



El lugar de la actividad física en las sociedades del siglo XXI: percepción de los estudiantes de una Universidad estatal Argentina

The place of physical activity in 21st century societies: Perception of students from a state Argentine University

Walter Toscano¹ ; Damián Molgaray¹

¹Universidad Nacional de la Matanza - UNLaM, Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales. San Justo - Provincia de Buenos Aires, Argentina; e-mail: walternetort@yahoo.es, damian.molgaray@gmail.com

*autor de correspondencia: damian.molgaray@gmail.com

Cómo citar: Toscano, W.; Molgaray, D. 2022. El lugar de la actividad física en las sociedades del siglo XXI: percepción de los estudiantes de una Universidad estatal Argentina. 8(2):e2205. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022.2205>

Artículo de acceso abierto publicado por Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0

Publicación oficial de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A, Institución de Educación Superior Acreditada de Alta Calidad por el Ministerio de Educación Nacional.

Recibido: enero 28 de 2022 **Aceptado:** abril 7 de 2022 **Editado por:** Néstor Ordóñez Saavedra

RESUMEN

Introducción: El estudio hace parte del proyecto “Análisis de la teoría hipocrática para entender el lugar de la actividad física en las sociedades del Siglo XXI”, enmarcado en la línea de investigación de trabajo de los autores “La vigencia de la teoría hipocrática en la concepción de los ejercicios físicos contemporáneos”. **Objetivo:** Analizar la teoría hipocrática, a fin de entender el lugar que ocupa la actividad física en las sociedades del siglo XXI. **Materiales y métodos:** Se adoptó el método cualitativo a partir de la utilización de un instrumento aplicado, entre 2020 y 2021, en una universidad de gestión pública de Argentina, la Universidad Nacional de La Matanza. El instrumento contuvo preguntas abiertas y cerradas. **Resultados y discusión:** Se recolectaron, en total, 199 respuestas efectivas, donde 109, corresponden a participantes mujeres, 89 a varones y 1 a otro género. El promedio de edad fue de 25 años. Se indicó como lugar de residencia distintas localidades del Gran Buenos Aires o de la capital del país. **Conclusión:** La consulta a los jóvenes revela que las actividades que las personas parecen realizar más asiduamente en el siglo XXI corresponden a juegos grupales y de competición, o a actividades de musculación y resistencia física. La mayoría de los jóvenes coincidieron en resaltar el impacto positivo de las actividades física en la salud y en un estilo de vida sano y equilibrado de las personas, al tiempo que conectaron estas actividades con los principios hipocráticos.

Palabras clave: Actividades de musculación; Actividad física; Ejercicios físicos contemporáneos; Juegos grupales; Resistencia física.

ABSTRACT

Introduction: The study is part of the project “Analysis of the hippocratic theory to understand the place of physical activity in XXI century societies”, framed in the line of research of the authors “The validity of the hippocratic theory in the conception of contemporary physical exercises”. **Objective:** To analyze the hippocratic theory to understand the place that physical activity occupies in 21st century societies. **Materials and methods:** The qualitative method was adopted based on the use of an instrument applied between the years 2020 and 2021 in a public management university in Argentina, la Universidad Nacional de La Matanza. The instrument contained open and closed questions. **Results and discussions:** A total of 199 effective responses were collected. 109 of them correspond to female participants, 89 to males and 1 to another gender. The average age was 25 years. Different locations in Greater Buenos Aires or in the country's capital were indicated as places of residence. **Conclusion:** The consultation with young people reveals that the activities that people seem to carry out more frequently in the current century correspond to: a) group games and competition, b) bodybuilding activities and physical resistance. Most of the young people agreed to highlight the

positive impact of physical activities on health and on a healthy and balanced lifestyle of people, while connecting these activities with the hippocratic principles.

Keywords: Bodybuilding activities; Contemporary physical exercises; Group games; Physical activity; Physical resistance.

INTRODUCCIÓN

En este trabajo, se reportan los resultados obtenidos en un caso de investigación, desplegado entre 2020 y 2021, en una universidad de gestión pública de Argentina: la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM). El perfil de esta universidad, vale decir, es bien particular. Con casi veinticinco mil estudiantes que cursan en las 46 carreras de grado, posgrado y de complementación, se emplaza en un espacio geográfico, con una población total de 1.775.816 habitantes, solo en el municipio de La Matanza (INDEC, 2010), ámbito, en el cual, coexisten lugares que presentan condiciones de vida polarizada, que van desde nichos de pobreza extrema a barrios de un alto nivel económico de ingresos.

El caso en cuestión corresponde a un proyecto de investigación titulado: *Análisis de la teoría hipocrática para entender el lugar de la actividad física en las sociedades del siglo XXI*, que se enmarcó en una línea de investigación, en la que vienen trabajando los autores de este escrito, acerca de la vigencia de la teoría hipocrática, en la concepción de los ejercicios físicos contemporáneos.

Hipócrates identificó diferentes tipos de actividades físicas, como el paseo, considerado como un ejercicio natural; las carreras, conocidas por sus efectos orgánicos, musculares y de resistencia; los ejercicios gimnásticos y las distintas formas de lucha. También, se refirió a la importancia del descanso y los baños. Hipócrates, además, insistió en que el exceso de ejercicio resultaba perjudicial y que era difícil fijar y medir la cantidad de ejercicio conveniente a cada persona. Reconoció la importancia de los movimientos, como factor de la eliminación de los productos inútiles o perjudiciales para el cuerpo humano e, indicó, como lo haría el mejor de los médicos del deporte contemporáneo que, para cada estación del año, sea necesario un régimen especial. Estudió las fatigas y sus causas, al mismo tiempo que su profilaxis y su tratamiento, prescribiendo el masaje y la hidroterapia.

En resumen, Hipócrates estudió a los atletas para garantizar que su salud esté en perfecto estado, con ejercicios atléticos que no les causara daño alguno. Son pocos los autores que se han dedicado al estudio de la actividad y los ejercicios físicos, en el corpus hipocrático, entre ellos, se destacan los trabajos de Chryssafis (1937), Nestle (1948), Visa (1990), García Gual (1983), García Romero (1990) y Smith (1980).

Uno de los actuales representantes del tema es Toscano (2006; 2007; 2010; 2011; 2018), quien ha realizado trabajos sobre la dietética hipocrática y la actividad física; los ejercicios físicos y la salud en el corpus hipocrático; el análisis de la relación entre los ejercicios físicos y la calidad de vida en el corpus hipocrático; la relación de la actividad física y salud positiva; la relación entre la actividad física, la salud y la calidad de vida, desde la mirada de la teoría hipocrática; la relación actividad física y calidad de vida de jóvenes estudiantes del profesorado de educación física y el análisis de las lecciones hipocráticas, para entender el lugar que ocupa la actividad física en las sociedades actuales, revisando –particularmente– la sensible situación de aislamiento social de niños y niñas tras el advenimiento de la pandemia por COVID-19, en el 2020 (Toscano & Molgaray, 2021).

Sobre los contextos de época: la Antigua Grecia y el siglo XXI. Las tradiciones hipocráticas, según Besnier *et al.* (2018), adherían a una visión holística de la medicina, sosteniendo que el cuerpo estaba interconectado con el entorno natural y esto, porque en la Antigua Grecia, predominaba un sistema de ideas en torno a la paideia, un conjunto de elementos de la formación, que convertían al individuo en una persona apta para ejercer sus responsabilidades cívicas. Bajo el concepto de paideia, se agrupaban disciplinas varias, como la geometría, la gramática, la retórica, las matemáticas, la filosofía, incluidos los ejercicios físicos. La actividad física, por tanto, ocupaba un lugar central en la vida de los antiguos, en comunión con otros aspectos de la vida cotidiana. Los gimnasios de la antigüedad griega, de hecho, se constituían como espacios de encuentro, donde se realizaba mucho más que solo actividad física.

Según Dri (2003), así como la música o el teatro, la gimnasia era una asignatura central en la formación de los griegos. Platón abogaba por la práctica de la gimnasia, por el principio de que el alma buena y cultivada imprimía al cuerpo su areté (la excelencia, el propósito último, la función).

Como contracara de lo anterior, se puede coincidir en que el carácter arriesgado e inseguro que han adquirido las relaciones sociales y económicas, del siglo XXI, se ha vuelto el caldo de cultivo para la profundización de las tendencias individualistas y de compartimentación de la vida social, fenómeno, del cual, no resultó indemne la práctica de la actividad física.

Solo para mencionar algunos rasgos bien notorios de esta tendencia, vale señalar que la práctica de la actividad física, en la actualidad, parece haber perdido ese rasgo de transversalidad que ostentaba en la antigüedad, confinándose al plano de la vida individual de los sujetos. La práctica de la actividad física en las sociedades actuales (al menos desde la óptica occidental y, particularmente, en Argentina), parece oscilar entre una recuperación del “yo-corporal” y el afán por mayores rendimientos (cuantificables), que exacerban distintas formas de rivalidad, mezcladas con pujas comerciales y políticas (Besnier *et al.* 2018).

En virtud de estas transformaciones, a través de los siglos, los autores del presente reporte se dispusieron a rastrear las opiniones de los sujetos, particularmente, la de los estudiantes universitarios, futuros profesores en educación física, provenientes de una de las universidades más populosas de Argentina.

De acuerdo con lo anterior, el proyecto tuvo como objetivo analizar la teoría hipocrática, a fin de entender el lugar que ocupa la actividad física en las sociedades del siglo XXI, además de identificar similitudes y diferencias entre la concepción teórica de la actividad física en la teoría hipocrática y el desarrollo de la actividad física, en las sociedades del siglo XXI.

MATERIALES Y MÉTODOS

El proyecto de investigación mencionado adoptó el método cualitativo, a partir de la utilización de un instrumento que contuvo preguntas abiertas y cerradas, que se respondía en formato escrito, de manera voluntaria e individual. Al partir de un estudio carácter descriptivo, con base en un diseño interactivo y flexible, la investigación se basó en un conjunto de prácticas interpretativas, orientadas a entender y analizar los fenómenos, desde lo mencionado por los propios sujetos (Maxwell, 1996).

El paso a paso seguido para la implementación del método fue: (a) el diseño del proyecto con sus objetivos asociados; (b) el diseño del instrumento,

con las correspondientes preguntas; (c) la selección de la muestra; (d) la distribución del instrumento entre la muestra seleccionada; (e) la recopilación de los datos, su procesamiento y análisis temático (Braun & Clarke, 2006) y (f) la preparación del informe final. Si bien la investigación no se basó estrictamente en una estrategia metodológica por estudio de caso, el análisis de la experiencia -a través del presente reporte- se puede convertir en un ejemplo de caso instrumental (Stake, 2005), sirviendo, como una primera guía, para explorar un interrogante mayor: cuál es la vigencia de la teoría hipocrática en la concepción de los ejercicios físicos contemporáneos.

En lo que respecta a la muestra, estuvo compuesta por todos los estudiantes del Profesorado en Educación Física de la UNLaM (adultos mayores de edad para la legislación argentina), que cursaron la asignatura Gimnasia III, durante el 2020. Se eligió esta materia específica, dado que la misma conforma la asignatura de cierre de todos los niveles de Gimnasia que se dictan en el Profesorado, conduciendo al egreso de la carrera.

Dado que la consulta a los estudiantes se llevó a cabo durante el periodo de confinamiento sanitario, decretado en Argentina, a causa de la pandemia por COVID-19, se empleó un instrumento diseñado en formato virtual, mediante Google Forms; esta herramienta gratuita de Google permite recopilar información anónima, a través de cuestionarios personalizados. Con esta aplicación, el instrumento pudo ser distribuido, a través de una dirección de URL (enlace), para ser diligenciado desde una computadora personal, una Tablet o un smartphone (siempre que se dispusiera de acceso a internet).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se recolectaron, en total, 199 respuestas efectivas, totalmente anónimas. 109, corresponden a participantes mujeres; 89, a varones y 1, a otro género. El promedio de edad de los participantes fue de 25 años. Dado que todos eran estudiantes de la UNLaM, se colocó como lugar de residencia distintas localidades del Gran Buenos Aires o de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (capital del país).

La mayoría de los participantes indicaron que trabajaban, además de cursar sus estudios universitarios (169) y que sus empleos se relacionaban con el campo del deporte o de la actividad física (108).

Cuando se les pidió que señalaran tipos de actividades físicas que consideraban que las personas realizan en el siglo XXI, en su gran mayoría, listaron disciplinas específicas, como fútbol, hándbol, tenis, vóley o bien, rutinas de musculación y de resistencia física en gimnasios.

Según la opinión de los consultados, 183 dijeron que las actividades anteriores se relacionaban con los principios de la teoría hipocrática, mientras que solo 16, manifestaron que no.

Al concluir el cuestionario, se les requirió a los participantes que indicaran, brevemente, el porqué de sus respuestas anteriores (ya sea que hayan optado por el "Sí" o por el "No").

De los que dijeron que sí:

- Vincularon su respuesta afirmativa con el impacto positivo de la actividad física en la salud y en un estilo de vida sano y equilibrado.
- Aseguraron que las actividades físicas nombradas pueden sufrir adaptaciones, según las particularidades de la vida de las personas, el clima y su ambiente.
- Se refirieron a la similitud de ciertas actividades físicas o disciplinas deportivas de la actualidad, con las que se practicaban en la Antigua Grecia.

De los que dijeron que no:

- Asumieron que el pensamiento de Hipócrates corresponde a otra época histórica.
- Dijeron que los estilos de entrenamiento no cumplen, en gran medida, con el equilibrio sugerido por Hipócrates, entre la alimentación y la ejercitación, para poder gozar de una buena salud.
- Apuntaron a que varios de los elementos que menciona Hipócrates para lograr un cuerpo sano están totalmente ausentes en el siglo XXI.

CONCLUSIONES

Más allá de las interpretaciones teóricas que se desprenden de esta investigación, resulta relevante destacar, en este reporte de caso, el modo en que se abordó el lugar que ocupa y las características que tiene la actividad física, en las sociedades del siglo XXI.

El caso de investigación ofrece varios elementos útiles para la comunidad científica y profesional del mundo de la actividad física y del deporte, a saber: en primer lugar, la experiencia puso en valor las opiniones de los sujetos, en este caso, estudiantes avanzados de un profesorado en Educación Física de Argentina que, mediante una técnica original de recolección de datos cualitativa, dieron cuenta sobre los tipos de actividad física que comúnmente, se llevan a cabo en su entorno de vida cotidiano.

En segundo lugar, la consulta a los jóvenes revela que las actividades que las personas parecen realizar más asiduamente en el siglo actual corresponden a juegos grupales y de competición o actividades de musculación y de resistencia física.

Asimismo, si bien las actividades físicas señaladas por los estudiantes no corresponden con los ejercicios que, en la antigüedad, recomendaba Hipócrates, la mayoría de los jóvenes coincidieron en resaltar el impacto positivo de las actividades físicas en la salud y en un estilo de vida sano y equilibrado de las personas, al tiempo que conectaron estas actividades con los principios hipocráticos. Y esto porque, según ellos, en la actualidad, también existen estrategias para adaptar el tipo y la intensidad de las actividades físicas, de acuerdo con las particularidades de la vida de cada persona, el clima y su ambiente de existencia.

Finalmente, teniendo en cuenta que los consultados eran estudiantes avanzados de una carrera docente y que la mayoría de ellos trabajaban, además de cursar su carrera universitaria en empleos relacionados con el campo de la actividad física o el deporte, este tipo de experiencias permite esbozar un (breve y provisorio) estado de situación, sobre la trayectoria que parece ir delineando, tanto la formación como la práctica profesional de la educación física en el país.

REFERENCIAS

1. BESNIER, N.; BROWNELL, S.; CARTER, T.F. 2018. Antropología del deporte: Emociones, poder y negocios en el mundo contemporáneo. Siglo XXI editores. 360p.
2. BRAUN, V.; CLARKE, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3(2):77-101.

3. CHRYSSAFIS, E. 1937. La médecine sportive chez Hippocrate. In: Mallwitz, A. (ed.), *Verhandlungen II internationaler Sportärzte-Kongress*. Berlín, 1936. G. Thieme. Leipzig. p.229-231.
4. DRI, R. 2003. Filosofía política aristotélica. En: Boron, A.A. (Compilador), *La filosofía política clásica: de la antigüedad al Renacimiento*. CLACSO. p.97-130.
5. GARCÍA GUAL, C. 1983. El cuerpo humano y su descripción en los tratados hipocráticos. En: Pérez Jiménez, A.; Cruz Andreotti, G. (eds). *Unidad y pluralidad del cuerpo Humano. La anatomía de las culturas mediterráneas*. Ediciones Clásicas. p.63-79.
6. GARCÍA ROMERO, F. 1990. Ejercicio físico y deporte en el Corpus Hipocrático. En: López Ferez, J.A. (ed.). *Actas del VII Colloque International Hippocratique*. Madrid. p.225-233.
7. INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS, INDEC. 2010. Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010. Argentina. Disponible desde internet en: <https://www.indec.gov.ar/indec/web/Nivel4-Tema-2-41-135> (con acceso el 17/12/2021).
8. MAXWELL, J.A. 1996. *Qualitative research design. An interactive approach*. Sage Publications. 219p.
9. NESTLE, W. 1948. *Hippocrática Griechische Studien*. Stuttgart.
10. SMITH, W.D. 1980. The Development of of Classical Dietetic theory. In: Grmek, M. (ed). *Hippocratica: actes du Colloque hippocratique de Paris, 4-9 septembre 1978*. Éditions du Centre National de la Recherche Scientifique (Paris). p.439-448.
11. STAKE, R.E. 2005. *Investigación con estudio de casos*. Ediciones Morata S.L. Madrid. 159p.
12. TOSCANO, W.N. 2006. Los ejercicios físicos y la salud en el Corpus Hipocrático. Consideraciones a tener en cuenta para la educación física. *Revista Calidad de Vida UFLO*. 1(1):67-82.
13. TOSCANO, W.N. 2007. Los ejercicios físicos y la calidad de vida en el Corpus Hipocrático. *Hologramática*. 16(30):127-144.
14. TOSCANO, W.N. 2010. Actividad física y calidad de vida de jóvenes estudiantes del profesorado de Educación Física. En: Tonon, G. (compilador). *Calidad de vida y derechos de niños, niñas y jóvenes en América Latina*. UNLZ-CWI. p.46-50.
15. TOSCANO, W.N. 2011. La relación ejercicios físicos-salud positiva. *Psicodebate*. 11(11): 103-113. <https://doi.org/10.18682/pd.v11i0.379>
16. TOSCANO, W.N. 2018. Relationship between physical activity, health and quality of life from the perspective of the Hippocratic Theory. In: Rodríguez de la Vega, I.; Toscano, W.N. (eds.). *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life. International Handbooks of Quality-of-Life Series*. Springer. p. 293-301. https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8_17
17. TOSCANO, W.; MOLGARAY, D. 2021. Lecciones hipocráticas para entender el lugar de la actividad física en las sociedades actuales: revisando el aislamiento de niños y niñas durante la pandemia por COVID-19 *Revista Sociedad*. 42:91-97.
18. VISA, V. 1990. L'image de l'athlète dans la Colletion hippocratique. En: López Ferez, J.A. (Ed.). *Actas del VII Colloque International Hippocratique*. Madrid. p.273-383.