



Proceso de surgimiento, evolución y perfeccionamiento de la actividad y ejercitación física¹

Process of emergence, evolution and improvement of physical exercise

Miguel Israel Bennasar-García

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana
Universidad Autónoma de Santo Domingo, Escuela de Educación Física y Ciencias del Deporte, Facultad de
Ciencias de la Educación, República Dominicana.

miguel.bennasar@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Fecha de recibido: 17-8-2023

Fecha de aceptación: 23-4-2024

Resumen

El proceso de surgimiento, evolución y perfeccionamiento de la ejercitación física ha sido un fenómeno complejo que ha reflejado cambios culturales, sociales y científicos a lo largo de la historia humana. Desde sus raíces ancestrales en las prácticas de caza y supervivencia, la ejercitación física ha evolucionado significativamente hasta convertirse en un componente fundamental en la promoción del bienestar y la salud integral de los individuos en la sociedad contemporánea. En sus inicios, las civilizaciones antiguas, como la China y la Grecia clásica, sentaron las bases para la comprensión de la importancia de la actividad física en la vida diaria y el desarrollo de la persona. Sin embargo, durante la Edad Media, el énfasis en la espiritualidad y la falta de atención al cuerpo suprimieron en gran medida la práctica de la ejercitación física. Con el advenimiento del Renacimiento, surgieron figuras pioneras como Pier Henrich Ling, Guts Muths, Francisco de Amorós y Ondeano y Thomas Arnold, cuyas contribuciones sentaron las bases de lo que hoy se conoce como Educación Física. A través de sus enfoques sistemáticos y visionarios, estos precursores promovieron la integración del ejercicio físico en la educación y la promoción de valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el liderazgo. Hoy en día, la ejercitación física ha adquirido una importancia sin precedentes, abarcando no solo el ámbito deportivo y de la salud, sino aspectos sociales y culturales. Con el avance de la tecnología digital, la monitorización y optimización del rendimiento físico han alcanzado nuevos niveles, junto con una mayor conciencia sobre la importancia del bienestar integral y la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Palabras clave: Edad antigua, Edad media, Educación Física, Ejercitación física; Modernidad.

Abstract

The process of emergence, evolution and improvement of physical exercise has been a complex phenomenon that has reflected cultural, social and scientific changes throughout human history. From its ancestral roots in hunting and survival practices, physical exercise has evolved significantly to become a fundamental component in the promotion of well-being and integral health of individuals in contemporary society. In its beginnings, ancient civilizations, such as China and classical Greece, laid the foundations for the understanding of the importance of physical activity in daily life and the development of the individual. However, during the Middle Ages, the emphasis on spirituality and lack of attention to the body largely suppressed the practice of physical exercise. With the advent of the Renaissance, pioneering figures such as Pier Henrich Ling, Guts Muths, Francisco de Amorós y Ondeano and Thomas Arnold emerged, whose contributions laid the foundations of what is known today as Physical Education. Through their systematic and visionary approaches, these precursors promoted the integration of physical exercise in education and the promotion of values such as teamwork, discipline and leadership. Today, physical exercise has acquired unprecedented importance, encompassing not only sports and health, but also social and cultural aspects. With the advance of digital

¹ Producción escrita desarrollada en la asignatura Filosofía de la actividad física y el deporte, del Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico "Rafael Alberto Escobar Lara", Venezuela.

technology, the monitoring and optimization of physical performance have reached new levels, along with a greater awareness of the importance of integral wellness and the prevention of diseases related to sedentary lifestyles.

Keywords: Ancient Age, Middle Ages, Physical Education, Physical Exercise, Modernity.

I. Introducción

La actividad y ejercitación física han sido consideradas como prácticas fundamentales en la historia de la humanidad, al evolucionar desde sus primeras manifestaciones en la antigüedad, hasta su perfeccionamiento contemporáneo (Janssen & Connelly, 2021). Desde tiempos remotos, la actividad física ha desempeñado un papel vital en el desarrollo integral del individuo, impactando no solo en su salud física, sino también en su bienestar emocional y mental.

Desde las actividades y prácticas físicas rituales en las antiguas civilizaciones, hasta los sistemas de entrenamiento más estructurados de la actualidad, la evolución de la ejercitación refleja una búsqueda constante de optimización y bienestar, lo que imponen una cultura ancestral de importancia para las generaciones del presente milenio (Garrido *et al.*, 2024). Además de los beneficios físicos evidentes, la conexión entre la actividad física y la salud mental ha sido reconocida a lo largo del tiempo, desempeñando un papel esencial en la gestión del estrés, la mejora del estado de ánimo y la promoción de la resiliencia emocional (Wake, 2022). En este sentido, esta orientación que dinamiza la ejercitación física se erige como un medio para mantener el cuerpo en forma, y se puede utilizar como una herramienta integral para optimizar la calidad de vida en las personas.

Los beneficios del ejercicio físico a los aspectos bio-psico-sociales del ser humano es un aditivo o efecto positivo de la ejecución de las actividades y ejercicios físico, pues establece un equilibrio en los valores vitales de las personas, además de corregir algunos síntomas como la liberación de toxinas, liberación de tensiones y la normalización de valores vitales (Ramírez *et al.*, 2024).

En lo atinente al aspecto psicológico, se suscitan una variedad de escenarios que apuntan hacia las funciones terapéuticas que se imbrican a la actividad deportiva, por lo que la actividad física es concebida en este contexto como una asociación interesante en los procesos de mediación de patologías que a menudo son frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión, por nombrar algunas (Rosa-Guillamón, 2019).

Desde los albores de la existencia humana, la práctica del ejercicio físico ha sido un elemento constante en el proceso evolutivo y en el desarrollo sociocultural. Sus primeras manifestaciones fueron formas de movimiento necesarias para la supervivencia, tales como la recolección, la caza y papeles más complejos en el desarrollo de habilidades coordinadas: la actividad física ha estado intrínsecamente ligada al progreso y la adaptación de la humanidad.

Esta en los primeros años de vida adecúan (muchas veces) la motricidad, el fortalecimiento y el desarrollo muscular imprescindible para su normal crecimiento (Rosa, *et al.*, 2017). Estas actividades, con el tiempo, se volvieron cada vez más coordinadas, destacando el papel crucial desempeñado por la mano, el trabajo físico y el lenguaje en su evolución como medios para enfrentar desafíos como la competencia con otros individuos (Carrillo *et al.*, 2020).

En este ensayo académico se desarrolla el proceso de surgimiento, evolución y perfeccionamiento de la ejercitación física, analizando como esta práctica ha influido en distintas culturas a lo largo del tiempo y su adaptación a los cambios sociales, tecnológicos y científicos. Se aborda su papel en la formación de las sociedades antiguas, su transformación a lo largo de las diferentes eras históricas y su relevancia en el contexto contemporáneo, en el que la conciencia sobre la importancia del ejercicio físico se ha intensificado en respuesta a los retos de la vida moderna.

En la era contemporánea, la conciencia creciente sobre la importancia del ejercicio físico se considera un fenómeno relevante, siendo una respuesta directa a los desafíos de la vida moderna. La aceleración del ritmo de vida, el predominio de estilos de vida sedentarios y los problemas de salud asociados han colocado a la ejercitación física en el centro de las estrategias de bienestar. En este sentido, el análisis aborda como el ejercicio se ha adaptado a las demandas cambiantes de la sociedad y su evolución como una herramienta fundamental para contrarrestar los impactos negativos de la vida contemporánea.

Al indagar este proceso de desarrollo, también se examinan las diferentes filosofías y enfoques que han moldeado la práctica de la ejercitación a lo largo de los siglos, desde los métodos tradicionales, hasta las técnicas más innovadoras, pasando también por los avances científicos que respaldan su impacto positivo en la salud y el rendimiento humano.

Los avances científicos, tanto en fisiología como en medicina deportiva, han proporcionado una base sólida para comprender como el ejercicio impacta positivamente la salud y el rendimiento humano. La atención a la individualidad biológica, la incorporación de elementos psicológicos y la integración de enfoques holísticos, que incluyen la nutrición y la recuperación, contribuyen a un panorama integral de este fenómeno. Esta perspectiva multidimensional refleja la creciente conciencia de que el ejercicio no es simplemente una actividad física, sino un componente esencial para mejorar la calidad de vida en su totalidad.

El análisis antes planteado permite comprender mejor el papel preponderante que desempeña la actividad física y la ejercitación física en la promoción del bienestar general y en la mejora de la calidad de vida de las personas en diversas etapas de la historia y en la sociedad contemporánea.

A medida que se profundiza en la comprensión de los beneficios físicos y mentales, se abre la puerta a estrategias más efectivas para abordar los desafíos de salud y bienestar. En la sociedad contemporánea,

donde la vida sedentaria y las demandas modernas pueden afectar adversamente la salud, esta actividad emerge como un antídoto vital. Además, la promoción de hábitos activos contribuye a la prevención de enfermedades y a la construcción de comunidades más vibrantes y resiliente. Por consiguiente, esta se revela como un elemento indispensable en la búsqueda de una vida plena y saludable en todas las etapas de la historia y en el tejido mismo de nuestras sociedades contemporáneas:

La humanidad se encuentra ante un gran reto en próximas décadas, manifestado en el sedentarismo y la falta de ejercicio en un gran porcentaje de los ciudadanos debido en parte a: la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de drogas y el uso de nuevas tecnologías; las anteriores demandas afectan la salud mental y la calidad de vida... (Barbosa y Urrea, 2018, p. 143)

Más allá de sus beneficios físicos, la ejercitación se erige como un vehículo para la conexión social, la mejora del bienestar emocional y la promoción de hábitos de vida activos. A medida que la conciencia sobre la importancia de la salud integral se intensifica, la ejercitación física se consolida como un pilar fundamental para el bienestar individual y colectivo, marcando una pauta crucial en la búsqueda de una sociedad más equilibrada y saludable.

II. Desarrollo

Desde sus orígenes remotos en las antiguas prácticas de caza y supervivencia, la ejercitación física ha sido un pilar fundamental en la vida del ser humano. En las primeras etapas de la civilización, la habilidad para cazar, correr, trepar y defenderse era crucial para la supervivencia en entornos hostiles. La necesidad de mantenerse ágil y en forma para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana sentó las bases para el desarrollo temprano de actividades físicas rudimentarias, que a menudo se transmitían de generación en generación como parte esencial de

la educación y la adaptación a los entornos cambiantes. Este proceso ha estado marcado por una serie de hitos que reflejan la interacción entre la cultura, la ciencia y la tecnología.

Desde tiempos inmemoriales los seres humanos han sentido la imperante necesidad de participar en actividades físicas, ya sea de manera directa o indirecta, motivados por diversas razones que abarcan desde la supervivencia hasta el entretenimiento y el cuidado de la salud. En este proceso de involucramiento en la actividad física, se presenta un punto clave de convergencia con la educación del individuo, en el que dicha práctica se entrelaza con la formación y el desarrollo personal. Esta actividad se adapta a las demandas cambiantes de la sociedad en cada período histórico, donde su evolución se ve inevitablemente moldeada por las perspectivas de pensamiento prevalentes en esos contextos específicos (Zatarain, 2023).

Desde la caza y la recolección, hasta las prácticas de guerra y la preparación atlética, las antiguas civilizaciones reconocieron la importancia de la actividad física en la formación de individuos fuertes y capaces. En culturas como la griega y la romana, la ejercitación física se convirtió en una parte integral de la educación y la formación ciudadana, fomentando valores de disciplina, resistencia y competitividad.

Al evaluar la relación entre la cultura y la biología a lo largo de la historia de la humanidad, se destacan las civilizaciones de la Antigua China y la Grecia clásica como pioneras en el uso del ejercicio y las actividades lúdico-corporales con propósitos higiénicos y educativos. Estas culturas reconocieron la importancia de mantener un equilibrio entre el desarrollo físico y mental, al sentar así las bases para la integración del ejercicio en la vida diaria. En contraste, la Edad Media representó un periodo de escaso avance en este ámbito, en gran parte debido a su ideología teocéntrica que priorizaba lo espiritual sobre lo físico, lo que resultó en una menor atención a la actividad física y al cuidado del cuerpo.

La especie humana, se constituyó como tal gracias a la convergencia de factores culturales y biológicos. Se argumenta que trazar una línea divisoria estricta entre lo que se considera natural y constante en el ser humano, y lo que es convencional y variable, es una interpretación errónea de la condición humana. De esta manera, se resalta la influencia constante de la cultura en la formación y el desarrollo de la identidad humana, y se rechaza la noción de una biología puramente determinista en la comprensión de la actividad física (Daólio, 2013).

Durante la Edad Antigua, el ser humano comenzó a distanciarse de la necesidad puramente física de sobrevivir, lo que permitió una evolución en su relación con la naturaleza. En la época clásica, esta relación variaba dependiendo del estatus social, con los esclavos trabajando la tierra y los nobles utilizando la naturaleza para fines recreativos y de estudio.

En la Edad Media, a pesar de los avances en la diferenciación entre la vida rural y la urbana (las condiciones agrícolas y ganaderas, así como los conflictos existentes) se mantenía una estrecha dependencia con la naturaleza, porque se debían producir alimentos y desarrollar la cría además de consolidar los espacios vitales para la vida, esto requirió de mucha actividad física (Kim *et al.*, 2012). Las doctrinas dominantes que exaltaban el espíritu y despreciaban el cuerpo, como la visión geocéntrica del universo promovida por el cristianismo, limitaron la inclusión de actividades físicas en la educación de los jóvenes.

Fue al final de la Edad Media, durante el Renacimiento, cuando se iniciaron cambios significativos en esta perspectiva. Se puede observar que, hasta el Renacimiento, las actividades físicas y la relación del ser humano con la naturaleza estaban estrechamente ligadas. Los primeros seres humanos dependían directamente de su entorno para su supervivencia, ya sea a través de la caza, la pesca o la defensa contra depredadores. La naturaleza era vista como sagrada y divina, adorada a través de cultos que rendían homenaje al sol, la luna y a diversos animales venerados por las creencias tribales de la época. El

Renacimiento, al final de la Edad Media, marcó un punto de inflexión en esta relación, llevando a importantes cambios en la perspectiva del ser humano respecto a la naturaleza y a las actividades físicas en general.

También, a lo largo de la Edad Media y el Renacimiento, el enfoque en la ejercitación física se vio influenciado por los ideales caballerescos y la necesidad de preparación para la guerra, aunque también se valoraron las prácticas de salud y bienestar. Durante la Ilustración y la Revolución Industrial, surgieron nuevas perspectivas sobre la importancia del ejercicio físico para mejorar la salud y contrarrestar los efectos nocivos de un estilo de vida sedentario. Este período marcó el inicio de una mayor comprensión científica de los beneficios fisiológicos y psicológicos de la actividad física.

Durante los siglos XVI al XVIII, la ejercitación física experimentó una serie de transformaciones significativas en Europa, influenciada en gran medida por los cambios socioeconómicos, políticos y culturales que marcaron este periodo. Aunque las prácticas de ejercicio físico variaban considerablemente según la región y el contexto cultural específico, algunos desarrollos generales caracterizaron este periodo en la historia.

Retomando el Renacimiento, la redescubierta admiración por la antigua cultura griega y romana revivió el interés por la educación física y la actividad deportiva. Los humanistas promovieron una educación integral que incluía el desarrollo físico y mental, y se fomentó la práctica de ejercicios como la equitación, la esgrima, la natación y la lucha, considerados esenciales para la formación de una persona culta y bien equilibrada. Para Funollet (1989), el concepto de las actividades físicas modernas y su distinción no era posible hasta la llegada de este periodo. Antes, la vida de los seres humanos primitivos estaba íntimamente ligada a la naturaleza, donde la diferenciación entre la actividad física y la interacción con el entorno natural era prácticamente inexistente. En aquel contexto, la supervivencia dependía en gran medida de la habilidad del individuo

para cazar, pescar y defenderse de los depredadores. La naturaleza era considerada sagrada y adorada, con cultos dedicados al sol, la luna y a animales venerados en función de las creencias tribales.

En los siglos posteriores, la expansión del absolutismo monárquico y el crecimiento de los ejércitos permanentes llevaron a un mayor énfasis en la formación militar y la disciplina física. La gimnasia y la instrucción militar se convirtieron en aspectos cruciales de la educación en muchas cortes europeas, con un enfoque en la disciplina y la preparación física para el servicio militar y la defensa nacional.

Hacia finales del siglo XVIII, el surgimiento de movimientos intelectuales como la Ilustración y la Revolución Industrial trajo consigo un interés renovado en la ejercitación física como una herramienta para mejorar la salud y el bienestar general. La promoción de la actividad física como un medio para contrarrestar los efectos perjudiciales de la vida sedentaria ganó terreno, y surgieron los primeros indicios de la noción moderna de ejercicio físico como una práctica terapéutica y preventiva.

En el período que abarcó finales del siglo XVIII y la primera mitad del XIX, se produjeron transformaciones significativas que dieron forma al concepto contemporáneo de Educación Física. Durante esta época, se originaron cambios fundamentales en la comprensión de ello, gracias a las contribuciones de varios autores como Pier Henrich Ling (Escuela Sueca) y Guts Muths (Escuela Alemana), este quien publicó el primer manual de gimnasia hacia mediados de 1793, el cual fue un soporte vital en la evolución de esta disciplina (Amgarten Quitzau, 2018). Este autor precisó algunos entornos epistémicos de la práctica deportiva desde la práctica de esta actividad física, por su parte Francisco de Amorós y Ondeano (Escuela Francesa), desarrollaron los primeros principios de la Educación Física como área de formación continua: “Para unos cuantos discípulos, Amorós se convirtió, tras su deceso, en una especie de estandarte de la educación física, en un modelo a seguir” (Fernández, 2007, p. 26) y Thomas Arnold (Escuela Inglesa), trabajó en el de-

sarrollo y establecimiento de la Escuela de Rugby, entre 1828-1842, regularizando la participación de los jóvenes en “juegos violentos”, modificando de manera sistemática tanto las rutinas como la cultura deportiva al servicio de un ideal educativo (Almeida, 2003), considerado como precursor de la Educación Física actual.

Estos autores sentaron las bases de lo que se convertiría en cuatro corrientes principales, marcando así los inicios de otras importantes corrientes en el campo de la Educación Física. Su influencia y contenido dieron lugar a una proliferación de tendencias y modelos en el ámbito de la Educación Física, muchos de los cuales continúan siendo relevantes en la actualidad (Maldonado, 2013). Al respecto, Schragrodsky (2022) afirma que se fundó un sistema sueco de gimnasia especializado, al descubrir que estos ejercicios diarios habían mejorado la salud. El mismo trabajo en el desarrollo del sistema de gimnasia sueca introdujo un enfoque sistemático y estructurado en la enseñanza de la Educación Física, sentando así las bases de la disciplina en dicho país y más allá. Su sistema de gimnasia se basaba en una serie de ejercicios calibrados y progresivos, diseñados para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia del cuerpo. Además, Ling incorporó elementos de la anatomía y la fisiología en su método de enseñanza, lo que le permitió enfocarse en la comprensión científica de los beneficios físicos y fisiológicos de la actividad física.

El enfoque estructurado de Ling se centraba en el desarrollo físico, haciendo hincapié en la importancia de la educación moral y mental a través del ejercicio físico. Su enfoque holístico sentó un precedente importante para la integración de la Educación Física en los sistemas educativos, fomentando una comprensión más profunda de la importancia del ejercicio para el desarrollo integral de los individuos.

El legado de Pier Henrich Ling ha perdurado a lo largo del tiempo, y su influencia se extiende a muchas de las prácticas actuales en el campo de la Educación Física y la gimnasia, consolidando su

posición como uno de los pioneros fundamentales en la historia de la disciplina.

Por su parte, Guts Muths, conocido por sus contribuciones a la Educación Física a través de la Escuela Alemana, desempeñó un papel fundamental en la promoción de la importancia de la educación física como un medio para mejorar la salud y el bienestar general.

A través de la Escuela Alemana, enfatizó la importancia de la Educación Física para promover la salud y el bienestar general. Su enfoque se centró en la comprensión de la actividad física como un componente esencial para el desarrollo integral de los individuos, tanto física como mentalmente.

Muths abogó por la incorporación de la Educación Física en el currículo educativo, reconociendo su potencial para fortalecer el cuerpo y la mente, así como para fomentar la disciplina y el carácter. Su énfasis en la importancia de la actividad física como un factor clave para el bienestar y la salud refleja su comprensión profunda de los beneficios a largo plazo que esta práctica puede brindar a las personas de todas las edades.

Su legado continúa siendo relevante en la actualidad, ya que su trabajo sentó las bases para la integración de la Educación Física en los sistemas educativos a nivel mundial y promovió una comprensión más profunda de los vínculos entre el ejercicio físico y la salud integral.

Francisco de Amorós y Ondeano por su parte, reconocido por su papel destacado en la Escuela Francesa, realizó contribuciones significativas a la difusión de la gimnasia como un medio para mejorar la salud y el rendimiento físico. A través de su enfoque, Amorós promovió la gimnasia como una disciplina integral que no solo fortalece el cuerpo, sino que también beneficia la salud y el bienestar general de los individuos. Fernández (2006) destaca que parte de los aportes de este estudioso, fueron los que empezaron la sistematización e inserción de la Educación Física en los estamentos curricula-

res de la Irvo gimnástica, así como la moral como complemento básico y necesario en la formación integral de los sujetos de aprendizaje, auspiciando la creación del primer método en esta disciplina tan importante en los procesos formativos. Su enfoque en la gimnasia no se limitaba únicamente al desarrollo de la fuerza y la resistencia física, sino que hacía hincapié en la importancia de la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio, reconociendo la necesidad de un enfoque integral en el entrenamiento físico. Sus contribuciones destacadas en la Escuela Francesa ayudaron a establecer una base sólida para la integración de la gimnasia como una práctica sistemática y estructurada en la educación y el desarrollo físico.

Además, su trabajo fue fundamental para promover la idea de que la gimnasia no solo es beneficiosa para el desarrollo físico, sino que también desempeña un papel crucial en la promoción de una vida saludable y activa. Su legado ha influido en la forma en que la gimnasia se enseña y practica en la actualidad, destacando la importancia de la disciplina y la constancia en la promoción del bienestar físico y la salud general.

Thomas Arnold, reconocido representante de la Escuela Inglesa, desempeñó un papel fundamental al abogar por la integración del deporte y el ejercicio físico en la educación escolar con el fin de fomentar valores como el trabajo en equipo y el liderazgo. Su enfoque revolucionario en la Educación Física se centraba en el desarrollo individual y en la formación de una ciudadanía íntegra y colaborativa.

Arnold entendió que el deporte y el ejercicio físico no solo eran beneficiosos para la salud física, sino que también promovían valores fundamentales para la convivencia social, como la cooperación, la disciplina y el respeto mutuo. A través de la incorporación del deporte en la educación, buscó inculcar en los jóvenes principios de competitividad saludable y espíritu deportivo, con énfasis en la importancia del trabajo en equipo y el liderazgo como componentes esenciales para el desarrollo personal y social. Su defensa de la Educación Física como un medio para

cultivar valores fundamentales de la sociedad influyó en la forma en que se concibe y se practica la educación física en la actualidad. Su legado perdura en la importancia dada al deporte y el ejercicio físico como herramientas para fomentar habilidades sociales y valores morales en los jóvenes, consolidando su posición como uno de los pioneros fundamentales en la historia de la Educación Física.

Estas corrientes y enfoques iniciales sentaron las bases de la Educación Física contemporánea y su relevancia perdura hasta nuestros días, influyendo en la proliferación de una amplia gama de enfoques y modelos en la disciplina. La influencia de estos precursores ha sido fundamental para la comprensión actual de la importancia del ejercicio físico en la educación, la salud y el bienestar integral.

En la era contemporánea, la ejercitación física ha adquirido una importancia aún mayor, en parte como respuesta a los desafíos de la vida moderna y postmoderna a la creciente conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable. La integración de la ejercitación física en el ámbito de la salud ha llevado a una mayor comprensión de su papel en la prevención de enfermedades crónicas, la mejora del bienestar mental y emocional, y la promoción de una vida equilibrada y sostenible.

A medida que las sociedades evolucionaron, el ejercicio físico se convirtió en una herramienta vital para la supervivencia, así como en una expresión cultural, contribuyendo al desarrollo de la capacidad humana para enfrentar desafíos, competir y cooperar en contextos diversos. Esta constante presencia del ejercicio físico ha dejado una huella profunda en la historia de la humanidad, influyendo tanto en la salud individual como en la configuración de las estructuras sociales a lo largo del tiempo (Carrillo et al., 2020).

El fenómeno en cuestión ha adquirido una importancia creciente en diversas esferas, abarcando el ámbito deportivo y de la salud y aspectos sociales y culturales. En la actualidad, con el advenimiento

de la tecnología digital, la monitorización y optimización del rendimiento físico han alcanzado niveles sin precedentes. Los avances en la tecnología han permitido un seguimiento más preciso y detallado de los planes de entrenamiento, lo que a su vez ha facilitado la mejora y la personalización de los planes de entrenamiento para individuos y atletas de alto rendimiento.

En este orden de ideas, el impacto que estas corrientes y aportes en los ámbitos sociales y educativos trastocan los cimientos científicos y tecnológicos del deporte contemporáneo, refleja en lo fundamental, los efectos generales del conocimiento en el crecimiento económico. “Entre las diversas razones que pueden aducirse, se señalan la insuficiente comprensión de los mecanismos de intermediación entre la producción de conocimiento y la evidencia de los impactos” (Bosque, 2014, p. 5).

El advenimiento de tecnologías como sensores de rendimiento, análisis de datos y realidad virtual ha revolucionado la manera en que se recopila y analiza la información en el deporte, avances que proporcionan nuevas oportunidades para comprender y mejorar el rendimiento deportivo, pero que también plantean desafíos a los investigadores, quienes deben mantenerse actualizados y adaptarse rápidamente a los cambios para seguir siendo relevantes en este campo, en el que la creciente competencia en el deporte de alto rendimiento ha llevado a un enfoque cada vez mayor en la mejora del rendimiento deportivo y la identificación de talento. (Carrera y González, 2023, p. 7)

Además, la conciencia sobre la importancia del bienestar integral y la prevención de enfermedades no transmisibles relacionadas con la inactividad física como el sedentarismo, ha crecido significativamente en los últimos años (González y Sánchez, 2022). La ejercitación física se ha reconocido como un componente elemental en la promoción de la salud mental y física, y su inclusión en los programas educativos se ha fortalecido en respuesta a estas tendencias. En este sentido, la Educación Física ha

evolucionado para abarcar no solo la práctica de actividades deportivas, sino también la promoción de hábitos de vida activa y saludable desde una edad temprana.

En las instituciones educativas, se ha reforzado la importancia de la Educación Física como parte integral del desarrollo global de los estudiantes. Se reconoce su papel en el fomento de habilidades sociales, el trabajo en equipo y la disciplina, además de su contribución al desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes. La educación física ha adquirido un papel más amplio y holístico en la formación de los individuos, promoviendo valores de salud, bienestar y participación activa en la sociedad contemporánea (Ruiz, 2004).

La perspectiva que rescata el valor ontológico de los procesos formativos es esencial para comprender la importancia de esta disciplina en el desarrollo integral y humanizado de los individuos. Al considerar la Educación Física como una disciplina que va más allá de lo meramente deportivo y que abarca aspectos como la recreación educativa, el juego dirigido, la aptitud física y el folklore, se reconoce su potencial para promover el bienestar emocional y físico de los estudiantes. Esta perspectiva humanizadora pone en el centro de la atención la formación integral de las personas, no solo en el ámbito académico, sino también en su desarrollo emocional, social y físico.

La Educación Física se erige como un espacio donde los estudiantes no solo se comprometen en actividades físicas y deportivas, sino que también experimentan la alegría y la satisfacción que provienen de la recreación educativa y el juego dirigido. Estas experiencias no solo nutren la salud física, sino que también contribuyen a reducir el estrés, fomentando así una salud emocional sólida y equilibrada. Este enfoque amplio también aborda la aptitud física, enfatizando la importancia de mantener un cuerpo activo y saludable. Asimismo, la riqueza del folklore y la cultura se integran en esta concepción. A través de la exploración y la celebración de tradiciones físicas y deportivas locales, se fomenta el arraigo cultural y el sentido de identidad, pro-

moviendo un mayor respeto y comprensión hacia las raíces y valores culturales propios y de otros.

Ahora bien, en un contexto en el que las instituciones universitarias en Latinoamérica enfrentan retos y situaciones especiales, la Educación Física cobra mayor relevancia como un espacio de encuentro y bienestar para los estudiantes. Proporciona un espacio para el desarrollo de habilidades sociales, el trabajo en equipo, la superación de retos, desafíos físicos y la promoción de hábitos de vida activos y saludables. La perspectiva ontológica de la Educación Física, que reconoce su valor existencial y humanizador, también enfatiza la importancia de integrar esta disciplina de manera coherente en los planes de estudio universitarios.

Asegurar que los estudiantes tengan acceso a una Educación Física de Calidad y pertinente aporta a su desarrollo físico y a su bienestar emocional y mental, lo que a su vez impacta positivamente en su desempeño académico y su calidad de vida en general. Este enfoque integral reconoce que la práctica regular de actividad física fortalece el cuerpo y tiene beneficios significativos para el bienestar emocional y mental de los estudiantes. En tal sentido, la Educación Física proporciona un espacio en el que los estudiantes aprendan a favorecer su autoestima, fomentar la resiliencia, desarrollar habilidades sociales cruciales y controlar la ansiedad y el estrés. Estos aspectos emocionales y mentales son esenciales para crear un entorno propicio para el aprendizaje académico.

Por ello, un estudiante emocionalmente equilibrado y mentalmente saludable es más propenso a enfrentar los desafíos académicos con confianza y concentración. La Educación Física, al promover hábitos de vida activos y saludables, contribuye no solo al rendimiento académico, sino también a la formación integral de individuos capaces de enfrentar los desafíos de la vida cotidiana de manera positiva. Además, inculcar desde temprana edad la importancia de la actividad física establece patrones de comportamiento que perduran a lo largo de la vida, promoviendo la salud a largo plazo y reduciendo el riesgo de enfermedades relacionadas con

el sedentarismo.

No se trata en modo alguno, como tampoco es lo adecuado, pensar o sugerir, el establecimiento de programas o recetas ideales, más bien, de una propuesta, que dé cuenta en el ámbito educativo y universitario donde se pueda emerger otras posibilidades, otras miradas y otras interpretaciones, del deporte educativo y de la Educación Física en particular. Hacer énfasis en la existencia del ser, del respeto y consideración a nuestros semejantes, dan pertinencia ontológica al ejercicio docente. Esta posibilidad, eminentemente filosófica, da cuenta de la nueva orientación, desde las relaciones humanas, el ser y el intercambio natural, con los demás estudiantes, dan un sentido interactivo interesante a la actividad educativa en Educación Física, es dar sentido y espacio a lo ontológico, en el espacio docente y educativo.

En tal sentido, hoy es común percibir una atención generalizada al tema de la Educación Física, como una vía o posibilidad pedagógica, para viabilizar una formación integral y humana, no como precepto teórico sino como condición intrínseca de su naturaleza, ante lo cual se anteponen disímiles consideraciones, que van desde su génesis etimológico hasta la pretensión educativa de la misma.

III. Conclusiones

A lo largo de la historia, el proceso de surgimiento, evolución y perfeccionamiento de la ejercitación física ha reflejado los cambios sociales, culturales y científicos que han moldeado la concepción contemporánea del ejercicio y la actividad física. Desde sus raíces en las antiguas prácticas de caza y supervivencia, hasta su sofisticación actual en el ámbito del rendimiento deportivo y la promoción de la salud, la ejercitación física ha experimentado una transformación significativa.

Se destaca la influencia crucial de civilizaciones antiguas como la China y la Grecia clásica, que sentaron las bases para la comprensión inicial del papel de la actividad física en la vida cotidiana y la

formación integral de los individuos. A lo largo de los siglos, la ejercitación física se ha consolidado como un elemento clave en la promoción de la salud, el bienestar y el desarrollo social, abarcando tanto aspectos físicos como mentales y emocionales.

La aparición de importantes figuras pioneras, como Pier Henrich Ling, Guts Muths, Francisco de Amorós y Ondeano, y Thomas Arnold, ha contribuido de manera significativa a la conceptualización y formalización de la educación física en diferentes contextos culturales y geográficos. Sus enfoques sistemáticos y visionarios sentaron las bases para la integración de la ejercitación física en los sistemas educativos y la promoción de valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el liderazgo.

En la actualidad, la ejercitación física se ha convertido en un pilar fundamental en la promoción de estilos de vida activos y saludables, así como en la prevención de enfermedades relacionadas con la inactividad. La incorporación de la tecnología digital ha impulsado una mayor comprensión y optimización del rendimiento físico, al tiempo que ha promovido una conciencia más profunda sobre la importancia del bienestar integral.

En conjunto, el proceso histórico de la ejercitación física refleja la evolución de la sociedad y la comprensión cada vez más amplia de la importancia del ejercicio y la actividad física en la vida humana. A través de los siglos, la ejercitación física ha evolucionado desde su papel inicial en la supervivencia hasta su posición actual como un componente esencial en la promoción de la salud y el bienestar integral de las personas en todo el mundo.

La Educación Física ha experimentado un proceso ontológico marcado por una mayor comprensión de su importancia integral en el desarrollo humano. Más allá de su enfoque tradicional en la promoción del rendimiento físico y deportivo, esta se ha expandido para incluir la promoción de la salud mental, emocional y social, así como la adopción de estilos de vida activos y saludables, lo que ha llevado a un enfoque más holístico que reconoce la interconexión

entre el cuerpo, la mente y el entorno, subrayando así la necesidad de abordar la Educación Física como un componente esencial en la formación integral de los individuos en la sociedad contemporánea.

IV. Bibliografía

- Almeida Aguiar, A. (2003). «Les "Public Schools" i la reforma educativa de Thomas Arnold (1828-1842)». *Temps d'Educació*, 27, 305-329, <https://raco.cat/index.php/TempsEducacio/article/view/126391>
- Amgarten Quitzau, E. (2018). Una contribución a la más necesaria mejora de la educación del cuerpo": apuntes sobre los manuales de j.c.f. guts muths (alemania, fines del siglo xvi-ii). Universidad de la República – Uruguay. http://www.sitioftp.com/EventosOPC/programa/resumenes/EJE1/eje1_231.pdf
- Barbosa, S., y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/issue/view/96>
- Bosque Jiménez, J. (2014). Aspectos en la actividad física y el deporte que identifican "impactos" de ciencia e innovación tecnológica. *ACCIÓN*, 10(20). https://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol_10_No_20/files/01_aspectos_actividad_fisica.pdf

- Carrera Teopanta, P. y González Mendoza, J. (2023). Desafíos de la investigación deportiva en tiempos de cambio. *Revista INAF, Año VII*(15), 6-11. <https://www.inaf.cl/wp-content/uploads/2024/03/REV-INAFA-15-.pdf>
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V. y González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación, 18*(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794
- Daólio, J. (2013). *Da cultura do corpo. Campinas, SP: Papirus.*
- Fernández Sirvent, R. (2007). Memoria y olvido de Francisco Amorós y de su modelo educativo gimnástico y moral. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 6*(3), 24-51. <http://www.cafyd.com/REVISTA/art3n6a07.pdf>
- Fernández Sirvent, R. (2006). *La educación física al servicio del Estado. Francisco Amorós en la Francia de la Restauración.* Universidad de Alicante (UA). https://www.lareferencia.info/vufind/Record/ES_d46a114a58edad-58455c7451b7cd685a
- Fernández-Sirvent, R. (2005). *Francisco Amorós y los inicios de la educación física moderna: Biografía de un funcionario al servicio de España y Francia.* Universidad de Alicante (UA). <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/70968>
- Funollet, F. (1989). Las actividades en la naturaleza. Orígenes y perspectivas de futuro. *Apunts. Educación Física y Deportes, 18*, 5-10. <https://revista-apunts.com/las-actividades-en-la-naturaleza-origenes-y-perspectivas-de-futuro/>
- Garrido-García, L., Suárez-Jácome, J., Chávez-Estrella, A. y Pérez-Villafuerte, J. (2024). Beneficios del ejercicio físico en la diabetes: una revisión bibliográfica de la evidencia científica actual. *Polo del Conocimiento, 9*(1), 1431-1445. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/6442>
- González J. y Sánchez F. (2022). Plan Director: Desarrollo de talentos deportivos Castilla-La Mancha. Consejería de Educación, Cultura y Deportes, Gobierno de Castilla-La Mancha, España 2022. <https://deportes.castillalamancha.es/sites/deportes>
- Janssen, S., & Connelly, D. (2021). The effects of exercise interventions on physical function tests and glycemic control in adults with type 2 diabetes: A systematic review. *Journal of bodywork and movement therapies.* <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.07.022>

- Kim, Y., Park, Y.S., Allegrante, J., Marks, Ok, R., Ok Cho, K., Garber, C. (2012). Relationship between physical activity and general mental health. *Preventive Medicine*, 55,458–463. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.08.021>
- Maldonado, D. (2013). *Revisión de la historia de la Educación física en el siglo XIX: Su llegada hasta el siglo XXI y sus consecuencias actuales* [Trabajo de Grado]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4831/TFG-L375.pdf?sequence=1>
- Ramírez, W. Vinaccia, S y Suárez, G. (2024). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75. <https://journals.openedition.org/revestud-soc/24704>
- Rosa-Guillamón, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1), 1-15. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525661507008/html/>
- Rosa, A., García-Cantó, E., y Pérez-Soto, J.J. (2017). Diferencias en la condición física en escolares de entornos rurales y urbanos de Murcia (España). *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 16(30), 115-128. <https://www.redalyc.org/journal/2431/243150283007/html/>
- Ruiz Omeñaca, J y Ruiz Omeñaca, M. (2015). La Educación Física desde una perspectiva ética. *Revista Digital. Buenos Aires*, 20(206). <https://efdeportes.com/efd206/la-educacion-fisica-desde-una-perspectiva-etica.htm>
- Scharagrodsky, P. Moreno, A. y Varea, V. (2022). Circulación, transmisión y apropiación de prácticas corporales: la gimnasia sueca y su traducción en la Argentina y Brasil a principios del siglo xx. *Revista Alesde*. https://www.researchgate.net/publication/364342466_Circulacion_transmision_y_apropiacion_de_practicas_corporales_La_gimnasia_sueca_y_su_traducccion_en_la_Argentina_y_Brasil_a_principios_del_siglo_XX
- Wake, A. (2022). Protective effects of physical activity against health risks associated with type 1 diabetes: "Health benefits outweigh the risks". *World journal of diabetes*. <https://doi.org/10.4239/wjd.v13.i3.161>
- Zataraín Fernández, J. (2023). *Evolución histórica de la Educación Física*. [Trabajo fin de grado en educación primaria]. Universidad de Valladolid, España. Facultad de Educación de Palencia. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/>

[handle/10324/61929/TFG-L3559.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uneca.ac.cr/handle/10324/61929/TFG-L3559.pdf?sequence=1&isAllowed=y)