

## APROXIMACIÓN SOCIO-CULTURAL A LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS CON SOPORTE MUSICAL

F. Lagardera Otero



El último estudio de García Ferrando sobre los hábitos deportivos de la población española<sup>1</sup> constata el aumento de las prácticas físico-deportivas en nuestro país. En los últimos cinco años los hábitos deportivos de la población española han cambiado. Especialmente significativo es el cambio protagonizado por dos segmentos de población bien definidos: la mujer y los jóvenes. El grado de interés de la mujer española por estas prácticas ha pasado de un 36% en 1980 a un 47% en 1985. Igualmente, los jóvenes varones, entre 15 y 21 años están en un 83% interesados en el deporte. Esto no supone una novedad para la población española, puesto que si somos capaces de llevar a cabo una observación retrospectiva comprobamos rápidamente la enorme dimensión del fenómeno; estos estudios empíricos confirman lo que las apariencias prescriptivas nos anunciaban.

Igualmente interesante es determinar a qué tipo de prácticas ha correspondido un mayor aumento de la demanda poblacional hacia ellas. Tres son las que se han disparado espectacularmente en los últimos cinco años: el jogging, el fútbol-sala y las actividades gimnásticas —en el estudio incluye actividades como la expresión corporal, gimnasia jazz, aeróbic, danza i diferentes especialidades gimnásticas—, es decir, que las prácticas físico-deportivas con soporte musical, tema que nos ocupa, se ha convertido en los últimos años en una actividad estrella a tenor de la demanda de la población española.

El estudio no pondera qué porcentaje corresponde a las actividades en la órbita técnico-académica y cuales a aquellas cuya práctica

busca algo más que un aprendizaje técnico, cual sería la motivación por el placer de moverse, de hacer amistades, de llevar a cabo una práctica liberadora sin importar la ortodoxia académica, de realizar un ejercicio que reduzca el volumen corporal o tantas otras motivaciones diversas. El hecho constatado es que *música* y *movimiento* son los ingredientes que conforman hoy una gama variadísima de actividades que son buscadas, deseadas o practicadas por gran parte de la población española, especialmente las mujeres y los jóvenes.

Desde los precursores de los sistemas rítmicos como Noverre, Delsarte o Dalcroze, pasando por aquéllos que hicieron de sus innovaciones fuente inagotable de creación como Von Laban, Isadora Duncan, Mary Wigmann, Rudolf Bode o Hinrich Medau, hasta las tendencias actuales, aunque sean tildadas de heterodoxas o frívolas desde el academismo de la danza, como es el caso del aeróbic, con Jane Fonda como espectacular reclamo o el fenómeno del breakdance, los cambios se han prodigado, diversificado y enriquecido de forma constante.

### El conocimiento del comportamiento humano

A partir de la Segunda Guerra Mundial las ciencias y disciplinas que se han dedicado al estudio del comportamiento humano han evolucionado considerablemente. La Psicología, la antropología, la sociología, la semiótica o la semiología han aportado sustanciales saberes, que no son sino parcelas de una realidad compleja y en constante mutación. Los estudios sobre la comunicación humana —grupo de intelectuales de Palo Alto: Bateson, Birdwhistell, Goffman y otros—, la aplicación al estudio del comportamiento humano de la teoría general de sistemas —Von Bertalanffy— o los recientes avances en el conocimiento de cómo funciona realmente la mente humana, han supuesto una clara inflexión, a partir de la cual, gran parte de los valores de la cultura occidental se han visto afectados. "El concepto occidental de salvación se desplaza hacia la noción más oriental de liberación"<sup>2</sup> o como llegaría a desarrollar A. Maslow, la necesidad de buscar la autorrealización y llegar al estado del amor del ser. Si Freud sentó las bases para conocer más allá de lo consciente, hoy el conocimiento aborda no sólo las latencias escatológicas

del inconsciente, sino que aspira a una conciencia sin fronteras, a superar dicotomías, análisis de realidades segmentadas. La teoría del contexto aboga por el estudio del hombre en su globalidad, una visión holística del ser, ya que todo cuanto existe en la naturaleza, incluyendo el comportamiento humano, está interconectado. El cambio de paradigma es ya una realidad.

El cuerpo deja de ser una realidad aparte, un subproducto social o la estructura bioquímica de la mente, "... no solamente el cuerpo es un reflejo de todos los conflictos de la mente, pasados y presentes, sino que la reorganización del uno lleva aparejada la del otro. Cualquiera intervención en el bucle dinámico que forma el cuerpo-mente afecta al conjunto"<sup>3</sup>.

Lentamente pero con firmeza se va imponiendo el *vivir* sobre el *prepararse para vivir*, un adentrarse en el presente, sentir con vigor cada momento de la realidad, darse cuenta de que se vive y que la dimensión es única, individual, percibida con mayor agudeza en la medida en que se cae en cuenta de que se es. La trascendencia empieza a posarse en el mismo interior del individuo; un valor anhelado o temido pero siempre fuera del ser comienza a buscarse allí donde la vida fluye. El análisis transaccional demuestra que "la toma de conciencia no conduce al cambio más que en situaciones muy particulares. En la situación más corriente, es el comportamiento lo que cambia y cuando esto sucede la percepción cambia y el resultado del cambio de percepción es una toma de conciencia"<sup>4</sup>. Explorar, manipular y experimentar son acciones prioritarias protagonizadas por aquellos que o se sacuden el polvo de valores culturales que atestiguan un determinado sistema social, caso de la mujer; o aquellos que reaccionan ante recetas que priman la obediencia a la liberación, tal es el caso de los jóvenes.

Este fenómeno contracultural surgió en la década de los años sesenta, que movilizó a un sector importante de la juventud europea y norteamericana, encontró su contrapunto intelectual en las obras de Herbert Marcuse, Norman Brown o Paul Goodman; la irradiación de este movimiento continúa sacudiendo las estructuras de una moralidad que ha sacralizado la mentira, escondido el principio de la satisfacción y elevado a culto al trabajo productivo.

### Los jóvenes contraculturales y la mujer emancipada

Elvis Presley en Norteamérica o los Beatles y los Rolling Stones en Europa significaron algo más que un fenómeno de masas. Para millones de jóvenes en todo el mundo ellos hicieron posible vehicular toda una forma genuinamente joven de sentir el mundo, de sentir el ser. La accesibilidad de sociedades poco desarrolladas a medios de comunicación posibilitó la universalización del fenómeno. Oír música y mover el cuerpo; he ahí una diada que ha conformado una dimensión nueva de vivir el ser.

Con el movimiento se llega a la vivencia corporal, a sentir el cuerpo como única referencia para sentirse vivo, activo y en armonía. El comportamiento ha precedido a la toma de conciencia. A través del espejo o percibiendo la fatiga, la emoción, el jadeo, la sudoración o el éxtasis, muchos jóvenes, sin saberlo, han estado conformando otro modo de vivir la vida.

Hoy la *discoteca* está perfectamente asumida, incluso explotada en una sociedad mercantil y competitiva; pero a su pesar, no es sólo un lugar común de reunión, implica un encuentro con un cuerpo activo, sensitivo y vibrante; música y movimiento han roto las fronteras del reducto académico o la puntualidad del festejo. La discoteca representa algo cotidiano en la vida de gran parte de nuestros jóvenes. Para muchos representa un lugar de liberación en donde las inhibiciones pueden ser primero asumidas, luego superadas. Bailar no implica tan sólo el dominio de una técnica o el sustento de un acto social que en ocasiones permite ligar, desde finales de los sesenta bailar implica sentir, vibrar, moverse, no importa hacerlo solo, la heterodoxia del baile ha superado con creces a la más rancia ortodoxia. Sentido así el baile se transforma en un impulso creativo, que genera emociones y sentimientos renovadores y reconfortantes. La discoteca, además, es susceptible de descontextualizarse, entonces bailar puede transformarse en una práctica doméstica o trasladarse a la calle. Pulsar el cassette o la radio y comenzar a moverse rítmica, pero personalmente, es una práctica habitual entre nuestros jóvenes, cerrar los ojos y mover el cuerpo puede significar entrar en una dimensión óptica.

Gran parte de las mujeres adultas de hoy que se lanzan a la práctica

del aeróbic o similares, han vivido la pulsión de la música en sincronía con el movimiento corporal, muchas de ellas se han incorporado a una vida activa acotada no hace mucho por el hombre y necesitan reivindicar una vivencia totalizadora de su persona. En estas prácticas han encontrado el contrapunto para satisfacer su necesidad de relación, movimiento, salud o esbeltez corporal. Pero lo verdaderamente trascendente es que esta decisión implica un momento para sí misma, una dimensión única para la vida que sistemáticamente se le había negado desde la intronización de la sociedad patriarcal. Sentirse bien como persona y habitar un cuerpo de mujer son estados de conciencia que progresivamente se abren paso. La música y el movimiento sin la tilde academicista de la danza o el agón de gran parte de las actividades deportivas han incorporado de forma masiva a la mujer hacia unos hábitos de comportamiento que están modificando sustancialmente la dinámica social.

La diada música-movimiento ha traspasado las fronteras de la élite académica, no todos tienen la aptitud ni la capacidad de trabajo suficiente para emular a Isadora Duncan o a Pau Casals, ni perviene en un estoicismo capaz de soportar el agonismo estructural característico de nuestra sociedad manifestado en el deporte. La música puede sentirse, no es requisito conocer su intrincada grafía ni dominar su técnica instrumental; a través de nuestra percepción sentimos la vibración de la música y podemos dar rienda suelta a multitud de emociones. El movimiento corporal no tiene por qué ceñirse a gestos técnicos y eficientes; el placer de moverse está al alcance de cualquier humano, es una potencialidad del ser que permite su equipamiento corporal. Sentir el fluir de las vibraciones musicales a través de nuestro cuerpo es algo tan accesible como el caminar y sin embargo durante cientos de años ha configurado una práctica ligada a castas, celebraciones sociales o culturales, fluir de vida en momentos muy puntuales. Hoy esta diada conforma la realidad de miles de personas.

### Los datos de la sociología aplicada

La discoteca entre nuestros jóvenes y el gimnasio o la sala de expresión entre nuestras mujeres definen una realidad sociológica contrastada.

"El 60% de los jóvenes (57% de chicos, 62% de chicas) dice asistir a bailes o discotecas: el 3% a diario, el 16% varias veces por semana, el 42% semanalmente y el 29% cada dos o tres semanas... La afición declarada a bailar hace pliegue en ambos sexos: es máxima a los 17 años entre las chicas y a los 18 entre los chicos; hasta entonces crece y a partir de entonces decrece".<sup>5</sup>

La discoteca como lugar de encuentro, donde música y movimiento sintetizan una danza personal e individualizada pero que se comparte. Gran parte de estos jóvenes llevan esa práctica consigo, es una forma de expresión interiorizada y en su habitación, en el baño o en los pasillos baila con frenesí. La audición de música con acentuado ritmo moviliza casi de inmediato sus estructuras corporales: "el 52% de los jóvenes dice escuchar música ligera (55% de las chicas, 49% de chicos), de ese 52% y por cualquier medio, el 57% la escucha varias veces por semana y el 10% semanalmente. El 24% de todos los jóvenes asiste a espectáculos de música ligera (en vivo), el 56% la escucha en la radio o la televisión y el 31% la escucha en tocadiscos, radiocasette o equipo de alta fidelidad".<sup>6</sup> Este estudio realizado a nivel nacional marca una clara tendencia que ya apuntó un estudio sociológico para jóvenes llevado a cabo en Cataluña en 1981. La investigación se centraba en tres áreas bien diferenciadas del territorio catalán: comarca de Osona, Cornellá de Llobregat y ciudad de Barcelona. "Una de las actividades que parece ocupar más al joven es la que gira en torno al bar, el pub o la discoteca. En este caso los resultados vienen a confirmar la opinión inicial de que esta actividad cada vez tiende a ocupar un lugar más importante".<sup>7</sup> En Barcelona el 13,6% de los jóvenes encuestados declaró en primer lugar que suele pasar su tiempo libre en la discoteca, estos datos suponían un 21,2% en Cornellá y un 14,5% en Osona. Es significativo si lo comparamos con aquellos que contestaron en primer lugar "practicar deporte"; el 11,4% en Barcelona, el 6,4% en Cornellá y el 13,4% en Osona.

Es pues una realidad palpable que la *discoteca* es un lugar superstar entre nuestros jóvenes; resulta paradójico constatar como el sistema sociocultural les respeta un ibailad, bailad, malditos! cuando lo que sostiene ese comportamiento juvenil es

una fenomenología contracultural, pero que ha sido engullida, como tantas otras manifestaciones, por un sistema voraz y adaptativo.

La danza y la gimnasia, en el mencionado estudio de García Ferrando, supone el 12% del total de prácticas físico-deportivas que se realizan en nuestro país, lo que significa auparse en una espectacular séptima posición entre los intereses del total de la población española, sólo detrás del fútbol, jogging, básquet, ciclismo, tenis y natación. Este fenómeno está básicamente protagonizado por la mujer, la cual se ha decidido en el último lustro a vivir su cuerpo de forma activa.

¿Cuáles son las fuentes motivacionales de la mujer española por este tipo de prácticas? Un 28% de las mujeres españolas llevan a cabo prácticas físico-deportivas por estar con amigos, un 14% por evasión y escaparse de la rutina de la vida cotidiana, mientras un 28% lo hace por mantener la línea. Vemos pues que la estética corporal tiene un elevado poder de motivación, lo que supone un nivel de conformidad social muy significativo. "Los hombres tienden a señalar en mayor proporción que las mujeres, las motivaciones lúdicas, mientras que las mujeres señalan en mayor proporción que los hombres las razones ligadas a la necesidad de hacer ejercicio físico y mantener la línea."<sup>8</sup> Hay dos factores estructurales que nos ayudan a explicar este fenómeno: por una parte la masiva incorporación de la mujer española al mercado laboral a partir de los años setenta, por otra, la relativa facilidad de acceso a estas prácticas, sobre todo en centros urbanos.

### La explosión de la doble m.

Música y movimiento, movimiento y música, conforman una simbiosis ya histórica, casi ancestral, pero que ha irrumpido de forma explosiva en nuestra sociedad merced a una innovadora dimensión sociocultural caracterizada por: su adaptabilidad, heterodoxia e individualidad.

La acción de bailar, moverse rítmicamente o realizar ejercicios al son de una pieza musical tiene la virtud de adaptarse a cualquier tipo de exigencia, bien sea estética, fisiológica o anímica. Este principio de adaptabilidad es básico para romper las fronteras de la inhibición, de vencer el miedo al ridículo, que no es más que el miedo a experimentar y a conocer. Cualquier situación es

igualmente operativa, cada cual se mueve en función de sus pretensiones, posibilidades o deseos. Obviamente, existen salas donde el estoicismo y la regla está a gala de su mismo orgullo pueril, pero la demanda fluye centrifugamente hacia la adaptabilidad: de la discoteca al aeróbic.

Este principio de adaptabilidad nos conduce al carácter tremendamente heterogéneo, interdisciplinar y variado del fenómeno: desde la musicoterapia al salón de baile, desde las terapias de grupo al gimnasio, desde el estudio de ballet —donde la masculinidad aparece como un estigma— al aeróbic, las posibilidades técnicas, de expresión y sobre todo de vivencia son innumerables. Es imposible hablar de desviacionismo cuando a partir de la música y el movimiento cualquier actividad puede estar nominada aeróbic, gimjazz, gimnasia, danza o cualquier otro. Si exceptuamos el academicismo del ballet o el carácter competitivo de la gimnasia rítmica las demás actividades se subdividen en múltiples formas, niveles y prácticas.

Aunque gran parte de estas actividades se llevan a cabo en grupo, pervive un estímulo creciente de individualidad. Principio básico para comprender el carácter potencialmente contracultural que puede sostener el fenómeno. El énfasis no está en el grupo, sino en el individuo. Lo importante es sentirse bien dentro de uno mismo; energetizarse mediante vibraciones rítmicas, polirrítmicas o arrítmicas; todo sirve, todo está bien si tu te encuentras bien. El maniqueísmo ha sufrido un cortocircuito trascendente. Lo bueno o lo malo está ahora en función de mis propias vivencias.

La banalidad de una práctica que se intenta conforme al individuo social, le permite a través de su cuerpo proyectarse al exterior. La capacidad proyectiva de una danza heterodoxa, adaptativa e individual puede modificar sustancialmente un comportamiento social, puesto que puede desarrollar la capacidad del ser por manipular su entorno. Primero el comportamiento, luego la concienciación; ésta es la dinámica del fenómeno. Su máxima expresión: alcanzar niveles de introyección humana impensables hace una década; protagonista: el cuerpo; instrumentos: la música con su emoción y el movimiento con su expresión.