



Tres estrategias metodológicas para abordar al movimiento en los estudios cualitativos al ejercicio físico y al deporte

Three methodological strategies to approach the movement in qualitative studies of physical exercise and sport

Alexis Sossa Rojas

Centre for Latin American Research and Documentation, Universidad de Ámsterdam/CEDLA), Países Bajos
alexis.sossa@gmail.com

 0000-0002-5524-4980

Recepción: 3 de marzo de 2021

Aprobación: 24 de noviembre de 2021

Publicación: 1 de abril de 2022

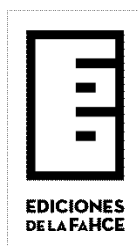
Cita sugerida: Sossa Rojas, A. (2022). Tres estrategias para abordar al movimiento en los estudios cualitativos el ejercicio físico y al deporte. *Perspectivas de Investigación en Educación Física*, 1(1), e001. Recuperado de: <https://www.pef.fahce.unlp.edu.ar/article/view/pefe001>

Resumen: En el presente artículo se analizan algunas consideraciones metodológicas para abordar al movimiento en los estudios al ejercicio físico y al deporte desde una perspectiva cualitativa. La mayoría de las actividades de los seres humanos en general y, de los deportistas en particular, no son estáticas, por el contrario, sus cuerpos están en constante movimiento, mas ¿cómo entonces abordar metodológicamente esta dimensión tan básica, elemental y compleja? Para responder a esta pregunta, se reflexionan tres estrategias relevantes. Primero, la importancia de la observación como técnica de recopilación de datos. Segundo, las complejidades de intentar verbalizar movimientos. Por último, se problematiza el movimiento como una experiencia emocional.

Palabras clave: Cuerpo, Ejercicio físico, Metodología, Deporte, Movimiento

Abstract: This article analyzes some methodological considerations for the study of movement in physical exercise and sport from a qualitative perspective. Most of the activities of human beings in general and, of athletes in particular, are not static, on the contrary, their bodies are in constant movement, but how then to methodologically approach this basic, elemental and complex dimension? To answer this question, three relevant strategies are discussed. First, the importance of observation as a data collection technique. Second, the complexities of trying to verbalize movements. Finally, movement is problematized as an emotional experience.

Keywords: Body, Physical exercise, Methodology, Sport, Movement



Introducción

Fuera de las ciencias sociales, en el estudio a la actividad física y especialmente al deporte, la metodología de la investigación ha constituido una herramienta indispensable para la generación tanto de conocimientos, como para la solución de problemas relacionados con el entrenamiento eficaz y con el logro de óptimos resultados a nivel competitivo (Blasco et al, 2007). Sin embargo, desde las ciencias sociales, se ha priorizado el explicar el fenómeno del deporte desde sus características socio culturales y desde su impacto en la sociedad y en sus practicantes.

En ciencias sociales, en base a los objetivos de una investigación se desplegarán un conjunto de procedimientos que se enmarcan en lo que llamamos metodología. Tradicionalmente han existido la perspectiva cuantitativa (Kaplan, 2004), cualitativa (Flick, 2014) e investigaciones mixtas (Anguera, et al 2014). En este artículo nos enfocaremos en la investigación cualitativa, en donde se tiende a estudiar un fenómeno en su contexto natural, interpretándolo de acuerdo con las personas implicadas de una manera inductiva.

Son muchas las dificultades y desafíos a la hora de abordar las dimensiones y niveles de respuesta que se busquen dar a los objetivos planteados en una investigación. En este artículo, se problematizarán estrategias metodológicas que aborden al sujeto, la actividad física y al deporte, priorizando el movimiento como punto principal. De las múltiples formas que se puede abordar este reto, nos enfocaremos en tres estrategias complementarias. Primero, en la importancia de la observación para entender y realizar movimientos. Segundo, en cómo verbalizar/estudiar al movimiento, en tanto muchos aspectos del mismo son difíciles de verbalizar. Por último, discutiremos el distinguir al movimiento como una experiencia emocional.

El enfoque de los investigadores cualitativos es describir la realidad de la vida social en términos dinámicos y procesales en lugar de estáticos y fijos. Ahora bien, si la evidencia observacional no está adecuadamente informada por la teoría, permanece entonces desorganizada y difusa, y si la teoría no está suficientemente informada por la observación de eventos, permanece dominada entonces por sentimientos e imaginaciones. Cualquiera de los dos extremos puede conducir a una investigación inadecuada (Mansfield, 2005). Para conducir un trabajo investigativo eficaz, la metodología debe responder a la pregunta de investigación que se busca resolver. En este artículo presento reflexiones para ayudar al estudio de aquellas preguntas cualitativas que busquen o necesiten entender al sujeto como un agente en movimiento. Como señala Einat Bar-On Cohen (2006: 88), el movimiento es la forma principal de dar sentido al mundo, es uno de los medios más básicos de percibir el mundo.

Observando movimientos

No es poco común que en algunos estudios se conciba a las personas como si fueran estáticas, sin un cuerpo en movimiento (Francombe, 2013; Thorpe, 2014). Farnell (1999: 344) observó que, a pesar de la omnipresente presencia del movimiento corporal en la experiencia humana, el estudio del movimiento humano constituyó una tradición relativamente menor en antropología. De manera similar, distintos

autores como Turner (1996 [1984]), Shilling (1993), Grosz (1994), Newton (2003) y Thorpe (2014), han abogado por dar más atención a las interacciones entre la fisiología, lo social, emocional y corporal de las personas en los estudios de las ciencias sociales. El cuerpo, sus movimientos y su forma de percibir/sentir/crear el mundo es fundamental para comprender tanto al individuo como a la sociedad. La integración de esta comprensión en cualquier investigación implica tanto estrategias teóricas como metodológicas. Para ello, metodológicamente, un primer paso es entender que el cuerpo y sus movimientos responden a un proceso de socialización y, por tanto, no son naturales.

Para una buena investigación debemos ajustar nuestras observaciones entendiendo que los gestos, sensaciones y movimientos humanos, desde los más simples hasta los más complejos, se aprenden culturalmente, como lo puede ser el simple caminar diario. La forma en que caminamos no es fija ni definida; puede cambiar y evolucionar según el estilo de vida, los patrones culturales, el género, la edad, la frecuencia, los medios de transporte, la moda y los tipos de calzado (Mauss, 1971; Ingold, 2004; Crossley, 2005; Paulson, 2005; Le Breton, 2012). Además, como señala Andersson (et al., 2013), no se puede caminar por un escenario, en una reunión pública, o en un trampolín de tres metros de altura, con precisamente la misma inervación muscular que usamos para caminar a través de nuestra habitación en el hogar. Caminar es una habilidad aprendida que tiene innumerables variaciones y sugiere incalculables usos al servicio de múltiples valores y objetivos. Por ejemplo, existe la tendencia de que las personas caminen despreocupadamente en sus rutinas diarias, los amantes dan paseos románticos, las modelos se mueven elegantemente en las pasarelas, los ancianos hacen “caminatas de agilidad”, las bailarinas se deslizan por el escenario de puntillas, los portadores de féretros acarrean ataúdes solemnemente, los guardias de seguridad caminan vigilantemente y las bandas de las escuelas marchan en desfiles con un caminar marcial (Tietjens, 2014).

Hunter y Saunders (1995) explican que las disposiciones, acciones y atributos corporales como escupir, bailar, comer y mirar no tienen forma natural. Siguiendo a autores como Mauss [1934] (2006), es sabido que atributos corporales (como caminar) son inconscientes en el sentido de que, por lo general, somos introducidos en ellos cuando somos niños o niñas a través de un entrenamiento del que no somos siempre reflexivos. Esto no significa que estos atributos estén más allá del alcance del conocimiento consciente, sino que no han pasado por la aceptación condicional, la prueba y la confirmación que llamamos conocimiento. Al igual que en estas disposiciones corporales, en las actividades deportivas, las características de los movimientos del cuerpo son cruciales para conocer, aprender, explorar e identificar las cualidades y habilidades del movimiento que desarrollarán un conocimiento corporal específico.

La noción de conocimiento corporal se refiere a un proceso de formación de conocimiento en el que los sujetos prestan especial atención a la información sensorial, las percepciones y los sentimientos que ocurren durante los procesos de movimiento físico (Parviainen, 2018). Este conocimiento es también llamado memoria muscular y es una manifestación de comprensión y técnica adquirida gracias a la práctica de una actividad. Este conocimiento anima a las personas a confiar en la conciencia de su cuerpo y a aprender a comprender los sentimientos, intuiciones y sensaciones ambiguas que surgen del cuerpo durante el ejercicio físico y el deporte (Parviainen, 2018). Para el desarrollo óptimo de cualquier actividad

deportiva se precisa el desarrollar ciertos conocimientos corporales. El investigador debe conocer cuáles son estos y cómo poder observarlos en su especificidad.

Entender que el movimiento corporal, por simple que parezca, es parte de un contexto socio cultural es fundamental para el estudio del ejercicio y el deporte. Reparar que los movimientos por naturales que sean son siempre aprendidos es sustancial. Estrategias metodológicas que nos puedan ayudar a entender esta realidad hay muchas, desde las entrevistas hasta los grupos focales. Sin embargo, una estrategia básica y fundamental es la de observación. La observación es una de las herramientas más próximas que debemos entrenar para que nos pueda mostrar aspectos más allá de los evidentes.

Tanto el cuerpo como sus movimientos son fuentes a observar e interpretar. Se debe apreciar que los movimientos y habilidades físicas son significativos no sólo culturalmente, sino también fisiológica y neurológicamente. El conocimiento corporal que una actividad requiere, sobre todo en el deporte, es un conjunto concreto de habilidades perceptivo-motoras y modificaciones del cuerpo orgánico y diferentes practicantes los adquieren de manera desigual. Estas habilidades necesitan tiempo para ser adquiridas porque necesitan un cambio fisiológico: músculos más fuertes, mayor flexibilidad, capacidad perceptivo-motora más aguda y patrones de comportamiento que se desarrollan lentamente y se aprenden gradualmente. Como la investigación en neurociencias continúa revelando, el aprendizaje perceptivo y motor implica un cambio fisiológico (Downey, 2010: 33).

El movimiento, y sobre todo el movimiento técnico que requiere la ejecución de actividades deportivas, son competencias encarnadas, en su mayoría transmitidas al hacer y ver a otras personas moviéndose en determinadas formas. Algunas personas aprenden (y de ahí la importancia de la observación), simplemente mirando o imitando a otras personas realizando una actividad determinada (Hedblom, 2009). Tanto instructores como practicantes de actividades deportivas suelen llamar la atención sobre sus propios desempeños y movimientos con frases como “mírame”, “mira mis brazos”, “revisa la posición de mis pies” y “trata de hacer esto”, así como también realizan patrones de movimientos exagerados. El mirar, observar movimientos ayuda a comprenderlos e integrarlos (tanto para el practicante como para el investigador).

Por ejemplo, en mis investigaciones a usuarios de gimnasios (Sossa, 2013, 2015a, 2015b, 2016, 2017, 2020), es común que los sujetos miren aspectos de su propia técnica en los espejos repitiendo una descripción de la postura o movimiento adecuado, como “estómago hacia adentro, espalda recta, apretar el trasero, hombros hacia abajo”, “respirar correctamente”, “los pies deben estar alineados con los hombros”. En los ejercicios más técnicos, los instructores y los miembros que enseñan técnicas específicas son conscientes de que la imitación es un desafío y utilizan una amplia gama de técnicas para reforzar la imitación de los estudiantes. Hacen cosas como ralentizar los movimientos; enumerar las posiciones paso a paso, analizar la técnica de destino en gestos y sus componentes; ofrecen fórmulas verbales para ayudar a recordar la secuencia; manipulan físicamente los cuerpos de los estudiantes; limitan artificialmente los grados de libertad de un estudiante; abstraen partes de una técnica; crean ejercicios de movimiento sin sentido para enseñar los gestos en componentes básicos; e imitan los errores del alumno, entre otras cosas (Downey, 2010, Sossa, 2020).

La técnica de la observación nos da acceso a un movimiento y, en muchos casos, a su imitación, pero además nos puede permitir ciertas flexibilidades en el trabajo de recopilación de datos. Por ejemplo, de la misma forma como Malinowski (1916), autor clásico en antropología, experimentó sometiendo a ciertas eventualidades a niños en Baloma, o como se desprende de las reflexiones etnometodológicas de Garfinkel (2006), si se siguen todas las normativas éticas, el investigador se puede aventurar con pequeñas experiencias prácticas. Sassatelli (2010) se ha parado en medio de una clase de aeróbica sin hacer caso al instructor para ver qué sucedía. Yo, por ejemplo, en mis investigaciones he compartido comidas, he ido de compras y he incluso entrenado con los participantes de mis estudios, y en cada una de estas actividades traté de aventurarme con preguntas, comentarios o situaciones que pudiesen enriquecer el trabajo de recopilación de datos. Asimismo, yo he filmado a mis colaboradores mientras hacían algún ejercicio y, luego, juntos, hemos analizado y discutido las actividades y significados de ciertos movimientos.

Los estudios cualitativos al deporte deben resaltar la importancia de la encarnación de una actividad en el practicante y ser capaces de mostrar las características del movimiento corporal para el conocimiento y el aprendizaje de cierta actividad (Parviainen, 2018). Los seres humanos en todas partes participan en sistemas estructurados complejos de movimientos corporales que están cargados de significado social y cultural. Todos empleamos una intencionalidad en nuestros actos y movimientos (Farnell, 1999). Asimismo, la observación como técnica nos permite incorporar la importancia del lenguaje corporal a nuestros estudios; como explica Koch (2011), el adquirir habilidades para un deporte, también significa entender estados del cuerpo, como posturas, movimientos de brazos y expresiones faciales que surgen durante la interacción social. Pensemos que, en promedio, es sabido que el 70% de la comunicación es no verbal (Slattery, 2002).

Por último, la observación está altamente ligada a la copresencia física con (en) el fenómeno en tiempo y espacio real (Wacquant, 2014). Un buen observador es aquel que ha desarrollado la capacidad de ver más allá del frente social que los informantes presentan a los extraños en su vida cotidiana, sabiendo que existe una diferencia entre lo que Goffman (1959) llama comportamiento “entre bastidores” y “tras bastidores”. Tener acceso y saber observar ese *backstage* es fundamental para cualquier investigación cualitativa (Moeran, 2007).

Cómo verbalizar movimientos

Un movimiento se puede observar, más ¿cómo describirlo? ¿Cómo expresarlo? ¿Cómo se internaliza un movimiento? ¿Cómo un informante nos puede hablar en detalle respecto de su forma de caminar? En este sentido, el movimiento representa una realidad en ocasiones difícil de abordar. Una persona puede saber ejecutar determinados movimientos, más la persona o el investigador no siempre los puede observar o describir adecuadamente.

Muchos de nuestros movimientos representan realidades complejas ya que tienen una reflexividad consciente y al mismo tiempo pueden ser automáticas. Tomemos el ejemplo de la natación. Es un hecho que, si alguien no sabe nadar y se tira al mar, se ahogará. La natación es algo que uno aprende. Al aprender

a nadar, lo que debemos asimilar no es meramente consciente y reflexivo. No se trata de aprender a realizar un conjunto fijo de movimientos, sino de comprender los principios de desplazamiento del agua y la flotabilidad de una manera práctica y pre-reflexiva. Estas reglas y prácticas no implican necesariamente el pensamiento abstracto (conocimiento mental); sino que se entienden físicamente. Para aprender a nadar no se trata de leer libros, ni de ver documentales sobre natación, sino de hacerlo hasta que el cuerpo lo aprenda. Al principio, la persona intenta comprender con su “cuerpo y mente” tanto como sea posible. Una vez adquiridos los conocimientos, los movimientos corporales, ya no es necesario pensar, reflexionar o tener conciencia corporal. Uno simplemente se tira al mar y no se ahoga (Crossley, 2013; Sossa, 2020).

Para aquellos que aprendimos a nadar una vez ya adultos, al preguntarles a otras personas ¿cómo se nada?, o peor aún, ¿cómo flotar? Las respuestas siempre son simples y escuetas. Del estilo: “te lanzas al agua y listo, el cuerpo flota solo”. Una estrategia metodológica entonces para verbalizar aquellos movimientos difíciles de describir, para figurar las intenciones, sensaciones, consecuencias de un movimiento, es precisamente el que el investigador los realice y de ese modo pueda sentir la experiencia, los movimientos, en su propio cuerpo. Como han demostrado muchos autores, hacemos bien en pensar en el acto de investigación cualitativo como una actividad necesariamente corporal (Coffey, 2013; Giardina & Newman, 2011). El cuerpo del investigador puede servir como una “herramienta de diagnóstico” y una forma de conocer o de aproximarse a la corporalidad/movimientos de los demás (Blacking, 1977: 7).

Usar el propio cuerpo en el trabajo de recopilación de datos, en lugar de sólo usar un conjunto de herramientas técnicas, produce un conocimiento que de otra manera no estaría disponible (Leavit, 2009: 519). Investigadores como Wacquant (2005), MacNevin (2003), Mora (2008), Gilchrist (2009), Sassatelli (2010), Ayala (2012), han incursionado metodológicamente en practicar la actividad de quienes estudian. El cuerpo puede ser una ventana empírica a través de la cual ver y tratar de comprender las experiencias vividas, los significados, los movimientos y cómo esas experiencias se articulan en las relaciones socioculturales (Wiest, et al., 2015). Wacquant (2005), por ejemplo, sugiere una sociología carnal, lo que significa que al realizar las actividades que realizan los informantes, el trabajo de campo y/o de recopilación de datos puede convertirse en un instrumento de construcción teórica, un método para obtener conocimiento “carnal” y una forma de convertirse en un *insider* dentro del grupo. Sin embargo, no siempre es fácil y sencillo acceder a la práctica y a los movimientos que buscamos comprender. Discernir y realizar de buena manera los movimientos de un deporte no es cosa sencilla, sin duda, requieren tiempo, práctica y cualidades especiales (además, no es lo mismo practicar fútbol que MMA).

Así como no siempre es posible el observar la complejidad de ciertos movimientos, o de trazarlos verbalmente, tampoco siempre se puede realizar la actividad para así poder conocerla en el propio cuerpo. No obstante, en aquellos casos que se puede realizar el fenómeno que se está estudiando, es un camino fructífero para capturar más significados que generan las prácticas y subyacen en lo investigado. Comprender es experimentar: aprendemos un tipo de movimiento mediante la coordinación de capacidades perceptivas y motoras, y esta capacidad es adaptable a diversas configuraciones contextuales. El sentir los movimientos en nuestros propios cuerpos nos ayuda a ver que los movimientos corporales y las técnicas corporales son eventos culturales y biológicos, y dependen de estructuras y mecanismos

anatómicos. Aprender a nadar de niños, de adultos, ser hombre o mujer, tener sobrepeso, tener piernas o brazos largos, son características que afectarán nuestro proceso de aprendizaje y luego nuestra forma de nadar. El hacer contacto con ese tipo de detalles ayudará a su posible verbalización.

La quinta guía de Dunning (1992) para una investigación eficaz, en donde se aconseja que los investigadores trabajen en las áreas que les interesan y en las que tienen conocimientos prácticos, es particularmente importante aquí, pues el aproximarse a una actividad y a sus movimientos, es más fácil si uno aprecia y se siente en sintonía con la actividad. Además, esta técnica tiende a ayudar a ganar la confianza y el respeto de los informantes, y es útil para el problema que enfrenta cualquier investigador, a saber, aumentar la validez del material recopilado (Moeran, 2007: 13). Como han dicho Moeran (2007) y Desmond (2014), lograr la entrada a una determinada actividad es uno de los aspectos más difíciles y frustrantes del trabajo de recopilación de datos. El investigador que sólo escucha mas no sabe bien de lo que se le habla, puede sentirse rechazado, evitado, explotado, engañado, que se le proporciona acceso limitado o se lo lleva por caminos que no conducen a ninguna parte (Desmond, 2014).

El movimiento como experiencia emocional

Autores como Koch (2011) explican que el movimiento corporal denomina un campo de investigación en el que la influencia recíproca del cuerpo como organismo vivo y animado, y sus movilidades, por un lado, y la cognición, el afecto y la conducta, por el otro, se despliegan en funciones expresivas. Esto implica un enfoque vinculado a lo que los antropólogos han llamado “antropología sensorial”, que describe el estudio de las respuestas culturales a la salida perceptiva de modalidades sensoriales como el tacto, el gusto, el olfato, la vista y el oído, así como a las sensaciones que evocan y producen. Esto implica que se tenga en consideración en la estrategia metodológica que tanto lugares como movimientos pueden desencadenar recuerdos encarnados. Es vital entender al movimiento como un área que puede predisponer las percepciones de sensaciones asociadas a determinados sentimientos (Nichter, 2008).

Ahora bien, esto conlleva al menos dos complejidades, primero, ¿cómo registrar formas de sentimientos? (Scribano, 2013, 2016). Segundo, Lutz explica que no es posible determinar de manera concluyente lo que otra persona siente únicamente mediante la observación (1986). Las imputaciones de emociones a otros se encontraban regularmente en los escritos de los antropólogos del pasado. Sólo porque tanto investigador como investigado son y poseen un cuerpo, el investigador no necesariamente experimenta las mismas emociones que aquellos entre los que estudia. Poner las reacciones del investigador en el centro del análisis es ignorar la posibilidad de que otras personas puedan tener respuestas no mapeadas por los conceptos traídos por el investigador desde su formación (Leavit, 2009). Los investigadores sociales están integrados en los sistemas culturales de cualquier grupo social dado. La producción de conocimiento llevará la marca de la perspectiva social del intérprete. Berger (1972) observa que la forma en que vemos las cosas se ve afectada por lo que sabemos y lo que creemos.

Para superar estos desafíos, es menester considerar el compartir de manera reflexiva las interpretaciones que uno va haciendo de lo que se estudia. El diálogo es vital para entender qué siente el

otro al ejecutar cierta actividad. Por ejemplo, en mi investigación (Sossa, 2020) estudié a participantes de la clase de Zumba en varios gimnasios, pues como explican Citro & Aschieri (2012: 45), en el caso de los movimientos que se realizan al bailar, el movimiento tiene cualidades que residen en su aspecto utilitario o visible pero lo más importante, en su sensación. Los movimientos deben hacerse; sin embargo, también hay que sentirlos. Mientras que en los movimientos funcionales la sensación de un movimiento suele ser un factor acompañante, se vuelve prominente en situaciones expresivas donde la experiencia psicosomática es de mayor importancia.

Por ello, las razones que obtuve para participar en Zumba incluyeron conceptos como mejora física, belleza, comodidad emocional, salud, bienestar, educación, espiritualidad, creatividad, cultura, interacciones sociales, recreación, estética, competencia, terapia, autoexpresión, entretenimiento. También dentro de las razones se nombraron cosas como, para bailar, para ver bailar, para crear movimientos, para enseñar movimiento o para perfeccionar movimientos (Farnell, 1999; Graham, 2011). De esta manera, los y las participantes de Zumba no fueron considerados como cuerpos estáticos, sino que, por el contrario, fueron entendidos como cuerpos en movimiento en donde no sólo importa la movilidad, sino también cómo una persona puede tomar el control de su cuerpo expresivo (Graham, 2011), pues el baile se ha sugerido como un excelente ejemplo de una actividad que combina el ejercicio físico y la participación emocional a través del movimiento corporal (Kreutz, 2008: 80).

No sólo el caminar, nadar, bailar, etc., puede producir y tener distintos significados para la persona que ejecuta la actividad, sino que los propios movimientos en sí mismos pueden decirle algo a la persona que los ejecuta. Por ejemplo, un movimiento como el saltar puede entregar información de cuanta energía y fuerza se tiene en un determinado momento. Igualmente, no siempre es un proceso reflexivo, sino un sentido práctico de sí mismo y del mundo derivado de la inmersión en la práctica, es un sentimiento encarnado. Ciertos movimientos producen que uno caliente su cuerpo para la actividad, para enfriarlo, o para que uno logre “estar en la zona”. Asimismo, distintos movimientos pueden desembocar sentimientos de euforia, alegría o agresividad.

En este sentido, es fundamental entender y ver las maneras que en la metodología se considere a los movimientos como precursores de una serie de químicos y emociones dentro del cuerpo, y que las emociones (como placer, euforia, etc.) están relacionadas con los movimientos y el disfrute de determinadas actividades en sí mismas. El movimiento, el cuerpo y sus químicos, el entorno, la subjetividad, las experiencias y metas personales ayudan a percibir ciertas actividades, espacios y situaciones como placenteras o no.

El movimiento es una experiencia emocional, sobre todo para aquellos que trabajan de manera detallada y técnica en sus movimientos para la ejecución efectiva de una actividad deportiva. Por ello, es importante entender la relación entre movimiento y emoción. Distintos investigadores de ciencias sociales (Crossley, 2006; Wellard, 2012; Phoenix y Noreen, 2014; Doan 2015) han señalado, por ejemplo, como la idea del placer se ha olvidado en los estudios al deporte. El placer es un concepto poco investigado y poco teorizado. El placer puede considerarse un motivo para la acción humana (o inacción) y es integral para comprender cómo los humanos interactúan entre sí y con su entorno de maneras que promueven ciertas

acciones. Además, las experiencias de disfrute y placer son un argumento central para que las personas mantengan o no el hábito de ejecutar ciertos movimientos (Phoenix & Noreen, 2014). Por último, es importante resaltar que existe una gran cantidad de estudios científicos que examinan la neurobiología del cerebro durante la ejecución de movimientos y su impacto en el bienestar psicológico de las personas. El movimiento estimula ciertas respuestas fisiológicas que a su vez conducen a mejores estados de ánimo y placer a través de la liberación de serotonina, dopamina y endorfinas (Silva, et al., 2014).

Conclusiones

En este artículo se han discutido tres consideraciones metodológicas para el estudio del movimiento en el deporte y el ejercicio físico desde una perspectiva cualitativa. Primero, se ha discutido la importancia de la observación, entendiendo que la mayoría de nuestros movimientos no son una realidad natural, sino más bien aprendida. Segundo, como estrategia para verbalizar movimientos, se ha sugerido la práctica del movimiento o actividad por el propio investigador para así familiarizarse con ella. Por último, se ha problematizado al movimiento como provocador y portador de sensaciones y sentimientos, situación fundamental para entender al deporte y al ejercicio físico.

Estas estrategias se complementan entre sí y, sin duda, tienen también sus propias limitaciones. No obstante, a través de ejemplos concretos se ha mostrado sus potenciales y se ha explicado que la mayoría de los movimientos deben entenderse como fenómenos complejos en los que varios procesos ocurren simultáneamente. Como resultado, se debe crear un continuo de estrategias metodológicas para comprender la realidad de una situación (Silk & Andrews, 2011).

El estudio del ejercicio físico y del deporte es complejo, ya que involucra varios componentes como los aspectos biológicos, culturales, sociales, psicológicos e históricos del sujeto en estudio. La metodología debe considerar algunos de los desafíos de este tipo de investigación, como, por ejemplo, cómo crear estrategias que logren captar la complejidad de una realidad que no siempre puede ser verbalizada. También, cómo interpretar los significados de ciertas actividades sin atribuirles características de manera arbitraria. De ahí la importancia que las estrategias que creamos deban ser dialógicas, en las que el investigador y los informantes deben estar en una relación constante de comunicación. En este sentido, es importante saber que el investigador comunica con su cuerpo, sus movimientos y sus características sociodemográficas, y que las personas que estudiamos también tratan de entender e interpretarnos. No somos sólo observadores observados; somos intérpretes interpretados. Nuestros informantes tratan de averiguar qué estamos haciendo y cuáles son nuestras motivaciones, propósitos e ideas morales.

Un cuerpo en movimiento es aquel que siente, suda, escucha, observa y produce adrenalina y otras sustancias químicas dependiendo la actividad. Las reflexiones metodológicas presentadas aquí nos ayudan a ir en contra de la antigua asociación del cuerpo con la naturaleza y la conciencia con la cultura (Weiss & Fern, 1999). Esta tradición entiende los movimientos corporales como el entrenamiento y/o el ejercicio físico como algo más ligado a lo biológico, a lo corporal y, por el contrario, al aprendizaje (como la lectura) con una actividad mental, lo que implica una distinción entre pensar y hacer. Sin embargo, es

importante que tanto teórica como metodológicamente sepamos que entrenar y hacer movimientos corporales implica pensar, saber, crear, y que esto está asociado a un proceso tanto de aprendizaje como a factores socio culturales. Desde que nacemos, nuestra primera educación se trata de aspectos corporales: controlar el esfínter, aprender a masticar, hablar y caminar. Sentimos primero y luego intelectualizamos (Perry & Medina, 2015). Somos y tenemos un cuerpo en constante movimiento.

Referencias bibliográficas

- Andersson, J. Östman, L. & Ohman, M. (2013). I am sailing-towards a transactional analysis of 'body techniques'. *Sport, Education and Society*, 1-20.
- Anguera, T., Oleguer Camerino, M. y Sánchez-Algarra, P. (2014). *Mixed methods* en la investigación de la actividad física y el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 123-130.
- Ayala, B. (2012). *Modern Yoga Practice from the Perspective of the Embodied Self: A Study of the Lived Experiences of Chilean Iyengar Yoga Practitioners*. London: University of London. [Tesis de maestría].
- Berger, J. (1972). *Ways of seeing*. London: Penguin.
- Blacking, J. (1977). *The anthropology of the body*. London: Academic Press.
- Blasco Mira, J.E., Pérez Turppin, J.A. (2007). Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes. San Vicente (Alicante): Editorial Club Universitario.
- Citro, S; Aschieri, P. & Mennelli, Y. (2011). El multiculturalismo en los cuerpos y las paradojas de la desigualdad poscolonial, *Boletín de Antropología*, 25(42), 102-128.
- Coffey, J. (2013). Bodies, body work and gender: Exploring a Deleuzian approach, *Journal of Gender Studies*, 22(1), 3-16.
- Crossley, N. (2005). Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and Maintenance. *Body & Society*, 11(1), 1-36.
- Crossley, N. (2006). In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers. *Body & Society*, 12(3), 23-50.
- Crossley, N. (2013). Habit and Habitus. *Body & Society*, 19(2-3), 136-161.
- Desmond, M. (2014). Relational ethnography. *Theory and Society*, 43, 547-579.
- Doan, C. (2015). *The 'subject-effects' of gyms: studying the interactional, sociospatial and performative order of the fitness site*. (PhD thesis), Birkbeck: University of London.
- Downey, G. (2010). 'Practice without theory': a neuro anthropological perspective of embodied learning. *Journal of Royal Anthropological Institute*, 16, 22-40.
- Dunning, E. (1992). Figurational sociology and the sociology of sport: Some concluding remarks. In E. Dunning & C. Rojek (Eds.), *Sport and leisure In the civilising' process Critique and counter critique*, (pp. 221-285). London: Macmillan.
- Einat bar-On Cohen. (2006). Kime and the Moving Body: Somatic Codes in Japanese Martial Arts, *Body & Society*, 12(4), 73-93.
- Farnell, B. (1999). Moving bodies, acting selves. *Annual Review of Anthropology*, 28, 341-373.
- Flick, U. (2014). *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis*. Sage: SAGE Publications, Inc.

- Francombe, J. (2013). Methods that move: A physical performative pedagogy of subjectivity. *Sociology of Sport Journal*, 30, 256-273.
- Garfinkel, H. (2006). *Estudios en etnometodología*. España: Anthropos.
- Giardina, M. & Newman, J. (2011). The physical and the possible. *Cultural Studies Critical Methodologies*, 11, 392-402.
- Gilchrist, G. (2009). The Body, the Soul, and the Secret Battle for Males. *Faith and Fitness*, 13, 16-30.
- Goffman, E. [1959] (1990). *The Presentation of Self in Everyday Life*. St Ives: Penguin Books.
- Graham, S. (2011). Dance: A Transformative Occupation, *Journal of Occupational Science*, 9(3), 128-134.
- Grosz, E. (1994). *Volatile bodies: toward a corporeal feminism*. Bloomington/Indianapolis, Indiana University Press.
- Hedblom, C. (2009). *The body is made to move. Gym and Fitness in Sweden*. Universitatis Stockholm: Sweden.
- Hunter, I. & Saunders, D. (1995). Walks of Life: Mauss on the Human Gymnasium, *Body & Society*, 1(2), 65-81.
- Ingold, T. (2004). Culture on the ground, The World Perceived Through the Feet, *Journal of Material Culture*, 9(3), 315-340.
- Kaplan, David. (2004). *The SAGE Handbook of Quantitative Methodology for the Social Sciences*, Sage Publications Inc. USA.
- Koch, S. (2011). Basic body rhythms and embodied intercorporeality: from individual to interpersonal movement feedback, in *The Implications of Embodiment: Cognition and Communication*, eds. Tschacher W., Bergomi C., editors. (Exeter: Imprint Academic), 151- 171.
- Kreutz, G. (2008). Does partnered dance promote health? The case of tango Argentino, *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128, 79-84.
- Le Breton, D. (2012). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Leavit, J. (2009). Meaning and Feeling in the Anthropology of Emotions, *American ethnologist*, 23(3), 514-539.
- Lutz, C. (1986). Emotion, Thought, and Estrangement: Emotion as a Cultural Category, *Cultural Anthropology*, 1(3), 287-309.
- MacNevin, A. (2003). Exercising Options: Holistic Health and Technical Beauty in Gendered Accounts of Bodywork. *The Sociological Quarterly*, 44(2), 271-289.
- Malinowski, B. (1916). Baloma; The Spirits of the Dead in the Trobriand Islands. *The Journal of the Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland*, 46, 353-430.
- Mansfield, L. (2005). *Gender, power, and identities in the fitness gym. Towards a sociology of the 'exercise body-beautiful complex'*, (PhD. thesis) Loughborough University.
- Mauss, M. (1971). *Sociología y antropología*. Madrid: Tecnos.
- Mauss, M. [1934] (2006). *Manual de etnografía*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Medina, J. & Delgado, M. (1999). Metodología de entrenamiento de observadores para investigaciones sobre educación física y deporte en las que se use como método la observación. *Revistamotricidad*, 5, 69-86.

- Moeran, B. (2007). *From Participant Observation to Observant Participation: Anthropology, Fieldwork and Organizational Ethnography*. Creative encounters. 1st ed. Pp1-25. Available from: <http://openarchive.cbs.dk/bitstream/handle/10398/7038/wp%202007-2.pdf>
- Mora, A. (2008). Propuestas desde la Antropología para el abordaje de las dimensiones socio- culturales del cuerpo: un aporte al debate Educación Física/Educación Corporal. *Revista Educación Física y Ciencia*, 10, 59-73.
- Newton, T. (2003). Truly embodied sociology: marrying the social and the biological? *Sociological Review*, 51(1), 20-41.
- Nichter, M. (2008). Coming to Our Senses: Appreciating the Sensorial in Medical Anthropology, *Transcultural psychiatry*, 45(2), 163–197.
- Parviainen, J. (2018). Embodying Industrial Knowledge: An Epistemological Approach to the Formation of Body Knowledge in the Fitness Industry, *Sociology of Sport Journal*, 35, 358- 366.
- Paulson, S. (2005). How various ‘cultures of fitness’ shape subjective experiences of growing older. *Ageing and Society*, 25, 229-244.
- Perry, M. & Medina, C. (eds.) (2015). *Methodologies of embodiment. Inscribing bodies in qualitative research*. Routledge: England.
- Phoenix, C. & Noreen, O. (2014). Pleasure: A forgotten dimension of physical activity in older age, *Social Science & Medicine*, 115, 94-102.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness Culture. Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun*. England: Palgrave Macmillan.
- Scribano, A. (2013). *Encuentros Creativos Expresivos: una metodología para estudiar sensibilidades*. Buenos Aires: Estudios Sociológicos Editora.
- Scribano, A. (2016). *Investigación social basada en la Creatividad/Expresividad*. Buenos Aires: Estudios Sociológicos Editora.
- Shilling, C. (1993). *The body and social theory*. London: Sage.
- Silk, M. & Andrews, D. (2011). Toward a Physical Cultural Studies, *Sociology of Sport Journal*, 28, 4-35.
- Silva, R., Araújo, C., & Leite, V. (2014). Run, Forest, run... or don't? The case of exercise addiction'. *European Psychiatry*, 29(1).
- Slattery, L. (2002). What Does That Smile Mean? The Meaning of Nonverbal Behaviors in Social Interaction. *Social Psychology Quarterly*, 65(1), 92-102.
- Sossa, A. (2013). Trabajando sobre la corporalidad. Un análisis etnográfico a los usuarios recurrentes de un gimnasio comercial en la zona sur oriente de Santiago de Chile. Tesis de maestría, Department of Sociology, Pontifical Catholic University of Chile, Santiago, Chile.
- Sossa, A. (2015a). Studying corporality in the gym: Practical reflections for the social sciences. *Methodos. Revista de Ciencias Sociales*, 3(2), 192-206.
- Sossa, A. (2015b). Entrenar hasta que duela. Significaciones culturales asociadas al dolor y el cansancio en la ejercitación en gimnasios. *Desacatos*, 48, 140-155.

- Sossa, A. (2016). 'I'm super-setting my life! An ethnographic comparative analysis of the growth of the gym market', *Sport Science Review* 25(5-6), 276-298.
- Sossa, A. (2017). 'Yeah, and What's the Problem?' Embodiment, Cultural Practices and Working out in a Dutch Gym' *Social Sciences*, 6(44), 1.15.
- Sossa, A. (2020). Bodies, society and culture: Practices, meanings, and embodiment in fitness gyms in Santiago, Chile and Amsterdam. Tesis de doctorado. Universidad de Ámsterdam, Holanda.
- Thorpe, H. (2014). Moving bodies beyond the social/biological divide: toward theoretical and transdisciplinary adventures. *Sport, Education and Society*, 19(5), 666-686.
- Tietjens, D. (2014). Corporeal selfhood, self-interpretation, and narrative selfhood, Philosophical Explorations. *An International Journal for the Philosophy of Mind and Action*, 17(2), 141-153.
- Turner, B. (1996 [1984]). *The Body and Society*. Oxford: Blackwell.
- Wacquant, L. (2005). Carnal Connections: On Embodiment, Apprenticeship, and Membership, *Qualitative Sociology*, 28(4), 445-474.
- Wacquant, L. (2014). For a sociology of flesh and blood, *Qualitative Sociology*, 1-10.
- Weiss, G. & Fern, H. (eds). (1999). *Perspectives on embodiment. The intersections of nature and culture*. Great Britain: Routledge.
- Wellard, I. (2012). Body-reflexive pleasures: exploring bodily experiences within the context of sport and physical activity, *Sport, Education and Society*, 17(1), 21-33.
- Wiest, A., Andrews, D., & Giardina, M. (2015). Training the Body for Healthism: Reifying Vitality. In and Through the Clinical Gaze of the Neoliberal Fitness Club. *Review of Education, Pedagogy, and Cultural Studies*, 37(1), 21-40.