



Código	FPI-002
Objeto	Protocolo de presentación de proyectos de investigación SIGEVA UNLaM
Usuario	Director de proyecto de investigación
Autor	Secretaría de Ciencia y Tecnología de la UNLaM
Versión	3
Vigencia	04/09/2019

Unidad Ejecutora:
Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales

Programa de acreditación:
PROINCE

Título del proyecto de investigación:
**ANÁLISIS DE LA TEORÍA HIPOCRÁTICA PARA ENTENDER EL LUGAR DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS SOCIEDADES DEL SIGLO XXI**

PIDC: ☐

Elija un elemento.

PII ☐

Elija un elemento.

Director del proyecto:
Dr. Walter N. Toscano

Co-Director del proyecto:

Integrantes del equipo:
Lic. Damián Molgaray
Lic. Nahuel Varela

Fecha de inicio: 1-1-2020
Fecha de finalización: 31-12-2021

Sumario

1-Cuadro resumen de horas semanales dedicadas al proyecto por parte de director e integrantes del equipo de investigación:	2
2-Plan de investigación	2
3-Recursos existentes	10
4-Presupuesto solicitado	10

1-Cuadro resumen de horas semanales dedicadas al proyecto por parte de director e integrantes del equipo de investigación:¹

Rol del integrante	Nombre y Apellido	Cantidad de horas semanales dedicadas al proyecto
Director	Walter Toscano	20
Co-director		
Director de Programa		
Docente-investigador UNLaM	Damián Molgaray	8
Docente-investigador UNLaM	Varela Nahuel	4
Investigador externo ²		
Asesor-Especialista externo ³		
Graduado de la UNLaM ⁴		
Estudiante de carreras de posgrado (UNLaM) ⁵		
Alumno de carreras de grado (UNLaM) ⁶		
Personal de apoyo técnico administrativo		

2-Plan de investigación

2.1. Resumen del Proyecto:

En la antigua Grecia, se reconocieron los beneficios de los ejercicios físicos para el cuerpo humano, la importancia de tener en cuenta la edad de las personas, su condición física (lo interno), así como las condiciones climáticas y el lugar geográfico en el cual vivían (lo externo). Fue en ese escenario que se destacó la figura de Hipócrates, autor de los Tratados Hipocráticos, quien señaló que tanto los alimentos como los ejercicios físicos, se complementaban con vistas a la salud, atendiendo al equilibrio que es la condición esencial de ésta. Hipócrates identificó diferentes tipos de actividades físicas tales como: el paseo considerado como un ejercicio natural, las carreras conocidas por sus efectos orgánicos, musculares y de resistencia, los ejercicios gimnásticos y las distintas formas de lucha; también se refirió a la importancia del descanso y los baños. Asimismo, concluyó su exposición refiriéndose a la aplicación que se debe hacer del ejercicio físico en cuanto a la cantidad e intensidad, en función del tiempo en que se realice. Considerando lo antedicho nuestro proyecto de investigación se dedicará al análisis de la Teoría Hipocrática a fin de entender el lugar que ocupa y las características que tiene la actividad física en las sociedades del siglo XXI.

¹ Incluir todos los integrantes del equipo de investigación, agregando tantas filas para cada rol de integrante del equipo de investigación como sea necesario.

² Deberá adjuntar FPI 28, 29 y 30 debidamente firmados.

³ Idem nota 2.

⁴ Idem nota 2

⁵ Adjuntar certificado de materias aprobadas de estudiantes de carrera de posgrado.

⁶ Adjuntar certificado de materias aprobadas de estudiantes de carrera de grado.

2.2. Palabras clave:

Actividad física; Sociedades del Siglo XXI; Teoría Hipocrática

2.3. Tipo de investigación:⁷

2.3.1. Básica: X

2.3.2. Aplicada:

2.3.3. Desarrollo Experimental:

2.4. Área de disciplina (código numérico y nombre):⁸ 5299- Sociología-otras.

2.5. Campo de aplicación (código numérico y nombre):⁹ 1150- Prom. Gral. del Conoc. Cs. Sociales.

2.6. Estado actual del conocimiento:

En la Grecia Antigua, la práctica del ejercicio físico era considerada importante dados los beneficios que estas prácticas tenían para el cuerpo humano. Esto se observaba en el progreso del ejercicio, cuyo seguimiento contribuiría a conservar la salud y a tener en cuenta aspectos tales como: la edad de las personas, su condición física, los vientos, las estaciones del año, la situación individual, lo interno y lo externo.

Entre el siglo VII a.C. y hasta el siglo V d.C. los deportes y las actividades físicas alcanzaron un grado de importancia tal que solo podemos llegar a compararlo con lo que sucede en la actualidad. Sin embargo, esto es solo aplicable a los estratos más altos de la sociedad, (aristocracia) ya que, como se sabe a través de los documentos literarios y artísticos, en el mundo griego existían marcadamente las diferencias sociales, y solo los mejor posicionados económicamente podían disfrutar de los placeres y beneficios que el deporte les brindaba.

Las palabras actividad física y ejercicio físico aparecen a menudo en los trabajos de Hipócrates aunque la mayor parte de las veces se refieren al aspecto higiénico del ejercicio general, reconociendo su valor para fortalecer los músculos débiles, apresurar la convalecencia y mejorar la salud mental¹⁰. Hipócrates fue el creador de la escuela médica griega y en sus escritos hace referencia al uso médico que puede tener el ejercicio físico. Pero Hipócrates no sólo se ocupó de los ejercicios y del entrenamiento de los atletas, sino también del régimen que debían seguir, prescribiendo el tipo de alimentación a ingerir para aumentar sus fuerzas, e indicando -al mismo tiempo- la manera de combatir su sed.

Es acotado el número de autores que se han dedicado al estudio de la actividad física y los ejercicios físicos en el Corpus Hipocrático. Entre ellos se destacan los trabajos de García Gual (1983) quien se refirió al cuerpo humano y su descripción en los Tratados Hipocráticos, y García Romero (1990) quien trató específicamente el tema del ejercicio físico y el deporte en el Corpus Hipocrático. Por su parte la Tesis doctoral de Toscano (2005) se centró en el estudio de la

⁷ Marcar con una X según corresponda.

⁸ Listado disponible en: [web SCyT UNLaM](http://web.SCyT.UNLaM)

⁹ Listado disponible en: [web SCyT UNLaM](http://web.SCyT.UNLaM)

¹⁰ Afirmaciones sobre el valor higiénico de los ejercicios físicos se encuentran en los textos hipocráticos: *Sobre el oficio del médico* 20; *Epidemias* IV 4,18 y 4,23; *Sobre la dieta* II 60.

Dietética Hipocrática y la Actividad Física. Este mismo autor continuó investigando en el citado campo temático, publicando con posterioridad artículos y capítulos de libros que se refieren al tema: los ejercicios físicos y la salud en el Corpus Hipocrático (Toscano, 2006), el análisis de la relación entre los ejercicios físicos y la calidad de vida en el Corpus Hipocrático (Toscano, 2007); la relación actividad física y salud positiva (Toscano, 2011), la relación entre la actividad física, la salud y la calidad de vida desde la mirada de la Teoría Hipocrática (Toscano, 2018) y la relación actividad física y calidad de vida de jóvenes estudiantes del profesorado de Educación Física (2010).

Este nuevo proyecto propone avanzar en el estudio del rol de la actividad física en la vida de las sociedades del siglo XXI partiendo de la propuesta de la Teoría Hipocrática.

2.7. Problemática a investigar:

Hipócrates identificó diferentes tipos de actividades físicas tales como: el paseo considerado como un ejercicio natural, las carreras conocidas por sus efectos orgánicos, musculares y de resistencia, los ejercicios gimnásticos y las distintas formas de lucha; también se refirió a la importancia del descanso y los baños. Asimismo, concluyó su exposición refiriéndose a la aplicación que se debe hacer del ejercicio físico en cuanto a la cantidad e intensidad, en función del tiempo en que se realice. Considerando lo antedicho nuestro proyecto de investigación se dedicará al análisis de la Teoría Hipocrática a fin de entender el lugar que ocupa y las características que tiene la actividad física en las sociedades del siglo XXI.

2.8. Objetivos:¹¹

Objetivo General

Analizar la Teoría Hipocrática a fin de entender el lugar que ocupa la actividad física en las sociedades del siglo XXI.

Objetivos Específicos

- a. Describir las características de la actividad física en la Teoría Hipocrática.
- b. Describir las características de la actividad física en las sociedades del siglo XXI.
- c. Identificar similitudes y diferencias entre la concepción teórica de la actividad física en la Teoría Hipocrática y el desarrollo de la actividad física en las sociedades del Siglo XXI.

2.9. Marco teórico:

La Teoría Hipocrática y la conceptualización de la actividad física.

¹¹ Detallar objetivo general y objetivos específicos.

En la Teoría Hipocrática el eje central sobre el que pivota el tratamiento dietético es el logro del equilibrio entre los ejercicios físicos, las comidas y las bebidas. Precisamente en la desaparición del equilibrio saludable entre unos y otros, se encontraba la causa primaria de la enfermedad. Hipócrates señalaba que tanto los alimentos como los ejercicios físicos, si bien presentan influencias opuestas, se complementaban con vistas a la salud atendiendo al equilibrio que es la condición esencial de ésta; cabe señalar que esta idea ha perdurado en nuestro tiempo.

Según la Teoría Hipocrática, la *díaita* de todo ser humano se encuentra integrada por cinco componentes: la alimentación (comidas y bebidas), los ejercicios físicos (gimnasia, paseos, descanso, baños), la actividad profesional y por tanto el grupo social, las características del lugar donde vive (geografía y clima) y la acción modificadora de la *phýsis* determinada por la edad, sexo, costumbres y la variada complexión de su cuerpo. Esto implica que a la hora de determinar una dieta se hace necesario el establecimiento de un régimen de vida que ante el hecho de no poder cambiar ni la residencia ni la profesión del sujeto, ha de limitarse a trabajar sobre su alimentación, los ejercicios físicos y sus características. Es necesario tener en cuenta que la dieta hipocrática no tiene nada que ver con la dieta atlética de nuestros tiempos, centrada en el alto rendimiento (Toscano, 2006, p.62)

Hipócrates expuso diferentes tipos de actividades físicas tales como: el paseo considerado como un ejercicio natural, las carreras conocidas por sus efectos orgánicos, musculares y de resistencia, los ejercicios gimnásticos y las distintas formas de lucha. La aplicación que se debe hacer del ejercicio físico en cuanto a la cantidad e intensidad, en función del tiempo en que se realice, tema de plena actualidad, resulta muy estudiado y valorado en la Teoría Hipocrática.

Hipócrates insistió en que el exceso de ejercicio resultaba perjudicial, y que era difícil fijar y medir la cantidad de ejercicio conveniente a cada persona. Reconoció, también, la importancia de los movimientos como factor de la eliminación de los productos inútiles o perjudiciales para el cuerpo humano e indicó, como lo haría el mejor de los médicos del deporte contemporáneo, que para cada estación del año es necesario un régimen especial. Estudió las fatigas y sus causas, al mismo tiempo que su profilaxis y su tratamiento prescribiendo el masaje y la hidroterapia. En resumen, Hipócrates, hizo lo que hoy hacen los entrenadores y los médicos de deporte, quienes estudian los atletas con el fin -no solamente de obtener un nuevo record- sino también de investigar cómo lograr que su salud esté en perfecto estado, con ejercicios parecidos a los juegos atléticos y sin causarles daño alguno.

La actividad física moderada y bien dirigida, es un medio idóneo para lograr mantener una vida sana y es de esta manera que el ejercicio físico considerado desde la salud, se vuelve una herramienta para cualquier persona (Toscano, 2006, p.63)

Las características de las sociedades del Siglo XXI

El carácter arriesgado e inseguro que han adquirido las relaciones sociales y económicas del Siglo XXI se ha vuelto el caldo de cultivo para la profundización de las tendencias individualistas y de compartimentación de la vida social, fenómeno del cual no resultó indemne la práctica de la actividad física.

Solo para mencionar algunos rasgos bien notorios de esta tendencia, vale decir que la práctica de la actividad física en la actualidad parece haber perdido ese rasgo de transversalidad que ostentaba en la Antigüedad, confinándose al plano de una mera dimensión específica y acotada de la vida de los sujetos. La práctica de la actividad física en las sociedades actuales (al menos desde la óptica occidental) parecen oscilar entre una recuperación del “yo-corporal” y el afán por mayores rendimientos (cuantificables) que exacerban diversas rivalidades competitivas solapadas entre tensiones comerciales, políticas y culturales (Besnier, Brownell y Carter, 2018).

2.10. Hipótesis de trabajo o los supuestos implícitos (según corresponda al diseño metodológico) :¹²

Considerando que se trata de un estudio cualitativo no se requiere de hipótesis, contándose con un núcleo temático (Maxwell, 1996) a partir del cual desarrollar el proceso de investigación.

2.11. Metodología:

Se trata de un estudio por método cualitativo a partir de la utilización de un instrumento que contiene preguntas abiertas y que se responde de forma escrita e individual.

El análisis se desarrollará utilizando la estrategia metodológica denominada análisis temático. Dado que el trabajo de investigación por método cualitativo amerita que la recolección y el análisis de los datos ocurran prácticamente en paralelo (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014). El análisis temático puede ser entendido como un procedimiento para el tratamiento de la información que posibilita: identificar, así como también organizar y analizar con un gran nivel de detalle, permitiendo reportar patrones o tópicos a partir de una cuidadosa y constante (re) lectura de los datos recogidos. El uso del análisis temático, en definitiva, posibilita inferir resultados que propicien la adecuada comprensión del fenómeno bajo estudio (Braun y Clarke, 2006).

¹² En proyectos de desarrollo tecnológico puede ser reemplazada una hipótesis de trabajo por la propuesta de solución al problema de investigación mediante el diseño de un prototipo o elemento equivalente.

La muestra estará compuesta por todos/as los y las estudiantes del Profesorado en Educación Física de la UNLaM que cursan la asignatura Gimnasia III durante el año 2020. Se ha elegido esta asignatura dado que la misma conforma la asignatura de cierre de todos los niveles de Gimnasia que se dictan en el Profesorado en Educación Física y que llevan al egreso de la carrera. Se estima contar con las respuestas de un total de 200 estudiantes.

2.12. Bibliografía:

- Besnier, N., Brownell, S. y Carter, T. (2018), *Antropología del deporte: emociones, poder y negocios en el mundo contemporáneo*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp063oa#.U34D-SiTlbw>.
- García Gual, C. (1983). El cuerpo humano y su descripción en los tratados hipocráticos, en A. Pérez Jiménez y G. Cruz Andreotti. *Unidad y pluralidad del cuerpo Humano. La anatomía de las culturas mediterráneas*, (pp. 63-79). Madrid: Ediciones Clásicas.
- García Romero, F. (1990). Ejercicio Físico y deporte en el Corpus Hipocrático. En J.A. López Ferez (Ed.), *Actas del VII Colloque International Hippocratique* Madrid, 225-233.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Maxwell, J. (1996). *Qualitative research design. An interactive approach*. New York. Sage Publications.
- Toscano, W. (2005). *Dietética Hipocrática y Actividad Física: tradición y valoración actual*. Tesis Doctoral Inédita. Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León. España.
- Toscano, W. (2006). Los ejercicios físicos y la salud en el Corpus Hipocrático. Consideraciones a tener en cuenta para la Educación Física. *Revista Calidad de Vida UFLO*, Año 1 (1). Agosto, 67-82. Recuperado de http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/41/626/calidadevidauflo_i_pp67_82.pdf
- Toscano, W. (2007). Los ejercicios físicos y la calidad de vida en el Corpus Hipocrático. *HOLOGRAMÁTICA* - Facultad de Ciencias Sociales UNLZ, Año XVI, (30), VI 127-144. Recuperado de <http://www.cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=695>
- Toscano, W. (2010). Actividad física y calidad de vida de jóvenes estudiantes del profesorado de Educación Física. En G. Tonon, (Comp.), *Calidad de vida y derechos de niños, niñas y jóvenes en América Latina* (pp. 46-50). Lomas de Zamora: UNLZ-CWI.
- Toscano, W. (2011). La relación ejercicios físicos-salud positiva. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*. Año XI (11). Vol. 1. Julio, 103-113. Recuperado de http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico11/11Psico_07.pdf
- Toscano, W. (2018) Relationship Between Physical Activity, Health and Quality of Life from the Perspective of the Hippocratic Theory. En L. Rodríguez de la Vega y W. Toscano (Eds.), *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life* (pp. 293-301).

2.13. Programación de actividades (Gantt).¹³

Actividades / Responsables 1er Año	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
Búsqueda bibliográfica (Director e Investigadores)	X	X	X									
Trabajo de campo- toma de instrumento (Director e Investigadores)				X	X	X						
Clasificación de respuestas (Director e investigadores)							X	X	X	X	X	X
Concurrencia a Congresos (Director e Investigadores)		X						X	X	X	X	
Redacción y presentación del informe medio (Director)											X	X

¹³ Definir la programación de actividades para cada objetivo específico, y las personas responsables de su ejecución.

Actividades / Responsables 2do Año	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
Análisis de datos (Director e Investigadores)	X	X	X	X	X	X						
Redacción de presentaciones y artículos (Director e Investigadores)				X	X	X	X					
Concurrencia a Congresos (Director e Investigadores)								X	X	X	X	
Organización de jornada en la UNLAM (Director e Investigadores)										X		
Redacción y presentación del informe final (Director)									X	X	X	X

2.15. Resultados en cuanto a la producción de conocimiento:

- Capítulo de un libro en inglés.
- Artículos en revistas científicas

2.16. Resultados en cuanto a la formación de recursos humanos:

- Formación de 2 investigadores categoría V.
- Dirección de una Tesis de Maestría.

2.17. Resultados en cuanto a la difusión de resultados:

Presentación en Congresos y Jornadas Nacionales e Internacionales.

2.18. Resultados en cuanto a transferencia hacia las actividades de docencia y extensión: Materias de la Carrera de Educación Física:

- Gimnasia III
- Historia de la Educación Física
- Observación y Práctica Docente

2.19. Resultados en cuanto a la transferencia de resultados a organismos externos a la UNLaM.

2.20. Vinculación del proyecto con otros grupos de investigación del país y del exterior.

3-Recursos existentes¹⁴

Descripción / concepto	Cantidad	Observaciones

4-Presupuesto solicitado¹⁵

	Rubro	Año 1	Año 2	Total
Gastos de capital (equipamiento)	a) Equipamiento (1)			
	a.1)			
	b) Licencias (2)			
	b.1)			
	c) Bibliografía (3)			
	c.1)			
	Total Gastos de Capital	\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00
Gastos corrientes (funcionamiento)	d) Bienes de consumo	\$6000	\$7000	13000
	d.1)			
	e) Viajes y viáticos (4)	\$7500	\$7500	15000
	e.1)			
	f) Difusión y/o protección de resultados (5)			
	f.1)			
	g) Servicios de terceros (6)	\$7500	\$7500	15000
	g.1)			
	h) Otros gastos (7)			
	h.1)			
	Total Gastos Corrientes	\$ 21000	\$ 22000	\$ 43000
	Total Gastos (Capital + Corrientes)	\$0,00	\$0,00	\$0,00

¹⁴ Antes de confeccionar el presupuesto del proyecto será necesario que el Director de proyecto incluya en esta tabla si dispone de recursos adquiridos con fondos de proyectos anteriores (equipamiento, bibliografía, bienes de consumo, etc.) a ser utilizados en el proyecto a presentar, y además se recomienda consultar en la Unidad Académica donde se presentará el proyecto, la disponibilidad de recursos existentes, - en especial equipamiento y bibliografía- factibles de ser utilizados en el presente proyecto.

¹⁵ Justificar presupuesto detallado. Para compras de un importe superior a \$8000.- se requieren tres presupuestos. (Resolución Rectotal N° 272/2019.)

Aclaraciones sobre rubros del presupuesto

- 4.1 Equipamiento: Equipamiento, repuestos o accesorios de equipos, etc.
- 4.2 Licencias: Adquisición de licencias de tecnología (software, o cualquier otro insumo que implique un contrato de licencia con el proveedor).
- 4.3 Bibliografía: En el caso de compra de bibliografía, ésta no debe estar accesible como suscripción en la Biblioteca Electrónica.
- 4.4 Viajes y viáticos: Viajes y viáticos en el país: Gastos de viajes, viáticos de campaña y pasantías en otros centros de investigación estrictamente listados en el proyecto. Gastos de viaje en el exterior: (no deberán superar el 20% del monto del proyecto).
- 4.5 Difusión y/o protección de resultados: Ej.: (Gastos para publicación de artículos, edición de libros inscripción a congresos y/o reuniones científicas).
- 4.6 Servicios de terceros: Servicios de terceros no personales (reparaciones, análisis, fotografía, etc.).
- 4.7 Otros gastos: Incluir, si es necesario, gastos a realizar que no fueron incluidos en los otros rubros.