



EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: novos olhares

Cinthia Lopes da Silva
(Organizadora)

Atena
Editora
Ano 2021





EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: novos olhares

Cynthia Lopes da Silva
(Organizadora)

Atena
Editora
Ano 2021



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2021 Os autores

Copyright da edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacão do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Educação física, lazer e saúde: novos olhares

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Cinthia Lopes da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação física, lazer e saúde: novos olhares /
Organizadora Cinthia Lopes da Silva. – Ponta Grossa -
PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-623-9

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.239212211>

1. Educação física. 2. Saúde. I. Silva, Cinthia Lopes da
(Organizadora). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

A coleção “Educação Física, lazer e saúde: novos olhares” é uma obra que tem como foco principal a discussão científica por intermédio de trabalhos diversos que compõem seus capítulos. O volume abordará de forma categorizada trabalhos que tratam de temas relacionados a revisão de conceitos de Educação Física, lazer e saúde; atividades físicas em escolares e suas relações com a saúde e educação; jogo; atividade física e qualidade de vida para grupos de idosos e atividade física em estudos específicos desse último grupo populacional.

Trata-se de uma obra que traz trabalhos resultados de pesquisa e reflexões de pesquisadores e estudiosos de várias localidades do Brasil e do exterior com uma obra originária do México, escrita no idioma espanhol. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado à pluralidade de discursos e referenciais, provenientes das Ciências Biológicas e Ciências Sociais e Humanas que são norte para o desenvolvimento de pesquisas relacionadas ao tema de uma obra que é inter e multidisciplinar, utilizando para isso métodos e técnicas específicos.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos aqui com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e doutores e todos aqueles que de alguma forma se interessam pelo estudo da Educação Física, lazer e saúde de modo inter e multidisciplinar.

A obra “Educação Física, lazer e saúde: novos olhares” apresenta temas diversos e produções científicas de professores e acadêmicos que arduamente desenvolveram seus trabalhos que aqui serão apresentados de maneira concisa e didática. Sabemos o quão importante é a divulgação científica, por isso evidenciamos também a estrutura da Atena Editora capaz de oferecer uma plataforma consolidada e confiável para estes pesquisadores exporem e divulguem seus resultados.

Cinthia Lopes da Silva

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1


EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE: REVENDO CONCEITOS

Cinthia Lopes da Silva

Emerson Luís Velozo

Naiara de Paula Ferreira Nóbilo

Rosiane Pillon


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122111>

CAPÍTULO 2..... 12

LA RELEVANCIA EXISTENCIAL DEL JUEGO Y LA PRÁCTICA DEL DEPORTE: JUEGO, LUEGO EXISTO

Mafaldo Maza Dueñas

Vanessa García González

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122112>

CAPÍTULO 3..... 23

INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ESCOLARES: UMA ABORDAGEM BASEADA NO CONHECIMENTO CORPORAL E TROCA DE SABERES ENTRE SAÚDE E EDUCAÇÃO

Júlia Barbosa Ferraz Vilela

Vivian de Oliveira Sousa Corrêa

João Pedro Vaz de Lima

Lauanny Merence Fernandes

Daniel Carneiro Soares


Lara Satler Cosmo de Resende

Bruno Sant' Ana Costa

Max Martins da Silva

Josué Natã Sampaio Monteiro

Fernanda Lopes De Paula

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122113>

CAPÍTULO 4..... 36

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES E NÃO PARTICIPANTES DE GRUPOS EM UMA USF EM RECIFE


Gustavo Willames Pimentel Barros

Paulo Roberto Cavalcanti Carvalho

Juliana Maria Barros Silva

Danyelle de Cássia Ribeiro de Oliveira

Ana Célia Oliveira dos Santos


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122114>

CAPÍTULO 5..... 45

ATIVIDADES FÍSICAS VOLTADAS PARA O PÚBLICO IDOSO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Pedro Carlos Silva de Aquino


Francivaldo da Silva
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122115>

CAPÍTULO 6..... 53

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM IDOSAS INICIANTES AO PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO MULTICOMPONENTE A PARTIR DO TESTE DE SENTAR E ALCANÇAR DE WELLS

Carolina Burian Parpinelli
Raquel Miriane Ferreira
Lucas Adenilson Lira
Celso Luiz Bastos
Clóe Celentano
Vagner Borges de Souza
Paula Piola Sanches
Mauricio Pires de Araújo
Fabio Amorim Moreno
Fábio Rodrigo Ferreira Gomes
Marcos Rodolfo Ramos Paunsknis
Frank Shiguemitsu Suzuki

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2392122116>

SOBRE A ORGANIZADORA..... 62

ÍNDICE REMISSIVO..... 63

CAPÍTULO 2

LA RELEVANCIA EXISTENCIAL DEL JUEGO Y LA PRÁCTICA DEL DEPORTE: JUEGO, LUEGO EXISTO

Data de aceite: 01/11/2021

Mafaldo Maza Dueñas

Universidad Autónoma Chapingo

Vanessa García González

Universidad Autónoma Chapingo

RESUMEN: El juego y la práctica de los deportes son una actividad esencial para aprender a ser y estar en el mundo. Jugar es un modo de aprender a vivir a través de su carácter autotélico, ya que permite la manifestación de emociones y reflexiones para sentirnos vivos, libres, espontáneos, ligeros, alegres. Le permite al ser recibir un cúmulo de sensaciones que lo hacen emocionarse con el juego y la práctica del deporte, encontrar motivaciones para experimentar vivencias que dejan huella y que van expresando su seguridad ontológica, su propia esencia. Y, parte de esas posibilidades se expresan en las sensaciones de sentirse vivo con cada momento al jugar, y cada vez que juega se siente como si fuera la primera vez, pero, su apropiación de haber jugado otras ocasiones le provee de las potencias para seguir aprendiendo del jugar, para sentirse y saberse vivo. Una de las magias del jugar y de la práctica del deporte, es que renueva constantemente las emociones y sensaciones como si fuera siempre la primera vez de experimentar esa vivencia. El jugar y la práctica de los deportes al ser una posibilidad de aprender a vivir nos expresa un existenciario del jugar, es decir, como una manifestación humana que expresa desde su inicial posibilidad una

proyección de los movimientos del ser que juega, hacen referencia a sus acciones y reacciones en su relación con los otros a través del juego mismo.

PALABRAS CLAVE: Juego, deporte, existenciario, jugar, vivir.

THE EXISTENTIAL RELEVANCE OF THE GAME AND THE PRACTICE OF SPORT: GAME, THEN I EXIST

ABSTRACT: The game and the practice of sports are an essential activity to learn to be and to be in the world. Playing is a way of learning to live through its autotelic character, since it allows the manifestation of emotions and reflections to feel alive, free, spontaneous, light, happy. It allows the being to receive an accumulation of sensations that make him excited about the game and the practice of sport, to find motivations to experience experiences that leave a mark and that express his ontological security, his own essence. And, part of those possibilities are expressed in the sensations of feeling alive with each moment when playing, and each time he plays it feels as if it were the first time, but his appropriation of having played other occasions provides him with the powers to continue. learning from playing, to feel and know to be alive. One of the magic of playing and practicing sports is that it constantly renews emotions and sensations as if it were always the first time to experience that experience. Playing and practicing sports, being a possibility of learning to live, expresses an existential nature of playing, that is, as a human manifestation that expresses from its initial possibility a projection

of the movements of the being that plays, they refer to their actions and reactions in their relationship with others through the game itself.

KEYWORDS: Game, sport, existential, play, live.

INTRODUCCIÓN

El juego y la práctica del deporte son actividades esenciales para aprender a ser y estar en el mundo, para aprender a vivir. En este sentido, entender la relevancia nuestras acciones y aprender diversas maneras de ser y de estar en el mundo y construir nuestra seguridad ontológica debemos aspirar todos los días a la abierta posibilidad de encontrar opciones a través del juego, el ejercicio y la práctica de los deportes. Nos referimos al enfoque de la filosofía del deporte como dirección de pensamiento y como posibilidad de reflexión para ubicar desde sus dinámicas lúdicas y agónicas la percepción de las sensaciones y emociones que nos hacen sentirnos vivos, alegres, satisfechos; pero también muy estrechamente el aprendizaje como el ejercicio de hábitos aprendidos a través de los movimientos que hacen los participantes del juego.

Reflexionar sobre la filosofía del deporte nos refiere al espacio dedicado a la práctica del juego y del deporte mismo, el cual versa en el ámbito, competitivo -de alto rendimiento-, pasando por el amateur y recreativo, todos ellos contienen elementos implícitos de la competencia. En la situación de caso de esta investigación nos referimos sólo al deporte práctica el cual, tiene como elemento esencial el aspecto lúdico por encima del aspecto de competencia. Este enfoque del deporte práctica es el considerado como recreativo, de ocio, el que realizamos en nuestro tiempo libre, pero también el que podemos promover a través de las prácticas pedagógicas en muchas de las instituciones educativas.

El análisis que hace la filosofía del deporte, puntualiza que la práctica del juego y de múltiples disciplinas deportivas -que pueden ser practicados- esta regulada por normas, principios y reglas en el cual ya esta implícito un ámbito ético y axiológico de esta acción humana y por lo tanto, se puede hablar de su carácter filosófico. En la actualidad el juego y la práctica del deporte son opciones que tienen los alumnos-jugadores -y toda la gente- de encontrar un espacio y tiempo para recrearse, para salir de la rutina cotidiana, para entablar otro tipo de relación con el otro, una relación que es por naturaleza lúdica y tendiente a la exploración de las capacidades y habilidades humanas: físicas, mentales y psicológicas y morales, todas ellas esenciales en la construcción de la persona, para aprender a ser y estar en el mundo de vida, aquel ámbito donde obtenos vivencias experienciales. Jugar es un modo de existir en el mundo, de hacernos en el juego a través de nuestra reflexión y corporalidad.

El jugar en el trayecto de la historia ha permeado todas las actividades humanas de una manera u otra, en todas las civilizaciones y culturas el jugar, el juego, es una manera de entender la época, la idiosincracia, la visión de ver la vida y el mundo. Siempre importante

y también siempre en el debate por no parecer una actividad humana de relevancia y luego relegado en algunos ámbitos, como lo ha sido el educativo. Y, es precisamente en el proceso de enseñanza donde tiene mayor sentido y significancia por todas las potencias que genera a través del cuerpo y la mente.

En la actualidad, jugar es una de las actividades esenciales en cualquier pueblo y cultura, es un horizonte innato del ser humano para divertirse debe estar inmerso en la didáctica de todas las áreas del saber. Por ejemplo, en la educación parte del sentido fundamental de la didáctica es otorgar a las actividades un gozo y alegría por la experiencia percibida. Es más, debe ser tan significativa que precisamente el motor del juego, el jugar, es lo que en la corporalidad y reflexión va a disparar posteriormente las apropiaciones que se volverán aprendizajes. Las experiencias se vuelven significativas desde las inmediaciones e inmediatez del jugar, para luego ser reflexionada desde la apropiación de las emociones y la gratitud del recuerdo lúdico.

Desde esta mirada, vemos el jugar como una acción humana que ya esta siendo realizada, expresada, manifestada, y partiendo desde estas posibilidades manifiestas del jugar se deriva una de las propuestas de la investigación, y que definimos como el existenciarío del jugar. Categoría que tiene el objetivo de explicar las características, su horizonte experiencial, vivencial y relevante en todas las actividades de la vida cotidiana y académica. Desde nuestra perspectiva el juego es: un horizonte lúdico, agónico, creador de múltiples ámbitos recreativos y/o normativos, con situaciones emotivas, kinéticas y cognitivas desde las cuales las acciones y reacciones del ser se manifiestan desde su horizonte existencial.

Desde este enfoque existencial y para facilitar la lectura del texto respetando las categorías de género, hemos decidido colocar la categoría de *ser-ludens* para identificar que se trata del ser humano que expresa su capacidad innata y autónoma para jugar. Puede dedicarse a cualquier profesión y puede tener cualquier edad, lo relevante es que en su tiempo y espacio le dedica tiempo a jugar y a la práctica del deporte.

DISCUSIÓN

Para el estudio es necesario mencionar que el término deporte se deriva de la raíz etimológica del latín la *deportare*, que se define como divertirse, regocijarse, recrearse, como afirma Johan Huizinga (2005): “En contraste sorprendente con el griego y sus cambiantes y heterogéneas formas de expresión de la función lúdica, tenemos el latín, con una sola palabra que abarca todo el campo de juego: *ludus*, *ludere*, de donde deriva *lusus*.”(55). La definición del *ludus* nos permite un primer paso para realizar una reflexión y comprensión bajo la lupa de los elementos éticos y axiológicos de las actividades recreativas con aspectos competitivos, ya nos puede ir refiriendo sobre el camino que toma la filosofía del deporte, más específicamente, sobre la ética del deporte. Con base en lo

anterior, retomamos la la definición que realiza el filósofo español Cagigal (1975) sobre el deporte práctica, el cual se define como:

“Los deportes-práctica representan otra manera de realizar los deportes, en ellos el eje central de su orientación recae en los participantes que los juegan, la finalidad principal que persiguen tiene que ver con recompensas intrínsecas como el gusto personal, la diversión, recreación o salud, sin embargo, la búsqueda de recompensas extrínsecas, tales como el reconocimiento del campeón o el mejor jugador del torneo por parte de “otros”, es decir, aquellos jugadores con los que se compite ya sean compañeros u oponentes e incluso espectadores, también están presentes en este tipo de práctica deportiva.” (80).

Con base en lo anterior, el deporte práctica -al amateur y recreativo- lo contemplamos como el una potencial oportunidad de aprender a ser, de aprender a desarrollar nuestras habilidades físicas, mentales, emotivas y morales. Establece que es una práctica para jugar y para participar en un espacio deportivo abierto y espontáneo que contiene una fórmula de liberación personal y por supuesto un enriquecimiento ontológico, nos ayuda para darnos cuenta de lo relevante que es sentirnos vivos, alegres, en busca de encontrar diversos retos para potenciar nuestras capacidades. Por supuesto, también para aprender a relacionarnos con el prójimo, como sucede en el ámbito educativo. En este sentido también afirma Cagigal (1966):

“El deporte práctica facilita un contacto más real con el mundo exterior, brinda contactos múltiples, variedad de posibilidades con personas de otras razas, otros pensamientos, otras culturas. La actitud deportiva humana que atesora múltiples y variadas posibilidades de desarrollo brinda un excelente caudal cultivador a la persona.” (24).

Por lo tanto, podemos decir que el juego y la práctica del deporte permite delimitar el espacio para poder realizar las prácticas de múltiples juegos en la esfera del deporte recreativo, éste ejercicio lúdico promueve la posibilidad para que los alumnos puedan también aprender a elegir jugando y en relación directa con los otros y con las normas o reglas que delimitan el juego y la competencia. Al respecto Huizinga (2005) menciona:

“El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y especiales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente.”(45,46).

Con base en lo anterior, podemos afirmar que todo juego contiene un carácter ético que establece una conducta hacia los demás, ya que en el juego se establecen reglas y normas que van a regular la conducta de los alumnos-jugadores y a partir de este primer momento inicia una relación con los otros en donde las elecciones para jugar se van convirtiendo en elecciones para aprender virtudes.

En relación con lo anterior, para entender la importancia del juego en nuestra vida

encontramos que para Roger Caillois existen dos categorías de juego: la *Paidia*, que son las actividades relacionadas a la diversión, improvisación, y llenas de fantasía, asociadas con las actividades lúdicas de los niños; y, el *Ludus*, actividades basadas en el reto y la dificultad agónica para llegar al resultado final, las cuales exigen destreza ingenio, habilidad, y requieren de normas y reglas establecidas. Al respecto Caillois (1986) menciona:

“... en los juegos considerados, predomine el papel de la competencia, del azar, del simulacro o del vértigo. Las llamo respectivamente *Agon*, *Alea*, *mimicry*, e *ilinx*. Las cuatro pertenecen claramente al terreno de los juegos: se juega al fútbol, a las canicas o al ajedrez (*agon*), se juega a la ruleta o la lotería (*alea*), se juega al pirata como se interpreta (*mimicry*) y, mediante un movimiento rápido de rotación o de caída, se juega a provocar en sí mismo un estado orgánico de confusión y de desconcierto (*ilinx*).” (41)

Reflexionar sobre los conceptos y propuestas los autores al respecto del juego son una columna vertebral para entender la relevancia que tiene el juego en la vida del ser. Para ellos y la investigación, el juego es una manifestación humana que representa la posibilidad abierta para actuar, para participar y para definirse con las circunstancias que cada uno se plantea, y, es un estado que refleja la condición existencial frente al juego y lo podemos trasladar frente a la vida cotidiana.

El jugar en el ámbito cotidiano y académico esta al alcance de todos, es una apertura constante por encontrar un sentido entre tanta complejidad, de algún modo, explica de manera simple, clara, sencilla y didáctica, ya que el juego es una actividad necesaria e insustituible en la vida de los seres humanos, es una necesidad vital que nos brinda múltiples experiencias para aprender a vivir. El juego tiene un carácter autotélico, es un fin en sí mismo, claro, es una multiplicidad de medios para el desarrollo de las habilidades humanas, de la relación con el otro, y, se extiende a otras actividades como una característica existencial al otorgar un sentido ontológico.

En el terreno existencial del jugar y de práctica del deporte contemplan la dinámica del reto personal y grupal, su aporte para promover la relación con los demás es esencial, como lo afirma Huizinga (2005): “La competencia conserva su naturaleza de juego y en esta cualidad lúdica reside el punto de apoyo para comprender su función social.” (73) Se comprenden el juego y la práctica del deporte como un aspecto social y cultural -en el cual se puede incluir el educativo- en donde se pueden entender y analizar el comportamiento para establecer una serie de reflexiones y análisis que nos ayuden a entender la relevancia de sus acciones a través del aprendizaje de hábitos que ya manifiestan un darse cuenta de su participación y su elección.

Por lo tanto, en el juego y la práctica del deporte, el ser humano se emplea a sí mismo como herramienta, es decir, somos capaces de ver de desarrollar múltiples habilidades para aprender con y a través del ejercicio de sus múltiples acciones dentro de la dinámica que se crea a través del juego y en el cual se considera un espacio y ambiente social proactivo que el juego y la práctica del deporte generan.

Otra de las reflexiones que realiza la filosofía del deporte, es considerar el juego y la práctica del deporte como un ámbito en donde se puede acercar el ser-ludus a los sentimientos y emociones de una experiencia parecida a las que se vive en la cotidianidad, porque el espacio generado para realizar esta actividad permite la práctica misma del juego y del deporte y, con ello el ámbito moral del deporte encuentra sustento con las elecciones que el ser-ludens debe ir ejecutando al momento de considerar las normas y reglas que promueven la dinámica y estructura de la actividad lúdica.

Continuando con el análisis, esta postura filosófica hace incapié en identificar que el juego y el deporte en su práctica incluyen múltiples sensaciones de placer y espontaneidad lo cual, la convierte en una actividad divertida y alegre. Además el juego, el jugar tiene un sentido de circularidad, es decir, siempre tenemos la oportunidad de volver a jugar, de aprender nuevamente de los juegos ya vividos, de las vivencias experienciales que van dejando huella en nuestra historia de vida. Es así, que el juego y el deporte como actividades recreativas, lúdicas, agónicas, autotélicas, ontológicas nos van otorgando la posibilidad de aprender a percibir las emociones para posteriormente aprender a educarlas; y, de manera simultánea aprender a pensar y reflexionar para resolver los retos de la dinámica lúdica y agónica. Por supuesto, para aprender también a integrarnos con los demás en las múltiples actividades de la vida, así como, para sentirse perteneciente a algo más grande que él, como la comunidad y el trabajo en equipo, la realización de una meta, el recorrido de un camino de aprendizaje constante.

Por ejemplo, si se observa el aprendizaje de virtudes en el espacio educativo fomentadas con el juego y la práctica del deporte, existe la posibilidad de que se apropie de sus reflexiones, contenidos y actitudes, fomentando que ese aprendizaje lo lleve a las actividades de su cotidianidad. Todo ello, porque ya lo refiere y ubica como una reflexión apropiada, como un conocimiento significativo y un aprendizaje para la vida. Esta posibilidad del juego nos brinda un horizonte para considerar otro camino real en la búsqueda del aprendizaje de virtudes a través de sus diferentes dinámicas. Este horizonte es eso precisamente, saber que existe un camino donde se tiene la libertad de elegir, de aprender, de actuar, de ser.

Al respecto, la práctica deportiva ayuda de manera decisiva en el desarrollo de la personalidad del ser, como afirma Cagigal (1966):

“La acción deportiva se nos presenta en este sentido con grandes posibilidades ante el mundo de las canalizaciones, los condicionamientos, reorganizaciones, dominancias, todos ellos fenómenos decisivos en la construcción de la personalidad.” (23).

Con base en lo anterior, podemos afirmar que el juego y la práctica del deporte son una oportunidad para que el ser-ludens pueda participar activamente en el ámbito lúdico y agónico para realizar acciones y reacciones que pasan por los movimientos dinámico, y moral, con base en lo cual se puede promover el aprendizaje de acciones tendientes a las

virtudes.

Desde el enfoque de la filosofía del deporte podemos contemplar que todo juego contiene un carácter ético que establece una conducta hacia los demás, ya que en el juego y en la práctica del deporte se establecen reglas y normas que van a regular la conducta de los jugadores y a partir de este primer momento inicia una relación con los otros en donde las elecciones para jugar son también elecciones para aprender virtudes a través de las acciones comprendidas propias por la dinámica y ambiente que crean el juego y la práctica del deporte.

De igual modo, y a la par del aprendizaje de hábitos que se delinean como aprendizaje de virtudes, también se puede promover una serie de reflexiones que ayudan al ser-ludus a tener un autocontrol a través de conocer las emociones que le suceden en momentos de presión, estrés y miedo, provocados por la situación específica de un juego y que son parte de su dinámica de competencia, como sucede en otros ámbitos de la vida cotidiana. Aquí también, el juego y la práctica del deporte ayudan a conocer las diversas sensaciones y emociones que se experimentan de manera voluntaria al participar en éste ejercicio lúdico. Esta es una posibilidad real y abierta para aprender a educar las emociones en situaciones límite, y el juego y la práctica de los deportes son un maravilloso laboratorio para experimentar este crecimiento ontológico que además deja una huella imborrable al tratarse de vivencias experienciales, van expresando lo que hemos mencionado como la categoría del existenciario del jugar. Jugar es una forma de ser y estar en el mundo, de aprender a vivir.

DESDE LA FENOMENOLOGÍA DE LA CORPORALIDAD

Si hemos expresado la importancia de la perspectiva de la filosofía del deporte para ubicarla como un parámetro para entender que el juego y la práctica del deporte son un modo de aprender a vivir, de aprender a ser y estar en el mundo. Es relevante para la investigación apoyar este enfoque desde las posibilidades que otorga la fenomenología de la corporalidad, sobretudo al tratarse de un modo de ser ontológicamente hablando. Estos argumentos nos apoyan a soportar la propuesta de un existenciario del jugar para manifestar las habilidades y potencia humanas, así como, para atrevernos a decir que jugar es ya un modo de existir, un modo libre, autónomo, innato y de vivencias experienciales.

Con base en lo anterior, partimos de la afirmación de Merleau-Ponty (1994), que menciona: “Los otros hombres jamás son para mí puro espíritu: sólo los conozco a través de sus miradas, sus gestos, sus palabras, en resumen a través de su cuerpo.”(18) Por lo tanto, desde la postura de la fenomenología se produce un fenómeno curioso, vemos al otro a partir de su cuerpo y de los movimientos provocados por su corporalidad, pero, lo podemos ver gracias a que nosotros vivimos y lo percibimos desde nuestro propio cuerpo, de este modo, podemos iniciar su comprensión a través precisamente de las experiencias

que otorgan la corporalidad -hay un proceso mental inmediato en ello- y que es evidente al momento de jugar y de practicar algún deporte. Es desde la corporalidad donde se asegura lo que el filósofo francés llama nuestro ensimismamiento y nuestra alteración, es decir, el modo de partir hacia el conocimiento de si mismo y la comprensión de la relación con los demás y la realidad. Y, en el caso del ámbito del juego y de la práctica del deporte ambos, son objetivos esenciales.

En el jugar y en la experiencia al momento de practicar un deporte es con los movimientos y manifestaciones de nuestra corporalidad que aparecemos y hacemos presencia existencial de la dinámica lúdica y agónica, por ello, hacemos referencia a la fenomenología de la corporalidad, ya que el cuerpo es el verdadero portador del comportamiento. No es necesario limitar, separar o evitar los razonamientos, son parte del ser y éste es otro de los argumentos de la fenomenología para comprender y explicar el objetivo de las estrategias; y, es que nuestro conocimiento versa de simples sensaciones y de percepciones -ya implica un primer acto del pensar-, entendiendo por ello que nuestro acceso a la realidad no es desnudo y que las sensaciones nos llegan como un todo y no de forma separada. Esta idea permitió a Merleau-Ponty enriquecer su filosofía fenomenológica y, por supuesto permitió comprender la propuesta existencial y ontológica de la investigación al entender que se trata de un horizonte epistémico con un sentido y significación vital, es decir, comprender el fenómeno del jugar y el deporte desde su potencial existencial como modo de aprender a vivir. En palabras de Daniel Campos (2020):

“La fenomenología es una tarea “descriptiva”: consiste en prestar cuidadosa atención al ordinario acontecer de nuestra experiencia de las cosas y en describir cuáles son los elementos fundamentales e irreductibles de esta experiencia.” (188).

Reforzando la postura fenomenológica, para Edmund Husserl el mundo compartido de la percepción lo denomina *mundo de vida* (*lebenswelt* en alemán), es decir, aquel que damos por supuesto antes de cualquier tipo de teoría y que siempre estamos tentados a olvidar por el ámbito de lo empírico. Sin embargo, es el mundo vivido, lo que hace que las experiencias vitales y el ejercicio del pensar otorguen sentido a la existencia, a la vida, al deseo de trascender en el mundo. Para Merleau-Ponty, el mundo de vida es el mundo que percibimos y que trabajamos entre todos, en el que actuamos y aprendemos a percibir, a pensar, aprendemos a aprehender y a enseñar y por supuesto, aprendemos a vivir.

El mundo de vida es un horizonte vivencial gracias al cual los objetos se revelan como son. El mundo no debe ser entendido como algo que existe al margen de nosotros, al contrario, cómo vivimos en el, y ello implica desde el horizonte fenomenológico vivir en la certeza del mundo, lo que significa a su vez experimentar esa certeza del ser en el mundo a través de nuestras percepciones y reflexiones reflejadas en el acontecer vivencial. En este sentido, los objetos de la realidad y que se presentan todo el tiempo también forman parte de su esencia y, por lo tanto, la persona, el ser-ludens puede conocer las habilidades

corporales, sensoriales y mentales -de reflexión- que tiene para vivir en el mundo a través del juego y la práctica del deporte y que puede extender a las diversas actividades de su vida cotidiana. Este vivir en el mundo, ésta en relación directa con la idea de arriesgarse a ser y vivir en el mundo.

De este modo, llegamos a otro punto importante que nos aporta argumentos para fortalecer las situaciones kinéticas que se dan con el juego y la práctica del deporte, entendiendo el mundo de vida da como resultado epistemológicamente hablando una relación inmediata e inherente de las habilidades para aprender y conocer al ser, y de igual manera, se reivindica otro tipo de conocimiento, el que surge de la praxis vital, de modo que el ser -el alumno- es capaz de construir su aprendizaje y su conocimiento. El mundo de vida por lo que representa como potencialidad activa del ser, en el camino del aprendizaje expresa una manera de certeza en la vida, en el mundo. Desde la posibilidad existencial las situaciones kinéticas son aquellas circunstancias en donde el movimiento de esa corporalidad percibida se funde, se presenta, se introyecta tanto en la percepción y reflexión del ser. Al arrojarse en la situación adquiere la posibilidad de entenderla, cambiarla, transformarla, vivirla. Este arrojarse a la dinámica lúdica y agónica es una oportunidad que se otorga a sí mismo, es una posibilidad existencial para aprender a ser y estar en el mundo.

Con base en todo lo anterior, aún cuando no se este completamente de acuerdo con los postulados de una filosofía del cuerpo, no hay duda de que este forma parte del mundo, pero yendo más allá de la mera constatación de este fenómeno, podemos decir que nuestras acciones se comprometen directamente con nuestra propia corporalidad, y con la inteligencia emocional de aprender a saber que hacer lo más pronto posible con las percepciones obtenidas en nuestras experiencias. Desde esta perspectiva se considera que es nuestro cuerpo aquello que asegura que existan para nosotros los objetos y la comprensión de ellos, pero también es desde ese horizonte en donde el alumno al aprender a percibir lo que está en la realidad aprende a dar sentido y significado a su existencia vital. En palabras de Merleau-Ponty (1994):

“La función del cuerpo es de asegurar esta metamorfosis. Transforma en cosas las ideas, en sueño efectivo mi mímica del mismo. Si el cuerpo puede simbolizar la existencia es porque la realiza y porque es la actualidad de la misma.” (181).

Se puede aprender que la relación de cuerpo y mente le permite al ser potencializar su ser cognitivo, su posibilidad de aprender a ser y estar en el mundo y por supuesto, a vivir en el mundo a través de ejercitarse con múltiples movimientos de su corporalidad y de su inmediata reflexión e interpretación de las emociones que le suceden en este arrojamiento lúdico y agónico.

Por lo tanto, el cuerpo no es un objeto cualquiera del mundo, es un medio de comunicación entre nosotros y el mundo. En palabras de Ponty (1994), nuestro cuerpo

es el horizonte de nuestra percepción: “el centinela que asiste silenciosamente a mis palabras y mis actos” (8). El horizonte corporal del que estamos hablando ya no es el simple resultado de unas asociaciones establecidas en el curso de la experiencia, sino una toma de consciencia que relaciona el mundo intersensorial para otorgarle sentido a las percepciones a través de los pensamientos y las reflexiones.

Se puede afirmar que el cuerpo dota de significación a las cosas que nos rodean y se dirigen hacia una intencionalidad vivida y encarnada. Vemos un objeto frente a nosotros y en el horizonte de la percepción de cada quién está incluido el esfuerzo corporal que se efectúa para acercarnos o alejarnos del objeto, de la cosa, de los demás. En este sentido, y en relación con el proceso de aprendizaje el fenómeno de la corporalidad incluye el sentido de espacialidad en la percepción y en la temporalidad, abre los caminos para recorrer el camino de la curiosidad innata a la curiosidad epistemológica. Nuestro cuerpo es el que abre las puertas de las percepciones y de la memoria convirtiéndose en un puente de comunicación entre nuestro pasado y nuestro presente, entre lo que hemos aprendido y conocemos, con lo que podemos aprender y conocer.

CONCLUSIONES

El juego y la práctica de los deportes por todas las posibilidades para desarrollar las habilidades y capacidades del ser humano se manifiesta como una actividad esencial para aprender a ser, para aprender a existir y aprender a vivir. Podemos atrevernos a afirmar: *juego, luego existo*: jugar nos hace sentir vivos, recibimos múltiples sensaciones y emociones que dan sentido al momento y significado a nuestro cuerpo y mente -proceso intrínseco. Jugar y practica un deporte nos va otorgando una seguridad ontológica, nos va poniendo de manifiesto quiénes somos y quiénes podemos llegar a ser. En el jugar encontramos posibilidades de ser y estar en el mundo, de aprender a vivir y ello, implica dar sentido y significado a la existencia. Jugar es una actividad y como tal una potencial posibilidad de adquirir vivencias experienciales para descubrirnos en la dinámica lúdica y agónica del juego y la práctica del deporte.

En esta posibilidad fenomenológica del juego y la práctica del deporte, las categorías de ganar o perder aparecen en segundo término. Ganar no es lo más importante y tampoco es lo único, ganar o perder son una situación circunstancial parte de toda competencia. En el proceso vivencial que experimenta el ser-ludens al jugar y practicar un deporte aprende -y es parte vital de esta actividad- que la verdadera finalidad se encuentra en la realización de jugar, así como en el deseo de superarse a sí mismo, en cada momento del juego.

El carácter axiológico de esta actividad conlleva la posibilidad de obtener a través de la diversión, la recreación, el tiempo libre y el gozo del juego mismo, ser mejor persona, de conducirse con actitudes virtuosas, y esto implicaría que ya aprendió a ser y estar en el mundo.

Por lo tanto, las actividades lúdicas y deportivas nos llevan a considerar al juego y a la práctica del deporte como medios para promover y aprender virtudes a través del ejercicio y el hábito de acciones que van a manifestar ese aprendizaje y que se puede observar en la dinámica del juego y que se propone promover para que se puede aplicar en su vida cotidiana. Es así, que las actividades de las diferentes estrategias -aspecto táctico- a través del juego y la práctica del deporte manifiestan un conjunto de analogías sobre el acontecer humano, ya que un deportista, un jugador, un practicante, se comporta y actúa en el campo de juego, como regularmente lo hace en su vida cotidiana y viceversa

REFERENCIAS

1. Cagigal, J.M. (1975) **Deporte, espectáculo y acción**. Ed. Aula A. Salvat, Madrid.
2. Cagigal, J.M. (1966) **Deporte, pedagogía y humanismo**. Ed. Aula A. Salvat, Madrid.
3. Caillois, R. (1986) **Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo**. Ed. FCE, México.
4. Campos, D. y, Torres, C. (2020) **¿La pelota no dobla? Ensayos filosóficos en torno al fútbol**. Ed. Mino y Davila. Educador.
5. Huizinga, J. (2005) **Homo Ludens**. Ed. Alianza, Madrid.
6. Merleau-Ponty, (1994) **Fenomenología de la percepción**. Ed. Planeta, España.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Atividade física 3, 4, 5, 6, 10, 24, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 47, 51, 56, 61

C

Conceitos 1, 24, 30, 31, 43

Conhecimento corporal 23

Corpo 6, 7, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 62

Cultura 1, 4, 7, 10, 14, 62

D

Deporte 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

E

Educação 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 53, 61, 62

Educação Física 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 36, 45, 47, 48, 49, 53, 61, 62

Escola 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 44, 53

Exercício físico 5, 6, 24, 38, 45, 53, 55, 56, 57

Exercício multicomponente 54

Existenciário 12, 14, 18

I

Idosas 34, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61

Idoso 36, 37, 42, 43, 44, 45, 60

Instrumentos 39

J

Juego 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

Jugar 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21

L

Lazer 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 31, 49, 62

M

Método 33, 38, 56, 61

N

Nível de flexibilidade 53, 54, 55, 56, 57

P

Pesquisas 23, 37, 56, 62

População 4, 5, 6, 7, 10, 37, 38, 42, 47, 48, 49, 50, 54, 55, 58

Práticas corporais 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 31, 62

Q

Qualidade de vida 9, 27, 36, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 55, 61

S

Saberes 6, 7, 10, 23, 27, 32, 34, 61

Saúde 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 23, 24, 25, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 49, 50, 51, 55, 61

T

Tecnologias digitais 45, 47

V





Vivir 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21



EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE:

novos olhares

Atena
Editora
Ano 2021




www.atenaeditora.com.br 
contato@atenaeditora.com.br 
[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 
www.facebook.com/atenaeditora.com.br 



EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE:

novos olhares

Atena
Editora
Ano 2021

www.atenaeditora.com.br 
contato@atenaeditora.com.br 
[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 
www.facebook.com/atenaeditora.com.br 