

MONOGRÁFICO

LOS VALORES CORPORALES Y LA EDUCACIÓN FÍSICA: HACIA UNA RECONCEPTUALIZACIÓN DE LA EF

Benilde Vázquez Gómez (INEF. Madrid)

RESUMEN.- Los cambios que se han operado en la sociedad actual y la centralidad que el cuerpo ha alcanzado en ella exigen, desde los ámbitos educativos, una especial atención y un tratamiento del mismo más riguroso del que se viene haciendo. Las exigencias manifestadas en el culto al cuerpo, en sus tres aspectos, la belleza, la salud y el rendimiento, pueden provocar conflictos que afectan al comportamiento y al bienestar de las personas. A la EF le corresponde preparar a la persona en este ámbito de la cultura, dotándole de los recursos necesarios para una utilización más personal de su cuerpo que contrarreste los mecanismos de manipulación y mercantilización. En consecuencia, debe promoverse una reconceptualización de la EF tanto en sus objetivos, como en los contenidos y en los métodos, que dé respuesta a las nuevas necesidades, tanto individuales como sociales. Los valores corporales dominantes deben ser reconsiderados a la luz de los valores educativos generales.

ABSTRACT.- The changes that have taken place in our society and the central position given to the body require a particular attention within the educational space and practices. The demands around the cult of the body (in its three dimensions: beauty, health and performance) generate conflicts that affect people wellbeing. PE has some responsibility in this field of culture: as a school subject, it has to endow people with the necessary resources to counteract manipulation and mercantilism. This implies an effort to re-conceptualise PE (objectives, contents, methods, etc.) in order to give an answer to the new necessities, both individuals and collectives. Dominant body values must be reconsidered within the framework of the most general educational values.

I.- Introducción.-

Cualquier tarea educativa siempre está en relación con el contexto social en el que se desarrolla, por eso se hace imprescindible la escucha social antes de cualquier planteamiento educativo. Los cambios sociales ocurridos últimamente y el valor que se le viene dando al cuerpo en nuestra sociedad son puntos de partida imprescindibles para la comprensión de la EF actual.

Entramos en el siglo XXI inmersos en una sociedad de las denominadas avanzadas, que se caracterizan, entre otras cosas, por su gran diversidad y por los cambios sociales rápidos, o "crisis permanentes". Estas sociedades exigen de los individuos y de los grupos una gran capacidad de adaptación y un abundante y variado bagaje de recursos para hacer frente a dichos cambios.

Pues bien, una de las manifestaciones de la realidad social y cultural actual gira en torno al cuerpo y sus múltiples manifestaciones: apariencia y estereotipos corporales y sus modelos, prácticas corporales, deportes, libertad sexual, etc. Manifestaciones que significan una verdadera revolución social y cultural que implica superación de tabúes tradicionales y la aparición de una cultura del cuerpo que sustituye a la tradicional y que viene con frecuencia a subvertir los valores personales heredados cuando no a alienar a grandes masas de la población. Se ha instaurado una nueva jerarquía de valores que afectan al comportamiento y al bienestar de las personas.

¿Cómo influyen estos cambios a la EF?, ¿qué puede aportar la EF al currículum escolar desde esta perspectiva de cambio?, ¿cómo prepara a los alumnos para responder a las nuevas exigencias sociales?, ¿es la EF sólo un adiestramiento corporal o significa algo más en el desarrollo de la persona?

Entiendo que uno de los objetivos fundamentales de la EF es ayudar a situar a la persona en este nuevo contexto, en una cultura corporal de la que la escuela no puede inhibirse sino, todo lo contrario, debe proporcionar al escolar los medios adecuados para acceder a ella y conseguir los beneficios que de ella se pueden obtener, como son: equilibrio psicofísico, desarrollo personal, disfrute del ocio, mejor salud, etc., así como el desarrollo de la autonomía personal frente a las manipulaciones y presiones que los nuevos mitos sociales imponen.

Por todo ello se necesita una reconceptualización de la EF, tanto desde el punto de vista de sus objetivos, como de sus contenidos y sus métodos, que añada nuevos enfoques al tradicional de desarrollo de las destrezas.

II.- La reconceptualización de la EF.-

Por de pronto, la EF, entendida como intervención sistemática e intencional sobre el ser humano con fines previamente asignados, es tan necesaria como otras áreas educativas. Sin embargo, es conocido el hecho de que no ha sido contemplada históricamente como tan necesaria porque, probablemente, no se ajustaba a los fines de la escuela tradicional.

Su inclusión a todos los efectos en los sistemas educativos responde a diversas exigencias:

- A cambios en la concepción de la escuela.
- A la nueva cultura del cuerpo.
- A la consideración epistemológica de la EF como una educación total.

1.- Cambios en la concepción de la escuela.-

Las críticas a la educación obligatoria han sido abundantes, apoyadas sobre todo en los altos índices de fracaso escolar.

A pesar del sinfín de declaraciones abogando por una educación integral, lo cierto es que nuestra escuela sigue siendo con frecuencia esencialmente intelectualista, tanto en los contenidos como en los métodos, como también en los sistemas de aprendizaje.

El objetivo fundamental del desarrollo de la personalidad, situado en lugar destacado en todas las leyes educativas, aparece en la práctica diluido, cuando no olvidado, entre la maraña de contenidos, programaciones, evaluaciones, etc.

A pesar de todas las revoluciones pedagógicas, el alumno sigue siendo, en muchas escuelas, un ser "artificialmente reducido"; el tipo de vida que experimenta en la escuela no siempre tiene que ver con la vida que experimenta fuera. Aspectos como el desarrollo del carácter, la autodisciplina, la vivencia y control del propio cuerpo, la formación estética, e incluso el aprendizaje profundo de las normas sociales de convivencia no siempre son atendidos eficazmente.

Por ello la escuela hoy debe ser más educativa y no sólo instructiva, y ampliar, consecuentemente, sus objetivos. Se le pide que no se limite a la transmisión de conocimientos, sino que cubra con eficacia otros aspectos del desarrollo y perfeccionamiento humanos. Por esta razón se tiende a convertir a la escuela en centro de vida, en algo más que un lugar para la estricta adquisición de conocimientos.

2.- La nueva cultura del cuerpo.-

La sociedad y la cultura actuales han desarrollado una nueva ideología del cuerpo que confirma las premoniciones de algunos pensadores como Nietzsche (*El siglo XX será el siglo del cuerpo*) u Ortega y Gasset (*El siglo XX será el siglo de la segunda resurrección de la carne*).

Es cierto que la centralidad que el cuerpo ha alcanzado en la cultura actual no tiene precedentes inmediatos, aunque sí remotos como fue la época renacentista y la cultura grecorromana, aunque con matices bien diferenciados. Esta centralidad ha llevado a algunos analistas como J.M. Brohm a definir nuestra civilización como *una civilización del cuerpo*, ya que al rechazo y a la represión tradicional le ha sucedido una afirmación de los valores corporales y una exaltación cuando no un exhibicionismo del mismo. Para este autor la actual cultura de masas es la cultura del cuerpo y el pretendido humanismo es sobre todo un *humanismo del cuerpo*.

El cuerpo ha dejado de ser tabú (Freud) para convertirse en un fetiche (Brohm) que penetra todas las esferas culturales. El cuerpo se nos presenta como el gran mediador de la cultura contemporánea; se ha convertido en centro de preocupaciones de todo tipo (sociales, técnicas, sanitarias, educativas, etc.) a la vez que se utiliza como instrumento de reivindicación social (derecho al cuerpo propio, derecho al ejercicio físico, derecho al bienestar corporal, etc.).

Sería prolijo y complejo señalar las causas de este cambio; sin embargo, esta apología del cuerpo no nos parece ajena a las obras de Freud, Nietzsche, Reich o la propia filosofía existencialista que sitúa la existencia corporal en el centro de su análisis. Por otra parte, es una más de las manifestaciones de la actual cultura postmoderna, en la que el individualismo, la subjetividad, lo propio y la privacidad encuentran en el cuerpo el reducto más personal y seguro frente a la ausencia de valores más estables y trascendentes. *El cuerpo es todo lo que tenemos* en palabras de V. Verdú. Para este autor la misma cultura psicológica de antaño se ha convertido en cultura física:

Hay que relajarse a través del cuerpo, se está bien o mal en función de las endorfinas que fabrica el cuerpo. Los ejercicios espirituales de antes se han convertido en los ejercicios gimnásticos de ahora y desde el yoga al respiracionismo todas las prácticas de transformación de la psique tienen por objetivo el cuerpo. El cuerpo es finalmente todo. Una máquina de seducción ante los ojos de los otros, una máquina de identificación ante sí (EL PAIS, 30-12-2000).

Para J.M. Brohm la cultura del cuerpo está reforzada por la llamada civilización del ocio:

La civilización del ocio es, sobre todo, la revancha del cuerpo embrute - cido por las condiciones de la civilización urbana y tecnicista. (1978).

Sin embargo, la valoración del cuerpo en nuestra sociedad va más allá que su utilización y desfogue en los tiempos de ocio. El cuerpo se ha convertido en un elemento fundamental de la autoestima personal: nos reconocemos en nuestro cuerpo, ya sea a través de la apariencia, la salud o la fuerza física. El protagonismo que el cuerpo ha alcanzado le ha hecho pasar *del banquillo de los acusados al pedestal de los dioses adorados* (J.M^a Cagigal, 1999).

Asistimos, pues, a una sacralización del cuerpo ya que las atenciones que se le prestan se asemejan mucho al culto y ritos religiosos, e incluso dispone de sus propios templos (saunas, gimnasios, canchas, balnearios...); a su vez, como toda religión, tiene su parte ascética, que en este caso se manifiesta en una auténtica disciplina corporal a través de las dietas, el entrenamiento físico y de los controles de todo tipo a los que se le somete. Por lo tanto, bien podría hablarse no sólo de la **cultura del cuerpo** sino también del **culto al cuerpo** como elemento fundamental de esta cultura.

Los principales indicadores de este culto al cuerpo son, a mi modo de ver, tres:
- la belleza,

- la salud
- el rendimiento

a) La belleza.

En una sociedad como la occidental, en la que se ha sobredimensionado el sentido de la vista, es obvio que la apariencia corporal se ha convertido en una gran mediadora de las relaciones sociales de todo tipo, desde las simplemente comunicativas hasta las profesionales, de tal modo que hoy más que nunca es símbolo de identidad y posición social y se ofrece a la sociedad como valor de cambio. Todo ello reforzado por la cultura de la imagen que resalta los aspectos plásticos y emotivos inhibiendo todo discurso y, por lo tanto, toda valoración intrínseca. En consecuencia, la valoración positiva de la autoimagen corporal se convierte en un recurso básico de la autoestima.

Los estudios sobre autoimagen corporal afirman que ésta es una construcción mixta que se forma por la percepción que la persona hace de su propio cuerpo, pero también por la percepción que los demás hacen del mismo (Kinch, 1963); por lo tanto, la apariencia corporal como objeto de valoración por parte de los demás se convierte en centro de preocupaciones, tratando de identificarse con los modelos corporales dominantes, hasta tal punto que hoy vemos aparecer una nueva *vergüenza del cuerpo*, en este caso no moral sino *estética*. Como consecuencia, la falta de adecuación entre la *apariciencia real*, la *apariciencia percibida* y la *apariciencia ideal* pueden crear graves trastornos de la aceptación del yo corporal, como ocurre en los casos de anorexia nerviosa. Los datos de que disponemos en España señalan que un 2% de los jóvenes se ven afectados por la anorexia en mayor o menor grado.

Son muchos los estudios que avalan la interdependencia entre autoconcepto y concepto o imagen corporal; así Fisher y Cleveland (1968), junto a otros investigadores, han señalado que el concepto corporal puede proporcionar un medio para predecir otras variables del comportamiento y que la actitud de una persona hacia su cuerpo puede reflejar aspectos importantes de su personalidad. La percepción de su cuerpo como grande o pequeño, fuerte o débil, atractivo o desagradable, influye en su autoconcepto y en su manera de relacionarse con los demás. Un buen ejemplo son los tímidos, incapaces de exponer su cuerpo a las miradas de los demás, con lo que su conducta tiende a ser más de inhibición que de actuación. Ausubel (1992) define el autoconcepto como *la combinación de tres elementos: la apariciencia física, las imágenes sensoriales y los recuerdos personales*.

La apariencia corporal se ha convertido en un valor dominante. Los cánones de belleza han existido siempre y los valores estéticos corporales no son exclusivos de nuestra época. Sin embargo, lo que sí es exclusivo de la actualidad es la democratización de la belleza corporal. Hoy las modas no son patrimonio de las élites sino que, a través de los medios de comunicación social, se imponen a toda la población. Si, además, los modelos estéticos corporales son modelos utópicos o inalcanzables para la mayoría de la población, la distancia entre el cuerpo real y el cuerpo ideal aumenta, siendo causa de conflictos permanentes. La apariencia corporal se ha convertido hoy en un valor de consumo.

Diversos estudios ponen de manifiesto la insatisfacción por el propio cuerpo por parte de hombres y mujeres (Cash et al. 1986). Esta insatisfacción, sobre todo en el caso de las mujeres, esta relacionada con el peso y el volumen de alguna de las partes del cuerpo, hecho que se puede explicar muy bien teniendo en cuenta el modelo de cuerpo ideal que se presenta: un cuerpo joven, casi adolescente, y estructuralmente delgado.

La llegada de la pubertad es un problema acuciante para las niñas, pues la dirección natural del desarrollo (ensanchamiento, aumento de peso, acumulación de grasa en cier-

tas zonas, redondeces, etc.) va precisamente en contra del modelo estético dominante (longuilíneo, plano, con pocas curvas, etc.). En el caso de los niños el problema es menor, pues la dirección de su desarrollo (estatura, musculosidad, amplitud de espaldas, etc.) están más cerca del modelo masculino dominante. Aún así, en paralelo a la anorexia, más frecuente en las niñas, en los chicos está apareciendo el problema de la vigorexia, que les lleva a aumentar obsesivamente su masa muscular, cayendo frecuentemente, también, en una patología de la imagen corporal.

La ideología de la delgadez identifica delgadez con belleza y éxito; en cambio, la obesidad es síntoma de fealdad y de fracaso. En un estudio que se hizo en Estados Unidos sobre el estereotipo social de la imagen corporal en niñas de escuela elemental, se encontró que un alto porcentaje de escolares identificaba estar delgado o delgada con virtudes morales: el compañero delgado era considerado a la vez como buen amigo, responsable, noble, etc. En cambio el gordo o gorda era definido como sucio, mentiroso y mal amigo. En España, Perpiñá (1989) encontró resultados parecidos.

Esta ideología de la delgadez ejerce un control sobre el cuerpo de las mujeres tan fuerte como el que había tradicionalmente; sirve a nuevas necesidades sociales en relación a las mujeres, por ejemplo, ocultando las formas propias de la maternidad incompatible ahora con su nuevo estatus laboral o constituyendo una nueva forma de distinción social (cuando el alimento era escaso la gordura era un indicador de riqueza; hoy la comida no es un problema para la mayoría, pero sí lo es el tipo de alimento). Por supuesto que esta ideología remite a grandes intereses económicos, ya que el mantenimiento de este modelo corporal favorece el consumo y las industrias del cuerpo.

En realidad, se ha reducido en gran medida el concepto de belleza a la morfología corporal, muy estandarizada, cayendo muy frecuentemente en un imposible, ya que las medidas corporales no son fáciles de modificar y, cuando se intenta, se cae fácilmente en las patologías nutricionales o en el ejercicio físico excesivo.

La práctica de ejercicio físico con objetivos estéticos va en aumento en nuestra sociedad, más entre las mujeres que entre los hombres, quizá porque la belleza se ha asociado histórica y actualmente al sexo femenino. Algunos autores confirman que este aumento refleja más una preocupación narcisista por la apariencia física que una preocupación por la salud. Vivimos en una sociedad donde se valora el cuerpo, pero no todos los cuerpos. Solamente se tiene en cuenta el cuerpo joven, sano y atlético. El cuerpo joven se impone independientemente de la edad: se pueden cumplir años siempre que la apariencia sea joven. ¿Pero qué pasa con los viejos, enfermos, etc.?

Se ha olvidado, prácticamente, el concepto de belleza como armonía. Se concibe el cuerpo como un objeto para ofrecer a la mirada de los demás y no como un cuerpo vivido personalmente. Entendemos que la EF debería ayudar a resolver problemas de este tipo. Son muchos los estudios que relacionan actividad física con imagen corporal; entre ellos el realizado por Camacho (2000) sobre la imagen corporal y actividad física en los adolescentes españoles, en el que encontró que los practicantes de actividad física regular, tanto chicos como chicas, están más satisfechos con su cuerpo, considerado globalmente, con las distintas partes corporales y con el peso de sus compañeros no practicantes, por lo que concluye que la práctica de actividad física regular es un factor relevante para tener una imagen corporal sana.

b) La salud.

La salud se ha convertido en otro de los referentes de la sociedad actual, y es la segunda gran manifestación del culto al cuerpo. Tampoco es que la salud no haya preocupado antes (ahí está toda la Historia de la Medicina para confirmarlo), sino que ha variado la percepción y la concepción de la misma.

Así hoy, el cuerpo sano no es sólo el que no padece enfermedad, sino aquel que es capaz de utilizar adecuadamente sus recursos, señala la OMS; la salud se define en términos positivos, como estado de bienestar, y no sólo en términos negativos como ausencia de enfermedad. A su vez el concepto integral de salud implica tanto la salud física como la psíquica y la social. La salud no depende sólo de la dotación biológica, sino también de *los modos de vivir sociales*; por ello, la salud ha dejado de ser un asunto exclusivo de los médicos y ha cobrado nuevas dimensiones. Para Laín Entralgo (1984) la salud no es sólo un don de la naturaleza sino también el resultado de una acción técnica: podemos y debemos conseguir una buena salud.

La salud también se ha democratizado y el derecho a la salud se considera hoy un derecho básico de las personas (i.e., Art. 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales: los Estados firmantes *reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental*). Las disposiciones, de un rango u otro, de los organismos internacionales abundan; en concreto la UNESCO señala que se trata, sobre todo, de desarrollar en las personas la capacidad para dirigir su vida, adquiriendo conocimientos y hábitos saludables.

En la historia reciente de España, aunque el primer impulso es del año 1984, la educación para la salud no alcanza carta de naturaleza hasta la aprobación de la Ley de Organización General del Sistema Educativo (1992). La educación para la salud se contempla en dicha ley como un área transversal, por lo que incumbe su tratamiento a todas las demás áreas curriculares.

Pero, seguramente, las relaciones entre EF y salud son mucho más estrechas que en otras áreas, desde una concepción higienista acuñada históricamente (aunque muy poco llevada a la práctica), hasta la aparición en la actualidad de un nuevo paradigma deportivo, el *deporte-salud*. El ejercicio físico es preventivo de enfermedades asociadas a la vida moderna, como la obesidad, los problemas cardíacos o el estrés. Es obvio que la sociedad actual es cada vez más sedentaria, en parte por la actividad laboral y en parte porque los tiempos de ocio también tienden a serlo para grandes masas de la población, pues como confirman diversos estudios, la actividad de tiempo libre más practicada por los españoles, en todos los tramos de edad, es ver televisión.

Pues bien, esta situación da como resultado una tasa de inactividad física muy alta, que afecta cada vez más a la salud. La falta de actividad física ha sido estudiada por numerosos autores y, en términos generales, puede decirse que produce alteraciones estructurales debidas a la atrofia progresiva y debilidad física generalizada en todo el organismo, y es especialmente acusado a medida que avanza la edad; como señala Sánchez Bañuelos (1996), muchas personas atribuyen este deterioro al aumento de edad, cuando pueden ser principalmente los efectos de una inactividad prolongada.

La EF tiene todo su valor en el campo de la salud preventiva, inculcando en la población hábitos de vida saludables, en los que se incluye la práctica habitual de algún tipo de ejercicio físico o de actividad deportiva. A la escuela se le pide que dote a los niños y jóvenes de hábitos de ejercicio físicos para toda la vida.

La práctica regular del ejercicio físico produce beneficios en los tres órdenes de la personalidad: físico, psíquico y social. Sin embargo, la falta de información al respecto puede producir en la población efectos no deseados o creencias desmesuradas en cuanto a sus beneficios; Sánchez Bañuelos (1996) sintetiza esta situación en: la idea de que el ejercicio físico es una panacea; la gran imprecisión sobre cómo realizarlo (procedimientos, volumen e intensidad); el desconocimiento básico de por qué y en qué circunstancias se generan los efectos deseados.

Sin embargo, no todos son beneficios en esta nueva perspectiva ya que la obsesión

por la salud está convirtiendo ésta en un mito. Muchas veces por falta de información, otras por la propia personalidad de los individuos, y fundamentalmente por la influencia de la publicidad, se adquieren hábitos higiénicos obsesivos (alimentación, ejercicio, eliminación del tabaquismo, etc.) que aumentan progresivamente la ansiedad convirtiendo *la salud en la última enfermedad*, en palabras de Crawford (1980). Se aumentan hasta el infinito las necesidades de salud a la vez que aumenta la cuenta de resultados de la industria que se ha generado.

Las relaciones, pues, entre la EF y la educación para la salud son muy fuertes, pero no son la misma cosa. La EF tiene más objetivos que los referidos a la salud y, a su vez, la educación para la salud dispone también de otros medios además del ejercicio físico. Obviamente, la EF orientada a la salud no se debe entender como un enfoque alternativo a otros, sino dentro de una EF integral, donde cualquier enfoque que se tome deberá respetar y cumplir los objetivos de salud. Es toda la EF la que debe ser saludable. En nuestro país son básicas las aportaciones en este campo de J. Devís, C. Peiró y F. Sánchez Bañuelos.

c) Rendimiento corporal.

El tercer aspecto del culto al cuerpo se refiere al rendimiento corporal. Dado que el trabajo corporal es sustituido cada vez más por las máquinas, van apareciendo otros enfoques del rendimiento corporal asociados a lo que viene llamándose la *forma física*. Este es un concepto complejo y es la resultante de la condición biológica y del dominio de ciertas habilidades y destrezas motrices. *Estar en forma* significa *ser capaz de responder adecuadamente a las demandas del medio físico y social*: largas jornadas de trabajo, compromisos sociales, ritmo de vida, diversidad de funciones, disfrute de las actividades de ocio, etc. El *estar en forma* es en la actualidad un concepto de alto valor social que mueve industrias poderosas, de tal manera que, en muchos ámbitos, la falta de forma física puede convertirse en una forma de segregación social, y para muchas personas en una disminución de su autoestima.

Evidentemente alcanzar esta forma física requiere atención en diversos frentes: alimentación, higiene, ejercicio físico, control del estrés, etc. Cuando esto no se hace, la tentación de caer en prácticas no saludables como la utilización de drogas, el alcohol o el tabaquismo, es bastante frecuente. Paradójicamente para mantenerse en forma se acude a hábitos claramente agresivos para la salud, lo que obviamente rebaja los niveles de forma física.

La práctica del ejercicio físico se está extendiendo sobre todo entre la población masculina con el objetivo de mejorar su forma física, pero también entre las mujeres; dado el cambio que se ha experimentado en sus vidas, la necesidad de *estar en forma*, además de estar bella es cada día mayor. El mito de la *superwoman* lo atestigua.

Pero donde la búsqueda del rendimiento se ha convertido en obsesión es en algunas prácticas deportivas (rafting, puenting, etc.) y en el deporte de alto rendimiento. La obsesión por superarse a sí mismo, al contrario, o a la naturaleza física hace someter el organismo a unos niveles de respuesta que claramente contradicen la reconocida relación positiva entre ejercicio físico y salud.

En el caso del deporte de alto rendimiento es conocida la habitual hipocresía al exigir al organismo rendimientos cada vez mayores prescindiendo de todo tipo de ayuda; no es extraño que la batalla del dopaje sea cada vez más encarnizada por los dos bandos (deportistas, entrenadores, médicos, frente a federaciones, comités olímpicos, comisiones de ética deportiva).

d) El cuerpo como mercancía.

La centralidad que ha alcanzado lo corporal en nuestra forma de vida no ha tardado

en ser aprovechada por otro de los signos de identidad de nuestra sociedad, la economía. Así, el culto al cuerpo en sus tres manifestaciones: belleza, salud y rendimiento han generado una voluminosa industria del cuerpo. No hay más que pasarse por unos grandes almacenes y comprobar cómo se dedican plantas enteras a productos de belleza, a tratamientos de salud, o a la exposición de una maquinaria cada vez más sofisticada para modular el cuerpo a voluntad.

Evidentemente el consumo de productos industriales para el cuerpo no podría mantenerse si no se tuviera una confianza generalizada en los avances científicos en la manipulación de cuerpo. Esto, además, confirma el enorme valor que la sociedad concede a la belleza y a la forma corporal, ya que se permite enormes inversiones en dinero y en tiempo así como exige grandes sacrificios y esfuerzos para adecuarse al cuerpo ideal convenientemente interiorizado a través de los medios de comunicación.

El cuerpo ideal se ha convertido en una meta a alcanzar y por ello la vigilancia, la protección y la reparación del organismo son permanentes. El cuerpo puede ser construido a voluntad: *póngase usted el cuerpo que quiera tener*, rezan algunos eslóganes. Los jóvenes, sobre todo, poseen el cuerpo como una especie de capital físico que hay que explotar y lo convierten en objeto de construcción y trabajo, de ahí el éxito y proliferación de los gimnasios, institutos de belleza y de toda la parafernalia que los acompaña: máquinas, cremas, ropa, suplementos alimenticios, sin olvidarse, incluso, de las técnicas quirúrgicas.

Se está construyendo una verdadera *industria del cuerpo*, pero a la vez se está construyendo *un cuerpo para la industria* ya que la lógica del mercado se encarga de la promoción de este cuerpo ideal que no es posible obtener sino es a través de los productos que se van creando y que alimentan la propia industria del cuerpo. Es una verdadera *formación corporal permanente*. Como señala J.M. Brohm (1993)

El cuerpo en la sociedad capitalista es, en primer lugar, el consumo del cuerpo; el cuerpo se presenta como una mercancía entre otras y por ello está sometido a todo tipo de prácticas comerciales.

En resumen, se ha caído en una nueva esclavitud que está minando la conquista de lo corpóreo por parte de la sociedad. El afán de perfeccionismo lleva a un comportamiento cada vez más ascético. Los cuidados del cuerpo han pasado a ser una gran responsabilidad individual, frente a la tendencia general de transferir responsabilidades a la colectividad. Como dicen algunos, hoy nadie piensa que las características corporales dependan de la fatalidad o de la herencia, sino de lo que cada uno hace para merecerlas.

3.- La EF como una educación total.

La reconceptualización actual de la EF nos lleva a sentar algunos principios básicos:

a) La EF es, en primer lugar, una educación y no un simple adiestramiento corporal. Esto significa que es un aspecto más del proceso educativo general y, como tal, debe integrarse en los proyectos pedagógicos. La identificación tradicional de la EF con el deporte ha ocasionado frecuentemente confusión sobre los objetivos de la materia y sus métodos, sobre todo al asumir el modelo deportivo dominante, que prima los logros cuantitativos.

Pero la EF es mucho más que el aprendizaje de unas destrezas, por valiosas que puedan ser. La relación que uno establece con su cuerpo, o las decisiones que toma sobre él son temas esencialmente educativos que, por consiguiente, los educadores no pueden pasar por alto. Educar el cuerpo no es algo añadido a la educación, sino que es la educación misma. El cuerpo es el origen de la personalidad y matiza y condiciona todo su desarrollo, de ahí su importancia.

b) La EF es educación de toda la persona. Las concepciones actuales sobre el ser

humano desde distintos ámbitos científicos o ideológicos rechazan tajantemente el tradicional dualismo cuerpo-mente y destacan la unidad psicofísica del ser humano, en la que ni el cuerpo ni la mente son autónomos.

Es cierto que la EF es la pertinente a lo físico, y lo físico es el cuerpo, es lo que está sometido a los límites del espacio y el tiempo, en contraposición al alma, al espíritu o la mente, que es lo que trasciende esos límites. Ahora bien, el cuerpo del hombre no es sólo el cuerpo del animal, no es sólo una excelente máquina biológica: *El cuerpo es humano porque la actividad corporal del hombre se desarrolla en forma de estructuras conscientes y reflexivas que le permiten el encuentro, la personalización y la apropiación del mundo de sí mismo*, en palabras del profesor Yela.

Por lo tanto, la EF no puede limitarse a lo físico, ya que lo físico en sí mismo carecería de valor; a lo físico en el hombre se le asignan valores. La EF no puede tener el fin en lo físico exclusivamente, sino en toda la persona y sus implicaciones sociales.

c) La EF es un medio de integración social. La educación no sólo es desarrollo individual sino también integración social. El cuerpo, en cuanto naturaleza biológica, se desarrolla según las pautas biológicamente determinadas, pero también según los hábitos, técnicas y usos corporales adquiridos culturalmente. Cada grupo social, según sus condiciones de existencia o su anclaje ecológico favorece el desarrollo de unos u otros ejes sensoriales, según sean o no necesarios para las propias funciones sociales. Por ello, las funciones corporales que sostienen la vida social de una persona manifiestan formas que no son innatas sino que dependen del desarrollo según direcciones culturales precisas.

Pues bien, entre los cambios que se han operado en nuestra sociedad en los últimos años, tienen especial relevancia para los objetivos de la EF los que atañen a la cultura corporal, como señalé anteriormente.

Si la educación debe armonizar las necesidades individuales con las exigencias sociales, la problemática actual de la EF gira en torno a una cuestión básica: ¿Cómo resituar a la persona en una sociedad en la que el culto al cuerpo se ha convertido en un valor central?

Creo que la EF puede cumplir esta función promoviendo la adaptación de los niños y los jóvenes a su propio cuerpo en los cambios que se producen a lo largo del proceso de crecimiento y desarrollo. Es en la adolescencia cuando estos cambios son más drásticos y donde se acuña definitivamente la identidad corporal. La adolescencia presenta problemas en varias direcciones: el modo como vive el adolescente su cuerpo ya sea como algo obsesivo, ya sea evitándolo, ya sea tolerándolo; la distancia entre el cuerpo ideal, el cuerpo percibido y el cuerpo real; la asunción por parte de los demás de los cambios operados y de la nueva apariencia personal.

La EF debe ayudar a resolver estos problemas y no a complicarlos, como sucede en algunas ocasiones por una mala o nula intervención pedagógica.

III.- El cuerpo como objetivo educativo.-

Desde una perspectiva educativa interesa preguntarse por el significado de los valores corporales en la educación de la persona y por el papel que representan en su vida. ¿Qué ha significado la rehabilitación del cuerpo en la sociedad actual?, ¿cómo afecta a la persona?.

En el ámbito profesional de la EF se ha obviado, ciertamente, el tema del cuerpo y en cambio se han centrado más en el movimiento, olvidándose de que el movimiento no es más que una manifestación de una entidad más global que es el cuerpo humano. A los educadores físicos no les ha preocupado el tema del cuerpo, quizá por darlo por supuesto y considerarlo demasiado obvio. Prueba de ello es que, incluso en la actualidad, los discursos sobre el cuerpo no se generan en el ámbito de la EF sino fuera de la

profesión; obsesionados con el rendimiento se olvidaron de lo más esencial. No solamente esto sino que incluso la propia clase de EF, pensada para la educación del cuerpo, puede silenciarlo, como ya señalara Daniel Denis (1980).

Las concepciones del cuerpo-máquina, dominantes durante mucho tiempo en las prácticas de la EF lo han despersonalizado. A su vez, los profesionales, en su afán de convertirse en técnicos del aprendizaje motor cuyo objetivo era, ante todo la adquisición de destrezas, reforzaron esta posición. Por paradójico que parezca, como apuntan Martínez y García (1997), *en muchos planteamientos de la educación física predomina una visión incorpórea que ignora las relaciones entre cuerpo, sociedad e identidad.*

La educación del cuerpo significa sobre todo establecer un modo de relación con él; por lo tanto, pasa por su conocimiento y valoración como elemento fundamental de la personalidad. Como señala la crítica marxista, se trata en primer lugar de la desalienación del cuerpo.

El cuerpo puede ser objeto de educación por la actuación de la conciencia reflexiva. Cultivar el cuerpo es una exigencia humana, pero no por cultivar el cuerpo se es más plenamente humano; precisamente el hombre lo es porque puede exceder su corporeidad. Por ello, la EF deberá analizar críticamente los actuales valores corporales poniendo especial énfasis en el mito del culto al cuerpo, en la dictadura de los cánones estéticos, en la consideración de la apariencia corporal como valor prioritario, en la hipertrofia de las formas, en la obsesión por la salud, entre otros, con objeto de que estos mitos no se conviertan en una nueva esclavitud que contradiga la pretendida liberación corporal.

El cuerpo puede vivir como un reto o como una rémora, con angustia o con disfrute, con rechazo o con aceptación, y todo ello como producto de las experiencias y del aprendizaje. Por lo tanto la EF deberá marcarse objetivos en relación al desarrollo de los valores corporales. El cuerpo se presenta al hombre como una tarea. Siguiendo a Santos Guerra, M.A. (1991), estos objetivos podrían concretarse en los siguientes:

- **Conocer el cuerpo.** Obviamente, no se puede dominar algo que no se conoce. Hay dos modos de conocer el cuerpo: el conocimiento científico y el experiencial o práctico, y los dos son objetivos de la EF. Depende de la calidad y la oportunidad de las estrategias pedagógicas que siga el profesor para que el conocimiento experiencial del cuerpo sea enriquecedor y no frustrante. La reducción de la discrepancia entre imagen corporal real e imagen percibida debe contarse entre los objetivos de la E.F.
- **Desarrollar el cuerpo.** La capacidad espontánea de desarrollo no asegura la bondad del mismo, por lo tanto la intervención sistemática sobre este proceso de desarrollo a través de la EF es tan necesaria como en otros ámbitos de la personalidad. La mirada atenta del profesorado de EF sobre el proceso de crecimiento y desarrollo de los alumnos podría prevenir muchas patologías. La acción conjunta del Seminario de EF, del Servicio médico y el Servicio psicopedagógico debería ser una realidad en nuestras escuelas
- **Sentir el cuerpo.** ¿Hasta qué punto reconocemos las sensaciones corporales? La escucha y el reconocimiento de las diversas sensaciones, tanto exteroceptivas como interoceptivas es un aprendizaje que no debemos olvidar. Esto que forma parte de la preparación de un deportista se suele olvidar en la formación general; no se trata de caer en una hipocrondría sino de reconocer nuestros propios estados corporales. Los programas de relajación y eutonía son dos armas eficaces que no suelen formar parte importante de nuestros programas de EF.
- **Cuidar el cuerpo.** El derecho a la salud va acompañado del deber de conseguirla. El cuidado del cuerpo es también responsabilidad individual. La adquisición de hábitos de vida saludables es uno de los objetivos de la EF. Las agresiones a la salud son frecuentes como hemos visto desde muchos ámbitos, incluso desde el propio mundo deportivo, por lo que sería conveniente desarrollar la responsabilidad en este aspecto.

- **Aceptar el cuerpo.** La aceptación del cuerpo es hoy un objetivo prioritario, dado el grado de insatisfacción corporal de muchas personas, especialmente mujeres, como consecuencia de los modelos dominantes; la reconciliación con el propio cuerpo es un punto de partida para el equilibrio personal.

- **Integrar los valores corporales dentro de una escala de valores.** La persona es cuerpo pero no sólo cuerpo y el valor de la persona no se mide sólo por su apariencia y eficiencia corporales. El mensaje debe ser: la persona vale por sí misma y no sólo por su imagen.

El cuerpo educado sólo puede surgir de un *cuerpo vivenciado*, lo que viene llamándose *cuerpo propio*, *cuerpo subjetivo*, frente al cuerpo objeto. El *cuerpo propio* es el punto de partida de la EF en cuanto que centra la intervención pedagógica en las propias vivencias corporales, pero también es el punto de llegada por cuanto la educación es fundamentalmente una *apropiación*, en este caso una *apropiación de mi cuerpo*. La EF viene a ser fundamentalmente el proceso de subjetivización del cuerpo frente a los procesos de cosificación y mercantilización que vienen del exterior.

BIBLIOGRAFÍA.

- AUSUBEL, D.P. (1992) **Ego Development and Personality Disorder**. New York, Grumen and Straton.
- BROHM, J.M. (1978). *La civilización del cuerpo: sublimación y desublimación*. En **Partisans. Deporte, Cultura y Cuerpo**, Barcelona, Gustavo Gili.
- BROHM, J.M. (1993). *13 Tesis sobre el cuerpo*. En BARBERO, J.I. (ED): **Materiales de sociología del deporte**, Madrid, La Piqueta.
- CAGIGAL, J.M. (1998) *Cuerpo y deporte en la sociedad actual*. En **Diccionario Paidotribo**, Barcelona. (Original de 1982).
- CAMACHO, M.J. (2000) **La imagen corporal y la actividad física en los adolescentes** (no publicado).
- CASH, T.F. et al. (1986) *Body weight and body image among college women: perception, cognition, and affect*. **Journal of Personality Assessment**, 50, (2).
- CRAWFORD, (1980) *Helthism and medicalization of everyday*. **International Journal of Health Services**, 10.
- DENÍS, D.(1980) **El cuerpo enseñado**. Barcelona, Paidós.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1992) **Nuevas perspectivas curriculares en al educación física: la salud y los juegos modificados**. Barcelona, Inde.
- FISHER, G./CLEVELAND, G.R. (1968) **Body image and Personality**, Princeton, Van Nostrand.
- KINCH, J.W. (1963) *Aformalized theory of the self-concept*, **American Journal of Sociology**, nº 68.
- LAÍN ENTRALGO, P. (1984) **Antropología médica**. Madrid, Aguilar.
- MARTINEZ, L./GARCÍA, A. (1997) *Educación física y género. Una mirada al cuerpo en la escuela*. En ALARIO, T. **Persona, género y educación**, Salamanca, Amarú.
- PERPIÑÁ, (1989) *Hábitos alimenticios, peso e imagen corporal*. **Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona**, 16, 6.
- SANCHÉZ BAÑUELOS, F. (1996) **La actividad física orientada a la salud**. Madrid, Biblioteca Nueva.
- SANTOS GUERRA, M.A. (1991) *El cuerpo plataforma para el encuentro con el mundo (prólogo)*. En CORPAS, F. et al.: **Educación física. Manual para el profesor**, Málaga, Aljibe.
- SHEILA, R. Caskey and DONAL, W. KERKER, (1986) *Social stereotyping of female body image by elementary achool age girls*, **The Research Quaterly**, 42, 3.
- TORO, J. (1995) **El cuerpo como delito**, Barcelona, Ariel Ciencia
- VERDÚ, V. (2000) *El cuerpo*, **EL PAÍS**, 30-12-00