

La condición física. Evolución histórica de este concepto

MSc. Leidys Escalante Candeaux*

leidymvy@inder.cu

Dr.C. Hermenegildo Pila Hernández**

drpila@yahoo.com

*Subdirectora de Cultura Física del Municipio Centro Habana, La Habana
**Profesor Titular y Consultante de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" (Cuba)

Resumen

Laboriosa ha sido la búsqueda de conceptos antes de profundizar sobre un tema que, de por sí, constituye el argumento de investigación, el que al mismo tiempo reviste un carácter epistemológico, buscando sus fundamentos y los métodos para su conocimiento científico. Estos estudios se realizaron orientados, fundamentalmente, a las investigaciones de carácter pedagógico centradas en el estudio de la motricidad humana, de acuerdo con la escuela positivista. Uno de los principales objetivos fue encontrar la definición que se ajustase a la vez a los objetivos de otra investigación sobre la evaluación de la Condición Física en Cuba, teniendo en cuenta la población estudiada. Así apreciamos que la definición del concepto **Condición Física** ha evolucionado significativamente, transformándose según criterios, planteamientos, vivencias, épocas y objetivos de cada científico hasta llegar al término de interés de la investigadora de este trabajo, que es su importancia para la salud; ya que psicosocialmente todo individuo desea en cualquier etapa de su vida -desde la niñez, la adolescencia y hasta la vejez-, alcanzar una excelente Condición Física que le permita llevar a cabo todas las tareas que como ser humano anhela y otras que le son planteadas según distintos proyectos. Diversas han sido las teorías sobre la Condición Física, considerando el concepto con independencia de su aplicación. Se trata de un aspecto muy importante para el trabajo del especialista en la educación física en general y, en este caso particular, en la atención a los adultos de mayor edad.

Palabras clave: Condición Física. Cualidades físicas. Aptitud física.

Desarrollo. Teorías acerca de la Condición Física

Diversas han sido las teorías sobre de la condición física, considerando el concepto con independencia de su aplicación. Se trata de un aspecto muy importante para el trabajo del especialista en la educación física en general y, en este caso particular, en la atención a los adultos de mayor edad.

De acuerdo con el uso cotidiano del idioma castellano, **condición** (del latín *conditio*, *conditiōnis*) es la índole o naturaleza de algo; el estado, la situación especial en que se halla algo o alguien; la situación o circunstancia indispensable para la existencia de otra, la aptitud o disposición; la circunstancia que afecta a un proceso o al estado de una persona o cosa.

En esta investigación se refiere generalmente a la **Condición Física del ser humano**, como objeto de estudio y de trabajo en la rama de la educación física para adultos mayores, a quienes se identificará como *beneficiario*, *practicante sistemático*, o simplemente *alumno*. La condición de cada individuo se medirá mediante test cuidadosamente adaptados para esa edad, los cuales medirán las distintas capacidades físicas como son: la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación y la rapidez.

En algunos autores puede distinguirse su preocupación por las relaciones de con determinados fenómenos afines al concepto. Y desde inicios del siglo xx aparecen ya estudios reconocidos:

Lian, en 1916, considera que la **aptitud física** implica una relación entre tareas que deben ser realizadas y la capacidad para ejecutarla.

Medio siglo más tarde, **Aapherd** (1958) la entiende como el conjunto de componentes que debe poseer un individuo en orden a una función eficiente que satisfaga sus propias necesidades perfectamente, y como

contribución a la sociedad. **Sandino**, en 1964, afirma que es el estado de equilibrio fisiológico personal consecuente con una preparación física y deportiva general, que está en función de una especialidad atlética determinada. **Morenhouse Karpovich** (1965) plantea que la "aptitud" es la relación entre la tarea y la capacidad para ejecutarla, mientras que la **Condición Física** "implica que al cabo de unas semanas de entrenamiento, existe capacidad suficiente para poder realizar la tarea y estar entonces apto para dicho trabajo".

Sólo un año después **Legido** (1966) plantea que es el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, trabajo, ejercicios musculares, deportes, etc. y, al año siguiente, **Clarke** (1967) precisa que la Condición Física es la habilidad de realizar un trabajo físico "diario con vigor y efectividad", y que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, con el menor gasto energético y evitando las lesiones, por lo cual debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica. Consideramos que el concepto no cambia si la actividad física es realizada con una intensidad moderada e irla aumentando progresivamente, pues de esta manera también se alcanza la capacidad de trabajo adecuada.

Comenzando la década del 70, **Jiri Kral** considera que "es un estado en el cual las posibilidades morfológicas y funcionales originan una buena adaptación a las influencias existentes del medio ambiente, y una capacidad de resistencia óptima frente a las demás influencias". En 1978 **Matas** la explica "como la suma de cualidades físicas y orgánicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos diferentes" y, ese mismo año, **Le Boulch** precisa la Condición Física partiendo de que el movimiento forma parte de un objetivo de relación entre un organismo y su medio. Distingue dos tipos de actividades: una de tipo adaptativo y la otra de exploración no específica.

Parlebas, en 1981, abunda en la motricidad como un concepto que engloba todas las situaciones motrices, las cuales se refieren a la psicomotricidad o a la sociomotricidad, al mundo del trabajo (ergomotricidad) o al juego o "loisir" (ludomotricidad); los cuales pueden ser tradicionales o institucionales (deportes). Se puede afirmar que el movimiento forma parte fundamental en la realización de casi la totalidad de las actividades humanas. En esa misma década del '80, **Álvarez** (1983) precisa que "los **elementos clave** de la Condición Física son *la aptitud o condición anatómica y la condición fisiológica*". Podemos añadir *la condición psicológica* como factor determinante para la realización de una tarea. Un año después, **Ariel González** la entiende como "la suma de cualidades físicas y psíquicas (...) y su desarrollo como entrenamiento de la condición".

Barbany, Bieniarz, Carranza, Fuster y otros (1986) plantean que **Condición Física** es "el conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico" y **Ruiz** (1987) plantea que las habilidades motrices básicas están filogenéticamente vinculadas a la evolución humana, debiendo cumplir varios requisitos:

- a. Son comunes a todos los individuos.
- b. Filogenéticamente hablando, han permitido la supervivencia del ser humano.
- c. Son fundamentos de posteriores aprendizajes motrices –deportivos o no–.

Compartimos el criterio de Ruiz ya que las HMB surgen de forma innata en el hombre y, por tanto, se hacen patentes desde la época primitiva, evolucionando paulatinamente con el desarrollo de la Humanidad: el desarrollo de la ciencia y la técnica.

Grösser (1988) consideró la Condición Física "como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizados a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas, el acondicionamiento físico, ya sea de *tipo general*, básico para todos los deportistas, o de *tipo especial*, específico para los especialistas en un deporte. **Rigal** en ese mismo año (1988) plantea que la **motricidad** será, por lo tanto, "el conjunto de funciones que permiten los movimientos en el ser humano". Y **Zatsiorski** (1988) especifica que el concepto de **cualidad física** (motora) abarca aquellos aspectos de la motricidad:

1. Los que "se manifiestan en iguales características del movimiento y tienen un mismo rasero. Ejemplo: velocidad máxima".
2. Los que "poseen mecanismos bioquímicos y fisiológicos análogos y requieren la manifestación de propiedades psíquicas semejantes".

Ya a finales del siglo, en 1990, **Navarro** dice que la "**Condición Física** es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto la combinación de diferentes aspectos en diversos grados".

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define "**Condición Física** como bienestar integral corporal, mental y social" según aparece en el *Diccionario de las Ciencias del Deporte* (1992).

En su libro, **Verjorshanski** (2000) presenta esta definición: "**Condición Física** es la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta".

Entrado el siglo xxi se encuentran dos autores que ya relacionan la condición física a la salud, tal como la investigadora lo esperaba:

Bouchard, citado por Zaragoza (2004) plantea que "mientras que los **factores de la Condición Física** relacionada con el rendimiento, dependen fundamentalmente de factores genéticos, los componentes de la condición física relacionada con la salud se ven más influenciados por las prácticas físicas, asociándose estos, con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades derivadas del sedentarismo".

Rodríguez (2006) define la "Condición Física como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo [de] ocio [de manera activa], afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que [permite] evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir".

En Cuba, **Hermenegildo José Pila Hernández**, había dicho: "**La eficiencia física o rendimiento motor**, como también se conoce, constituye la expresión del desarrollo de las capacidades físicas (aptitudes innatas desarrolladas que se basan en particularidades psico-fisiológicas y morfológicas del organismo), alcanzadas como consecuencia del fenómeno educativo y formativo, así como de la influencia en la interacción del medio sobre el organismo del hombre como ser social."

Desarrollados posteriormente para este trabajo otros conceptos importantes para la investigación en que había de ser aplicado el de **Condición Física**, se derivan conceptos complejos como: la Condición Física del

adulto mayor, evaluación de la Condición Física, en general; evaluación de la Condición Física en el adulto mayor, entre otros.

Dentro de esta etapa del trabajo, se encontró que algunos autores, como **Grösser**, en 1988, "entiende por prueba de (...) condición motriz deportiva (...) aquel procedimiento realizado bajo condiciones estandarizadas, de acuerdo con criterios científico para la medición de una o más características delimitables empíricamente de nivel individual de la condición". Plantea, además, que para utilizar pruebas de condición motriz como proceso de medición informativa en la práctica y la ciencia deportiva, se hacen necesarios ciertos principios, entre ellos: 1) condiciones estandarizadas para todos los sujetos; 2) instrucciones exactas, calentamiento, intentos previos, consideración de la hora; 3) carácter científico; 4) criterios de exactitud, como son la validez, la fiabilidad y la objetividad; 5) Económica: realizable en poco tiempo, que requiera pocos materiales y aparatos, fácil de manejar y sin muchos cálculos, etcétera.

Léger, en 1981, desarrolla sus test de evaluación de la *Condition Physique de l'Adulte*, reuniendo los principales tests de Condición Física para adultos, cuya propuesta tiene en cuenta la valoración de la capacidad aeróbica, las medidas antropométricas, la flexibilidad y la fuerza-resistencia muscular.

Eurofit (1983) se trata de una batería elaborada por el Comité para el Desarrollo del Deporte del Consejo de Europa, cuyo propósito fue la unificación de las pruebas, dadas la importante lista de baterías y los numerosos criterios en la región, entre 1978 y 1988. Se le denominó **Batería Eurofit** y está basada en el principio de la "Carta del Deporte para Todos", publicada en 1983 orientada para la población infantil en primera instancia y, posteriormente, adaptada para adultos en 1995 con una orientación hacia la práctica de actividades físicas y deportivas de forma regular y placentera.

Y en 1993, **Mateo** señala cómo ya en la década del 80 las propuestas de tests para medir la Condición Física se van alejando del concepto de rendimiento y acercándose al de **salud**.

Conclusión

Después de este análisis por numerosas definiciones de la Condición Física y de su evaluación, hemos apreciado que ambas se perfilan en las últimas décadas acercándose al término salud, con la búsqueda del bienestar físico y mental del individuo y poder contribuir a la prevención de enfermedades y el mejoramiento de la calidad de vida.

Evidentemente el elemento términos y definiciones nunca estará definitivamente resuelto, seguirá, como ha seguido hasta la actualidad en constante cambio y actualización, dependiendo de corrientes contemporáneas, nuevas formas y métodos a utilizar en el ámbito de la actualización pedagógica y metodológica, en el quehacer investigativo en el campo de la Educación Física y el Deporte, en la propia dinámica en que se actualizan y desarrollan nuevas etapas del conocimiento humano, a las que sin lugar a dudas debemos adaptar nuestra forma de interpretar y aplicar las nuevas tecnologías, pero todas en función de lograr el bienestar y la salud del ser humano.

Bibliografía

- Grösser, Manfred y colaboradores (1988): "Test de la Condición Física". En: *Eurofit 1988*, citados por A. Sánchez (1996).
- *La condición física*. Departamento de Educación Física I.E.S. Gabriel Alonso de Herrera, Madrid.
- *Microsoft® Encarta®* (2009) 1993-2008 Microsoft Corporation.

- Pila Hernández, Hermenegildo (1989): *Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana*. Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas, La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, 107 pp.
- Rodríguez, Ferran A. (1995): Prescripción de ejercicios para la salud (I). Resistencia cardiorrespiratoria. *Apuntes de Educación Física y Deportes*.
- Weineck, Jürgen (2005): *Entrenamiento Total*. Barcelona, Edit. Paidotribo.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, N° 170, Julio de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd170/la-condicion-fisica-evolucion-historica.htm>