

# PRÁCTICAS CORPORALES Y CONSTRUCCIÓN DEL SUJETO

## Corporal practices and the construction of the character

José Arlés Gómez  
Asseneth Sastre Cifuentes\*

Recibido: 20 de febrero de 2007 • Revisado: 16 de marzo de 2007 • Aceptado: 30 de marzo de 2007

### Resumen

Este proyecto corresponde a una segunda fase de la investigación iniciada con el título “Concepciones del cuerpo en la filosofía francesa contemporánea”, que, planteando una mirada sobre el cuerpo desde la comparación de las categorías utilizadas por los pensadores Merleau- Ponty, Mounier y Foucault, aportó un fundamento conceptual para la comprensión del ser humano como existencia corpórea. Esta nueva fase trata de, a través de un enfoque cualitativo – interpretativo, hacer una comprensión de la relación entre las prácticas corporales, la percepción del cuerpo (concepto de cuerpo), el cuidado de sí y el sentido de sí mismos que construyen personas vinculadas a diferentes formas de práctica corporal: usuarios de gimnasios, deportistas de alto nivel, practicantes de Tai-Chi, bailarines y personas que practican el *body art* (tatuajes y *piercings*).

Con este trabajo los autores se aproximan a una comprensión de la forma en que los sujetos, a partir de los grupos investigados, construyen su “sí mismo” desde sus prácticas corporales; se plantean algunos ejes para el análisis del cuerpo y sus prácticas, se ofrece una interpretación desde diferentes dimensiones del sujeto y a partir de los planteamientos de los tres pensadores franceses. Se concluye con algunas reflexiones acerca de la importancia de las miradas que se construyen sobre el cuerpo, particularmente en ámbitos académicos, planteándose cuestiones emergentes que pueden servir de punto de partida para posteriores investigaciones.

### Palabras clave

Cuerpo, sujeto, percepción corporal, cuidado de sí mismo, prácticas corporales, datos sensibles.

---

\* Esta investigación ha sido adelantada bajo la dirección de José Arlés Gómez y Asseneth Sastre Cifuentes, con la asistencia de los estudiantes Julio César Rueda y Ghianna Herrera de la Facultad de Cultura Física y Pilar Rivas de la Facultad de Psicología. Correos electrónicos: angel777ab@yahoo.es; assesastre@yahoo.com.

## Abstract

This project corresponds to a second phase of the investigation initiated under the title "Conceptions of the body in the contemporary French philosophy", that, outlining a look on the body from the comparison of the categories used by the thinkers Merleau-Ponty, Mounier and Foucault, it contributed a conceptual foundation for the human being understanding as corporal existence. This new phase tries of, through a qualitative and interpretative focus, to make an understanding of the relation among the corporal practices, the perception of the body (body concept), the care of itself and the sense of themselves that people build linked to different forms of corporal practice: gym users, sportspersons of high level, practitioners of Thai-Chi, dancers and people that practice the body art (tattoos and piercing).

With this work the authors approach to an understanding of the way in which the characters, starting from the investigated groups, they build their "self" from their corporal practices; there are some hinges established for the analysis of the body and their practices, it also offers an interpretation from different dimensions of the character and starting from the positions of the three French thinkers. It is concluded particularly with some reflections about the importance of the looks that are built on the body, particularly in academic environments, thinking about emergent questions that can serve as starting point for later investigations.

## Key words

Body, character, corporal perception, self care, corporal practices, sensitive data.

## Introducción

De acuerdo con el estudio inicial de Gómez y Sastre (2004) que este proyecto continúa, pudo establecerse que la pregunta en la que convergen Merleau-Ponty, Mounier y Foucault es la pregunta por la construcción del sí mismo, de la consciencia de sí, del sujeto, de la persona, pregunta que no puede generarse ni responderse prescindiendo de la realidad corpórea. Al hablar de una existencia corpórea ya no se trata pues simplemente de indagar por el objeto físico, sino por el sujeto consciente que vive en un cuerpo y que expresa su subjetividad y sus dinamismos interiores y culturales: el cuerpo se reconoce entonces como la exteriorización de la realidad interna y cultural del sujeto, por lo cual se plantea que el ser humano no posee un cuerpo: es su propio cuerpo.

Así pues, en la reflexión acerca del sujeto, de la persona o del sí mismo, aparece como condición esencial para su comprensión, la reflexión sobre el cuerpo, desde nuevas categorías que permiten superar el dualismo cartesiano imperante durante siglos. Desde esta perspectiva, el cuerpo no es un instrumento, objeto positivo de investigación sino la condición necesaria del ser, del sí mismo, del ser persona, del sujeto. Ya no se trata de una somatología que elabora un discurso aparte de la psicología o de la filosofía, sino que el mismo cuerpo humano empieza a ser entendido como realidad constitutiva del ser humano que implica su conexión con el mundo, y es eje de la individuación e identificación del sujeto y en la distinción radical de los géneros.

El cuerpo entonces no es simple presencia física sino manifestación profunda del ser personal y cultural del

ser humano. A la pregunta de dónde ve su cuerpo en el mundo espacial, le sigue otra de igual importancia: *cómo ve su cuerpo*. No en vano, de la manera en que se autodetermine como tal o cual cuerpo, el sujeto será capaz de percibir su mundo y darle significado.

La mirada convencional sobre el cuerpo, derivada de una postura racionalista, ha instaurado al cuerpo como objeto de control, dominio y como instrumento y objeto de prácticas de poder, lo que parece asociarse también a unos "usos convencionales" del cuerpo: el cuerpo para vestirlo, alimentarlo, arreglarlo, bañarlo, lucirlo, adelgazarlo o engordarlo, fortalecerlo, someterlo, acondicionarlo, controlarlo.... Pero el cuerpo puede entenderse (y es lo que permite la fenomenología y el existencialismo francés) no desde esta dimensión instrumental, sino como expresión de subjetividad que está justamente en la base de un empoderamiento personal, que lejos de orientarse al control del cuerpo, se compromete con el "fluir, dejar-ser, ser-en" el cuerpo y que se asocia con nuevos usos y prácticas corporales en las que el cuerpo se instaura como expresión de la experiencia subjetiva y como posibilidad de relación. Estos usos diversos llevan inherentes no solo unos juegos de poder y verdad (como diría Foucault), sino la construcción de un sí mismo, de un sujeto, de una persona.

En consecuencia, la educación del cuerpo y lo corporal debe superar el dualismo cartesiano dominante en la epistemología y la pedagogía: un currículo de Cultura Física, por tanto, debería integrar el principio del "cuidado de sí" como las transformaciones sobre sí mismo en tanto unidad psicofísica en orden al mejoramiento propio y de los otros con una amplia comprensión del concepto y prácticas del mismo cuerpo. Una sana pedagogía sobre el sujeto como ser corpóreo no es solamente aconsejable sino indispensable, si deseamos que las futuras generaciones den cuenta de nuevas reflexiones sobre la integralidad del ser humano, de suerte que, en particular, el profesional en este campo esté en capacidad, no solo de interpretar, sino también de transformar las prácticas corporales derivadas de tales concepciones, desde una mirada integradora, donde el cuerpo se erige como fundamento de la propia existencia.

Desde esta perspectiva se propone un trabajo investigativo en una segunda fase: con la fundamentación filosófica aportada por el estudio inicial, se puede indagar acerca de la relación entre las prácticas corporales por las que optan las personas, el sentido que construyen de su sí mismo y el concepto de cuerpo que manejan, a partir de la autopercepción y el cuidado de sí mismo. La propuesta de investigación que surge de esta fase inicial de indagación documental se orienta entonces a partir de la pregunta acerca de la relación entre el concepto de cuerpo, las prácticas corporales y el sentido de sí mismo que construye el sujeto desde su cuerpo. Podemos partir de la afirmación de que la mirada que se tenga sobre el cuerpo y por tanto sobre sí mismo, se relaciona con el modo de estar en el mundo, y con los usos y prácticas corporales: no es posible hablar de un cuerpo que se piensa, como diferente de un cuerpo que actúa ni de un sujeto que se construye y expresa en él.

Por ello se propone indagar en personas con preferencias marcadas por determinadas prácticas corporales (por ejemplo usuarios de gimnasios y centros estéticos, deportistas de alto rendimiento, practicantes de tai-chi, bailarines y practicantes de *body art*) su concepción de cuerpo, ya sea como objeto físico de control o como expresión de subjetividad y forma de relación (u orientadas a un uso instrumental o no instrumental del cuerpo); su manera de entender el "cuidado de sí" y el sentido de sí mismo desde la experiencia de su cuerpo (mirada, consciencia y uso del cuerpo).

La pregunta que direcciona el trabajo, es entonces: ¿Qué relación se puede establecer entre las prácticas corporales, el concepto de cuerpo y el sentido de sí mismo que construyen grupos diferentes de personas comprometidos con prácticas corporales específicas?

## Antecedentes

Mas allá de la indagación desarrollada en el estudio inicial de los autores sobre el concepto de cuerpo en la filosofía francesa contemporánea (Gómez y Sastre, 2004), la mirada que sobre el cuerpo y la construcción del "sí

mismo" han hecho y siguen haciendo algunas investigaciones evidencian cómo la cosmovisión cartesiana parece seguir dominando el logos occidental al seguirse hablando del cuerpo como una máquina viva sometida al análisis de las ciencias positivas; desde la mirada fenomenológica, sin embargo, se ha intentado hacer otra lectura de la percepción corporal o desde el cuerpo que se vive como ser mismo de la persona (Rusca, 2003). Otros estudios buscan dar razón del cuerpo como energía en movimiento, y la forma en que a través de las artes marciales, las personas pueden descubrir, valorar y canalizar su flujo energético para obtener salud, bienestar y equilibrio (Hanche 2004; Reed, 2002). Son numerosos los estudios ligados al tema de la técnica del movimiento en el contexto de una determinada disciplina deportiva, y al deporte como medio para cultivar y *perfeccionar el cuerpo* humano (Hurtado, 2002; González, 2004, Ardaoz, 2004).

Otros estudios se han orientado a responder la pregunta de cómo vivir el cuerpo o dentro del cuerpo, y a cómo ligar lo corporal a las pedagogías actuales (Parente, 2001; Izusquiza, 2003), a dar cuenta de las concepciones del cuerpo y la construcción de la identidad, desde las influencias sociales y culturales que influyen en la consolidación de la "imagen de sí mismo".

Los estudios desarrollados desde las ciencias sociales (psicología, sociología y antropología) buscan establecer la relación entre el cuerpo y la identidad personal y social, describiendo la relación entre necesidades de orden psicológico o social y las transformaciones que las personas hacen en sus cuerpos - regímenes de adelgazamiento, musculación, adornos corporales, cirugías etc (Antle, 2004; Atkinson, 2004; Banner, L., 2004; Carroll, L., 2002; Faircloth, C.; Boylstein, C.; Rittman, M; Young, M.E., 2004; Frank, J; Thomas, Ch., 2003; Henriques, G; Calhoun, L., 1999; Morry, M; Staska, S.; 2001; Murray, D , 2003; Potter, N.N., 2003; Ricciardelli, L; McCabe, M., 2001; Steven, A, 1996; Thornton, T, 2003; Tiggemann, M; Williamson, S., 2000; Webster, J; Tiggemann, M., 2003; Wolfradt, U; Neumann, K., 2001; Yardley, L., 1997).

Desde una perspectiva mas amplia, se ha investigado la conexión entre el ser humano como "ser corpóreo" y

su manera de ser y estar dentro de la cultura, indagando por ejemplo en la forma en que se ha ido consolidando una nueva construcción del sujeto pasando desde el sujeto biológico al sujeto psicológico y llegando al sujeto cultural; (Burotto, 2004; Padrón Guillén, 2004, Martín, 2003). La polisemia del concepto sujeto se liga no solamente a la comprensión del sujeto "ad intra" si no también al sujeto "ad extra" que se va edificando desde numerosas prácticas socio-culturales, entendiéndose el cuerpo como expresión viva del ser con un papel mediador entre el sujeto y la cultura (Barrera 2001, Casals, 2003)

El cuerpo ha sido, pues, objeto de diferentes abordajes en el campo de la investigación. Sin embargo, las relaciones entre prácticas corporales, concepto de cuerpo y sentido de sí mismo, tal como las plantea este estudio no parecen haber sido abordadas por los estudios previos consultados. Los reportes de investigación publicados en *Journals* europeos y norteamericanos, así como la producción académica latinoamericana y española en Psicología, Sociología y Antropología no utilizan ninguno de estos conceptos, aunque se ocupan de la forma en que los individuos perciben sus cuerpos, los transforman y se sienten consigo mismos.

Los estudios consultados, desarrollados recientemente en Estados Unidos y Canadá manejan diversos conceptos relacionados. Respecto al *sí mismo* o *self*, se plantean conceptos como los de *autoimagen*, *autoconcepto* y *autoestima*; respecto al *cuerpo*, plantean conceptos como los de *satisfacción con el cuerpo*, *imagen corporal*, *integración* y *disociación*. En relación con lo que este estudio considera dentro de la categoría de *prácticas corporales*, encontramos las *prácticas transexuales*, de *musculación*, *deportes*, *body art* (*piercing* y *tatuajes*), *dietas* y *control del peso*, *anorexia* y *bulimia*.

Estos estudios abordan la relación entre estas variables y la incidencia en ellas de factores como el género, la edad, el desarrollo, los medios de comunicación como la televisión y los magazines, las presiones sociales, de pares y familiares, frente al "deber ser" corporal.

En la revisión de literatura cobra presencia la así denominada “teoría de la objetificación” según la cual la mujer (especialmente) asume la mirada de un espectador frente a su propio cuerpo, el cual queda a sus ojos, convertido en objeto, teoría relevante de cara a este trabajo, en tanto permite comprender la construcción del sí mismo desde la experiencia corporal (Morry, M; Staska, S. 2001; Strelan, P, Mehaffey, S; Tiggemann, 2003).

Desde el punto de vista de los métodos, la gran mayoría de los estudios se enmarcan en enfoques cuantitativos, de tipo transversal correlacional, con limitaciones derivadas de los procesos de muestreo. Aplican instrumentos de medición como escalas estandarizadas, cuestionarios, inventarios y pruebas psicológicas. Sólo excepcionalmente, en el caso de estudios españoles y latinoamericanos, se encuentran estudios de enfoque cualitativo, algunos de los cuales contradicen en sus conclusiones, las generadas por estudios cuantitativos.

Para precisar qué entienden los autores del presente trabajo por prácticas corporales, sentido de sí mismo, concepto del cuerpo y cuidado de sí, podemos plantear que las *prácticas corporales* hacen referencia a *lo que se hace* con el cuerpo, esto es, al nivel de la acción, del comportamiento. El *concepto de cuerpo* hace referencia a *lo que se piensa del cuerpo*, es decir, al nivel cognitivo; y el *sentido de sí mismo*, a la *valoración que el sujeto hace de sí*, lo cual se relaciona con la forma que *cuida de sí*, y que, creemos, se relaciona con el tipo de práctica corporal en que se compromete.

Es necesario hacer una mirada en profundidad sobre estas relaciones e indagar en la experiencia subjetiva de los individuos con preguntas que enriquezcan la comprensión lograda hasta el momento a partir de los enfoques tradicionales.

Este proyecto se compromete con una mirada sobre el proceso de construcción del sujeto (del sí mismo) desde determinadas prácticas del cuerpo o determinadas formas de “vivir el cuerpo.

## Metodología

Esta investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, de corte interpretativo, y utiliza una estrategia de conversación-narración con la técnica de entrevista en profundidad. Para el análisis de los textos utiliza un análisis de contenido de tipo categorial, y para la organización, análisis e interpretación de la información utiliza matrices descriptivas, relacionales e interpretativas.

El estudio se desarrolló en varias fases, a saber:

Fase 1: Diseño de los instrumentos, selección de los contextos y casos, recolección de información.

Fase 2: Análisis de contenido de los textos producidos por los actores.

Fase 3: Construcción de las matrices categoriales a partir de los textos de cada actor, a partir del análisis de contenido de cada texto y de la emergencia de categorías (inductivas)

Fase 3: Interpretación

Fase 5: Construcción del informe final y publicación.

El diseño incluyó las decisiones acerca de los contextos, los casos, la definición de categorías, el guión de la entrevista en profundidad y los procedimientos.

Se seleccionaron con criterio de accesibilidad los siguientes contextos:

- Contextos relacionados con el entrenamiento en deportes de alto nivel (Unidad Deportiva El Salitre, Facultad de Cultura Física USTA).
- Contextos destinados a la actividad física orientada al moldeamiento corporal –Fitness (gimnasio Body Tech, sede Chapinero).
- Contextos destinados al “Body Art” (tatuajes y piercing) (Centro de Tatuaje Violent Tattoo Chapinero, Facultad de Cultura Física, USTA).

- Contextos destinados a la práctica del Tai-chi (grupo Wu-Wei Barrio El Cortijo).
- Contextos orientados a la expresión estética del cuerpo (danzas) (Ballet Jaime Orozco, Facultad de Cultura Física, USTA)

Los casos se seleccionaron con criterios de pertinencia conceptual, según su correspondencia con la categoría Tipo de práctica corporal, y con criterios de accesibilidad y disponibilidad de los sujetos. Cada grupo quedó conformado por los siguientes sujetos:

- Deportistas de alto nivel: 4 mujeres y 2 hombres, practicantes de baloncesto, atletismo, tae-kwondo y judo, entre 22 y 35 años.
- Usuarios de Gimnasio: 5 hombres y 1 mujer, entre 20 y 41 años.
- Practicantes de Tai chi: 4 hombres y 3 mujeres entre 18 y 65 años.
- Bailarines: 4 hombres y 2 mujeres entre 19 y 76 años.
- Tatuados: 5 hombres y 1 mujer entre 23 y 26 años.

Se entrevistaron en total 31 sujetos.

Se establecieron y definieron las siguientes categorías deductivas a partir del problema de investigación, la pregunta y los objetivos del estudio para orientar el análisis: Descripción de la práctica corporal, Percepción del cuerpo, Cuidado de sí mismo, Sentido de sí mismo. Como Categorías Emergentes, dentro de la categoría Descripción de la práctica corporal, surgieron: sentido, inicio, motivación, logros, costos y lugar de los otros en ella. Dentro de la categoría surgieron: Auto percepción y percepción social del cuerpo como entidad orgánica o como entidad simbólica.

## Resultados

La presentación de resultados incluye las matrices descriptivas por cada grupo (análisis de convergencias y

divergencias): deportistas, usuarios de gimnasios, practicantes de tai chi, bailarines, tatuados; las matrices relacionales (análisis de convergencias y divergencias): deportistas, usuarios de gimnasios, practicantes de tai chi, bailarines, tatuados; la Interpretación por grupo (en el mismo orden) y una matriz comparativa intergrupos. Por su extensión estos resultados no se reportan en este artículo, y sólo se profundiza en la interpretación desde las preguntas generadoras y según dimensiones, como se describe más adelante. A continuación se responden una a una, las preguntas que orientaron este estudio.

### *¿En qué consiste la acción desarrollada con su cuerpo por los sujetos? (práctica corporal)*

La descripción de la práctica se construye desde el cómo ésta se significa por el sujeto, y ello tiene que ver con la finalidad o sentido que esta tiene para él. Todas las prácticas corporales responden a una finalidad o sentido para el sujeto, y desde allí se direcciona el modo en que este ve la práctica. Cada practicante se sumerge en la práctica desde dónde la aborda y la significa: la práctica construye al sujeto y este a su práctica.

Independientemente de las diferencias que más adelante se señalarán, es claro que en todas las prácticas, sin importar cuál sea la naturaleza de la misma, el sujeto se construye: se construye desde lo que hace con su cuerpo. Las prácticas corporales mediatizan los procesos de identidad y construcción del sí mismo desde el cuerpo. Lo que puede variar es el sentido e intencionalidad que cada practicante le otorga a la misma práctica y lo que desea obtener, construir o transformar con ella. La práctica es en sí misma una acción transformadora del sí mismo y, consecuentemente una práctica de autocuidado. En la práctica del cuerpo el sujeto construye sentido de sí mismo, y desde este construye el sentido de su práctica, en una relación recurrente y complementaria.

Por definición (establecida para los fines de este trabajo), todas las prácticas tienen al cuerpo como centro, aunque este es abordado o asumido con enfoques o

énfasis diferentes. Para la reflexión en torno a la naturaleza de las prácticas corporales estudiadas, conviene a los autores situarse en diversos ejes, reconociendo que estos responden a distinciones por ellos establecidas para organizar su comprensión (y que por tanto refieren a su mirada, más que al fenómeno descrito). Ello permitiría reconocer los énfasis desarrollados por las cinco prácticas estudiadas, y desde allí dar cuenta del proceso de construcción del sujeto desde el cuerpo. Así pues, como producto de este trabajo se plantean nueve ejes para el análisis de las prácticas corporales, de acuerdo al concepto de cuerpo que conllevan (ver gráfica 1).

1. *El eje cuerpo instrumento - cuerpo sujeto (tener cuerpo/ser cuerpo):* Se observa convergencia en torno a dos grupos cuerpo instrumento (objeto) - vs cuerpo sujeto (la relación ser –tener cuerpo): Los primeros, deportistas y usuarios de gimnasios desarrollan su práctica a partir de un concepto de cuerpo en tanto instrumento o herramienta que se tiene y debe ser perfeccionado, moldeado, “trabajado”, acondicionado. Los segundos (bailarines, tatuados, practicantes de tai-chi) desarrollan su práctica desde un concepto de cuerpo que se es, como experiencia de conexión, de autoconocimiento, de totalidad, en que el cuerpo es el actor, sujeto mismo de transformación. Hay prácticas que favorecen la fusión ser-hacer: se es lo que se hace. En otras la distinción es clara, porque lo que se hace es distinto de lo que se es. En cada práctica el sujeto concibe y vive su cuerpo de modo diferente: como instrumento o herramienta, como objeto de transformación en alguna de sus partes, como sistema energético, como lienzo, o como movimiento expresivo-creativo.
2. *El eje cuerpo orgánico- cuerpo simbólico:* La distinción sí mismo orgánico-simbólico la establece el observador y no es siquiera considerada por los actores en sus narraciones: Se utiliza, sin embargo porque permite a los investigadores organizar su comprensión desde unas categorías conceptuales.

En esta dimensión, cada práctica parece ocupar un lugar diferente: deportistas y usuarios de gimnasios parecieran privilegiar la dimensión orgánica como foco de transformación. Sin embargo, la frontera entre lo orgánico y lo simbólico se diluye en función del horizonte de sentido que la persona le conceda a la práctica: bajar de peso no es solo un aspecto orgánico, sino que está revestido de simbolismo.

3. *El eje cuerpo medio-cuerpo fin:* todas las prácticas tienen un telos: un fin. Sin embargo. Hay prácticas en las que el medio y el fin se confunden, como en el caso de la danza, en que esta es tanto medio como fin y se nutre y mantiene a sí misma: la expresión, el movimiento, la liberación de sí mismo, la acción creativa, son tanto medio como fin; cada uno se construye en el otro. En las otras, medio y fin están separados: la acción apunta a un telos que está por fuera de sí misma. En cada práctica el sujeto se orienta a una finalidad diferente: el sentido de la práctica adquiere características particulares que ligan con la construcción del sujeto: al rendimiento y/o la eficacia (competencia explícita), a la transformación de las formas y dimensiones (el logro de una “buena forma”- competencia implícita?), al Automejoramiento integral, a la autonarración – testimonio- y autoafirmación, o a la expresión liberación de sí mismo y trascendencia.
4. *El eje cuerpo totalidad-cuerpo partes:* Las prácticas pueden relacionarse con “paradigmas” analíticos u holísticos, según se orienten al todo o a la(s) parte(s): Las prácticas pueden enfocarse a la totalidad de la unidad cuerpo-sujeto-contexto, o a alguna parte de esta unidad. Así, pueden considerarse prácticas totalizantes o “parcializantes”, por el énfasis en el todo o en la parte. La mayor o menor integración de diversidad de dimensiones (bio-psico-socio-espiritual) del individuo, las convoca la práctica misma, y las dimensiones involucradas responden a la finalidad de la misma.

Así podrían identificarse como prácticas holísticas-contextuales (más allá del límite del sistema sujeto) la danza y el tai chi, y analíticas el deporte y el gimnasio. El tatuaje propende por una gran síntesis, de todo orden, en el plano puramente simbólico, pero enmarcada "en los límites del sujeto". En prácticas focalizadas, como el gimnasio, prima la orientación a los aspectos físicos,

con énfasis en la parte: la masa muscular, los centímetros de grasa, la dimensión del antebrazo o del abdomen. "Estar en forma" es sinónimo de cuidar de sí mismo: tener un cuerpo socialmente aceptable y osteomuscularmente funcional. La orientación de la práctica liga con el concepto del cuidado de sí: holístico.-contextualizado, o focalizado y particularizado.



Gráfica 1. La práctica corporal ubica al cuerpo en puntos diferentes de cada uno de nueve ejes

5. *El eje tiempo-espacio limitado-trascendido:* Las prácticas pueden reconocerse como inherentes a la vida del sujeto (como en la danza), que permean toda actividad cotidiana, o como acciones ligadas a circunstancias específicas (como en el caso de los usuarios de gimnasio, que se delimita temporo-espacialmente de un modo muy claro): de todos modos participan de modo más o menos significativo en la construcción del sujeto.
6. *El eje cuerpo-otros:* En todas las prácticas corporales, aunque desarrolladas por la acción individual, se significa al otro y la relación con el otro, de modo que el sujeto, nunca se construye desde su cuerpo en solitario: el otro puede ser significado como un émulo, como rival o competidor, como un interlocutor, como un "resonador emocional"...pero siempre es incorporado en el proceso de construcción de sí mismo desde las

prácticas corporales. En cada práctica, el sujeto define a los otros en relación, de un modo que le permite a su vez definirse a sí mismo en las dimensiones en que lo hace: Frente a la naturaleza de la relación con el otro, podría hablarse de prácticas competitivas (explícitamente – el deporte- implícitamente – el gimnasio) y no competitivas (danza, tai-chi, tatuaje).

El deportista define al otro como estímulo para la eficiencia (émulo, rival, competidor). El usuario de gimnasio, lo define como el parámetro de las formas deseables. El practicante de Tai-chi, como sistema energético en relación (universo energético), el tatuado como lector, interlocutor, y el bailarín como interlocutor y fuente de respuesta sensible.

7. **El eje cuerpo-tecnología:** Algunas prácticas requieren algún grado de mediación tecnológica, lo cual hace parte de la descripción de su naturaleza. El grado de mediación tecnológica requerido varía de una práctica a otra: Tai-chi: ninguna, Bailarines: (alguna), Tatuados (alguna), Deportistas(alguna), Gimnasios (bastante).

8. *El eje resultado-proceso:* Desde lo que mantiene y motiva la práctica hay diferencias: el resultado, en el caso de deporte y gimnasio. El proceso, en el caso de la danza y el tai-chi. En el tatuado, la permanencia e indelebilidad del testimonio que, en virtud de ello, es tanto proceso como resultado. El modo en que se asumen los costos es diferente: como costo a secas, (algo que se sufre a cambio de un resultado: dolor, esfuerzo, sacrificio) o como costo-motivación (algo que invita a persistir, por lo que significa). Aunque no fue un foco de este trabajo, podría pensarse que la mayor o menor mediación tecnológica en la realización de la práctica liga también con el proceso de construcción de sí mismo, aspecto que en la actualidad parece cobrar enorme importancia como objeto de investigación, dada la cada vez mayor participación de la tecnología en las prácticas humanas.

9. *El eje relación causal-relación sistémica:* En los deportistas, el sujeto integra las dimensiones del esfuerzo físico y mental en torno a la demanda del rendimiento y la eficiencia: los aspectos psicológicos están al servicio del rendimiento. La relación entre dimensiones, sirve al fin, que en este caso es la eficiencia. En los usuarios de gimnasios la relación parece invertirse: los aspectos orgánicos en los que se centra la transformación del cuerpo, sirven a la finalidad psicológica de una autoimagen y autoestima positiva. Algo similar ocurre con los tatuados.... En los practicantes de tai-chi y bailarines, la práctica supone una relación sistémica, recurrente y dialéctica entre diferentes dimensiones, donde todas están articuladas mutuamente, se automantienen y nutren unas a las otras.

***¿Cuál es la experiencia del cuerpo y el significado que de este elabora el sujeto (percepción del cuerpo) en relación con su práctica?***

La percepción corporal se relaciona de manera dialéctica con la naturaleza de la práctica y los significados atribuidos a esta por el sujeto: La percepción corporal es una construcción del sí mismo desde la experiencia del cuerpo, la cual ocurre en el contexto de una práctica y va a su vez determinando la orientación a esta. La experiencia corporal en la práctica entra a reforzar y/o a transformar la percepción de sí mismo y esta percepción mantiene el significado de la práctica. El sujeto, entonces, va confirmando y/o transformando su percepción de sí mismo/cuerpo en la práctica y desde la experiencia del cuerpo que esta le permite, en relación con lo que esta le significa. La percepción de sí-en su cuerpo se construye entonces tanto desde la experiencia de cuerpo como desde la percepción de la práctica y los significados construidos en torno a ella. Puede entonces concluirse que la percepción de sí se va organizando con la inmersión en la práctica, con la mediación de los significados construidos en torno a ella y ocurre una transformación mutua: en sí mismo y en la práctica.

La percepción del cuerpo corresponde con la percepción de sí mismo: el sí mismo se manifiesta en los alcances de su práctica y se nutre de esta. El sujeto va construyendo significados de sí mismo en implicación con el significado atribuido a su práctica y el modo de percibir el cuerpo. En su cuerpo, el sujeto hace síntesis, sea la práctica de la naturaleza que sea. De esa misma naturaleza quizás sea la constitución del sujeto (integrado, parcializado, equilibrado, objetivado, subjetivado):

El cuerpo/sujeto como conjunto de elementos en transformación (de los sistemas orgánicos y la apariencia física); el cuerpo/sujeto como rendimiento, esfuerzo, eficiencia. El cuerpo/sujeto como testimonio, identidad, comunicación, narración. El cuerpo/sujeto como presencia, encarnación, síntesis, expresión. El cuerpo/sujeto como energía. La percepción corporal es marcadamente diferente en cada grupo, e implica al sí mismo.



Gráfica 2. Percepción del cuerpo desde diferentes prácticas corporales

Los sujetos parecen percibir sus cuerpos de modos relacionados con la naturaleza de la práctica que desarrollan: los deportistas perciben su cuerpo desde la eficiencia, en la cual se reconoce una totalidad psicofísica, donde de todos modos, los aspectos psicológicos están al servicio de la eficiencia. Los usuarios de gimnasio perciben sus cuerpos como las formas y dimensiones que son objeto de transformación. Los practicantes de tai-chi perciben su cuerpo como experiencia de autocuidado integral. Los tatuados perciben su cuerpo como testimonio de su vida, símbolo, representación de sí mismo, de la historia personal y de relación con el mundo. Los bailarines perciben su cuerpo como presencia, como experiencia vital de la que es inherente el movimiento, el cuerpo como encarnación de sí mismo y consciencia de los límites temporoespaciales del ser.

La percepción del cuerpo, tal como la interpretan los autores, implica además énfasis diversos en las dimensiones orgánica y/o simbólica y en el peso relativo de cada una: es claro el énfasis que los tatuados hacen en la dimensión simbólica, y los usuarios de gimnasios en la dimensión orgánica. Los demás grupos integran más claramente las dos dimensiones, aunque cambia el modo en que se relacionan, a partir de la finalidad. En el caso de los deportistas, particularmente, los aspectos psicológicos y emocionales hacen parte de la técnica que conduce a la eficiencia.

La percepción del cuerpo desde la práctica, se sitúa además en la relación yo – otros. El cuerpo es un órgano de relación intersubjetiva: desde el cuerpo el sujeto conversa con otros, y el lugar de los otros tiene un peso

relativo en la percepción de sí, de acuerdo con la naturaleza de la práctica (que incluye a los otros de uno u otro modo). En el caso de los deportistas, el otro desempeña la función de estímulo, sea en la forma de émulo o de rival: desde él, el sujeto-cuerpo confronta su eficiencia y evalúa sus logros, información desde la cual también construye su percepción de sí. En el caso de los usuarios de gimnasio, los otros (como abstracción del ideal social de belleza o estética) constituyen el parámetro desde el cual se definen las formas deseadas y con referencia al cual se construye la percepción de sí. Los practicantes de tai-chi poco integran en la construcción de su autopercepción a los otros, aunque

los reconocen como un sistema energético que se funde al suyo, desde la filosofía de la circulación de la energía. Los tatuados, que perciben su cuerpo como un lienzo o un texto, representan en él su relación con los otros, y la comunican a los otros: en ese proceso de interlocución, se construye la percepción de sí, y se representa visualmente en la piel. Es una relación con otros mediada simbólicamente por lo que se plasma en la piel. Los bailarines parecen construir su percepción de sí más desde su propia experiencia corporal en el movimiento consciente, que desde la participación de otros, a quienes definen más como “resonadores” emocionales”, co-participes de una experiencia estética y emocional.



Gráfica 3. La relación sujeto-otros en la práctica corporal

En la práctica se tejen sentimientos, emociones, deseos, motivaciones, imaginarios, todos componentes psicosociales de la imagen de sí, materializados en el cuerpo y sus posibilidades, pero cada práctica favorece de modo diferencial el reconocimiento consciente del modo en que todos estos elementos participan en la construcción de sí mismo. Esa “metapráctica” o nivel de reflexión parece ocurrir más claramente en los bailarines y en los practicantes de tai-chi.

***¿Qué acciones intencionales orientadas a la transformación de sí mismo aplica el sujeto (cuidado de sí mismo)?***

El cuidado de sí mismo está en relación de carácter dialéctico (recurrente) con la percepción corporal y la naturaleza de la práctica corporal (desde la que se infiere el concepto de cuerpo/sí mismo), en todos los casos. Las divergencias resultan del modo en que el autocuidado sitúe su énfasis en las dimensiones orgánica y simbólica:

Los deportistas enfatizan el desarrollo de hábitos saludables (alimentación, ejercicio, prevención de lesiones), que favorezcan la eficiencia y superación: incorporan elementos psicosociales como el desarrollo de valores de disciplina, superación, esfuerzo, organización del tiempo, al servicio del rendimiento deportivo. En usuarios de gimnasio se observa un énfasis en aspectos orgánicos-físicos, a través de las dietas y la repetición de ejercicios y rutinas de trabajo físico.

Por su parte, los practicantes de tai-chi hacen énfasis en relación cuerpo-mente-espíritu a través de respiración, concentración y meditación, como acciones que desarrollan la energía interior y la consciencia de sí.

Los tatuados hacen énfasis en la autoimagen y los aspectos estéticos de sí mismo, relacionado con el cuida-

do de los tatuajes, apariencia y accesorios. Se enfocan en la dimensión simbólica del cuerpo.

Los bailarines se orientan al cuidado de la relación sí mismo-entorno, y de sí mismo en interacción. La práctica corporal es en sí misma una práctica de autocuidado, junto con otras prácticas significativas, que incorporan hábitos saludables (de ejercicio y alimentación), tanto como la expresión emocional y estética y el movimiento.

Las motivaciones personales hacen diferencias en cuanto al tipo de práctica de autocuidado privilegiadas. Acciones como las dietas, prevención de lesiones y enfermedades, el ejercicio, y el fortalecimiento muscular se orientan al cuerpo como entidad orgánica y son en sí mismas características de los usuarios de gimnasio y deportistas de alto nivel.

**ACCIONES**  
 ALIMENTACION - DIETAS  
 EJERCICIOS – REPETICIONES  
 PREVENCION DE LESIONES  
 MOVIMIENTO CONSCIENTE  
 CUIDADO DE LA PIEL,  
 ACCESORIOS – APARIENCIA  
 RESPIRACION CONCENTRACION  
 MEDITACION  
 PENSAMIENTO POSITIVO  
 RELACIONES INTERPERSONALES

**VALORES**  
 DISCIPLINA  
 ESFUERZO  
 SUPERACION  
 EFICIENCIA  
 AUTOESTIMA  
 EQUILIBRIO PSICOFISICO  
 FIDELIDAD A SÍ MISMO  
 EXPRESIVIDAD  
 LIBERTAD

### ***¿Cómo se relacionan la práctica corporal, la percepción del cuerpo y el cuidado de sí mismo con la construcción del sujeto?***

El mapa expuesto en la gráfica 4 representa las relaciones entre estos elementos, que este trabajo se propuso explorar, y que de manera sintética, pueden entenderse según se expone a continuación:

Las prácticas corporales:

Conllevan cambios, modos y énfasis diversos en el modo de percibir el cuerpo (percepción del cuerpo). Permi-

ten narrar (construir) *el sí mismo* desde el cuerpo. Se comprometen con *énfasis diferenciales, más o menos integradores, en las dimensiones orgánica y simbólica del cuerpo*. Implican la noción de transformación o mejoramiento) de *el sí mismo*, e incorporan formas de *cuidado de sí mismo*.

La *percepción del cuerpo*:

- Puede darse desde una perspectiva holística o desde una perspectiva analítica (con énfasis en el cuerpo como totalidad o unidad constitutiva de un sistema más abarcador con el que está en perma-

nente interconexión, o como susceptible de ser entendida desde sus elementos constitutivos)

- Incorpora *énfasis diferenciales, más o menos integradores, en las dimensiones orgánica y simbólica del cuerpo*, del mismo modo en que lo hace la descripción de la práctica corporal y del cuidado de sí que ofrece el sujeto.
- La dimensión orgánica se enfatiza cuando se concibe el cuerpo como entidad objetiva, de naturaleza física e instrumental: cuerpo eficiente, cuerpo bien formado, cuerpo funcional: el autocuidado se orienta a la prevención de enfermedades, dieta y ejercicio fundamentalmente. La dimensión simbólica se enfatiza cuando se concibe el cuerpo como entidad subjetiva, como representación, como expresión de subjetividad: cuerpo que narra, cuerpo que expresa, cuerpo que crea, cuerpo que comunica. El autocuidado se orienta a los estados mentales, emocionales, actividades significativas, relación con el entorno.
- El énfasis que plantee una práctica en alguna de estas dimensiones– o en ambas– conlleva una percepción corporal de la misma naturaleza. Sin embargo, la relación contraria también podría establecerse, dado que desde la percepción del cuerpo se opta por una práctica y se significa. Así pues, puede afirmarse que la percepción corporal mantiene las *prácticas corporales* y determina a su vez las acciones para el *cuidado de sí mismo*.

*El cuidado de sí mismo*, en relación recurrente:

- mantiene y/o transforma la *percepción del cuerpo*
- compromete *énfasis diferenciales, más o menos integradores, en las dimensiones orgánica y simbólica del cuerpo*
- su concepto sustenta de algún modo la práctica corporal elegida

En esta interacción *el sí mismo/sujeto se construye desde*:

- La finalidad última del sujeto/cuerpo (sentido y proyección): la eficiencia, las formas y dimensiones, la integralidad o equilibrio, la autonarración, la expresión libre y creativa.
- la mayor o menor consciencia de los alcances de la práctica en la construcción de la unidad bio-psico social-contextual del sujeto/cuerpo (corporeidad).
- La mayor o menor consciencia de la relación entre la práctica corporal y el sí mismo (relación *ser/hacer*)
- La valoración diferencial de las dimensiones orgánica y simbólica del sí mismo/cuerpo y la reflexión del sujeto en cuanto a la posibilidad de independencia-interdependencia de estas
- La perspectiva analítica u holista-sistémica que se asuma frente el sujeto/cuerpo, al describirlo.
- Las formas concebidas de participación de los aspectos psicológicos, biológicos, sociales, y contextuales (en relación causal-lineal o en relación sistémica-recurrente), de cara a la finalidad del sujeto (sentido de la práctica).
- El equilibrio en el desarrollo de las dimensiones físico-orgánica, estético-lúdica, psico-social, ético-axiológica y espiritual-trascendente y su interacción.
- Las metáforas del cuerpo: el lenguaje para hablar de sí: la autonarración (resistencia, fuerza, forma, eficiencia, lienzo, presencia, expresividad etc): cómo y qué se narra de sí mismo en cada práctica: los *temas* que se desarrollan, acerca de sí mismo.
- La relación con el otro y el significado a él atribuido: el lugar del otro en el inicio y mantenimiento de la práctica (émulo, rival, competidos, referente estético, interlocutor, lector, espectador, resonador emocional, sistema energético, universo). La percepción de otros VS la experiencia subjetiva y la experiencia del movimiento: A mayor posibilidad de experiencia y consciencia del movimiento – como experiencia subjetiva.- menos lugar hay a la

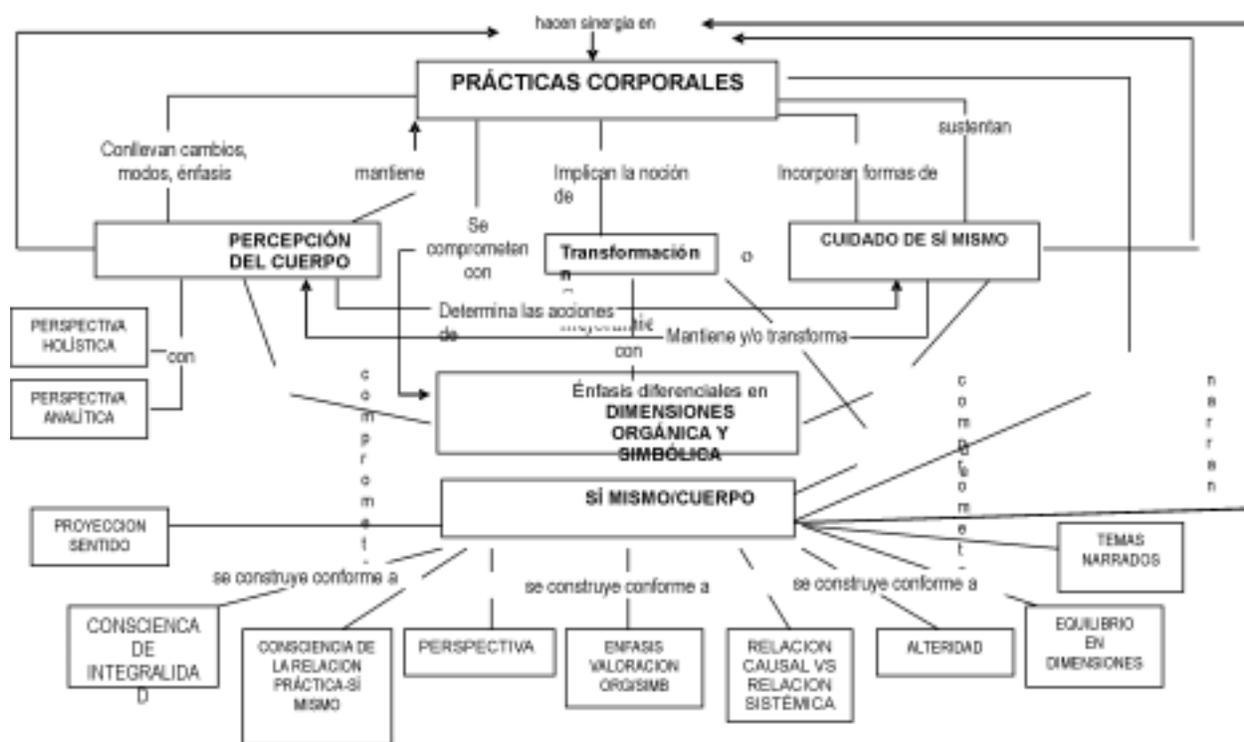
participación de la percepción de otros en la construcción del sujeto. La experiencia interoceptiva, propioceptiva en el movimiento permite una gran consciencia de sí como eje y centro, y de los otros como contexto.

- El entrelazamiento práctica corporal/sentido de vida como algo casual, ocasional o inherente a la vida misma. En ese sentido, puede encontrarse poco o mucho entrelazamiento.

Los procesos de *percepción corporal*, *cuidado de sí* y *construcción del sujeto* hacen sinergia en la *práctica corporal*, de diferentes maneras de acuerdo con la perspectiva que el sujeto adopte al asumir su experiencia y a la naturaleza de cada uno de los aspectos descritos previamente. *práctica* y *sujeto* se entrelazan en un proceso de co-construcción que determina los límites más o menos difusos entre *ser* y *hacer*. *el sujeto es su cuerpo*.

En las prácticas que podríamos llamar totalizantes (danzas, tai-chi) no se diferencia el *ser* del *hacer*. En las prácticas particularizantes (gimnasios, deportes), el *ser* se diferencia del *hacer*: *se tiene un cuerpo, se tienen partes del cuerpo*. En los tatuados el sujeto está representado visualmente en el cuerpo: el sujeto se sintetiza en él.

Finalmente, puede afirmarse que el cuerpo se trata como un espacio expresivo que proyecta al exterior las significaciones subjetivas relacionadas con lo orgánico y simbólico, otorgándoles un lugar espacio-temporal, lo cual hace que éstas cobren existencia visible desde concepciones subjetivas. En el cuerpo se hacen visibles las experiencias personales que el sujeto reconoce y/o quiere expresar o comunicar. El cuerpo es espacio con el cual se hace presencia, es espacio consciente en el cual el sujeto se construye desde la propia mirada. La práctica corporal permite resignificar el propio espacio o cuerpo-sí mismo.



Gráfica 4. Relación prácticas corporales, percepción del cuerpo y cuidado de sí mismo, con la construcción del sujeto

## Interpretación de los procesos de construcción del sujeto en las prácticas corporales, desde el concepto de dimensiones

Este trabajo se propuso, entre otras cosas, nutrir la reflexión en torno al cuerpo, en la comunidad académica en general, en las disciplinas que se ocupan de abordar el problema del cuerpo, en los espacios sociales destinados al cultivo de las prácticas corporales y en sus participantes. Por otra parte, se ha querido con este estudio hacer un aporte a la fundamentación conceptual y epistemológica del programa profesional de la Facultad de Cultura Física y servir como punto de partida de formas de intervención alternativas e innovadoras para el profesional de Cultura Física, en diversos ámbitos sociales, al reconocer algunos procesos que hacen parte de la relación entre las prácticas corporales que desarrollan las personas y la construcción de su sí mismo. Ello destaca la enorme responsabilidad de la acción de los profesionales en campos relacionados y las necesidades de enriquecer una formación que les permita responder a aquellas.

El concepto de dimensiones permite precisar un poco más las observaciones de los investigadores en cuanto al proceso de construcción del sujeto al favorecer la identificación de diferentes campos de experiencia inherentes al devenir del ser humano, en relación de interdependencia, y que, aunque no hicieron parte de las categorías de análisis previamente establecidas, se proponen para esta fase del trabajo, a saber: dimensión estético-lúdica, dimensión físico-orgánica, dimensión psico-social, dimensión ético-axiológica y dimensión espiritual-trascendente. Aunque este trabajo asume una perspectiva desde la que el cuerpo es no solo un organismo sino además un sistema complejo de significación, los autores proponen un análisis de las prácticas corporales desde estas dimensiones, lo que implica asumir la responsabilidad de las distinciones establecidas, por lo cual no necesariamente las mismas se corresponden con el modo en que los sujetos describen la experiencia de su cuerpo.

*Dimensión estético-lúdica:* Etimológicamente, la palabra estética deriva de las voces griegas (aistesis), sentimiento, e (ica), relativo a; la definición sería entonces, atendiendo a sus raíces: ciencia relativa a los sentimientos, más concretamente a la belleza, la armonía. Lo estético se relaciona pues, con las percepciones sin otra intención que la del placer que genera lo que se percibe, se relaciona con la posibilidad de saborear la experiencia, haciendo hincapié en sus detalles perceptivos. Siguiendo a Kant, tiene que ver con el discernimiento acerca de lo bello ligado a la representación, no por la comprensión cognitiva del objeto, sino por la imaginación (tal vez unida al entendimiento): prima *el sentimiento de agrado o desagrado experimentado por el sujeto*, que no se funda en conceptos, ni se puede medir ya que su motivo determinante es el sentimiento del sujeto.

Lo lúdico, se refiere a la posibilidad de jugar que, del latín iocari, significa "hacer algo con alegría y con el sólo fin de entretenerse o divertirse". Con Trigo, E (1999), entendemos lo lúdico como "capacidad humana de gozar el ocio en el aquí y el ahora de una manera autónoma y constructiva para la persona que lo vive". Afirman los psicoanalistas que el juego incorpora aspectos que provienen del inconsciente y que surgen al exterior cuando nos permitimos dejar fluir los miedos y deseos inconscientes. Cuando alguien se deja arrastrar por el presente y el aquí y ahora sin preocuparse por la consecución de metas a medio o largo plazo, estamos desarrollando actitudes de diversión lúdico-creativa sin más. Hay lúdica cuando las personas experimentan una sensación de libertad e imaginación despierta. Christie (1999, citado por Kishimoto, 1996), elabora algunos criterios para identificar lo lúdico que pueden orientar la comprensión de su naturaleza:

1. La no-literalidad: las situaciones lúdicas se caracterizan por un cuadro en el cual la realidad interna predomina sobre la externa.
2. Efecto positivo: el juego se caracteriza normalmente por los signos de placer o de alegría, entre los que destaca la sonrisa y la risa.

3. Flexibilidad: las personas están más dispuestas a ensayar nuevas combinaciones de ideas y de comportamientos en situaciones lúdicas que en otras actividades no-recreativas.
4. Prioridad del proceso: en cuanto el sujeto juega, su atención está concentrada en la actividad en sí y no en sus resultados o efectos.
5. Libre elección: el juego solo puede ser juego cuando es escogido libre y espontáneamente.
6. Control interno: en el juego, son los propios jugadores los que determinan el desarrollo de los acontecimientos.

*Dimensión Físico-orgánica:* Del griego physics (Física), phýsis (φύσις) 'naturaleza' Ciencia que estudia las propiedades de la materia y de la energía, considerando tan solo los atributos capaces de medida. En el presente trabajo investigativo, esta dimensión, se refiere a los aspectos biológicos, al funcionamiento del organismo en tanto materia orgánica y a los sistemas que lo constituyen, el cual está ligado al curso de la vida, del crecimiento, y desarrollo biológico y a los procesos de salud-enfermedad. Se define físico-orgánico en relación al cuerpo al conjunto de acciones, potencias, posibilidades, constituyentes...que al actuar como un todo integra las actividades que mediante el cuerpo somático se realizan: la historia, la percepción, las emociones, la conducta, la amistad, el encuentro, y la relación entre lo mental y lo social. Se considera que el hombre esta vertido en la realidad, porque la versión (desde el interior hacia afuera) es desde el cuerpo, por ser el hombre un ser de realidades, y por existir un mecanismo de versión.

*Dimensión psicosocial:* Hace referencia al ser en relación, y a la construcción del sí mismo en la interacción, al desarrollo de la propia identidad y al mundo emocional ligado a la relación con otros. Esta dimensión, hace parte de las Ciencias Humanas o Sociales por el estudio del nivel de organización de las personas en cuestión, en su conjunto, como sistema funcional. Se fija de ma-

nera especial en el comportamiento de los organismos individuales en interacción con su ambiente. Los procesos mentales de los individuos. Los procesos de comunicación desde lo individual a lo macrosocial.

*La dimensión ético-axiológica* Del griego «ethiké», que deriva del vocablo «ethos» (morada, ser interior). La Ética es la parte de la filosofía que tiene por objeto la reflexión sobre la conducta «moral» del ser humano, lo que puede llevar, a su vez, a la elaboración de teorías que permitan comprender y explicar dicha conducta, porqué se considera, o no, «buena», y cuál es el fundamento de «lo bueno o deseable». La axiología (del griego axios), se refiere al mundo de los valores: El Ethos como morada o nicho interior del hombre en conexión con su entorno social, refiere a los compromisos que establece el sujeto consigo mismo, con los demás y con el cosmos. Desde una ética humanista, Ferrater Mora y Zubiri dicen que la ética es la ciencia de la moral, donde mor-moris significa costumbre que reflexiona o analiza los actos humanos desde la visión de las normas, las leyes, las costumbres y los actos del hombre (del sujeto). Según Kant hay dos modelos éticos generales: el autónomo y el heterónomo. En el primero el sujeto se hace cargo de sus propios fines y de su propia consciencia, desde su propio fundamento ontológico. Ética autónoma es entonces en la que la norma y el valor supremos nacen del corazón del hombre. La ética heterónoma, al contrario refiere a cuando los fines, la consciencia y los valores quedan fijados a normas externas. El ideal ético de Kant es llegar a actuar por sí mismo, descubriendo Lo humano como fin y no como medio. Para Adela Cortina, valor es lo que representa o significa lo valioso para uno, sea otra persona, objeto o situación. Así, hay valores de diferente naturaleza (personales, sociales, materiales, espirituales), que determinan los principios o modos de conducirse, o normas rectoras.

*La dimensión espiritual-trascendente:* Apunta a la búsqueda de un sentido no material, diferente a lo religioso (que podría caber en él). Trascender tras -in dere, es ir más allá de lo físico o de lo que se dice, de lo aparente. En su acepción filosófica, trascendente viene a signifi-

ficar, de un modo general, «lo que trasciende», en el sentido de «lo que está más allá» de alguna realidad, considerada metafísica o gnoseológicamente diferente a lo inmanente. Desde este punto de vista hay una trascendencia ontológica y una metafísica. La primera se refiere a dejar una huella histórica, en un tiempo y espacio concreto. La trascendencia metafísica se refiere a la mirada más allá de la historia y la cultura, y apunta a ideales, a experiencias de comunión con un absoluto (un ideal, Dios, el universo, la energía).

Por otra parte, el término “Trascendencia”, se emplea para referirse a alguna propiedad del «ser en cuanto ser», propiedad que, al pertenecer al ser en su máximo grado de generalidad a la metafísica, y no a éste o a aquel ente particular, recibe el nombre de trascendental. A ese conjunto de propiedades del «ser en cuanto ser» se las denomina propiedades trascendentales o, simplemente, «trascendentales». La doctrina de los trascendentales, desarrollada sobre todo por Santo Tomás, considera la existencia de las siguientes propiedades trascendentales: ente (ens), cosa (res), uno (unum), algo (aliquid), verdadero (verum) y bueno (bonum).

La observación de las narraciones de los entrevistados desde el punto de estas de estas dimensiones muestra cómo todas las prácticas parecen tener inherente a ellas una dimensión estética. El sujeto parece implicar con sus prácticas una referencia a lo bello, a lo sensible y a lo grato a la percepción; sin embargo no todas constituyen una experiencia lúdica para el practicante. Mientras el tatuaje, la danza y el tai- chi, parecieran involucrar más la dimensión lúdica, las prácticas deportivas y de gimnasio, revisten más rutinas, poca posibilidad de flexibilización y de disfrute en el proceso mismo con independencia del logro o resultado; estas dos prácticas se orientan al resultado más que al proceso, y el proceso pierde la posibilidad de significado lúdico. De hecho el proceso se vive más desde los costos, las restricciones, los sacrificios.

La dimensión físico orgánica toma parte evidentemente en todas las prácticas, pero es significada por los sujetos de modo diferente desde cada una de ellas; cam-

bian su connotación y el énfasis que se hace en ella desde cada práctica. Sin embargo, desde todas ellas, es en esta dimensión en que se objetiviza la experiencia subjetiva del practicante y la que hace mediación y viabiliza la experiencia, al proveer los insumos necesarios (pero no necesariamente suficientes) para la práctica – o al menos no para todas). Se diría que es una dimensión sine-qua-non que provee al sujeto de condiciones temporo-espaciales, pero desde la cual hay excedencias visibles solo desde las otras dimensiones; qué tan visibles se hacen estas excedencias depende de la práctica misma.

Desde todas las prácticas se posibilita la consciencia de esta dimensión aunque, como se anotaba anteriormente, es connotada de forma diferente en cada práctica: como posibilidad de objetivación de lo subjetivo, como foco de transformación, como mediador energético, como presencia tangible en el mundo, como herramienta o instrumento para el rendimiento deportivo. Como medio o como fin. En la actividad deportiva y de gimnasio, la dimensión físico-orgánica es un fin: es justamente la que se pretende transformar y en ella se asienta el sentido de logro. En las demás prácticas, la dimensión físico-orgánica se vive más como un espacio de representación o expresión de otras dimensiones siendo tanto medio como fin.

En la dimensión psicosocial la conciencia del propio cuerpo es la condición y el instrumento de autoconocimiento. En relación con los «otros» es traducido el propio cuerpo como proceso de identidad, en la medida en que todos los entrevistados tienen y se manifiestan a partir del propio cuerpo que los identifica ante sí mismo y ante el mundo: “Mi cuerpo es mi forma de estar en el mundo”.

Todas las prácticas tienen un referente alterativo, pero en su evolución cada una termina por asumirlo de modo diferente, endógeno o exógeno. Algunas prácticas quedan ligadas al referente exógeno (norma social de belleza, norma institucional de alto rendimiento) y otras se encaminan hacia la construcción de un modelo

endógeno, desde el cual el sujeto se posiciona frente a otros, definiéndolo como fin.

Así pues, toda práctica corporal se desarrolla con referencia a otro. Sin embargo, el papel del otro en la construcción del sí mismo se define de modo diferente desde cada práctica corporal: como émulo/rival/competidor; como parámetro de belleza, como fuente de energía, como lector o intérprete, como apreciador estético o interlocutor.

Todas las prácticas corporales implican la dimensión ético-valorativa, pero difieren en el tipo de ética o en los valores específicos que se vivencian en cada una de ellas. Así pues, el componente axiológico varía según la significación de personas, situaciones y objetos que van integrando una escala valorativa que difiere, según las motivaciones, intereses y costos de la práctica. Hay prácticas que ligan con la construcción de éticas autónomas (tai-chi, bailarines y tatuados), quienes responden más al individuo y menos al compromiso con leyes o normas externas. Con los deportistas y usuarios de gimnasios parece asociarse más una ética heterónoma, al comprometerse con modelos exógenos, compromisos institucionales, parámetros y normas más fuera de sí mismos.

El modo buscado o posible de trascender difiere de una práctica a otra. Algunas parecen fijarse más a una trascendencia de tipo ontológico, y dentro de esta aún difieren en el alcance de la misma: el cuerpo (usuarios de gimnasio), el contexto institucional (deportistas), los tatuados (la historia personal). Todas ellas pretenden dejar huella de sí en tiempo y espacio concretos y ligan a lo concreto y tangible: tener un cuerpo con determinadas formas, peso y dimensiones; tener una medalla y/o el reconocimiento de un público o institución; tener en permanencia una huella de la historia personal en la piel, todo lo cual habla del sujeto y de su huella en el mundo. El tai-chi y la danza parecen asociarse más a una trascendencia de tipo metafísico en tanto, yendo más allá de los límites de tiempo y espacio, experimentan *unidad* con algún absoluto: el universo, Dios, el cosmos, el todo. De hecho, en la descripción de su prácti-

ca los sujetos aluden a ella como una experiencia trascendente de tipo metafísico: "yo he sentido a Dios bailando..." (Bailarín, 76 años).

## Discusión

Las Conclusiones a que llega este trabajo, valen desde el momento histórico, circunstancias y personas concretas, en las que se ha hecho la investigación. La experiencia de campo confirma las conclusiones obtenidas en la primera fase del proyecto, desde la reflexión sobre las propuestas de Merleau-Ponty, Mounier y Foucault en relación con la indisolubilidad cuerpo-sí mismo cuerpo-persona, en tanto el sujeto es su propio cuerpo, entendido como unidad multidimensional. Confirmamos que no es posible hablar de "un cuerpo que se piensa" como diferente de "un cuerpo que actúa" y de "un cuerpo que se es": Somos nuestro cuerpo.

Independientemente de la naturaleza específica de la práctica corporal, lo que se hace con el cuerpo conlleva cambios, modos y énfasis diversos en el modo de percibir el cuerpo, permite narrar el sí mismo desde el cuerpo e implica la noción de su transformación o mejoramiento a través de formas de autocuidado. Hay narraciones que dan la impresión de explicitar más la palabra cuerpo en cuanto a la referencia directa de su cuerpo como realidad personal que construye su sí mismo.

Así pues, no sólo la práctica construye al sujeto, sino que este, desde su percepción de sí, desde su concepto de cuerpo y acciones de autocuidado, construye su práctica, en una relación dialéctica, que evoluciona a partir del sentido que se va elaborando en la experiencia de "vivir su cuerpo", y de la reflexión misma en torno a esa experiencia. La percepción corporal entonces, mantiene las prácticas corporales y determina a su vez las acciones para el cuidado de sí mismo.

Los procesos de percepción corporal, cuidado de sí y construcción del sujeto hacen sinergia en la práctica corporal, y ésta a su vez se traduce en aquellos, de diferentes maneras de acuerdo con la perspectiva que el sujeto adopte al asumir su experiencia (representada

en los ejes propuestos). Práctica y sujeto se entrelazan en un proceso de co-construcción que determina los límites más o menos difusos entre ser y hacer. El sujeto es su cuerpo: lo que el sujeto hace, es una narración de su sí mismo.

La experiencia de este trabajo confirma a los investigadores en una comprensión del cuerpo como expresión de subjetividad, independientemente del tipo de práctica desarrollada. Una práctica desde la cual los sujetos pueden sostener concepciones instrumentales del cuerpo, es tan expresión de subjetividad, como aquella en la que el sujeto explícitamente reconoce la naturaleza subjetiva, emocional, cultural, social y trascendente de su cuerpo. Lo que hace entonces la diferencia es más el nivel de reflexión del sujeto, de conciencia, acerca del proceso de construcción de sí que hace en su práctica y del modo en que en ella expresa su subjetividad. En este sentido, hay unas prácticas en las que este proceso "metaobservador" parece ser más evidente. La entrevista para muchos resultó ser la oportunidad para establecer una relación entre su cuerpo, sus prácticas y su sí mismo.

De todos modos, en el marco de todas las prácticas corporales estudiadas, el cuerpo es un no instrumento: es lenguaje, es espacio, es posibilidad de expresión, es presencia. El cuerpo es una síntesis de la persona: expresa intereses, necesidades, sentimientos, emociones, ideologías, costumbres, valores y sentido de trascendencia en su hacer, todo lo cual deja en claro su naturaleza simbólica, no por oposición a su naturaleza físico-orgánica que liga con la posibilidad de presencialidad, sino por extensión y excedencia: en el cuerpo se disuelve la distinción tener, hacer, ser, trascender que hacen al sujeto.

Ante una comprensión tan compleja del cuerpo, y ante el compromiso de formar "profesionales del cuerpo" desde una perspectiva igualmente compleja, no puede seguirse buscando respuesta a los problemas relacionados con este desde una única perspectiva o disciplina, lo que en facultades de educación física y cultura física, tradicionalmente se ha hecho desde el paradigma de

las ciencias naturales que define al cuerpo como sistema biológico. Ello implica incorporar en los currículos espacios académicos y escenarios de discusión que nutran la reflexión sobre el cuerpo como expresión de subjetividad, como construcción cultural, y propuestas pedagógicas que permitan a los profesionales en formación visualizarse como agentes de desarrollo humano desde la multidimensionalidad implicada en el cuerpo y en las prácticas corporales.

De hecho, la reflexión misma invita a revisar el apelativo de "físico" que acompaña los conceptos de educación y cultura con que se denominan las profesiones en cuestión, respectivamente, dado que su utilización confirma el concepto de cuerpo fijado a su naturaleza físico orgánica, con todo lo que ello implica. Así pues, si queremos que esta reflexión sobre el sujeto y sus prácticas corporales permee y anime los procesos de formación, podríamos iniciar por replantear los conceptos de Educación Física y Cultura Física, para considerar la posibilidad de abordar una Educación Corporal o Cultura del Cuerpo., de modo que desde el lenguaje (que como sabemos construye realidades) entendamos una educación y una cultura del cuerpo más allá de la actividad física, el ejercicio, la salud y el deporte. Educación y Cultura del cuerpo, tendrían que ver con todos los procesos de formación y desarrollo humano y los modos de producción de cultura que incorporan al cuerpo: El cuerpo que expresa, el cuerpo que comunica, el cuerpo en la relación, el cuerpo en la afectividad, el cuerpo y la trascendencia...de modo que los profesionales en formación adopten una mirada holística-contextual que amplíe sus posibilidades de lectura, interpretación e intervención de las situaciones que lo convocan.

A partir de lo observado en las narraciones proveídas por los entrevistados, la noción de cuerpo que pareciera prevalecer es la de cuerpo como dimensión físico-orgánica, noción que mantiene el dualismo sobre el que se siguen cimentando formas de comprensión del ser humano, prácticas pedagógicas, formas de relación, experiencias de vida, producción tecnológica etc. La dificultad para integrar el cuerpo al concepto de sí mis-

mo es evidente, especialmente en prácticas muy orientadas a la dimensión físico-orgánica, que tienden a mantener la distinción en la forma de “lo físico” (huesos, músculos, procesos fisiológicos, metabólicos etc) y “lo mental” (ideas, sentimientos), que ligan además con especialidades que terminan por compartimentalizar al sujeto en abordajes descontextualizados. Sin embargo muchos sujetos plantean experiencias de su cuerpo como presencia, como energía, como materia, como símbolo, como comunicación, como expresión y como transformación, lo cual constituye aperturas para hacer nuevas lecturas sobre el mismo

En cada práctica se empoderan de manera diferencial algunos aspectos en la construcción del sí mismo: las formas y dimensiones corporales, la imagen, el estado de salud, la eficiencia, el rendimiento, un valor institucional o un valor individual, una necesidad psicosocial (de autoestima o reconocimiento, por ejemplo), un valor absoluto como la libertad, un sentido de trascendencia. El reconocimiento de este empoderamiento por parte de un “profesional del cuerpo” resignificaría los alcances de su comprensión, de su preparación, de intervención y de su responsabilidad social, de modo que no solo trabajaría con el hacer del sujeto, sino con su ser y su trascender – ontológico, y por qué no, metafísico-. Pero para ello primero el profesional debe ser consciente de lo que está empoderando con su profesión, por lo cual es necesario que se vuelque de manera comprometida hacia una reflexión sobre el cuerpo.

Precisar qué significa la palabra cuerpo semióticamente hablando es complejo. En el campo del lenguaje, requiere de una reflexión más profunda que conlleve una tarea de resignificación tal que posibilite miradas holísticas del ser humano y todas las consecuencias pragmáticas que de ello se deriven: Currículos con miradas interdisciplinarias, prácticas pedagógicas integrales, intervenciones holísticas.

Se espera con este proyecto nutrir la reflexión en torno al cuerpo, en la comunidad académica en general, en

las disciplinas que se ocupan de abordar el problema del cuerpo, en los espacios sociales destinados al cultivo de las prácticas corporales y en sus participantes, así como hacer un aporte a la fundamentación conceptual y epistemológica del programa profesional de la Facultad de Cultura Física y generar formas de intervención alternativas e innovadoras para el profesional de Cultura Física, en diversos ámbitos sociales.

## Referencias

- Antle, B. Factors associated with self-worth in young people with physical disabilities. *Health & Social Work*. Silver Spring, Aug 2004, Tomo 29, N° 3; p. 167, 9 p.
- Ardaoz, J. *El cuerpo y la formación de la persona a través del deporte*. Universidad de La Coruña.
- Atkinson, M. Tattooing and civilizing processes: body modification as self-control. *The Canadian Review of Sociology and Anthropology*. Toronto, May 2004, Tomo 41, N° 2; p. 125.
- Banner, L. Looking good: college women and body image, 1875-1930. *Journal of Social History*. Fairfax, Fall 2004, Tomo 38, N° 1, p. 231, 2 p.
- Barrera, M. F. *El sujeto corporal y la construcción de la cultura actual*. Universidad de Caracas.
- Burotto, J. F. *Estatuto del sujeto humano y su construcción social*. Universidad Los Lagos, Chile.
- Callero, P. The sociology of the self. *Annual Review of Sociology*. Palo Alto: 2003, Tomo 29, p. 115, 19 p.
- Carroll, L.; Anderson, R. Body piercing, tattooing, self-esteem, and body investment in adolescent girls. *Adolescence*. Roslyn Heights, Fall 2002, Tomo 37, N° 147; p. 627, 11 p.
- Casals J. *El Cuerpo como mediador entre la cultura y el sujeto*. Universidad de Barcelona.

- Cortina, Adela. Ética y valores. Bogotá: El Búho, 2000.
- De Aquino, Tomás. *Summa Theologicae*. Madrid: BAC, 1989.
- Delgado, J. M. y Gutiérrez, J. *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. Síntesis Psicológica, Madrid, 1995.
- Faircloth, C.; Boylstein, C.; Rittman, M.; Young, M. E. Disrupted bodies: experiencing the newly limited body in stroke. *Symbolic Interaction*. Berkeley, Winter 2004, Tomo 27, N° 1; p. 71.
- Frank, J.; Thomas, Ch. Externalizing self-perceptions, self-silencing, and the prediction of eating pathology. *Canadian Journal of Behavioural Science*. Ottawa, Jul 2003, Tomo 35, N° 3; p. 219.
- Furlán, A. El lugar del cuerpo en una educación de calidad. *Lecturas: Educación física y deportes*. En [www.efdeportes.com/Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista Digital).
- Gómez, J. A. y Sastre, A. Concepciones del cuerpo en la filosofía francesa contemporánea. En *Hallazgos, Revista de Investigaciones*, año 1, No. 1, Abril de 2004, pp. 75-102.
- Hanche, C. *El cuerpo como canalizador energético a través de las artes marciales*. Universidad New Holland.
- Henriques, G.; Calhoun, L. Gender and ethnic differences in the relationship between body esteem and self-esteem. *The Journal of Psychology*. Provincetown, Jul 1999. Tomo 133, N° 4; p. 357, 12 p.
- Hurtado, J. *El sujeto social y la construcción de las miradas sobre el cuerpo, en el mundo del deporte*. Universidad de San Marcos.
- Izusquiza, J. *El tema del sujeto y su manejo del cuerpo en la educación secundaria, desde la influencia de la televisión*. Universidad de Barcelona.
- KANT, Emmanuel. *Crítica de la razón práctica*. Bogotá: Universal, 1998.
- Lorini, W. *La mirada sobre el cuerpo y el sujeto, Proyecto de investigación sobre cuerpo y cultura*. Universidad de Nápoles, Italia, 2003.
- Martini, J. *El sujeto social y la construcción del cuerpo como mediación cultural*. Universidad de Buenos Aires.
- Morry, M.; Staska, S. Magazine exposure: Internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*. Ottawa, Oct 2001. Tomo 33, N° 4; p. 269, 11 p.
- Murray, D. The meaning of boys' bodies in physical education. *Journal of Men's Studies*. Arriman, Winter 2003. Tomo 11, N° 2; p. 131.
- Padrón Guillén, J. *Nuevas comprensiones sobre el sujeto, el cuerpo y la cultura*. Universidad de Chile.
- Parente, J. *Educación física, manejo del esquema corporal y sujeto*. Universidad Sao Paulo.
- Potter, N. N. Commodity/body/sign: borderline personality disorder and the signification of self-injurious behavior. *Philosophy, Psychiatry & Psychology: PPP*. Baltimore: Mar 2003. Tomo 10, N° 1; p. 1.
- Reed, L. *La transformación del sujeto corporal a través de la meditación y las artes marciales*. Universidad de Sydney.
- Ricciardelli, L.; McCabe, M. Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and strategies to increase muscles among adolescent boys and girls. *Sex Roles*. New York, Feb 2001, Tomo 44, N° 3/4; p. 189, 19 p.

- Rusca, R. An existentialist approach to anorexia nervosa. *American Journal of Psychotherapy*. New York, 2003, Tomo 57, N° 4; p. 491.
- Scheler, Max. *El puesto del hombre en el cosmos*. México: Espasa-Calpe, 1989.
- Steven, A.; Richards, M. H. The relationship between body shape satisfaction and self-esteem: An investigation of gender and class differences. *Journal of Youth and Adolescence*. New York, Oct 1996, Tomo 25, N° 5; p. 691, 13 p.
- Strelan, P.; Mehaffey, S; Tiggemann, M. Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*. New York, Jan 2003. Tomo 48, N° 1/2; p. 89.
- Thornton, T. Psychopathology and two kinds of narrative account of the self. *Philosophy, Psychiatry & Psychology: PPP*. Baltimore, Dec 2003, Tomo 10, N° 4; p. 361, 7 p.
- Tiggemann, M.; Williamson, S. The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*. New York, Jul 2000, Tomo 43, N° 1/2; p. 119, 9 p.
- Trigo, E. y col. *Creatividad y motricidad*. Barcelona: Inde, 1999.
- Valles, M. *Técnicas cualitativas de investigación social*. Síntesis Sociología. Madrid, 1999.
- Webster, J.; Tiggemann, M. The relationship between women's body satisfaction and self-image across the life span: The role of cognitive control. *The Journal of Genetic Psychology*. New York, Jun 2003, Tomo 164, N° 2; p. 241.
- Wolfradt, U.; Neumann, K. Depersonalization, self-esteem and body image in male-to-female transsexuals compared to male and female controls. *Archives of Sexual Behavior*. New York, Jun 2001, Tomo 30, N° 3; p. 301, 10 p.
- Yardley, L. Essay review: reconstructing the body concept. *British Journal of Psychology*. London, Nov 1997, Tomo 88, Parte 4, p. 709, 5 p.