

## **Educación física**



## CONCEPTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO NECESIDAD BÁSICA HUMANA EN LA TEORIA DE J. M<sup>a</sup> CAGIGAL

CARMEN GONZÁLEZ GONZÁLEZ DE MESA

### RESUMEN

J. M<sup>a</sup> Cagigal, en sus abundantes escritos realiza una exégesis de la actividad física como elemento homeostático o regulador del comportamiento. Nos centramos en la concepción de equilibrio que él propugna, para después incidir en la actividad física como mediadora para restaurar los posibles desequilibrios o descompensaciones de la actividad humana.

**Palabras clave:** J. M<sup>a</sup> Cagigal, ocio, homeostasis, actividad física, actividad lúdica, personalidad, salud.

### ABSTRACT

In his numerous works, Jose M. Cagigal studies physical activity as a homeostatic element that regulates individual's behaviour. This paper focuses on Cagigal's concept of balance and considers physical activity as a mediator to restore possible unbalances of human activity.

**Key words:** J. M<sup>a</sup> Cagigal, leisure, homeostasis, play, physical activity, personality, health.

## INTRODUCCIÓN

---

J. M<sup>a</sup> Cagigal ha sido, y actualmente aún sigue siendo, una autoridad de reconocimiento internacional en cuanto a la dimensión teórica de la educación física y el deporte. Su prestigio, tanto en el ámbito nacional como en el extranjero, le llevo a ser considerado como una de las mentes más preclaras por su visión humanística del deporte y por su visión pedagógica de la educación física, así como por su labor como formador de formadores.

En el estudio hermenéutico que hemos realizado de la obra de éste autor, basado en una aproximación a la concepción antropológica, científica y pedagógica de la educación física y el deporte y las bases antropofilosóficas del ser humano de la segunda mitad del siglo XX, hemos podido comprobar que J. M<sup>a</sup> Cagigal, para elaborar todo un corpus teórico sobre el ser humano y la actividad física, necesita recurrir a conceptos utilizados en otras disciplinas que, haciéndolos suyos, los conecta a su discurso central. Paralelamente, y cuando le fue conceptualmente necesario, incorporó a la teoría de la actividad física (educación física y/o deporte) ciertos conceptos, —homeostasis, equilibrio homeostático dinámico, etc.—, conceptos que no encontramos en otros autores de su época que teorizaron sobre el mismo tema.

Para este autor, el ser humano está enfermo de angustia, cuya enfermedad está producida por la mutilación psicológica que provoca la aceleración tecnológica de éstos tiempos. A través de sus obras, trata de justificar como la medicina que puede curar esta enfermedad es la actividad realizada gratuitamente. Esta puede ser la actividad física cuando se utiliza de forma voluntaria como medio de recreación durante el tiempo libre.

## LA IDEA BÁSICA DEL EQUILIBRIO HUMANO

---

J. M<sup>a</sup> Cagigal para demostrar que la actividad física es una necesidad básica humana, parte de la idea fundamental del equilibrio humano, considerándolo como sinónimo de homeostasis:

*“La homeostasis, no sólo en su sentido humoral, sino biológico en general, psicológico, parapsicológico, transcendente, es un hecho constatado por los más estrictos atomistas. La ininterrumpida búsqueda de esa homeostasis es el ingrediente dinámico que puede aceptarse como constitutivo casi esencial de la personalidad”<sup>1</sup>.*

La persona humana busca el equilibrio homeostático. Equilibrio que en la actualidad se pierde con frecuencia, dado el constante bombardeo estimulativo al que se ve sometido.

El desequilibrio genera un estado de alarma en el organismo. Este estado de alarma viene expresado por el florecimiento de una necesidad que debe ser satisfecha mediante la generación de una conducta tendente a la satisfacción de esa necesidad surgida.

La equilibración se obtiene mediante el desarrollo de una actividad gratificante y liberadora.

Esa actividad gratificante y liberadora se alcanza básicamente y en la mayoría de los casos en el tiempo libre, cuando éste se ocupa de una forma adecuada. Tiempo libre que por otra parte es cada vez más abundante en nuestra sociedad. La forma adecuada de esa ocupación se va formulando en la medida en que el hombre desarrolla una cultura del ocio.

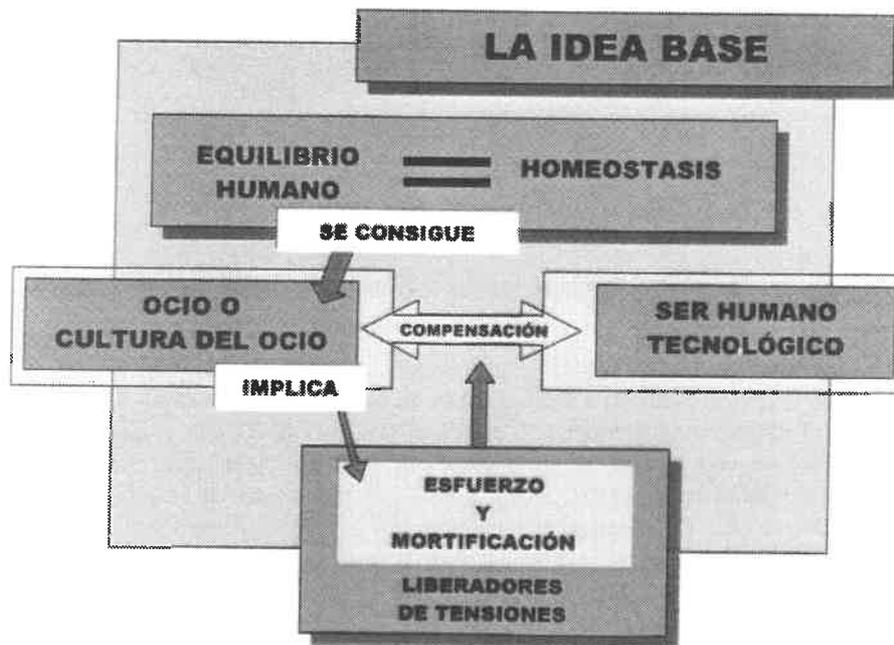
Esta cultura del ocio no significa ausencia de esfuerzo. Implica un esfuerzo, disciplina o sacrificio que, aunque parezca lo contrario, son liberadores de tensiones y producen o contribuyen a la compensación de ese ser humano que vive en una sociedad en la que tiene que enfrentarse a las innovaciones y aceleraciones tecnológicas que le producen angustia.

Pero esta misma disciplina y esfuerzo son totalmente gratificadores y ejercen efectos liberadores de tensión que establecen el equilibrio homeostático.

El cultivo del ocio no resuelve todos los problemas que el ser humano tiene planteados en el campo de la existencia, sin embargo ayuda a compensar la ausencia de actividades encaminadas al desarrollo espiritual de la sociedad moderna.

*"El ocio esperado si no se colma, amenaza con desembocar en un vacío terrible" 2.*

El descuido de algunos de los aspectos que lleva al ser humano a conseguir un equilibrio armónico de su personalidad puede llevar a éste a enfrentarse con problemas de difícil solución.



La idea base del equilibrio humano. Cuadro de elaboración personal

El ocio no soluciona el problema último del hombre, pero si le permite ser él mismo cuando logra un equilibrio entre sus actividades.

En este contexto la actividad física y en concreto el deporte es un referencial básico en la cultura del ocio. La cultura del ocio pasa, no con carácter único, pero sí muy potente, por el empleo de la actividad física programada.

La obra de J. M. Cagigal se adelanta en el tiempo a la concepción actual de la actividad física como un elemento de la cultura del ocio, puesto que satisface el auto-concepto, la autoestima y la necesidad lúdica del ser humano, y actúa para la mejora de la calidad de vida y la salud.



**La actividad física como elemento para la cultura del ocio. Cuadro de elaboración personal.**

Aunque desde otros autores y disciplinas ha sido abordado el tema del ocio, desde estas páginas entendemos que ni en su época ni posteriormente han existido aportaciones tan relevantes como las suyas en la conexión del "ocio" y la educación física.

Esta concepción en la vertiente pedagógica, es precursora de la actualidad educativa española, ya que, en los programas educativos vigentes, se contempla por primera vez el concepto de educación para el ocio en la línea planteada por nuestro autor. La actividad física, satisface las necesidades de descubrimiento, interiorización y aceptación con el "yo" como medio para el reconocimiento de la personalidad, satisface las necesidades de actividad lúdica manifestada por el ser humano y es un medio preventivo de salud.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO PARA LA ACEPTACIÓN DE LA PERSONALIDAD

---

El ser humano se encuentra sometido a la denominada invasión de la información, cuando se siente imperiosamente obligado a procesar esa información para el logro de sus objetivos y para alcanzar niveles adecuados de competencia social, en donde deben adquirir la información (actividad que implica selección, comparación y organización de la misma), transformar, archivar, recuperar y transferir esa información. Esto tiene como consecuencia una fuerte actividad intelectual.

Dicha actividad implica el desarrollo de procesos cognitivos fuertes, de los que últimamente se está ocupando mucho la psicología cognitiva y que tiene serias implicaciones en la acción educativa, en la medida que se debe fomentar en los/as alumnos/as, no tanto el acumulo de la información, sino el procesamiento y transferencia y apropiación personal de la misma.

Esta actividad como hemos dicho supone la generación de estrategias fuertes que potencian y desarrollan un tipo nuevo de aprendizaje. El empleo a fondo en esta actividad cognitiva es necesario pero en modo alguno debe constituirse en la única actividad válida del ser humano.

El compuesto psíquico-biológico que forma un todo, debe desarrollar otro tipo de actividad en su quehacer cotidiano útil, necesario e imprescindible. La actividad cognitiva que básicamente está centrada en un procesamiento de la información que le viene al sujeto desde el exterior, debe ir acompañado con un reencuentro del sujeto consigo mismo, que en definitiva es el guía de todos estos procesos.

Concretando, un encuentro con el "yo" o con la propia identidad, es el controlador de su propio proceso. Esta actividad, llamada por algunos autores metacognición, es imprescindible en el ser humano para la conservación de su propia identidad.

Es en este marco conceptual donde nuestro autor se mueve y en donde introduce la actividad física como potencial fuerte del reencuentro del hombre con su "yo".

Para favorecer el descubrimiento del "yo", propone J. M<sup>a</sup> Cagigal la cultura corporal (denominación que utiliza en algunas ocasiones para hablar de la educación física), combinada con la cultura intelectual, y aplicada desde los niveles iniciales de la educación.

Nos vamos a internar en su pensamiento dado que lo consideramos de capital importancia en lo que respecta al punto que estamos tratando.

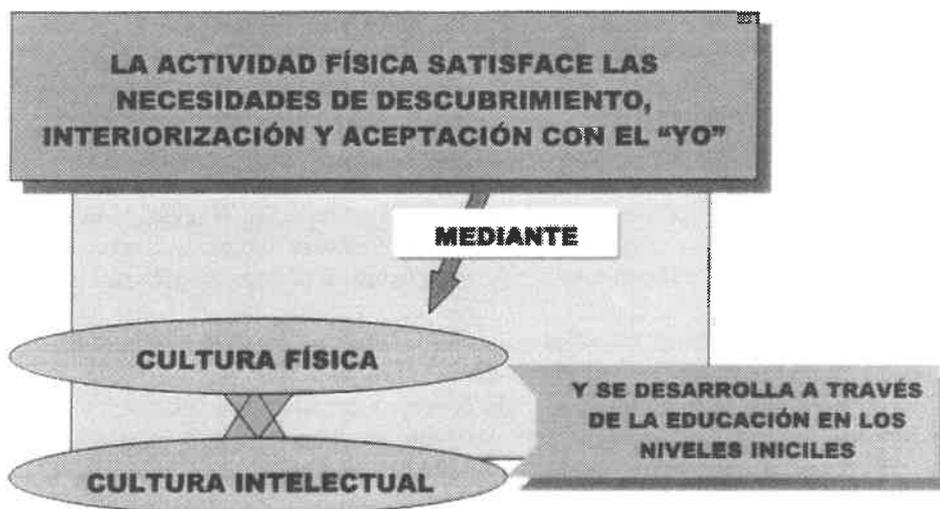
J. M<sup>a</sup> Cagigal no se limita al uso del concepto de cultura en general, como puede ser usada en antropología o sociología, sino que va más allá, hacia el interior del ser humano, para definir lo que él llama —aunque con un poco de temor a caer en la cursilería— "endocultura"

*"Lo que ha denominado cultura del enriquecimiento vivencial interior —para abreviar, podríamos acudir a la expresión quizás un tanto pedante de "endocultura"— se refiere a la tarea de procurar: que la persona busque y encuentre dentro de sí, del sorprendente y generalmente inexplorado mundo interior, las grandes satisfacciones, la suficiente fruitiva de su propia vida, básicas razones de existir. Y aquí también la "cultura física" tiene algo que decir y hacer"<sup>3</sup>.*

La base de su pensamiento, a ese respecto, se puede condensar en los siguientes términos: La cultura intelectual se adquiere necesaria e imperiosamente a través de la realidad corporal del hombre; entiéndase que el procesamiento de la información tiene como prerequisite la dotación de un cuerpo con órganos receptores preparados para la recepción de esa información; esos órganos receptores de la información que dará lugar al proceso selectivo perceptivo, es conveniente que se encuentre en las mejores condiciones de recepción y naturalmente, ahí es donde la educación física juega su gran papel.

El ser humano conoce el mundo a través de su entidad corporal; el cuerpo se constituye en fuente crucial de existencia humana, en el instrumento con el que vemos y nos ven los demás; el cuerpo debe ser objeto de especial cuidado, pues éste cuidado es el origen del reencuentro consigo mismo y con su propia identidad; la realidad corporal lleva implícito el desarrollo de actividad; sobre la realidad corporal y la dinámica se realiza la actividad física; la relación entre personalidad, movimiento y actividad física puede ser una de las grandes terapias del ser humano de nuestro tiempo; ésta concepción lleva consigo la consideración de la actividad física como mediadora para conseguir la restauración del “yo”.

*“Junto a la cultura de la información —derivada del intelectualismo de la cultura—, y frente a sus consecuencias de la multiplicación de apetencias, es útil, hoy más que nunca, insistir en la cultura de la expresión —el arte, el movimiento— y la cultura del enriquecimiento vivenciador interior —aprendizaje de sí mismo, en gran parte a través del propio cuerpo—”<sup>4</sup>.*



**La actividad física y la aceptación personal. Cuadro de elaboración personal.**

La creencia firme de J. M<sup>a</sup> Cagigal en el valor de la educación física para cualquier actividad social y humana, le lleva a explicar, casi diríamos con precisión, su importancia en todos los aspectos del desarrollo y enriquecimiento humano desde el artístico al más profundo e íntimo mundo personal interior de los individuos.

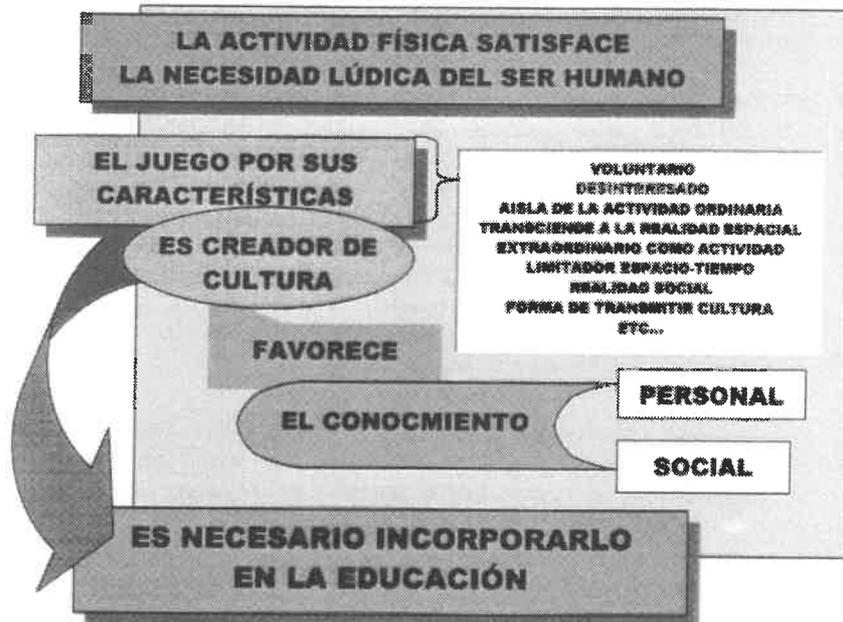
# LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO PARA SATISFACER LA NECESIDAD LÚDICA DEL SER HUMANO

Para J. M<sup>a</sup> Cagigal la actividad física satisface las necesidades lúdicas de todo ser humano. La necesidad lúdica va cobrando progresivamente entidad propia dentro del catálogo de las necesidades humanas y consecuentemente empieza a ser considerada cada vez más dentro del ámbito estrictamente didáctico-pedagógico.

*“El juego es creador de estética, porque se fundamenta sobre el ritmo. En el juego hallamos los efectos y al mismo tiempo constitutivos de la belleza: «tensión, equilibrio, compensación, relevo, contraste, variación, unión y desunión»”<sup>5</sup>.*

Nuestro autor aúna ambas necesidades como si formasen partes integrantes de un continuo. La actividad lúdica lleva a una actividad creativa y la actividad creativa tiene todas las connotaciones de una actividad lúdica. Es un dialogo retroalimentador que colma una necesidad básica del ser humano.

El problema que nos planteamos, dentro del análisis de partida —que hacemos siguiendo a nuestro autor—, es por qué surge esta necesidad. Si hemos partido de que toda necesidad surge como fruto de una pérdida de homeostasis, es conveniente que nos planteemos en este punto su origen.



Actividad física y necesidad lúdica. Cuadro de elaboración personal.

La idea que nos sugiere J. M<sup>a</sup> Cagigal es que el ser humano se encuentra abrumado en la medida en que está sometido de forma insistente a las coordenadas del

espacio y del tiempo. Esto constituye un peso o losa que le abrume y le angustia en la medida que implica lo cotidiano, lo rutinario y lo carente de autonomía (R. Ramos, 1996).

La actividad lúdica, que trasciende al espacio y al tiempo, aunque solo sea de forma muy transitoria, sirve para el encuentro del hombre consigo mismo.

Las características del juego son múltiples y variadas. Con respecto a la actividad lúdica como restauradora de la pérdida de homeostasis, el pensamiento de nuestro autor está basado en que es un acto voluntario, desinteresado, intrascendente, le sirve al ser humano de aislante de la actividad rutinaria, es creador de estética, permite desarrollar la creatividad, es creador de cultura, favorece el conocimiento personal y social, etc...

El juego adquiere el carácter de pauta cultural y se exterioriza en un tipo determinado de comportamientos que se transmiten de una generación a otra. El impulso lúdico considerado como un medio creador de cultura, favorece el conocimiento personal y social del ser humano.

Por todo esto, J. M<sup>a</sup> Cagigal, defiende de forma reiterada que las actividades lúdicas se incorporen en las programaciones escolares.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE SALUD

---

La actividad física, es para J. M<sup>a</sup> Cagigal un medio de prevención de la salud, fundamentalmente de la salud psíquica.

*“La pérdida del equilibrio humano es más bien pérdida de muchos equilibrios. El primero importante es el tan cacareado equilibrio psicofísico. El postulado mens sana in corpore sano, del cual tanto, y a veces tan indocumentadamente, se ha abusado, tiene una peligrosa resonancia dualística, pero, por otro lado, sugiere una paridad, un equilibrio. El hombre no es solo mens ni solo corpus; es ambas cosas a la vez, en funcionamiento simultáneo, en fecunda interacción, en sabio contrapeso, en recíproca fecundación”<sup>6</sup>.*

El ser humano está sometido a fuertes procesos cognitivos, motivados por la gran cantidad de información y bombardeo estimulativo que tiene que manejar. Éste ser humano tecnológico tiene un cuerpo que se mueve y se relaciona con el entorno y con el resto de la humanidad.

Ya hemos visto anteriormente, que J. M<sup>a</sup> Cagigal, a lo largo de su obra, va demostrando cómo las personas conocen el mundo a través de su cuerpo, al ser el instrumento en que nos vemos y nos ven los demás, siendo a través de él, el origen de reencuentro consigo mismo y con la propia identidad. La relación entre personalidad, movimiento y actividad física pueden ser una de las grandes terapias de nuestro tiempo. Por lo tanto, este cuerpo debe ser objeto de especial cuidado para el reencuentro con su propia identidad.

Al hablar de la dimensión física del ser humano, expone la teoría de que “el hombre es un ser corporal cuyo cuerpo está hecho para moverse”. Para hablar de este principio se basa en las teorías de la sensoperceptividad y la motricidad en la que explica que todos los aprendizajes están basados en las sensaciones sensoriales y motrices que experimenta el ser humano desde el momento del nacimiento. El contacto con el mundo es a través de las sensaciones y percepciones corporales, por lo tanto debe atenderse desde el principio de la vida, al cuerpo como medio de relación y comunicación con uno mismo, con el entorno y con la sociedad.

No se refiere nuestro autor a que el tratamiento del cuerpo se reduzca a los primeros años de la vida, sino que como durante toda su existencia la persona tiene cuerpo que vive en él, con él, desde él, a través de él y para él, por lo tanto el ser humano es un ser fundamentalmente corporal.

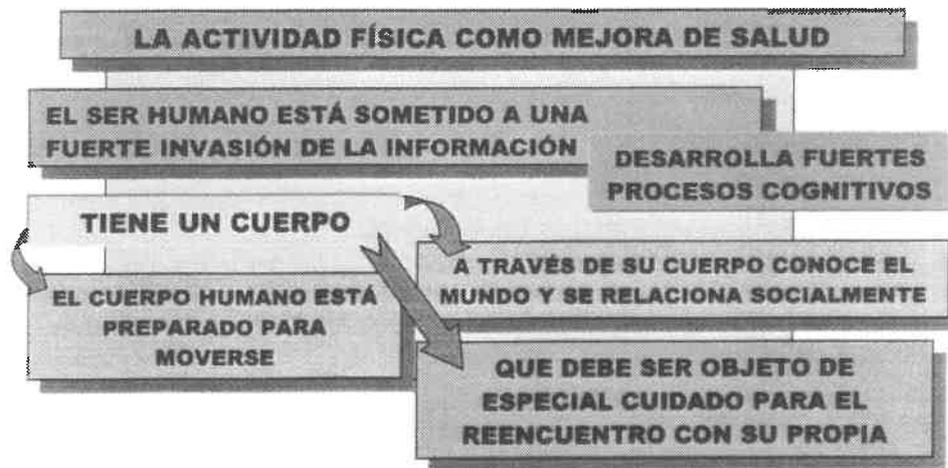
*“La consecuencia es que el hombre debe conocer, atender, cuidar, cultivar, su cuerpo (lo que no tiene nada que ver con el exhibicionismo de un premeditado desarrollo muscular, sino que es algo mucho más hondo). Éste es el fundamento de una cultura físico o corporal. Añadiríamos, pues, al esquema (en, con, desde, a través), el resultado de tener que vivir también para el cuerpo. No con carácter de exclusividad; sería aberración, tergiversación de valores pero sí con la capital relevancia que tiene un mayor perfeccionamiento posible de algo que es permanente compañía de sí mismo durante toda la vida, cuya posesión óptima puede ser origen de fruición en el vivir (sin necesario recurso del narcisismo); inseparable instancia de sí mismo; más aún: para algo que es uno mismo”<sup>7</sup>.*

Las personas a través de su cuerpo pueden ser educables vivenciando, tomando decisiones y realizando de forma voluntaria y consciente esta ejercitación.

Centrándonos en lo que refiere nuestro autor cuando dice que “el hombre está hecho para moverse”, podemos afirmar que el ser humano vive en el movimiento y que la percepción de uno mismo, la exploración y relación con el entorno se realiza a través del movimiento.

*“El hombre vive en el movimiento. No sólo a niveles microsomáticos, sino también en los macrosomáticos el hombre parece que no subsistiría plenamente como tal hombre sin la capacidad y la ejercitación del movimiento. Uno de los primitivos principios de placer del niño pequeño es la ejercitación de la propia capacidad de movimiento. Muy pronto ya, después de nacer, se aprecian los movimientos característicos manifestativos de la satisfacción o de la insatisfacción. Universales estereotipos motores se identifican pronto con formas básicas de la expresión vital: placer o displacer. La percepción de sí mismo y la exploración del entorno se realizan a través del movimiento”<sup>8</sup>.*

Pero el ser humano no solamente es un ser corporal hecho para moverse, también está hecho para relacionarse en su entorno, con su entorno y con el resto de la sociedad humana. La actividad física para estar bien estructurada y utilizada como mejora de salud, debe partir de estas realidades antrosociales del ser humano.



La actividad física como mejora de la salud. Cuadro de elaboración personal.

A través del movimiento realizado de manera voluntaria, utilizando el intelecto de forma consciente y humanizada, se puede entender la actividad física como materia de educación, en el sentido más amplio de este concepto, para el reencuentro con su propia identidad.

## CONCLUSIONES

J. M<sup>a</sup> Cagigal se fundamentó en una clave: el ocio y la importancia del ocio en nuestras sociedades actuales. Desde su perspectiva, el ocio inunda la vida cotidiana y el ocio es de todos, en consecuencia, niños, jóvenes, adultos y mayores pueden y deben utilizar el tiempo de ocio positivamente.

El ocio no lo contempla simplemente como una ocupación del tiempo sino, ante todo, como una ocupación útil para la sociedad y para todos los miembros de la misma: un ocio positivo, pues la actividad física potencia la motricidad corporal, la seguridad, el equilibrio, el descanso psicológico y, paralelamente, contribuye a potenciar el espíritu de grupo necesario para ayudar a reducir la delincuencia y, en alguna medida, compensar las diferencias sociales.

Cabe resaltar su insistencia y preocupación por la angustia provocada por la mutilación que sufre el ser humano ante la aceleración del mundo tecnológico y, frente a esto, no se reduce a constatarlo, sino que propone formas concretas para su superación. Su optimismo y su alta consideración de la actividad física, le llevan a proponer ésta como solución a los males del hombre moderno.

Con respecto a la actividad física como necesidad básica humana, la idea de J. M<sup>a</sup> Cagigal podemos concretarla y resumirla diciendo que la cultura intelectual se adquiere a través de la realidad corporal del ser humano.

Este pensamiento lo desarrolla ampliamente señalando, entre otras razones, que el individuo conoce el mundo a través de su realidad corporal y constituye la fuente crucial de la existencia humana; el cuidado de ese cuerpo da lugar a un reencuentro con la propia identidad; la realidad corporal lleva implícito el desarrollo de actividad y estas dos realidades, la corporal y la dinámica, son sobre las que se realiza la actividad física.

La actividad física mediadora para conseguir la restauración del “yo”, puede ser considerada como una terapia al relacionar personalidad, movimiento y actividad lúdica.

## NOTAS

- <sup>1</sup> Cagigal, J. M., 1964.
- <sup>2</sup> Marcel, G., 1971, p. 203.
- <sup>3</sup> Cagigal, J. M., 1979, p. 23.
- <sup>4</sup> Cagigal, J. M., 1979, p. 23.
- <sup>5</sup> Cagigal, J. M., 1957, p. 45.
- <sup>6</sup> Cagigal, J. M., 1972, pp. 7-8.

## BIBLIOGRAFÍA

- CAGIGAL, J. M.: (1957), *Hombres y deporte*. Taurus, Madrid.
- (1964), “Notas para una filosofía de la educación física”. *Ponencia presentada en el Congreso Internacional de Ciencias del Deporte*. Tokio.
- (1972), *Deporte, pulso de nuestro tiempo*. Nacional E.N., Madrid.
- (1979), *Cultura intelectual, cultura física*. Kapelusz, Argentina.
- MARCEL. G. ( 1971), *Filosofía para un tiempo de crisis*. Guadarrama, Madrid
- RAMOS, R. (1996), “No tengo tiempo para nada”. En C. Castaño y S. Palacios (Ed.), *Salud, dinero y amor*. Alianza, Madrid.

