

## CORPOREIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA (Lic. Torrez T. Milton)

La educación física es una disciplina que se ocupa del funcionamiento, cuidado e integridad del cuerpo del ser humano. Por tanto, se relaciona con la corporeidad, porque se refiere a la percepción del cuerpo y de los movimientos que es posible realizar y que nos diferencia entre individuos.

La educación física procura a través de juegos, ejercicios, actividades recreativas, entre otros, el desarrollo de diversas competencias que permitan el dominio, control e integración de movimientos, que, en conjunto, conlleva a la integración de las percepciones físicas de la corporeidad.

La corporeidad es un concepto complejo y diverso. No se limita solamente al cuerpo. Va más allá de la conjunción cuerpo-mente también. Es lo que caracteriza a cada persona, lo que nos identifica, es la base de nuestra personalidad. Nuestro cuerpo, nuestros movimientos, nuestros pensamientos, emociones, sentimientos, son parte de nuestra corporeidad. Nuestras costumbres, nuestra cultura, una imagen nuestra, un gesto o una frase que nos caracteriza, un objeto que nos pertenezca también forma parte de nuestra corporeidad. ***Porque la corporeidad es única, es de cada persona, es algo que nos refleja. A través de ella nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. El cuerpo es el mediador que nos hace ser lo que somos.***

La corporeidad es producto de la experiencia propia y se va construyendo a través del relacionamiento del cuerpo con el mundo y con los otros. En la corporeidad están presentes las interacciones con el entorno; el ser humano crea su mundo, interior y exterior, en y desde su corporeidad.

La corporeidad se puede definir como la característica que tiene un organismo al tener un cuerpo o alguna consistencia. Es el estado o la calidad de ser corpóreo o tener una existencia corporal. Cuando se habla de corporeidad se refiere a una combinación de varios estados que forman una sola entidad. Estos estados son psíquicos, físicos, intelectuales, motores, afectivos, sociales y espirituales.

Como seres humanos, la corporeidad siempre está presente, aunque la parte mental no lo esté. Este término puede tener varios usos en distintas áreas de estudio. Desde la biología, hasta la química, pasando incluso por la filosofía y psicología, puede ser utilizado en distintos temas y ramas de estudio.

### Corporeidad y cuerpo humano

El cuerpo humano es toda la estructura de un cuerpo humano. Está compuesto de muchos tipos distintos de células que juntas crean tejidos y luego, sistemas de órganos. Ellos se aseguran de que la homeostasis se lleve a cabo y de que el cuerpo funcione de manera correcta. El cuerpo consiste en una cabeza, un cuello, y un tronco; incluyendo el tórax y el abdomen. También conlleva piernas, brazos, manos y pies. El cuerpo humano está compuesto de elementos como hidrógeno, oxígeno, carbón, calcio y fósforo.

Estos elementos residen en los trillones de células y componentes no celulares del cuerpo. Un cuerpo también tiene órganos necesarios para la vida de un ser humano como el corazón, los pulmones y el hígado. Muchos órganos residen en cavidades dentro del cuerpo, como en el abdomen. Hay varios tipos de tejido en el cuerpo humano, definido como las células que actúan con una función especializada.

El cuerpo consiste en varios tejidos: el tejido muscular, el tejido nervioso, el tejido conectivo y el tejido epitelial. El estudio de los tejidos es llamado histología y ocurre bajo un microscopio; el estudio del cuerpo es llamado anatomía. Las células que están ubicadas en las superficies que se encuentran expuestas al mundo exterior, como al tracto gastrointestinal o a las cavidades internas, vienen en numerosas formas y maneras. Las células pueden regular lo que puede pasar y lo que no puede pasar a través de ellas; de esta manera protegen las estructuras internas y funcionan como superficies sensoriales.

La forma del cuerpo está determinada por: Un esqueleto fuerte, compuesto de cartílagos y huesos. Está rodeado de grasa, músculos, tejido conectivo, órganos y otras estructuras. La espina dorsal, ubicada en la espalda atrás del esqueleto, contiene la columna vertebral que rodea la médula espinal. Todos los huesos importantes, los músculos y los nervios del cuerpo tienen un nombre específico.

El cuerpo humano consiste en un número de distintas cavidades, áreas separadas que son hogar a distintos sistemas de órganos. El cerebro y el sistema nervioso central residen en un área protegida del resto del cuerpo.

Las proporciones del cuerpo como la estatura, peso y forma varían según el individuo, la edad y el sexo. La forma del cuerpo y el peso están influenciados por la distribución del músculos y tejido grasoso. El cuerpo humano consiste en muchos sistemas de órganos que interactúan juntos para mantener la homeostasis y para mantener al cuerpo en un estado estable con niveles saludables en la sangre de sustancias como azúcar y oxígeno.

Por otro lado, la fisiología estudia cómo se comporta el cuerpo humano. Esto incluye las funciones físicas, mecánicas, bioeléctricas y bioquímicas; desde los órganos hasta las células que los componen. Jorge Gómez nos habla del ser humano como ser corporal, de la existencia en para el cuerpo, el cual nos predispone a la “acción autónoma” de resolver nuestra subsistencia y la necesidad de la trascendencia. Por lo tanto, diremos que la corporeidad humana en una construcción permanente en tres niveles: biológico, psicológico y social. Esta construcción biopsicosocial, siguiendo a Gómez, está compuesta por significados e imaginarios de la vida cotidiana que se van modificando como son: los afectos y los vínculos, las emociones, el gozo y el dolor, los impactos sensibles, la apariencia física estética, la libertad o no de vivir en plenitud, basándose siempre en la diferenciación-identificación con los otros.

Manuel Sergio nos habla de que al hombre lo podríamos definir desde las siguientes dimensiones:

- La corporeidad: Desde y a partir del cuerpo me proyecto al mundo La motricidad: Interioriza y humaniza el movimiento
- La comunicación y cooperación: Afirmamos el nosotros, vos y yo conectados, unidos a partir de estar en el mundo.
- La historicidad: Vivir nuestro presente, proyectando el futuro esperanzador, sin olvidar de dónde venimos, sin olvidar nuestro pasado.
- La libertad: Entender las necesidades, para ser un ser reflexivo, histórico y autónomo del propio medio.
- La noosfera: Buscando la totalidad humana, por medio de los saberes espirituales y culturales.
- La trascendencia: Buscando hacer para crecer y ser mucho más. A partir de estas dimensiones el cuerpo no se reduce a una instancia biológica, sino a un ser histórico-social, biológicamente activo.
- La corporeidad, representa el modo de ser del hombre, bajo circunstancias históricas, siendo la Educación Física su herramienta más importante.

Separando el concepto de Educación Física, encontraremos históricamente que la palabra Educación está asociada a distintos términos y sucediendo lo mismo con la palabra Física. O sea que el concepto de Educación Física encierra connotación en el imaginario social y cultural, que se ve lleno de poder y según las concepciones ideológicas propias del concepto de cada estado o nación. Foucault afirma que el cuerpo es portador de poder, por ende, que uno es portador de poder, que colectivamente somos portadores del poder colectivo.

Este poder del cuerpo colectivo este sujeto a normas y leyes propias de cada sociedad, siendo que este cuerpo colectivo porta mayor poder, y que este cuerpo colectivo es el que realiza las normas colectivas y reglas que engendran el cuerpo colectivo popular absoluto de poder.

La corporeidad se da a partir de la imagen del hombre y de su proyecto socio-cultural como colectividad, como nación. Cada sociedad, cada institución, creará el ideal corporal que cobrará vida a través de la Educación Física. Este cuerpo colectivo, Cuerpo Institucional, es el efecto de una elaboración social y cultural, por lo tanto, la corporeidad y la motricidad representan un ente propio, indisoluble del imaginario colectivo propio de cada cultura, que lo legitima en su expresión como sociedad, que estará representada y puesta en marcha por la Educación Física, las teorías que la avalan, y su incidencia directa en la vida colectiva. Siguiendo la idea de Gómez, no se debería, en pleno siglo XXI, solamente pensarse al cuerpo desde una visión como conjunto de órganos solamente, o como con un concepto de materia física siguiendo las teorías físicas de Newton. El hombre debería de pensarse desde la corporeidad, desde sus tradiciones antropológicas y el proyecto social al que pertenece.