamiento intenso y sistemático, que predominaba en sus inicios, se complementa hoy día con otros sentidos, cada vez más extendidos, que buscan el divertimento y el disfrute en el presente, así como la salud o la buena apariencia.

Por otro lado, con el apoyo de la racionalidad científica y el desarrollo tecnológico, la sociedad (denominada "occidental") más avanzada en esa línea ha ido ampliando sus límites, midiendo su grado de "progreso" o "desarrollo" en términos de "crecimiento". Con la mirada puesta en el mundo exterior, y reconociéndose que no es sensato sobrepasar los límites ecológicos y demográficos del planeta, resulta esperanzador las expectativas que se abren con la investigación espacial, mundo en el que aparentemente no existe límites abarcables. No obstante, si volvemos la mirada hacia el mundo interior, cabe preguntarse dónde están los límites de la naturaleza humana. ¿Cuántas lenguas puede dominar una persona? ¿Cuántos años se puede alcanzar de vida? ¿Cuánta información se puede almacenar en la memoria? ¿Hasta cuánto se puede rebajar el tiempo en la carrera de 100 m lisos?; todas ellas son interrogantes que a menudo se suelen hacer cuando aparece un

caso extraordinario que supera algún máximo establecido.

El deseo o el afán por superar algún "límite" es normal en la especie humana. Es comprensible querer destacar en algo por encima de los congéneres para lograr trascender en el tiempo, ser recordado por algo singular de lo que uno se sienta orgulloso ante la sociedad. El *Libro Guinness de los Récords Mundiales*, así como la entrega de galardones y premios reconociendo la excelencia personal en algún terreno cumple con esa función. Sin embargo, entrar en la historia de los récords o ser un personaje con reconocimiento público resulta cada vez más difícil para la mayoría de las personas, y es por ello que el desafío consiste para muchos en la autosuperación personal en diversas facetas de la vida. Buscar los límites de uno mismo se convierte en una interesante tarea para conocerse mejor, así como un estímulo para lograr una existencia más satisfactoria.

101 km en 24 h es sin duda un reto para sus participantes, bien sea por ganar, por llegar, o por hacerlo en el menor tiempo posible, de acuerdo a la particular capacidad física y mental de cada uno. Estos objetivos nos señalan una primera línea de reflexión que apunta hacia la búsqueda de límites a través del deporte, al desafío que supone probarse a sí mismo y superar, o en su caso ganar, una carrera ultralarga, al sentido o los sentidos de la competición con el otro, o consigo mismo, llevada a extremos en donde entra en juego el concepto de "inteligencia emocional" acuñado por D. Goleman (1996).

Por otro lado, es de sobra conocido el deseo, o incluso la necesidad, que la sociedad moderna avanzada tiene de crear vínculos de identidad, espacios de interacción que compensen la falta de compartición, de encuentro y comunicación social existente en la vida diaria, marcada ésta por las prisas, los compromisos laborales, y el bombardeo televisivo o informático (M. Maffesoli, 1990). En esa línea y ligado a lo anterior, participar y concluir los 101 km en 24 h, sobre todo a pie, puede ser utilizado por no pocas personas como una manera inconsciente de adscribirse a un grupo de iguales que comparten la sensación de haberlo logrado, de haber demostrado au-

tenticidad a través del sacrificio corporal. La comprensión de esta prueba deportiva como un proceso ritual a través del cual se consigue una peculiar seña de identidad, sería así otro motivo de reflexión.

No obstante, analizar los 101 km en 24 h como una manifestación ritual supone no solo centrarse en un sentido, por importante que éste sea. Por ello, además del sentido de identidad que se pueda desprender del mismo, un análisis en profundidad de la prueba exige introducirse en la estructura participativa de los asistentes, indagar sobre cuales son los motivos que atraen a tantos marchadores-corredores y ciclistas. El abanico de posibilidades se supone amplio y es preciso estar abierto para captar e interpretar cualquier tipo de razones. Aunque en grado haya unos motivos más importantes que otros por ser mayormente compartidos, en esencia todos son válidos, ya que cada cual tiene el suyo propio y es por él que tal actividad cobra valor. En esa línea se hace obligado pensar en la diversidad de sentidos que se pueden encontrar en una prueba así; cómo realizando todos la misma distancia y utilizando el mismo recorrido, se construyen sentidos distintos en el imaginario de cada persona; cómo la realidad de los 101 km en 24 h se halla en cada uno de los participantes, que, siendo los protagonistas de la acción, son los que le dan a ésta valor simbólico.

En esa línea de análisis se pueden contrastar los objetivos planteados por los organizadores y las motivaciones que arrastran a los participantes, o las motivaciones existentes entre marchadores-corredores y ciclistas de montaña, o las existentes en cada sector por separado, o las que aparecen en razón de género, o de edad. Todo lo cual nos ayudaría a entender la dimensión oculta de los 101 km en 24 h, la que se encierra en el entendimiento y sentimiento de sus participantes.

Por último, habría que estar atento a los valores que, desprendiéndose del modelo de sociedad moderna avanzada en la que estamos inmersos, se vean reflejados en esta práctica deportiva, indagando sobre cómo se inserta lo global en lo particular y viceversa, ya que dicha práctica también puede ser concebida como un mecanismo que facilita la capacidad de ajuste social

entre las personas, así como un instrumento para mejorar la estructura adaptativa de dichas personas en el entorno que habitan. En esa línea discursiva el escenario natural en donde se desarrolla la prueba es preciso tenerlo muy en cuenta como parte del contexto capaz de activar ciertas emociones y crear significados.

Práctica metodológica

Los datos que servirán de base para reflexionar en las líneas antes mencionadas (sobre los 101 km en 24 h) son tanto cuantitativos como cualitativos. En cuanto a los primeros cabe destacar los obtenidos mediante la aplicación de encuestas a los marchadores-corredores y ciclistas en general antes y después de la prueba,⁵ así como a los ganadores de algunas de las categorías existentes. En total fueron 84 encuestados, 46 de ellos marchadores-corredores y 38 ciclistas de montaña.

La otra fuente de datos cuantitativos nos la proporcionó la propia organización, facilitándonos por vía informática, una vez concluido el evento, la relación de todos los participantes (militares y civiles), así como diversas clasificaciones (general por modalidades y parciales de acuerdo a distintos criterios) que fueron de gran ayuda para obtener una visión de conjunto sobre el perfil de los participantes en cuanto a edad, sexo, procedencia, militar o civil, y nivel de competición.

En cuanto a los datos cualitativos, éstos se obtuvieron por una doble vía: la entrevista intensiva fue una de ellas, la cual se aplicó al fundador y organizador de los 101 km en 24 h (Comandante Óscar Pajares), utilizándose un protocolo abierto de preguntas que sirvió de guía en el interrogatorio.⁶ Además las conver-

saciones informales (entrevistas extensivas) con participantes y organizadores sirvió también como fuente de datos.

La otra técnica empleada fue la observación sistemática, participante y no participante, según la circunstancia. Se procuró vivir muy de cerca el contexto inmediato que envolvía la carrera, para ello el día antes por la tarde se llegó al lugar de encuentro para percibir el ambiente existente durante la acreditación y entrega de dorsales, así como en la llamada “Fiesta de la Pasta”, cena colectiva a base de espaguetis que la organización brinda a todos los participantes bajo una carpa. Ya entrada la noche nos dirigimos con buena parte de participantes (civiles) al Pabellón Polideportivo Municipal, lugar reservado por la organización a aquellos que así lo solicitasen para dormir. Compartimos ese espacio de descanso e interacción en donde no todo fue sueño: el paseo, la lectura, o la revisión de las bicicletas ocupaba el tiempo de algunos mientras la mayoría dormía.

A fin de obtener una visión próxima a los participantes, y al mismo tiempo vivir las emociones y sensaciones que se desprenden de la prueba, nos incluimos en ella como un participante más en la modalidad de bicicleta de montaña. Esta decisión nos permitió ver los 101 km por dentro y desde dentro; las expresiones y comportamiento de los corredores, los comentarios, las conversaciones, las actitudes de los controladores y responsables de los avituallamientos, y en definitiva la intensidad interactiva de todo su desarrollo, fue revelador para formarnos una idea sobre los participantes y sobre la organización.⁷

Como técnica complementaria de obtención de datos cualitativos y cuantitativos



podemos incluir también el análisis de contenido realizado de la “Memoria elaborada sobre la cuarta edición de 101 km en 24 h”, en la que se incluyen cifras de participación, resultados, y algunos artículos de opinión sobre su desarrollo; así como la revista “La Legión”, por ser ésta la institución en la que se ha gestado la idea.⁸

¿Por qué 101 km en 24 h? En torno a la diversidad del sentido

En la actualidad, participar en competiciones deportivas no solo tiene sentido para los profesionales, o para quienes, sin serlo, entrenan concienzudamente con el propósito de mejorar. La popularización de determinadas pruebas atléticas que entran dentro de la categoría de “Deporte para Todos”, hace ver el enorme seguimiento y aceptación que poseen en nuestro entorno social, y no precisamente porque éstas se hagan asequibles a todo el público, cubriéndose distancias al alcance de la mayoría, sino precisamente porque se llevan a extremos que exigen una enorme inversión de esfuerzo. Las media-marathones, los marathones rurales y urbanos, los treatlones de mayor o menor recorrido, las carreras ultralargas de más de 50 km, los recorridos de aventura en la naturaleza, etc. son ejemplos de pruebas deportivas que acaparan cada vez más clientelas populares, atraídas por la mezcla

⁵ En el lugar destinado a la recogida de dorsales se dejó un buen número de cuestionarios divididos por categorías y sexo, que los participantes podían recoger previa información del personal de la organización. La encuesta constaba de dos partes, una para rellenarla y entregarla antes de iniciar la prueba, y otra que se debía rellenar y entregar una vez concluida ésta.

⁶ La entrevista fue grabada en cinta magnetofónica y transcrita posteriormente para su análisis.

⁷ Participar de manera activa en el objeto de estudio, en este caso la carrera de 101 km en 24 h, tiene de positivo la proximidad con la que se puede observar todo lo que ocurre en torno a él desde dentro, la percepción del detalle, y, como no, las sensaciones y emociones que salen del interior y nos convierten así en sujetos del propio estudio. Sin embargo, no hay que olvidar sus limitaciones, y en ese sentido hay que ser consciente que, desde dentro, no se ve la totalidad de la prueba, sino una pequeña parte, la que se puede presenciar; y por otro lado, no hay que perder de vista que el desgaste físico que en este caso supone una participación activa, puede mitigar la capacidad de observación debido al cansancio acumulado. Por todo ello, a fin de obtener también una visión panorámica complementaria y ampliar la perspectiva, sería útil participar en otra edición de esta prueba como observador de la misma, instalado en los puestos que tiene asignados la organización, y aprovechar la movilidad que con los vehículos todoterreno se puede conseguir.

⁸ A fin de no alargar excesivamente el texto, se omite la presentación de los resultados estadísticos sobre los datos de participación y de encuesta, así como sus respectivos análisis, pasando directamente a la interpretación de algunos aspectos del evento.



de goce y sufrimiento corporal que implican estas esforzadas manifestaciones de dureza y resistencia física.

Los 101 km en 24 h que estamos analizando son también ejemplo de ello, y, aunque posea características muy singulares que le dan un sentido peculiar, buena parte de las reflexiones que aquí se expresen podrían ser extrapoladas a otros eventos similares.

Correr o marchar a pie y aún en bicicleta de montaña durante 101 km de manera ininterrumpida por relieve abrupto resulta impensable para muchas personas no habituadas al ejercicio físico de intensidad, “hay que estar loco”, dirían algunos, para hacer tal cosa. Tampoco lo verían con buen ojo un amplio sector de profesionales de la sanidad, así como de la educación física, que piensen que esos excesos no son precisamente una muestra de “deporte salud”. Sin embargo no son pocos los que entienden que una prueba así es factible y no debe entrañar problemas físicos aplicando la debida preparación, incluso hay algunos que se dedican semi-profesionalmente o por afición a correr de manera regular en carreras de resistencia extrema. Salvando las distancias, resultaría también comprensible o al menos asequible para otros pueblos como los tarahumara (término que significa “corredor a pie”) del estado de Chihuahua (México), acostumbrados a cubrir distancias mucho mayores y con más dificultades: terrenos abruptos en elevados altiplanos por los que corren descalzos o con livianas sandalias, golpeando una pelota de caucho con los pies por motivos rituales. La comprensión de los 101 km en 24 h de Ronda

puede adoptar distintos puntos de vistas, es una cuestión de perspectiva.

Sin necesidad de establecer comparaciones o correlaciones entre la prueba de Ronda y la de otros pueblos, como los citados amerindios, que desenfocarían muy probablemente los significados de estas manifestaciones, vamos a tratar de desvelar en primer lugar las claves por las que los 101 km en 24 h además de una competición deportiva se puede considerar como un proceso ritual (con forma y fondo) en el que se articulan diversos sentidos.

Las actitudes y comportamientos de los participantes en esta prueba⁹ apuntan en dos direcciones básicas: por un lado hacia el deseo de superar la distancia señalada en el tiempo previsto, o al menos permitido; y por otro hacia la satisfacción de encontrarse con amigos y hacer juntos el recorrido con ánimo festivo y distendido. En esa doble línea, habría que considerar a los 101 km en 24 h como un “rito de paso” y “de solidaridad” al mismo tiempo (utilizando las categorías de M. Harris, 1984, p. 423), ya que por un lado se adquiere simbólicamente un nuevo estatus o etiqueta, reconocida socialmente tras superar la distancia dentro de los tiempos establecidos; y al mismo tiempo se consigue un acto de cooperación colectiva y de apoyo mutuo. De acuerdo a la primera categoría el cambio de estatus hay que entenderlo a distintos niveles. Los que por primera vez participan y superan la prueba completa se ajustarían de manera más clara a este concepto, experimentando una “transformación” (con palabras de V. Turner, 1988), al pasar a formar parte de los que “la han superado” en el intento, demostrando la valía personal al vencer la fatiga y el sufrimiento a base de voluntad y resistencia física. Sin embargo, también se puede incluir en esta categoría ritual los comportamientos de aquellos que, aunque hayan participado en ediciones anteriores, repiten con la aspiración de superar la marca de años pasados, rebajar unos minutos e incluso horas a los registros anteriores hace que

se experimente en sus protagonistas el placer de la “autosuperación”, de avanzar en el desarrollo personal, de mejorarse a sí mismo a base de tesón y entrenamiento. Dentro de este grupo el ganador absoluto, ganadores por categorías y primeros clasificados ocuparían el máximo exponente, al demostrar no sólo superarse a sí mismos sino también a los otros.

Además de ello, de entre los participantes que no llegan al final por accidente, avería, o no estar suficientemente preparado, muchos de los cuales esperan repetir el intento para el próximo año, se hallan algunos que ajustan la prueba a sus capacidades reales y, premeditadamente, tienen como meta cubrir una cierta distancia a pie (25, 50, 75 km) y no el total de km. Para éstos el hecho de lograrlo supone un “éxito personal”, y aunque no se halla cubierto todo el itinerario oficial, la satisfacción es grande por haberse llegado al límite establecido por uno mismo.

Como se puede observar la aspiración o el reto de los participantes es diverso, sin embargo coincide en todos ellos que el logro obtenido en cada caso los inviste de un cierto orgullo, por haber hecho algo personalmente que exige una buena dosis de esfuerzo físico y sacrificio al que no todas las personas están dispuestas.

El diploma entregado a los que llegan dentro del tiempo límite o el trofeo y premio entregado a los ganadores por categorías, sustantivan el valor del sacrificio y de la excelencia en la carrera, es el reconocimiento oficial por haber demostrado tener suficiente fuerza de voluntad y preparación para superar una prueba, unos límites en espacio y tiempo que el ser humano se impone a sí mismo a fin de probar su valía. El esfuerzo máximo exigido para los 101 km en 24 h (sobre todo en la modalidad pedestre) recrea la idea o el mito del “superhombre” del héroe que sobrepasa todos los obstáculos y no tiene límites. En este sentido se hace válido el planteamiento de A. Hocart (1985, p. 31) al afirmar que “el mito

⁹ Aunque la prueba sea única, teniéndose que cubrir 101 km en menos de 24 h, es obvio que la modalidad pedestre exige una inversión de esfuerzo mucho mayor que la ciclista, siendo la primera, por tanto, un reto más interesante y difícil de superar.

describe el ritual”, diciendo cómo debe ser realizado, mientras que “el ritual actualiza el mito”, dándole vigencia. De distintas maneras, consciente o inconscientemente, en esencia la idea del superhombre se halla presente en los participantes de esta prueba, aunque los niveles de exigencia personal varían de unos a otros: unos pueden sentir su proeza llegando a duras penas, muy justos de fuerza, y otros realizando una gran marca. De otra manera, visto desde fuera unos lo entienden como una hazaña heroica, y otros como una aberración o un exceso. De cualquier manera, y aplicando el principio de Thomas: “si una situación se vive como real, es real en sus consecuencias”, de ello se deriva que la idea de haber superado una prueba difícil o haber hecho un corto registro, no al alcance de todos, es un hecho generalizado que hace sentir a los participantes haber pasado simbólicamente a la categoría de personas que son “capaces” de soportar un elevado sacrificio y demuestran tener una gran voluntad, lo cual se entiende que es extrapolable a otros ordenes de la vida cotidiana (no deportiva), y acrecienta así su valor. Dado que la victoria no solo está en ganar, sino también en mejorar o en llegar, la prueba permite la heroicidad colectiva, permite sentirse, imaginarse o mostrarse superhombre o supermujer a gran cantidad de personas que no forman necesariamente parte de la elite. Se populariza, pues, la heroicidad.

Como es normal en todo rito de paso, y de acuerdo con Van Gennep (citado por V. Turner, 1988), el proceso atraviesa tres fases: la fase preparatoria (reparación) o subliminal está compuesta por todo lo que supone el entrenamiento físico y mentalización de los participantes hacia la prueba; la fase central (intermedia) o liminal la forma el desarrollo de la prueba en sí misma desde la salida hasta la llegada; y por último la fase terminal (agregación) o postliminal la constituye la entrega de premios y diplomas de reconocimiento, unida a los momentos de conversación y reflexión personal sobre el recorrido y esfuerzo realizado.

Por otro lado los 101 km en 24 h se puede considerar también como rito de solidaridad o confraternización al establecerse una vinculación profunda entre buena parte de los participantes, que, como ellos mismos dicen, acuden a la carrera para “hacer amigos”, o “encontrarse con amigos”. Si prestamos atención al grueso de corredores y ciclistas, es decir, no a quienes compiten por ganar o llegar de los primeros, sino a los que pretenden llegar, y si pueden, rebajar en algo su marca personal, éstos muestran en general una aptitud de compañerismo permanente durante toda la prueba, dejándose notar más en aquellos que van en grupos reducidos y se comprometen a acabar todos o ninguno.

No obstante, no debe pasar desapercibido el cambio significativo de actitud mostrado por un gran número de participantes durante el recorrido, el cual se reflejaba en los puestos de avituallamiento. Según pudimos observar, el carácter competitivo de la prueba hizo, a la inmensa mayoría, que en los primeros kilómetros las paradas para refrescarse y tomar energía se realizarán en un tiempo mínimo, los más competidores contagiaban al resto y nadie o muy pocos se demoraba más de lo debido; sin embargo, a medida que la carrera avanzó y las fuerzas vinieron a menos, cada cual tomó conciencia de su papel y su capacidad física para reajustar su ritmo a sus posibilidades y expectativas. A partir de entonces los ritmos bajaron y las paradas en los avituallamientos se hacían con más sosiego, sin prisas, con más conversación, sin dejarse arrastrar por los que tenían como motivación principal la competición.

A veces, en la parte de atrás de la carrera las circunstancias del terreno (pasos estrechos) exigían detenerse y esperar que se pasara de uno en uno, formándose largas filas en donde, por regla general, se respetaba el turno de paso sin excesivo nerviosismo por la demora; en la parte delantera de la carrera, por los comentarios oídos, sospechamos que los más rápidos mostrarían mayor ansiedad por pasar, como es lógico. En cualquier caso, por las conversaciones mantenidas y la observación realizada, la aptitud de respeto y ayuda hacia el otro era la pauta normal.

La confraternización se hacía notar en los preámbulos de la prueba, en la recogida de dorsales, en la fiesta de la pasta, en los lugares de estancia y descanso, y también cuando ésta concluyó; los abrazos y felicitaciones a los que iban llegando, así como las lamentaciones o los ánimos dados a los compañeros lesionados que cojeaban, eran escenas que se veían por todos lados. El ambiente festivo y distendido estuvo siempre presente, no solo por la espontánea aptitud de los participantes, sino también porque los organizadores cuidaron que la competición deportiva tuviera una connotación festiva en todo momento, a fin de que se percibiera el acontecimiento como un momento de encuentro entre civiles y militares vinculados por el deporte (en este caso extremo).

La seña de identidad conseguida tras la participación en la prueba de 101 km en 24 h es un rasgo distintivo de la misma, así como el hecho de entrañar una nueva manera de marcar el tiempo. Al igual que las fiestas populares (Navidad, Semana Santa, Cruces de Mayo, Corpus Cristi, Feria del pueblo o ciudad) son maneras de percibir el paso del tiempo, el transcurso del ciclo anual, los 101 km en 24 h, para sus adeptos, supone simbólicamente también una forma más de medirlo, de sentir mediante la vivencia de un evento extraordinario, fuera de lo cotidiano, que un nuevo año ha pasado, y, además, unido a esta idea, sirve para probar o probarse a sí mismo que a pesar del paso del tiempo se mantiene la capacidad física, e incluso se puede mejorar (poniendo los medios adecuados, claro está).

La estructura motivacional de los participantes en los 101 km en 24 h, según se desprende de la encuesta aplicada, se ajusta a las dos dimensiones rituales ya señaladas, el “reto personal, probar aguante, autosuperación, probar límite, medirse, capacidad de sacrificio, orgullo, llegar, disminuir marca personal” constituye una misma categoría de respuesta, ofrecidas en primer lugar tanto por marchadores-corredores como por ciclistas de montaña, que, junto a la respuesta “encontrar nuevas y fuertes experiencias”, acentúa la idea de pasaje, a través del ritual; y, aunque menos designada, también la “amistad, acompañar amigos, conocer gente y estar

en un ambiente de camaradería”, comprende una categoría que pone de manifiesto la confraternización o solidaridad pretendida y conseguida por medio del mismo ritual. No obstante, no todas las motivaciones se pueden encasillar en esos dos sentidos rituales. La “diversión”, la “competición”, el “amor a la naturaleza”, contribuir a “hacer tradicional la carrera”, o la “curiosidad”, son, entre otros, motivos de participación que nos hacen comprender cómo una manifestación deportiva y ritualizada de estas características constituye un acontecimiento en donde se construyen sentidos diversos, en correspondencia con la diversidad de búsqueda de sus participantes. Por encima de las intenciones pretendidas oficial o institucionalmente, y de las declaraciones de principios surgidas desde la organización, son los participantes, los principales protagonistas de la acción, quienes en última instancia impregnan de valores la prueba y, desde la diversidad, como ocurre en este caso, hacen que cobre sentido polisémico.

Del lado de la organización no hay que perder de vista que todo parte de la Legión, la iniciativa corre a cargo de una institución militar, caracterizada además por el rigor y la ortodoxia como aplican dos de los atributos esenciales del espíritu castrense: disciplina y sacrificio.

A la vista de los datos de participación, cabe pensar que el éxito de la organización es manifiesto: en la segunda edición se incrementó un 22,5 % de participantes sobre la primera; en la tercera un 128,7 % sobre la segunda; en la cuarta un 87,1 % sobre la tercera; y en la quinta un 28,5 % sobre la cuarta. En 5 ediciones se ha pasado de 400 participantes (en 1995) a 2697 (en 1999). En términos absolutos, en la última edición de 2697 participantes, los civiles sumaron 1871 (el 69,4 %). ¿Obedece este éxito participativo a haber sintonizado los objetivos de los organizadores con las expectativas de los participantes, o hay algo más que coincidencia? Según el máximo responsable de los 101 km en 24 h, el objetivo principal (aunque no único) de la organización es el “facilitar a la gente el conocimiento de la Legión”, para lo cual se hace uso de una prueba deportiva de enorme dureza que

exige una gran capacidad de sacrificio. Los legionarios tradicionalmente se han destacado como rápidos y resistentes marchadores en su ejercicio profesional, marchar o correr durante 101 km en menos de 24 h posee connotaciones simbólicas con este cuerpo militar que exhibe una gran dureza y capacidad de sufrimiento en sus maniobras ordinarias. A la bicicleta de montaña, tan extendida en la actualidad, se le hace un hueco en la prueba a fin de dar cabida a un amplio sector de personas interesadas, haciéndola asequible a más gente. Por las cifras obtenidas en la llegada a meta de la quinta edición se puede observar que la participación militar se decanta del lado de la marcha-carrera, con un 69,2 % del total de militares que intervinieron; y la participación civil se inscribe básicamente en la MTB con un 79,2 % del total de civiles. Las tendencias de militares y civiles se hallan claramente decantadas entre las dos modalidades, observándose sin embargo un notable incremento de los marchadores-corredores civiles que sumaron en 1999 el 46,9 % del total de participantes de esta modalidad. El hecho de aumentar año tras año el número de civiles que realizan el recorrido caminando o corriendo, hasta alcanzar unas cifras que se acercan a la de los militares, nos indica que el desafío de superar una prueba de gran dureza y resistencia resulta cada vez más atractiva entre la población general, siendo precisamente la dificultad que entraña el rasgo más persuasivo que induce a participar.

101 km en 24 h a pesar de su dificultad, es pues una prueba deportiva capaz de captar clientelas de procedencia diversa; pero ¿logra la Legión su propósito de darse a conocer a través de ella? Es obvio que la Legión aparece como organizadora en exclusiva, su personal uniformado se encuentra en todos los sitios: en la entrega de dorsales y documentación, sirviendo pasta, alojando en polideportivo, ordenando a los participantes, controlando la carrera, en avituallamientos, registrando las llegadas, elaborando clasificaciones, dando premios; y a juicio de la inmensa mayoría lo hacen muy bien. A excepción de algún que otro fallo logístico, la actitud de entre-

ga y la eficacia de todo el operativo de organización (481 personas en 1999) fue un hecho destacado y muy comentado. Esta circunstancia pone de relieve el reconocimiento de la eficacia organizativa de los legionarios basada en la disciplina y el sacrificio. La marcha o carrera a pie de los 101 km en 24 h pone a prueba desde otro ángulo esos mismos valores.

Por otro lado, y unido a la carrera, figura un lema que la organización utilizó con el propósito de darse a conocer: “La Legión contra la droga”. Esta frase trata de romper con un viejo tópico de la época sahariana en la que el legionario aparecía unido al consumo de drogas y a la vida desordenada. La condena explícita de esta lacra social y el comportamiento amable de la plantilla organizadora ayudan a cambiar la antigua idea construida sobre ellos, y no cabe duda que se consigue.

Sin embargo, más allá de las formas de comportamiento y de los discursos, ¿hasta qué punto los 101 km en 24 h se hallan penetrados por el espíritu o credo legionario? Como decía el Comandante Pajares “lo importante es que la gente se empape de nuestros valores: corriendo, caminando, en la organización, ... Transmitir el alma de la Legión”. Doce son los llamados valores o espíritus del credo legionario, y en cada uno de ellos desde la organización se le trata de encontrar una conexión con la prueba: el de compañerismo, el de amistad, el de unión y socorro, el de marcha, el de sufrimiento y dureza, el de disciplina, el de legionario único, el de la bandera, ... En todos ellos existe un mensaje susceptible de ser transferido a la carrera, como se desprende de la conversación con el Comandante Pajares, y como él mismo manifestaba, “para apreciar esos valores es preciso realizar esfuerzos máximos”, ya que de otro modo se disiparían; hacer 101 km en 24 h es mucho, pero superable, y por ello resulta adecuado para lograr ese propósito. “No solo es una prueba física, tiene algo de moral, algo que no se puede tocar, algo intangible”.

Los espíritus legionarios a los que se hacen mención están cargados de valores tales como: abnegación, entrega desinteresada, ayuda al compañero, defensa de lo propio, identidad grupal, obediencia inquebrantable,

compartición de dificultades, indolencia, etc., llevadas a extremos máximos como es el dar la vida por ellos. Valores todos comprensibles desde una perspectiva militar cuya lógica es la defensa de la Patria. Con la “Patria” a salvo, los espíritus citados (presentes entre los legionarios), que se pueden concebir como ideaciones de la realidad, se aplican en la medida de lo posible a la vida cotidiana, pero cobran especial significado cuando se atraviesan situaciones difíciles, momentos de escasez, de incomodidad, de peligro, etc. (para ello están algunas de las clásicas “maniobras”). El esfuerzo máximo realizado en 101 km en 24 h se presenta como una ocasión para hacer visibles esos valores, darles vigencia a través de una prueba deportiva que adquiere el rango de ritual por sus significados simbólicos, ocasión para mostrar valentía en la competición (a falta de combate violento), para enfrentarse a sí mismo, para poner a prueba la voluntad, la capacidad de sufrimiento. De esta manera los organizadores construyen un sentido propio, compartido sin duda por un buen número de participantes tanto militares como civiles, con la diferencia de haber discurrido unos por diferentes lógicas de pensamiento que otros para llegar a un resultado semejante.¹⁰ En cualquier caso, la Legión descubre en los 101 km en 24 h su cara amable como cuerpo militar, su papel al servicio de los españoles, en este caso, no en su defensa, sino a través del deporte. La aptitud de servicio queda patente y propicia comentarios entre la gente como “yo creía que la Legión no era así”. La buena imagen que esta institución militar ofrece en clave festiva por medio de una actividad deportiva al margen de sus rutinas de cuartel, rompe los moldes o clichés del pasado, convirtiéndose en un eficaz modo para cambiar su percepción social,¹¹ así como de captación profesional, como lo prueba el mayor número de solicitudes enviadas por

aspirantes para cubrir las vacantes de Ronda.¹²

Volviendo de nuevo a los sentidos buscados y contruados en los 101 km en 24 h cabe prestar algo más de atención a uno de ellos, el cual es compartido por los participantes y por la organización: la “superación de límites”. La aspiración por superar fronteras, barreras, máximos establecidos, se puede constatar como universal humano al ser una contingencia que aparece en todas las culturas y tiempos históricos. El deseo de ser más fuerte y mejor que el padre, o que otros referentes sociales es un fenómeno recurrente de la condición humana.

Llevada a sus extremos, la práctica deportiva satisface en muchos casos esa aspiración, y es en esa línea como los 101 km en 24 h ofrece una interesante lectura. Como ya hemos mencionado antes, los límites de la prueba tienen una interpretación personal por parte de los participantes: unos aspiran a ganar, otros a rebajar tiempo, otros a llegar, el reto es algo subjetivo que cada cual fabrica en su imaginario, aunque posee como denominador común “superar algún límite”.

El nivel competitivo del grupo de cabeza tanto en carrera pedestre como en MTB es elevado, los concursantes se emplean a fondo y sin tregua. En la modalidad de MTB, donde la competencia pensamos que es mayor, hubo en la quinta edición 2 corredores del equipo Coronas de bicicleta (equipo de elite), sin embargo, un experto ciclista nos decía: “esto es una carrera de deporte para todos”, aclarándonos que el nivel competitivo de otras pruebas (en MTB) es mucho más elevado que el existente en los 101 km, claro que no se refería a la carrera a pie.

Acabada la carrera, un corredor de MTB al que habíamos acompañado durante largo tiempo en el recorrido decía: “yo conozco mis límites, o sea, ninguno.... Yo sabía



cuando salí que entraría en la meta aunque fuera arrastrándome, pero antes de 24 h”. La frase sentencia la idea del superhombre, y consagra la consigna de ino hay dolor!

La fuerza de voluntad puede llegar a vencer efectivamente la fatiga física por grande que esta sea, aunque las consecuencias posteriores pudieran ser perjudiciales para la salud. “Querer” y “poder” son dos factores complementarios que se dan en todo deporte extremo, y, como ocurre en los 101 km en 24 h, a veces el no poder físico es compensado por una buena dosis de voluntad mental para conseguir lo que se quiere, ¿ganar, mejorar, llegar? La inteligencia emocional (D. Goleman, 1996) tiene en estos casos un importante papel que cumplir. Para superar ciertos límites el estado emocional positivo, el buen ánimo, el optimismo, ayuda a vencer barreras, al margen de si es o no razonable hacerlo.

No son pocos los corredores y marchadores que tras haber sufrido numerosos tirones musculares llegan a la meta con las articulaciones doloridas, cargados de agujetas y los pies llenos de ampollas, pero con la satisfacción de haber llegado hasta el final, de no haberse dejado vencer por el cansancio. Los rostros de estos reflejan en ellos una extraña mezcla de sufrimiento y goce que, cuanto menos, tras el merecido descanso, debe hacerles reflexionar sobre si ¿mereció la pena? A la vista de los datos

¹⁰ El espíritu castrense que acompaña el pensamiento militar es distinto a la lógica de la sociedad civil (sobre todo en lo que respecta a la idea de Patria, al respeto jerárquico y a la aplicación de disciplina), aunque al final se pueda llegar a establecer semejantes retos o desafíos, por ser propios de la condición humana.

¹¹ Hay que pensar, no obstante, que en los 101 km en 24 h se aprecia tan solo una parte de la realidad legionaria, se pone de relieve cómo es su actitud de entrega por una causa que entienden favorable al pueblo; y la gente la percibe bajo unas circunstancias que se pueden considerar festivas. Envueltos en el ambiente festivo, no se suele pensar en el proceso de adiestramiento que todo legionario sigue, en los sudores y a veces lágrimas que se han derramado, en la rabia contenida que más de uno eventualmente ha de aguantar al sentirse humillado, con o sin razón. Aunque las circunstancias socio-políticas y morales han cambiado sustancialmente en la España de los últimos 20 años, y el Ejército en general y la Legión en particular no está sometida a las continuas vejaciones del pasado.

¹² Además, los beneficios para Ronda y su comarca son evidentes por la cantidad de personas que acuden al lugar durante un fin de semana y aprovechan la ocasión para hacer turismo rural.

obtenidos en la encuesta, las respuestas dadas a esa interrogante es contundente: el 100 % de los ciclistas y el 83,3 % de los marchadores-corredores volverían a participar de nuevo, la prueba fue satisfactoria, a pesar de que la mayoría de las sensaciones obtenidas al final hablan de “dolor, sufrimiento, destrozo físico”, aunque también de “compañerismo, buen ambiente, alegría, o buena organización”.

Para comprender en toda su amplitud el sentido del límite y el resto de los sentidos que contienen los 101 km en 24 h, se hace preciso incursionar dentro del contexto socio-cultural en donde se inserta esta prueba, y reflexionar sobre la posible homología estructural que puede existir entre las características del modelo de sociedad moderna avanzada y el fondo de la manifestación deportivo-ritual.

Sin entrar a establecer paralelismos entre la carrera y los valores esenciales de nuestra sociedad, citados por los autores postmodernos (M. Maffesoli, 1990; J. Baudrillard, 1993, entre otros), sí vamos a apuntar conexiones con algunos de ellos. La “democratización del hedonismo, del esteticismo, del culto al cuerpo”, como tendencia social se halla presente en la prueba, en mayor o menor grado muchos de los participantes dedican buena parte de su tiempo libre al entrenamiento físico, al cuidado del cuerpo, para estar preparados en la prueba y mostrar su fortaleza a la vista de todos.

También la “ruptura con ciertos mitos de género”, como la incapacidad física de la mujer para realizar ciertos esfuerzos; aunque en minoría, la mujer no está ausente de esta prueba y supera con suficiencia los límites impuestos.

Los “contrastes y contradicciones” son rasgos igualmente a destacar; en la prueba se mezclan diversas orientaciones: los que van a ganar, a mejorar, o nada más que a llegar, aunque participen de la misma carrera poseen posiciones contrastantes. Por otro lado, encontramos a participantes que sin preparación alguna toman la salida con el riesgo de sufrir un accidente o una seria lesión por cometer excesos, lo cual pone también en evidencia opciones contradictorias.

El “uso de una sofisticada tecnología para aumentar el rendimiento o la comodidad”

se deja notar en las zapatillas de los corredores, en las bicicletas de los ciclistas, en los alimentos concentrados que algunos llevan para evitar detenerse en los puestos de avituallamiento.

De otro lado, siendo una prueba individual que debe superar cada cual por separado, y ello está en sintonía con la “individualidad que se presencia en la vida cotidiana de nuestro tiempo”, se dan también numerosos casos de personas que van juntas en grupo, a modo de equipo, apoyándose mutuamente unos a otros para llegar todos a meta como última finalidad. Esta circunstancia también apunta hacia el componente solidario, hacia el deseo o “necesidad de crear vínculos”, que en la misma sociedad aparece como contrapunto a un excesivo aislamiento.

La pluralidad en la extracción social de los participantes y el respeto generalizado que, salvo excepciones, se mantiene en el transcurso de la carrera, puede también observarse ligado con la tendencia al “pluralismo de culturas”, al “mestizaje”, al “reconocimiento y respeto hacia el otro”, o al “encuentro y convivencia inevitable con el otro”, que se aprecia en la sociedad del presente y se potenciará en el futuro.

El “acercamiento a la naturaleza”, se deja también sentir como medio para mantener la salud y conocerse mejor. El entorno natural por donde discurre la prueba, con amplias panorámicas de relieve montañoso, constituye un estímulo más que incita a la autosuperación y a la reflexión personal. El contacto con la naturaleza crea generalmente sensaciones de encuentro consigo mismo y actitudes de desenmascaramiento; en este contexto el esfuerzo deportivo ayuda a pensarse a sí mismo a través del cuerpo.

Por todo lo dicho, los 101 km en 24 h constituye un acontecimiento interesante no sólo para correrlo sino también para pensarlo, ya que, entraña un escenario más en donde se vivencia la fragmentación de lo “Sagrado”, y no su desaparición, en la modernidad avanzada. Es una ocasión para comprender cómo las creencias en lo “Absoluto” (en lo Sagrado) poseen total vigencia, y cómo uno de los ámbitos en donde se inscribe es en algo tan aparentemente intrascendente como el

Deporte. Deporte extremo, en este caso, en donde cada cual muestra lo que puede dar de sí con su fuerza de voluntad, ejerciendo el papel de protagonista, en una acción que simbólicamente sublima valores, normas y objetivos, como ejes de la reproducción social, los cuales dan o añaden sentido a la existencia individual y colectiva.

Los 101 km en 24 h por tanto, como manifestación deportiva y ritual, se puede contemplar como un espejo de las actitudes y tendencias que se dan en un ámbito mayor como es la sociedad y la cultura en la que se halla inscrita. Y más aún, se puede contemplar como cualquier otra dimensión de la dinámica social, como un instrumento más para ordenar y regular el sistema, como un medio para ajustarse e integrarse a una sociedad en permanente cambio, como un recurso, a veces vanguardista para incorporar o consolidar nuevos valores, o valores tradicionales reinterpretados en este período de modernidad. Los 101 km en 24 h, como otros tantos eventos deportivos, aporta un escenario para el encuentro y para el diálogo, una ocasión para que mucha gente anónima ante la gran colectividad exprese su autenticidad, para demostrar la valía personal, una oportunidad, pues, para que el atento observador tome el pulso a la sociedad, y comprenda mejor cual es su vitalidad, sus ritmos y sus impulsos.

Bibliografía

- Baudrillard, J.: *La ilusión del fin. La huelga de los acontecimientos*, Barcelona: Anagrama, 1993.
- Elias, N.: *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*, México: FCE, 1987.
- Elias, N. y Dunnin, E.: *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*, México: FCE, 1992.
- Goleman, D.: *Inteligencia emocional*, Barcelona: Kairós, 1996.
- Harris, M.: *Introducción a la Antropología General*, Madrid: Alianza Editorial, 1984.
- Hocart, A. (1985). *Mito, ritual y costumbre. Ensayos heterodoxos*. Madrid: Siglo XXI.
- Maffesoli, M.: *El tiempo de las tribus*, Barcelona: Icaria, 1990.
- Puig, N. y Heinemann, K.: “El deporte en la perspectiva del año 2000”, *Papers de Sociología*, 38 (1991), Bellaterra: Universitat de Barcelona.
- Turner, V.: *El proceso ritual*, Madrid: Taurus, 1988.

Palabras clave

educación física, adolescencia, género, diversidad

Identidades y subculturas en relación con el deporte: un análisis de algunas revistas para chicas adolescentes en Gran Bretaña

■ CLAUDIA COCKBURN

Profesora de Educación Física

(Traducido por Álvaro Sicilia Camacho)

Abstract

This paper presents an in-depth analysis of the references to sport in current issues of four teenage girls' magazines. Attention is directed towards the negative stereotyping surrounding females in sport, the risks girls face on entering the sporting domain, and the trivializations of involvement in sport, whether of females or males. The young readers of these magazines are faced by contradictions, which are explored here in the light of recent theories of teenage girls' subcultures and processes of identity formation. 'Sportiness', in these popular publications, is represented as incompatible with heterosexual desirability. The paper concludes by stressing the need for alternative discursive practices on the part of editors, the PE profession and others, that would encourage teenage girls and young women to develop a stronger sense of self, and empower them to define themselves autonomously.

Key words

physical education, adolescence, gender, diversity

Resumen

El artículo presenta un análisis de las referencias mostradas en cuatro revistas destinadas a chicas adolescentes, sobre cuestiones actuales del deporte. La atención se dirige hacia la permanente construcción negativa del estereotipo deportivo femenino, los riesgos a que se enfrentan las chicas cuando entran dentro del campo deportivo, y las trivializaciones a las que se ven sometidas en el deporte hombres y mujeres. Las lectoras jóvenes de estas revistas se enfrentan a contradicciones, las cuales son exploradas a la luz de las recientes teorías de las subculturas de las adolescentes y los procesos de formación de la identidad. "La deportividad", en estas populares publicaciones, es representada como incompatible con la deseabilidad heterosexual. El artículo concluye acentuando la necesidad de encontrar prácticas discursivas alternativas por parte de los editores, los profesionales de la educación física y otros, los cuales podrían fomentar y desarrollar en las adolescentes y mujeres jóvenes un sentido más fuerte de sí mismas, y potenciarles para definirse autónomamente.

Introducción

Las estructuras deportivas tradicionales en el Reino Unido, incluida la educación física escolar, han sido criticadas por ser inapropiadas para cubrir las necesidades de muchas "chicas" y "mujeres jóvenes"¹ (Mason, 1995; Scraton, 1992; Sports Council, 1993, y Talbot, 1986). Además, se ha argumentado que las chicas llegan a ser alienadas "por" y desmotivadas "hacia" el deporte y la actividad física en general, y la educación física en particular (véase por ejemplo Leaman, 1986). Todavía, la mayoría de la investigación realizada en este campo ha sido conducida desde la perspectiva dominante de los educadores físicos, y rara vez ésta ha descrito como "ser" una chica (o un chico) dentro del proceso de la educación física. Este artículo intenta adoptar la perspectiva, frecuentemente marginalizada, que las chicas adolescentes y las mujeres jóvenes tienen sobre sí mismas (en la medida en que sea posible desde la visión de una investigadora "adulta"). Intentaré destacar las contradicciones, intentando comprender cómo el mundo presenta tensiones y conflictos respecto al deporte para las chicas adolescentes y las mujeres.

¹ Aunque pueda parecer repetitivo, la autora quiere expresar la diferencias culturales que a veces existen entre las "chicas" (o adolescentes –"Teenage girls"–) y las "mujeres jóvenes".

En la primera parte de este artículo daré a conocer algunas de las imágenes predominantes del deporte ofrecido para las chicas adolescentes y mujeres jóvenes en el discurso actual, apoyándome para ello en los resultados del análisis de cuatro revistas que existen en la actualidad para chicas adolescentes. Intentaré también centrarme en el material visual que presento, para a partir de él atraer la atención sobre las conclusiones de otros investigadores y autores en este campo. En la segunda parte de este artículo analizaré lo que son las subculturas de chicas adolescentes y cómo la formación de las identidades afecta, y es afectada, por la representación del deporte en la práctica discursiva de las revistas para chicas adolescentes. Finalizaré sugiriendo algunas posibilidades para encontrar formas que permitan a las chicas involucrarse en el deporte y modificar su representación en las revistas.

Las razones y el método

Escritoras como Gill Lines (1993), Angela McRobbie (1991) y Janice Winship (1987) ven el estudio de los discursos de las revistas como una forma de acceder y explorar las subculturas. Mis razones para decidirme a examinar las revistas está basada en las siguientes premisas:

- Las revistas ofrecen a las chicas adolescentes un artículo que aparece relativamente razonable, con una periodicidad y que está fácilmente disponible; pudiéndolo comprar ellas mismas en la calle, con su propio dinero y sin el consentimiento o permiso de una tercera persona –particularmente familiares.
- Las revistas pueden ser leídas, sin que sean molestadas, dentro de la importante privacidad de las habitaciones de las chicas adolescentes (véase McRobbie y Garder, 1976), o bien, en cualquier otro lugar como la escuela o en el parque.
- La compra, lectura, diálogo y discusión de estas revistas proporciona a sus lectoras un grupo cultural, con su propia identidad. Este entendimiento compartido y el sentido de pertenencia propor-

cionan un sentido de seguridad a la persona joven, lo que a su vez es un factor importante en el proceso de maduración, dentro de un mundo a menudo confuso y solitario (ver por ejemplo Rutherford, 1990)

Las revistas *Just Seventeen* (diciembre, 1998), *Live and Kicking* (diciembre, 1998), *My Guy* (diciembre, 1998) y *Sugar* (enero, 1999) fueron seleccionadas para este estudio por el hecho de ser revistas con una gran tirada entre las chicas de 12 a 14 años (véase *tabla 1* para las ventas de las revistas). Este mercado fue confirmado por los hallazgos de otros investigadores (E. G. Lines, 1993; McRobbie, 1991), por los minoristas de la calle, y por las edades de los lectores que tenían cartas publicadas en las revistas.

La primera fase del análisis incluyó un examen completo de cada revista para establecer sus temas mayores. Todas las referencias de texto o figuras sobre el deporte, la actividad física y la educación física fueron anotadas. En segundo lugar, los temas principales extraídos de estas referencias fueron considerados a fin de buscar modelos en la representación de una posible cultura dominante, que englobara a las chicas adolescentes, a las mujeres jóvenes y al deporte en general. Habiendo encontrado muy pocas referencias al deporte formal o la educación física, amplíe las definiciones hasta otras actividades más informales como el patinaje, el baile o el bañarse. Todas las referencias en texto o figuras fueron analizadas, interpretadas y evaluadas. Los temas emergentes fueron finalmente los siguientes:

- reconfirmación de los estereotipos,
- los riesgos a los que se enfrentan las chicas en el deporte,
- la trivialización de la participación femenina y masculina en el deporte,
- conflictos y tensiones creadas por las imágenes dicotomizadas.

Discusión de los resultados

Las revistas destinadas a chicas adolescentes y mujeres jóvenes han sido, a través de varias décadas de investigación fe-

Tabla 1.

Promedio de ventas mensuales desde enero a junio de las revistas analizadas en este estudio.

REVISTA	VENTAS (por mes)
<i>Just Seventeen</i>	250.306
<i>Live and Kicking</i>	215.205
<i>My Guy</i>	42.211
<i>Sugar</i>	459.984

minista, criticadas por contribuir a la perpetuación de las relaciones patriarcales mediante la "...promoción de una restrictiva norma común de belleza" (Budgeon y Currie, 1995, p. 173). Además, los estudios sobre revistas desde los años 40 hasta la actualidad han encontrado que "...el amor siempre triunfa" y que los mensajes acerca de las alternativas para las mujeres, tales como el deporte, son infrecuentes (Budgeon y Currie, 1995; Lee, 1993, y Sharpe, 1976). En relación con las cuestiones sobre el cuerpo, la belleza, o las relaciones con chicos/hombres, las referencias al deporte fueron escasas dentro de las revistas analizadas para este artículo. No obstante, estas pocas referencias al deporte dan a conocer, a través de imágenes llamativas, un importante conjunto de desafíos a los que las chicas adolescentes y mujeres jóvenes son enfrentadas dentro del campo del deporte y, por lo tanto, de la actividad física en general, y la educación física en particular.

"El deporte es para los chicos, no para las chicas": La reconfirmación de los estereotipos

Muchas de las referencias al deporte en estas revistas incluyen chicos y jóvenes retratados como estrellas populares, quienes confirman en sus entrevistas publicadas en las mismas revistas que sus regalos típicos para Navidad suelen ser "... bicicletas y ... balones de fútbol, ya sabes, las cosas normales de un chico" (*Sugar*, p. 19), o aparejos de pesca (*Live and Kicking*), o stick de hockey y patines (*Sugar*). En ellas no existía mención a chicas/mujeres recibiendo artículos de-

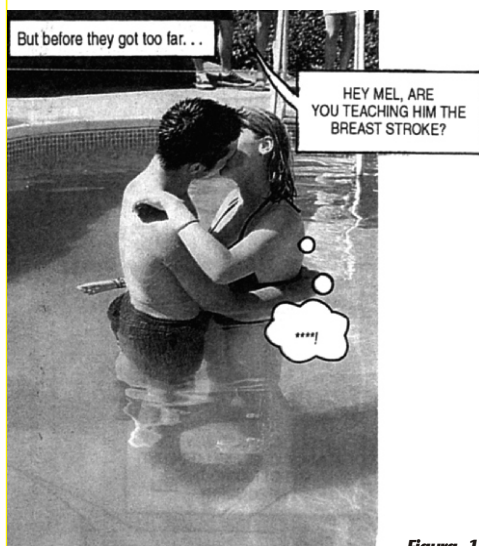


Figura 1

portivos y, de hecho, lejos del discurso de la estrella deportiva popular masculina éstas brillaban por su ausencia. Por ejemplo, un anuncio en una página completa (*Sugar*, p. 89) usó trece ítems para promocionar otra revista de chicas adolescentes, ninguno de los cuales tenía relación con el deporte. Sharpe (1976, p. 196) considera una cuestión similar, y argumenta que en una revista es "...importante tanto lo que ella omite como sus contenidos ... porque así ratifica el *status quo*, al dejar fuera cualquier sugerencia que dé posibilidad o conveniencia para el cambio". De esta manera, las esferas contrapuestas de las relaciones aceptables masculina y femenina con el deporte son claramente establecidas, o sea, que el deporte es para chicos, no para chicas.

Los riesgos a los que se enfrentan estas chicas al introducirse en el ámbito deportivo

Este establecimiento de *qué* es para *quién*, queda confirmado a través de la atención que estas revistas muestran en las caras de riesgo de las chicas, cuando éstas entran en el dominio deportivo. Existen muchas referencias en las revistas que advierten a las chicas de cómo su femi-

dad, su felicidad y confianza, su aceptación social, y aún su salud y seguridad, pueden estar en riesgo en los escenarios deportivos.

Por ejemplo, la feminidad de una mujer joven puede estar en peligro simplemente por su asociación con el deporte. Un anuncio en la revista *Sugar* (p. 21) para "Boots the Chemist"² muestra seis tipos de *sprays* para el cuerpo con nombres comerciales tales como "Hot" (Caliente) y "Streetwear Fling" (Llévalo para una aventurilla de noche). Los botes en el anuncio son la mayoría de colores brillantes, o muestran el estereotipo de la imagen femenina, por ejemplo, un corazón rosa. Sin embargo, el spray llamado "Adidas: para la mujer deportiva" está en un bote blanco, gris y azul sin ningún indicativo de deseabilidad, feminidad, o romance. Tales imágenes del estereotipo femenino se presentan enfrentadas a las del deporte; y la elección mostrada a las chicas parece que es: o ser femenina y, por lo tanto, deseable, o asociarse al deporte, y arriesgar así esta (estereotipada) deseabilidad femenina.

El segundo tipo de riesgo presentado por el deporte, tal y como lo muestran estas revistas, está relacionado con la felicidad de las chicas, la confianza y la aceptabilidad social respecto a sus cuerpos. Los ejemplos son numerosos y las gamas van desde "yo odio mis piernas" (*Sugar*, p. 110) hasta "no podría soportar el colegio por muchos días" (*My Guy*, p. 45). Los problemas que muestran las cartas de las lectoras tienden a ilustrar y hacer normal la vergüenza de las chicas, el desconcierto y la falta de confianza que muestran hacia sus cuerpos. Una lectora expresó su preocupación por ir a nadar: "Me temo que mi vello púbico asomará por fuera de mi traje de baño" (*Live and Kicking*, p. 28). Otra lectora había sido intimidada en una clase de hockey porque pesaba demasiado (*My Guy*). De nuevo, los mensajes son claros en lo que respecta a los cuerpos de las chicas en los escenarios deportivos, éstos son fuente de avergonzamiento, lo que les confirma la falta de confianza y les crea infelicidad, lo que es normal.

El tercer tipo de riesgo que recogen estas revistas es el relacionado con la salud física y la seguridad de las chicas. Uno de los escasos ejemplos del uso de la palabra "ejercicio" describe la actividad física obligatoria como nociva para la anorexia (*Sugar*). En otro ejemplo, una carta de una lectora en la revista *Sugar*, expresa la preocupación por un hombre que les seguía a ella y una amiga, y les hacía fotos en un campo de juego. Mientras en estas revistas se reconoce que existen riesgos físicos conectados con el deporte, no están presentados al lado de los beneficios que también tiene el deporte (tales como control del peso, salud, autoconfianza, y similares). El poder de los mensajes hegemónicos acentúa continuamente los riesgos a que se enfrentan las mujeres y parecen amonestar y desalentar a las chicas que son físicamente potencialmente activas. Incluso el dominio de los campos de juego, llegan a asociarse con la representación de los espacios públicos externos como un lugar masculino inadecuado, e incluso inseguro, para las mujeres.

La trivialidad de la participación femenina en actividades deportivas

Aún si una chica que participara en el deporte superase los riesgos potenciales que hemos descrito más arriba, podría esperarse, de acuerdo a las revistas analizadas, que su participación fuera presentada como trivial, o su importancia fuera reducida. De distintas formas, pero en todos los casos analizados, tal y como se ilustra en los siguientes ejemplos, las acciones deportivas de las chicas y sus resultados se reducen a la deseabilidad *para*, y a las relaciones *con*, chicos y hombres. La natación, por ejemplo, es un deporte relativamente popular y culturalmente aceptado por la mayoría de las chicas y mujeres jóvenes; tal y como es referenciado veces en las revistas.

El primer ejemplo es la respuesta sobre un sueño extraño que expresa la carta de una lectora en la revista *Just Seventeen*,

² Se trata del nombre de una cadena de farmacias muy conocida en el Reino Unido. (*N. del t.*)

donde se hace un nexo directo entre los trajes de natación y la importancia de la belleza física, precisamente sin mostrar en absoluto la acción de nadar. El segundo ejemplo es una secuencia de fotos que presentan una historia en la revista *My Guy* (p. 42), donde se retrata una piscina como un lugar no para nadar, sino para “enseñarle la braza de pecho” (véase figura 1). Estas imágenes enfocan la piscina como un lugar para el romance (y los trajes como un medio para “tener a los chicos interesados”), más que para el deporte de la natación en sí.

Otro deporte popular notablemente aceptado entre la mayoría de las chicas es el patinaje en ruedas en línea y en paralelo. Sin embargo, de las cuatro revistas solamente fue encontrada la imagen de una chica patinando (*Just Seventeen*, pp. 30-33). Las fotografías presentan una secuencia donde se aprecia a una “... chica sobre ruedas en una mala caída” (ver figura 2). La chica lleva unos relucientes leotardos rosas, una falda corta y muestra una barriga lisa. Los chicos de la pandilla, “nuestros héroes”, vienen “al rescate”, llevando puestas unas gafas oscuras, cadenas de oro y batas de doctores. La chica tiene una “rodilla ligeramente rasgada” pero se recupera gracias a “un vendaje y abundante cariño” de los chicos”. Las implicaciones aquí son que las chicas cuando se aventuran dentro del campo deportivo, primeramente están predispuestas al fracaso, y en segundo lugar, probablemente están pendientes del “rescate” de chicos responsables que se presentan en la forma de héroes “sexys”.

Otra forma evidente de trivializar en las revistas incluyeron:

- el relativo poco espacio de una columna dedicado en una revista sobre la participación femenina en el deporte, y
- la “modestia” requerida de las chicas dentro del deporte, el cual normalmente restringe sus elecciones y niveles de participación.

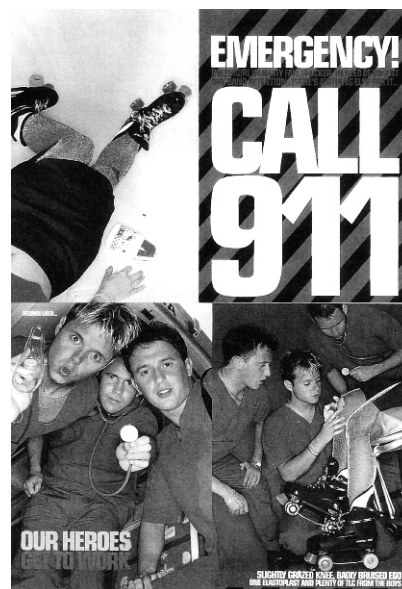
Los ejemplos mostrados arriba ilustran cómo constantemente las imágenes de las chicas en acciones deportivas son triviali-

zadas, o menospreciadas directa o indirectamente, a relaciones de romance (heterosexual), reales o fantasiosas, con chicos/hombres. Aun la última moda “deportiva”, el yo-yo, es anunciado en la revista *Just Seventeen* (p. 36) como un “objeto del deseo”. Tal trivialización y reducción de las imágenes presenta a las lectoras de estas revistas fuertes mensajes sobre la inapropiada participación de las chicas en el deporte. Esta realidad aunque es aceptada, es al mismo tiempo olvidada; ni es socialmente importante, ni es valorada.

La trivialidad de la habilidad deportiva masculina

Al igual que la habilidad femenina, la habilidad deportiva masculina y sus resultados son minimizados en las revistas analizadas. Por ejemplo, existe una continua referencia a Michael Owen –la joven estrella pichichi de la copa del mundo de fútbol, celebrada en Inglaterra en 1998– como “chico poster” (*Sugar*, p. 100), “ojos acaramelados” (*Just Seventeen*, p. 58) y “muy sexy” (*Live and Kicking*, p. 1). Esta imagen (hetero-)sexualizada es reforzada a lo largo de las cuatro revistas, de tal forma que él nunca es fotografiado con un balón de fútbol a sus pies, y solamente una vez es presentado en una posición deportiva. Otros ejemplos incluyen referencias al equipo estadounidense de fútbol americano como “ídolos sexys” (*Live and Kicking*, p. 43). Y a David Beckham –otro jugador de fútbol internacional– como “un bombón” (*Sugar*, p. 96). Estas imágenes deportivas masculinas (hetero-)sexualizadas logran en la lectora que las altas habilidades de los deportistas profesionales sean objetivadas y reducidas a “cuerpos” que “seducen”... a las chicas. El énfasis que estas revistas ponen sobre la heterosexualidad de la actividad física masculina es ejemplificada en el artículo de la revista *Just Seventeen* mediante “las cosas típicas que hacen las pandillas de chicos”. Aquí bailar es subrayado como una actividad femenina, mientras que la autora del artículo exige que los chicos en su conjunto muestren un ejemplo más masculino.

Figura 2



“Seamos realistas: no esperamos que los chicos sexys que conocemos vayan a moverse de esta forma en el aire, por lo tanto, ¿por qué los famosos deberían ponerse en ridículo?” (p. 122).

Una ilustración más de esta trivialidad de las habilidades deportivas profesionales puede encontrarse en la actual generalización de la comercialización de ropas deportivas como artículos de “moda”- las cuales encierran poco o ninguna referencia a acciones deportivas para el consumidor (ver figura 3). Diver-

Figura 3

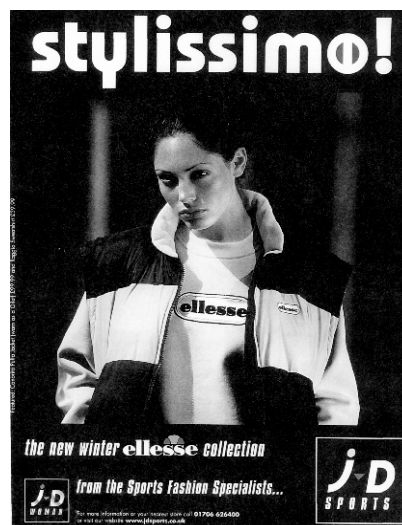




Figura 4

sas compañías sacan provecho de la actual popularidad del fútbol en particular, y de la publicación dada a Michael Owen y sus compañeros de equipo en Francia'98; por ejemplo "Friutella", la cual puede examinarse en la revista *Just Seventeen*, ofrece a los lectores camisetas de fútbol como premios. Mientras esta representación de ropa deportiva como moda podría parecer alentadora, en la medida en que a las adolescentes y mujeres jóvenes se les permite sentirse aceptadas llevando chandal, camisetas y zapatillas, debería anotarse que la asociación "seria" de las chicas con el deporte en este discurso no va más lejos. La promoción de "Friutella" sugiere que una chica debe ser encontrada: "...camelando, perdón, dando apoyo a Michael Owen y sus musculosos compañeros un Sábado por la tarde... o "poniéndose el maquillaje" (p. 107). Tampoco se espera que estas chicas tengan un conocimiento demasiado profundo del deporte, "ni mucho menos entrar en competición"; pues sólo se le requiere que sepan en que club de fútbol juega. Debe recordarse que el capitalismo tiene un objetivo principal: conseguir ganan-

cias; y que las compañías de ropa se comportan despiadadamente para conseguir este objetivo. Este tema será retomado más tarde en este artículo, baste decir en este momento que el objetivo de hacer ganancia marcará siempre lo que será anunciado y vendido; y debido a que las modas cambian, las adolescentes y mujeres pueden dejar de verse llevando ropa deportiva en un futuro.³

Contradicciones

En las revistas analizadas había varios ejemplos donde los mensajes tradicionales estereotipados eran presentados en paralelo con, o encapsulados con, imágenes no tradicionales, haciéndoles presentar contradictorias imágenes de feminidad. Por cierto, los estudios de la década de los 80 describen la emergencia de la "nueva feminidad" reflejando cambios radicales en el contenido y estilo de las revistas (Lees, 1993). El estudio de McRobbie sobre el reemplazo de la revista *Jackie* por la menos romántica *Just Seventeen*, como la revista de mayor ventas en el Reino Unido, enfatiza el declive de la importancia cultural sobre el romance. Aunque el amor, el sexo y los chicos han continuado estando en primer plano en las revistas, las investigadoras feministas han destacado el declive de la pasividad femenina y el estereotipado rol sexual tradicional, al mismo tiempo que están fomentando el análisis y la interpretación de las revistas de una manera más abierta. (McRobbie, 1994). De forma similar, Budgeon y Currie (1995) argumentan que no deberíamos "anticipar interpretaciones opresivas" de estos textos pero sí reconocer su construcción de feminidad como abierta al cambio. Sin embargo, parece claro que el ofrecimiento de esta alternativa es el límite para dar origen a contradicciones y tensiones; McRobbie (1994, p. 163) reconoce "...interrupciones, inconsistencias y espacio para negociar con las revistas otras imágenes alternativas".

Conflictos y tensiones creadas por imágenes dicotómicas

El conflicto es evidente entre los dos extremos y estereotipos polarizados de la ideología dominante y tradicional, que representa, por un lado, la aproximación de la mujer dependiente en su belleza que caza a los hombres, y por el otro lado, la nueva feminidad descrita en el párrafo anterior. Los dos conceptos que se contraponen son:

- los estándares tradicionales que prescriben la feminidad como una "...eterna y, por lo tanto, existencialista, noción de ser mujer" (Budgeon y Currie, 1995, p. 184); y,
- las imágenes que reafirman unas chicas y mujeres que usan una feminidad menos rígida para volcar ciertas suposiciones culturales dominantes.

Más abajo describimos cuatro ejemplos de conflicto y tensión provenientes de esta porlarización dicotómica de imágenes tradicionales y alternativas, respecto al lugar que ocupan las mujeres en el deporte y la función del deporte para las mujeres.

La fotografía en la revista *Sugar* (p. 11) de una estrella joven de telenovela, que juega al *netball*, es, a primera vista, una imagen positiva (ver figura 4). La actriz lleva un apropiado conjunto y está en una postura activa con el balón en su mano. Sin embargo, una mirada más de cerca nos revela que al mismo tiempo que nos indica su estereotipo femenino, al llevar joyas y una camiseta rosa de manga corta, el comentario que acompaña el editor coloca la imagen dentro de una posición tradicional estereotipada:

Patsy ha oído que el secreto de encestar en netball es imaginarse que lanzar el balón a la cabeza de alguien (Sugar, p. 11).

Esto hace ambigua la imagen positiva de una mujer joven haciendo práctica deportiva por sí misma y destaca la relación característica con su marido cuando ella declara que es a su cabeza donde arrojará el

³ Para referirnos a la feminidad juvenil utilizamos en este artículo tanto la expresión "las adolescentes" como "las mujeres jóvenes" pues ocasionalmente ha sido considerado importante para permitir distinguir a ambas a la vez respetarlas.

balón “Ok Ricky, te lo tiraré a ti”. Esto es un ejemplo más de la trivialidad del deporte femenino en estas revistas, pero aquí está más claramente representado, pues se usa la figura de un personaje público (femenino), lo que envía mensajes conflictivos a las lectoras: Está bien hacer deporte, pero deberías presentarte a ti misma de una forma femenina y mostrar que respaldas tu relación (heterosexual).⁴ Un segundo ejemplo es una carta de una lectora a la revista *Just Seventeen* que comenta:

“Siempre me pongo crema en la cara cuando voy al gimnasio porque si no después parezco un tomate” (p. 42).

Sin embargo, el maquillaje de la lectora se derrite, y la lectora queda con la cara manchada. La respuesta incluye un comentario pasajero sobre la inconveniencia de llevar mucho maquillaje mientras se practica algún deporte. Pero la autora (“Sista”) se contradice consigo misma al agregar que las lectoras de 15 años les gustaría tener mejor aspecto en el caso de que “... algún día del amor musculoso llegue pavoneándose y le recomiende una buena marca de crema base para probar”. El mensaje aquí es que la actividad es aceptable, pero es simultáneamente contradicho al enfatizar que es importante “no estar manchada” para ser deseable a un hombre cuando éste se acerque. De forma similar, la gimnasia (como con la piscina) no representa una fuente de salud y forma física, sino un sitio para el romance. Nuevamente, existe una tensión creada para las adolescentes y las mujeres jóvenes, pues los motivos expuestos por las revistas hacen que el deporte esté constantemente basado en relaciones (heterosexuales), bien reales o potenciales.

En tercer lugar, la contradicción es también sugerida en un artículo presentado por la revista *My Guy* (p. 9) sobre como “conseguir que los chicos estén interesados” (ver figura 5). La fotografía es de una

chica en una piscina: una imagen positiva de lejos, pero ella lleva un corto bikini, tiene joyas y está seca de la cintura para arriba y se le está acercando un hombre a punto de abrazarla. Como en las otras siete fotografías de chicas en las piscinas encontradas en estas revistas, la chica se inclina sobre el lado de la piscina o es abrazada por el chico/joven. Las anotaciones del artículo incluyen los aspectos por los cuales las chicas pueden “conseguir chicos interesados” incluyen:

- Llevar pequeños bikinis.
- Mostrar interés hacia el deporte favorito del chico.
- Mostrar interés hacia su equipo favorito.

El deporte se trata aquí como una herramienta para construir la deseabilidad de las chicas frente a los chicos, pero nunca por el valor de la actividad deportiva en sí.

Finalmente, un anuncio para la bebida “Sunny Delight” (Sugar, p. 58) ejemplifica la polarización de imágenes y los costos potenciales asociados de elección para adolescentes y mujeres jóvenes (ver figura 6). El anuncio muestra a una adolescente realizando *skate-board* en una postura activa y hábil. El ángulo de la cámara es bajo y la foto está movida expresando “acción”. Libertad para las chicas es el mensaje que se fomentan, “cuándo quiera, dónde quieras, alcanza el sol”. La carga se coloca sobre el lector para apreciar “los nuevos horizontes posibles en el campo de las relaciones sexuales y sociales” ofrecida por tales imágenes; y actuar positivamente dentro del nuevo “poder femenino” ofrecido (Davies and Harre, citado por Budgeon y Currie, 1995, p. 180). Sin embargo, la tensión es causada por imágenes en el mismo anuncio que retratan la feminidad tradicional, la cual es presentada en conflicto directo con la imagen de libertad. La chica tiene una cara maquillada, una sonrisa bonita, viste una camiseta de tirantes, y los colores elegidos son el rosado, naranja y amarillo, los cual refuerza la feminidad.

Figura 5

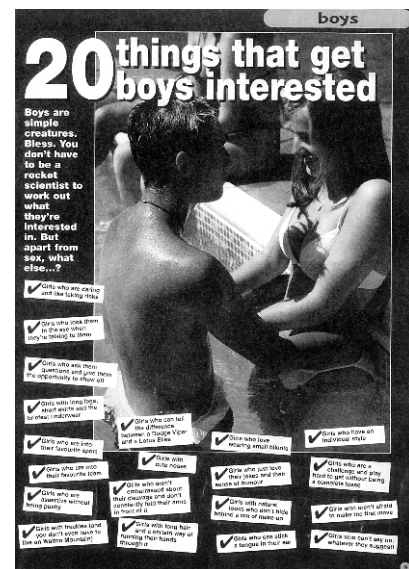


Figura 6



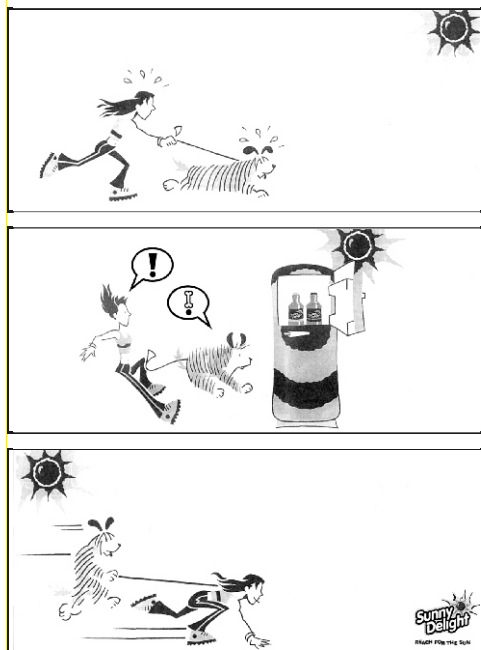
Además, es una sola chica mostrada con varios chicos, lo que sugiere la necesidad de “estar rodeado” de chicos (y no con otras chicas) para lograr esta libertad. Esto puede ser una noción alienada para muchas chicas quien sentirían sus mejores amistades amenazadas por tales conductas.⁵

Aunque tales imágenes pueden alentar a investigadoras feministas (y mujeres y chicas en general), existen continuos conflictos y tensiones provenientes simultáneamente de alguna manera de la representación ambivalente de los significados del deporte para las adolescentes y las mujeres jóvenes. Esto no debe ser fácilmente percatado por las lectoras de

⁴ Ver Featherstone (1990).

⁵ Ver Connell (1995).

Figura 7



estas revistas, pues los editores y anunciantes apelan a amplias audiencias intentando atraer tanto a las chicas “deportivas” como “no deportivas”. En resumen, el ofrecimiento realizado a las chicas de una forma confusa y contradictoria crea tensión al presentar una mezcla de significados conflictivos entre las imágenes y los textos (McRobbie, 1991, p. 184).

Como John Rutherford (1990) explica, las dicotomías fuerza la polarización de imágenes y la creación de jerarquías, haciendo que estas dicotomías provean unas bases de desigualdad, discriminación y opresión. Los resultados en este caso incluyen las imágenes contradictorias ofrecidas que dejan a las adolescentes y mujeres jóvenes una elección entre dos alternativas insatisfactorias. La nueva feminidad del “poder de la mujer” puede aparecer liberador en comparación con las imágenes tradicionales, pero es realmente un poder irreal basado sobre la construcción comercial. La banda de chicas llamadas las “Spice Girls”, por ejemplo, aportan una fuerte imagen positiva de identificación para las adolescentes y mujeres. Sin embargo, su poder depende de una cuestión

comercial y de una habilidad de marketing, no en una potencialidad real para las mujeres en las sociedades occidentales. Otro componente de este poder comercial es el discurso de los anuncios, cuestión de la cual discutiremos en el apartado siguiente.

El papel de los anuncios para reforzar/romper las dicotomías

Es importante reconocer que los poderes influyentes que prevalecen en estas revistas son los anunciantes, bastante más que los editores. Conseguir audiencia, lectores y comercialización para los anunciantes es más importante económicamente para los editores de la revista que vender copias de la misma. Por esta razón este objetivo tiene una mayor prioridad. (Harst, 1991). Aunque las chicas de edad escolar no necesariamente tienen los medios materiales para gastar mucho dinero en productos, sin embargo, los anunciantes ponen gran atención en ganar clientes que se hagan “leales a la marca” años más tarde (Winship, 1985, p. 30). Por ejemplo, se dan regalos como la “máscara de pelo” que acompaña el número analizado de la revista *“Live and Kicking”*.

Claramente, el crear submercados o ampliar los mercados actuales parece ser el interés de los anunciantes, por lo que desarrollar, ofrecer, y explotar identidades e imágenes subculturales nuevamente adaptadas le supone un atractivo muy alto. En este sentido, el *Sunny Delight* presenta otro anuncio (*Live y Kicking*, pp. 39-41, ver figura 7). Esta vez una mujer (en dibujo) es presentada corriendo. De nuevo los colores son estereotipadamente femeninos y tiene el pelo largo, lleva brazaletes y su tipo corporal es “de-seable” –su feminidad es reconocible. Sin embargo, esto es una de las pocas imágenes de una mujer que viste un conjunto deportivo, realiza deporte activamente (¡y hasta suda!).

La publicidad puede de esta forma sugerir a la gente joven muchas formas fluidas, parciales e incluso temporales para escoger desde, y no sólo entre, las muchas actividades e identidades ofrecidas. Podría

argumentarse que en tales ocasiones los anunciantes demuestran un reconocimiento de que una redefinición de la feminidad es posible, y sugieren que la mujer en sí puede ser “...interminablemente construida, reconstruida y personalizada” (McRobbie, 1994, p. 165). Así, los anunciantes pueden intentar crear un mercado considerable de un mayor número de adolescentes independientemente consideradas, lo que fomentará a otros anunciantes a producir consiguientemente imágenes deportivas positivas de y para las mujeres. Esto a su vez podría ayudar para proveer una amplia elección, necesaria para permitir una atmósfera menos restrictiva y opresiva para las adolescentes y mujeres jóvenes potencialmente interesadas en el deporte.

En resumen, aunque los motivos de los anunciantes siempre serán económicos, proponen “... a cada una de nosotras que nos transformemos a nosotros y nuestras vidas para comprar algo más” (Berger, citado en Sharpe, 1976, p. 109) (énfasis añadido); ellos pueden, por lo menos, ofrecer elecciones dentro de esta transformación. Por ejemplo, la marca *Nike* en el Reino Unido (1998) ha producido recientemente un folleto llamado “Chicas en el deporte”, en el cual se incluye muchas imágenes positivas sugiriendo que no sólo pueden las chicas hacer deporte sino que también ellas pueden simultáneamente tener un feminidad reconocida, las opciones presentadas no son necesariamente dicotómicas y ofrecen a la lectora una oportunidad momentáneamente para definirse a sí misma autónomamente, resistiendo la poderosa persuasión de ambos imágenes estereotipadas discutidas anteriormente.

Sin embargo, la función del editor y el anunciante en todo sistema capitalista es tal, que las oportunidades como éstas rara vez van mas lejos en la creación y capitalización, sin que las imágenes coercitivas tradicionales resurjan. En primer lugar, los editores de las revistas se demoran claramente para seguir en esta liberación, al mismo tiempo que permanecen precavidos para no alinear a ningún anunciante (o lector). Un ejemplo claro apareció en la revista *Just Seven-*

De esta forma sus identidades son establecidas, por ejemplo, por las revistas de adolescentes, "...en relación con una serie de diferencias que han llegado a ser socialmente reconocidas" (Connelly, 1991, p. 64).

Así, de cara a considerar las peculiaridades distintivas de las subculturas de las adolescentes, es importante estas diferencias para considerar su especificaciones. En primer lugar no son chicos: estas subculturas son específicas de género. En segundo lugar, las adolescentes no son adultos: existe una edad específica. En tercer lugar, las adolescentes contemporáneas lo son en el 2001, no en 1978 cuando yo era adolescente, ni en el 2010 o 2020 cuando los hijos mi generación sean adolescentes. Hay un tiempo demasiado específico, el cual determina la cultura, y ésta determina las subculturas, en un estado de flujo continuo. Finalmente, es importante reconocer que las adolescentes son también específicamente ellas, no sus padres, sus profesores, los editores de revistas, los anunciantes o los investigadores –ellas también tienen un sentido de lo concreto a través de sus experiencias y de sus motivaciones–. Como tal, un grupo siempre tendrá temas comunes, así ellas comparten las experiencias vividas como mujeres. En la próxima sección considero brevemente como ellas podrían compartir la teórica posición *colectiva* femenina.

Identidades colectivas: ¿Cómo le gusta ser a una chica adolescente/mujer joven contemporánea?

Las revistas analizadas ilustran la noción de que las identidades son ofrecidas a grupos, categorías o subconjuntos de personas. Hall (1996, p. 4) describe cómo

"La identificación es construida de espaldas a un reconocimiento de algún origen común o características compartidas con otra persona o grupo, o con un ideal, y con la cláusula natural de solidaridad y lealtad establecida sobre esta unión."

Como la gente que vende, las revistas necesitan gente que compre, que se identifique; así estas revistas "representan" las subculturas de las adolescentes e intentan públicamente crear y ofrecer a la lectora una identidad colectiva de "chica adolescente". Mientras tanto la gente que compra, especialmente las adolescentes, se aferran a las imágenes ofrecidas de cara a evitar sentirse aisladas y "sin pertenencia" (Rutherford, 1990).

La ideología dominante ofrecida por las revistas se ha mostrado, tras dos décadas de investigación sobre estas subculturas, que tienen un énfasis recurrente: la ideología del romance (Griffin, 1982). Se ha argumentado (por ejemplo por Cockburn, 1987; Griffin, 1982; McRobbie y Garber, 1976; y McRobbie, 1978), que las nociones dominantes de amor romántico se relacionan con la obligatoriedad y la exigente naturaleza de la cultura heterosexual –obligando a las adolescentes a dedicar su tiempo, energías y habilidades para competir– y tener éxito en un mercado amoroso. Está claro que las alternativas para las chicas ante este ideal, tal como el lesbianismo, son etiquetadas como "desviación", "maldición", "anormal" o simplemente no existentes (Griffin, 1982, p. 3, ver también Lee, 1986). Así, la posición de "mujer romántica" puede ser positivamente atractiva para las adolescentes ávidas para establecer un lugar seguro en su mundo mediante una inequívoca, femenina, imagen heterosexual. De esta forma, "Ellas son al mismo tiempo salvadas *por*, y encerradas *dentro*, de la cultura de la feminidad" (McRobbie, 1978, p. 108).

Paradójicamente la libertad de mercancías, por ejemplo la comercialización en estas revistas, ofrece una salida parcial de esta "esclavitud del romance" (McRobbie, 1994, p. 166). Podría argumentarse, sin embargo, que tal "...comercialización de la cultura..." es en sí simplemente una forma de esclavitud para las adolescentes y las mujeres jóvenes, pues, "...ninguna de las elecciones es absolutamente libre. Ellas se limitan y están limitadas por las relaciones de poder, por las estructuras de dominación y subordinación" (Weeks, citado por Clarke, 1996, p. 196).

Estas relaciones hegemónicas de poder dependen de la etiquetación de grupos de personas como categorías; y estas categorías a menudo emergen a través del discurso oficial como identidades colectivas. Aunque las chicas tienen bastante en común, es importante darse cuenta que ellas no son, sin embargo, un grupo homogéneo (ver Cockburn, 2001).

Las chicas/mujeres jóvenes como un grupo heterogéneo

No existe una adolescente genérica –las subculturas son plurales–. Muchos factores ubican a las chicas y adolescentes individualmente y variablemente dentro de una amplia categoría, que incluye clase social, raza, etnicidad, edad, sexualidad, habilidad física, forma corporal, localización geográfica, tipo de escuela a la que asiste, experiencia familiar, etc. (ver Dewar, 1993). Además, como comentamos anteriormente, es necesario reconocer la falsedad de la dicotomía polarizada comúnmente retratada, "esencialmente" cuando estos factores son discutidos. La cantidad de situaciones intermedias entre los dos extremos del espectro requiere ser identificada y reconocida.

En un estudio realizado sobre un cuestionario aplicado a un grupo de 75 chicas mostrábamos la imposibilidad de simplificar las actitudes de las chicas hacia la Educación Física. Rara vez las actitudes eran totalmente negativas o positivas. Cada chica tenía varias experiencias, fuerzas, debilidades, gustos y disgustos (Cockburn, 1999). Así, la dicotomía entre lo "deportivo" y "no-deportivo" es falsa. De hecho, las chicas, como individuos, pueden ocupar muchos puntos variados en el espectro. Más bien yo afirmaré que existen una pluralidad de subculturas para las adolescentes y, en general, solamente las subculturas dominantes de clase media, heterosexual, hábil físicamente, comúnmente delgada y guapa son reconocidas y promovidas por el discurso de las revistas.

Basándome en estas razones cambiaría el argumento de McRobbie y Garber (1991),

a través del cual establece que las adolescentes forman "... una cultura distinta a la suya, la cual es reconocida *por* y provista en las revistas y cómics semanales de las chicas" (1991, p. 11) (énfasis añadido). Sin embargo, las revistas dan en ocasiones a las lectoras más oportunidades positivas de escoger una identidad individual (McRobbie, 1994; Winship, 1987). En el análisis de McRobbie sobre la revista *Just Seventeen* confirma que, en concordancia con el mundo postmoderno, "hay más sobre uno mismo en este nuevo vocabulario de la feminidad, mucho más sobre la autoestima, más autonomía" (1994, p. 165).

Aunque esto no era tan evidente en las referencias al deporte analizadas aquí, existía ocasionalmente en las revistas un sentido definitivo de identificar ideológicamente a las chicas como individuos. Como Rutherford (1990, p. 11) señala, los anuncios (y consecuentemente el discurso de estas revistas) "...prosperan en vendernos cosas que mejorarían nuestra originalidad e individualidad". De nuevo parece que las chicas son obligadas a tratar con contradicciones y conflictos aparentemente sin solución, así como ellas se afanan en construir una identidad individual fuera de las identidades colectivas dominantes que le son ofrecidas. Esto es problemático, como discutiremos seguidamente.

"El pertenecer" como problemático

Dos factores problemáticos deben ser reconocidos aquí con referencia a las adolescentes y mujeres jóvenes. En primer lugar, no todas se adaptan a estas identidades colectivas (o categorías) ofrecidas (ver Cockburn, 1999). Hall (1996, p. 3), citado por Laplanche y Pontalis (1985), propone que "...el yo ideal está compuesto de identificaciones con los ideales culturales que no son necesariamente armoniosos." Este concepto fue confirmado en un estudio cua-

litativo (Cockburn, 1999) de seis chicas (de 13/14 años) diseñado para explorar las relaciones de las chicas con la educación física escolar. En este caso encontré que cada una, de forma distinta, se resistía a las identidades tradicionales ofrecidas en las revistas. Ellas querían vivir su feminidad en maneras distintas y variables. Pero estas cuatro revistas (y muchas otras parecidas) ofrecen muy poca diversidad. Hay sólo un modelo con el que las chicas pueden medirse. No sorprende entonces que al entrevistarlas manifiesten que se sienten muy solas y con falta de un sentido de pertenencia.

En segundo lugar, si y cuando las adolescentes o mujeres jóvenes llaman a la libertad de ser "individual", se enfrentan con las poderosas limitaciones culturales y toman los riesgos sociales como consideraciones de su feminidad percibida y consiguiendo su confianza y felicidad como discutimos anteriormente en este artículo. En resumen, las adolescentes y mujeres jóvenes corren un alto riesgo de experimentar conflicto, tensión y confusión sobre el sentido del yo, pues el proceso de identificación y las identidades ofrecidas, son comúnmente contradictorias, siempre problemáticas y nunca simplistas. Cynthia Cockburn (1998) describe bien estas tensiones:

Muchas (algunas veces la mayoría) de los procesos de identidad son coercitivos. Nosotros somos etiquetados, nombrados, conocidos por identidades que nos restringen, regulan y reducen nuestra complejidad. Las sutilezas en nuestro sentido del yo son difíciles de transmitir en los términos disponibles para nosotros. A menudo nos sentimos mal entendidos y tergiversados. Y estos procesos son los más dolorosos porque ellos explotan nuestra necesidad irreducible de pertenecer, nuestra felicidad en pertenecer (1998, p. 216).

Es valioso anotar en este punto que otros trabajos en campos diferentes hacen importantes y esclarecedoras contribuciones a este campo de estudio. Estos incluyen

escritos sobre sociología del cuerpo;⁷ el trabajo de escritoras sobre la cultura de la feminidad y su relación con la educación física/deporte/tiempo libre;⁸ e investigación sobre la mujer y el deporte en los medios de comunicación.⁹ Sin embargo, por razones de espacio no han sido incluidos en este breve artículo.

Conclusión

Las revistas analizadas aportan claros ejemplos de que las identidades son construidas "discursivamente" (ver Foucault, 1970), y de cómo el discurso coercitivamente "...invita a ciertos comportamientos" (Moore, citado por Cockburn, 1998, p. 213). Como Hudson (1984) comenta, este esfuerzo ayuda a "...mantener en circulación los estereotipos establecidos y las nociones incontrovertidas de lo que es ser mujer y adolescente" (p. 51). Esto también asegura que "...la centralidad y el privilegio de la heterosexualidad es siempre asumida" (Winship, 1985, p. 41).

Se ha demostrado cómo de inconsistente y de insatisfecha son estas sugerencias para la lectora joven, al examinar los estereotipos polarizados y conflictivos ofrecidos para ellas en relación con el deporte y la actividad física. (ver también Cockburn, 1999). Esta construcción discursiva y comercializada de la feminidad para las adolescentes y mujeres jóvenes excluye la participación seria en el deporte.

Como Oliver Leaman (1986, p. 123) acertadamente sostiene:

No es sorprendente que las chicas tiendan a rechazar la educación física [y el deporte en general] como un aspecto del currículum [y de la vida en general] que les es antifemenino, irrelevante y pueril (1986, p. 123).

La forma de avanzar hacia delante es para muchas rehusar la opción (ver Theberge y Birrell, 1994). Las contradicciones necesitan ser desafiadas y trascendidas tanto en la teoría como en la práctica, en la búsqueda de una solución satisfactoria. La última

⁷ Para una discusión en profundidad sobre la industria sanitaria de protección ver Clarke y Gilroy (1993).

⁸ Ver Theberge (1991), Shilling (1993), Bordo (1995), M. A. Hall (1996) y Gilroy (1997).

⁹ Ver Scraton (1986), Cockerill y Hardy (1987) y Miller (1996).

reside seguramente en permitir y alentar a las adolescentes y mujeres jóvenes a definir un sentido más fuerte de su yo y potenciarles a definirse autónomamente –individualmente pero sin el sentido de pertenencia–. Las revistas, y otras prácticas discursivas, tales como la educación física escolar, necesitan primeramente:

- Comenzar a respetar a las mujeres como individuos heterogéneos más que como estereotipos genéricos; reconocer cómo en situaciones cruciales son las mismas –en situaciones cruciales son diferentes–. Al respecto, John Rutherford (1990, p. 10) apropiadamente propone, romper estas jerarquías y dismantelar este lenguaje de polaridad y sus estructuras de desigualdad y discriminación.

Y en segundo lugar,

- Desarrollar y nutrir una subcultura femenina que sea fuerte y auténticamente hábil.

Existen actualmente esfuerzos para hacer esto, por ejemplo las “Girls In Sport Campaign” (La Campaña para la práctica deportiva de las chicas) llevan a cabo una investigación sobre la educación física de las chicas; y la “Women’s Sports Foundation” (Fundación de Deportes de la Mujer) produce una revista deportiva para chicas, la cual es distribuida nacionalmente a los departamentos de educación física de las escuelas. Existe claramente una necesidad para liberar y para reducir el material discursivo contradictorio, poniendo a disposición de las chicas otras revistas en la calle. De esta forma, las adolescentes y mujeres jóvenes podrían elegir autónoma y privadamente, leer sobre, e identificar con un rango de imágenes menos restrictivas y opresivas.

Bibliografía

- Bordo, S.: *Unbearable Weight: Feminism, western culture, and the body*, Berkeley: University of California Press, 1993.
- Bourdieu, P.: “The Forms of Capital”, en J. Richardson (ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, New York: Greenwood Press, 1986.

- Budgeon, S. y Currie, D. H.: “From Feminism to Postfeminism: Women’s Liberation in Fashion Magazines”, *Women’s Studies International Forum*, 18, 2, 1995, pp. 173-186.
- Clarke, G.: “Conforming and Contesting with (a) Difference: how lesbian students and teachers manage their identities”, *International Studies in Sociology of Education*, 6, 2, 1996, pp. 191-209.
- Clarke, G. y Gilroy, S.: “This Bloody Business: Menstrual myths and periodic leisure”, en C. Brackenridge (ed.) *Body Matters: Leisure images and lifestyles*, Eastbourne: Leisure Studies, 1993. Association.
- Cockburn, C.: *Two-Track Training: Sex Inequalities and the YTS*, London: Macmillan, 1987.
- : *The Space Between Us: Negotiating Gender and National Identities in Conflict*, London: Zed Books, 1998.
- : “¡Todo el mundo te mira!”: Como las chicas negocian el ‘Déficit de Feminidad’ en la Educación Física”, Comunicación presentada al Congreso Internacional de Educación Física, Jerez de la Frontera, septiembre de 1999.
- : “Year 9 Girls’ Opinions of Physical Education: A Questionnaire Survey”, *Bulletin of Physical Education*, abril de 2001.
- Cockerill, S. A. y Hardy, C.: “The Concept of Femininity and Its Implications for Physical Education”, *British Journal of Physical Education*, 18 (1987), 4, pp. 149-151.
- Connell, R. W.: *Masculinities*, London: Polity Press, 1995.
- Connelly, W. E.: *Identity / Difference: Democratic Negotiations of Political Paradox*, London: Cornell University Press, 1991.
- Creedon, P.: *Women, Media and Sport; Challenging Gender Values*, Thousand Oaks: Sage publications, 1994.
- Deem, R.: *Women and Schooling*, London: Routledge and Kegan Paul, 1978.
- Dewar, A.: “Would All the Generic Women in Sport Please Stand Up? Challenges Facing Feminist Sport Sociology”, *Quest*, 45 (1993), pp. 211-229.
- Featherstone, M.: “The Body in Consumer Culture” in M. Featherstone, M. Hepworth y B. Turner (eds.) *The Body: Social Process and Cultural Theory*, London: Sage Publications, 1990.
- Foucault, M.: *The History of Sexuality: an introduction*, Harmondsworth: Penguin, 1981.
- Gilroy, S.: “Working on the Body: Links Between Physical Activity and Social Power”,

- en G. Clarke y B. Humberstone (eds.), *Researching Women and Sport*, London: Macmillan, 1997.
- Griffin, C.: “Cultures of Femininity: Romance Revisited”, *Centre for Contemporary Cultural Studies Occasional Paper*, Women Series, 69, 1982.
- Hall, M. A.: *Feminism and Sporting Bodies: Essays on theory and practice*, Windsor: Human Kinetics, 1996.
- Hall, S.: “Who Needs ‘Identity?’”, en S. Hall y Du Gay, P. (eds.), *Questions of Cultural Identity*, London: Sage Publications, 1996.
- Hart, A.: *Understanding the Media: A practical guide*, London: Routledge, 1991.
- Hendry, L. B.: *Three Dimensions of Adolescence: School, Sport and Leisure*, London: Lepus Books, 1978.
- Hendry, L. B.; Shucksmith, J.; Love, J. G. y Glendinning, A.: *Young People’s Leisure and Lifestyles*, London: Routledge, 1993.
- Hudson, B.: “Femininity and Adolescence”, en A. McRobbie y M. Nava (eds.) *Gender and Generation*, London: Macmillan, 1984.
- Leaman, O.: “Physical Education and Sex Differentiation”, *British Journal of Physical Education*, 17 (1986), 4, pp. 123-124.
- Lees, S.: *Losing Out: Sexuality and adolescent girls*, London: Hutchinson, 1986.
- : *Sugar and Spice: Sexuality and Adolescent Girls*, London: Penguin Books, 1993.
- Lines, G.: “Media and Sporting Interests of Young People”, en G. McFee y A. Tomlinson (eds.), *Education, Sport and Leisure: Connections and Controversies*, Chelsea Research Centre; University of Brighton, 1993.
- McRobbie, A.: “Working class girls and the culture of femininity”, en Centre for Contemporary Cultural Studies (ed.), *Women Take Issue*, London Hutchinson, 1978.
- : *Feminism and Youth Culture: From ‘Jackie’ to ‘Just Seventeen’*, London: Macmillan, 1991.
- McRobbie, A.: *Postmodernism and Popular Culture*, London: Routledge, 1994.
- McRobbie, A. y Garber, J.: “Girls and Subcultures”, en S. Hall y T. Jefferson (eds.), *Resistance through Rituals: Youth Subcultures in Post-war Britain*, Centre for Contemporary Cultural Studies, London: Hutchinson, 1976.

- Mason, V.: *Young People and Sport in England*, 1994, London: Sports Council, 1995.
- Miller, B.: "Muscles, Sweat and Make-up", *British Journal of Physical Education*, 27 (1996), 1, pp. 13-15.
- Nike: *Girls In Sport*, (unpublished), 1998.
- Roberts, K.: "Same activities, different meanings: British youth cultures in the 1990s", *Leisure Studies*, 16 (1997), pp. 1-15.
- Rutherford, J.: *Identity: Community, Culture, Difference*, London: Lawrence and Wishart, 1990.
- Scruton, S.: "Images of Femininity and the Teaching of Girls' Physical Education", en J. Evans (ed.), *Physical Education, Sport and Schooling*, London: Falmer Press, 1986.
- : "'Boys muscle in where angels fear to tread' – girls' subcultures and physical activities", en J. Horne; D. Jary, y A. Tomlinson (eds.), *Sport, Leisure and Social Relations*, London: Routledge and Kegan Paul, 1987.
- : *Shaping Up to Womanhood: Gender and Girls' Physical Education*, Milton Keynes: Open University Press, 1992.
- Shilling, C.: "The Body, Class and Social Inequalities", en J. Evans (ed.), *Equality, Education and Physical Education*, London: Falmer Press, 1993.
- Sports Council *Women and Sport: Policy and Frameworks for Action*, London: Sports Council, 1993.
- Sharpe, S.: *'Just Like a Girl': How Girls Learn to be Women*, Harmondsworth: Penguin Books, 1976.
- Sponder, D. y Sarah, E. (eds.): *Learning to Lose: Sexism and Education*, London: The Women's Press, 1980.
- Talbot, M.: "Gender and Physical Education", *British Journal of Physical Education*, 4 (1986), 1, pp. 120-122.
- Theberge, N.: "Reflections on the body in the Sociology of Sport", *Quest*, 43 (1991), pp. 123-134.
- Theberge, N. y Birrell, S.: "Feminist Resistance and Transformation in Sport", en M. Costa y S. R. Guthrie (eds.), *Women and Sport: Interdisciplinary perspectives*, Champaign: Human Kinetics, 1994.
- Whannel, G.: *Fields in Vision: Television and cultural transformation*, London: Routledge, 1992.
- Willis, P.: *Learning to Labour*, Farnborough: Saxon House, 1977.
- Winship, J.: (1985) "A Girl Needs to Get Streetwise: Magazines for the 1980s", *Feminist Review*, 21 (invierno, 1985), pp. 25-46.
- : *Inside Women's Magazines*, London: Routledge and Kegan Paul, 1987.
- Wright, J. y Clarke, G.: "Sport, the media and the construction of compulsory heterosexuality", *International Journal of the Sociology of Education* (forthcoming), 1997.



Iker Larrauri

EL DEPORTE EN EL MUSEO

Imágenes pictóricas deportivas creadas por un antropólogo

■ RAMON BALIUS I JULI

Durante los meses de septiembre a noviembre de 2001, el Musée Olympique de Lausanne ha presentado una exposición singular, tanto por las características de las obras, como por la personalidad del artista que las ha creado: el mejicano **Iker Larrauri**. Es un personaje polifacético, especialmente conocido por su dedicación a la museografía.

Nacido el año 1929, cursó el bachillerato en Arquitectura y después estudió en la Escuela Nacional de Antropología e Historia de Méjico (ENAH), donde **Miguel Covarrubias** era profesor de Arte Primitivo. Efectuó diferentes trabajos de campo en *Palenque*, ciudad maya del periodo clásico (600-900 dC), situada en el valle del río Usamacinta en el estado de Chiapas. Allí **Alberto Ruz**, que por entonces había descubierto la *Cámara Secreta del Templo de las Inscripciones*, le pidió, teniendo en cuenta su preparación como arquitecto, que realizase un alzamiento taquimétrico de la citada *Cámara*. Al volver de Palenque, conversando con **Covarrubias** sobre aquella maravilla, cuyas condiciones geográficas impedían que pudiese ser contemplada por el gran público, aquél le solicitó que construyese una réplica de la *Cámara Secreta* para ubicarla en el antiguo *Museo Nacional de Antropología*. Éste fue el primer trabajo museístico de **Larrauri** y, a partir de este hecho, escribe “nunca más salí de los museos”. Para él, el trabajo de museografía es en general anónimo, porque aunque el museógrafo es el responsable de planificar los museos y de organizar y realizar las exposiciones, en realidad es un trabajo colectivo; participan muchas personas: carpinteros, electricistas, vidrieros,

investigadores que aportan temática y seleccionan las piezas, dibujantes, diseñadores y, evidentemente, arquitectos, aunque en palabras de **Larrauri** “éstos a veces se equivocan”.

El año 1955 recibió una beca de la UNESCO para estudiar la organización de los museos de Europa y de Estados Unidos. Entre 1961 y 1964 participó en el proyecto del nuevo *Museo de Antropología de Méjico* en *Chapultepec*, que arquitectónicamente diseñó **Pedro Ramírez Vázquez**. Fue responsable de la sala de Orientación, de dos murales de la sala de los Orígenes y de una escultura. En 1972 presentó un proyecto para la creación de *Museos Escolares*, con el cual se pretendía enseñar e interesar a los niños en la afición al coleccionismo. Entre 1972 y 1977 fue Director de los *Museos del Instituto Nacional de Antropología e Historia de Méjico* (INAH), creándose durante su gestión diferentes museos regionales en Oaxaca, Loreto, Puebla, La Laguna, y Guadalajara, entre otros.

En 1977 fundó una asociación civil museográfica, la cual ha sido responsable del *Museo del Centro Cultural de Tijuana*, del *Archivo Histórico de la Ciudad de Méjico* y del *Museo de Ciencias Naturales de Villahermosa*. En el extranjero planeó el *Museo Nacional del Emirato de Kwait* (1982); efectuó el diseño y el montaje del *Pabellón del Comité Internacional Olímpico en la Expo de Sevilla* (1992); y formó parte con **Lluís Monreal y Jorge Agosti**, del grupo de museólogos que programaron la organización y el funcionamiento del *Museo Olímpico de Lausanne* (1993), de acuerdo

con los ideales olímpicos que surgen de la unión del Deporte y la Cultura. El año 1998, su trayectoria profesional museística tuvo el reconocimiento público del *Consejo Internacional de Museos* (ICOM).

En la obra plástica de **Iker Larrauri** pueden encontrarse escenas precolombinas, animales y naturalezas muertas, algunas esculturas y la serie de deportistas que fue expuesta en la muestra del *Museo Olímpico*. Son deportistas de diferentes especialidades, que tienen en común su aspecto atávico y primitivo, la mayoría sin perder el correcto gesto deportivo. Seguramente esta característica deriva de los conocimientos antropológicos, culturales y sociales de **Larrauri**. Los títulos de algunas de las obras se corresponden con el citado atavismo. Así el futbolista de “*Tapant la Lune, 2000*” (“Golpeando la luna, 2000”); el nadador de “*Demarraje I, 2000*” (“Arrancada I, 2000”); el saltador de longitud de “*Presque à Terre, 2000*” (“Casi en tierra, 2000”); los luchadores de “*Fair Play, 2000*” (“Juego limpio, 2000”); el atípico nadador de “*Tritón, 2000*” (“Tritón, 2000”), divinidad marina de la Mitología Griega; y la saltadora de longitud de “*Au vol, 2000*” (“Al vuelo, 2000”), cuadro de evidente primitivismo. Todas las obras son de tendencia hiperrealista y de una impresionante fuerza.

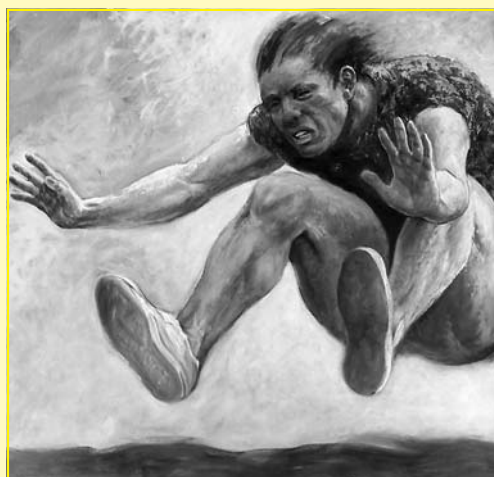
No hay duda de que **Iker Larrauri** es un personaje fuera de serie, en el cual la museografía ocupa un lugar principal y fundamental, aunque tanto ésta como su obra plástica, están intensamente influenciadas por sus conocimientos antropológicos y arquitectónicos.



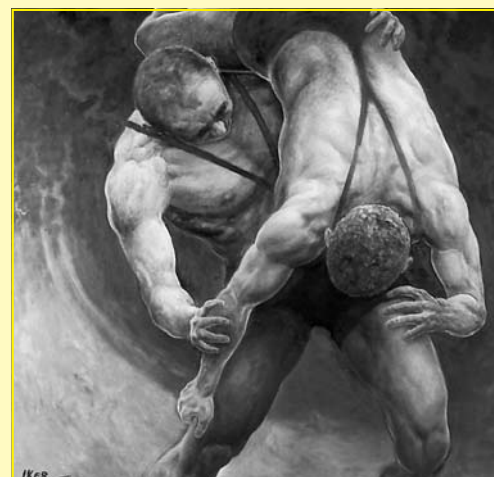
Tapant la lune, 2000
Acrílico y óleo sobre tela



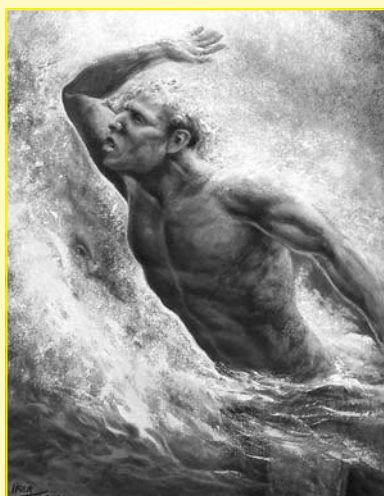
Demarraje I, 2000
Acrílico y óleo sobre madera



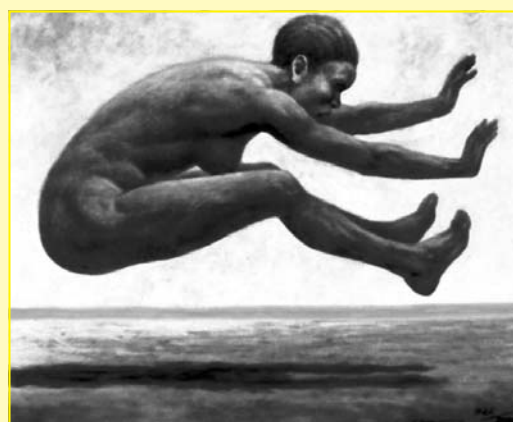
Presque à terre, 2000
Acrílico y óleo sobre tela



Fair Play, 2000
Acrílico y óleo sobre tela



Triton, 2000
Acrílico y óleo sobre tela



Au vol, 2000
Acrílico y óleo sobre tela



Miscelánea



Gaudí, por Opisso
(fotografía de la Real Catedral Gaudí)

NUESTRA PORTADA

Gaudí. El arquitecto de Dios

■ RAMON BALIUS | JULI



Gaudí y Opisso



Gaudí, Eusebi Güell y Torras i Bages
(fotografía de la Real Catedral Gaudí)



Matamala y Gaudí
(fotografía de la Real Catedral Gaudí)

Con este título, J. J. Navarro Arisa ha publicado, con motivo del Año Gaudí (1852-1926), una biografía de quien fue *“arquitecto genial e innovador, ciudadano de orden, catalanista, conservador y de una aferrada y casi obsesiva devoción religiosa”*. Pensamos que estas credenciales, unidas a la estética singular y variada de su obra, justifican sobradamente que le dediquemos algunas portadas de *Apunts* durante este año 2002, en el cual se conmemoran 150 años de su nacimiento. Sorprende que, hace 50 años, su centenario hubiese pasado prácticamente desapercibido. Como afirma Óscar Tusquets, *“únicamente lo reivindicaron cuatro especialistas y cuatro personas del mundo eclesiástico, mientras que para la mayoría de barceloneses era sinónimo de mal gusto y a nivel internacional era totalmente ignorado”*. Sin duda, la cultura que se nos había inculcado después de la Guerra Civil, era responsable de estos desgraciados criterios estéticos, contrarios a todo aquello que se apartaba de la norma rutinaria de severa raíz integrista.

Hoy Gaudí tiene un prestigio universal perfectamente justificado. Según Ignasi Aragay, en él *“se dan la mano el arte y la ciencia, la naturaleza y la artificiosidad”*. La catalanidad del arquitecto es indudable y paralela a su religiosidad. Para Francesc Pujols, Gaudí *“es un gigante del genio catalán (...) que demuestra lo que somos y lo*

que podemos ser los catalanes”. Le entusiasma crear conjuntos de cuatro campanarios, para producir inconscientes evocaciones de las cuatro barras. Estando en Cataluña únicamente quería hablar en catalán; César Martinell recuerda que cuando Unamuno visitó las obras de la Sagrada Familia, Joan Maragall tuvo que actuar como traductor entre el genial arquitecto y el famoso filósofo. Se ha dicho también que encarnaba a la vez la sensatez y el arrebato. Nos gustaría poder añadir algo que relacionara a Gaudí con la actividad deportiva. Estos días, aprovechando el Centenario del más popular y emblemático jugador del Barça, Josep Samitier, se ha especulado con que éste había llevado a Gaudí al fútbol. Nos ha sido imposible documentar este hecho y personas tan gaudinianas como mosén Bonet, rector de la Sagrada Familia y el profesor Joan Bassegoda Nonell, posiblemente el estudioso que mejor conoce a Gaudí, han puesto en duda esta circunstancia. De Antonio Gaudí se ha dicho si era homosexual –porque era poco afortunado tratando a las mujeres–; si era ecologista, concepto por entonces desconocido; si era masón o adorador del diablo, basándose en interpretaciones malintencionadas de algunos detalles de sus obras. No nos ha de extrañar, pues, que se le haya atribuido un pecado menor, como es haber estado una vez en el fútbol.

Le hemos detectado una cierta afición excursionista. Sabemos que el año 1882 visitó el monasterio de Poblet, junto con otros miembros de la Associació d'Excursions Catalana, en el curso de una reunión con artistas catalanes, valencianos y mallorquines. Un año después asistió a un encuentro de excursionistas catalanes y franceses en Banyuls de la Marenda. Fueron a Perpinyà y al día siguiente a Elna, donde se fotografió en el claustro con *Collell*, *Verdaguer* y *Guimerà*, fotografía que se publicó en la *Il·lustració Catalana*. En esta excursión *Verdaguer* leyó un fragmento de "Canigó".

Quizá alguna influencia deportiva, especialmente futbolística, podía haberle llegado a través de su amistad con *Ricard Opisso* (1880-1965), el cual durante unos años fue colaborador suyo. Desde muy pequeño *Opisso* únicamente quería dibujar y a los doce años su padre, *Alfred Opisso*, médico, crítico de arte y codirector de *La Vanguardia*, le colocó en el taller de *Gaudí*, que por entonces comenzaba la Sagrada Familia. El chico, que sin duda era un ingenuo, cuando recibió la noticia de que habían encontrado trabajo para él y le preguntaron si estaba contento, respondió: "Sí, pero... ¿y cuando se acabe la iglesia?". Comenzó realizando faenas de aprendiz, llegando a trabajar como delineante y dibujante. Incluso *Opisso* que tenía una cara redonda y lucía unos bonitos rizos, sirvió de modelo para uno de los dos ángeles de la fachada del Nacimiento. Su modo de ser no estaba demasiado de acuerdo con el carácter y, aún menos, con el espíritu ascético del genial arquitecto. A *Ricard* le gustaba la alegría de vivir y al ir creciendo, era frecuente que al salir del trabajo se perdiera por el Paralelo y tuviera tendencia a dibujar muchachas de "vida disipada". Era evidente que a *Gaudí* no le satisfacía demasiado el estilo divertido y ruidoso del muchacho, al cual, en más de una ocasión recriminó sus actos frívolos. En cierta ocasión, según nos explica *Bassegoda Nonell*, el maestro supo de una visita de *Opisso* a la "Maison Dorée". Al llegar al trabajo le ordenó que se arrodillara e inmediatamente le lanzó una "catilinaria" moralizante, que el dibujante siempre recordó. Observando las buenas cualidades artísticas del discípulo para el dibujo, hizo que a los dieciséis años ingresara en el "Cercle Artístic de Sant Lluç", donde comenzó a conocer artistas de la época. Participó con

éxito personal de crítica en una exposición de alumnos de Sant Lluç en la Sala Parés, y se relacionó con *Miquel Utrillo*. Éste lo llevó a "Els Quatre Gats", donde en las tertulias artísticas coincidió con *Picasso*, *Hugué*, *Casagemas*, *Sunyer* y *Vidal Ventosa*, contemplando con respeto a *Casas*, *Rusiñol*, *Nonell*, *Mir* y *Regoyos*. Durante unos años compaginó el trabajo en la Sagrada Familia con los estudios en "Sant Lluç" y las reuniones de los "Quatre Gats". A *Opisso*, que se sentía prisionero en la obra, le impresionaba la pobreza de los obreros que trabajaban en ella y del personal que contemplaba la realización de la que fue denominada la "Catedral de los pobres". A los dieciocho años, sintiéndose seguro de sus posibilidades en el terreno artístico, decidió despedirse de *Gaudí* y alinearse plenamente entre los modernistas. Publicó un primer trabajo en la revista modernista *Luz*, el año 1898; que representaba un aprendiz, posiblemente de la Sagrada Familia.

En poco tiempo *Opisso* colaboró en numerosas revistas, siendo muy típicos sus dibujos de multitudes. A partir de 1921 se inició en el campo del deporte, singularmente del fútbol. Seguía siendo un gruñón y un inconformista, con una gran vena satírica y un notable sentido para captar la realidad. Se ha dicho que quien quiera conocer la historia y el humor de Cataluña y del deporte catalán, debe contemplar la obra de *Opisso*. Nosotros añadiremos que, quien quiera observar representaciones gráficas de los primeros años de la construcción de la Sagrada Familia, debe ver los dibujos de *Opisso* de aquellos tiempos. Encontrará, siempre tratados con dignidad, retratos de *Gaudí*, del obispo *Torras i Bages*, de *Eusebi Güell*, del escultor *Matamala* y algunos aspectos de las obras y de su entorno ("Caballitos Baratos")

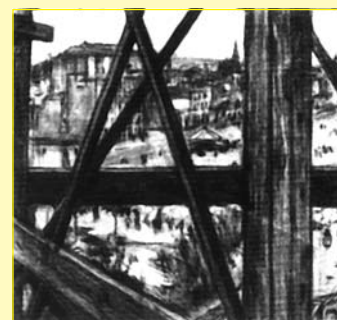
La relación *Gaudí-Opisso* posiblemente continuó con mayor o menor intensidad. *Opisso* siempre valoró la enseñanza artística y humana de *Gaudí*, por el cual sintió toda su vida una verdadera veneración. Esta actitud se refleja en una serie de artículos publicados durante los años cincuenta en el *Diario de Barcelona*, a modo de memorias de juventud. Creemos que probablemente *Gaudí* habría conocido el eco de los dibujos deportivos de *Ricard Opisso* y que a través de ellos quizá se interesó, poco o mucho, por el deporte.



Collell (?), Torras i Bages y Gaudí



Caballitos Baratos



Andamios de la Sagrada Familia



Aprendiz.
(Revista Luz, 1898)