

El grito como manifestación de la libertad corporal y herramienta ergogénica en la Educación Física: fundamentos teóricos y aplicación didáctica

The scream as a manifestation of bodily freedom and an ergogenic tool in Physical Education: theoretical foundations and didactic application

Jesús Godoy¹

jesgodoy123@gmail.com

0009-0004-4021-5978

Teléfono: + 58 412 6558501

Ender Criollo²

eacriollo@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-5110-7184>

Teléfono: + 58 426 4158676

¹Universidad Nacional Experimental "Rafael Marial Baral"

²Universidad Politécnica de Trujillo "Mario Briceño Iragorry"

Núcleo Trujillo

Trujillo estado Trujillo

República Bolivariana de Venezuela



Recepción/Received: 10/11/2025

Arbitraje/Sent to peers: 11/11/2025

Aprobación/Approved: 03/12/2025

Publicado/Published: 31/12/2025

RESUMEN

El grito o vocalización de esfuerzo ha sido históricamente relegado a la periferia de la práctica deportiva, a menudo percibido como un acto de agresividad o descontrol. El presente artículo reevalúa este fenómeno bajo una óptica integral, abordando su doble función como manifestación de la libertad corporal y como una ayuda ergogénica de carácter psicofisiológico. Se propone, finalmente, un marco pedagógico para la Educación Física que desestigmatice el grito e incorpore su uso consciente como estrategia didáctica para maximizar el rendimiento físico y la salud emocional del alumnado. El presente artículo explora la doble dimensión del grito o la vocalización poderosa en el contexto de la educación física (EF): como un acto de libertad corporal y como una ayuda ergogénica con efectos psicofisiológicos medibles.

Palabras clave: Ergogénesis, Expresión Corporal, Neurofisiología del Esfuerzo, Pedagogía del Movimiento.

ABSTRACT

The shout or vocalization of exertion has historically been relegated to the periphery of sports practice, often perceived as an act of aggression or lack of control. This article reevaluates this phenomenon from a comprehensive perspective, addressing its dual function as a manifestation of bodily freedom and as a psychophysiological ergogenic aid. Finally, a pedagogical framework for Physical Education is proposed that destigmatizes the shout and incorporates its conscious use as a teaching strategy to maximize students' physical performance and emotional health. This article explores the dual dimensions of the shout or powerful vocalization in the context of Physical Education (PE): as an act of bodily freedom and as an ergogenic aid with measurable psychophysiological effects.

Keywords: Ergogenesis, Body Expression, Neurophysiology of Exertion, Movement Pedagogy.

INTRODUCCIÓN

La expresión sonora potente, fundamentada en la teoría de la Expresión Corporal, constituye una ruptura con la disciplina corporal impuesta socialmente, favoreciendo la catarsis y la autonomía del sujeto en movimiento. Desde el plano científico, se revisa la evidencia que soporta la capacidad del grito para incrementar la fuerza mejorando la estabilidad del tronco a través del control de la presión intra abdominal. Se propone, finalmente, un marco pedagógico para la Educación Física que desestigmatice el grito e incorpore su uso consciente como estrategia didáctica para maximizar el rendimiento físico y la salud emocional del alumnado.

A través de la revisión de literatura en expresión corporal y psicología del deporte, se argumenta que el grito funciona como una liberación de inhibiciones sociales y una afirmación de la voluntad en el movimiento. Paralelamente, la evidencia científica demuestra que la vocalización intensa puede aumentar la fuerza muscular y la estabilidad del tronco al inhibir mecanismos protectores neuronales y optimizarla presión intra abdominal. Se concluye que la Educación Física debe desestigmatizar y pedagogizar el uso consciente del grito, integrándolo como una herramienta legítima para potenciar el rendimiento y fomentar la autenticidad expresiva en el alumnado.

La educación física (EF) contemporánea ha trascendido el mero adiestramiento físico para convertirse en un espacio de formación integral que abarca lo motor, lo cognitivo (la neuroplasticidad, por ejemplo) y lo socioemocional. Dentro de las múltiples manifestaciones que acompañan el esfuerzo físico, el grito, esa exhalación sonora y potente, se ha mantenido en una zona ambigua entre la molestia social y la necesidad biológica. Este fenómeno, observado en levantadores de pesas, tenistas y practicantes de artes marciales, posee una riqueza conceptual que merece ser integrada en el currículo de Educación Física. Este artículo se estructurará en torno a la hipótesis de que el grito es una herramienta biocultural valiosa que, si es comprendida y enseñada, potencia tanto la dimensión expresiva como la capacidad física de los estudiantes.

Para ello, se abordarán tres ejes centrales: la perspectiva de la expresión corporal y la libertad, los mecanismos neurofisiológicos que lo validan como recurso ergogénico, y sus implicaciones prácticas en la didáctica de la Educación Física de nivel bachillerato. Este ensayo tiene como objetivo principal analizar el grito bajo una doble perspectiva teórica: su función como manifestación de la libertad y la expresión corporal y su validación científica como un recurso ergogénico o potenciador del rendimiento. Se explorará cómo el docente de EF puede transformar este acto instintivo en una herramienta consciente y controlada, promoviendo tanto el máximo desempeño físico como la salud emocional del estudiante.

EL GRITO COMO ACTO DE LIBERACIÓN SOCIOCORPORAL Y EXPRESIÓN

Desde la perspectiva de la expresión corporal, liderada por figuras como Stokoe (2024), el movimiento es la manifestación de lo interno. El cuerpo es el mensaje y el canal, y los gestos no codificados son la forma más pura de comunicación auténtica. El grito se inserta en esta área como un gesto automático y emocional, una liberación sonora del impulso motor y la tensión psíquica acumulada.

En un entorno social que impone constantemente el control sobre el cuerpo y la voz, la educación física ofrece un espacio seguro para la desinhibición. El acto de gritar durante un esfuerzo máximo rompe con las convenciones de silencio y control, permitiendo al estudiante afirmar su

presencia, su intensidad y su voluntad. Para Schinca (2002), la expresión corporal es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio a través del cuerpo.

En este sentido, un grito bien canalizado se convierte en una herramienta catártica, ayudando a liberar la frustración, el dolor momentáneo o el exceso de energía que, de otra forma, permanecerían inhibidos o somatizados. La aceptación de estas vocalizaciones en el aula de EF refuerza la idea de que el cuerpo del estudiante es libre y soberano en su manifestación del esfuerzo.

Para Stokoe (Ob. cit.), el cuerpo es concebido como un lenguaje en sí mismo, preverbal y extraverbal. La EC busca que el individuo reconozca sus tensiones, emociones e impulsos para traducirlos en movimiento auténtico. El grito o la vocalización libre encaja perfectamente en esta definición, funcionando como un gesto cinético-vocal que externaliza una tensión interna insostenible.

Schinca (Ob. cit.) señala que la expresión no codificada es crucial para la integración psicosomática. El esfuerzo físico intenso genera una sobre carga sensorial y emocional que el grito ayuda a descargar, previniendo la somatización. En el aula, permitir la vocalización es validar la intensidad emocional que acompaña al límite físico, fomentando una relación más honesta y menos inhibida con el propio cuerpo. El concepto de ayuda ergogénica (ergón, trabajo; génesis, producción) abarca cualquier técnica que mejore la capacidad de realizar trabajo físico. Aunque típicamente se asocia con suplementos nutricionales, el grito ha sido consistentemente clasificado como una ayuda ergogénica psicológica con efectos fisiológicos tangibles (Wootton, 1988).

EFECTO NEUROPSICOLÓGICO Y BLOQUEO DE LA INHIBICIÓN

La base de la fuerza supermáxima fue explorada por Ikai y Steinhaus (1961), quienes postularon que las personas operan bajo un nivel de inhibición neural que les impide expresar su capacidad máxima de fuerza, un mecanismo de protección inherente. Investigaciones posteriores, como las de Codero, Zamora y Salazar (2002) con adolescentes, concluyeron que la utilización del grito personal es suficiente para bloquear momentáneamente estos procesos inhibitorios internos, permitiendo un rendimiento superior. Esta vocalización actúa como un potente foco atencional que distrae al sistema nervioso de las sensaciones de fatiga y dolor muscular, incrementando la tolerancia al esfuerzo y, consecuentemente, el número de repeticiones o la carga levantada.

EFECTO BIOMECÁNICO Y ESTABILIZACIÓN DEL TRONCO

Desde una perspectiva biomecánica, el grito es una exhalación forzada que optimiza el desempeño. Cuando se produce un ruido potente al expulsar el aire (como en el *kiai* de las artes marciales), se incrementa significativamente la presión intraabdominal (PIA). Este aumento de la PIA, según la literatura reciente (Infobae, 2025)), tiene dos beneficios cruciales:

Estabilidad del Core: Funciona como un cinturón natural que estabiliza el tronco y la columna vertebral. Esta rigidez central es vital para la transferencia eficiente de fuerza desde el centro hacia las extremidades, lo que se traduce en mayor potencia en saltos, lanzamientos y levantamientos.

Control Respiratorio: Fomenta un patrón de respiración correcto, obligando al individuo a exhalar en el momento del esfuerzo. Esto previene la peligrosa maniobra de Valsalva (contener la respiración), que puede causar picos de presión arterial y mareos. En este campo del control respiratorio nuestra experiencia de años en las Artes Marciales observamos cómo el grito es parte del momento exacto cuando la fuerza, la capacidad de generar tensión contra una resistencia, y la potencia, la capacidad de aplicar esa fuerza de manera rápida, acompañan al movimiento. Todas las

disciplinas de este tipo tienen en común el control y uso de la respiración acompañado por el grito, o sonidos similares.

LA CATARSIS Y LA RUPTURA DE LA DISCIPLINA CORPORAL

A menudo, la educación formal, incluyendo la educación física tradicional, se enfoca en la disciplina del gesto (el control postural, la técnica perfecta). Desde una óptica crítica, influenciada por autores como Michel Foucault, estos procesos pueden ser interpretados como un control social sobre el cuerpo. El grito, al ser un impulso primario, ruidoso y descontrolado, desafía esta disciplina. Permitir a los estudiantes manifestar su fuerza con un sonido poderoso (grito catártico) actúa como un mecanismo de descarga emocional. Libera al sujeto de las inhibiciones asociadas al ruido y lo conecta con su impulso vital. Esta liberación sonora se convierte en un primer paso hacia la libertad corporal, permitiendo que el estudiante reconozca la interconexión entre su voz, su respiración y su esfuerzo muscular.

FUNDAMENTOS NEUROFISIOLÓGICOS DEL GRITO ERGOGÉNICO

La clasificación del grito como ayuda ergogénica se basa en sólidas evidencias que demuestran su capacidad para modular la respuesta del sistema nervioso central y mejorar la estabilidad biomecánica.

Inhibición neuronal y activación del sistema nervioso central (SNC)

El concepto clave que explica el efecto ergogénico del grito es la superación de la inhibición neural. El cuerpo humano posee mecanismos de protección (reflejos de Golgi) que limitan la contracción muscular máxima para evitar lesiones. Investigaciones pioneras en la década de 1960, como el trabajo de Ikai y Steinhaus (Ob. cit.), ya establecieron que el desempeño físico máximo podía ser alterado por estímulos emocionales o psicológicos, sugiriendo que las personas operan bajo un nivel de inhibición que les impide alcanzar su fuerza real. El grito actúa como un factor de activación (arousal) que modula el SNC:

- El factor de activación (arousal) es un concepto estudiado por autores como Yerkes y Dodson (Yerkes y Dodson, 1908, como se citó en Figueroa, 2017), quienes postularon la Ley de la U Invertida que establece que el rendimiento mejora hasta un nivel de activación óptimo, pero decae si es demasiado bajo o demasiado alto. Otros autores clave incluyen a Gill, que definió el arousal como la intensidad de la conducta que oscila desde el sueño profundo hasta la excitación intensa, y Murray lo relacionó con la motivación en su teoría.
- Bloqueo de la Percepción del Dolor/Fatiga: La vocalización intensa desvía la atención de las aferencias sensoriales de dolor o fatiga muscular, aumentando temporalmente el umbral de tolerancia al esfuerzo.
- Facilitación Motora: Estudios más recientes, como los realizados por Diego, Zamora y Salazar (Ob. cit.) en adolescentes, concluyen que el grito personal genera una activación suficiente para bloquear parcialmente los procesos inhibitorios, resultando en un aumento medible en la fuerza de prensión manual y la capacidad de realizar esfuerzos casi supermáximos.

MECÁNICA RESPIRATORIA Y ESTABILIZACIÓN BIOMECÁNICA

El grito controlado no es solo un fenómeno psicológico; tiene un efecto directo en la biomecánica del tronco. En actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas o los ejercicios de impacto, la correcta gestión de la Presión Intraabdominal (PIA) es vital. La vocalización, al ser una exhalación forzada, obliga a una contracción sincronizada del diafragma, los músculos del suelo pélvico y los abdominales transversos (el core). Esta acción genera una PIA más efectiva y controlada que la simple contención de la respiración (maniobra de Valsalva, que es menos segura y puede elevar bruscamente la presión arterial). Como señalan diversos artículos sobre entrenamiento de fuerza (Infobae, Ob. cit.), la PIA aumentada por la vocalización:

1. Estabiliza la columna vertebral: Proporciona un soporte interno que protege la zona lumbar.
2. Mejora la transferencia de fuerza: Una base estable permite que la fuerza generada en el tronco se transmita de manera más eficiente a las extremidades, maximizando la potencia del movimiento. En este sentido, el grito se convierte en un coadyuvante respiratorio y postural, optimizando la mecánica de la fuerza.

Implicaciones pedagógicas y didácticas en la Educación Física

La integración del grito en el currículo de EF requiere un enfoque didáctico que promueva su uso consciente, seguro y respetuoso. El objetivo no es fomentar el ruido indiscriminado, sino enseñar una técnica vocal-respiratoria ligada al esfuerzo.

Desestigmatización y enfoque controlado

El primer paso didáctico es la desestigmatización, eliminar por completo las actitudes negativas, la discriminación y los prejuicios. El docente debe explicar científicamente por qué y cómo el grito no es solo una expresión de rabia, sino una herramienta de rendimiento y bienestar. Todo esto a través de:

1. Talleres de Vocalización: Introducir ejercicios de liberación sonora en los calentamientos, pidiendo a los estudiantes que emitan sonidos de baja intensidad que evolucionen hacia una vocalización más fuerte (groans o jadeos de esfuerzo), ligando la exhalación al momento de máxima contracción muscular.
2. Referencia a Disciplinas: Utilizar ejemplos de deportes donde el grito es técnico (el kiai en karate, la vocalización en el Powerlifting, el sonido al golpear en el tenis, entre otros), explicando su función como anclaje mental y respiratorio.
3. El grito como feed back interno

Finalmente, el grito puede ser utilizado como una forma de propiocepción vocal. El estudiante aprende a juzgar la calidad de su esfuerzo y la potencia de su contracción muscular basándose en el volumen, el tono y la duración de su vocalización. Al utilizar el grito como una herramienta de feed back interno, se fortalece la conexión mente-músculo, aspecto crucial para la mejora del rendimiento deportivo (Cordero, Zamora, Salas. Ob. cit.).

Por último, se debe tomar algunas consideraciones para su uso constante: Qué los jóvenes no abusen del grito porque si no afectará negativamente sus cuerdas vocales y se debe tener respeto con el entorno; si se aplica en una institución educativa debe advertirse al personal que se usará dicha técnica y se tratará de no incomodar a otros (Fernández, O. Conversación Personal, 24 octubre 2025)

CONCLUSIONES

El grito en el ámbito de la educación física es un fenómeno cargado de valor que merece ser rescatado de la prohibición social para ser integrado como una herramienta didáctica y ergogénica. Como manifestación de la libertad corporal, permite a los jóvenes romper con la inhibición, facilitar la catarsis emocional y afirmar su autonomía en el movimiento, aspectos cruciales para la salud mental. Desde la perspectiva científica, el grito es un recurso ergogénico seguro y natural, validado por su capacidad para superar la inhibición neural, aumentar la fuerza y optimizar la estabilidad biomecánica del tronco.

Se insta a los educadores físicos y por extensión a los directores de las instituciones, a adoptar un enfoque progresista desestigmatizando el grito y enseñando su uso consciente, ligándolo a la respiración y al esfuerzo muscular. Para no caer en los errores que Ugas (1997) señalaba como la ignorancia educada; algo reiterativo en el comportamiento de los directivos hacia la Educación Física y, aún más, de las personas que nunca han practicado ninguna actividad física dirigida. Al hacerlo, la EF no solo estará formando atletas con mayor potencial de rendimiento, sino también individuos más libres, más conectados con sus impulsos y, en última instancia, más conscientes de su propio cuerpo como vehículo de expresión y potencia.

Jesús Godoy. Profesor de Educación Física. Especialista en Gerencia. Cursante del doctorado de educación en la UNERMB sede Trujillo. Investigador de la relación sistémica del entrenamiento físico, neuroplasticidad y bienestar general. Docente de la UNERMB sede Trujillo.

Ender Ender Criollo. Esp. MSc. en Educación. Profesor jubilado de la Universidad Politécnica de Trujillo "Mario Briceño Iragorry. Profesor de pregrado y postgrado en el Núcleo Universitario "Rafael Rangel" de Trujillo. Universidad de Los Andes. Docente e investigador en Educación y Literatura Latinoamericana. Poeta y cuentista. Ensayista en el ámbito de la educación, literatura y biosemiótica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cordero, J. Zamora, S. Salazar, W. (2002). Efecto del grito como recurso ergogénico psicológico en practicantes de Kun Fu. *Pensar en Movimiento Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud* 2(2). ResearchGate.
- Figueroa A. (2017). Ley de Yerkes-Doson: la relación entre estrés y rendimiento. *Psicología y Mente*.
- Ikai, M. Steinhaus, A. H. (1961). Some factors modifying the expression of human strength. *Journal of Applied Physiology*, 16(1), 157-163. No
- Schinca, M. (2002). *Expresión Corporal: técnica y expresión del movimiento*. CissPraxis.
- Stokoe, P. (2024). *La Expresión Corporal y el niño*. Melos.
- Ugas, G. (1997) *La ignorancia Educada y otros escritos*. Taller permanente de Estudios Epistemológicos en Ciencias Sociales.