

Més enllà del moviment del cos: la motricitat humana

Moviment és la paraula genèrica que usem quan ens referim a allò que ens permet fer el nostre cos. Però, si bé entenem que la música no es redueix només al so o la pintura al color, perquè en referir-nos a l'activitat física i l'esport, massa sovint ho reduïm al concepte de moviment amb expressions tipus "ens movem"? En aquest escrit veurem que hi ha conceptes, com el de les habilitats i les capacitats motrius que ens permeten identificar patrons motrius variadíssims de la nostra capacitat corporal. Si ho reduïm només a aspectes com la freqüència cardíaca, el nombre de passes en l'exercitació del cos, estem caient al reduccionisme cos=màquina.

Sí bé és cert que la cinemàtica (del grec, *kineu*, moviment), que inclou la cinètica, estudia el moviment dels cossos, quan ens referim al cos humà hem d'anar més enllà i usar el concepte de motricitat per entendre que el cos humà ofereix molt més que el mer moviment. No en va la pròpia arrel llatina ja ho indica: *movere* (moviment) i *commovere* (commoure).

Important és entendre que els àmbits que estan més relacionats amb la corporalitat com són l'esport, l'educació i l'activitat física, la dansa, entre d'altres, requereixen estudiar-se des d'un concepte més enllà que el de moviment: el de motricitat, que definim com: "tota manifestació del cos humà que és cinèsica, però, al seu



torn, també és significativa i cognitiva" (Castañer i Camerino, 2022 p. 15). Així, hem aportat un enfocament dinàmic i integrat de la motricitat (Castañer i Camerino, 2022) aplicat en qualsevol tipus d'esport o activitat física que permet fer una lectura clara i singular de la motricitat dels participants. Aquest enfocament inclou vuit tipus d'habilitats motrius i vint tipus de capacitats preceptiu-motrius, capacitats



MARTA
CASTAÑER
IBALCELLS

Catedràtica de Motricitat de l'INEFC-UdL, investigadora del Laboratori d'Observació de la Motricitat (lom.observesport.com) i directora de la revista científica Apunts (revista-apunts.com)

sòcio-motrius i capacitats físico-motrius, les combinacions dels quals ens han permès fer recerques publicades en articles científics emprant el programari de registre i anàlisi d'accés obert que hem creat LINCE PLUS (Soto et al., 2022). Així, hem pogut copsar evidències molt interessants com:

A) La varietat d'habilitats motrius que usen els adolescents en *exergames* (jocs d'ordinador amb

exercitació del cos) quan dins d'un tobogan inflable de grans dimensions componen un robot virtual amb el contacte corporal.

B) Constatar els patrons motrius singulars que han usat Lionel Messi i Cristiano Ronaldo en la consecució de gols en futbol.

C) Com la glicèmia i la freqüència cardíaca milloren arran de combinacions variades i creatives d'habilitats i capacitats motrius en programes per a gent gran i també en esports de *trail runners*.

D) Evidenciar que determinats trets impulsius, que se solen associar a manca d'atenció i hiperactivitat, en joves adults i en adolescents poden ser necessaris per agilitar decisions d'acció corporal creatives o inclús de supervivència.

En conclusió, la motricitat es refereix a una dimensió corpòria que, més enllà del merament físic, permet ser significativa i cognoscitiva. De fet, la motricitat és un excel·lent motor per a tot tipus d'aprenentatge i la interdisciplinarietat entre matèries de coneixement, aspecte que també hem investigat i comprovat.

REFERÈNCIES

Castañer, M. i Camerino, O. (2022). *Enfoque Dinámico e Integrado de la Motricidad (EDIM)*. Col·lecció Motriu Actual. INEFC. UdL.

Soto, A, Camerino, O, Anguera, M.T., Iglesias, X., & Castañer, M., (2022): LINCE PLUS Software for Systematic Observation Studies of Sports and Health. *Behavior Research Methods*, 54, 1263-127.