

## APTITUD FISICA Y ALFABETIZACION CORPORAL

### Importancia y fundamentos para pensar en un desarrollo integrado

**Picallo Gustavo**

UNLP. La Plata; I.S.F.D.y T. N° 31. Necochea  
[bym\\_comunicaciones@hotmail.com](mailto:bym_comunicaciones@hotmail.com)

**Palabras clave:** Aptitud física, alfabetización, cuerpo, integración

## Definición y conceptos claves

La alfabetización corporal es el proceso de enseñanza y aprendizaje que permite desarrollar un lenguaje corporal (Ruegger, C. y otros, 2013). Este lenguaje integra prácticas motrices, expresivas y culturales, constituyendo un modo de comunicación complejo y significativo. Incluye movimientos fundamentales que son la base de prácticas corporales complejas, desarrolladas en contextos de juego, danza, deporte y otras expresiones culturales

Conceptualmente, va más allá del movimiento técnico y estructurado cuyo fin es un producto o un “modelo terminado”; implica un proceso, una construcción de sentido en contextos sociales e históricos; integrando movimiento, expresión, experiencia cultural y simbolismo, favoreciendo la integración social, el desarrollo emocional y cognitivo.

Pensar en una alfabetización corporal implica trascender la mirada de las actividades corporales como presentaciones aisladas de conocimientos visualizados como técnicos. Supone promover la reproducción, transformación y creación de un lenguaje y un discurso de las prácticas corporales construidas y atravesadas por la cultura que las estructura”. (Ruegger, C. y otros, 2013)

Dentro de este orden de ideas, se han identificado en estos últimos años varios constructos relacionados con la alfabetización corporal, tales como la alfabetización física o alfabetización motriz. Es importante destacar que estos constructos describen conceptos que están relacionados con la alfabetización corporal, pero no son sinónimos de ella.

En este sentido, Brazo Sayavera (2024), considera a la alfabetización física o motriz como un viaje progresivo en el que las diferentes facetas de la actividad física (competencia física, comportamiento diario, conocimiento y comprensión, motivación y confianza) interactúan de manera integral para facilitar una vida de participación y disfrute del ejercicio.

Asimismo, Edwards (2016), describe la alfabetización física como un medio para la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de la participación en actividades físicas de por vida.

Por su parte, la aptitud física es el conjunto de elementos o competencias que condiciona la capacidad de trabajo, el grado de rendimiento y la disponibilidad corporal para desempeñarse en diferentes contextos y tareas (Casas, 2021). El incremento de los niveles de aptitud física mejora la salud, el bienestar general y reduce riesgos de enfermedades crónicas.

En relación con este tema, el ACSM (2000, citado en Casas, 2006), destaca que la aptitud física está compuesta por la aptitud cardiorrespiratoria o aeróbica, aptitud muscular, composición corporal y flexibilidad. Todos estos componentes interactúan de manera mancomunada e inciden a partir de distintos efectos de entrenamiento sobre el rendimiento físico, la salud y la calidad de vida.

Por todo lo antedicho, debemos entonces considerar a la aptitud física como un conjunto dinámico de competencias que permite la mejora de las capacidades corporales en diferentes contextos, integrando funciones y estructuras de los sistemas muscular, esquelético, cardíaco, respiratorio, endocrino, metabólico entre otros; convirtiéndose en un recurso vital que impacta positivamente en dimensiones físicas, emocionales y sociales.

## Conclusiones

La alfabetización corporal y la aptitud física son pilares fundamentales para el desarrollo integral de las personas. La alfabetización corporal hace referencia al proceso de enseñanza del lenguaje corporal que aporta identidad, comunicación, movimiento, expresión, cultura y simbolismo; mientras que la aptitud física está estrechamente relacionada con el rendimiento físico, el cuidado y la mejora de la salud, el estado de bienestar general y la calidad de vida.

Integrar ambos aspectos, en el campo de la educación física, fomentaría la construcción de una práctica orientada al estado de bienestar general integral y a la formación de sujetos capaces de relacionarse y adaptarse a su entorno cultural, conscientes de su propio desarrollo físico y de su disponibilidad corporal. Es fundamental desarrollar un enfoque holístico, amplio, cultural y pedagógico, que incluya múltiples componentes y que procure potenciar y cualificar los procesos dentro de nuestro campo.

## Referencias

Brazo Sayavera, J.; Mendoza Muñoz, M.; Gomez Galan, R. (2024). Una sociedad alfabetizada esencialmente es más sana, y necesitamos aprender desde el colegio. <https://theconversation.com/una-sociedad-alfabetizada-fisicamente-es-mas-sana-y-necesitamos-aprender-desde-el-colegio-220268#>

Casas, A. (2006). (Coordinador). Fundamentos científicos y metodológicos del ejercicio en la prevención e intervención sobre las enfermedades cardiovasculares. Ed. UCALP. 2006. La Plata.

Casas, A. (2021). Nuevos desafíos para la programación de ejercicio saludable. 1º Congreso Internacional en Ciencias de la Motricidad Humana, 3-4 de julio de 2021. [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.15142/ev.15142.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.15142/ev.15142.pdf)

Edwards L, Bryant A, Keegan R, et al. (2016) Definiciones, fundamentos y asociaciones de la alfabetización física: una revisión sistemática. Sports Med. 2017;47(3):113–26.

Ruegger, C.; Torró, A. (2013). La alfabetización corporal como necesidad constitutiva de un posible lenguaje corporal [en línea]. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata. En Memoria Académica. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.3233/ev.3233.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3233/ev.3233.pdf)