

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

Historical background of physical activity in health related issues

*Cristián Luarte Rocha, * Alex Garrido Méndez, **Jaime Pacheco Carrillo, ***Jocimar Daolio

Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la Actividad Física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° 17 (1), 67-76.

RESUMEN

Si bien en la actualidad los temas relacionados con la salud se encuentran en boga, debido a la realidad epidemiológica de muchos países del mundo -los cuales presentan una marcada tendencia a padecer de enfermedades de tipo crónicas no transmisibles-, la preocupación por el autocuidado y por revertir hábitos como el sedentarismo no es exclusiva de las sociedades modernas. Casi a la par del desarrollo de la Actividad Física y sus múltiples expresiones, la Actividad Física orientada a la salud posee un largo historial que ha aportado ideas que ayudaron a evolucionar las prácticas, a través de procesos en diversos lugares.

Este artículo pretende aportar algunos antecedentes relevantes para comprender la evolución histórica y la evolución de la Actividad Física, la salud y su componente cultural.

PALABRAS CLAVE

Historia, Actividad Física, salud, cultura.

ABSTRACT

Even though health related issues are in vogue due to the epidemiological reality of many countries -which show a marked tendency to suffering from non transmissible chronic diseases , concern for self-care, and the reversal of bad habits such as a sedentary lifestyle, is not unique to modern societies. Just about as equally with the development of physical activity and its multiple expressions, health-oriented physical activity has a long history of contributing ideas that have helped in changing practices through processes at various locations.

This article aims to provide some relevant background in understanding the historical evolution, as well as the evolution of physical activity itself, health and its cultural component.

Key words

History, physical activity, health, culture.

* Facultad de Ciencias de la Actividad Física. Pedagogía en Educación Física. Universidad de San Sebastián , sede Concepción, Chile.

** Escuela de Educación Física. Universidad del Biobío. Chillán, Chile.

*** Facultad de Educación Física. Universidad Estadual de Campinas, Brasil.



1. INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL TEMA

Para intentar comprender la Actividad Física orientada a la salud, debemos situarnos en la naturaleza de la especie humana, es allí donde debemos identificar su desarrollo biológico y su actitud cultural primaria. Lo que se buscaba en los inicios era un hombre biológicamente apto, sin importar las influencias del medio ambiente y las dimensiones socioculturales, responsable por la diferenciación futura. Ese hombre, según Daólio (2013), poseía una constitución biológica próxima a la que tenemos hoy y estaría, a lo largo de la evolución, en el punto exacto del salto cualitativo responsable por la transformación que culmina en el hombre. Daólio (2013) señala:

se hace deseable una descarga acorde con el trabajo de coordinación y recopilación de información, acorde con el tiempo que demanda dentro de las horas laborales. La especie humana sólo llegó a constituirse como tal por la concurrencia simultánea de factores culturales y biológicos (p.31).

Es así, que el ser humano siempre ha mostrado preocupación por su salud, la cual entendía como un bien, un valor para vivir y, en consecuencia a la enfermedad como un camino hacia la muerte, el fin último de la especie, esto último apoyado en dimensiones biológicas y socioculturales. He aquí, la importancia del componente cultural en cualquier análisis histórico. Según Geertz (1989), citando a Kluckhohn, señala que:

La cultura se podría definir como; un modo de vida global de un pueblo, el legado social que un individuo adquiere de su grupo, una forma de pensar, sentir y creer, una abstracción del comportamiento, una teoría elaborada por antropólogos sobre la forma por la cual un grupo de personas se comporta realmente (p. 4).

Por su parte, Daólio (2013) afirma que no existe naturaleza humana, independiente de la cultura, frente a ello Geertz citado por Daólio, hipotetiza “hombres sin cultura, afirmando de ellos; serían monstruosidades incontrolables,

con muy pocos instintos útiles, menos sentimientos reconocibles y ningún intelecto”.

De igual manera, siguiendo a Daólio (2006) indica que:

Afirmar que el hombre posee construcciones corporales diferentes en función de contextos culturales diversos es de fácil comprobación. Basta observar el enorme elenco de hábitos corporales, formas de cubrir el cuerpo, prácticas lúdicas, formas de marcar el cuerpo, tipos de danza, cuidados con el cuerpo y conceptos de salud (p. 96).

Por tanto, la salud tiene un componente fundamental el cual está determinado por la cultura. Se puede afirmar, entonces, que la naturaleza del hombre es ser un ser cultural o al mismo tiempo, fruto o agente de la cultura.

Ahora bien, sabemos que desde sus orígenes la Actividad Física ha desempeñado un papel fundamental en la vida cotidiana del hombre, ya que gracias a los movimientos que le permitía realizar su aparato locomotor, la capacidad de caminar, correr, trepar, nadar, entre otras, fueron desde su filogénesis, características innatas de los primeros *homos* africanos hace más de 500.000 años. Con el pasar de la historia los ejercicios físicos adquirieron más complejidad y organización, hasta encontrar en la actualidad muchas expresiones, como: la danza, las luchas, la recreación e incluso el deporte, el cual podría tener excepcionalmente y de acuerdo a sus fines, una orientación saludable.

Por esta razón, revisar el historial de la relación entre la Actividad Física y la salud adquiere relevancia a la hora de comprender como han evolucionado las prácticas físicas de acuerdo a la necesidad y a los usos otorgados por distintos colectivos humanos a través del tiempo. Hoy, la Actividad Física –incluyendo al ejercicio físico y el deporte– conserva un carácter multiuso, sin embargo, se profundizará en la reconocida característica de ser un medio eficaz para procurar, mantener y mejorar la salud. Por ello, el presente artículo pretende revisar un conjunto de antecedentes sobre el nexo entre ésta y la Actividad Física. De esta



manera, se pretende comprender las bases que han fundamentado el desarrollo de la práctica físico-deportiva orientada a la salud hasta la actualidad, evidenciando no sólo un componente biológico, sino rescatando su naturaleza sociocultural.

2. DESARROLLO

Todos los grupos humanos han mostrado gran preocupación por la salud, debido a que es un aspecto que influye constantemente en la vida de cada individuo. La figura de alguien encargado de curar las enfermedades, como los médicos, chamanes y otros, se encuentran en muchas culturas desde la antigüedad, por lo que la relación ser humano-salud tiene tras de sí un largo recorrido. Asimismo, a la hora de hablar del cuidado de la salud a través de los comportamientos, Costa y López (1986) señalan que la historia está ampliamente recorrida por una preocupación social hacia la salud y el bienestar, nombrando, por ejemplo, los consejos dietéticos de Pitágoras (580 a. C. - 495 a. C.), los cuales eran concebidos como un estilo de vida de alto contenido moral y ético; las prescripciones dietéticas del occidente cristiano medieval; las ideas de Huarte de San Juan (1530-1588), quien se refirió a la alimentación de los padres y su influencia en los hijos engendrados; y los modernos discursos sobre los estilos de vida y la promoción de la salud en las sociedades modernas. Así también, la relación entre la Actividad Física y la salud posee amplios antecedentes. Desde tiempos remotos, es posible encontrar civilizaciones que se valieron de las prácticas físicas como un medio para buscar y mantener la salud. Al hacer referencia a la relación entre estos dos conceptos, se puede decir que se trata de un hecho cultural e histórico, presente en muchas sociedades a lo ancho del mundo, manifestándose en expresiones como la danza y el deporte (Delgado & Tercedor, 2002).

De igual forma, siguiendo a Geertz (1989), es importante señalar que el pensamiento humano es marcadamente social, social en su origen, en sus funciones, social en sus formas, social en sus aplicaciones. Entonces, cultura y sociedad están articuladas, por lo tanto, la Ac-

tividad Física es la recurrente forma de recoger los movimientos traspasados de su cultura.

Al revisar el nexo entre estos dos factores en la historia de la humanidad, se destacan como pioneras las civilizaciones de la Antigua China y la Grecia clásica, a través del ejercicio y las actividades lúdico-corporales realizadas con propósitos higiénicos y educativos. La Edad Media, sin embargo, constituyó un periodo de escaso aporte en este ámbito, ya que debido a su ideología teocéntrica, preocupada esencialmente del aspecto espiritual, produjo una desatención por todo lo relativo al cuerpo.

La especie humana llegó a constituirse como tal por la concurrencia simultánea de factores culturales y biológicos. Según Daólio (2013), trazar una línea divisoria entre lo que es natural, universal y constante en el hombre es lo convencional, local y variable, en la opinión de Geertz, citado por Daólio (2013). Él señala que trazar una línea es falsificar la situación humana o por lo menos efectuar una mala interpretación. En función a lo anterior, no podemos pensar la Actividad Física desde una mirada exclusivamente biológica, ello porque todo y cualquier hombre que se pueda considerar será siempre influenciado por las costumbres de lugares particulares, no existiendo un hombre sin cultura.

Avanzando en el tiempo, se puede considerar que junto con el Renacimiento se recuperan los ideales helénicos y comienzan a valorarse las actividades físicas orientadas a la salud durante los siglos venideros. Esto se consiguió a través de algunos movimientos sociales, evolucionando hasta llegar a expresiones complejas como el deporte contemporáneo, situación al parecer muy reduccionista y, más tarde, a la Actividad Física con una orientación más saludable, aunque con diversas interpretaciones.

A partir de esto, se revisarán a continuación, de manera cronológica, los aportes de la Antigua China y la Grecia clásica, el Renacimiento y, adaptando el modelo de Delgado y Tercedor (2002), los de la Ilustración, los Movimientos Higienista, *Fitness*, Social hacia la salud y Educativo hacia la salud.



a) Antigua China y Grecia clásica: Guillet (1971) señala que estas civilizaciones ya poseían conocimientos sobre los beneficios que la práctica de Actividad Física le otorgaba a la salud. El mismo autor agrega que los chinos parecen haber sido los primeros en hacer un amplio uso razonado de los ejercicios físicos para estos fines. Estos ya poseían un método de educación física denominado *Kung-fu*, creado hacia el año 2700 a. C. con fines religiosos y para curar el cuerpo de las enfermedades y debilidades del alma. Bodhidharma (siglo V d. C.), quien fuera abad del templo *Shaolin*, introdujo la gimnasia india en China intentando normar los antiguos conocimientos sobre el yoga, creando así los “18 ejercicios” como una manera de compensar la vida esencialmente sedentaria de los monjes (Diem, 1966).

Por su parte, en la Grecia clásica, la influencia de los ejercicios físicos se evidenciaba en dos ámbitos: 1) en la importancia que se le otorgó en la educación y 2) en el lugar que tuvieron en los juegos atléticos dentro de la celebración de las fiestas. Por esto, la civilización griega se destaca por ser una de las pioneras en incluir profundamente los ejercicios físicos en la vida de las personas, convirtiéndolos en uno de los pilares de su cultura y sistema educacional (Guillet, 1971). Zagalaz (2001) señala que para los griegos la práctica de la gimnasia era una obligación moral y por eso buscaron la formación del cuerpo para conseguir belleza y fortaleza. En el mismo sentido, para Platón (427 – 347 a. C.) la gimnasia era concebida como una necesidad natural del ser humano, haciendo referencia a la gran importancia otorgada al movimiento. En su libro IV de República (citado por Pérez & Delgado, 2004) el filósofo daba cuenta de la preocupación del uso de la *gimnasia* como medio educativo para la formación del cuerpo y del alma. Vázquez citado en Zagalaz, (2001), señala que Aristóteles incluye el tratamiento del cuerpo en la educación con un sentido médico-higienista, alejándose de las prácticas *gymnicas*, que en ése entonces estaban profesionalizadas, por considerarlas excesivas y poco saludables. Ullmann (1977), a través de Rodríguez García (2006), destaca la figura de Hipócrates (460-370 a. C.), quien también se refirió a la práctica de los ejercicios como algo importante en la

formación y que debía ser desarrollado a base de penas y esfuerzos.

Los antiguos griegos poseían una conciencia muy clara de todos los beneficios que podían obtener de la Actividad Física para la formación de la persona, es así, como hacia el año 440 a. C., aparece la *Gimnástica*, la cual promovió el cuidado de la salud, a través de ejercicios físicos Guillet, (1971). Finalmente, Galeno (130-200 d. C.), consolida la asociación educación física-salud, al afirmar que el objeto de esta era precisamente poseer un buen estado corporal (Zagalaz, 2001).

Esta necesidad de acercarse a las raíces de la educación física (gimnástica), surge a partir de los cuestionamientos que se generan en la actualidad en Chile, por ejemplo, el rol que tiene dentro de la sociedad, el cual en muchas ocasiones se limita exclusivamente al paradigma biomotriz de cuerpo acrobático, es decir, dentro de una corriente deportiva. Por ello, se pretende repensar nuestra educación física, con aportes de una de las civilizaciones más reconocidas en términos culturales (cuna de la civilización occidental), donde la gimnástica era uno de los pilares fundamentales de la educación. Este pensamiento se fundamenta en lo que Jaeger (2001) denomina comienzo de la cultura, entendiendo que comienzo no significa aquí tan sólo comienzo temporal, sino también origen o fuente espiritual, al cual en todo grado de desarrollo hay que volver para hallar una orientación.

Monroy y Sáez (2007) señalan que, coincidiendo con Píndaro, la educación en Grecia antigua buscaba alcanzar ese equilibrio físico intelectual, citando posteriormente a Platón en la República: “Gimnasia para el cuerpo y música para el alma”, afirmando que tanto la educación intelectual como la física, tienen como finalidad el cuidado del alma. No obstante, se considera también a los atletas como aquellas personas que dado características que se han revisado de ellos, más el tiempo comprometido y la importancia que tenían, denotaban gran cercanía al profesionalismo.

De igual forma, podemos inferir que el cuerpo en la antigua Grecia adquiere gran impor-



tancia producto de la escultura y la pintura, ya que este tipo de actividades buscaban plasmar en la figura humana sus concepciones de belleza física y equilibrio espiritual. Existía una preocupación del volumen del cuerpo y sus dimensiones, una anatomía armoniosa y una idealización del cuerpo humano, buscando una unión melodiosa entre lo espiritual y lo físico.

b) El Renacimiento: luego de la Edad Media, en esta época se recuperó la importancia de las ideas de los autores clásicos griegos, orientando la producción teórica y la práctica de los médicos-filósofos en torno a dos tradiciones que se recuperan de la cultura grecolatina: la humanística, o socrática; y la médica, o hipocrático-galénica (Moreu, 2009). Aquí se destacó Hieronymus Mercurialis (1530-1606), médico italiano que organizó la gimnasia en tres dimensiones: militar, atlética y médica. Sus aportes pueden considerarse como un auténtico eslabón entre la gimnasia griega y la educación física moderna (Blázquez, 2010), constituyendo, así, un aporte al enfoque educativo de la Actividad Física.

Mercurialis estableció también algunos principios para la realización de la gimnasia médica, como una forma de medicina preventiva (Delgado & Tercedor, 2002). Él señaló que toda persona sana debe realizar ejercicios de forma regular, así como la urgencia de desarrollar ejercicios físicos las personas con un estilo de vida sedentario (Ramos Gordillo, 2003). En esta época, otro autor importante fue Cristóbal Méndez (1500-1553), quien publicara su obra “El libro del ejercicio corporal y de sus provechos”, el año 1553, en Sevilla. Con ello, el autor se distancia de otros textos de la misma temática al no basarse en la dietética –como en los *regimina sanitatis* medievales– sino en el ejercicio, el cual Méndez consideraba como una actividad libre de la actividad laboral; y aconsejó el ejercicio de acuerdo a la edad y al sexo del individuo (Ramos Gordillo, 2003).

Así, la higiene renacentista contribuyó a la fundamentación de una nueva pedagogía, presente en la obra de médicos, filósofos y profesores de la cada vez más importante institución universitaria en aquella época (Moreu, 2009).

c) La Ilustración: en el “siglo de las luces” se destaca la figura del filósofo suizo Jean Jacques Rousseau (1712-1778), quien tuvo gran influencia para la educación y especialmente para la educación física, debido a sus teorías sobre la formación de carácter naturalista, en las cuales el ámbito corporal emerge como un equilibrio entre lo físico y lo intelectual, donde este último predominaba hasta ese momento (Rodríguez López, 2003). Gran parte de sus pensamientos se plasman en su obra “El Emilio”, donde propone ideas sobre la educación de los niños, desde la infancia hasta la inserción en sociedad.

Rousseau le otorgó un gran valor a la educación física en el periodo de la infancia y la juventud (Pérez Ramírez, 1993), por eso, y considerando la época de sus obras, para algunos autores es considerado como “uno de los padres de la Educación Física” (Rodríguez López, 2003). Ejemplo de su legado es su pensamiento acerca del papel de la Actividad Física en la formación de la persona, señalando que los movimientos son la primera escuela: a mayor Actividad Física, mayor aprendizaje (Rodríguez López, 2003). Estos movimientos emergen de su situación contextual, es decir, su cultura.

Rousseau, en uno de sus postulados sobre la formación humana, señala que la educación física es una de las mejores actividades educativas, ya que plantea el retorno a la naturaleza y educa los sentidos y la percepción (Rousseau, 2011). Esto se evidencia, a través de uno de sus pensamientos al respecto:

La vida activa, el trabajo de los brazos, el ejercicio, el movimiento, le han llegado a ser de tal modo necesarios, que no podría renunciar a ellos sin sufrir. Reducirle de golpe a una vida muelle y sedentaria sería aprisionarle, encadenarle, mantenerle en un estado violento y constreñido; yo no dudo de que su humor y su salud no quedasen con ello igualmente alterados (p. 684).

Y en otro, señalando la importancia de la dimensión física para el desarrollo de las ideas:



¿Queréis, pues, cultivar la inteligencia de vuestro alumno? Cultivad las fuerzas que esa inteligencia debe gobernar. Ejercitad continuamente su cuerpo, hacedle robusto y sano para hacerlo sabio y razonable; que trabaje, que actúe, que corra, que grite, que esté siempre en movimiento; que sea un hombre de vigor y pronto lo será por la razón (p. 178).

En esta época aparece el concepto de “gimnasia educativa”, comenzando así el fortalecimiento de la unificación de la salud y la educación, asimismo la emergente Educación Física como asignatura escolar. Alemania fue uno de los países pioneros en la implementación de ésta, con la creación de las Escuelas filantrópicas, cuyo movimiento sociopedagógico, conocido como “filantropismo pedagógico”, lo iniciara J.B. Basedow (1724-1790) y donde tuvieron gran influencia las ideas de Rousseau (Blázquez, 2010; Delgado & Tercedor, 2002).

Simultáneamente, en el ámbito europeo, se estaba realizando una labor similar en España; y posteriormente en Suecia, con el enfoque de educación de la postura y el estudio analítico de la correcta ejecución de los ejercicios. Mientras tanto la escuela inglesa se estaba encargando de expandir el deporte por el continente. Finalmente, se puede decir que en Francia se estaba desarrollando el enfoque más educativo de la Actividad Física en el ámbito escolar (Delgado & Tercedor, 2002).

d) El Movimiento Higienista: surge a mediados del siglo XIX y principios del XX debido a la falta de salubridad que comenzaban a presentar las grandes urbes, producida a raíz de las características ambientales negativas del estilo de vida de la Revolución Industrial. Esta situación provocó una gran preocupación social por la higiene ambiental, en donde la propia población se mostró receptiva en cuestiones que tenían que ver directa o indirectamente con la higiene, como los nuevos hábitos alimentarios e higiene domiciliaria (Monés, 2009); llegando así también a los centros educativos, donde se comienzan a dar las primeras directrices sobre la higiene (Delgado & Tercedor, 2002). Debido a su concepción ideológica, este Movimiento promovía el contacto

con la naturaleza, por lo que contemplaba actividades como salidas al campo o a la montaña para buscar un mejor bienestar, a través del alejamiento de las ciudades (Monés, 2009). Uno de estos exponentes fue Baden Powell, fundador del Escultismo, quien no depositaba gran confianza en los deportes para la promoción de la salud debido a su carácter competitivo (Vilanou, 2008).

De acuerdo a Rodríguez García (2006), la integración de la salud en los centros educativos se le atribuye precisamente a esta tendencia. En Barcelona, por ejemplo, Pere Felip Monlau (1808-1871), humanista y doctor en medicina, escribió un tratado sobre higiene pública en el año 1847, en el cual una de sus ideas más relevantes fue la de promover la medicina preventiva a través de hábitos de limpieza, alimentación y de prácticas físicas como la gimnasia, el baile o la natación, con la intención de luchar contra el sedentarismo. En materia escolar, señalaba que cada recinto debería contar con un gimnasio para la práctica física. Por otro lado, con respecto a la higiene privada, hizo referencia a aspectos como la vivienda, la edad, la etnia, la profesión y los hábitos de vida (Monés, 2009).

e) El Movimiento *fitness*: o también llamado Movimiento de la condición física (Devís & Peiró, 1997), surge a mediados del siglo XX, hasta la década de los 70 (Delgado & Tercedor, 2002). Tuvo un origen anglosajón y se caracterizó por tener como objetivo aumentar la condición física de los escolares estadounidenses ante una posible inferioridad en los test de condición física frente a los niños y jóvenes de países de Europa del Este (Devís & Peiró, 1997).

A través de este movimiento se buscó mejorar el aspecto cuantitativo de la condición física para la búsqueda del rendimiento, pero sin una orientación saludable (Devís & Peiró, 1997). Sin embargo, a partir de la misma década, se comienza a producir una reorientación de esta tendencia hacia la salud, la cual puede considerarse hoy como la más instaurada en el ámbito educativo en varias partes del mundo (Delgado & Tercedor, 2002).



f) El Movimiento social hacia la salud: surge en la década de los 80; y por el cual comienza a emerger una conciencia social en la población sobre los temas de salud. Bajo esta tendencia aparecen la gimnasia de mantenimiento, el auge de las dietas, la aparición de las bebidas *light*, el aumento desmesurado de practicantes de Actividad Física de manera improvisada, la popularización del *jogging*, la promoción de la salud mental entre otras expresiones (Delgado & Tercedor, 2002; Devís & Beltrán, 2007).

Crawford y Tinning, citados en Devís y Beltrán (2007), señalan que en esa década se van conformando en las sociedades desarrolladas lo que se conoce como “Nueva conciencia de la salud”. Esta situación fue provocada por el aumento de las llamadas “enfermedades modernas”, especialmente las cardiovasculares, lo que propició la búsqueda de un ambiente a favor de una medicina preventiva que redujera los costes de la tradicional medicina terapéutica, así como favorecer un concepto más abierto, positivo y dinámico de la salud, orientado especialmente a la promoción de ambientes y estilos de vida más saludables.

En España, por ejemplo, la preocupación social por los temas de salud surgió a finales de los años 70 y a principios de los 80, haciéndose populares, por ejemplo, las carreras a pie. Estas, sin embargo, se realizaban con una gran dosis de improvisación y a menudo orientada más a la condición física que a un enfoque saludable (Delgado & Tercedor, 2002). Con la llegada de la década de los 80 y principios de los 90, se intenta incluir el tema de la salud en el currículo escolar de acuerdo a las nuevas directrices para la enseñanza de la Educación Física, sin embargo esto último, precisa una mayor discusión.

g) El Movimiento educativo hacia la salud: finalmente, en la década de los 90, surge una tendencia en donde la escuela hace eco de los problemas que aquejan a la sociedad, como el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad, y se comienzan a incluir contenidos que buscan el cuidado y la mejora de la salud desde el período escolar.

El marco de referencia de esta tendencia se puede apreciar en la inclusión del concepto *salud* en el currículo español de Educación Física de la LOGSE, aprobada en el año 1990, y con un mayor énfasis en la LOE, aprobada en el año 2006. Así, se puede apreciar claramente la preocupación del sistema educativo por este ámbito, lo que en Chile también ocurrió con el cambio de nombre de la asignatura de Educación Física a Educación Física y Salud en el año 2013. Infelizmente la interpretación de esto último se ha centrado en una dimensión exclusivamente biológica, dando importancia al rendimiento físico del cuerpo, dejando a la deriva el pensamiento pedagógico humanista. Al respecto (Batista Freire, citado por Daólio 2010), señala que:

la escuela tradicionalmente tiene desconsiderada la cultura infantil, rica en movimientos, juegos, bromas y fantasía y ha optado por dejar al niño inmóvil, con la expectativa de que él aprenda conceptos teóricos de forma disciplinada, castrando su libertad y creatividad (p. 23).

El autor señala no ser partidario de líneas de la educación física que se identifican con el aprendizaje motor. De igual manera, afirma no creer en la existencia de padrones del movimiento pues, las diferencias sociales, étnicas y culturales de diversas poblaciones del mundo, tornarían imposible cualquier padronización.

De esta manera, la Tabla I muestra un resumen destacando el aspecto esencial de cada uno de los puntos revisados.



Tabla I

MOMENTO	APORTES
Antigua China y Grecia	En China, se realizan ejercicios para buscar la armonía del cuerpo. En Grecia, a través de las ideas de Platón y Galeno, se practican ejercicios para buscar la salud integral.
Renacimiento	Se realizan los primeros ensayos que rescatan la educación corporal para el mantenimiento y mejora de la salud.
Ilustración	Se proponen nuevas y brillantes ideas acerca de la educación física, con una orientación higiénica.
Movimiento Higienista	Se incluye la educación higiénica en los centros educacionales para compensar la negativa condición de salubridad de las ciudades.
Movimiento <i>Fitness</i>	Se comienza a practicar actividad física como cuidado del cuerpo y para obtener salud física, a través de la mejora de la condición física.
Movimiento social hacia la salud.	Emerge una conciencia popular hacia la importancia del cuidado de la salud, enfatizando la prevención de las enfermedades producidas por los estilos de vida inadecuados.
Movimiento educativo hacia la salud	La escuela se hace eco de los problemas de la sociedad, como el sedentarismo y la obesidad, y comienza a incluir objetivos de salud en el currículo de la enseñanza formal desde una perspectiva cuerpo rendimiento.

Fuente: Garrido, A. (2014).

3. CONCLUSIÓN

A través de la historia, el ser humano ha procurado cuidar su salud y prevenir las enfermedades de variadas formas. Es así como diversas culturas han reconocido y cultivado los beneficios de los ejercicios, descubriendo que su práctica es necesaria para el buen desempeño físico, psicológico y social de las personas. Al respecto, Daólio (2006) señala:

Será necesario para la Educación Física, la revisión del concepto de cultura; una vez que ella trata al ser humano en sus manifestaciones culturales relacionadas al cuerpo y al movimiento humano, históricamente definidas como juego, deporte, danza, lucha y gimnasia. El cuerpo humano es al mismo tiempo indisolublemente naturaleza y cultura (p. 95).

La actividad física orientada a la salud tiene tras de sí un largo historial, el cual comenzó siendo impulsado desde la Antigüedad por médicos y filósofos, donde se destacan los postulados de los griegos, que la promocionaban como parte de una formación integral, propias de su cultura. Posteriormente el Renacimiento

se encargó de plasmar los conocimientos en la literatura de otros médicos y educadores, los que a su vez fueron inspiradores en la época de la Ilustración, en donde el nuevo escenario científico dio paso a nuevos pensadores que infundieran un carácter más formador e integral a la actividad física, como lo hiciera Rousseau. A su vez, estas ideas sirvieron para acrecentar el carácter educativo de la actividad física y, por otro lado, para mejorar la calidad de vida de las personas en las urbes como el caso del movimiento higienista en el siglo XIX.

El siglo XX democratizó y masificó las actividades físicas y el ejercicio, a través de los momentos políticos y movimientos orientados a la mejora de la condición física y el aspecto físico, para luego dar paso a la promoción de la consciencia sobre el cuidado de la salud por medio de los hábitos. Por ello, el objeto de estudio desemboca en un enfoque educativo de la salud, debido a la generalización de las enfermedades contagiosas no transmisibles a nivel mundial. Estos principios terminan influyendo en las políticas educacionales de los Estados, reflejadas en la importancia que



adquiere el concepto salud en el currículum escolar en la época actual, específicamente en la asignatura de Educación Física, donde ha fijado la esperanza en la educación formal, para seguir preservando y mejorando la salud de las personas por mucho más tiempo, sin embargo, el cuestionamiento es si hemos olvidado sus orígenes o acaso la cultura no tiene cabida en esta nueva mirada. Sin duda, debemos repensar la actividad física para una educación física compleja e inclusiva.

Tampoco se debe dejar de considerar que la incorporación del concepto salud en el ámbito escolar no da ninguna garantía de influir en cambios asociados a modificaciones en hábitos de vida, porque la salud tal como se ha expresado en este trabajo en su concepción actual, es un fenómeno multidimensional y como tal las estrategias para su mejoramiento deben considerar estrategias complejas y múltiples, incluyendo la diversidad cultural de la escuela, aspectos que al parecer no recogen las propuestas curriculares, además de la poca actividad física semanal que el propio currículum incorpora; esta situación en opinión de los especialistas del área, se presenta como una declaración política donde objetivos y estrategias parecen no estar debidamente alineados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Blázquez, D. (2010). *La educación Física*. Barcelona: INDE.
- Costa, M. & López, E. (1986). *Salud Comunitaria*. Barcelona: Martínez Roca.
- Daólio, J. (2013). *Da cultura do corpo*. Campinas, SP: Papirus.
- Daólio, J. (2010). *Educação Física e o Conceito de Cultura*. S.P. Brasil: Editora Autores Associados LTDA.
- Daólio, J. (2006). *Cultura Educação Física y Fútbol*. Campinas, S.P: Editora da Unicamp.

- Devís, J. & Beltrán V.J. (2007). La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. En Cevallos, D. y Molina (ed.) *Educación corporal y salud: gestión, infancia y adolescencia*. Medellín: Funámbulos. (pp. 29-34).
- Devís, J. & Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- Delgado, M. & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Diem, C. (1966). *Historia de los deportes*, Vol. 1. Barcelona: Gráficas Diamante.
- Garrido, A. (2014). *La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente*. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Barcelona. Barcelona.
- Geertz, C. (1989). *A Interpretação das culturas*. Río de Janeiro: LTC Editora S.A.
- Guillet, B. (1971). *Historia del Deporte*. Vilassar de Mar, Barcelona: Oikos-tau.
- Jeager, W. (2001). *Paideia: Los ideales de la cultura Griega, Libro primero*. México: Fondo de cultura económica.
- Monroy, A., & Sáez, G. (2007). *Historia del deporte: De la prehistoria al renacimiento*. Wanceulen. Sevilla: Editorial Deportiva.
- Monés, J. (2009). La higiene i medicina escolars. De Pere Felip Monlau a Lluís Sayé. En Moreu (coord.). *Pedagogía y Medicina*. Barcelona: Publicacions i edicions de la Universitat de Barcelona.



Moreu, A. (coord., 2009). *Pedagogía y Medicina*. Barcelona: Publicacions i edicions de la Universitat de Barcelona.

Pérez Ramírez, C. (1993). Evolución histórica de la Educación física. *Apunts*, 33, (pp. 24-38).

Pérez, I., & Delgado, M. (2004). *La salud en la secundaria desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Ramos Gordillo, A. (2003). *Actividad física e higiene para la salud*. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria: Servicio de Publicaciones.

Rodríguez García, P. (2006). *Educación física y salud en primaria*. Barcelona: INDE.

Rodríguez López, J. (2003). *Historia del deporte*. (2a Ed.). Barcelona: INDE.

Rousseau, J. (2011). *Emilio o De la Educación*. (3a Ed.). Madrid: Alianza Editorial.

Vilanou, C. (2008). L'esport en la pedagogia catalana. En Santacana, C. *L'esport a Catalunya*. Barcelona: Fundació Lluís Carulla. (pp. 60-83).

Zagalaz, M. (2001). *Bases teóricas de la Educación física y el deporte*. Jaén: Servicio de publicaciones de la Universidad de Jaén.



Dirección para correspondencia:

Cristián Luarte Rocha
Magíster en Ciencias del Deporte.
Universidad San Sebastián.
Concepción.

Contacto:
cristian.luarte@uss.cl

Recibido: 25-04-2016
Aceptado: 30-05-2016