

# APORTES PARA RECREAR UNA CULTURA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ARGENTINA

- Consejo Profesional REDAF -

*Actividad Física*  
***Derecho y Contenido***  
*del Desarrollo Humano*



# **APORTES PARA RECREAR UNA CULTURA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ARGENTINA**

---





---

**AUTORIDADES**

---

Presidenta de la Nación

**Dra. Cristina Fernández de Kirchner**

Ministra de Desarrollo Social

Presidenta Honoraria del Consejo Nacional de Coordinación  
de Políticas Sociales

**Dra. Alicia M. Kirchner**

Secretaria Ejecutiva

Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales

**Dra. Matilde Morales**

Coordinadora Técnica

Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales

**Lic. Paola Vessvessian**

Asesor. Unidad Ministro

Jefatura de Gabinete

Director de la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano

**Lic. Mario A. López**

*Publicación de distribución gratuita de la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF).*

**Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales.  
Presidencia de la Nación.**

*Este libro es una compilación de artículos que contribuyen con la socialización científica del conocimiento vinculado a la Actividad Física, en función del Desarrollo Humano. Los autores son los únicos responsables por el contenido y los puntos de vista expresados, los cuales no necesariamente coinciden con los de la REDAF.*

*Prohibida su venta y toda forma de comercialización.*

*Se permite su reproducción parcial o total indicando correctamente la fuente.*

**Impreso en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, septiembre de 2014.**



## ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN DE LA DRA. ALICIA M. KIRCHNER</b> Construyendo futuro .....	Pág. 13
<b>INTRODUCCIÓN DEL LIC. MARIO LÓPEZ</b> Aportes para crear futuro .....	Pág. 15
<b>BROZZI, HORACIO Y SEGURA, PATRICIA</b> No a la violencia en el deporte escolar.....	Pág. 19
<b>ERDOCIAÍN, LUIS</b> Los valores en la actividad física y el deporte.....	Pág. 33
<b>GÓMEZ, JORGE</b> El ser corporal y la actividad física.....	Pág. 51
<b>KATZ, MÓNICA</b> Actividad física, estilo de vida y salud.....	Pág. 69
<b>LÓPEZ, MARIO</b> Resignificación, Revalorización y Reposicionamiento de la Actividad Física en Argentina .....	Pág. 85
<b>NAVARRO, JORGE</b> Del Homo videns al Homo sedentarius ¿Transición antropogénica? .....	Pág. 97
<b>NEFFA, JULIO CÉSAR</b> Las relaciones entre la actividad física, el trabajo y la salud.....	Pág. 121
<b>RENZI, GLADYS</b> La motivación hacia la actividad física en la adolescencia.....	Pág. 139
<b>ROSENTAL, JORGE</b> Liderazgo para un cambio posible y necesario.....	Pág. 157
<b>SÁEZ, ANA MARÍA</b> Construyendo la sustentabilidad social de la mano de la Actividad Física.....	Pág. 181



**Dra. Alicia M. Kirchner**  
Ministra de Desarrollo  
Social de la Nación  
Presidenta Honoraria del  
Consejo Nacional de  
Coordinación de  
Políticas Sociales

## PRESENTACIÓN CONSTRUYENDO FUTURO

**P**romover políticas públicas de inclusión, que contribuyan al Desarrollo Humano de todas y todos los argentinos, es uno de los grandes desafíos que asumió el Gobierno Nacional desde el año 2003.

Asumiendo su parte del desafío, el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación inició un proceso de construcción en diferentes áreas y dimensiones, una de ellas la de promover a la Actividad Física como Derecho y Contenido del Desarrollo Humano. Con ese objetivo fue creada la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF).

Esta unidad de gestión interministerial, integrante del Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales, está orientada a promover la construcción de una cultura de la Actividad Física que resignifique, revalorice y reposicione este contenido social considerado determinante para el pleno, integral y saludable Desarrollo Humano. La Actividad Física es un medio irremplazable para la calidad de la educación; el logro y preservación de la salud; el trabajo decente y el desarrollo de la capacidad productiva, todos pilares de la grandeza nacional. Esta mirada, superadora de antiguos paradigmas, implica profundos cambios y desafíos, y supone un fuerte compromiso por parte de todos los actores que intervienen en el área, a fin de transformar la realidad y acercarnos al objetivo deseado.

Con gran satisfacción me honra presentar esta producción elaborada por el Consejo Profesional REDAF. Colectivo profesional interdisciplinario que con pasión asumió el desafío de contribuir para que la Actividad Física se instale sustentablemente como Derecho en Argentina.

Permítanme felicitar a cada uno de los profesionales que solidariamente intervinieron en la elaboración de este libro aportando sus conocimientos y haciendo posible que esta producción pueda socializarse entre todos los miembros de la RED. Constituye otro avance en el proceso construcción del área y estamos convencidos que facilitará que cada vez más personas se integren activamente al mundo de la Actividad Física.

A todos, muchas gracias.

# INTRODUCCIÓN

---

---

LÓPEZ, Mario







**Lic. Mario Lopez**  
Asesor. Unidad Ministro  
Jefatura de Gabinete  
Director de la REDAF

## APORTES PARA CREAR FUTURO

Desde su fundación, la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF) se comprometió decididamente a poner en ruta un proceso de construcción direccionado a crear una Nueva Cultura de la Actividad Física orientada hacia el Desarrollo Humano de todos los argentinos.

Esta unidad de gestión interministerial, integrante del Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales, Presidencia de la Nación, promueve a través de todos sus programas y acciones una cultura que reconozca el sentido, significado, valor, alcance, impacto y beneficios integrales que tiene la Actividad Física en relación con el Desarrollo Humano y la Calidad de Vida de todas las personas, sin distinción de edad, género, etnia, religión, nivel de aptitud, condición social, cultural o económica.

Pensando en el devenir deseado, formularse este reto supone asumir el desafío de **Resignificar, Revalorizar y Reposicionar la Actividad Física como un Derecho y Contenido del Desarrollo Humano.**

Cumpliendo con su visión y compleja misión, la REDAF gestiona en red y promueve un estilo de vida activo, pleno y saludable, para todas y todos, durante toda la vida. Para avanzar en esta dirección, democratiza políticas públicas inclusivas que contribuyan en el proceso de socio - culturización del ciudadano y de recreación de una cultura de la actividad física ligada prioritariamente a:

- La Calidad de la Educación
- El Logro y Preservación de la Salud
- El Trabajo Decente y la Capacidad Productiva Nacional

Este proceso de promoción de la Actividad Física orientada al Desarrollo Humano es encarado desde **una Perspectiva de Derechos, con un Enfoque Integral y de Educación Permanente.**

Implica asumir una misión de gran trascendencia socio-educativa para nuestro país, dado que el futuro del mismo se sustenta también en el nivel de

oportunidades, alternativas y opciones que sus ciudadanos puedan tener para desarrollar su máximo potencial y llevar adelante una vida democrática, saludable, productiva, creativa, con capacidad para atender necesidades, intereses y expectativas personales-sociales.

### Consejo Profesional REDAF

Para continuar con el proceso de desarrollo organizacional de la REDAF, el 8 de abril de 2014 se creó el **Consejo Profesional REDAF**, con el reconocimiento de la **Dra. Alicia M. Kirchner**, Ministra de Desarrollo Social de la Nación y Presidenta del Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales. La decisión de crear este Consejo se basó en lo mucho que este colectivo profesional puede aportar al proceso de institucionalización y profundización del abordaje interdisciplinario que sustenta esta unidad de gestión.

La producción que hoy ponemos a su disposición, “**Aportes para Recrear una Cultura de la Actividad Física en Argentina**”, es un claro ejemplo de lo expresado. Se propone como un documento de base. Un punto de partida para la reflexión, el análisis crítico y la socialización científica. Un documento que reúne miradas diversas para aportar a un esquema conceptual referencial operativo. Una producción que invita a seguir aportando y construyendo. Un marco de referencia para elaborar políticas, programas, líneas de investigación e iniciativas conducentes a redimensionar el área.

Finalmente, permítanme reconocer el alto compromiso de los profesionales que integran el Consejo Profesional REDAF y los aportes que cada uno de ellos produjo para concretar este proyecto y socializarlo en el **2° Congreso Nacional REDAF y IV Encuentro Nacional de Investigación e Investigadores** a realizarse en la ciudad de Mendoza, República Argentina, entre el 8 y 10 de septiembre de 2014.

A cada uno de ellos, nuestro reconocimiento y sincero agradecimiento por asumir el desafío de crear futuro.

## NO A LA VIOLENCIA EN EL DEPORTE ESCOLAR

**BROZZI, Horacio\* y SEGURA, Patricia\*\***

\* Magister en Gestión Deportiva Institucional. Universidad de Málaga. Decano de la Facultad de Motricidad Humana y Deportes (UAI).

\*\* Lic. en Filosofía y en Gestión de la Calidad Educativa (USAL). Secretaria Académica de la Facultad de Motricidad Humana y Deportes (UAI).



## NO A LA VIOLENCIA EN EL DEPORTE ESCOLAR

### Resumen

La Universidad tiene una responsabilidad para con la sociedad, que se presenta a diario como un desafío: los centros de formación deben comprometerse no sólo con la formación de nuevos y buenos profesionales, sino también apuntar a la formación de personas sensibles a resolver los problemas de los individuos que integran dicha sociedad, comprometerse con el desarrollo de un país y lograr que la inclusión social de los más vulnerables sea una realidad. Por ello, la institución universitaria y la comunidad deben mutuamente intervenir en la construcción de la formación profesional. Deben trabajar articuladamente, para promocionar un desarrollo participativo de la comunidad. En estas líneas trataremos una de las problemáticas a resolver, que día a día crece lamentablemente y nos obliga a trabajar sobre sus posibles caminos de atención y solución.

### Palabras Claves

Discriminación – violencia escolar – violencia en el deporte – diversidad – valores

### La violencia

La violencia es hoy una variable cotidiana en los diferentes ámbitos de nuestras vidas. Presente en las relaciones personales, laborales, profesionales y familiares, se manifiesta en todos los niveles sociales, económicos y culturales.

Paralelamente, desde hace unos años el deporte viene convirtiéndose en un instrumento de desarrollo social. También nos brinda la ocasión de trabajar en la promoción de acciones que nos ayudan a mejorar, por ejemplo, la salud de la población. Pero, al mismo tiempo debe canalizar las reacciones que la población desarrolla en términos de violencia. Los establecimientos educativos y deportivos no han estado exentos de ella. Dirigentes, educadores y autoridades ocultaron y negaron episodios de violencia durante muchos años, pero el silencio no ha hecho más que empeorar la situación.

Debemos, entonces, enfrentarnos a esta problemática que aumenta día a día. Esto implica reconocerla y analizarla para ser capaces de actuar sobre ella, y así trabajar en su prevención. El problema debe ser tomado sin dramatismo,



pero con firmeza y en toda su magnitud. Se debe evitar el miedo y la angustia que la violencia produce, para no caer en la impotencia que genera. Actuar desde una postura reflexiva, que nos permita encarar abordajes acordes a su complejidad, nos permitirá ir construyendo el camino de la prevención y superación saludable.

A partir de estas consideraciones, esta presentación buscará analizar críticamente: las causas, motivos y razones que dan origen a esta situación/ problema. A partir de asumirlas como reales y condicionantes del proceso de enseñanza-aprendizaje, nos será posible observar, analizar críticamente, mediar, mejorar y, por qué no, contribuir a la resolución de muchas de estas situaciones.

### La Institución Educativa y sus climas La convivencia escolar con pronósticos de violencia

La relación “docente-alumno –contenidos cognitivos” implica una asimetría de poder que de suyo conlleva riesgos de abuso y manipulación.

Toda institución debe generar ante su constitución “usos, normas, valores, códigos de convivencia” propios de sus socios fundadores y acordadas por ellos para su interacción en el logro de las metas comunes. Es por ello que todas las normas establecen a la vez **un límite y una prevención**, ya sea de la expectativa como de la demanda. Si la institución es una escuela, también ella debe generarlas, pero lo primero que habrá de tomarse en cuenta es que tales límites deben ser comprendidos dialécticamente, para no disparar la violencia.

Esto sólo se logra cuando las normas están concebidas a la luz de los valores, entendidos como el horizonte (o espacio simbólico) comunitario, desde el cual las personas comprenden la realización individual y colectiva de los deseos vitales. Son los que hacen que la vida cobre sentido, que se viva como buena. Desde este lugar, también es violencia no vivenciar lo que se desea para sí (incertidumbre, malestar, etc.).

1

La Escuela es una de las instituciones que forma la sociedad humana y, por ello, no es la única donde se visualiza esta tensión interpersonal. También la familia es una institución educativa, porque enseña informal y asistemáticamente

vínculos, ideas, normas, prácticas y valores.

### LA ESCUELA NO PUEDE DESCONOCER A LA FAMILIA, PERO DEBE COMPRENDER LOS ALCANCES DE SU PROPIA INSTITUCIÓN COMO EDUCADORA DE VALORES.

La relación educativa es interpersonal y adquiere varias direcciones recíprocas: padres-hijos, docentes-alumnos, alumno-alumno. Pero es necesario tener en cuenta que también hay una relación educativa que no se da en términos personales sino que es de tipo colectivo o grupal; que como diría Emilio Durkheim: es más que la suma de las partes personales o individuales. Este enseñante colectivo también transfiere: ideas, valores, prácticas, reglas o normas, como un saber social.

Los colectivos sociales educativos en valores, en las escuelas, no son sujetos como cada uno de nosotros, sino que son estructuras poderosas y eficaces:

- La cultura institucional
- Las prácticas profesionales
- Las reglas constitutivas de los vínculos
- Las normas

Analicémoslas brevemente:

#### La cultura institucional

Es el “sedimento de la historia compartida”.

En consecuencia, se debe tener muy presente que el gran desafío es no cerrarse en sus orígenes, sino buscar una estrategia para la preservación y renovación crítica de la propia identidad, a la luz del diálogo y la renovación de la que sus miembros son capaces de generar.

#### Las prácticas profesionales

No refieren a lo académico sino al desempeño práctico del rol, ya sea del alumno o del docente. Tanto en los deportes como en los juegos o las artes, se van estableciendo parámetros o paradigmas, que generan cierto ordenamiento



de acciones y prioridades (sobre lo que hay que hacer o no hacer) en cada caso. Esta relación entre el elemento discursivo, el no-discursivo y el contexto en sí, ubica a cada quién y tiene fuerte tinte valorativo. Por ejemplo, cuando un alumno inicia el ciclo escolar pregunta a su colega del año/ciclo superior cómo actuar frente a determinado docente, tema o práctica. Lo mismo un docente, cuando interroga a su antecesor acerca del comportamiento de un grupo o sobre quiénes son los alumnos “más complicados”.

### Las reglas constitutivas de los vínculos

Nos referimos a esa interacción entre personas que da sentido a los vínculos. Así sólo podrá imponerse una determinada práctica sí y sólo sí el otro lo avala y/o lo acepta. Por ejemplo, un alumno que no comprende la importancia de un determinado contenido, ya sea conceptual, procedimental o actitudinal, NO lo incorporará. Resultará en uno de aquellos datos que recordarán para ese único momento del examen, el famoso: “pinchado con alfileres”, que se recuerda solamente para “zafar” o superar el instante conflictivo de la evaluación, y no lo registra para el resto de la vida.

Como los vínculos son interacciones no pueden escapar a las reglas: se las acepta o se las rechaza, y si pasa esto último hay que cambiar la relación o juego. Los reglamentos son necesariamente expresiones explícitas para que el juego/relación pueda darse. En cambio, las reglas vinculares pueden, o no, ser explícitas. Incluso puede darse que estén ocultas, siendo imposible hablar o debatir sobre ellas. ¿Cuántas veces nos ha pasado que se observa un gran divorcio entre lo dicho/enseñado y lo realizado? ¿Cuántas veces escuchamos a un adulto decir “si llama fulano, decile que no estoy”? Y ese mismo adulto nos dice que no debemos mentir...

### Las normas

Desde su origen, las reglas son valorativas, tanto en su contenido como en su aplicabilidad, legitimación o en el sistema de sanciones. Basta mirar a la sociedad porteña-bonaerense de los últimos años: hay excelentes pautas viales legítimamente legisladas que son sistemáticamente violadas por los ciudadanos que han colocado su egocentrismo axiológicamente por encima del de los otros. No vivimos la sociedad como algo bueno para nuestra vida individual y colectiva.

Es entonces, que el problema de la violencia en el ámbito deportivo escolar debe ser abordado como un fenómeno global, los fenómenos desencadenantes proviene de diferentes ámbitos, pero siempre en nuestro contexto podemos hacer algo para comenzar a revertir la situación, la escuela en todos sus niveles de enseñanza ayuda al proceso de concientización, preparar para la acción, por lo que las iniciativas para el tratamiento negociado de los conflictos sociales a través de la no violencia deben llevarse a cabo desde todos los ámbitos sociales.

### Los climas y los conflictos

Siempre hemos afirmado que “el hombre no nace sino que se hace con los otros”. Por ello, no solamente debe proveerse de los recursos para subsistir, sino que también debe buscar o aprender a darle significado, para que la vida valga la pena de ser vivida. Este aprendizaje está inserto en la cultura en la que nos desarrollamos. Así, para las mujeres del siglo XIX la felicidad estaba profundamente centrada en la formación de la familia propia; en el siglo XXI, la formación de la familia ha quedado en un escalón diferente de la pirámide axiológica.

Las demandas y expectativas propias de la condición humana echan raíces en el escenario histórico-cultural donde nos desarrollamos. La complejidad de las relaciones va tiñendo nuestras expectativas (individuales-grupales) según el tiempo-espacio social en que interactuamos, y es allí donde debemos analizar si existe un equilibrio o proporción aceptable de normas, que promuevan malestar o bienestar de la vida feliz.

Fernando Onetto, pensador y educador argentino contemporáneo, habla de una ecuación proporcional que sostiene el clima institucional:

- Expectativas individuales y grupales.
- CLIMA=
- Respuesta institucional a expectativas.

La **estrategia** que logra mejorar los climas institucionales es aquella que **pretende clarificar y dar consistencia a las expectativas**, descartando aquellas que NO son pertinentes. El valor no se queda en el simple deseo o volición, sino que **busca siempre transformarse en acción**, pues los valores son como la brújula que orienta a la persona, íntimamente asociados a alguna necesidad profunda y vital.



Los valores son planes para alcanzar la felicidad. Es la posibilidad que consideramos para nuestra autorrealización. Así el aprendizaje sobre valores, o mejor dicho la inspiración de valores (recordemos que son propios de la captación perceptiva-emocional), está relacionada con el aprendizaje de la felicidad y del reordenamiento de los valores. Tal proceso incluye el error -entendido como fracaso- para responder a aquellas necesidades percibidas como vitales para nuestra satisfacción, y es allí donde se gestan los cambios.

Recordemos que **los valores no son innatos sino que se descubren, enseñan y educan o inspiran** -como diría Fernando Onetto, en su libro “¿Con los valores quien se anima?”.

“ **EDUCAR EN VALORES IMPLICA GENERAR EN EL OTRO  
LAS HERRAMIENTAS PARA APRENDER A SER FELIZ,  
INDIVIDUAL Y COLECTIVAMENTE.** ”

Resulta así el gran desafío de nuestro mundo líquido (donde nada es sólido ni permanente), reconocer que nuestro rol profesional implica la responsabilidad de proponernos como “modelo” y no como “ídolos”, demostrando con hechos que no somos custodios de la verdad, ni de las Tablas de la Ley, ni los genios de la lámpara, como dice el licenciado Pablo Pera -profesor de matemática y licenciado en gestión educativa-. Somos aquellos adultos que buscamos redimensionar palabras caídas en des-uso o en el olvido: compromiso, deber, verdad, honestidad, comunicación, compasión, solidaridad, escucha... etc.

Los valores no se transmiten en contenidos o métodos de enseñanza – aprendizaje, sino que se perciben u orientan (inspiran) desde las actitudes cotidianas. No son el resultado de la planificación estratégica, deliberada y reflexiva de la clase. Nunca debe comprenderse como adoctrinamiento porque la doctrina no permite ser revisada dialógicamente o críticamente. Así “inculcar” valores (adoctrinar en ellos) **genera una “violencia” o malestar destructivo**, pues la institución que así lo comprende fomenta la mirada unívoca y como tal subraya las estrategias fallidas.

Una institución escolar que busca minimizar la violencia entre sus miembros, buscará permanentemente generar un espacio, donde el dia-logo de la alteridad, el cual apuntará a predisponerse a abrirse a la diferencia.

**Una institución escolar que no es capaz de sorprenderse, escuchar y comprender al otro está gestando el encierro en sí mismo, el aislamiento y esto no promueve en el otro la capacidad de construir la propia identidad.** Ya en los ‘90, Juan Carlos Tedesco -en su libro “El nuevo pacto educativo”- hablaba de la necesidad de que la escuela se convierta en una “Institución Total”, para la formación de la personalidad y no en una simple repetidora de información.

Así entendida la escuela que reconoce las necesidades del otro y las co-afirma, con el otro, construye con él al hombre libre, desde la auto-estima y la co-estima, como co-afirmación del otro. Así se suprimen el anonimato, la discriminación/marginación, la falta de estímulos con que se transforma la violencia negativa/destructiva en una violencia positiva o transformadora-constructora, desde el mutuo reconocimiento, una persona positiva o creativa de la felicidad individual y colectiva.

Dar y recibir no deben plantearse como excluyentes o descalificadores mutuos, sino como el ejercicio activo de la potencia de la cual somos capaces como hombres. Ahí donde se posiciona el egocentrismo, se formaliza el malestar institucional. Sólo desde la oferta de oportunidades de cuidado, nutrición y contención a otros, se alcanza el bien-estar.

El hombre necesita inter-actuar con otro, con el medio, con márgenes creativos en la toma de decisiones, sólo así se gesta el clima propicio de la educación (en sentido positivo de cultivar y re-ligar con el origen institucional). Desde la óptica descrita, aquella famosa frase “vaciamiento escolar” se contextualiza ya no desde experiencias educativas innovadoras, sino que se inserta en un plano de búsqueda en un suelo nuevo “significante y simbólico” que evite poner en riesgo a la escuela en sí misma.

El gran desafío educativo es la construcción de nuevos estándares comunicacionales de afectividad en los vínculos entre géneros, que evite abusos y maltrato, a lo debemos aportar y trabajar , en la búsqueda de un antídoto, para el que todos los profesionales de la educación y la sociedad en general, debemos trabajar, apostando a la promoción del deporte, a partir de un comportamiento no violento donde la educación y la cultura juegan un



papel esencial. La no violencia no es lo contrario de la violencia como podría pensarse, la falta de justicia, el pacifismo sin igualdad, la falta de posibilidades para todos, operaría como accionar concreto, contrario a la violencia. La educación en los principios de la no violencia constituye una herramienta eficaz para prevenir de manera sostenible y sustentable la violencia, en cualquiera de sus manifestaciones.

Educar en la no violencia es una inversión que se basa en valores milenarios, en La Biblia, aparece un proverbio que nos anuncia que la blanda respuesta quita la ira, más la palabra áspera hace subir el furor. (Proverbios 15: 1). Dado que el hombre es capaz de la palabra y que ella le permite la satisfacción de la expresión libre, la escuela debe tomar y hacer tomar conciencia de que la palabra no resulta sólo del sonido o grafismo que le otorgamos sino también de la toma de decisiones institucionales.

Cuando éramos chicos, planteábamos a la democracia como forma de gobierno y estilo de vida. Ahora, resulta imprescindible reconocer que la participación oyente -en la cual debe clarificarse la distribución de pautas y roles (para evitar la anomia)-, brinda un escenario excelente para alcanzar el equilibrio en el clima institucional, que satisfaga las metas/expectativas, en las necesidades evidenciadas a la luz del diálogo con los valores.

**POR ELLO, ES QUE LA ESCUELA DEBE TRATAR DE EVITAR TANTO LA “SOBREACTUACIÓN” DE LA AUTORIDAD, COMO LA AUSENCIA DE AUTORIDAD, Y LIMITAR LA INSATISFACCIÓN DE SUS MIEMBROS.**

Nada más cercano a ello que el nuevo espacio de “construcción ciudadana” que plantea la Ley Nacional de Educación.

Resulta imperioso recordar que las necesidades básicas para la supervivencia del hombre, como alimento, vivienda, abrigo, salud, etc. son indispensables para cualquier hombre y su descendencia. Pero también **se ponen en riesgo si se los consigue sólo como dádiva, porque se lo vive como impotencia.**

Es obvio que está fuera del alcance de la escuela resolver estos problemas, ya aprendimos que una escuela asistencialista no es una escuela. **Nuestro desafío es equilibrar mejor sus otras necesidades**, no las sociales sino las humanas. Así un niño que se aburre, que es discriminado o marginado, al que se le pronostica el fracaso o se lo silencia... es un hombre al que la herida social se le agudiza, ahondando su malestar. Onetto, tiene una frase que clarifica el problema: “la verdadera respuesta de la escuela a la pobreza está en el aula y no en el comedor escolar” (Onetto, 2004: 25).

Resulta imperioso poner en acción a todos los actores institucionales para superar la dicotomía entre expectativas (individuales, colectivas) y respuestas. Es necesario recordar que las prioridades son inestables porque dependen de los contextos vitales y no pueden ser doctrinarias o metafísicas. Nuestra prioridad institucional debe ser buscar estrategias superadoras del desequilibrio histórico, por lo que resulta importante entender que NO hay solo violencia destructiva, también la hay Creativa, cuando encauzamos hacia el crecimiento y NO hacia la destrucción. El malestar ocasionado por priorizar aquello que se valora pero no se alcanza, conduce a la acción destructiva y no al crecimiento. La primera opción busca el cambio, repotencia los valores, pretende resolver los conflictos. La psicología lo llamaría “sublimar”. Sin embargo es la parálisis frente a la no resolución de mis deseos/expectativas, y nos lleva a potenciar nuestro aspecto irracional.

Por lo expuesto, resulta fácil reconocer que generalmente nos ocupamos de la violencia cuando aparece y no nos ocupamos de ella preventivamente. Es de vital importancia institucional que se vaya generando institucionalmente un clima día-lógico/crítico que analice nuestras prácticas cotidianas y construya preventivamente escenarios vitales donde los valores faciliten el acceso a estrategias individuales y colectivas para alcanzar las metas vitales que visualicemos juntos.

La pregunta a continuación es **¿Cómo?** Primero debemos identificar obstáculos para evitar que se rigidicen y conviertan en problemas. Así resulta prioritario acordar entre todos los actores un “se puede”. Otra vez resurge **¿Cómo?** Será cuando cada uno se ponga la camiseta, se “sienta parte”, sea **actor protagonista** y no se quede sentado jugando el rol de espectador o público,





ya que es claro que solamente cuando nos damos cuenta que somos parte del problema, que somos parte del sufrimiento en relación con los otros, es allí que todos nos fortalecemos y tratamos de entender y superar la problemática.

Resulta claro que no siempre focalizamos los problemas de convivencia en la parte que podemos operar, en lugar de invertir toda nuestra energía en lo que no podemos modificar. En el abordaje de problemas de convivencia, sólo se avanza si se identifica correctamente el obstáculo sobre el que la escuela puede operar -su zona de incumbencia- y es allí que se concentra toda la energía de la atención y la acción. Para ello debe partirse de dos ángulos básicos:

- Construir desde el consenso, la tarea propia de la escuela
- No alejarse de los objetivos y acciones pertinentes.

Para lo antes dicho resulta de capital importancia tener presente que se debe evaluar beneficios y perjuicios del “hacerse cargo”, de “ponerse la camiseta”, ya que es más fácil colocarse en el papel de “víctima” que en el de actor. Es un proceso importante y esclarecedor el que se obtiene al evaluar el problema de convivencia y considerar las ventajas respecto de los problemas y proyectos de preocupación institucional.

Debemos dejar en claro que no hay soluciones definitivas, por lo cual resulta necesario re-pensar también el concepto de solución. No hay soluciones definitivas de un problema, ni de todos los problemas. Muchas instituciones suelen mantener los conflictos fuera del alcance de la vista. También es necesario analizar los intentos de solución ya realizados, identificarlos y ayudar a modificarlos. La forma práctica de movilizar las viejas soluciones es desarmarlas en una secuencia de pasos. Se trata de modificar alguno de ellos o el conjunto desarrollando planes alternativos A o B.

Es importante tener en cuenta que si bien toda institución opera como sistema indivisible, no por ello hay que concluir que si no se modifica TODO no sirve. Los problemas deben intentar resolverse NO sólo desde el mejor plan de acción sino desde el MEJOR POSIBLE. Cuando se evidencia un “punto de apalancamiento” o resistencia al cambio, lo más recomendable es optimizar esa información para no insistir por esa vía. Es información valiosa que nos orienta a buscar algún camino alternativo que no distorsione la solución posible. Sin ocultar los escenarios turbulentos, si se deja en claro aquello que no se desea decir, explicitar o abordar en el momento sino en un segundo paso, resulta una forma de recorrer el camino del encuentro, aunque lleve más tiempo. Bárbara Porro en su libro “la resolución de conflictos en el aula” plantea en seis reglas simples una opción de resolución de problemáticas individuales y grupales.

**“ LA RECOMENDACIÓN PARA ENCONTRAR SOLUCIONES A LAS DIFICULTADES DE CONVIVENCIA EN LA ESCUELA CONSISTE EN INVITAR A ENSAYAR “MÚLTIPLES DISPOSITIVOS DE MEJORA” QUE NO PERMITAN QUE SE AGOTEN EN SIMPLES DISCURSOS, ARGUMENTOS O “BUENA VOLUNTAD”. ”**





## BIBLIOGRAFÍA

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA (2007) Educar para la convivencia: experiencias en la escuela. 1° edición. Buenos Aires  
(2007) El lugar de los adultos frente a los niños. Aportes para la construcción de la comunidad educativa. Observatorio argentino de violencia en las escuelas. UNSAM  
(2007) "Miradas interdisciplinarias sobre Violencia en las Escuelas" Observatorio Argentino de violencia en las escuelas. UNSAM
- TEDESCO, Juan Carlos (1984) Conceptos de sociología de la Educación. CEAL: Buenos Aires
- LÓPEZ, Néstor (2004) Educación y equidad. Algunos aportes al concepto de educabilidad. IIPE, UNESCO: Buenos Aires
- PORRO, Bárbara (2006) Resolución de conflictos en el aula. Paidós Educador: Buenos Aires
- ONETTO, Fernando (2004) Climas educativos y pronósticos de violencia. Noveduc: Buenos Aires  
(1998) Con los valores ¿quién se anima? Bonum: Buenos Aires
- DI SEGNI OBIOLS, Silvia (2006) Adultos en crisis, jóvenes a la deriva. Noveduc: Buenos Aires
- MORIN, Edgar (1994) Nuevos Paradigmas, Cultura y Subjetividad. Paidós: Buenos Aires  
(1999) La cabeza bien puesta. Nueva visión: Buenos Aires
- VERNIERI, M.J y WAISMAN, L. (1995) Violencia y agresividad en la escuela. Ed. Nueva Síntesis: Buenos Aires
- SEGURA, Patricia (2007) Pensar y Educar. Universidad Abierta Intercamericana: Buenos Aires

# LOS VALORES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

ERDOCIAÍN, Luis\*

\* Magister en Alto Rendimiento Deportivo. Universidad Autónoma de Madrid.



## LOS VALORES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

### Resumen

**E**n el presente artículo pretendemos abordar el tema de los valores en el deporte desde una visión que no pretende ser axiológica sino institucional, política y educativa; intentando revisar el acervo cultural de dichos valores. Advirtiéndole que algunos de los autores citados extienden sus afirmaciones a la educación o a la actividad física. Los valores, por definición, son creencias duraderas pero que, a su vez, muestran variaciones en el tiempo provocando tensiones entre la visión de determinados “actores irreductibles” del deporte y diferentes instituciones públicas, privadas o del ámbito de la sociedad civil, teniendo el campo de diferentes ideologías. Finalmente, como pedagogos del deporte aportamos algunas reflexiones con referencia a los valores educativos del mismo.

### Palabras Claves

Valores – deporte – educación – instituciones

“ **SI QUIERES CONSTRUIR UN BARCO, NO EMPIECES POR BUSCAR MADERA, CORTAR TABLAS O DISTRIBUIR EL TRABAJO, SINO QUE PRIMERO HAS DE EVOCAR EN LOS HOMBRES EL ANHELO DE MAR LIBRE Y ANCHO.**

Antoine de Saint-Exupéry

”

### Introducción

Frente a un mundo inmerso en diferentes crisis e influenciado por los valores que promueve el discurso del mercado a través de los medios de comunicación, el presente artículo pretende revisar el acervo cultural de los valores del deporte. Algunos de los autores consultados extienden afirmaciones a la educación o a la actividad física, como campos de acción para su promoción entre las futuras generaciones.

Desde el punto de vista específico, en la ciencia económica los valores califican una propiedad objetiva de ciertos bienes.



En las ciencias sociales se considera a los valores como factor motivacional de la conducta humana. Aproximándonos a una definición, citamos la de Rokeach M. (1973) referida en Gutiérrez Sanmartín (2003: 37), para quién un valor es “una creencia duradera donde un modo de conducta o un estado último de existencia es personal y socialmente preferible a un opuesto modo de conducta o estado final de existencia”.

García y Dolan (1997: 77) manifiestan que los valores individuales se constituyen y se aprenden fundamentalmente en la infancia y la adolescencia a partir de los modelos sociales de padres, maestros y amigos. Si bien esta afirmación es válida, creemos que el proceso de adquisición de valores es una construcción que deviene desde una moral heterónoma, heredada, donde el niño asume los valores de sus referentes cercanos para acceder, en su devenir, a una moral autónoma y se convence de la satisfacción personal, real o simbólica, que se verá culminada en la realización de dichos valores.

### “El deporte no tiene valor”

Quizás este sea el punto de partida del tema. Klaus Heinemann (2001:17) en su trabajo publicado en Apunts, lanza esta frase: “El deporte no tiene valor”. Se refiere a que el deporte no tiene valor en sí mismo sino el que le otorgan:

- Los individuos que lo practican a través de juicios subjetivos y/o estimativos, sobre la base de los efectos (positivos o negativos) que obtienen o creen obtener con dichas prácticas.
- Ciertas instituciones (clubes, federaciones, gimnasios, las instituciones educativas, los Estados etc.) le adjudican o le atribuyen.

Los valores de la actividad física y el deporte son, en la concepción del autor, asignaciones secundarias y casuales dadas por instituciones y/o personas. Es por ello que Heinemann propone, desde una perspectiva sociológica, hablar de valores examinando las razones y condiciones sociales de las que emanan las decisiones y asignaciones de valor; y analizar, correlativamente, las consecuencias que se derivan de las valoraciones emitidas.

*\* En el marco de este artículo, cuando hablemos de “Deporte para Todos” nos estaremos refiriendo al programa que se institucionalizó en la primera Conferencia de Ministros Europeos responsables del Deporte desarrollada en Bruselas, los días 20 y 21 de marzo de 1975.*

*En esa ocasión, recomendaron al Comité de los Ministros del Consejo de Europa que se adopte la Carta Europea del Deporte para Todos.*

*El Deporte para Todos nació como un eslogan y una revolución. Frente al ingreso al deporte de sectores privilegiados surgió como un reclamo de las masas a ese derecho.*

Aparecen en este contexto las siguientes cuestiones a considerar:

- ¿Qué motivos llevan a que las distintas formas de actividad física o deporte sean valoradas de forma positiva o negativa por diferentes personas e instituciones?
- ¿Qué los impulsa a propagar dichos valores?
- ¿Que se espera de esas asignaciones de valor?
- ¿Qué efectos atribuyen a la actividad física o al deporte determinadas instituciones o personas?
- ¿Qué responsabilidad tienen las diferentes instituciones frente a las personas u otras instituciones al proclamar “los valores de la actividad física o el deporte”?

La respuesta a estas preguntas -o las reflexiones que surjan en torno a las mismas- son relevantes para la sociedad, ya se refiera a las prácticas propiamente dichas como a la aplicación de una política deportiva. Por ello, coincidimos con Heinemann (2001) cuando dice: “ (...) **el programa Deporte para Todos\***, desarrollado hace años, especialmente por los países de la Unión Europea, únicamente resulta razonable en el caso de que el deporte tenga un valor positivo que redunde en beneficio de todos”.

Es esa valoración la que hace que cobre sentido la inclusión de dicho programa en la “política deportiva”, como una propuesta para la construcción de un Estado de bienestar para la población, junto a una política de salud, de juventud o de inclusión social.

### Los valores del deporte para las instituciones

Los valores de la actividad física y el deporte tienen, simultáneamente, una relevancia histórica y cultural variable en su devenir.

Desde el punto de vista histórico, a partir de la aparición de los Juegos Olímpicos Modernos en 1896, el paradigma dominante fue el del “héroe campeón”, con un importante valor simbólico para los Estados y la sociedad, que generó y organizó el sistema deportivo actual, comprensivo de organismos internacionales y nacionales, federaciones y clubes deportivos.

Cazorla Prieto (1979: 107) expresa categóricamente: “El plusmarquista deportivo es, directa o indirectamente, porta estandarte de un país o incluso de un régimen político”. Fernando Sánchez Bañuelos, nos habla de la instalación de este paradigma, cuya influencia llega hasta nuestros días:

**“ Es indudable que puede establecerse un parangón entre el campeón olímpico moderno y el héroe griego, y no es nada aventurado afirmar que esta idea forma parte de la filosofía educativa de Coubertin.**

**El héroe deportivo actual con su aureola de “Fama - devoción popular”, y “Triunfo – éxito social y económico”, constituye una isla dentro de la gran tendencia desmistificadora en la que se encuentra inmersa la sociedad...**

**Puede ayudar a la formación de identidades nacionales y personales, y puede ofrecer a los individuos y grupos sociales la oportunidad para proyectar tensiones y canalizar la agresividad.”**

**(1999: 27)**

Luego de la Revolución Rusa aparece, en los países detrás de la cortina, el modelo donde el valor se radicaba en el “ciudadano abnegado”, preparado para el trabajo y la defensa. A partir de la Perestroika el paradigma del “héroe campeón” ocupó finalmente la escena, aparentemente, para quedarse. El valor dominante es el rendimiento, la excepcionalidad y la excelencia, aunque también podemos afirmar que el hedonismo en las prácticas y la significación social de las mismas siempre mostraron su presencia.

Desde 1971, la idea del deporte para todos fue adoptada como objetivo primario a largo plazo del programa del Consejo de Europa. En la democracia social alemana de los años ‘60 irrumpe este nuevo paradigma aportando una nueva concepción: los valores del deporte se deben extender a toda la sociedad. La práctica deportiva accesible a todas las personas sin la interposición de ningún elemento condicionante. **Nace el deporte para todos como un derecho del sujeto frente al Estado.** En la Carta del Deporte alemán de 1967 se fundamenta en virtud de que el deporte beneficia la salud, contribuye a la formación de la personalidad, es un factor de desarrollo inigualable, constituye una ayuda efectiva para la convivencia social.

El valor del deporte se explicaba a partir de esta pluralidad de funciones. Heinemann K. (2001:21) expresa que queda por comprobar si el deporte genera todos esos efectos positivos, cuestionando sus posibles beneficios para la salud o su calidad de elemento socio integrador. No obstante, a partir de ese momento estas afirmaciones quedaron incorporadas al discurso de funcionarios y dirigentes. Sánchez Bañuelos F. esclarece cuando expresa:

**“ DENTRO DE ESTE CONCEPTO DE PRÁCTICA NO ESTÁ EXCLUIDA, NI MUCHO MENOS, UNA NOCIÓN DE RENDIMIENTO, PERO LA DIMENSIÓN DE ESTA NOCIÓN SE ENCUENTRA MÁS EN RELACIÓN CON UNA IDEA DE RENDIMIENTO AUTOPROPUUESTO, COMO LA REALIZACIÓN PERSONAL, EL RENDIMIENTO RESPECTO A LA SALUD, MÁS QUE A LA DE UNOS RENDIMIENTOS EXTERNAMENTE ESTABLECIDOS Y VINCULADOS FUNDAMENTALMENTE A LOS RESULTADOS QUE SE OBTIENEN EN LA COMPETICIÓN DEPORTIVA DE CARÁCTER FORMATIVO (...)**

**(1999: 44)**

**”**

El valor dominante es la participación, pero quizás en alguno de los elementos señalados por este prestigioso maestro -rendimiento auto propuesto, realización personal, el estar saludable- se encuentren los valores más significativos del paradigma del Deporte para Todos.

Al final del siglo XX, ya insertos en la posmodernidad, se presentó una creciente complejidad en los cambios sociales. Esto ha provocado la aparición de subsistemas que buscan paliar las necesidades que el sistema deportivo tradicional no ha satisfecho.



García Ferrando agrega:

**“En efecto, junto al subsistema federativo, que ha aglomerado al mayor número de personas, instituciones y recursos de todo tipo, y al subsistema asociativo, que ha configurado una importante parcela de la realidad deportiva que gira en torno a clubes y asociaciones no relacionadas siempre de forma institucional y directa con las federaciones, se ha configurado el subsistema grupal no asociativo y el subsistema individual” (2002: 37).**

Este estado de situación ha provocado el surgimiento de un nuevo paradigma, que hemos denominado del Deporte para Uno. Comprensivo de lo que Enrique Rojas (2000: 9), en un sentido crítico, define como “(...) el hombre lighth, un sujeto que lleva por bandera una tetralogía nihilista: hedonismo-consumismo-permisividad-relatividad. Todo ello enhebrado por el materialismo”. Se concibe como un nuevo derecho del ciudadano, donde se enfatiza el valor de sentirse bien (algunos autores hablan de la cultura del wellness); orientada, también, a un mayor contacto con la naturaleza. Pero no cuenta para ello con el Estado, sino que el sujeto por sí mismo satisface sus necesidades. Tanto lo valora que utiliza los servicios de un recurso profesional, también paradigmático: el preparador físico personal (personal trainer). Sus valores también son el rendimiento auto propuesto, la realización personal y el estar saludable, eso sí: impregnados de una cuota importante de individualismo y, muchas veces, con la presencia de un disvalor: la indiferencia por el otro.

Sin embargo, de aquella clasificación de García Ferrando, me interesa que nos focalicemos en forma más detenida en el subsistema grupal no asociativo. Creemos que estamos asistiendo al surgimiento de un nuevo paradigma, por un lado emergente o divergente de los paradigmas analizados precedentemente y, por el otro, contrapuesto y quizás equidistante de todos ellos. Lo hemos denominado, parafraseando la relación Deporte para Todos-Deporte para Uno: el Deporte para Nosotros.

Puede asumir, en una primera versión, una identidad referida a pequeños grupos cercanos, de visión separatista, cerrados, entre escépticos o indiferentes frente a la realidad. En nuestro país podríamos referirlo a la cultura del country. Pero, en una versión más amplia, podemos concebir este paradigma como la práctica deportiva del barrio, del municipio, de la pequeña comarca, en definitiva: el Deporte Comunitario. En ese sentido creemos que es necesario diferenciarlo del actual Deporte para Todos, el cual suele aparecer como un discurso globalizado de incierto impacto real en la sociedad. Importantes estudiosos del deporte latinoamericanos, especialmente brasileños, como Lamartine da Costa, han advertido esta situación y se han esforzado para su traducción a las circunstancias locales.

Creemos que aquella visión globalizada no aporta elementos sustanciales a la realidad de la población de lugares de nuestra América o de nuestro país; ni siquiera aportaría para su inserción en el conurbano bonaerense. Esta circunstancia la expresan claramente R. Sánchez y J. Sánchez:

**“ DEBIDO AL HECHO QUE LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS SEAN UN RETRATO DE LA SOCIEDAD QUE LAS PRACTICA, LOS DEPORTES INTRODUCIDOS DE UNA FUENTE EXTRANJERA DEBEN SER RÁPIDAMENTE MODIFICADOS Y ADAPTADOS PARA QUE ENCAJEN CON LOS VALORES Y LAS NORMAS TRADICIONALES DE LA SOCIEDAD QUE LOS ACOGE, YA QUE DE OTRA FORMA PODRÍAN GENERAR CONFLICTOS AL ENFRENTAR VALORES QUE EN ALGUNOS CASOS PUEDEN LLEGAR A SER CONTRAPUESTOS.**

(2001:37)

”



La innovación debe construirse sobre los valores culturales previos. La comunidad se define por la existencia de valores compartidos por los miembros de una población: su historia, sus necesidades, objetivos comunes y un sistema de valores (valga la redundancia) que permiten reducir los conflictos, otorgándole trascendencia y unidad. Existen dos criterios para conceptualizar el término comunidad y entender su significado:

- Un criterio físico, ya que la distribución de la población origina agrupamientos e interacciones, y la proximidad favorece la organización e integración.
- Un criterio social, pues configura el más pequeño grupo territorial que puede abarcar todos los aspectos de la vida social. Con frecuencia es una sociedad completa, ya que no necesita de otros grupos fuera o más allá de ella.

El concepto de comunidad se ajusta especialmente a las comunidades locales expresadas en nuestro país por los municipios – en algunos lugares las comunas-, las pequeñas regiones o en muchos casos aún, el mismo barrio. El municipio es una unidad básica dentro del contexto del Estado. El municipio en el siglo que se inicia, en un proceso de descentralización creciente, será seguramente el eje que impulse dicho desarrollo, ya que es la entidad representativa más cercana a los intereses de los ciudadanos que lo componen. El concepto de participación social pasa a ser dominante y está siempre presente en los municipios induciendo a los responsables políticos a que promuevan políticas ajustadas a las realidades más inmediatas.

Heinemann K. (2001:24) cita un ejemplo esclarecedor referido a una comparación entre distintos cantones (municipios) suizos. En algunos cantones los ciudadanos pueden decidir mediante referéndum si se deben realizar determinadas inversiones en infraestructura, incluso las deportivas, piscinas, etc. En otros, no tienen ese derecho. El resultado del estudio arroja que en los cantones en que los ciudadanos no pueden votar, disponen de más instalaciones que en aquellos donde pueden decidir.

*\* Los Contenidos Básicos Comunes (CBC) son la definición del conjunto de saberes relevantes que integraran el proceso de enseñanza en todo el país, concertados en el seno del CFCyE dentro de los lineamientos de la política educativa nacional.*

*Como tales constituyen la matriz básica para un proyecto cultural nacional, a partir de la cual cada jurisdicción continuará actualizando sus lineamientos o diseños curriculares. (Ley Federal de Educación 24.195)*

Podríamos concluir que la comunidad interpreta mejor sus necesidades que el Estado, o que este estima el valor del deporte por encima de lo que lo hacen los ciudadanos. En este paradigma los valores dominantes son la socialización, la comunicación, la participación y la solidaridad con el “otro”, facilitados por el espacio y el sentimiento comunitario.

### Los discursos institucionales y el deporte

Encontramos dimensiones diferentes a nivel nacional e internacional. En la segunda mitad de los 90, en oportunidad de construcción de los Contenidos Básicos Comunes\* uno de los temas centrales fue el pensamiento crítico con relación al deporte. Durante una misma gestión de gobierno se sancionó la Ley Federal de Educación, que establece como principio de la política educativa el fomento de las actividades físicas y deportivas, para posibilitar el desarrollo armónico e integral de las personas (art. 5, inc. 2); formula objetivos relacionados con dicho principio para la Educación General Básica y Polimodal (arts. 15 y 16); e incluye la estimulación de la maduración sensorio-motriz y de las manifestaciones lúdicas y deportivas entre los del Nivel Inicial (art. 13). Uno de los profesionales encargados de su redacción, Marcelo Giles, reedita una afirmación que se encontraba en el documento oficial de los CBC: “El deporte no es necesariamente perverso pero tampoco, como se ha pretendido, una forma superior de realización corporal” (Crisorio y Giles, 2009: 244).

En el texto (M.E., CBC para la Formación Docente de Grado, 1997) se relativiza su inclusión, que se efectúa recién en el Tercer Ciclo de la EGB, “a favor del interés que despiertan en los adolescentes y jóvenes” desconociendo su espacio en la cultura nacional.

Frente a esa posición, que no es exclusiva de nuestro país, se han alzado diferentes voces. Sánchez Bañuelos F. (1999: 55) expresa en ese sentido:



**“ DESDE EL PLANO PEDAGÓGICO ES OBLIGADO MENCIONAR COMO ALGUNA DE ESTAS TENDENCIAS, O QUIZÁS AÚN MÁS ALGÚN NÚCLEO DE FERVIENTES SEGUIDORES, RECHAZAN LA PRÁCTICA DEL DEPORTE EN LA ESCUELA COMO ALGO NEFASTO DESDE EL PUNTO DE VISTA EDUCATIVO, POR REVESTIR UN VALOR DE FORMACIÓN ESCASO E INCLUSO UN EFECTO CONTRAPRODUCTIVO PARA EL NIÑO. JAMÁS HE PODIDO LLEGAR AL FONDO REAL DE ESTAS FOBIAS, PARA SER SINCERO NO HE PODIDO DEJAR DE SENTIR EN ELLAS UN CIERTO TINTE DOGMÁTICO, CULTISTA Y MANIQUEO, LO QUE YO PREDICO ES LO BUENO, LO DEMÁS ES MALO MEZCLADO CON UN CIERTO APASIONAMIENTO PROSELITISTA Y VISCERAL. ”**

Finalmente, otro documento del Ministerio de Educación (2009: 18) en alguna medida corrige esa visión, al expresar:

**“En cambio, en la educación física que plantean los actuales diseños curriculares de los niveles primario y secundario en la mayoría de las Jurisdicciones provinciales, el deporte se traspone didácticamente como un contenido mediador para la formación corporal y motriz de los ciudadanos, con un sentido recreador de valores y autonomía personal durante la utilización activa del tiempo libre”**

El tema de los valores de la Educación Física y el deporte integra la agenda de dirigentes de organismos públicos y privados, y es abordado en diferentes conferencias y congresos internacionales. En la Declaración de Punta del Este, efectuada en el marco del MINEPS III (1999), se plantea categóricamente:

**“Los ministros declaran la importancia de la educación física y el deporte como elementos esenciales y parte integrante del proceso de educación permanente y del desarrollo humano y social. Estas actividades también pueden contribuir a la cohesión social, la tolerancia mutua y la integración de las diferentes minorías étnicas y culturales, en una época donde las migraciones atañen a todos los continentes”**

El tema de los valores de la Educación Física y el deporte integra la agenda de dirigentes de organismos públicos y privados, y es abordado en diferentes conferencias y congresos internacionales. En la Declaración de Punta del Este, efectuada en el marco del MINEPS III (1999), se plantea categóricamente:

Los valores enunciados contrastan de una manera manifiesta con los contenidos educativos de nuestro país – que se extendieron, en buena medida, en el nuevo siglo-, enunciados ambos, en la misma década de los 90.

#### Los valores educativos del deporte

Sánchez Bañuelos (1999:135) afirma categóricamente que:

**“ LA PRÁCTICA DEL DEPORTE BIEN ENCAUZADA PUEDE CONSTITUIR UN VALIOSO ELEMENTO EN LA EDUCACIÓN DE LAS PERSONAS... BIEN ES VERDAD QUE RESULTARÍA SIMPLISTA Y ERRÓNEO QUE LA PRÁCTICA DEL DEPORTE ES EDUCATIVA “PER SE”, YA QUE PARA QUE EL DEPORTE SEA EDUCATIVO TIENE QUE DESARROLLARSE SOBRE UNAS BASES QUE ASÍ LO PROMUEVAN. ”**

El deporte moderno se inicia en la concepción educativa de Thomas Arnold que podríamos resumir en su estandarte: el fair play, en la escuela y fuera de ella. El paradigma del “héroe campeón”, le ha dado un soporte ideológico al deporte actual, concibiéndolo como una actividad donde lo que importa exclusivamente es el resultado en la competencia deportiva, expresada en un





resultado final, y su valor referido a utilidades o bienes productivos de una u otra categoría.

El hombre, niño, joven o adulto - productor de estos bienes-, pasa a un segundo plano, pues así es la intencionalidad ideológica dominante. La forma como esa persona produce esos bienes, a costa de qué esfuerzos o merecimientos es capaz de desencadenar esos productos, es lo que le brinda valores educativos. Seirul-lo Vargas F. (1992: 2) expresa que el cómo se van auto-estructurando esos mecanismos, puede resultar educativo o no. En su artículo, afirmaba categóricamente:

**“ LO EDUCATIVO DEL DEPORTE NO PUEDE ESTAR FUNDADO EN BASE A UNA DETERMINADA IDEOLOGÍA, SINO HACERLO A TRAVÉS DE UNOS FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS QUE CONTENGAN COMO REFERENCIA LOS VALORES HUMANOS DE AUTONOMÍA Y LIBERTAD. A PARTIR DE ELLOS, SE DEBE CONSTRUIR UN SISTEMA CAPAZ DE SUPERAR CUALQUIER MARCO IDEOLÓGICO COYUNTURAL.**

(Seirul-lo Vargas, 1992: 1)

”

¿Educar en valores? A veces pienso que esta frase es redundante. Educar es un diálogo sobre valores. No obstante, son importantes las expresiones de Buxarrais cuando hace referencia a valores que considera significativos:

**“(…) Educar en valores significa encontrar espacios de reflexión tanto individual como colectiva, para que el alumnado sea capaz de elaborar de forma racional y autónoma los principios de valor, principios que le van a permitir enfrentarse críticamente a la realidad. además, deberá aproximarles a conductas y hábitos coherentes con los principios y normas que hayan hecho suyos, de forma que las relaciones con los demás estén orientadas por valores como la justicia, la solidaridad, el respeto y la cooperación”**  
(buxarrais m.l., 2000: 81)

Bernaule J. (2014: 18) describe en su investigación que un 65% de los encuestados encuentra las prácticas deportivas como formadoras en valores éticos, un 30% afirma que sólo se da en algunas disciplinas, siendo los deportes de equipo los que muestran mayor tendencia para dicha formación. Cagigal J.M. (1979), el destacado humanista español, nos decía que toda Escuela Deportiva debe tener en su planificación tres niveles de objetivos:

- El aprendizaje de los gestos técnicos y de la capacidad de juego – destinado al enriquecimiento motor, a las adaptaciones orgánicas y el desarrollo del pensamiento táctico.
- La adquisición de dicha práctica deportiva como un hábito de vida – para ello es importante que en las clases se establezca una corriente afectiva favorable y que los centros de interés se renueven periódicamente.
- Convencer, con adecuados y comprensibles argumentos, de los beneficios que conlleva dicha práctica.

Ante estas reflexiones fundamentales que Cagigal advertía en 1979, cabría preguntarnos, con referencia a este importante último apartado, cuando se refiere a los beneficios que conlleva dicha práctica: ¿cuáles serían estos? Esta respuesta, seguramente, nos permitiría revisar la instalación de aquellos valores, que por su influencia, sean positivos-decisivos para el desarrollo humano de nuestra sociedad.

La actividad deportiva nos ofrece sin solución de continuidad la posibilidad de poner en juego estos valores, con mayor frecuencia e intensidad que en otras situaciones posibles. Con un aditamento especial: como para el niño el juego representa una de sus actividades más “serias” del día, adquieren “significancia”. Los valores están cambiando tanto en la sociedad como en el deporte. Pero los mencionados siguen siendo decisivos para la autoconstrucción del sujeto y de su ciudadanía. También, justo es decirlo, muchos profesores y entrenadores, en el aula o en el campo deportivo, se preguntan si vale la pena instruir sobre diferentes valores cuando otros sectores de la sociedad, fuera de esos ámbitos, a través de una mass media poderosa, predicen otros significados, otros modelos, otra ética social.



No querría abandonar este tema sin algún aporte. Cito las expresiones vertidas en 1992 por Francisco Seiru-lo, quien fuera preparador físico del Barcelona durante muchos años, pero ello no le impidió, simultáneamente, que expresara la necesidad de separar la Práctica Escolar Deportiva de cualquier tipo de ideología recurrente, proponiendo para ello la necesidad de desvincular la misma de ciertas “formas” institucionales ya establecidas, que siempre procuran transmitir su ideología sin aportar estrictamente a lo educativo. Para ello propone los siguientes criterios, a los cuales adherimos:



- **Incluirla dentro del horario escolar y con tiempo suficiente.**
- **En instalaciones no necesariamente reglamentarias, ya puede ser dentro de la propia institución escolar, o en colindantes.**
- **Cada sujeto competir en el mayor número de especialidades institucionalizadas y no institucionalizadas.**
- **Modificar según criterios pedagógicos las reglas del deporte, que no deben desvirtuar su esencia.**
- **Implicar a la familia en labores de organización, gestión y arbitraje.**
- **Relacionarla con otras manifestaciones competitivo-culturales de otras materias escolares.**
- **Eliminar de ella todos los elementos que la identifiquen con los deportes institucionalizados, uniformes, jueces y árbitros federados, clasificaciones convencionales, categorías de los contendientes atendiendo sólo a la edad, instrumentos reglamentarios, trofeos y distinciones tradicionales, etc.**

(Seiru lo F., 1992: 8)



La práctica y la competición así formulada logrará los objetivos pedagógicos dirigidos al sujeto, para configurar su personalidad agónica, satisfaciendo sus necesidades individuales. Tenemos por delante defender los valores que identificamos como relevantes; identificar los nuevos, cómo se originan, cómo han promovido y promueven diferentes modelos de práctica, quiénes los establecen, quiénes los controlan. Uno de los problemas claves es definir y clasificar qué valores se pueden transmitir a través de la actividad física y el deporte. Y no cesar en el intento.

### Conclusión

Los valores del deporte se concretan a través de una cadena de situaciones particulares que se van sucediendo con el paso del tiempo. Los datos empíricos, las investigaciones, nos informan los motivos por los que la gente hace deporte o lo que valora o denosta de tal actitud.

En general le otorgan a la actividad física y el deporte los siguientes valores:

- Éxito o prestigio social
- Profesionalización, ingresos económicos
- Placer, diversión
- Beneficios estéticos
- Salud, bienestar físico
- Vida social, integración

Esos valores, disímiles, son los que los individuos, las instituciones, en definitiva: la sociedad, han jerarquizado en diferentes etapas históricas. Nosotros pensamos que desde cualquier ámbito, involucrados en diferentes paradigmas, los pedagogos del deporte debemos bregar, parafraseando a Le Boulch (1991), por la defensa de aquellos valores que permitan al hombre:

Encontrarse en la vida:

Consigno mismo... y con los demás.

Con el esfuerzo... y con la fatiga.

Con el equilibrio... y la inestabilidad.

Con la oportunidad de expresarse socialmente.

Con la posibilidad de evaluar y administrar la propia realidad personal.



## BIBLIOGRAFÍA

- BERNAULE J. (2012): Investigación "Valores en la Actividad Física y el Deporte". Boletín REDAF, Año II, Nº 27. Buenos Aires
- BUXARRAIS M.L. (2000): La formación del profesor en educación en valores. Ed. Desclée, Bilbao.
- CAGIGAL J.M. (1979), Cultura intelectual y cultura física Ed. Kapelusz, Buenos Aires.
- CAZORLA PRIETO L. M. (1979); Deporte y Estado. Ed. Labor S.A., Barcelona
- CONFERENCIA DE MINISTROS EUROPEOS (1975): Carta europea del Deporte para Todos. Bruselas
- CRISORIO R. y GILES M. (2009): Estudios críticos de Educación Física. Ed. Al Margen, La Plata.
- GARCÍA FERRANDO M. et alter (2002), Sociología del deporte, Alianza Editorial, Madrid.
- GARCÍA S. y DOLAN S. (1997): La dirección por valores, Ed. McGraw-Hill, Madrid.
- GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. (2003) "Manual sobre valores en educación física y el deporte" Ed. Paidós. Barcelona.
- HEINEMANN K. (2001): Los valores del deporte, una perspectiva sociológica, en Apunts Nº 64:17, Barcelona.
- LE BOULCH J. (1991): El deporte educativo : psicocinética y aprendizaje motor. Paidós, Barcelona
- MINEPS III, UNESCO (1999), Actas III Conferencia Mundial de Ministros y Altos funcionarios encargados de la educación física y el deporte, Punta del Este, Uruguay
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (1997), CBC para la Formación Docente de Grado.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2009), Recomendaciones para la elaboración de diseños curriculares del profesorado de educación física, INFOD, Buenos Aires.
- ROJAS ENRIQUE (2000): El Hombre Light, Ed. Planeta, España.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS F. (1999): Módulo 1.1.1.- Master de Alto Rendimiento Deportivo, C.O.E.S.
- SANMARTÍN M, (1998), Desarrollo de los valores en la educación física y el deporte, en Apunts Nº 51:100, Barcelona.
- SÁNCHEZ R. y SÁNCHEZ J. (2001). Culturas deportivas y valores sociales: una aproximación a la dimensión social del deporte, Apunts, Nº 64:33 a 45, Barcelona.
- SEIRUL-LO VARGAS, F. (1992). Valores Educativos del Deporte. Revista de Educación Física 44.
- UNESCO (2003), Conferencia General, 32a reunión, Punto 5.10 del orden del día, París.

## EL SER CORPORAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

**GÓMEZ, Jorge\***

*\* Especialista en Docencia Universitaria por la UCES. Decano de la Facultad de Actividad Física y Deporte de la Universidad de Flores.*



## EL SER CORPORAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

### Resumen

**E**l cuerpo es el origen y el destino de las preocupaciones y ocupaciones de quienes se desempeñan en el campo de la actividad física. Es necesario profundizar su concepción como corporeidad, que incorpora la subjetividad en el tratamiento de la actividad física. La autonomía para desenvolverse motrizmente con efectividad y sentido, conociéndose a sí mismo y al campo cultural de las actividades físicas o corporales, requiere de un largo proceso de educación física o corporal, que es condición indispensable para el sujeto. ¿Será educado desde el modelo dualista o procurando que comprenda su corporeidad, es decir, su dimensión corpórea conviviente e interactuante con las demás dimensiones que lo definen como ser humano? La actividad física que ayuda a centrar a los sujetos en su ser en sí y en su vinculación con los Otros y con el mundo, generando espacios de placer corporal genuinos, puede producir un aporte significativo al encuentro con la mismidad y con una vida que “vale la pena vivir”, activa orgánica y emocionalmente y resignificando el mundo del trabajo, lo que constituye, finalmente, el estado de salud.

### Palabras Claves

Cuerpo – corporeidad - ser corporal - praxis humana – descorporalización - actividad física - abordaje sistémico – educación – trabajo - salud

### Desarrollo

El cuerpo, siempre es el cuerpo el origen y el destino de las preocupaciones y ocupaciones de quienes se desempeñan en el campo de la actividad física. Sin embargo, los discursos sobre el cuerpo tienen enfoques diversos: profundos o simplistas, conscientes de lo que implica el cuerpo para el ser humano como dimensión de sí mismo o dualistas que separan al cuerpo del sujeto como un objeto desagregado de distinta atención, sesgados desde la perspectivas e intereses que subyacen a sus tratamientos políticos, sociales, culturales, económicos o basados en la realidad de la vida de los seres humanos con sus cuerpos, con sus necesidades, deseos e intereses reales, para mencionar sólo algunos.



Del mismo modo, las definiciones de lo que se denomina actividad física varían y las versiones que originan tratamientos académicos o prácticas profesionales concretas, mayoritariamente se alinean desde la mirada biológica, del cuerpo considerado en abstracto, es decir, separado de los sujetos en sí.

Es indispensable pensar en estas cuestiones y asumir posturas filosóficas e ideológicas que den sustento firme a las propuestas profesionales de actividad física –incluyendo un análisis de este concepto y de las formas particulares como se configura en el marco de las instituciones y en las representaciones de los individuos-. Sin saber a ciencia cierta a qué cuerpo nos referimos y qué cuerpo tratamos, sólo reproducimos prácticas instaladas que conforman el capital específico del campo de la actividad física con mayor predicamento hegemónico, sin el necesario análisis crítico para que den respuestas significativas a todos y cada uno de los diversos sujetos.

El concepto de cuerpo se modifica constantemente, en la medida que el ser humano cambia inexorablemente, producto del proceso evolutivo natural del Universo y de él como integrante del mismo, junto con el cambio de las representaciones que se construyen sobre el cuerpo en el devenir histórico-cultural, a partir de la posibilidad del hombre de pensar y pensarse; la relación de éste con su entidad corporal es dinámica, incierta, fluctuante, atada a su filosofía de vida, a las sociedades que conforma con sus modos de vivir y sus marcos culturales, a las circunstancias que alteran aquella relación inicial por designios y fenómenos externos que inciden en su constitución, al paso de la vida que hace al sujeto distinto a cada instante.

Hablemos del cuerpo, entonces.

### El cuerpo y el ser corporal

En primer lugar, señalamos que al hablar de cuerpo humano debe superarse la versión iniciada con los anatomistas del Renacimiento, quienes escindieron el cuerpo del ser en sí, convirtiéndolo en objeto posible de separarse, pensarse y tratarse por fuera del sujeto. Las imágenes de los estudios sobre cadáveres –la dimensión orgánica del hombre visible y presencial tras su muerte- se grabaron fuertemente en los pueblos europeos y consolidaron

la diferencia casi abismal con el alma, el espíritu, lo intangible del ser. La religión y la filosofía cartesiana se ocuparon de fortalecer esta separación cuerpo-mente, idealizando a esta última como la dimensión humana por excelencia, cuestión que aún se sostiene con naturalidad. Esto ha generado en Occidente un imaginario de descorporalización de los seres humanos, por la consideración del cuerpo como un objeto posible de ser manipulado externamente, aislado de la totalidad del hombre en sí y desvalorizado por esta misma razón; el cuerpo se sufre, al cuerpo lo cura la Medicina – que trata síntomas, enfermedades, accidentes, con un lenguaje, métodos y técnicas de intervención que refieren al cuerpo en su aspecto orgánico casi exclusivamente-, lo entrena el preparador físico –pensando en la maximización de las capacidades condicionales-; lo embellecen las técnicas y productos que ofrece el mercado del cuerpo estético. A la muerte del sujeto, es inhumado como el resto, lo físico que queda del hombre racional cuyo ser abstracto, sus ideas y sus actos quedan en la memoria de los Otros como los aspectos realmente significativos de su paso por el mundo. Se hace necesario, entonces, volver a reflexionar sobre el ser corporal, sobre esta dimensión que le da al ser humano su en sí, su identidad, su posibilidad de hacer y proyectarse en el mundo.

Manuel Sergio (1991, p. 3) refiriéndose al tratamiento científico del cuerpo, nos dice que en Occidente:

**“[...] desde la concepción clásica de la ciencia se rechaza una visión holística de los organismos vivos porque ello implicaría claras modificaciones en toda la conceptualización unilateral en la que se asienta y gracias a la cual ha obtenido resultados espectaculares. Pero según las reglas de un abordaje sistémico, la naturaleza humana es Bios y Logos en constante interacción y auto-organización. Por esto, si bien la Educación Física tradicional, víctima del paradigma cartesiano, proporciona velocidad, resistencia, endurance, impulso, etc., etc., no puede proporcionar salud porque le falta trabajar al nivel de la complejidad, cuando se estructura de acuerdo con el ego-pensado y deja de lado al multipensante, esto es, cuando se centra más en la facticidad cuantitativa y no tanto en la realidad cualitativa. Dicho en otras palabras, porque le da primacía a lo abstracto, a la parte, mientras que desvaloriza**



**lo concreto, el todo. Separa, en el Hombre al aspecto físico de la Persona significa decir que, en la acción, ¡el ser humano no actualiza todas sus potencialidades sino... sólo algunas!”.**

En este punto, se hace necesario reflexionar con mayor profundidad sobre la dimensión corporal del hombre, recurriendo a la ayuda de pensadores que la definen y la instalan conceptualmente desde posiciones filosóficas que nos permiten dialogar con ellos para, a su vez, interrogar a nuestros propios preceptos y prejuicios sobre su validez para sustentar el quehacer profesional.

Merleau-Ponty (2002, p. 107), señala

**“El hombre concretamente tomado no es un psiquismo conexo a un organismo, sino este vaivén de la existencia que ora se deja ser corpórea y ora remite a los actos personales. Los motivos psicológicos y las ocasiones corpóreas pueden entrelazarse porque no se da ni un solo movimiento en un cuerpo vivo que sea un azar absoluto respecto de las intenciones psíquicas, ni un solo acto psíquico que no haya encontrado cuando menos su germen o su bosquejo general en las disposiciones fisiológicas”.**

Por ende, no existe ninguna actividad física, ningún ejercicio pensado para fortalecer la musculatura, por ejemplo, que no impacte en la sensibilidad, que no sea percibido, aprehendido, integrado en la trama de experiencias vividas y sometido a reflexión por el sujeto. Y, a su vez, esta reflexión implicará la toma de decisiones para continuar o no realizándolo, aumentar o disminuir su intensidad, motivarse o desmotivarse para esta práctica en particular o para cualquier otra, oscilando entre la vida activa y el sedentarismo. Un contexto inadecuado, una orientación profesional carente de significado para el sujeto, la mirada despreciadora de los Otros que integran el grupo o la clase, las circunstancias de vida actual emocionalmente estresante, etc., pueden determinar un impacto absolutamente negativo por parte de una ejercitación que técnicamente es perfecta para el efecto fragmentado sobre el cuerpo que se pretende lograr.

Por esta razón, y en primera instancia, lentamente se está reemplazando en el lenguaje académico y en la práctica profesional el concepto de cuerpo por el de **corporeidad o corporalidad**, para referirse a la entidad corpórea del ser humano, salvo por parte de quienes siguen aferrados por diferentes razones, a la visión dualista y necesitan de un cuerpo dócil, manipulable, sobre el cual actuar técnicamente, sin la “molestia” del sujeto que al sentirlo y pensarlo, puede proponer otro tratamiento de “su” cuerpo.

Y ¿cómo se define la corporeidad? Para Silvino Santin (1995, p. 13),

**“ LA IDEA DE CORPOREIDAD O DE CUERPO, NO PUEDE SER ASUMIDA COMO LA PARTE MATERIAL U ORGÁNICA, EN OPOSICIÓN A LA MENTE O PSÍQUIS QUE HEREDAMOS DE NUESTRA TRADICIÓN ANTROPOLÓGICA. LA CORPOREIDAD DEBE SER ENTENDIDA COMO EL MODO DE SER PROPIO DEL HOMBRE, CON TODAS SUS DIMENSIONES. ”**

Es decir, un ser vivo con un cuerpo que es al mismo tiempo organismo biológico, expresión del ser en sí, perceptor de los fenómenos de la realidad e interactivo con ella, espacio de un sujeto histórico con su proyecto de vida y manifestación concreta de sus intencionalidades,

**“(…) la intencionalidad de acto —de nuestros juicios y tomas voluntarias de posición, la única de que hablara la Crítica de la razón pura— y la intencionalidad operante (fungierende Intentionalität), la que constituye la unidad natural y ante predicativa del mundo y de nuestra vida, la que se manifiesta en nuestros deseos, nuestras evaluaciones, nuestro paisaje, de una manera más clara que en el conocimiento objetivo, y la que proporciona el texto del cual nuestros conocimientos quieren ser la traducción en un lenguaje exacto”**

**(Merleau-Ponty, p. 17)**



El hacer concreto, la praxis humana para resolver las cuestiones de la vida cotidiana, tiene su posibilidad de ser en la motricidad compleja que es cualidad intrínseca de la corporeidad. El actuar es siempre motriz y expresión de una intención de ser y hacer en el mundo. Por la motricidad el hombre se humaniza y se relaciona con el entorno físico y social del que es parte. Cuando el ser humano piensa sobre su corporeidad puede determinar, como intención de acto, por ejemplo, realizar algún tipo de actividad física, convirtiéndose en intencionalidad operante cuando levante una mancuerna o comience a correr en la cinta del gimnasio.

De esto se desprende, como cuestión inicial para nuestro campo, pensar en estrategias de comunicación que den a la actividad física el sentido de ayuda al desarrollo humano, se convierta para los sujetos en diálogo, en una intención de acto; no alcanza con el simple estímulo para realizar algún hacer motor, el sujeto debe ser conmovido y conmovirse al comprender que él es un proyecto de vida que se manifiesta como cuerpo en constante proyecto de desarrollo y que requiere fortalecerse, alcanzar la plenitud de sus distintas capacidades como necesidad vital para poder lograr trascender en lo que se proponga. En síntesis, alcanzar la libre disposición de sí mismo; un sujeto sin experiencias motrices desarrolladas desde las primeras edades, disfrutadas creativamente, no podrá resolver los dilemas del juego deportivo incitador ni los obstáculos de los múltiples espacios de vida, aventurarse a explorar un bosque, una montaña o un río, u otros desafíos que lo impliquen como sujeto activo. Y luego, constreñido en sus propios encierros corporales, tendrá que recurrir a la medicina, a la rehabilitación, al suplicio de la dependencia farmacológica, para poder sobrevivir como sujeto sedentario con una corporeidad espejo del descuido de sí mismo.

Este enunciado parece utópico en términos de la sociedad en su conjunto, si observamos el desarrollo de los procesos civilizatorios –particularmente en Occidente-, que se caracterizan por una enorme desigualdad social, cultural y económica, lo que lleva en nuestro caso a que no se pueda hablar genéricamente de cuerpo, sino de cuerpos, en el sentido foucaultiano, al no existir igualdad de oportunidades para ocuparse de sí mismos, aún cuando existiera deseo e interés por hacerlo en todos los sujetos.

Cada sector social -y dentro de éstos, cada grupo, cada clan humano-, desarrolla imaginarios y representaciones de su corporeidad que los distingue. La “distinción” de los gestos, posturas y desplazamientos de los sujetos burgueses, se contraponen con “el aguante” para soportar las inclemencias, las necesidades insatisfechas, de los sujetos subordinados o marginados, a modo de ejemplo. Las idealizaciones e intenciones de mejora de las cuestiones corporales propias de los primeros, detentadores a su vez de mayor poder de intervención, disciplinamiento y control social, se manifiesta en la tendencia a formular teorías y estrategias de intervención sobre los cuerpos que son reflejo de su capital específico y de los hábitos propios de su sector de pertenencia, para llevarlas a cabo con los sectores dominados. Por lo general, no tienen resonancia en éstos y se esterilizan los esfuerzos ante el rechazo de actividades que no responden a la idiosincrasia, a las expectativas, a las preferencias, a la sensibilidad de culturas corporales distintas. En consecuencia, debe pensarse en términos de respeto hacia las distintas corporeidades y gestar y gestionar proyectos participativos de actividad física que las contemplen, variados en contenidos, formas y estrategias de implementación.

Profundizando aún más, Santin (1995, p. 23) agrega:

**“El perfil del hombre aparece con una imagen de corporeidad o de cuerpo. La presencia del hombre en el mundo es corporal. Cada uno tiene una imagen corporal de sí mismo (...) El privilegiamiento de la corporeidad trae, también, consigo todas sus manifestaciones, antes excluidas por el proyecto de racionalidad. El conocimiento sensible pasa a tener crédito. Es por él que el hombre comienza a orientar su vida. Aún después de la domesticación racional, percibe que la sensibilidad es una fuente confiable de informaciones seguras para orientar sus decisiones. Los sentimientos no son fenómenos sin fundamento, ellos perciben las apariencias, que el conocimiento científico desprecia y, además, captan las verdades invisibles que no alcanzan la razón, pero pasan por el corazón. La vida afectiva, emocional y sensual es rehabilitada. El placer deja de ser una cuestión de moral para convertirse en un valor antropológico, o sea, una manifestación vital del ser humano.**



**La racionalidad, que, en la modernidad, definía de manera absolutista las relaciones sociales, pierde la exclusividad. Surge, así, la figura de la comunidad emocional caracterizada por la unidad de un destino común, donde el cimiento de la socialidad, como dice Maffesoli, es construido por la costumbre. Por eso él puede proponer la ética de la estética.”**

El ser corporal, la actividad física y la educación

La autonomía para desenvolverse motrizmente con efectividad y sentido, conociéndose a sí mismo y al campo cultural de las actividades físicas o corporales, requiere de un largo proceso de educación física o corporal, que es condición indispensable para el sujeto. Su ser en sí corporal dependerá de la calidad de este tránsito de experiencias y aprendizajes. Santin nos dice que

**“ (...) ASUMO A LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO UNA ACCIÓN FUNDAMENTALMENTE PEDAGÓGICA. A MI ENTENDER, LA EDUCACIÓN FÍSICA ES LA ÚNICA ACCIÓN EDUCACIONAL QUE TODOS PRECISAMOS A LO LARGO DE TODA LA EXISTENCIA. EDUCACIÓN FÍSICA SERÍA EL CULTIVO Y EL CULTO DE LA CORPOREIDAD HUMANA. QUEDA CLARO, ENTONCES, QUE LA IDEA DE CORPOREIDAD O DE CUERPO, NO PUEDE SER ASUMIDA COMO LA PARTE MATERIAL U ORGÁNICA, EN OPOSICIÓN A LA MENTE O PSIQUIS QUE HEREDAMOS DE NUESTRA TRADICIÓN ANTROPOLÓGICA. LA CORPOREIDAD DEBE SER ENTENDIDA COMO EL MODO DE SER PROPIO DEL HOMBRE, CON TODAS SUS DIMENSIONES”**

(1995, P. 6).

”

Sin embargo, todavía se leen y escuchan discursos académicos hablando de la “educación del cuerpo”, que si bien puede interpretarse como una referencia a la preocupación por las cuestiones corporales humanas, en sí mismos sostienen la separación abstracta del cuerpo del hombre. Es éste el que debe ser educado, no su cuerpo, para hacerse cargo integralmente de esta dimensión trascendente de sí mismo.

En relación con lo anterior, será una cuestión crucial el enfoque de esta educación física (no sólo escolar), porque debe ampliarse y superar la fragmentación escolarizada de los procesos constantes y continuos que el ser humano experimenta sobre su entidad corporal y sobre los que debe aprender –ayudado o no profesionalmente- para poder ser y hacer.

El sujeto (subjectum, medida del sentido, del conocimiento y del ser de la realidad): ¿Será educado desde el modelo dualista, para que se refiera y se ocupe del cuerpo como una posesión, como una estructura orgánica a estimular y desarrollar en sí misma, como una limitación irremediable de la vida espiritual y de la razón, en definitiva como un alter ego, un otro Yo, un objeto separado al cual puede distanciar (“¡el cuerpo no me responde...!”)?

¿O procurando que comprenda su corporeidad, es decir, su dimensión corpórea conviviente e interactuante con las demás dimensiones que lo definen como ser humano, alcanzando el saber holístico de sí mismo y de su magnífica posibilidad de proyección humana que aquella sustenta (“¡estoy agotado, pero lograré trepar la cuesta...!”)?

De estas dos alternativas básicas dependerá su relación con la actividad física durante toda la vida, su valoración, el lugar y forma que ocupará en su cotidianeidad: hacer actividad física porque no hay más remedio para poder mantener la salud, trabajar, sobrellevar la vida cotidiana o hacer actividad física como aspecto valioso y valorado del vivir y una de las mejores expresiones de la totalidad del ser pleno y saludable.

Esta disyuntiva genera para los profesionales que comprendan la necesidad de modificar sus prácticas la toma de difíciles decisiones: desnaturalizar las prácticas sobre “el cuerpo” de los sujetos, basadas fundamentalmente en un andamiaje científico experimental cuantitativo, simplificador de lo humano y adherir a un paradigma que requiere el encuentro con la Otredad, con el Otro significativo al que ayudar a comprender su corporeidad, con aportes dialogados y búsquedas del equilibrio saludable, en donde las actividades o prácticas corporales sean el resultado de un abordaje complejo de su ser y sus necesidades.



### El ser corporal, la actividad física y el trabajo

El ingreso en la modernidad y el desarrollo del modelo capitalista como base de la organización de la vida humana en el planeta, ha generado una relación con el mundo y con los Otros de particulares consecuencias,

**“Con la expansión y la solidificación del sistema capitalista y con el creciente dominio de la naturaleza, por intermedio de la ciencia y de la técnica, se transformaron progresivamente las relaciones del hombre con su corporalidad. Zur Lippe (1982), en sus investigaciones históricas sobre la corporalidad, concluye que el hombre occidental extendió su actitud de un creciente dominio de la naturaleza a su propio cuerpo, dominio este que caminó paso a paso con la explotación del trabajador corporal en el sistema capitalista. Esa actitud del hombre en relación con su corporalidad, como una parte de la naturaleza que debería ser dominada, y que separa cuerpo y espíritu, sensación y razón, sobrepasa el siglo XVI, cuando surgió la ciencia moderna\*. La racionalidad implícita en la ciencia moderna es la de la dominación y control de la naturaleza”**  
(Salin Gonçalves, 1994 p. 19)

El campo de la actividad física se constituye bajo este sistema y la consiguiente consideración biopolítica de los cuerpos como fuerza de trabajo. El Estado y la Empresa marcan las líneas políticas por donde debe fluir el tratamiento de los cuerpos (afianzando la dualidad y el tratamiento maquínico del cuerpo, al mejor decir cartesiano): la educación física escolar en los países desarrollados plantea estándares de logro, en base a tablas de rendimiento motor; los organismos estatales diseñan y establecen planes, programas y proyectos de actividad física (en algunos casos se considera el deporte como actividad física) para “mejorar la aptitud física de la población”, en los que raramente existe la consideración de cuestiones como clase o sector social; raza, etnia; culturas propias; género, entre otras. El sujeto en sí no interesa; sólo interesa como cuerpo productivo y hoy en día, además, como cuerpo consumidor.

**“En el trabajo, la manipulación del cuerpo fue, progresivamente, asumiendo proporciones cada vez más graves, con la expansión del sistema capitalista y con el desarrollo de la tecnología: los movimientos corporales se tornaron instrumentalizados, como se puede observar,**

*\* Esa actitud puede ser observada, también, en otros campos de actividad humana. En el ballet, ese fenómeno apareció, por ejemplo, en el siglo XVI, en forma de una “geometrización del hombre”, en que los movimientos corporales eran encuadrados en sistemas métricos, lo que no dejaba más lugar para una genuina experiencia corporal (Norbert Elías, op. cit. en Salin Gonçalves, M.A., 1994)*

**por ejemplo, en la industria, al disociar los movimientos corporales en partes aisladas para aumentar la producción. Lo mismo ocurre en el deporte institucionalizado, en el cual persisten las ideas de una ilimitada manipulación y perfeccionamiento del cuerpo y de una cuantificación de las capacidades corporales”**  
(Salin Gonçalves, p. 18)

La jerarquización del trabajo actual, genera condiciones de satisfacción diferentes con el mismo. Los sectores dominantes, ejecutivos, gerenciales del universo laboral, encuentran en su labor una proyección trascendente que ofrece a la mirada de los Otros, el poder de decidir y producir acciones que pueden generar cambios sustanciales en la vida humana, en la naturaleza, en la cultura. Sus cuerpos expresan a través de posturas, gestos, discursos, vestimentas, actitudes, la superioridad que sienten y ejercen; su actividad física es coherente con este status social, contando con “personal- trainers”, gimnasios “spa”, deportes como el “squash” o el “golf”, que denotan su distinción social.

En un escalón menor, los sectores medios que ocupan funciones y trabajos altamente profesionalizados, son los que a través de su intensa preparación para insertarse en los mismos, comprenden o intentan comprender el valor de las prácticas corporales, buscando las mejores propuestas para su tiempo de ocio. El mercado del consumo apuesta fuertemente a este sector por su poder adquisitivo, ofreciendo múltiples productos y servicios apuntando al cuerpo, en este caso, sobrevalorado. La mayoría de los profesionales del campo de la actividad física, son parte de esta población y por tal razón, sus proyectos y planteos pedagógicos recogen su idiosincrasia. La búsqueda constante de acercarse al estrato social superior y ser reconocido, los lleva a pensar en los cuerpos desde el lugar de la idealización, el tratamiento científico cuantitativo, la estandarización y el logro de “competencias”.

Los récords deportivos son logrados en su gran mayoría por sujetos provenientes de estos sectores o por aquellos de los sectores subsumidos que han sido detectados selectivamente por el sistema deportivo, becados y preparados en las condiciones necesarias.





En el polo opuesto, los operarios-obreros, categoría generada con la revolución industrial y el capitalismo, luchan cotidianamente por subsistir con las condiciones de vida mínimas, sostener una familia y el sacrificado estudio de sus hijos, sabiendo de la inestabilidad de sus puestos según los altibajos económicos y las decisiones empresariales, con un tiempo de ocio precario o, en algunos momentos de sus historias, signado por la desocupación, cuestión que impide su disfrute y la posibilidad de ocuparlo con una actividad física significativa.

Sus cuerpos son distintos y reflejan en sus rasgos la penuria cotidiana. Culturalmente, consideran a las ocupaciones ociosas -como la actividad física, por ejemplo- como impropias. Sin embargo, hoy existen posibilidades de acceso a la misma generadas por gobiernos que han establecido políticas públicas y organismos al respecto, particularmente en América Latina. El ejemplo de nuestro país es claro y contundente: prácticamente en cada ciudad o pueblo se ha instalado un gimnasio con aparatos al aire libre, con espacios deportivos, senderos para caminar o correr, bicisendas, etc., lo que posibilita que cualquier ciudadano disponga de los mismos sin costo alguno.

Para el campo profesional de la actividad física estas breves menciones al universo laboral, porque profundizar en ellas requiere una dedicación muy profunda y compleja, significan el compromiso ético de investigar y avanzar en propuestas de actividad particularizadas y realmente implicadas en comprender la diversidad y el derecho a la inclusión.

### El ser corporal, la actividad física y la salud

**“Enraizadas en las condiciones sociales, políticas y económicas de la moderna sociedad industrial capitalista, las relaciones con la corporalidad reflejan el sentimiento de inadecuación, perplejidad y despersonalización del hombre contemporáneo y traen en sí el irracionalismo, presente en todas las instancias de la vida humana. Por un lado, el hombre moderno, con la ciencia y la técnica, adquirió un poder enorme sobre su cuerpo, combatiendo dolencias y prolongando la vida. [...] Por otro lado, además del hecho de que esas posibilidades sólo corresponden a una minoría, el hombre moderno sufre las consecuencias del estrés, padeciendo gran parte de la humanidad de dolencias psicosomáticas y de dolencias**

**causadas por la falta de movimiento. La negación del cuerpo por la razón iluminista trajo consigo la pérdida de la acuidad sensorial y la disminución de la capacidad de memoria. La oposición entre el mundo del cuerpo y el mundo de los fines racionales camina paralelamente a la eliminación de la vivencia subjetiva de la corporalidad”**

**(Salin Gonçalvez, p. 21)**

La salud depende esencialmente del equilibrio subjetivo, de la adaptación del ser humano a los contextos de vida y trabajo alienantes de su ser natural. El hombre ha generado una relación de dominio con la naturaleza y ésta, a su vez, es implacable en su lucha por permanecer incólume, respondiendo a las agresiones contra el equilibrio ecológico con desastres en forma de tornados, inundaciones o maremotos; el cuerpo humano o el hombre en sí, como parte del Universo, se exige a sí mismo y a los demás, formas de vida y de actuación que no corresponden a su ser en sí, lo que produce las mismas respuestas internas de organismos sensibles trastocados: enfermedades de todo tipo, agresividad y violencia, disociación social, individualismo, insensibilidad.

El hombre, con una angustia existencial exacerbada por la incertidumbre y la pérdida de los valores “sólidos” de la modernidad que daban un sentido a su vida, ha convertido a la Medicina en la posible panacea de sus males, y esta se debate en una lucha desigual, porque el cuerpo que atiende es un cuerpo escindido del sujeto que, perdido el vínculo con su esencialidad humana, sólo encontrará en ella paliativos y ayudas pero no la solución integral del problema de su vida. En paralelo, la Psicología se constituye cada vez más como la disciplina buscada para el encuentro del equilibrio personal, y es indiscutible su centralidad en la problemática de la salud humana. La relación entre ambas disciplinas no es sencilla, porque no logran salir del encuadre dualista que marcó su origen y desarrollo en Occidente:

**LA MEDICINA SE OCUPA DEL CUERPO Y LA PSICOLOGÍA DE LA MENTE.**



El profesional actual de la actividad física se nutre de ambas, pero no le resulta sencillo invocar sus conocimientos y convertirlos en un aporte interdisciplinario que sustente sus prácticas por su propia formación, que lo condiciona con los modelos convencionales de abordar los “ejercicios”, el armado estructurado de sus sesiones, la uniformidad genérica, etc., donde el concepto de salud está fragmentado y restringido a abordajes disciplinares separados.

La salud, entonces, se convierte en un valor en sí misma. La actividad física que ayuda a centrar a los sujetos en su ser en sí y en su vinculación con los Otros y con el mundo, generando espacios de placer corporal genuinos, puede producir un aporte significativo al encuentro con la mismidad y con una vida que “vale la pena vivir”, activa orgánica y emocionalmente, lo que constituye, finalmente, el estado de salud.

Considero que los siguientes párrafos de Silvino Santin (1995, p. 9), de una meridiana claridad expresiva y sintetizadores del sentido de nuestro campo profesional, pueden ser un buen cierre a esta aproximación que hemos intentado, al universo de la corporeidad humana:

**“Todo ser vivo está organizado para vivir. La vida es el supremo bien. La vida humana se concentra en la corporeidad. Pero una vez más, quiero insistir en la vida no reducida a una composición material. Los organismos vivos no humanos encuentran inscripto en su código genético la sabiduría necesaria para conducir y preservar su estado de vivientes. Tal sabiduría se manifiesta en los tropismos, para los vegetativos, y en los instintos, para los sensitivos.**

**El ser humano, además de toda sabiduría genética, puede programar su vida por la creación de nuevos conocimientos y de técnicas de intervención voluntaria sobre sí mismo. Es exactamente en este momento que la educación física puede trazar su acción específica. Podrá trazar una técnica para que el hombre actúe robotizado, automatizado. Podrá fortalecer el cuerpo para que se inmole en los campos de batalla, en defensa de supuestos ideales de humanidad, o para agotarse en los**

**estadios, en las pistas de atletismo, en los estadios deportivos, en los rings, en los tatamis o en los gimnasios y piscinas. Podrá continuar usando la vida, o podrá enseñar, si es que se enseña, a vivir la vida.”**

**LA EDUCACIÓN FÍSICA ES, PARA MÍ, LA ACCIÓN PEDAGÓGICA QUE DESENVUELVE AL HOMBRE EN SU SABIDURÍA DE VIVIR, UN VIVIR CON FELICIDAD Y PLACER. PARODIANDO AL MÉDICO FRANCÉS, PIERRE-MARIE BRUNETTI, YO DIRÍA QUE LA BUENA EDUCACIÓN FÍSICA NO ES EL DOMINIO TECNOLÓGICO DE LA CORPOREIDAD HUMANA, SINO LA COMPRENSIÓN DE SU LÓGICA.**



## BIBLIOGRAFÍA

- MERLEAU-PONTY, M., (2000) Fenomenología de la percepción. Editora Nacional: Madrid
- SALIN GONÇALVEZ, M. A., (1994) Sentir, pensar y hacer. Corporeidad y educación. Papyrus Editora: San Pablo
- SANTIN, S. (1995) Educación Física. Ética, estética y salud, Editorial Est: Porto Alegre
- SERGIO, M. (1991) Un objeto de estudio ¡La motricidad humana! Conferencia. Universidad de Campinas: Campinas

# ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILO DE VIDA Y SALUD

**KATZ, Mónica\***

*\* Médica Especialista en  
Nutrición.  
Directora de la Carrera  
de Médico  
Especialista en Nutrición con  
orientación en Obesidad  
Universidad Favaloro.*



## ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILO DE VIDA Y SALUD

### Resumen

La salud es un derecho. Es un concepto multidimensional donde comparten protagonismo lo personal y lo social. La importancia de la red social reside en las propiedades adaptativas frente a procesos de salud-enfermedad que esta posee. Las enfermedades crónicas no transmisibles derivadas de un estilo de vida no saludable, son responsables del 60 por ciento de las muertes en el mundo y del 69 por ciento en países de América Latina. Un estilo de vida saludable depende, más allá de la salud emocional, del aprendizaje de hábitos en dos áreas básicas: actividad física y alimentación. La inactividad física se enmarca dentro de los denominados factores de riesgo modificables. Es por ello que, la práctica regular de actividad física no sólo previene el desarrollo de patologías, sino que contribuye en el control de la enfermedad ya instalada. Además interviene enormemente en el desarrollo humano, debido a que se trata de una vivencia personal y a la vez una práctica social.

Por otro lado existe evidencia de la importancia de la nutrición en la salud y el bienestar de las personas. Una dieta inadecuada es generadora de enfermedades. Aunque predomina la obesidad y no la desnutrición, lamentablemente la mayor parte de las estrategias nutricionales continúan siendo dirigidas a la malnutrición por carencia. Ambos, la actividad física y la alimentación son comportamientos específicos e interactivos, en los que influyen y pueden influir las mismas medidas y políticas, pero sólo es posible trabajar sobre ellas con la promoción de un entorno adecuado y esta es, sin duda, una de las deudas sociales del siglo XXI.

### Palabras Claves

Salud - desarrollo - red social - estilo de vida - enfermedades crónicas no trasmisibles - actividad física - síndrome de inactividad física - promoción de la salud

### Introducción

La salud es un derecho. Un elemento clave para el desarrollo con equidad, tanto social como económico y político, de cualquier nación. Es decisiva para el bienestar de las personas y las comunidades. Y, como tal, la sociedad en su conjunto debe garantizar el pleno acceso a ella.



El enfoque de desarrollo humano coloca en el eje la reflexión sobre la calidad de vida de las personas y concibe al proceso de enriquecimiento de las posibilidades humanas como objetivo clave del desarrollo (PNUD, 1990; Fukuda-Parr y Shiva Kumar, 2003). Se trata de un proceso de ampliación de la capacidad de elección de las personas, de la expansión de las potencialidades individuales y de la libertad que las personas experimentan para ejercer oportunidades en sus vidas.

Un aspecto central de este enfoque es la idea de *agencia*. Se refiere a la posibilidad de las personas de mejorar la calidad de vida a través del involucramiento y participación directa.

Jerarquiza la capacidad para controlar su propio destino, para ejercer derechos, disponer de recursos y oportunidades para realizar opciones y decisiones estratégicas; para canalizar sus derechos a través de la participación en la vida de las comunidades. Y es aquí donde todo se cierra pues siempre las oportunidades y las relaciones están construidas socialmente o son aprendidas a través de procesos de socialización. Como señala el premio Nobel Amartya Sen (2002),

**“ LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS PUEDE MEJORAR DE FORMA SIGNIFICATIVA EN TÉRMINOS DE BIENESTAR Y DE LIBERTAD INDIVIDUAL, PERO AL MISMO TIEMPO LA AGENCIA HUMANA PUEDE GENERAR DE FORMA DELIBERADA MEJORAS IMPORTANTES EN TÉRMINOS DE ORGANIZACIÓN Y COMPROMISO SOCIAL. ”**

La salud depende de la interacción de diversos factores tanto protectores como de riesgo, a lo largo de la vida. Es por eso que, para alcanzar niveles óptimos, las acciones deben dirigirse a todos los grupos etarios, desde la niñez hasta los adultos mayores. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha propuesto promover la salud a lo largo de la vida mediante el lema:

**“ LA BUENA SALUD AÑADE VIDA A LOS AÑOS ”**

## La salud

Históricamente, se ha definido la *salud* en un sentido negativo, como un estado de ausencia de enfermedad. Sin embargo, la OMS incorpora elementos para una definición integral y abarcadora. La define como:

**“ UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL, SOCIAL Y ESPIRITUAL, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES. ”**

(Carta de Ottawa sobre Promoción de la Salud, 2001)

integrando de este modo a la persona en sus planos orgánico, psíquico y social.

En este marco, actualmente, la salud es tomada como un concepto multidimensional, donde comparten protagonismo lo social, lo ambiental y lo personal. La salud se percibe, entonces, no sólo como objetivo, sino como la fuente de plenitud de la vida cotidiana. Se trata, por lo tanto, de un concepto positivo que acentúa los recursos personales, como por ejemplo las aptitudes físicas tanto como los recursos sociales.

En esta definición ampliada ingresa sin lugar a dudas la importancia de los vínculos. Estos representan relaciones que proveen satisfacciones sociales, afectivas, psíquicas, materiales, etc.

Precisamente las redes sociales poseen propiedades adaptativas frente a procesos de salud-enfermedad. El ambiente social puede generar resiliencia, aunque aporta simultáneamente elementos estresores como también amortiguadores. De hecho, el aislamiento social constituye el mayor riesgo para desarrollar entre otros desordenes mentales.

Llamativamente los humanos somos del mundo animal, los que al nacer, presentamos el nivel más bajo de autonomía. Somos incapaces de sobrevivir en soledad. En términos evolutivos, es precisamente esa dependencia prolongada la que nos transforma en una especie social. Y es en esa necesidad humana universal de vínculos afectivos, cuyos lazos íntimos creados en la niñez forman una sólida base emocional para la vida adulta, donde radica la esencia humana.

La red social favorece el desarrollo psicológico y les provee a las personas el contexto necesario dentro del cual tiene lugar el crecimiento intelectual y



emocional. Desde el nacimiento, los humanos formamos parte de la familia: esa trama que nos moldea y a la que, a su vez, contribuimos a moldear. Ella genera nuestras prácticas sociales y nuestra visión del mundo. A su vez nos proporciona modelos para las relaciones sociales posteriores. Más tarde, esta trama se extiende a los amigos, los compañeros de estudio, de trabajo y a las relaciones basadas en diferentes actividades. Dentro de estas, las principales y significativas son las sociales, las de culto, las relacionadas con los cuidados de la salud y también las deportivas.

Es así que las estrategias de promoción, de prevención y rehabilitación de la salud sitúan en un lugar privilegiado a las redes sociales y a los vínculos como recursos naturales disponibles que garantizan la continuidad de los servicios profesionales en salud. **La salud es bienestar físico, mental y social sumado a la capacidad de funcionamiento en el entorno social.**

Sin embargo cabe preguntarse: dado que el bienestar es un concepto subjetivo, existe individuo alguno capaz de declarar un estado saludable desde esta ambiciosa definición ¿Existirá algún humano que goce realmente de un estado óptimo salud? ¿Es este concepto de salud una utopía?

En principio podríamos puntualizar que la definición de salud de la OMS como “estado de completo bienestar” ya no es adecuada en un momento histórico en el que las enfermedades crónicas no transmisibles, están entre las más prevalentes. De hecho, envejecer con enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida es, gracias a los adelantos en salud, casi la norma. Por eso la operacionalización de la definición es problemática pues debido a la referencia a un estado de completo bienestar, es impracticable, porque “completo” no es operativo ni mensurable.

La mayor crítica hacia la definición de la OMS radica por otra parte, en lo absoluto de la palabra “completo” en relación con el bienestar. Esto contribuye a la medicalización de la sociedad y al crecimiento de la industria farmacéutica y de tecnología médica con el impacto económico que esto implica para los sistemas de salud. El gasto ejerce presión sobre la sustentabilidad de los mismos.

Por otro lado, la exigencia de un completo bienestar para ser saludable, dejaría casi a la mayoría de los habitantes del planeta en un estado de mala salud. Al considerar enfermas a las personas con enfermedades o discapacidades crónicas, minimiza la importancia de la capacidad humana para afrontar de manera autónoma los desafíos físicos, emocionales y sociales de la vida y

\* En adelante,  
“ECNT”

para funcionar con sentido de realización y bienestar aún con una enfermedad o discapacidad crónica.

Redefinir la salud es un objetivo ambicioso y complejo. Implica considerar muchos aspectos, reflejar muchas culturas, además de los adelantos científicos y tecnológicos. Es necesario cambiar la definición actual por una más dinámica basada en la resiliencia, en la capacidad de afrontamiento, de adaptación y de autogestión. Es imprescindible redefinir el concepto de enfermedad y ampliar de este modo, las acciones del sistema sanitario para que se instalen antes de la patología declarada.

### El estilo de vida

Las enfermedades crónicas no transmisibles\* (ECNT) derivadas de un estilo de vida no saludable son responsables del 60 por ciento de las muertes en el mundo y del 69 por ciento en países de América latina (OMS, 2012). Entre 2010 y 2020 se proyecta un incremento del 15% de muertes por ECNT, que para el año 2030 serán en su conjunto la principal causa de muerte a nivel global. La mayoría de las ECNT están fuertemente asociadas a dos conductas: la inactividad física y una dieta no saludable. La mayoría de las ECNT están fuertemente asociadas a dos comportamientos: la inactividad física y una dieta no saludable.

En la promoción de estilos de vida saludable, las acciones deben estar dirigidas a facilitar una amplia gama de opciones que permitan a la gente tomar las mejores decisiones sobre su vida. Es por ello que es imprescindible crear entornos adecuados que promuevan la salud.

Se ha definido como estilo de vida a la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones de conducta de una persona. El estilo de vida representa el conjunto de decisiones que toma un individuo con respecto a su salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control (Lalonde, 1983). Cuando se habla de estilo de vida saludable, está implícita la idea de que esos patrones de conducta pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud. Precisamente, los patrones de vida saludables pueden repetirse de modo sistemático y dar lugar a hábitos saludables.

Por eso, un estilo de vida saludable posee dos caras: la responsabilidad individual implícita en cada comportamiento humano y su vínculo con el



entorno en el que se desarrollan esas conductas. De ahí surge la necesidad de crear o promover ambientes saludables para fomentar hábitos de vida sanos. Una sociedad mejora las condiciones de vida de sus ciudadanos a través del incremento de los bienes con los que se pueden cubrir las necesidades básicas, las competencias individuales y la creación de un entorno donde se respeten los derechos humanos de todos ellos.

Durante el siglo XX y basado en los conceptos de la economía clásica, predominó una concepción de hombre completamente racional. El supuesto aceptado era que, provisto de información suficiente, la persona siempre toma decisiones coherentes con su bienestar.

La historia ha demostrado lo contrario. Más allá de excepciones, la mayoría de las personas no están demasiado interesadas en comer saludable ni en tener una vida activa aunque posean riesgo de padecer enfermedades crónicas. Sus prioridades son otras al elegir su estilo de vida.

### El paternalismo libertario

En ese sentido emerge hoy una estrategia sanitaria basada en lo que se ha dado a llamar “paternalismo libertario”. Aunque parezca extraño, no es un oxímoron. Por libertarismo se refiere a que las personas deben ser libres de elegir del entorno, lo más saludable. Por paternalismo, hace alusión a incidir en la toma de decisiones modificando el entorno para influir, sin eliminar la libertad. El objetivo es dar “nudges” (empujón o codazo saludables) desde un entorno o contexto adecuado (Thaler y Sunstein 2009).

El paternalismo libertario es un tipo de paternalismo no intrusivo porque las alternativas no están bloqueadas. Si la gente quiere fumar cigarrillos, agregar excesiva sal a su plato, comer muchos caramelos o no practicar deportes, no se les obligará a hacer otra cosa. Se trabajara creativamente en cualquier aspecto que altere el comportamiento de manera predecible, sin prohibir, facilitando la decisión saludable.

Un ejemplo es la donación de órganos. En algunos países la gente es libre de donar sus órganos para trasplantes. Sin embargo, si no han llenado una planilla de donante, sus órganos no pueden tener ese destino. Thaler y Sunstein sugieren cambiar la estrategia, por defecto. Se trata de permitir los trasplantes, salvo que la persona haya firmado expresamente una declaración prohibiendo ser donante de órganos. Estos autores señalan que es más

probable obtener más donantes bajo esta estrategia pues no obliga a donar. Si no se desea ser donante hacerlo, solo se debe firmar una declaración en ese sentido.

En relación con estilos de vida saludables, hay un sin número de estrategias posibles basadas en el paternalismo libertario. Suscribir un abono a gimnasio, retirar el salero de la mesa o crear el ambiente libre de humo son estrategias basadas en un paternalismo libertario. ¿Seremos capaces de crear dispositivos de compromiso sin eliminar las libertades individuales? **Un estilo de vida saludable depende del aprendizaje de hábitos en tres áreas: actividad física, alimentación y salud emocional.**

### El rol de la actividad física en la salud

La actividad física se refiere a una amplia variedad de comportamientos que incluyen actividades cotidianas como caminar, bailar, utilizar escaleras, tareas domésticas, de jardinería, además de ejercicios planificados. Como vemos, la vida activa es un concepto más amplio que el deporte o la actividad física. La vida activa es un proceso continuo – educación y hábitos – que incluye y excede los términos como actividad física, práctica del deporte. Incluye actividades de la rutina diaria y es transversal a las distintas tareas que como actores sociales tenemos. Integra el movimiento y la interacción con el entorno y los otros. Proporciona una ocupación del tiempo libre, saludable. Se trata de una vivencia personal y una práctica social. De hecho, a nivel comunitario, enriquece las relaciones sociales y desarrolla las competencias colectivas y deportivas, que son recursos valiosos para la vida. Más allá de uno de los objetivos básicos de una vida activa, que es la salud, la actividad física interviene enormemente en el desarrollo humano.

Por el contrario, el llamado síndrome de inactividad física es un riesgo para la salud y su prevalencia está en rápido aumento en los países tanto desarrollados como en desarrollo, sobre todo entre las personas pobres de las grandes ciudades. El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de obesidad, diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La inactividad física se enmarca dentro de los denominados factores de riesgo modificables que, al igual que el tabaquismo y la alimentación no saludable, son considerados los principales determinantes de las enfermedades no transmisibles. Ellos impactan muchas





veces en los factores de riesgo intermedios, como la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y la obesidad, que determinan un incremento de la morbilidad y mortalidad cardiovascular y por cáncer. En nuestro país, en 2009, según la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) para Enfermedades No Transmisibles, la inactividad física pasó de 46,2% a 54,9%; es decir, creció un 8,7%.

La UNESCO, en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, establece que la práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos en términos de acceso, y que es indispensable para el desarrollo de la personalidad. **El derecho a desarrollar las habilidades físicas, actitudinales e intelectuales por medio de la educación física y el deporte debe garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo, como en los demás ámbitos de la vida social.**

El gasto energético asociado a la actividad física es una parte importante de la ecuación de balance energético que determina el peso corporal. La disminución del gasto calórico asociado al síndrome de inactividad física es probablemente uno de los factores que más contribuyen a la epidemia mundial de sobrepeso y obesidad. Además práctica de actividad física tiene gran influencia en la composición corporal: el porcentaje de grasa, de músculo y la densidad mineral ósea.

### Actividad física en la niñez

Desde que nacemos necesitamos jugar. Jugando, un niño tiene la posibilidad de crear, investigar, compartir, expresar y ser libre; de desarrollar sus habilidades y capacidades, de lograr un equilibrio emocional que genera confianza y seguridad en todas las acciones en las que participa. Jugar implica ponerse de acuerdo con otros, reconocer los puntos de vista diferentes; coordinar acciones donde se complementen roles, se distribuyan tareas, se refuerce la interacción y se utilicen recursos comunicacionales. Jugando se aprende a tomar decisiones y a desarrollar el pensamiento autónomo. También se aprende a asumir los fracasos y los errores y ensayar nuevas respuestas; resolver problemas, desarrollar el pensamiento creativo, poner en juego las emociones, aprender a anticipar trayectorias.

“ **EL DERECHO DE LOS NIÑOS A LA RECREACIÓN, EL JUEGO, EL ESPARCIMIENTO Y A LA PRÁCTICA DE DEPORTES ES UNA CUESTIÓN PRESENTE EN DISTINTAS LEGISLACIONES, QUE POSEE ORIGEN EN LA CONVENCION SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO.**

(UNICEF, 1989)

”

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que todos los niños y adolescentes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y/o las actividades comunitarias. Según su recomendación, los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben experimentar como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas. Sin embargo, el 30,1% de los chicos/as entre 5 y 12 años pasa menos de 60 minutos diarios en promedio jugando al aire libre. Entre los niños/as en el estrato social muy bajo, dicha probabilidad es mayor que entre los niños/as del estrato social medio alto, 35,4% y 28,9%, respectivamente. En los adolescentes, la probabilidad de no realizar juegos activos al aire libre es de 38,4%. Si bien la escuela es el lugar natural en el que los jóvenes aprenden hábitos saludables, más del 60% de los niños y las niñas entre 5 y 12 años no suele realizar actividad física programada en espacios extraescolares y un 45,6% juega al aire libre menos de 3 veces por semana. Se observan desigualdades sociales. En el estrato social más bajo, un 71,5% de los chicos no realiza actividades deportivas extra-escolares frente a un 49,6% en los chicos/as del estrato medio alto. Además, un 60% suele estar expuesto a pantallas por un tiempo promedio diario de 2 o más horas (Barómetro de la Deuda Social de la Infancia – UCA, 2013). **El juego es un derecho fundamental durante la niñez.**

El derecho a jugar se refiere, por un lado, al reconocimiento de la importancia de su presencia en la vida de los niños como motor de desarrollo integral. Por el otro, la promoción de un entorno adecuado, con las condiciones, los medios y el acceso necesarios para jugar en distintos tiempos y espacios. Si bien



los chicos juegan de manera natural, es imprescindible ofrecerles espacios seguros para hacerlo. El incremento del sedentarismo genera la necesidad urgente de incentivar a los niños desde la temprana edad. Por esa razón, crear un entorno facilitador de una vida activa es parte central de la deuda social.

### Beneficios de la actividad física

La práctica regular de actividad física no sólo previene el desarrollo de patologías, sino que contribuye en el control de la enfermedad ya instalada. Existe evidencia de que una vida activa ejerce una influencia positiva sobre la salud emocional y física de las personas. La actividad física habitual colabora en la prevención de enfermedades, además de proveer numerosos beneficios:

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de desarrollar diabetes.
- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Mejora la densidad mineral ósea en adultos y ayuda a prevenir la osteoporosis.
- En los chicos, mejora el crecimiento óseo y muscular.
- Estimula el entusiasmo y el optimismo, ayudar a aliviar la tensión y mejora el sueño, de esta manera contribuye a manejar el estrés.
- Los adultos que se mantienen físicamente activos poseen menor riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva.
- Mejora el rendimiento cognitivo en los chicos, el aprendizaje de reglas sociales, la disminución de la agresividad, el aumento de la capacidad de coordinación y el equilibrio.

**Dado que los hábitos se moldean a lo largo de la niñez y la adolescencia, fomentar la vida activa tiene un agregado de valor si se fomenta desde los primeros años de vida.**

### Nutrición saludable

La nutrición es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma, utiliza y elimina las sustancias químicas contenidas en los alimentos para realizar sus funciones. Una buena nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. Los avances en la ciencia han probado la importancia de la nutrición en la salud y el bienestar de las personas.

Una alimentación saludable proporciona una adecuada inmunidad para prevenir infecciones, mejora el desarrollo cognitivo, la capacidad de aprendizaje y aumenta el rendimiento físico y la productividad laboral. Los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial.

Históricamente la problemática mundial fue la desnutrición. Sin embargo en la actualidad el mapa de la malnutrición muestra una situación inédita a nivel global. Conviven tres tipos de problemáticas. La malnutrición inadecuada que genera 850-millones de desnutridos, la nutrición desbalanceada con 2 billones de personas que padecen hambre oculta por falta de micronutrientes (vitaminas y minerales) y una alimentación excesiva con 1.4-billón de personas con sobrepeso/ obesidad. Frente a esta realidad no parecen surgir aun estrategias adecuadas que aborden simultáneamente las tres problemáticas. Lamentablemente la mayor parte de las estrategias continúan siendo dirigidas a la malnutrición por carencia. Entonces estamos frente a una paradoja, predomina la comida alta en densidad calórica en escuelas o comedores de empresas que proveen alimentos a alumnos y trabajadores con sobrepeso u obesidad.

La alimentación está influenciada por diversos factores culturales y económicos, tanto individuales como de la sociedad en general. El gusto, la disponibilidad, la variedad, el costo, las creencias y conocimientos en nutrición influyen notablemente sobre los hábitos dietéticos de una población. A esto se agregan la falta de información, la que es confusa, las creencias erróneas, la demonización de alimentos, las costumbres, la escasez de recursos, la falta de tiempo, la falta de habilidades culinarias, la publicidad no responsable.

Todas intervienen potenciándose entre sí para que nuestra alimentación no sea la adecuada orientando hacia normas de consumo hipertróficas.

En Argentina hay plena disponibilidad calórica. Se calcula que todo habitante de nuestra tierra dispone en promedio de casi 4000 Kcal por día. Sin embargo, muchas personas no tienen acceso a cantidad y calidad de alimentos que necesitan. Otros pueden tener acceso a suficiente alimento y, sin embargo, carecen de los conocimientos necesarios para realizar una dieta saludable. En ambos casos, la dieta inadecuada puede ser generadora de enfermedades. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes, la



la energía y el placer que cada persona necesita.

El concepto de alimentación saludable moderno, parte de la base de que no hay alimentos buenos y malos; tampoco existe el alimento perfecto. Todo alimento puede ser parte de una alimentación saludable siempre que el perfil global de la misma sea adecuado en densidad calórica y nutricional. Lo importante es el balance entre el ingreso y el gasto de energía. Una alimentación saludable es completa, balanceada, suficiente, adecuada, sostenible, placentera y compartida.

**El acto de comer es un vector para obtener nutrientes, calorías, placer y socialización. Comer con la familia estrecha los vínculos de afecto y favorece la comunicación. Los humanos somos comensales.**

Para promover una alimentación saludable, es necesario trabajar tanto en la disponibilidad, es decir la accesibilidad a los alimentos, como en las barreras al consumo. Quizás muchas personas disponen de alimentos saludables, pero no poseen los conocimientos en nutrición o las habilidades culinarias para prepararlos, o simplemente esos alimentos no son parte de su cultura. Nos referimos a la necesidad de capacitación en relación con la preparación, la higiene y los hábitos de consumo de los mismos.

Existen dos estrategias clásicas para abordar el tema de la nutrición y el peso corporal en la era de la pandemia de la obesidad. Un método canónico normativo, basado en el peso ideal como principal marcador de salud y bienestar. Esta estrategia desconoce el valor de lo hedónico del acto de comer, ignora la función primordial de disfrutar del placer primario del alimento.

El otro es inclusivo, con énfasis en la salud y el bienestar como fenómenos multifacéticos en el que el peso es solo una parte.

Lamentablemente el método canónico normativo con eje en el peso ideal a cualquier costo, es el que predomina entre las personas y los agentes de salud. Para agregar complejidad al tema, las estrategias punitivas asociadas al método canónico, no funcionan ni a nivel político ni individual. Prohibir genera mayor deseo y descontrol. De hecho los planes de alimentación restrictivos, desbalanceados, solo generan en el mediano y largo plazo, regañancia de peso. Por esa razón las dietas, como las conocemos **¡no funcionan!** Lamentablemente muchos expertos en nutrición aun se comportan

cual maestros puritanos o dictadores al prescribir dietas que ni ellos pueden sostener en el tiempo. Todo alimento puede ser parte de una alimentación saludable siempre, que sea consumido con moderación y combinado con actividad física. Todos nacemos con derecho a comer y a sentir placer al hacerlo. Existe espacio para disfrutar de pequeñas porciones de alimentos placenteros.

**La actividad física y la alimentación son comportamientos específicos e interactivos, en los que influyen y pueden influir las mismas medidas y políticas.**

### Consideraciones finales

El 25 de septiembre de 2013 el presidente de la Asamblea General de la ONU organizó un acto especial para acelerar el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM). En ese evento, el Secretario General Ban Ki-moon presentó a los Estados Miembros su informe «Una vida digna para todos». En el documento final los líderes del mundo entero renovaron su compromiso para lograr las metas de los ODM y acordaron celebrar una Cumbre en septiembre de 2015 para adoptar un nuevo grupo de Objetivos. La fecha se aproxima. Es momento de realizar evaluaciones. Es tiempo de analizar cómo estamos y adónde queremos ir. El enfoque tradicional de los sistemas de salud ha sido tratar comportamientos indeseados, como el sedentarismo o patologías ya instaladas, como la obesidad. **El nuevo paradigma al que debemos virar es el de la promoción de la salud y el desarrollo humano con intervenciones basadas en la comunidad, tanto en actividad física como en alimentación.** Como sostuvo Albert Einstein:

“ **LA MOTIVACIÓN MÁS IMPORTANTE PARA TRABAJAR ES EL PLACER DE SU RESULTADO Y EL VALOR DE DICHO RESULTADO PARA LA COMUNIDAD.** ”

Y quizás la niñez represente una ventana de oportunidad única para comenzar a actuar.



## BIBLIOGRAFÍA

- FERRANTE D Revista Argentina Salud Pública, 2011; 2 (6):34-41.
- KATZ M. (2007) No Dieta. Puentes entre la alimentación y el placer. Ed Planeta: Buenos Aires.
- LALONDE, M. (1983) El concepto de "campo de la salud": una perspectiva canadiense. En OMS. Promoción de la Salud: una antología (pp.3-5). Publicación Científica N° 557, 1996. Washington DC.
- LIM, VOS, FLAXMAN, DANAEI, SHIBUYA, ADAIR-ROHANI et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet, 2012; 380(9859):2224-2260.
- MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN (2009) Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) para Enfermedades No Transmisibles. Disponible en <http://www.msal.gov.ar>
- PNUD (1990) Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Informe sobre Desarrollo Humano. Tercer Mundo Editores: Santa Fé de Bogotá
- SAKIKO FUKUDA-PARR and A.K. (2002) Shiva Kumar (eds.) Human Development, Essential Readings. Oxford University Press: New Delhi
- SEN, Amartya (2002) Human Development Report 2002; Deepening Democracy in a Fragmented World. New York: Oxford University Press.
- THALER R. SUNSTEIN C .Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness Yale Press NYUCA (2013) Barómetro de la Deuda Social de la Infancia. Disponible en [http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo68/files/2013\\_Observatorio\\_Infancia.pdf](http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo68/files/2013_Observatorio_Infancia.pdf)
- UNESCO (1978) Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Disponible en: [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- UNICEF (1989) Convención sobre los Derechos del Niño. Disponible en: [http://www.unicef.org/argentina/spanish/ar\\_insumos\\_MNcdn.pdf](http://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_MNcdn.pdf)

# RESIGNIFICACIÓN, REVALORIZACIÓN Y REPOSICIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ARGENTINA

LÓPEZ, Mario\*

\* Asesor,  
Unidad Ministro. Jefatura de  
Gabinete MDS.  
Director de la Red Nacional  
de Actividad Física y  
Desarrollo Humano  
REDAF.



## RESIGNIFICACIÓN, REVALORIZACIÓN Y REPOSICIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ARGENTINA

### Resumen

Desde su fundación, la REDAF ha direccionado su Misión hacia la recreación de una Nueva Cultura de la Actividad Física. Para avanzar en este complejo proceso de construcción gestiona estratégicamente buscando Resignificar, Revalorizar y Reposicionar este potente contenido sociocultural, al que consideramos indispensable para el pleno, integral y saludable Desarrollo Humano. Esta tarea se emprende desde una Perspectiva de Derechos, con un enfoque Integral y de Educación Permanente. Resignificación, Revalorización y Reposicionamiento son conceptos centrales para la Visión y Misión de la REDAF. Por esa razón elaboramos este documento de base, con el objetivo de establecer un marco de referencia que pueda ser socializado con todos los miembros de la red.

### Palabras Claves

Actividad física - proceso - resignificación - revalorización - reposicionamiento

### Desarrollo

Resignificar, revalorizar y reposicionar son expresiones altamente vinculadas al concepto de proceso, motivo por el cual iniciaré estas reflexiones analizando el significado de este último término.

Cuando hablamos de **proceso** hacemos referencia a un transitar. A un ir... un partir desde un punto y direccionarse hacia otro esperado o deseable. Hacemos referencia a un hacia. A un camino con rectas, bifurcaciones, puentes, obstáculos, subidas, bajadas; un camino que por momentos se transita lento, otras veces, rápido; con detenciones y aceleraciones. Hablamos de una deconstrucción-construcción histórica. De un concepto vinculado a la idea de cambio, de innovación, de progreso, de futuro. En esta ocasión, haremos referencia a un proceso de construcción complejo orientado por una visión, un sueño o una utopía; y desde allí pensaremos los conceptos de Resignificación, Revalorización y Reposicionamiento.



### Resignificación

Resignificar es una expresión que hace referencia a otorgar a un concepto un significado nuevo. Supone un grado de sustento en el significado anterior, un agregado o un cambio observable. Implica un volver a mirar desde nuevos marcos conceptuales referenciales. Supone reflexionar acerca del cambio, porque el cambio es el que da origen a la necesidad de resignificar. Este “cambio de sentido” se correlaciona directamente con la valorización sociocultural que, aunque más lentamente, también cambia con la evolución del significado.

El cambio es, en consecuencia, el anclaje de la resignificación y de la innovación. Mucho más aún si, como profesionales, nos identificamos y posicionamos como “productores del cambio social”. Ser emprendedor del cambio supone aceptar, comprender y comprometerse democráticamente con el proceso de construcción del porvenir deseado. Ubicarse en esta posición implica asumir un enfoque prospectivo; es decir, trasladarse al futuro y diseñar en él escenarios deseables, para regresar al presente y trabajar en el proceso de construcción: no conformarse con la formulación de un discurso sino involucrarse para hacerlo realidad. En síntesis, hacer que las cosas sucedan. Desde esta perspectiva, la idea de resignificar se encuentra fuertemente vinculada al concepto de contexto sociocultural. Un contexto que es multicultural y complejo, caracterizado por la dinámica del cambio y la diversidad. Por momentos altamente contradictorio y desestabilizante, que genera incertidumbre acerca del devenir, de cómo SER y comportarnos.

Es indudable que en la actualidad vivimos un período de turbulencia y mudanzas a nivel planetario. Convivimos con situaciones internacionales altamente preocupantes desde la perspectiva del Desarrollo Humano y la Cultura de la Paz. Asistimos a crecientes amenazas para el equilibrio sustentable del planeta. A crisis globales que afectan a regiones y países, que nos hacen cuestionar cuál debe ser la misión del Estado y de las instituciones permanentes de la sociedad, las que nos proyectan a nuevas formas de organización y funcionamiento.

Se observan transformaciones culturales, económicas, sociales, religiosas y tecnológicas, que muestran una peligrosa tendencia a la polarización de la

sociedad, marginando a importantes sectores de la población de la producción, la distribución y el consumo de los bienes esenciales. Surgen nuevas situaciones, actores y cuestiones sociales, que generan replanteos y nuevos desafíos. Además de tener presente estas cuestiones y de preocuparnos por ellas, debemos comprometernos a intervenir como profesionales, desde una Perspectiva de Derechos y orientada hacia el Desarrollo Humano.

También asistimos a cambios en la estructura y funcionamiento de la familia, de las instituciones educativas, de las formas de trabajar; en los lugares donde se produce y socializa el conocimiento; en las formas de comunicación, de interacción, de aprendizaje, de operar en general. En síntesis, cambian el estilo de vida, el contexto y la sociedad en su conjunto. Así como se transforma la sociedad -tanto a nivel global como local, en una relación dialéctica-, también cambian las necesidades, intereses, expectativas, percepciones y representaciones sociales acerca de la Actividad Física. Del sentido y significado que cumple este potente contenido del Desarrollo Humano.

**Por estas razones básicas, planteamos la necesidad y asumimos el desafío de Resignificar la Actividad Física y ubicarla como un potente contenido sociocultural, un eficaz medio-herramienta y una valiosa estrategia de intervención para el Desarrollo Humano. Proceso que debe realizarse a nivel de:**

#### Los contenidos de la Actividad Física

Hacemos referencia al conjunto de saberes que se desarrollan y sustentan el área. Es decir, a los diferentes “que” se utilizan, aprenden o recurren como medio de intervención disciplinar. Los conocimientos científicos que se producen en relación al área y el conjunto de aprendizajes resultante de las propias prácticas profesionales, constituyen los contenidos que le otorgan sentido y significado a la Actividad Física. En la actualidad, más de 3.000 investigaciones anuales impulsan el proceso de resignificación de la Actividad Física de nuestro tiempo, lo que supone un verdadero reto de innovación de cara al futuro.

#### Los profesionales

Principales protagonistas del direccionamiento del cambio social. Los que deberán continuar resignificando su visión, misión, incumbencias y competencias



profesionales, asumiendo el desafío de intervenir responsablemente frente a las nuevas demandas y expectativas sociales, desde una mirada crítica y con deliberada intencionalidad constructiva.

### Las prácticas profesionales

Desde la década del '80, los profesionales de la Actividad Física disponen de una gran cantidad de saberes, consecuencia de la creciente producción científica y también de los nuevos conocimientos construidos a partir de su intervención en un ampliado campo laboral. Más allá de las tensiones propias de toda situación de enseñanza y aprendizaje, aún se observa un divorcio entre lo que se expresa y lo que se hace. Entre la teoría y la práctica. Entre la justificación y la propuesta didáctica concreta. Es en esta cuestión en donde debe realizarse un profundo proceso de resignificación profesional. Realizar prácticas holísticas, sustentadas e innovadoras constituye, quizá, el mayor desafío.

### Las Instituciones de Educación Superior

Ellas deberán asumir el reto de formar nuevos profesionales que resignifiquen y, en consecuencia, recreen una Nueva Cultura de la Actividad Física orientada al Desarrollo Humano. Estas instituciones deberán priorizar el enfoque prospectivo en la elaboración de sus diseños curriculares, anticipando escenarios futuros o bien formando profesionales que los generen.

### Las Organizaciones e Instituciones vinculadas a la Actividad Física

Deberán profundizar el conocimiento del Movimiento-Ejercicio desde su particular perspectiva disciplinar e interdisciplinar en función de lo trans-inter-disciplinario, para finalmente potenciar el poder, alcance e impacto de esta flexible herramienta de intervención profesional.

### La sociedad en su conjunto

Deberá concientizarse de los múltiples beneficios integrales que conlleva la adecuada práctica de la Actividad Física para el Desarrollo Humano e integrarse a un Estilo de Vida Activo y Saludable. La concientización social acerca del valor de la Actividad Física sólo se alcanza cuando ésta se practica sistemáticamente. Por ello no es suficiente promover su valor, sino que es igualmente importante ofrecer alternativas de acceso a la práctica para toda la población.

### Los funcionarios y directivos

Tanto de los ámbitos directamente ligados a la Actividad Física como de otras unidades gubernamentales y de las organizaciones sociales, académicas y científicas vinculadas al área. Deberán resignificar el valor de la Actividad Física en relación con la calidad de vida, formulando políticas públicas e institucionales con alto grado de sustentabilidad.

### Revalorización

La Actividad Física, ubicada como un potente contenido socio cultural, es una de las manifestaciones humanas de mayor institucionalidad, proyección e impacto social de nuestro tiempo. En tanto conducta humana, es expresión de una personalidad total, única e irrepetible. Constituye una manifestación plena de sentido y significación. Quizás la forma más potente de expresión universal de comunicación social.

**NO HAY CONDUCTA HUMANA QUE PUEDA EXPRESAR  
TAN PLENA E INTEGRALMENTE LAS ÁREAS DE DESARROLLO  
Y MADURACIÓN COGNITIVA, SOCIO-AFECTIVA  
Y MOTORA CONTEXTUALIZADA EN UN PARTICULAR  
AMBIENTE, COMO LO HACE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Su poder se revaloriza a medida que la investigación avanza y cuando la población comprueba todo lo que puede aportar a la calidad de vida de las personas. Como parte del cambio cultural que impulsa, la **REDAF propone hablar de "Actividad Física" por el potencial inclusivo del concepto**, e integrar dentro de esta expresión a todas las prácticas corporales o formas de presentación cultural como son: juego, deporte, danza, gimnasia, prácticas corporales en la naturaleza, todas las expresiones no formalmente categorizadas en donde el cuerpo o el ejercicio tienen un relevante protagonismo e incluye, además, a los movimientos de la vida cotidiana y aquellos del mundo del trabajo que demanden un compromiso físico-motriz.

Consideramos a la Actividad Física como una expresión total cogno-socio-afectiva-motriz contextualizada en un particular ambiente. Generalmente de



predominio en el área de desarrollo y maduración motora, pero que admite otros acentos y alternancias de predominio. No es un cuerpo que se mueve, que se educa, que transita entre la salud y la enfermedad o que trabaja. Es una unidad total que interacciona histórica y socialmente; donde la Persona, la Educación, la Salud y el Trabajo constituyen una unidad dinámica de interacciones recíprocas. Dimensiones estas que constituyen los pilares del Desarrollo y el Progreso Social.

Dentro del área de la Actividad Física, el concepto de Revalorización está altamente correlacionado al concepto de Resignificación. El creciente sustento científico de los beneficios integrales que genera la adecuada práctica de la Actividad Física a lo largo de toda la vida; el alcance integral de este contenido irremplazable para el Desarrollo Humano; el poder de adecuación y adaptación instrumental que posee; el impacto social que puede lograr en personas de todas las edades y la capacidad de intervención estratégica que ofrece a nivel social son los factores más determinantes de este proceso de revalorización. Pero es menester observar que sería un error pensar que solamente socializando las comprobaciones científicas o promoviendo el valor del juego, el deporte, la gimnasia u otra forma de práctica corporal para la calidad de vida, se avanzaría apropiadamente en la construcción de una Nueva Cultura de la Actividad Física.

Para aumentar su sustentabilidad socio-cultural es importante gestionar de modo tal que todos los ciudadanos tengan más alternativas y mayores oportunidades de realizar prácticas corporales. Para ello, será indispensable aumentar la cantidad, diversidad y calidad de las ofertas y servicios para toda la población y que estas experiencias de Actividad Física, sean incorporadas como Buenas Prácticas y Buenas Vivencias. Es decir, experiencias que tengan sentido y significación, que sean prácticas gratificantes y satisfactorias a nivel personal-grupal. Es decir, vividas como prácticas de valor para el pleno, integral y saludable Desarrollo Humano. Proceso que nos permitirá instalar a la Actividad Física como un Derecho en Argentina.

Este desafío histórico nos direccionará a profundizar el valor que la Actividad Física tiene para la Calidad de la Educación, a resignificar su importancia para el Logro y Preservación de la Salud desde la perspectiva de la Educación Permanente,

*\* Para un relevamiento extenso y actualizado de bibliografía nacional e internacional acerca de los beneficios que conlleva la práctica adecuada de actividad física sugerimos consultar el material generado por el Nodo Socialización Científica de la REDAF, que incluye libros, artículos, enlaces a bibliografía pública y a revistas internacionales.*

*Disponible en:  
<http://www.redaf.gob.ar/nodo-socializacion-cientifica>.*

y enfrentar los nuevos desafíos y beneficios que la misma aporta al Trabajo Decente y al Desarrollo de la Capacidad productiva.

La Revalorización de la Actividad Física, planteada desde un enfoque holístico y de Educación Permanente, se sustenta en comprobaciones científicas que certifican que su adecuada práctica genera múltiples beneficios para la Educación, la Salud y el Trabajo Decente. Reconocidas investigaciones\* y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud(OPS), las Conferencias Internacionales de Ministros de Educación Física y Deportes (MINEPS), la Federación Internacional de Educación Física (FIEP), el Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física (CIEPSS), el Manual ACSM del American College of Sports Medicine y el Manual del Ministerio de Salud de la Nación, así como múltiples documentos de Estado de diferentes países ofrecen sólidos fundamentos acerca de los beneficios de la Actividad Física.

Todas estas y otras comprobaciones y orientaciones, demuestran que la adecuada práctica de Actividades Físicas, en general, contribuye con:

- El pleno y equilibrado desarrollo de la potencialidad humana.
- La formación de valores y actitudes favorables para la vida.
- El logro y preservación de la salud.
- La disminución de los factores de riesgo presentes y futuros.
- El aumento de la longevidad.
- La prevención del sobrepeso y la obesidad.
- La reducción del riesgo de muerte prematura.
- Un mejor embarazo y parto.
- La construcción de un sistema inmunológico evolutivo más fuerte y con mayor capacidad de adaptación.
- La regulación y el adecuado funcionamiento perceptivo-motor-corporal- funcional.
- La reducción de probabilidad de las enfermedades propias y habituales en los diferentes períodos evolutivos.
- El incremento de la energía y la disminución de la fatiga.
- La conciliación y calidad del sueño.
- La salud mental y social.
- El desarrollo y adecuado equilibrio socio - afectivo.



- La construcción de una buena imagen personal.
- El aumento de la autoestima.
- La reducción de síntomas depresivos y de ansiedad.
- El trabajo eficiente.
- La calidad del estudio.
- La tolerancia y el manejo del estrés.
- La reducción de la tensión y la adecuada canalización de la agresividad.
- La prevención de conductas nocivas como el tabaquismo y el alcoholismo.
- La reducción de accidentes laborales y la prevención de enfermedades profesionales.
- La equidad, inclusión y aceptación de la diversidad.
- La mejora de la sexualidad.
- La adecuada utilización del tiempo libre.

Otros beneficios podrían incorporarse e incluso especificarse a un nivel de análisis más descendente en Áreas o Temas pero en esta ocasión es nuestra intención socializar los Grandes Beneficios.

*Fuente: REDAF (2010)  
Hacia una Nueva Cultura de la Actividad Física  
Ministerio de Desarrollo Social.  
Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales.*

Estos comprobados beneficios son formulados desde un enfoque Holístico de la Salud, que vislumbra las dimensiones físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales de manera interdependiente e integradas en el ser humano, el cual funciona como una entidad completa en relación al mundo que le rodea (Gordon, Golanty y Brown, 2002; Hahn y Payne, 1999).

El principal objetivo del enfoque Holístico de la Salud es lograr una óptima calidad de vida por medio de un estilo de vida activo y saludable. Lo expresado ratifica que una adecuada práctica de Actividad Física desde una Perspectiva de Derechos y de Educación Permanente contribuye con la Calidad de la Educación,

el Logro y Preservación de la Salud y el desarrollo de la Capacidad Productiva Nacional. En síntesis, con el Desarrollo Humano y progreso de nuestro país.

### Reposicionamiento

La compleja relación entre Resignificación y Revalorización es la que permitirá que la Actividad Física se Reposicione o posicione en un nuevo nivel, en todas las dimensiones y niveles de la estructura social. Este proceso debe darse a nivel de cada ciudadano y fuertemente a nivel profesional, organizacional y de Estado, quien es responsable de formular las Políticas Públicas para el área.

### Reflexión final

En la actualidad, la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial. Problemática que avanza en nuestro país. Sus efectos negativos están comprobados: contribuye fuertemente al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. De allí la importancia de elaborar y aprobar leyes que impulsen la Actividad Física en el marco de las Políticas Públicas de los Ministerios de Educación, Salud y Trabajo. Seguramente este reposicionamiento se irá construyendo en el tiempo.

**FINALMENTE, EXPRESAMOS QUE ESTE PROCESO DE  
RESIGNIFICACIÓN, REVALORIZACIÓN Y REPOSICIONAMIENTO  
ES EL QUE SUSTENTARÁ LA RECREACIÓN  
DE UNA CULTURA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA  
AL DESARROLLO HUMANO EN ARGENTINA.**

Lograr este objetivo direccionado a crear futuro constituye el gran desafío que deberemos asumir todos los actores sociales y, particularmente, los integrantes de la REDAF. Esperamos contribuir con ello.





## BIBLIOGRAFÍA

- GORDON, E., GOLANTY E. y MCCORMACK BROWN, K. (2002) Health and Wellness. Jones & Bartlett Publishers. 7 Sub edition (January 2002)
- HAHN, D. y PAYNE, W. (1999) Focus on health. WCB/McGraw-Hill.

# DEL HOMO VIDENS AL HOMO SEDENTARIUS ¿TRANSICIÓN ANTROPOGÉNICA?

**Consumismo, sedentarismo, adicción... Amenazas a una calidad de vida sustentable**

**NAVARRO, Jorge\***

*\* Docente Especialista en  
Medicina del Ejercicio y Salud.  
Presidente de SALCES.  
Docente de la UBA.*



## DEL HOMO VIDENS AL HOMO SEDENTARIUS ¿TRANSICIÓN ANTROPOGÉNICA?

### Resumen

**E**stamos en presencia de una transformación antropogénica -la transición del homo videns en homo sedentarius- en que están implicados fenómenos histórico-culturales, sociales, ecológico-ambientales y político-económicos reflejados en la superestructura social. Estos fenómenos provocan enfermedades crónicas, en gran medida prevenibles, que nos ponen ante desafíos nuevos bajo la amenaza de que si no encontramos respuestas adecuadas, por primera vez desde la existencia humana, las nuevas generaciones verán disminuir su esperanza de vida -o de vida plena y saludable-. Procurando entender algunas de las causas del aumento del sedentarismo, el consumismo y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) nos propusimos hacer foco en los ámbitos laborales del personal de la Secretaría de Deporte de la Nación (SDN) y de los trabajadores de la Educación Física en ocho municipios de la provincia de Buenos Aires. En tercer término, el foco se detuvo en la realidad cotidiana de niños y adultos mayores, los dos extremos del recorrido vital.

### Palabras Claves

Antropogénesis sedentaria - obesidad infantil - políticas públicas

### La doble carga: un riesgo grave

Muchos países de bajos y medianos ingresos se enfrentan en la actualidad a una “doble carga” de morbilidad: siguen debatiéndose con el problema de las enfermedades infecciosas y la subnutrición, y al mismo tiempo están sufriendo un rápido aumento de los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sobrepeso, especialmente en el medio urbano. No es raro que en un mismo país, comunidad u hogar coexistan lado a lado la subnutrición y la obesidad.

Esta doble carga es causada por una nutrición inadecuada durante el periodo prenatal, la lactancia y la infancia, seguida de una exposición a alimentos ricos en grasas y calorías y pobres en micronutrientes, así como de una falta de actividad física a medida que el niño va creciendo.



### Aumento del sobrepeso y la obesidad infantiles

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2010 hay 42 millones de niños con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS 2004)

La obesidad infantil es la punta del iceberg. Procurando hallar respuestas a esta problemática creciente, en el año 2000 y a partir del curso “Prevención cardiovascular para la comunidad” (UBA) nació la Sociedad Argentina de Lucha Contra el Sedentarismo (en adelante, SALCES). Hace quince años reflexionábamos, como fundamento de esta gestación, que “los argentinos estamos un promedio de 4,5 horas diarias frente a una pantalla”. Como bien señala Jaim Etcheverry (1999) en La tragedia educativa, un niño llega a los 12 años habiendo mirado 16.000 horas de televisión. Hoy, esta tendencia se fortalece con los videos juegos y el uso abusivo de internet, las redes sociales y el celular, cada vez con más aplicaciones, que se ha convertido en muchos casos en una verdadera prótesis de los humanos. Al mundo observado desde una pantalla se lo **ve pasivamente**. No se lo **participa activamente**.

Ese niño, que pasó miles de horas frente a un televisor antes de aprender a leer y escribir, es definido por Sartori como **video-niño**. El autor de Homo videns se preguntaba “Este niño ¿se convierte algún día en adulto?” Y respondía:

“ **NATURALMENTE QUE SÍ, A LA FUERZA. PERO SE TRATA SIEMPRE DE UN ADULTO SORDO DE POR VIDA A ESTÍMULOS DE LA CULTURA ESCRITA. LOS ESTÍMULOS ANTE LOS CUALES RESPONDE CUANDO ADULTO SON CASI EXCLUSIVAMENTE AUDIOVISUALES. POR LO TANTO EL VIDEO-NIÑO NO CRECE MUCHO MÁS. A LOS TREINTA AÑOS ES UN ADULTO EMPOBRECIDO... UN ADULTO MARCADO DURANTE TODA SU VIDA POR UNA ATROFIA CULTURAL.** (SARTORI, 1998: 38) ”

Agregamos nosotros que a esa marca se le sumaría una atrofia corporal, física. Una merma en el potencial desarrollo de habilidades y capacidades motrices. Un niño entretenido a perpetuidad, al que le resultará aburrida la escuela y ajena la actividad física, con baja tolerancia al esfuerzo, al juego que no sea virtual, contemplado. Socializado como espectador consumista.

Los estudios y comprobaciones que se han sucedido en los últimos tres lustros refuerzan aquella comprensión de que estamos en presencia de una transformación antropogénica, la **transición del homo videns en homo sedentarius**. Una transformación en que están implicados fenómenos histórico-culturales, sociales, ecológico-ambientales y político-económicos, reflejados en la superestructura social. Fenómenos que provocan enfermedades crónicas en gran medida prevenibles, que nos ponen ante desafíos nuevos bajo la amenaza de que si no encontramos respuestas adecuadas, por primera vez desde la existencia humana, las nuevas generaciones verán disminuir su esperanza de vida -o de vida plena y saludable-.

El abordaje del estudio de los problemas de complejidad dinámica requiere una mirada sistémica que supere la fragmentación y el análisis parcial, tratando de ver la totalidad de los fenómenos implicados ¿Por dónde empezar? Si ponemos la mirada en los actores primarios del cambio ¿no estaríamos encontrando un punto clave, de alto apalancamiento? Fuimos en esa dirección.

### La efectividad de los sujetos impulsores del cambio. Educación para la salud.

Tanto en la calidad de vida como en nuestra gestión de hábitos y en las políticas públicas, la cuestión de la efectividad relaciona las acciones a corto, mediano y largo plazo. Desde una perspectiva sistémica, las soluciones de hoy no deberían ser causa de nuevos problemas -más graves- mañana ¿Ponemos los mayores esfuerzos en resolver las consecuencias o atendemos al mismo tiempo la resolución de las causas que subyacen, y crecen? ¿Comprendemos adecuadamente la situación o la naturalizamos?

Esto pone en primer plano la cuestión de la integración y sustentabilidad de las acciones que se pongan en ejecución para generar los entornos favorecedores en el medio urbano, en la escuela, en el municipio.

Las estructuras y procesos, el liderazgo organizacional, la administración de recursos, las fuentes genuinas de financiamiento, las regulaciones estatales, el control de gestión eficiente orientada en objetivos, la focalización y generalización adecuados para aplicar políticas públicas sustentables de educación para la salud y cambio cultural. Resumiendo, efectividad requiere equilibrio entre producción y capacidad de producción; el logro de metas -ahora- que se puedan reproducir y sostener, sin contratiempos, en gran escala y a costes prácticos.

Desde el ciudadano común comprometido (participante-conciente en la producción social de salud) hasta las máximas autoridades gubernamentales, pasando por la escuela, el docente y los distintos estamentos de la cadena involucrada, deberían estar envueltas y alineadas en una visión compartida. La generación de un allá vamos claro: políticas de Estado a corto, mediano y largo plazo.

En el tema que nos ocupa, creemos que tenemos un talón de Aquiles. Mirando la realidad de la gestión pública de los últimos treinta años de vida democrática, viéndola en forma global o accediendo al microcosmos de los distintos pliegues de la burocracia encontramos, por un lado, falta de alineamiento, objetivos difusos y una brecha de ejecución entre las políticas formuladas y las metas alcanzadas. Por otro lado, han surgido permanentemente urgencias que merecieron atención prioritaria.

No es fácil plasmar intenciones en resultados. Como muchos otros países, hemos sufrido desde la última dictadura cívico-militar y su prolongación en los años '90, una destrucción deliberada del aparato del Estado. Es decir, una destrucción del Estado de Bienestar, una desarticulación de la malla de contención social y de las interrelaciones clave que influyen sobre la conducta organizacional a lo largo del tiempo, en la cimentación de un know-how técnico administrativo fundado en la innovación y el aprendizaje continuo. Durante la última década se han dado pasos significativos para revertir esta realidad, pero queda aún un amplio recorrido por transitar. Sin la presencia activa del Estado, el mercado impone su lógica de consumismo adictivo y éste es un factor clave en el deterioro de la calidad de vida del niño que crece con ese estigma.

### ¿Cuáles son los hábitos relacionados con la salud de los propios agentes encargados de liderar el cambio de hábitos?

#### Programa piloto ALAS (ÁMBITOS LABORALES ACTIVOS Y SALUDABLES)

En procura del entendimiento de algunas de las causas del aumento del sedentarismo, el consumismo y las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) nos propusimos -en carácter de plan piloto- hacer foco en los ámbitos laborales, empezando por el estudio del personal de la propia Secretaría de Deporte de la Nación (SDN). Implementamos el programa en etapas y sub-etapas.

Después, el objeto fue el estudio de los hábitos relacionados con la salud de los trabajadores de la Educación Física en municipios del conurbano bonaerense. El propósito era la experimentación inicial para comprender este aspecto clave de la problemática y generar el programa ALAS, aún no puesto en marcha. Elaboradas las conclusiones de estos primeros pasos hacia el programa piloto ALAS, en tercer término, el foco se detuvo en la realidad cotidiana de niños y los adultos mayores, los dos extremos del recorrido vital.

#### Conclusiones de esta observación

Fue así que a fines de agosto del 2008 -mientras en Beijing unos bajaban algún récord, otros subían al podio y muchos otros postergaban sus sueños para las próximas competencias olímpicas- se llevó a cabo la primera etapa del programa piloto ALAS, a través del cual la Secretaría de Deporte de la Nación (SDN), en convenio con SALCES, se propuso evaluar los hábitos relacionados con la salud y el perfil de la condición física de su propio personal, con el propósito ulterior de replicarlo en otros ámbitos públicos y privados.

#### Primera etapa

Durante 10 días se distribuyeron 200 cuestionarios. 126 empleados accedieron a contestarlos en forma anónima. Se indagaron hábitos alimenticios como la cantidad de comidas diarias, la ingesta de verduras, frutas, pescados, grasas y aceites, gaseosas, galletitas, productos de copetín, entre otros. También se encuestaron los hábitos de actividad física, horas de televisión diaria, consumo de alcohol y tabaco.



El instrumento de medición fue un cuestionario - adaptación de “Nutrición para toda la vida” de la Dra. Lisa Hark y Dr. Darwin Deen (2005)- de 14 preguntas de respuestas cerradas con opciones múltiples. Se estableció un sistema de puntaje según el cual los que obtenían entre 14 y 20 puntos fueron considerados con buenos hábitos de vida; regulares los que obtuvieron entre 21 y 29 puntos y, con malos hábitos relacionados con la salud los que obtuvieron más de 30 puntos. También se indagó si conocían datos relacionados con su salud, como la tensión arterial, el colesterol y los triglicéridos en sangre y la glucemia en ayunas. Por último se preguntó la fecha del último chequeo médico.

Los resultados fueron los siguientes:

**Total encuestados:** 126

**Total completos:** 113

**Edad promedio (N=96):** 41,33 años (mín. 20, máx. 73, DS 13,13)

**Sexo (N=96) - Femenino:** (41,7%) - Masculino: (58,3%).

**Puntaje promedio general:** 30,54 (DS 6,09): Malos hábitos relacionados con la salud.

**Puntaje por categorías:**

Puntaje		N	%
14-20	BUENO	7	5,9
21-29	REGULAR	47	39,8
30-52	MALO	64	54,2
Total válidos		118	100,0
Faltantes		8	
Total muestra		126	

**Resumen:**

- Cuando se indagó sobre el número de comidas diarias, menos de la mitad ( 46 %) efectúa un desayuno completo, dos comidas y una merienda; un 14,3% no desayuna y un 4% realiza sólo una comida al día. El resto “picotea”.
- Respecto a la calidad del desayuno y merienda, solo el 23% incluye frutas, cereales o lácteos descremados. El 35,8% ingiere dulces, alfajores y galletitas.
- Sólo el 4,8% de los encuestados manifestó ingerir las cinco o más raciones diarias de frutas y verduras, recomendadas por los organismos que promueven la salud. El 69,9% ingiere “a veces” o “una sola” ración de frutas y verduras diarias.
- De los que consumen lácteos, si bien el 19% lo hace con productos descremados, el 45,4% consume leche, helados y lácteos con la cantidad normal de grasas.
- Sólo el 5% manifestó comer pescados y/o mariscos dos veces por semana y el 62,7% sólo lo consume “alguna vez” al mes o “nunca”.
- El 42.9% ingiere aves con piel, ocasionalmente fritas o directamente fritas.
- El 42% manifestó comer carne roja diariamente o varias veces por semana.
- Sólo el 6,4% de los encuestados ingiere habitualmente grasas, manteca y margarina.
- Aparte de té, café o mate, el 61,1% de los encuestados se hidrata con jugos, gaseosas y bebidas para deportistas y sólo el 38,9% toma agua.
- De los que comen afuera, el 40,4% no se cuida (acostumbra comer carnes con grasa, pastas con salsas a base de crema, pizzas, embutidos, hamburguesas y frituras).



- Pese a pertenecer a una repartición oficial que promueve el deporte y la actividad física, menos de la cuarta parte (24,6%) realiza al menos 30 minutos de actividad física casi todos los días, como recomiendan los organismos de promoción de la salud. El 39,7% es sedentario absoluto, ya que rara vez realiza actividad física.
- El 79,4% destina desde unas cuantas horas semanales hasta más de tres horas diarias a ver televisión.
- La mayoría de los encuestados manifestó cuidarse del alcohol. Sólo el 11,9% reconoció beber entre 1 y 3 o más vasos diarios.

El 31% del personal que contestó la encuesta, fuma. El 11% de los encuestados (36,9% de los fumadores) fuma más de 10 cigarrillos diarios.

- Muy pocas personas (el 19,1%) conocen los datos sobre su salud, como la tensión arterial. Menos personas aún conocen su frecuencia cardíaca en reposo, los valores de colesterol, triglicéridos y glucemia en ayunas. La mayoría de los encuestados (N=97: 85,8%) no pudieron precisar la fecha (mes y año) de su último chequeo médico.

#### Entrando en detalle sobre el apartado 15 encontramos que:

Sólo 14 personas (11%) manifestaron conocer su frecuencia cardíaca en reposo. Sólo 22 personas (17,4%) manifestaron conocer los valores de su tensión arterial; 18 manifestaron tener hasta 130/80 (78,3%) y las 5 restantes, superior a 130/80 (4,0%).

Sólo 11 personas (8,7%) manifestaron conocer sus valores de colesterol en sangre. Sólo 8 personas (6,3%) manifestaron conocer sus valores de triglicéridos en sangre. Sólo 9 personas (7,1%) manifestaron conocer sus valores de glucemia en ayunas. Sólo 16 personas (12,6%) pudieron indicar la fecha (mes y año) de su último chequeo médico. Las fechas oscilaron entre febrero de 2007 y agosto de 2008.

En síntesis, el 94,1% de los encuestados tuvieron ENTRE REGULARES Y MALOS HÁBITOS RELACIONADOS CON SU SALUD.

\* Physical Activity Readiness Questionnaire. Disponible en: <http://deporte-con-moises.blogspot.com.ar/2011/03/par-q-physical-activity-readiness.ht>

#### Segunda Etapa.

##### Perfil de la condición física del personal de la SDN.

Una vez concluida la encuesta sobre hábitos relacionados con la salud, procedimos a la difusión entre el personal de los datos parciales de la marcha del programa piloto ALAS con el propósito de generar expectativas, familiarizarlos con el mismo y convocarlos a seguir colaborando con el proyecto. Pretendíamos que contribuyeran participativamente de la puesta en práctica de un programa fiable de actividad física que pueda ser replicado en otros ámbitos públicos y privados, con el fin de generar entre todos la autoridad moral a este impulso desde la SDN, ya que ALAS nacería en el ámbito laboral de los trabajadores que luego lo aplicarían a otros. Buscamos, de este modo, elaborar un diagnóstico participativo.

La segunda etapa del programa piloto ALAS consistió en la evaluación del perfil de la condición física. **Dividimos esta etapa en dos sub-etapas. En la primera, relevamos indicadores antropométricos como peso, talla y perímetro de cintura.** También recogimos datos cuantitativos sobre el hábito de fumar y realizamos una encuesta pre-participativa para evaluar la factibilidad de someter al individuo a unas pruebas físicas o desarrollar actividades de baja intensidad. Dicha encuesta también nos permitió conocer aspectos relevantes relacionados con la salud, como los síntomas y signos de limitaciones cardiovasculares o músculo/óseo/articulares contenidos en el Cuestionario PAR-Q\*.

No obstante el consenso logrado inicialmente, no fue fácil movilizar a algunos miembros del personal hacia una balanza distante de su puesto de trabajo o lograr que se sometieran a la medición del perímetro de su cintura. Todo esto dejó valiosas enseñanzas que resumimos en el informe final que entregamos a la SDN. Para no sesgar el estudio con individuos aptos físicamente, la evaluación voluntaria tuvo éxito porque fuimos con la balanza oficina por oficina, lo que facilitó la participación de individuos que, en otras circunstancias, podrían haber eludido la prueba (según expresiones recogidas) alegando dificultades laborales.

**La segunda sub-etapa consistió en pruebas de aptitud física** que requerían una movilización hacia el campo deportivo. Encontramos mucha dificultad



en reclutar a los individuos involucrados en tareas administrativas en oficinas –sedentarios, a pesar del privilegio de contar con instalaciones adecuadas en el lugar de trabajo. Entonces, optamos por seleccionar una muestra aleatoria entre un grupo voluntario heterogéneo, del sector “mantenimiento” (el más activo físicamente) para medir, con pruebas de regresión, distintos componentes de la condición física: fuerza, resistencia del tren superior, flexibilidad del tronco, resistencia de la zona abdominal y capacidad aeróbica.

### I - Resultados de las pruebas de la primera sub-etapa: Perfil Condición Física

Participación por sexo	N	
Mujeres	53	42,1
Hombres	73	57,9
Total	126	100,0

**Edad promedio:** 39, 87 - Rango: 19 a 74. (N = 126)

**Peso Promedio:** 72,45 - Rango: 44 – 154 - (N = 126)

**IMC promedio:** 25,850674 (SOBREPESO, según clasificación OMS)

**Rango:** min. 17,6254- máx. 53,2872 (N = 126)

**Clasificación IMC según OMS – Resultados:** Menos de la mitad de los evaluados (47,6%) se encuentra en un rango de peso normal para la talla. Un tercio del personal en cuestión tiene sobrepeso (33,3%), un 4% presenta un peso por debajo de lo recomendado y más del 15% presenta obesidad. Estos números esconden una subestimación del problema, dado que la obesidad se diagnostica visualmente y en una prueba voluntaria, los más excedidos de peso son poco proclives a evaluarse debido a la discriminación social que sufren. La prueba siguiente presenta la misma dificultad estadística.

**Perímetro de cintura y nivel del riesgo:** los datos recogidos entre los voluntarios que accedieron a la prueba de medición del perímetro de cintura revelan que el 43,6% presenta un riesgo entre moderado y alto de padecer enfermedades como síndrome metabólico, diabetes, hipertensión o enfermedades cardiovasculares, entre otras. Con el dato significativo de que casi una cuarta parte del personal relevado (23,8%) presenta un riesgo alto.

**Tabaquismo:** más de un tercio del personal (34,1%) que accedió voluntariamente a la evaluación fuma. De ellos, el 24% fuma 10 o más cigarrillos diarios.

**Cuestionario PAR-Q:** evalúa signos y síntomas de enfermedades cardiovasculares u óseo/ músculo/articulares limitantes para la actividad física de baja intensidad. El cuestionario reveló que una cuarta parte del personal padece de enfermedades diagnosticadas o presenta signos o síntomas de afectación de la salud relacionados principalmente con causas cardiovasculares u óseo/músculo/articulares.

En esta primera aproximación al problema, los resultados son significativos, dado que un 7% presenta problemas cardíacos, un 3,2 % sufre dolores de pecho, un 9,2% presenta mareos o fatiga frecuente y uno de cada 10 (9,6%) presenta tensión arterial alta diagnosticada. El 7,9% del personal que accedió a contestar el cuestionario manifestó limitaciones ortopédicas para el ejercicio de baja intensidad.

### II - Resultado de la segunda sub-etapa: las pruebas de campo

Aplicamos una batería de pruebas físicas, diseñada por la Dra. Patricia Sangenis. Consistieron en pruebas de 1.000 metros caminando, flexo-extensión de brazos, resistencia abdominal y flexibilidad. Participaron 9 mujeres (36%) y 16 varones (64%).

**Nivel de capacidad aeróbica en prueba de 1.000 mts. caminando:** sólo el 48% del personal evaluado presentó una buena capacidad aeróbica. Más de la mitad posee un nivel bajo o muy bajo. El dato es significativo, dado que este grupo es el más familiarizado con la actividad física laboral. Cabe recordar que los oficinistas no participaron de esta evaluación.

**Nivel de fuerza resistencia del tren superior:** prueba de flexo-extensiones de brazos (“lagartijas” hombres y “lagartijas” modificadas, mujeres). En esta prueba de fuerza resistencia del tren superior, el 84% del personal evaluado presentó una capacidad entre regular y baja.

**Nivel de resistencia abdominal:** contracciones abdominales hasta el agotamiento en posición decúbito dorsal con piernas flexionadas. En esta prueba el resultado





reveló que el 88% del personal evaluado tiene muy baja resistencia abdominal, capacidad asociada con la salud de la columna vertebral de la zona lumbar.

**Nivel de flexibilidad:** flexión del tronco sentado con piernas extendidas. Sólo uno de los 25 evaluados presentó buena flexibilidad del tronco. El 96% de los evaluados evidenciaron una condición regular o baja, predominando ampliamente (84%) los individuos con baja flexibilidad la cual, asociada a la resistencia abdominal, contribuye a la salud de las articulaciones, de la columna vertebral y específicamente de la región lumbar.

Terminada la evaluación del personal de la SDN, nos propusimos trasladar la experiencia a un grupo de municipios cercanos a la Capital Federal, esta vez en formato de taller/jornada orientados a trabajadores de la educación física, la salud y la acción social.

#### Siguiente paso, hacia el programa ALAS ¿Qué pasó en los ocho municipios del AMBA evaluados?

Entre el 1° de abril y el 16 de octubre de 2009, llevamos adelante talleres/jornadas en diversos ámbitos de ocho municipios del conurbano bonaerense (Marcos Paz, San Martín, Berazategui, Quilmes, Almirante Brown, Florencio Varela, Ituzaingó y San Andrés de Giles). La convocatoria a las mismas se hizo a través de los organismos de las áreas deportes, acción social y salud de cada municipio. Más de 600 personas se reunieron en polideportivos, un centro cultural, un hospital modelo y una escuela. Los participantes voluntarios fueron profesores de Educación Física, entrenadores deportivos, trabajadores de la salud (promotores, enfermeros, médicos), estudiantes de estas disciplinas y vecinos referentes de organizaciones sociales afines.

Las jornadas se orientaron hacia la sensibilización y evaluación de hábitos y el impacto de éstos sobre la salud. Se organizaron con el objetivo de poner en debate, intercambiar experiencias, enfocar el tema y concientizar a docentes de Educación Física, trabajadores de la salud y desarrollo social para que puedan actuar como multiplicadores de la información entre sus colegas, estudiantes, vecinos, etc. Contribuyeron al segundo paso hacia el aprendizaje y experiencia para el diseño definitivo del Plan ALAS a la vez que buscaron incentivar la implementación de programas o herramientas específicos locales.

Dada la heterogeneidad de los asistentes no es posible generalizar las conclusiones; no obstante, los resultados que se detallan a continuación reflejan un estado de situación que invita a la reflexión.

#### Método

Las jornadas de capacitación incluyeron una serie de talleres consistentes en una presentación introductoria de variado grado de complejidad sobre aspectos de fisiología de la actividad física, epidemiología del sedentarismo y de enfermedades no transmisibles, liderazgo y herramientas de gestión social sobre prevención y abordaje de los factores de riesgo y la promoción de la salud. Se procedió a sistematizar en cada caso la información primaria para realizar una devolución inmediata en el taller llevado a cabo en la respectiva jornada.

Al inscribirse, los participantes recibían los siguientes instrumentos: (a) una encuesta demográfica, (b) un cuestionario sobre hábitos relacionados con la salud que contiene 14 preguntas cerradas con respuestas de opción múltiple, más algunas preguntas que indagan si conocen sus datos biomédicos y cuándo se realizó el último examen físico, y (c) un Cuestionario de aptitud pre-participativa para el ejercicio (PAR-Q) de 7 preguntas; todas herramientas que los asistentes respondían en forma voluntaria. Éstas permitieron captar información valiosa, línea de base que será útil para la comparación futura. Los datos cuantitativos completos y despersonalizados recogidos fueron luego procesados con el sistema SPSS y entregados en devolución a cada municipio.

Antes de comenzar con las presentaciones, se recogieron las encuestas y cuestionarios completados. Los datos más generales (por ej. promedio de edad, sexo, puntaje promedio del cuestionario de hábitos y principales impedimentos para el ejercicio) se procesaron durante la jornada y hacia el final del encuentro se compartieron con los participantes. Esto creó una atmósfera de toma de conciencia (todos estaban implicados) que permitió un debate interesante sobre la necesidad de realizar cambios en el estilo de vida. Entregamos en todos los casos los instrumentos de evaluación para que a su vez, pueda ser administrada en distintos espacios y poblaciones meta, que establecieran los docentes o el municipio. Las jornadas concluyeron con una sesión de intercambio de ideas, preguntas y respuestas.





Con excepción del Municipio de Marcos Paz, donde se administró solamente la encuesta demográfica, en los otros siete municipios se administraron todos los cuestionarios y a todos los participantes. La SDN recibió los datos procesados de cada municipio a medida que se realizaron las jornadas. En total recolectamos 564 encuestas completas, más 58 cuestionarios de hábitos. Los resultados globales para los 7 municipios donde se recabó la información fueron:

**Datos demográficos:** en las jornadas de capacitación participó un total de 622 personas, incluyendo 58 del Municipio de Marcos Paz, que representaron organizaciones municipales, provinciales y nacionales, como así también ONGs y sociedades de fomento. Las áreas representadas durante las actividades fueron: Deporte y Recreación, APS (Promotoras), escuelas provinciales y municipales, Dirección de Cultura y Educación, Salud y Acción Social.

En las encuestas demográficas, trescientos setenta y tres (373) participantes indicaron el alcance de sus organizaciones. Ochenta (80) asistentes indicaron que su organización llega a menos de 100 personas, 136 representaban a organizaciones con alcance a entre 100 y 300 personas y 157 contestaron que su organización llegaba a más de 300 personas.

De las 564 que respondieron a los cuestionarios, 324 fueron mujeres (57,4%) y 230, hombres (40,8%). Otros 10 (1,8%) no indicaron su sexo. La edad promedio fue 39,14 con un rango de 20 a 79 y una desviación estándar de 12,35.

**Hábitos relacionados con la salud:** se administró el mismo cuestionario que al personal de la SDN. El promedio general del puntaje fue 28,57 (d.s 5,52; rango 15-43), en una escala donde de 14 a 20 puntos significa buenos hábitos; de 21 a 29, regulares y más de 30, malos. Los puntajes parciales fueron:

	N	
14-20 (Buenos)	36	6,4
21-29 (Regulares)	312	55,3
30-52 (Malos)	216	38,3
Total	564	100,0

*\* Visitamos 11 establecimientos geriátricos de Capital Federal y uno de Santos Lugares. Para poder acceder a los mismos debimos presentarnos como familiares de un potencial interno. El intento previo de lograr permiso para una investigación social, fracasó. Ninguno tenía vacantes.*

*Cuatro institutos permitieron una visita a su interior. Fueron los ubicados: Dos en Flores, uno en los Barrios de Almagro y el cuarto en Santa Rita. A este último hacemos referencia. En cuanto a la escuela primaria, la primera observación la efectuamos en ocasión de las elecciones del 23 de octubre del 2011 en aula que ofició de cuarto oscuro.*

*En días posteriores a las elecciones realizamos visitas observacionales y entrevistas a personal de maestranza y docentes.*

Es decir, que un 93,6% de los encuestados reportaron hábitos relacionados con la salud entre regulares o malos.

Concluyendo nuestra investigación, hicimos foco en la vida cotidiana.

**A modo de ejemplo, las dos puntas del camino de la vida.**

Lo que señalamos a continuación es responsabilidad exclusiva de SALCES. Guarda relación fundamental con nuestra hipótesis de trabajo y con el objeto de la existencia de nuestra organización. Es muy doloroso y no tiene la intención de menoscabar la labor de control que realizan los organismos públicos que supervisan estos establecimientos. Se trata simplemente de desnaturalizar, críticamente, lo "naturalizado", que no es "natural", es cultural. Vale decir, develar una verdad incómoda, como punto de partida para instalar la idea de que es menester un cambio cualitativo importante y perentorio, en la gestión de establecimientos.

El estudio cualitativo observacional de una serie de hechos sociales aparentemente inconexos nos permite develar la trama subyacente, las causas estructurales del sedentarismo y sus consecuencias. Relatamos a continuación las conclusiones de la observación participativa a un geriátrico y una escuela primaria de la Ciudad de Buenos Aires\*. En compañía de familiares de internos, analizamos las condiciones de vida en los institutos geriátricos. Estudiando el campo, concluimos que éstos están cada vez más colapsados, cada vez más insuficientes en número, cada vez más caros por imperio absurdo de la ley de la oferta y la demanda que regula las transacciones comerciales.

Al ingresar a cualquiera de ellos por la planta baja, vimos personas mayores, predominantemente mujeres - vale recordar que, en Argentina, la esperanza de vida al nacer es de 79,76 para las mujeres y de 72,44 para los hombres- todas sentadas, algunas en sillas de ruedas, alrededor de una o varias mesas. Un televisor omnipresente y el parloteo parco, imperativo y presuroso de las atareadas cuidadoras es lo que se escucha. La mayoría de las personas todavía son auto-válidas. Las internas hablan poco o mantienen silencio. Pocas dialogan.



En ambientes posteriores o en los pisos superiores (según el caso) el panorama cambia dramáticamente a medida que pasamos de una planta a otra o nos alejamos la puerta de entrada. En el primer piso, casi todas las personas estaban en sillas de ruedas que no conducen. Algunas atadas a ellas porque pueden caerse. No deambulan, están postradas... para siempre. Otras yacen la mayor parte del día en la cama. Casi ninguna habla. Los pisos superiores o dormitorios posteriores, son, literalmente, depósito de personas que esperan su hora en la cama, en posición fetal, con poco o nulo registro de su entorno. Algunas llevan años así. El personal limpia, cambia pañales, suministra fármacos y da de comer, casi deshumanizadamente, como tratando con cosas. El capitalismo en su cara más atroz convirtió a estas personas en objetos a mantener con vida mientras el sistema o los familiares paguen su manutención. Los laboratorios siguen facturando. El negocio de la enfermedad crónica se ha consumado. La impotencia de los familiares va consumiendo la esperanza de una vida digna. La resignación invade las almas y sólo esperan una muerte digna, piadosa. El anhelo de felicidad, frustrado. Dolor por doquier. Desesperanza. Las frías estadísticas mentirán la elevación de la esperanza de vida. ¿Qué vida?

#### Veamos qué ocurre en la otra punta, en la etapa de la aurora de la vida.

Visitamos y observamos una escuela primaria pública del barrio de Mataderos, en la gran metrópoli. Las madres, la mayoría con sobrepeso –la obesidad se diagnostica visualmente- se agolpan a las ocho de la mañana en la puerta. Ya en el aula, en la primera hora, la maestra instala como tema de la currícula del día “el menú de los argentinos” con el propósito de que los niños participen en clase, aprendan a leer de corrido y puedan luego redactar una composición. En un papelógrafo, la docente dibuja una matriz de doble entrada. Escribe las cuatro ingestas diarias de los siete días de la semana. Los niños participan bulliciosamente, le dictan a la maestra. Termina la hora de clase y quedan expresados en el papel los gustos y hábitos de los niños. Se develan y resume en el cuadro un hecho cultural/social: de qué se alimentan.

Los desayunos, cuando existen, consisten en: alfajores, juguitos, chocolatadas, galletitas, chizitos, zucaritas. Los almuerzos en: fideos con tuco, milanesa, huevo frito, salchicha, hamburguesa, guiso, papa, tomate, picante de pollo,

pizza, pastel de papa. Las meriendas y cenas se parecen a los desayunos y almuerzos. En el rubro “bebidas”, marcas de gaseosas y saborizadas. No figura el agua.

Llega el recreo. Los niños salen presurosos al patio a jugar con su computadora portátil. La escuela ingresó al plan piloto que incluye la entrega de una netbook escolar a cada alumno y una computadora portátil a cada docente de grado, además del equipamiento para directivos, supervisores y salas de docentes. También, contempla el acceso ilimitado a Internet en las escuelas y un servidor para cada establecimiento. Sin duda esta política de Estado en materia de inclusión digital constituye uno de los logros más importantes y significativos en materia de igualdad de oportunidades a niños de distintos estratos sociales. **Este concepto igualitario debe generalizarse ahora respecto de las oportunidades de acceso a la actividad física.** Los niños pertenecientes a hogares de los estratos superiores de ingresos tienen más oportunidades de acceder a clubes privados en contra-turno, escuelas de iniciación deportiva, recreos ampliados activos en establecimientos escolares. SALCES viene realizando propuestas de políticas públicas referidas a este tema (SALCES, 2013). La escuela tiene un potencial magnífico en materia de educación para la salud y en la adquisición de hábitos significativos en esta materia. Si no lo aprovecha, puede estar reproduciendo la cultura dominante. Legitimándola, vale decir aprender en ella a jugar frente a la pantalla.

Sabemos que otra pantalla les esperará en casa, donde recibirán impactos publicitarios apenas interrumpidos por algún entretenimiento (imperio del rating que convierte en dinero nuestro tiempo, y que cada vez más trata de alcanzar a los niños). “La calle es insegura...” dicen los mayores, replicando la letanía martillada por los comunicadores mediáticos.

**EN CONSECUENCIA, CADA VEZ MENOS NIÑOS TIENEN HABILIDADES PARA JUEGOS ACTIVOS Y DEPORTIVOS Y POR LO TANTO NO LES GUSTAN. TAMPOCO A SUS AMIGUITOS. NI LES GUSTARÁN NUNCA.**

No aprendieron a gustar de ellos. No tienen oportunidad para que así sea. El confort del nuevo cliente/consumista, formateado por el sistema, se impone sobre el gusto por el movimiento... para siempre, a menos que reaccionemos a tiempo.



### El desafío de enfrentar al futuro con nuestros designios

Nacemos para el movimiento. Dotados, además, de imaginación, autoconciencia, voluntad independiente y conciencia moral: cuatro atributos; capacidades potenciales que germinarán y se fortalecerán si nos dan y nos damos la oportunidad de hacerlo. De niños tenemos un potencial ilimitado, grandioso, promisorio. Sin embargo somos absolutamente dependientes. La cultura puede abortar total o parcialmente nuestro desarrollo. Estos atributos -dones de nacimiento- son únicos y específicos de la especie humana. La cultura facilitará o limitará su expansión plena; la educación podrá alimentarlos o truncarlos; el ser humano, su entorno, sus instituciones familiares, económicas, políticas y sociales podrán ser habilitadores o, por el contrario, cercenadores de este potencial. Los decisores serán gestores y facilitadores o, por el contrario, miopes y retardatarios, complacientes con el statu quo. Una vez adultos, nuestras elecciones serán determinantes. Somos producto de ellas por acción u omisión, por elección explícita o tácita. Continuamos con la inercia o nos rebelamos.

Entre estas capacidades innatas -como nuestra capacidad de movimiento-, se encuentra la capacidad de imaginación, de proyectarnos hacia objetivos deseados. Crearlos primero en nuestras mentes y luego plasmarlos en la realidad. Todo lo que existe primero fue imaginado.

**TAMBIÉN ESTAMOS DOTADOS DE LA CAPACIDAD DE EXAMINAR Y REFLEXIONAR SOBRE NUESTRAS CREENCIAS Y NUESTROS PENSAMIENTOS, SOBRE NUESTROS PARADIGMAS O LENTES CONCEPTUALES, PODEMOS CUESTIONARLOS, EXPLORARLOS, PONERLOS A PRUEBA, INCLUSO ABANDONARLOS POR OTROS MÁS EFECTIVOS Y SOSTENIBLES, ES DECIR, TENEMOS AUTOCONCIENCIA.**

Al mismo tiempo disponemos de voluntad independiente, es decir, podemos optar entre reaccionar o actuar, entre ser reactivos o proactivos, elegir si nos sometemos al determinismo o tomamos las circunstancias como condicionantes pero no como determinantes. Si actuamos según nuestros guiones o somos “actuados” por el software cultural.

Es decir, asumimos o no la capacidad de elegir en última instancia, ejerciendo nuestra libertad interior más allá de las condiciones limitantes.

Por último, de niños venimos dotados de conciencia moral. Por encima de los valores sociales, somos portadores de principios como la bondad, la rectitud, la integridad, la amabilidad, la solidaridad, la equidad. Estamos dotados de una brújula interior que nos guía y nos dice qué está bien y qué no, cual es nuestro verdadero norte. Es nuestra voz de la conciencia. Es clara y tenue, fácil de acallar con racionalizaciones y excusas. Pero es audible si estamos dispuestos a escucharla.

### Liderazgo personal y organizacional para hacer frente al desafío

Desde la familia hasta los Estados-nación son organizaciones; desde su seno y desde los individuos que las integran deben surgir las respuestas a los cambios culturales necesarios.

Además de nuestra capacidad de movimiento y de estas cuatro capacidades innatas que mencionamos, la construcción social de la felicidad humana -que será denegada si no revertimos la tendencia antropogénica en curso- requiere cuatro **atributos de liderazgo**, tanto de las personas como de las organizaciones. Estos actúan juntos, sinérgicamente, complementariamente y se requieren unos a otros. Si falta uno, se debilitan todos, si se fortalece uno, contribuye al mejoramiento de los otros. Estos atributos del liderazgo personal y organizacional son: **visión, disciplina, pasión y conciencia** que ponen en juego las cuatro dimensiones humanas (mente, cuerpo, corazón y espíritu).

La **visión** es el ojo de la mente; es la capacidad -entrenable- de la imaginación. La visión une necesidad con posibilidad. Cuando la visión es compartida tiene un efecto potenciador ilimitado. La rebelión de Espartaco, las revoluciones de Gandhi o Martin Luther King son ejemplos de ello. La **disciplina** es entrega. Disciplinarse es hacer todo lo necesario: poner el cuerpo, pagar el precio, generar las estructuras necesarias, ejecutar, administrar con osadía, tenacidad, guía y paciencia todas las acciones para hacer realidad la visión.

La rebelión de Espartaco, las revoluciones de Gandhi o Martin Luther King son ejemplos de ello. La **disciplina** es entrega.



Disciplinarse es hacer todo lo necesario: poner el cuerpo, pagar el precio, generar las estructuras necesarias, ejecutar, administrar con osadía, tenacidad, guía y paciencia todas las acciones para hacer realidad la visión. La **pasión** es el fuego que alimenta al músculo, es el ardor por hacer que la disciplina ejecute. Compromiso. La pasión no es atributo de los que medran en la mediocridad, de los temerosos, de los genuflexos y aduladores del poder. La pasión requiere valentía y consideración. Compasión. Una virtud basada en la empatía y en la acción positiva hacia los demás. Por último, la conciencia es el principal atributo. Es la guía, la brújula que nos orienta hacia el verdadero norte. No basta con hacer las cosas bien. Es necesario hacerlas por el camino correcto. No hay liderazgo genuino sin conciencia. Nada duradero se construye con la mentira, el engaño, la duplicidad.

Sólo lo construido en base a la verdad, la justicia y la integridad personal y organizacional perdura en el tiempo. Las personas y organizaciones que lideran los cambios enriquecen permanentemente estos atributos y capacidades, independientemente de sus puestos y las jerarquías formales. La conciencia y el conjunto de estos atributos producen autoridad moral.

### Antropogénesis sedentaria. Enseñanzas de la experiencia recogida

Concluida la experiencia relatada, el equipo de trabajo de SALCES comprendió que estamos frente a una problemática de tal magnitud que no se puede abordar ni con campañas ni con programas o planes inconexos. Sería como enfrentar a un cáncer con aspirinas. La antropogénesis sedentaria requiere un abordaje inicial desde las ciencias sociales. Estudios cuali y cuantitativos, definiendo objetos de estudio desde contextos conceptuales y marcos teóricos adecuados, recogiendo experiencias exitosas desarrolladas en otros países.

Desde ese punto de partida se pueden generar los instrumentos de gestión y control necesarios. Definir los actores entre los campos de la educación, la salud, el desarrollo social y el urbanismo. Alinearlos tras un plan estratégico. Estos actores primarios del cambio cultural indispensable, deberán estar imbuidos de visión, disciplina, pasión y conciencia compartidas, como elementos centrales para una tarea consistente.

Creemos que se hace imprescindible la generación de un ente público específico para la coordinación de políticas públicas adecuadas al desafío.

*\* Entendemos impuesto pigouviano como un instrumento desarrollado por la ciencia económica para desalentar el consumo de determinados bienes y servicios por sus consecuencias negativas o "externalidades de la producción".*

*En el caso que nos ocupa, impuestos pigouvianos podrían desalentar el consumo de aquellos bienes y servicios que colaboran con el aumento de la obesidad y la diabetes, así como incentivar el consumo de aquellos que forman la "dieta saludable".*

*Conviene señalar que los impuestos serían un instrumento complementario a otros ya vigentes (educación, etiquetado, etc.). No se piensa que éstos por sí solos solucionarán el problema.*

Nosotros promovemos la creación de un Instituto Nacional de la Actividad Física (INAF), con rango de Secretaría de Estado, que produzca regulaciones y programas bien focalizados, financiados adecuadamente con instrumentos como el impuesto pigouviano\* sobre productos adictivos promotores de ECNT (por ejemplo, bebidas gaseosas y saborizadas, comidas rápidas y cigarrillos). Los países con mejor nivel de vida lo vienen haciendo desde hace bastante tiempo. Esto además de necesario es justo, porque sería compensar en algo el costo social enorme que producen en virtud del libre albedrío promovido por el neoliberalismo.

Como explica Eduardo Punset en el prólogo de El viaje a la felicidad (Punset Casals, 2007), éste -el viaje- acaba de empezar y su final es incierto:

“Hace un poco más de un siglo la esperanza de vida seguía siendo de treinta años: lo justo para aprender a sobrevivir, si se contaba con la suerte, y culminar el propósito evolutivo de reproducirse. No había futuro ni, por lo tanto, la posibilidad de plantearse un objetivo tan insospechado como el de ser felices. Esta era una cuestión que se aparcaba para después de la muerte y dependía de los dioses. La revolución científica ha desatado el cambio más importante de toda la Historia de la evolución: la prolongación de la esperanza de vida que ha generado más de cuarenta años redundantes -en términos evolutivos”.

Por primera vez la humanidad tiene futuro y se plantea, lógicamente, cómo ser feliz aquí y ahora. Podemos elegir personal y socialmente. Estamos ante el desafío que presenta el homo sedentarium y sus consecuencias, evitables. La salud, la alegría de vivir, la vitalidad y el optimismo, están dentro nuestro, latentes. Sólo hay que despertarlos... y entrenarlos.

**LA OBESIDAD INFANTIL ES “LA FIEBRE” DE UNA ENFERMEDAD SOCIAL QUE NO SE CURA CON FÁRMACOS.**



## BIBLIOGRAFÍA

- OMS (2004) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- DEEN, Darwin y HARK, Lisa (2005) Nutrición para toda la vida. Editorial La República
- JAIM ETCHEVERRY, Guillermo (1999) La Tragedia Educativa. Fondo de Cultura Económica: Buenos Aires
- PUNSET CASALS, Eduardo (2005) El viaje a la felicidad. Destino Ediciones
- SALCES (2013), Actividad Física y Calidad de Vida, en REDAF (2013) "Actividad Física y Desarrollo Humano. Aporte Interdisciplinario para una Perspectiva de Derechos", pp. 137 a 144
- SARTORI, Giovanni (1998) Homo videns. La sociedad teledirigida. Taurus: Buenos Aires

# LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL TRABAJO Y LA SALUD

**NEFFA, Julio César**\*

\* Lic. en Economía UBA Doctor en  
Ciencias Sociales del Trabajo  
Univ. de París.  
Investigador del CONICET  
en el CEIL.



## LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL TRABAJO Y LA SALUD

### Resumen

**P**ara poder reflexionar sin quedar reducidos solamente a la problemática recreativa y deportiva -o de mantenimiento del buen estado físico, cuidado de la estética y combate a la obesidad-, es conveniente adoptar una concepción holística y analizar de manera global las inter-relaciones entre la actividad física, el trabajo y la salud. Nuestra tesis sería que la adecuada actividad física es una condición necesaria para poder trabajar de manera eficiente y con calidad, pero las condiciones y el medio ambiente en las que se efectúa el trabajo tienen repercusiones sobre la salud, no solo física sino también psíquica y mental, cuyas manifestaciones se somatizan.

### Palabras Claves

Condiciones y medio ambiente del trabajo – trabajo decente – actividad física - salud

### La población económicamente activa (PEA)

Además de la clasificación de la población según su edad y su sexo, desde el punto de vista económico la primera división es entre la población económicamente activa (PEA) -compuesta por los ocupados y los desocupados que buscan trabajo- y, por otra parte, la población económicamente inactiva. Este segundo grupo comprende todas las personas que, por su edad, su situación y/o su decisión están fuera del mercado de trabajo: jóvenes sin empleo durante su permanencia en el sistema educativo, jubilados que no tienen y no buscan un empleo, mujeres que permanecen en el hogar y hacen las tareas domésticas sin percibir una remuneración, etc. Dentro de la PEA, la división se da entre la población ocupada y la desocupada. Pero a los que no tienen un empleo y no lo buscan, se los considera formando parte de la población económicamente inactiva.

Hechas estas precisiones, para delimitar nuestra exposición tenemos en cuenta que aproximadamente el 75% de la PEA así definida se desempeña como asalariados y es sobre este grupo de trabajadores que vamos a centrar la exposición a pesar de que el resto de la PEA también trabaja o lo busca activamente. Pero estadísticamente, para el INDEC, un trabajo que no se





haga a cambio de dinero o de bienes no queda incluido dentro de la PEA, tal es el caso del trabajo domestico no remunerado (las “amas de casa”). Es importante distinguir conceptualmente entre *actividad, trabajo y empleo*.

La *actividad* es una noción muy amplia, que expresa todo el dinamismo de la naturaleza humana en diversas esferas estrechamente vinculadas entre sí: doméstica (cuidado de hijos y familiares a cargo, cocina, aseo, bricolaje, jardinería, compras para la subsistencia), educativa, cultural, deportiva, recreativa, sindical, política, etc. siendo el trabajo sólo una de ellas. El mismo puede desenvolverse en el ámbito mercantil, en el sector público o en actividades sin fines de lucro y llevarse a cabo sin relación de dependencia o como asalariado.

**RECIÉN CUANDO EL TRABAJO ASÍ DEFINIDO SE HACE PARA OBTENER UN INGRESO A CAMBIO -EN CALIDAD DE ASALARIADO, DE EMPLEADOR O ACTUANDO POR CUENTA PROPIA- ESTAMOS TÉCNICAMENTE EN PRESENCIA DEL EMPLEO.**

El *trabajo*, sobre todo el manual, requiere el compromiso del cuerpo. Nuestro cuerpo a través de los sentidos capta la información del medio ambiente y de la sociedad, que luego procesamos cognitivamente para adoptar decisiones movilizandour voluntad en el acto de trabajar. Es a través del cuerpo que transmitimos emociones y afectos y nos relacionamos con otras personas dentro del colectivo de trabajo. El cuerpo es el soporte de la vida humana y la condición para la actividad física laboral, pero el trabajo no involucra solamente al cuerpo sino también, y al mismo tiempo, las dimensiones psíquicas y mentales propias de todo ser humano.

La mayor parte de los profesionales vinculados con la REDAF desarrollan su actividad laboral movilizandour cuerpo o actuandour sobre el cuerpo de otros.

**¿Qué significa el trabajo humano y cuál es su valor?**

El trabajo, el amor y las relaciones sociales, son las dimensiones esenciales del ser humano. El trabajo es un enigma que involucra a todo el ser humano

y no solamente a sus dimensiones fisiológicas y biológicas, pues la actividad física moviliza al mismo tiempo las dimensiones psíquicas y mentales, aunque no tomemos conciencia de ello cuando trabajamos. En virtud del trabajo realizado, el trabajador es creador: da existencia a bienes o servicios independientemente de su persona, aunque lleven su impronta. El resultado del trabajo material o inmaterial permanece más allá de la vida temporal de su creador y le permite superar los límites que el tiempo y al espacio imponen a los seres humanos: los resultados lo trascienden después de su muerte.

Se podría definir al trabajo como una actividad voluntaria orientada hacia una finalidad: el producto buscado está presente en la mente del trabajador que, movilizandour formación, calificaciones y competencias proyecta su personalidad y su estilo sobre el producto o el servicio. Para llevarlo a cabo, siempre se necesita realizar una actividad física con gasto de energía: esfuerzo, gestos y posturas del cuerpo. Esto provoca normalmente fatiga; según sean las condiciones y el medio ambiente de trabajo y los factores de riesgo psicosociales, puede provocarle sufrimiento y/o placer en función del contenido y la organización del proceso de trabajo con impacto sobre la salud.

Todo trabajo es un desafío, porque pone cotidianamente a prueba nuestras capacidades, competencias y límites y podemos tener éxito total o parcial tanto como fracasar, con impacto en nuestra estima. Trabajar implica consciente o inconscientemente asumir riesgos, porque con frecuencia el trabajo es prescripto por los directivos de la empresa de manera parcial o imperfecta y para lograr los objetivos el trabajador debe hacer frente a incidentes o imprevistos (mal diseño del producto, cortes de energía eléctrica, de gas o de agua, materia prima en malas condiciones, retraso de proveedores, falta de tiempo necesario para hacer un trabajo de calidad, ausencia o llegadas tarde de personal que debía ejecutar previamente ciertas tareas). En consecuencia, el trabajador siempre hace más cosas de lo pactado (aunque no se le paguen), asume tareas que no correspondían a su rol, para lo cual debe movilizar sus capacidades cognitivas (para ser creativo, poder resolver esos problemas e innovar), recurrir al apoyo técnico y consejo de la jerarquía de la organización y solicitar o recibir el apoyo social de sus compañeros del colectivo de trabajo. Todo esto requiere disponer



de autonomía y asumir riesgos para dejar de lado o violar las consignas y controlar sus emociones.

### LOS TRABAJADORES NO SON INDIVIDUOS, SINO PERSONAS CON UNA DIMENSIÓN SOCIAL

Por eso, en el trabajo se establecen relaciones interpersonales que crean el colectivo de trabajo y pueden dar lugar a la amistad, pero también pueden ser conflictivas -cuando está en juego la libertad, el poder, los derechos, el prestigio y los lógicos intereses económicos contrapuestos de capital y trabajo que generalmente se canalizan por medio de la actividad sindical-. El trabajo es fuente de derecho a una contrapartida o recompensa a causa de su contribución para la generación de valor, y por eso es el medio más eficaz de inclusión social.

Pero antes, que ser un derecho, el trabajo que implica una actividad física es una necesidad para la supervivencia y reproducción de la especie humana. Es la condición para el desarrollo personal y la construcción de la identidad de quien lo ejecuta.

Dicho esto, la confrontación con la realidad es contradictoria. Un elevado porcentaje de nuestros connacionales vive el trabajo como una triste obligación para ganarse la vida, una actividad penosa y fuente de sufrimiento: una “sumisión consentida por necesidad” regulada por el contrato de trabajo y donde el empleador se apropia de un excedente luego de pagar el salario, situación a la cual los sociólogos del trabajo le llaman *alienación*. Pocos lo viven y perciben como fuente de placer, para el desarrollo de la personalidad, creador de identidad o encuentran al hacer un trabajo de calidad un sentido para sublimar el sufrimiento que naturalmente generan el esfuerzo y la fatiga.

Ese es, desde mi perspectiva, el valor de trabajo humano. Pero, al mismo tiempo, debemos constatar que debido a la modalidad en que están organizados el trabajo y el contenido de las tareas, los trabajadores no somos-, conscientes de su significado.

*\* El ciclo de sueño-vigilia que se repite está regido por un “reloj biológico” interno que dicta cuándo despertar y cuándo dormir. A este ciclo se le denomina ritmo circadiano, del latín circa dies, que significa aproximadamente un día. El ciclo circadiano abarca 24 horas, divididas en ocho para el sueño y 16 para la vigilia.*

La actividad-trabajo implica riesgos para la salud física, psíquica y mental:

- **Los riesgos del medio ambiente de trabajo** (físico, químico, biológico, factores tecnológicos y de seguridad que impactan sobre la salud si no hay prevención).
- **La cantidad, la intensidad y el ritmo del trabajo exigido**, a lo cual están sometidos el trabajador asalariado -en virtud del contrato de trabajo- así como los trabajadores independientes o cuenta propia si quieren aumentar sus ingresos.
- **La duración y configuración del tiempo de trabajo**, es decir, si se respeta el máximo legal, se ejecuta de día, de noche o en turnos rotativos perturbando el ritmo circadiano\*. Hay una asociación directa entre la alteración del ritmo circadiano y el estrés, ya su vez, entre el estrés, las depresiones y la ansiedad.
- **La ergonomía**, en otras palabras, el grado de adecuación del edificio, las instalaciones, las máquinas y herramientas y el medio ambiente de trabajo a las capacidades físicas, psíquicas y mentales del trabajador, para que la actividad sea segura, confortable, salubre y eficaz y que la fatiga generada sea recuperable con la alimentación, el sueño, las actividades deportivas y recreativas, la vida familiar y social.
- **El contenido del trabajo** -es decir, qué es lo que hay que hacer-, está condicionado por el estado físico, la educación, la formación profesional, las calificaciones y las competencias que el trabajador debe movilizar para ejecutar la actividad.
- **La organización del trabajo**, es decir, si predomina una división técnica del trabajo en tareas parciales asignadas a diferentes trabajadores (donde el trabajador tiene un escaso margen de autonomía y de control sobre su trabajo), al mismo tiempo, si el trabajador integra tareas de concepción y de ejecución o si es un simple ejecutor de una parcela de trabajo dividido que ha sido concebido y estandarizado por otros y que se le impone para que lo ejecute de manera estricta como si fuera un robot.
- **Las relaciones sociales de producción**: con los colegas, la jerarquía, los subordinados, clientes y usuarios, haciendo un aporte por medio





de su trabajo y recibiendo a cambio una recompensa de la empresa u organización pactada en contrapartida del trabajo realizado. Ésta puede ser sólo monetaria (salario y seguridad social, estabilidad en el empleo), también moral (el reconocimiento del esfuerzo realizado y la posibilidad de obtener una promoción) o simbólica (dando un juicio de valor sobre el resultado logrado). De ello depende el grado de satisfacción del trabajador. Por lo general, el jefe o supervisor toma en cuenta el resultado más que el esfuerzo, las percepciones y vivencias del trabajador para ejecutarlo.

Las condiciones y el medio ambiente de trabajo donde se desarrolla esa actividad tienen repercusiones sobre la salud:

- **Una carga física:** los gestos, las posturas y el esfuerzo que debe realizar y le generan fatiga.
- **Una carga mental:** resultado del proceso cognitivo que implica todo trabajo para lograr los objetivos asignados y hacer frente a los incidentes o a las fallas de concepción; que requiere calificaciones, competencias, un saber-hacer productivo y un ingenio creativo adquirido mediante el trabajo, por aprendizaje o imitación.
- **Una carga psíquica:** los aspectos afectivos y relacionales invertidos en el trabajo, porque necesita controlar las emociones en sus relaciones laborales y con clientes, pacientes y usuarios.

La carga global de la *actividad-trabajo* resulta de la integración de estas tres dimensiones y puede generar sufrimiento o placer. Si el volumen e intensidad de las exigencias y demandas del trabajo prescripto que se le impone están por encima o por debajo de sus capacidades, calificaciones y competencias; si no le permiten trabajar de manera autónoma y controlar su proceso de trabajo o no recibe una recompensa que considere justa, la actividad-trabajo generará sufrimiento.

\* En adelante,  
"RPST".

### El hecho de trabajar es una actividad física que implica correr riesgos para la salud

Los más evidentes son los riesgos del medio ambiente de trabajo (físico, químico, biológico, los factores tecnológicos y de seguridad) que se pueden medir objetivamente (es esencialmente la tarea de los ingenieros laborales, los toxicólogos, los ergónomos, los médicos de trabajo) por ejemplo, el nivel de ruido, los contaminantes tóxicos suspendidos en el aire, la temperatura y la aireación. Luego de permanecer expuesto a estos riesgos durante un tiempo, impactarán sobre la salud, y pueden dar lugar a accidentes de trabajo y enfermedades profesionales (hipoacusia, lumbalgias, várices, trastornos musculo-esqueléticos (TME), asbestosis, silicosis, el cáncer profesional, etc.) que han sido reconocidas por la Legislación y pueden conducir incluso a la muerte.

Pero también existen riesgos psicosociales en el trabajo\* (RPST) que con frecuencia impactan negativamente sobre las dimensiones psíquicas y mentales del trabajador. Los RPST existen, aunque dado su carácter inmaterial no se puedan ver, pesar y medir objetivamente; ellos son percibidos y vivenciados por los trabajadores. Éstos a menudo los subvalúan o subestiman porque los consideran ineliminables, los han "naturalizado" debido a la rutina y al acostumbramiento y por su desconocimiento de los impactos sobre la salud. Aún no han sido reconocidos por la legislación argentina en materia de riesgos del trabajo ni por el sistema de seguridad social.

Ese desconocimiento va en contradicción con la magnitud y gravedad de los problemas generados por los RPST y que los medios de comunicación sobresaltan: el estrés, el hostigamiento o acoso moral en el lugar de trabajo (moobing), la violencia verbal o física proveniente de miembros de la empresa u organización o cada vez con mayor frecuencia de clientes, usuarios, familiares de pacientes y de alumnos (bulling), el acoso sexual en el lugar de trabajo, el agotamiento emocional de los profesionales del cuidado de las personas (burnout), las adicciones al consumo indebido de drogas, la adicción al trabajo (workaolismo): todas estas variables explican en buena medida las ausencias prolongadas y serios conflictos interpersonales que perturban la vida de las empresas para obtener buenos resultados en términos de productividad y calidad.



La investigación científica ha demostrado -gracias a estudios epidemiológicos e investigando de manera longitudinal a poblaciones sanas y en actividad- que los RPST afectan psíquica y mentalmente a los trabajadores pero que, a término, impactan también sobre el cuerpo. Dada la naturaleza del ser humano, se somatizan. Pero esa realidad es ignorada, o se ha puesto un velo para ocultarla y no mostrarla, por sus implicaciones económicas y sociales.

Los RPST están en el origen de muchas patologías físicas, psíquicas y mentales. Basta con citarlas para tomar conciencia de su significación: la hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares, infartos del miocardio, artritis reumatoide, trastornos respiratorios (hiperreactividad bronquial, asma), problemas gastrointestinales (dispepsia, úlcera péptica, síndrome del intestino irritable, colitis ulcerosa), dermatológicos (soriasis, neurodermitis), problemas endocrinológicos, trastornos musculo esqueléticos, así como patologías que dan lugar al Karoshi (muerte súbita en el lugar de trabajo) por accidente vascular, cuando la persona que se muere presenta como único factor de riesgo la sobrecarga de trabajo.

Por otra parte, son cada vez más frecuentes los casos de trastorno post-traumático como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante en -o vinculado con- el trabajo (accidente de tránsito, robo, violación, desastre natural como la inundación en La Plata); de *trastorno de ansiedad generalizada* (TAG) provocado por un estrés ambiental crónico y, sobre todo, *las descompensaciones psiquiátricas, perturbaciones de humor, depresiones y ansiedad generalizadas* vinculadas con el trabajo que se caracterizan por la intensidad de los sentimientos de inferioridad y de culpabilidad (tener el sentimiento de “ser inútil o no servir para nada”, de no estar más “a la altura”, de verse “sobrepasado”, tener sentimiento de culpa, de auto-desvalorización, disminución del interés, una pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, una disminución de su vitalidad que conduce a una reducción de su nivel de actividad y a un cansancio exagerado, que aparece incluso después de hacer un mínimo esfuerzo).

En ciertos casos, estas descompensaciones dan origen a cuestionadas conductas sociales y relacionadas con la salud, como trastornos alimenticios, adicciones al consumo de tabaco, alcohol, drogas (cocaína, cannabis, paco), automedicación de ansiolíticos (drogas medicinales cuyo consumo a nivel

mundial se multiplicó por siete en una década).

“ **ES IMPORTANTE CONSIDERAR QUE, SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, EN 2020 LA DEPRESIÓN SERÁ LA PRINCIPAL CAUSA DE INCAPACIDAD LABORAL.**  
(OMS, 2005) ”

A lo anterior, cabe agregar: perturbaciones del humor, síntomas depresivos o ansiosos que afectan a un elevado porcentaje de la PEA, suicidios e intentos de suicidio en vínculo con el trabajo (que son hoy reconocidos en gran parte debido a su mediatización y son objeto de una atención particular por parte de los profesionales involucrados en las gestiones de prevención del suicidio); la psicopatología del desempleo (que surge de una múltiple pérdida: de empleo, de salario, de actividad y de estatus social, de vínculos sociales, vulnerando el sentimiento de utilidad) y, como lo constatamos, la psicopatología de exclusión que perciben y viven quienes tienen un empleo precario (sin seguridad, ni estabilidad) y de aquellos no registrados (o “en negro”) cuyos empleadores no hacen los aportes al sistema de seguridad social (de acuerdo con la Encuesta Permanente de Hogares, el 33% de los asalariados se encuentra en esta situación).

**¿Cuáles son los riesgos psicosociales provocados por la intensificación del trabajo que crean las condiciones para el surgimiento de las patologías mencionadas?**

Cabe aclarar que el siguiente listado no es exhaustivo:

- El trabajo en tensión, cuando hay una demanda excesiva en el trabajo (carga psicológica asociada a comportamientos sociales complejos, planificados y que implican emociones durante la ejecución de las tareas) y se dispone de poca autonomía y control para realizarlo, contando con un débil apoyo social y técnico en el trabajo.
- Un volumen elevado de trabajo a ejecutar en un tiempo reducido aumenta al doble el riesgo de perturbaciones del humor.
- Existe una asociación directa entre la falta de un apoyo técnico y social en el trabajo (que permitiría alcanzar los objetivos y hacer un trabajo



de calidad) y las perturbaciones depresivas.

- Cuando la organización y el contenido del trabajo no son adecuados al trabajador - están por encima de sus capacidades o por debajo de ellas- se generan tensiones y sufrimiento.
- La prolongación de la jornada de trabajo (horas extras y el pluriempleo) debido a un esfuerzo extrínseco por mayor demanda de trabajo o a un esfuerzo intrínseco de sobreinversión en el trabajo buscando recompensas monetarias o asegurar la estabilidad en el puesto o una promoción, puede dar lugar a perturbaciones psicóticas y al workaholismo.
- Si existe coherencia entre las capacidades del trabajador y por otra parte el contenido y la organización del trabajo asignado, disminuyen los riesgos de perturbaciones del humor así como la propensión al consumo inadecuado de alcohol, drogas e incluso el suicidio.
- El aumento de la violencia verbal o física en el lugar de trabajo, así como el hostigamiento y el acoso sexual, incrementan las perturbaciones del humor y generan miedo y ansiedad.
- El trabajo en contacto con el público (clientes, usuarios, pacientes, docentes, etc.) está asociado a un aumento de las perturbaciones del humor, sobre todo entre las mujeres. Hay una asociación muy fuerte entre la mayor demanda emocional que implica el trabajo en este sector y las depresiones.
- La falta de adecuación y los conflictos entre la vida profesional y la vida privada están asociados a conflictos familiares, al aumento de workaholismo, alcoholismo, perturbaciones del humor, ansiedad y droga-dependencia.

### Las causas estructurales se encuentran en las crisis económicas y los procesos de reestructuración productiva

La crisis económica, social y política que se produjo en la década de los '70<sup>a</sup> nivel mundial, creó las condiciones para que se pusiera en marcha un nuevo modo de desarrollo cuyos componentes esenciales fueron: la privatización de empresas públicas, el debilitamiento del Estado como actor económico en beneficio del mercado, la apertura indiscriminada de las economías en desmedro de la industria nacional, la desregulación de los mercados en

\* *Tecnologías de la Información y la Comunicación*

beneficio de los grupos concentrados, el predominio del capital financiero sobre la economía real y la mundialización. El mercado desbordó el marco de la nación, para asumir una dimensión planetaria, y nuevos países emergentes pasaron a ocupar papeles determinantes para la marcha de la economía, cuya dinámica ha exacerbado la competencia, no ya entre empresas sino entre países, creando una nueva división internacional del trabajo que impone condiciones a los países sub-industrializados y en vías de desarrollo.

Junto con estos procesos, se llevó a cabo una nueva revolución industrial, basada en la electrónica y las TICs\* que han penetrado en todas las actividades económicas –cualquiera sea el sector y sus dimensiones-, de salud y educativas, reduciendo la necesidad de más fuerza de trabajo pero incrementando las exigencias en materia de calificaciones y competencias de los trabajadores, al tiempo que cambiando las normas tradicionales de consumo y de vida en todos los sectores sociales.

Las nuevas normas de producción y la nueva lógica de funcionamiento de la economía, han contribuido a modificar las dimensiones (reduciéndolas) y las estructuras de las empresas para aumentar su eficiencia, dando lugar a la subcontratación y tercerización de actividades para poder comportarse de manera flexible ante los cambios rápidos e impredecibles de la demanda, impactando sobre los niveles de empleo y la relación salarial de la fuerza de trabajo, aumentando el empleo precario (contratos de duración determinada, empleos por medio de agencias de servicios eventuales, empleos de planta transitoria, monotributistas y autónomos), el trabajo informal y el empleo no registrado, frenando el crecimiento de los salarios reales.

Ello tuvo un impacto directo y rápido sobre las normas de vida y de consumo, promoviendo el acceso de las mujeres a la PEA para ejercer su derecho al trabajo y completar los recursos del hogar, aumentando la duración de la jornada de trabajo (y el pluriempleo), haciendo más compleja, intensa y exigente la actividad, reduciendo el margen de autonomía y de control de los trabajadores sobre la organización del trabajo. Éste se desarrolla en puestos cada vez más sedentarios. No siempre los edificios, los medios de producción y el mobiliario de las oficinas disponen de dispositivos de prevención (de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales), ni responden a normas



ergonómicas. Por otra parte, se ha prolongando el tiempo de trayecto entre el hogar y los lugares de trabajo, así como la cantidad de accidentes *in itinere*.

**EN RESUMEN, POR RAZONES ESTRUCTURALES, EL TRABAJO ES AHORA MÁS INTENSO Y EXIGENTE; SEDENTARIO Y DEJA CADA VEZ MENOS TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO DE LA JORNADA Y DEL LUGAR DE TRABAJO. LA DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD LABORAL ES CADA VEZ MAYOR Y SE PROLONGA SOBRE LA VIDA FAMILIAR, REDUCIENDO EL TIEMPO LIBRE PARA EL DESCANSO, LA RECREACIÓN, LA CULTURA Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA. EL TIEMPO QUE NIÑOS Y JÓVENES (Y A VECES, ADULTOS) ESTÁN EXPUESTOS A LAS PANTALLAS DE TELEVISORES, COMPUTADORAS U OTROS DISPOSITIVOS, SUPERA AMPLIAMENTE AL QUE DESTINAN A LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

## Conclusiones

- A pesar de su repercusión sobre la actividad laboral y la salud, se presta poca atención a la actividad física. Sería importante que se reconozca el valor y se jerarquice la importancia de la materia “Educación Física” dentro del sistema educativo - no sólo en el nivel primario y secundario-, habida cuenta de su relación directa con el desarrollo de las capacidades físicas, psíquicas y mentales que son necesarias para el trabajo y de su impacto sobre la salud para el resto de la vida. Es invertir en el capital humano.
- Hay una estrecha relación entre la actividad física, el trabajo y la salud, según los riesgos a los cuales se está expuesto. Existen condicionantes y determinantes sociales de la actividad física laboral que impactan sobre la salud, de manera heterogénea (según la edad, el género, la posición dentro de la estratificación social, las calificaciones y las competencias).
- La salud no es la ausencia de enfermedad ni un estado de perfecto bienestar físico, psíquico, mental y social (objetivo que no existe y es imposible de lograr), ni está sobredeterminada por la herencia genética, sino que es un constante proceso de búsqueda del equilibrio entre, por una parte las demandas y exigencias de las condiciones y el medio ambiente de trabajo y esencialmente del contenido y la organización del trabajo y, por otra parte, las capacidades de adaptación y resistencia del sujeto a los riesgos. Estas potencialidades pueden desarrollarse o deteriorarse como consecuencia de la actividad física, de sus calificaciones, competencias y la experiencia acumulada. Pero los riesgos que impactan sobre el colectivo de trabajo tienen consecuencias diferentes para cada sujeto. De donde la importancia de la ergonomía para concebir, o en su defecto adaptar, los edificios, las instalaciones, las máquinas y herramientas, los muebles de oficina, los aparatos de los gimnasios, las sillas y bancos de las aulas y sobre todo el contenido y la organización del trabajo al trabajador.
- Entonces, es necesario correr el velo que oculta la realidad, tomar conciencia de la estrecha relación entre la actividad física, el trabajo humano y la salud y reflexionar para buscar las causas estructurales de los problemas de salud laboral. Se debe poner la mayor atención en el proceso de trabajo y esencialmente en la organización y el contenido del trabajo. Esas son las variables determinantes. Hacer frente a esos riesgos es un desafío enorme:



se trata pura y simplemente de cambiar el trabajo, humanizarlo y tratar de controlar o eliminar el riesgo en su misma fuente.

- Pero se debe evitar tener una idea simplista del trabajo y reducirlo sólo a la actividad física, pues los trabajadores no son autómatas. La actividad física por el hecho de trabajar, impacta sobre toda la persona y no sólo sobre el cuerpo. Las actividades psíquicas y mentales pueden generar daños que luego se somatizan dando lugar a las enfermedades arriba mencionadas.
- El trabajo no es patógeno, puede ser un factor saludable.

#### **LAS CAUSAS DEL DAÑO A LA SALUD SON, ENTRE OTRAS:**

**LAS DEFICIENTES CONDICIONES Y MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO (QUE PROVOCAN ACCIDENTES Y ENFERMEDADES PROFESIONALES); EL CONTENIDO Y LA ORGANIZACIÓN DEL PROCESO DE TRABAJO (CUANDO ESTÁ DIVIDIDO SOCIAL Y TÉCNICAMENTE IMPONIENDO UN TRABAJO RUTINARIO, REPETITIVO, ESTANDARIZADO Y CON CICLOS CORTOS QUE IMPIDEN UN TRABAJO AUTÓNOMO, CREATIVO Y RESPONSABLE);**

**EL DESEQUILIBRIO ENTRE EL ESFUERZO REALIZADO Y LAS COMPENSACIONES RECIBIDAS A CAMBIO (CREAN UN SENTIMIENTO DE INJUSTICIA). LA IMPOSIBILIDAD DE PARTICIPAR EN LA VIDA DE LA EMPRESA, ACCEDIENDO A INFORMACIÓN SOBRE LA MARCHA DE LA MISMA Y SUS PREVISIONES, EMITIENDO SU OPINIÓN SOBRE EL EJERCICIO DE LA ACTIVIDAD, O PARA DECIDIR SOBRE LA GESTIÓN DE LA MISMA ES FUENTE DE FRUSTRACIÓN Y, POR EXTENSIÓN, DEBILITA LA PARTICIPACIÓN DEL TRABAJADOR EN LA VIDA POLÍTICA Y SOCIAL DE SU TERRITORIO.**

- La actividad física es una condición necesaria para una vida saludable y prolongada; prepara para el ejercicio de un trabajo decente, productivo y de calidad; promueve el dominio de sí mismo, buscando superarse; estimula una sana competencia, crea lazos de solidaridad y de amistad y, en suma, contribuye al desarrollo humano.

- Todo esto justifica la adopción de una política de Estado, con una perspectiva de mediano y largo plazo, para resignificar y desarrollar la actividad física, democratizando su acceso a toda la población, movilizando a los actores sociales y articulándola con las políticas de educación, salud y trabajo. El país dispone de los profesionales para llevarla a cabo.



## BIBLIOGRAFÍA

- EPH (2014) Encuesta Permanente de Hogares, INDEC, Informes de prensa, mayo 2014.
- KARASEK, R. (1979) Job demands, job decision latitude and mental strain: implications for job re-design. *AdminSci Q* 1979; 24:285-308.
- OMS (2005) Conferencia Ministerial Europea de la OMS, sobre la salud mental. Helsinki.
- SIEGRIST J, Peter R, JUNGE A, CREMER P, SEIDEL D. (1990) Low status control, high effort at work and ischemic heart disease: prospective evidence from blue-collar men. *SocSciMed* 1990;31(10):1127-34.
- IEMMI y FALISSARD (2009) *Revue bibliographique psychiatrique des risques psycho sociaux au travail*, Gestes, Paris.
- NEFFA, Julio César (2012) "La evolución de la relación salarial durante la post convertibilidad", *Revue de la régulation. Capitalisme, institutions, pouvoirs*. N° 11, Edición especial sobre « Les capitalismes en Amérique latine. De l'économique au politique ».
- NEFFA, Julio César (2011) "Aportes para comprender la lógica de generación del empleo precario", en Andrea del Bono y German Quaranta, (Comps.) *Convivir con la incertidumbre: aproximaciones a la flexibilización y precarización del trabajo en Argentina*. Ed. Ciccus, y CEIL PIETTE, Buenos Aires.
- NEFFA, Julio César (2003) *El trabajo humano. Contribución al estudio de un valor que permanece*. Asociación Trabajo y Sociedad, CEIL-PIETTE-CONICET, Lumen, Buenos Aires.
- NEFFA, Julio César (1989) ¿Qué son las condiciones y medio ambiente de trabajo? Propuesta de una nueva perspectiva. Ed. CEIL-CONICET, Área de Estudio e Investigación en Ciencias Sociales del Trabajo de la SECYT, CREDAL-URA N° 111 au CNRS, Ed. Humanitas, Buenos Aires.
- NEFFA Julio César (1990) *Proceso de trabajo y economía de tiempo. Contribución al análisis crítico del pensamiento de Karl Marx, Frederick W. Taylor y Henry Ford*. Ed. CREDAL-URA N° 111 au CNRS y Editorial Humanitas, Buenos Aires.

# LA MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA

**RENZI, Gladys\***

*\* Magíster en Didáctica UBA.  
Docente en la Universidad Nacional de Avellaneda*



## LA MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA

### Resumen

**A**ctualmente, en Argentina, circula abundante información sobre los beneficios de la actividad física (AF) para la salud, la calidad de vida y el desarrollo humano integral. No obstante, la mayor parte de la población todavía es sedentaria. Distintas investigaciones han demostrado que quienes hacen AF se comprometen más frecuentemente con comportamientos saludables. Dada la importancia de promover la incorporación de la AF como estilo de vida, es necesario considerar la incidencia de la motivación como uno de los procesos clave para lograr el compromiso y la adherencia de los sujetos. Para ello, se revisan los aportes de distintas teorías que explican la motivación en general, y hacia la AF en particular, y se focaliza su análisis en la adolescencia. Además, se enuncian posibles estrategias para favorecer la adherencia hacia la AF más allá de esa etapa evolutiva.

### Palabras Claves

Actividad física – motivación – adherencia – adolescencia - estrategias

### Introducción

Aún cuando en la sociedad actual existen numerosas evidencias y circula cada vez más información sobre los beneficios que la participación en actividades físicas y/o deportivas reporta para la salud (orgánica, psicológica y social), el bienestar, la calidad de vida y el desarrollo humano integral, en Argentina, la mayor parte de la población todavía es sedentaria, o no realiza actividad física a un nivel de intensidad que produzca los beneficios deseados. Además, los porcentajes de sedentarismo tienden a aumentar -con las consabidas consecuencias para la salud- conforme la tecnología sigue modificando las formas de transporte, trabajo, comunicación y las actividades de la vida cotidiana. Podría considerarse que no basta con tener la información, no alcanzan los procesos racionales de toma de conciencia, ni parece ser motivo suficiente conocer los beneficios de la actividad física sistemática para incorporarla al estilo de vida.





Por otra parte, distintas investigaciones demostraron que, en comparación con los sujetos sedentarios, las personas que hacen AF se comprometen con comportamientos saludables y evitan conductas de riesgo para la salud (Miquel Salgado-Araujo, 1998). De allí que, uno de los grandes desafíos al que nos enfrentamos los profesionales -comprometidos con la resignificación, revalorización y reposicionamiento de la AF (REDAF, 2013)- desde distintos campos\*, es promover que la población realice AF, es decir, que la gente inactiva “se mueva” y que la gente activa mantenga e incremente su nivel de actividad motriz.

La resignificación de la AF requiere de la construcción de una nueva cultura, en la que su práctica se convierta en una conducta autónoma, elegida voluntariamente, producto de la motivación intrínseca, lo que favorecería la adherencia a la AF durante toda la vida (Ortiz y Ortiz, 2007).

Un sujeto logra adherencia a la AF cuando la internaliza e incorpora en su estilo de vida. La adherencia lograda se consolida si se realiza AF de forma sistemática y regular, lo que resulta necesario si se espera obtener los beneficios que la AF reporta para la promoción de la salud (Ayaso Maneiro y Barreiro Ríos, 2003). Uno de los elementos clave para lograr el compromiso y la adherencia a la AF es la motivación, ya que es el proceso psicológico determinante del comportamiento humano más importante e inmediato, en tanto gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta humana (Moreno Murcia, Cervelló y González-Cutre Coll, 2007).

Frente al desafío de promover la AF, cabe preguntarse:

- ¿Qué es lo que motiva a un sujeto a realizar AF?
- ¿Qué información aportan las investigaciones más recientes sobre la motivación?
- ¿Por qué la motivación hacia la AF cobra mayor importancia en la adolescencia?
- ¿Por qué en la pubertad y adolescencia decrece el interés hacia la AF?
- ¿Es posible incentivar la motivación?
- ¿Qué estrategias se podrían implementar para favorecer la adherencia hacia la práctica de AF más allá de la adolescencia?

*\* Por distintos campos entiendo: la educación, el deporte, la salud, el trabajo, la política, entre otros..*

Tomando como guía estos interrogantes, en este capítulo invito a revisar y reflexionar sobre la motivación hacia la AF y su relación con la adherencia, a la luz de los aportes de distintas teorías motivacionales.

## Desarrollo

### ¿Qué es lo que motiva a un sujeto a realizar AF?

Vale aclarar que concibo a la AF desde una perspectiva holística y compleja, como la manifestación visible de la intencionalidad humana, en la que confluyen todas sus dimensiones: motricidad, inteligencia, afectividad, sociabilidad, creatividad, entre otras, en la interacción del sujeto con el contexto socio-histórico y cultural.

Sin embargo, no desconozco que si lo que interesa es “dar batalla” al sedentarismo, es inevitable poner el énfasis en la dimensión biológica de la AF y su incidencia sobre la frecuencia cardíaca, la contracción muscular y el gasto calórico, entre otros posibles efectos sobre el organismo humano, en comparación con el reposo. No obstante, limitar la AF a su compromiso orgánico funcional sería incurrir en una mirada reduccionista, propia del paradigma de la simplificación, en lugar de enriquecer su abordaje desde un enfoque multirreferencial y transdisciplinario, al que habilita un análisis de la AF desde el paradigma de la complejidad (Morin, 1998).

Si bien la AF puede ser la manifestación de tres tipos de motricidad: cotidiana, laboral y deportiva y/o AF en tiempo libre (AFTL), focalizo el análisis en la AFTL, y en los motivos que llevan a un sujeto a elegirla y realizarla voluntaria y autónomamente.

En el ámbito de la actividad física y el deporte, la motivación juega un papel muy importante, dado que puede ser la clave para explicar la elección e inicio de una actividad física, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia, la continuidad, el mantenimiento en la tarea y el rendimiento o abandono de la práctica de cada sujeto.

Motivación (del latín “motus” o “motivus”: significa causa del movimiento) es aquel estado interno del sujeto, conformado por el conjunto de factores





que actúan como determinantes a la hora de activar, dirigir y/o mantener el comportamiento humano e incitar a una acción.

La motivación es un proceso individual, dinámico -en tanto varía en función del momento evolutivo-, y muy complejo, dado que es producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales, que a su vez interactúan entre sí. Por consiguiente, el estudio de la motivación hacia la realización de actividad física y deportiva constituye un prerrequisito para el diseño e implementación de estrategias e intervenciones adecuadas, encaminadas al aumento de los niveles de actividad física.

### ¿Qué información aportan las investigaciones más recientes sobre la motivación?

De las múltiples teorías que intentan explicar la motivación, una de las más fructíferas es la Self Determination Theory (SDT) o Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Deci y Ryan, 2000).

Según la TAD, los seres humanos son organismos activos y proactivos en su interacción con el medio, que tienden a mejorar la calidad de la implicación en una tarea cuando regulan sus conductas de forma voluntaria y autónoma. Si, por el contrario, el ambiente actúa de manera controladora, frustra la tendencia innata hacia el crecimiento personal y el sujeto siente malestar. Asimismo, el sujeto presenta tres necesidades psicológicas básicas, innatas, universales y esenciales, que requieren ser satisfechas para una buena salud y calidad de vida: la autonomía, la competencia y las relaciones con los otros. Estas necesidades actúan como nutrientes psicológicos, y son el combustible para el esfuerzo de internalización e integración de las distintas tareas y experiencias del sujeto dentro de un entorno social.

Las investigaciones indican que cada una de esas necesidades juega un papel importante para el desarrollo, experiencia óptima, y el bienestar psicológico en la vida diaria, de manera que tienen que ser satisfechas y ninguna puede ser frustrada sin consecuencias negativas para el sujeto.

La TAD postula que las personas necesitan sentirse:

- Autónomas: satisfacer su deseo de elección, sentir que son libres de decidir las propias acciones.
- Competentes: satisfacer su deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente, de producir los efectos esperados en el entorno, de obtener resultados óptimos en las acciones que realizan.
- Relacionadas con los otros: satisfacer su deseo de sentirse conectadas con los demás, aceptadas y respetadas por ellos.

De estos tres elementos psicológicos, la autonomía es el más determinante, pues permite establecer distintos niveles de motivación, desde el nivel más alto: la motivación autónoma, autodeterminada o intrínseca hacia el más bajo: la desmotivación (o falta de motivación), mientras que entre estos niveles se encuentran los diferentes tipos de motivación controlada o extrínseca (Deci y Ryan, 2000).

Para la TAD, la motivación intrínseca es el prototipo de la motivación autónoma, autorregulada y de las actividades autodeterminadas. Cuando los sujetos están motivados intrínsecamente participan de la actividad física y/o deporte por los sentimientos de diversión, interés, satisfacción y placer que les despierta la propia actividad. La persona va al gimnasio, practica un deporte o hace AFTL porque lo divierte, se siente bien, le gusta; la AF está autoavalada.

En cambio, cuando los sujetos están motivados extrínsecamente, realizan la AF y/o deportiva por las consecuencias que se derivan de la actividad, por ejemplo: para superar a los demás, mejorar la imagen corporal, tener mayor reconocimiento social. La motivación extrínseca se caracteriza porque el impulso (o motivación) para la acción es instrumental.

Mientras que los sujetos desmotivados, sin motivación, no tienen intención de realizar AF. La ausencia de motivación los conduce a un comportamiento pasivo, a la falta de acción (Moliner, Salguero del Valle y Márquez, 2011).



El ambiente y los otros desempeñan un papel importante para que las personas se muevan de forma más o menos autónoma o controlada. Actuar con autonomía significa actuar por propia voluntad y sentir que se puede elegir. Por el contrario, estar o sentirse controlado significa actuar bajo presión, sentir que se tiene que realizar una acción por obligación. Por lo tanto, la posibilidad de elegir favorece la motivación intrínseca y la adherencia hacia la actividad elegida, que es lo que sería deseable en relación con la AF, es decir que los sujetos elijan realizar AF de forma autónoma, voluntaria, autorregulada y persistan en su práctica por la sensación de placer, bienestar y diversión que les genera.

### ¿Por qué la motivación hacia la AF cobra mayor importancia en la adolescencia?

La adolescencia es una etapa evolutiva clave para analizar la motivación y la adherencia hacia la AF, pues durante esta etapa se da el fin de la escolaridad obligatoria\*, que se convierte en uno de los momentos vitales donde suele ser mayor el riesgo de abandono de la AF. Desde su ingreso en el sistema educativo y durante los años que lo transitan, todos los niños y jóvenes escolarizados realizan AF al menos dos veces por semana, durante las clases de Educación Física. Aún cuando la oferta de actividad motriz a la que acceden los estudiantes en los niveles obligatorios del sistema educativo está muy por debajo de las prescripciones de la OMS\*\*, en la gran mayoría de los casos son las únicas horas de AF que los sujetos realizan en estas edades.

Al terminar el nivel de Educación Secundaria, ya sea por la inserción en el mundo laboral o la continuidad de estudios superiores (situación que se agrava en los casos en los que los sujetos realizan ambas ocupaciones: estudiar y trabajar) se reduce el tiempo libre de los jóvenes y, como corolario, disminuyen las oportunidades de práctica de AF y la elección de los sujetos de seguir realizando alguna actividad motriz.

¿Es posible promover que los sujetos se mantengan activos más allá de los años de la escolaridad obligatoria? ¿Cómo incide la motivación en la continuidad o abandono de la AF? Una revisión de los procesos evolutivos que se dan en la adolescencia y su incidencia en la percepción de la competencia, en tanto componente psicológico de la motivación, puede dar algunas pistas.

\* Con la sanción de la Ley de Educación Nacional N°26.206, del año 2006, la obligatoriedad escolar se extendió a 13 años. Así lo establece en el ARTÍCULO 16.- "La obligatoriedad escolar en todo el país se extiende desde la edad de cinco (5) años hasta la finalización del nivel de la Educación Secundaria (...)".

\*\* Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años: "Los niños de 5-17 años deberían acumular por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al día. La actividad física durante más de 60 minutos al día reporta beneficios adicionales para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, de resistencia cardio-respiratoria (aeróbicas). Convendría incorporar actividades de intensidad vigorosa, para el fortalecimiento de los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana" OMS (2010).

### ¿Por qué en la pubertad y adolescencia decrece el interés hacia la AF?

Desde el comienzo de la pubertad, la conducta motriz de los sujetos experimenta cambios marcados, que definen las características de la corporeidad y motricidad en la adolescencia e inciden en la motivación hacia la práctica de la AF (Renzi, 2012). Muchos son los factores responsables de esos cambios corporales, motores, psicológicos y sociales. Algunos factores están directamente relacionados con lo biológico, como la madurez sexual y el pico de crecimiento puberal, que se evidencia en la modificación manifiesta de la constitución y proporciones corporales, y el fin de la mielinización de la corteza cerebral, de la que depende la evolución de las capacidades coordinativas y la posibilidad de dominio de habilidades ya aprendidas, o del aprendizaje de otras nuevas (Renzi, 2011a).

Estos procesos acentúan las diferencias interindividuales, de modo que en un grupo de la misma edad cronológica, los adolescentes pueden demostrar una disposición individual y posibilidades de rendimiento marcadamente distintas para la práctica de una actividad física o deportiva. La causa principal de esta **individualización progresiva** está dada por las diferencias en la ejercitación, el entrenamiento, las experiencias motrices previas y los intereses, conjuntamente con la heterogeneidad interindividual, producto de las diferencias en la constitución y proporciones corporales (Renzi, 2011b). Desde lo actitudinal, es probable observar en púberes y adolescentes conductas contradictorias hacia la actividad física. En algún momento, frente a determinada propuesta motriz, pueden mostrarse lentos, pesados, inexpresivos e introvertidos, y manifestar desprecio, desgano, desinterés y apatía total, mientras que frente a otras actividades pueden demostrar una conducta muy vivaz, activa, extrovertida, de gran interés. No obstante, por lo general y a excepción de aquellos que practican alguna actividad deportiva o AFTL de manera sistemática, en esta etapa la motivación hacia la AF decrece (Meinel y Schnabel, 2004).

“ **LA PÉRDIDA DE INTERÉS HACIA LA AF PUEDE RELACIONARSE CON LA SATISFACCIÓN O NO DE LAS NECESIDADES ESENCIALES ASOCIADAS A LA MOTIVACIÓN: COMPETENCIA, AUTONOMÍA Y RELACIÓN CON LOS OTROS.** ”



Respecto de la competencia motriz, suele ser habitual que a los adolescentes que no realizan una práctica motriz sistemática o AFTL fuera del ámbito escolar, luego de transitar la pubertad, los invada un sentimiento de impotencia, que mella la confianza en sus posibilidades motrices y reemplaza el “yo puedo” que caracterizó la primera y segunda infancia, por el “ahora no me sale” o “no puedo” producto de los drásticos cambios morfológicos, funcionales y coordinativos sobrellevados (Renzi, 2012).

Es preciso recordar que, a diferencia de lo que sucede en otras actividades en las que los adolescentes pueden disimular sus problemas y falta de eficacia en un resultado o rendimiento esperado, al realizar alguna AF no pueden ocultar la “incompetencia motriz” (Ruiz Pérez, 1995). Al moverse en los entrenamientos, en el gimnasio, en la escuela, los adolescentes se exponen y sus limitaciones motrices se hacen manifiestas: cuando no llegan a una pelota en voleibol o no encestan en basquetbol, cuando sus compañeros no le pasan la pelota en el juego o cuando no alcanzan a realizar ni la mitad de repeticiones de un ejercicio como la mayoría de sus compañeros. Esto atenta contra su autoestima, los desmotiva y los lleva a alejarse cada vez más de la práctica motriz cuando más la necesitan. En algunos casos, llegan a recluirse en la inactividad.

Cabe preguntarse si, -más allá de ser la única oferta a la que la mayor parte de los adolescentes accede- dos clases de Educación Física semanales (es decir, dos horas reloj o cien minutos de actividad motriz real, cuando las clases son intensas) bastan para contrarrestar la alteración y reestructuración por la que atraviesan la corporeidad y motricidad durante la pubertad y promover su reorganización y afianzamiento durante la adolescencia.

Para comprender la influencia que la percepción de la propia competencia motriz tiene sobre la motivación de los adolescentes hacia la práctica de AF, recurriré a los aportes de la “Teoría de Metas de Logro” (Nicholls, 1984, citado por Moreno Murcia y Llamas, 2007). Según esta teoría, los sujetos son organismos intencionales que, en la búsqueda de determinados objetivos, tratan de alcanzar metas que los motivan a las que otorgan valores o en las que depositan sus expectativas.

En el contexto de la AF y el deporte, los sujetos quieren sentirse exitosos cuando se enfrentan a situaciones que los desafían, buscando: demostrar su competencia motriz -y con ella, su capacidad y habilidad para realizar una acción determinada - y evitar sentirse incompetentes.

**NO OBSTANTE, LOS SUJETOS DIFIEREN EN LOS CRITERIOS QUE UTILIZAN PARA DEFINIR QUÉ ES UNA CAPACIDAD, PUES LA PUEDEN CONCEBIR Y EVALUAR DESDE DOS PUNTOS DE VISTA DISÍMILES, A LOS QUE SE DENOMINA “PERSPECTIVAS DE META”.**

Estas perspectivas se distinguen porque reconocen como meta a algo diferente. Su importancia radica en que actúan como orientaciones motivacionales, de modo que guían y orientan la motivación de los sujetos hacia dos posibles metas: el logro de la mejora de la competencia personal, en cuyo caso se la denominará perspectiva de orientación hacia la tarea, o el logro la demostración de superioridad sobre los otros, que recibe la denominación de perspectiva de orientación hacia el ego.

Los sujetos que realizan AF desde la perspectiva de orientación hacia la tarea tienen como objetivo la mejora personal de sus capacidades motrices, tomándose a sí mismos como referencia, en un proceso de autocomparación. Para estos sujetos, la capacidad no es fija, ni dada, sino que pueden incrementarla a partir de su propio esfuerzo, de modo que cuanto más se esfuerzan, más mejorarán. Cuando no logran realizar la AF esperada, no lo toman como un fracaso o como incompetencia, sino como una falta de dominio y aprendizaje. La orientación hacia la tarea se asocia con la motivación intrínseca (Moreno Murcia y Llamas, 2007).

Los sujetos que basan la percepción de su capacidad en la perspectiva de orientación hacia el ego se consideran competentes -y validan su capacidad- si demuestran que son superiores al compararse con otras personas y se esfuerzan por evitar que se note que otros tienen más capacidad que ellos. Para los sujetos orientados al ego, tener éxito puede ser: hacer más goles que nadie, ganar un partido o realizar la misma AF que otros pero con menor esfuerzo. Es decir, hacer AF y deporte es un medio para otros fines, alejados de



de la motivación intrínseca y del valor de la propia actividad. Por ejemplo: lograr reconocimiento social, aumentar la popularidad, conseguir dinero, entre otros. Mientras que los sujetos orientados a la tarea perciben el deporte y la AF como actividades que fortalecen la capacidad de cooperación o la responsabilidad social (y son asociados con conductas como: interés por el aprendizaje, ser buenos ciudadanos, mejorar la salud, cumplir las reglas, esforzarse al máximo y valorar el éxito deportivo cuando es producto del esfuerzo colectivo), los sujetos orientados al ego pueden llegar a aceptar el uso de trampas o engaños si eso los conduce al éxito y les permite superar y demostrar que son mejores que los demás.

Las orientaciones motivacionales de los sujetos al ego o a la tarea dependen de dos tipos de factores: disposicionales y situacionales. El factor disposicional hace referencia a las características personales de cada individuo, que lo inclinarán a orientarse hacia una u otra perspectiva de meta. Los factores situacionales, en cambio, hacen referencia a las características del entorno que pueden incitar o alterar la tendencia y probabilidad del sujeto de orientarse hacia la tarea o al ego, y conforman lo que se conoce como “clima motivacional”. Cuando el clima motivacional se orienta al ego, se lo denomina clima competitivo; si el clima se orienta a la tarea, se lo denomina clima de maestría o clima tarea.

### ¿Es posible incentivar la motivación de los adolescentes hacia la AF?

Diferentes investigaciones confirman que las figuras de autoridad (padres, profesores y entrenadores) son los responsables de crear un clima motivacional que predisponga la orientación de los adolescentes hacia el ego o la tarea. Cuando la figura de autoridad promueve o transmite climas orientados a la tarea -en los que priman el aprendizaje, el esfuerzo y la mejora personal y se evita la comparación social-, los adolescentes mantienen la práctica y mejoran el rendimiento (Moreno y Martínez, 2006). Es así, porque satisfacen sus necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás, desarrollan la autodeterminación y fortalecen su motivación intrínseca, lo que permite predecir la adherencia a la AF. Por su parte, el clima motivacional orientado al ego disminuye la satisfacción de esas necesidades y puede dar lugar a la motivación extrínseca o incluso a la desmotivación y abandono de la práctica.

Otro aspecto a partir del cual las figuras de autoridad inciden en la motivación de los adolescentes es a través del apoyo a la autonomía (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). Se entiende por apoyo a la autonomía la actitud que adopta el entrenador/profesor al ponerse en el lugar del otro (adolescente, estudiante, deportista), identificar y reconocer sus necesidades y sentimientos, y darle la oportunidad de elección, como también, la información requerida para realizar sus tareas. De esta forma, el adulto promueve que el adolescente actúe con mayor autonomía, lo que incrementa su voluntad y favorece la motivación intrínseca. Por el contrario, si el adolescente está o se siente controlado, actúa por motivación extrínseca.

Otras investigaciones demostraron que un clima a favor de la autonomía influye positivamente en las necesidades psicológicas básicas y en el desarrollo de la motivación autodeterminada y predice positivamente la intención de hacer actividad física en el tiempo libre. En la actualidad, un ejemplo de la autodeterminación de los adolescentes hacia a la AF son las prácticas informales de deportes urbanos y nuevas tendencias -como parkour, longboard, skate, free style, rollers, capoeira-, u otras con acento en lo expresivo -como breakdance-, o en lo circense -como malabares o acrobacias-, a las que los adolescentes se suman como parte de las nuevas culturas juveniles.

### ¿Qué estrategias implementar para favorecer la adherencia hacia la práctica de AF más allá de la adolescencia?

A partir de los aportes de las teorías motivacionales, diferentes autores -como Moreno y Martínez, A. (2006) o Moreno, Cervelló y González-Cutre (2007 y 2008)- recopilaron una serie de estrategias que los entrenadores, técnicos y profesores tendrían que tener en cuenta si su intención es promover la motivación y favorecer una mayor adherencia de los adolescentes hacia la AF. Entre estas estrategias, que bien pueden hacerse extensivas a otras etapas evolutivas, cabe mencionar:

- Establecer objetivos de dificultad moderada, haciendo participar al adolescente en la elección de objetivos realistas, a corto y mediano plazo, que le permitan ir comprobando cómo mejora su competencia motriz, ayuda a prolongar el tiempo de práctica. Es necesario respetar la progresión en la dificultad de la práctica, como un modo de consolidar el hábito de ser físicamente activo.



- Dar posibilidades de elección en las actividades a partir de establecer varias opciones para alcanzar un determinado objetivo, concede al adolescente la posibilidad de elegir trabajar a su propio ritmo y sentirse protagonista del proyecto.
- Explicar el propósito de la actividad, la descripción de lo que se va a hacer y qué se quiere conseguir con la actividad propuesta, aumenta la percepción positiva de la actividad, el sentido de la autonomía y lo motiva intrínsecamente, ya que el adolescente contará con información para practicar por sí mismo, fuera de entornos institucionales.

Es preciso que la AF sea propuesta desde un enfoque globalizador, a partir de darle importancia a todas sus dimensiones: la conceptual, la procedimental y la actitudinal (Corrales, Ferrari, Gómez y Renzi, 2010). Además de “saber hacer” una determinada AF, los sujetos necesitan aprender por qué y para qué la hacen, es decir: tienen que acceder a una fundamentación conceptual que les permita conocer y comprender el sentido y significado de la AF, sin que durante su práctica se invierta excesivo tiempo en explicaciones –ya que la esencia de la AF es el hacer corporal y motor-.

- Transmitir un clima motivacional que se oriente a la tarea permite que el sujeto se centre en el proceso y evita presiones externas que le provoquen tensión, como por ejemplo la comparación con los otros. Otras pautas que fomentan el clima tarea son: diseñar actividades basadas en la variedad y la novedad, en la medida de lo posible individualizadas, que proporcionen múltiples oportunidades de éxito, reconozcan el progreso individual y posibiliten el tiempo suficiente para lograr ese progreso.
- Concientizar a los participantes de que la habilidad se mejora a través del esfuerzo y el aprendizaje. Es fundamental convencer al adolescente de que si se esfuerza y realiza la AF con regularidad, conseguirá alcanzar los objetivos que se plantea. Además, la creencia de que se puede mejorar incrementa la motivación autodeterminada.

- Brindar un feedback o retroalimentación positiva informando al adolescente lo que está haciendo bien y alentándolo a seguir mejorando, promueve las sensaciones de competencia y autoconfianza, que aumentan los niveles de autodeterminación y de motivación intrínseca.
- Utilizar las recompensas con cuidado, pues si se aplican de forma inadecuada pueden reducir la motivación y la autonomía. Asimismo, es preciso revisar el uso que se hace de la competición, porque contrariamente a lo esperado, puede provocar el descenso de la motivación intrínseca.
- Propiciar el desarrollo del estado de flujo (flow) en los practicantes, concebido como estado psicológico óptimo que suele acompañar la práctica de la AF cuando se hace por motivación intrínseca.

Moreno, Cervelló y González (2006) conceptualizan el flow como un estado de conciencia en el que se llega a estar totalmente absorbido por lo que se está haciendo, omitiendo cualquier otro pensamiento y emoción. Es una experiencia armoniosa en la que se integran pensamiento y sensaciones, y que deja al sujeto la vivencia de que algo especial le ha pasado, por el nivel de disfrute. De allí su valor para la motivación.

- Promover el desarrollo de relaciones sociales entre los participantes. Dado que durante la práctica de la AF existe una mayor oportunidad de interacción social que en el resto de las áreas, se pueden fomentar relaciones planteando actividades cooperativas, de resolución de problemas y toma de decisiones conjunta.

La satisfacción de la necesidad de relación con los otros es otra de las condiciones que favorece la motivación, de allí la importancia de la cohesión del grupo como sustrato esencial para la práctica de la AF y deportiva.

Por último, es fundamental que durante la práctica de la AF reine un ambiente distendido y amable. Quien esté a cargo de la AF debe tratar de generar





un entorno lúdico, recreativo y participativo, en el que los adolescentes se ejerciten y jueguen con naturalidad y espontaneidad, sintiendo que pueden ensayar sus habilidades, probar y mejorar sus competencias sin temor al ridículo, la comparación o la valoración negativa por parte del entrenador o de sus compañeros, de modo que la práctica se realice por el propio goce y disfrute que les produce su capacidad de moverse. La vivencia de placer y diversión cobra especial importancia, puesto que es una de las principales características de la motivación intrínseca. Al crear un clima con estas características, la figura de autoridad tiene la oportunidad propicia para incidir, a través del diálogo, en concientizar a los adolescentes respecto de los beneficios que la AF conlleva para la salud, el bienestar y su calidad de vida actual y futura.

### Consideraciones finales

Una nueva cultura de la AF requiere nuevas formas de intervención, que partan de considerar las necesidades, intereses y motivos del sujeto, al mismo tiempo destinatario y protagonista de la AF, especialmente en una etapa evolutiva tan sensible como es la adolescencia. La comprensión de la incidencia de la motivación en la práctica de la AF, a través de la revisión de los aportes de diferentes teorías motivacionales, en particular, la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría de Metas de Logros, puede contribuir a que las figuras de autoridad mejoren la calidad de sus intervenciones orientadas a aumentar las experiencias y vivencias positivas, que favorezcan la adherencia de los adolescentes hacia la práctica de AF.

Para que los sujetos tengan una motivación autodeterminada que los lleve a comprometerse voluntariamente con la AF, la práctica debe satisfacer sus necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación con los demás. Por lo tanto, durante la práctica de cualquier AF, es preciso que el adolescente experimente eficacia y sea capaz de controlar el resultado de su acción motriz, sienta que tiene libertad de elegir y capacidad para decidir y participar activamente en la organización de la actividad y experimente satisfacción en la esfera social, a partir de la aceptación y el vínculo con sus pares. Los entrenadores y profesores promoverán la satisfacción de esas necesidades si generan un clima motivacional orientado a la tarea, que propicie en los adolescentes el desarrollo de tipos más autónomos o autodeterminados de motivación y, con ellos, la adherencia hacia la práctica de AF como estilo de vida.

### BIBLIOGRAFÍA

- AYASO MANEIRO, Javier y Barreiro Ríos, José Carlos. (2003). Adherencia al hábito deportivo. Aplicación de estrategias psicológicas. Revista Digital Educación Física Deportes. Buenos Aires - Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003. Recuperado el 18 de julio de 2014 <http://www.efdeportes.com/>
- BALAGUER, I.; CASTILLO, I. y DUDA, J. L. (2008). Apoyo de la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. Revista de Psicología del Deporte, 17, 123-139.
- CORRALES, Nidia; FERRARI, Silvia; GÓMEZ, Jorge y RENZI, Gladys. (2010). La Formación Docente en Educación Física. Perspectivas y prospectiva. Buenos Aires: Noveduc.
- DECI, E. L. & RYAN, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, Vol. 11, N°. 4, 227-268. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Recuperado en la web el 18 de Julio de 2014 <http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>
- ORTIZ P, Manuel, & ORTIZ P, Eugenia. (2007). Psicología de la salud: Una clave para comprender el fenómeno de la adherencia terapéutica. Revista médica de Chile, 135(5), 647-652. Recuperado el 18 de julio de 2014, de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872007000500014&lng=es&tlng=es.10.4067/S0034-98872007000500014](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872007000500014&lng=es&tlng=es.10.4067/S0034-98872007000500014).
- MEINEL, K y SCHNABEL, G. (2004). Teoría del Movimiento. Motricidad deportiva. Buenos Aires: Stadium. 2ª Edición.
- MIQUEL SALGADO-ARAUJO, J. L. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. Apunts: Educación Física y Deportes, 54, 66-77.
- MOLINERO, O.; SALGUERO DEL VALLE, A.; MÁRQUEZ, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 25(7), 287-304. Doi:10.5232/ricyde2011.02504. Recuperado el 10 de julio de 2014, de <http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>
- MORENO, J. A., y MARTÍNEZ, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 6(2), 39-54.
- MORENO MURCIA, J. A.; CERVELLÓ, E. y GONZÁLEZ-CUTRE COLL, D. (2006) Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. Anales de psicología, vol. 22, nº 2 (diciembre 2006), 310-317. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web ([www.um.es/analesps](http://www.um.es/analesps)): 1695-2294.



## BIBLIOGRAFÍA

- MORENO MURCIA, J. A.; CERVELLÓ, E. y GONZÁLEZ-CUTRE COLL, D. (2006) Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de psicología*, vol. 22, nº 2 (diciembre 2006), 310-317. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web ([www.um.es/analeps](http://www.um.es/analeps)): 1695-2294.
- MORENO, J. A.; CERVELLÓ, E. y GONZÁLEZ-CUTRE COLL, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, Vol. 25, número 1, págs. 35-51. ISSN 0213-3334. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla. Recuperado: el 19 de julio de 2014 de <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/113/115>
- MORENO, J. A., MARTÍNEZ GALINDO, C., GONZÁLEZ-CUTRE, D., y CERVELLÓ, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. En E. H. Martín y R. Gomes de Sousa (Eds.), *Atividade física e envelhecimento saudável* (pp. 153-169). Rio de Janeiro: Shape.
- MORIN, Edgar. (1998). *Introducción al pensamiento complejo*. Gedisa: Barcelona.
- MUJYOR, J. M.; ÁGUILA, C.; SICILIA, A. y ORTA, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 9 (33) pp. 67-80. Recuperado: el 11 de julio de 2014, de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artanalisis109.htm>.
- MORENO MURCIA y LLAMAS (2007). Predicción de la importancia concedida a la educación física según el clima motivacional y la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Enseñanza*, 25, 137-155. España: Ediciones Universidad de Salamanca.
- NICHOLLS, J. G. (1984): Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance, *Psychological Review*, 91, 328-346.  
OMS (2010) OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- REDAF (2013) *Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano*. Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales. Objetivos de la REDAF. Recuperado en marzo de 2013, <http://www.redaf.gob.ar/objetivos.html>
- RENZI, G (2011a) *Desarrollo Motor en la Pubertad*. Buenos Aires: Mimeo.  
(2011b) *Desarrollo Motor en la Adolescencia*. Buenos Aires: Mimeo.  
(2012) "La corporeidad de los adolescentes en la 'era de las pantallas'. ¿Qué puede aportar la Educación Física?" *Revista Novedades Educativas* 263. Noviembre 2012. Buenos Aires: Novedades Educativas.  
(2013) *Actividad Física y Educación*. En REDAF. *Actividad física y Desarrollo Humano*. Aportes interdisciplinarios para una perspectiva de derechos. Ministerio de Desarrollo Social. Presidencia de la Nación. CABA  
(2014) *Actividad Física, Educación y Desarrollo Humano*. REDAF. Jornada Institucional y Profesional. CABA: Mimeo.
- RUIZ PÉREZ, Luis Miguel. (1995). *Competencia motriz*. Barcelona: Gymnos.

# LIDERAZGO PARA UN CAMBIO POSIBLE Y NECESARIO

**ROSENTAL, Jorge\***

*\* Lic. en Ciencias de la Educación. Experto en desarrollo organizacional. Consultor en REDAF.*





## LIDERAZGO PARA UN CAMBIO POSIBLE Y NECESARIO

### Resumen

**E**l campo profesional de la Actividad Física ocupa, comparativamente, un nivel menos acreditado que el de otras profesiones. Distintas razones explican tal afirmación, entre ellas el prestigio que la percepción social otorga a profesiones como la Medicina, la Ingeniería, el Derecho, la Arquitectura, etc. Podemos alegar también el mínimo tiempo que la curricula escolar destina a la Educación Física, la poca promoción que brindan los medios en favor de la actividad física social, los avances tecnológicos en favor del sedentarismo, etc. No obstante, hay razones históricas de la propia profesión que no podemos desestimar, entre ellas la ausencia de contenidos renovados en la formación, el rol negativo de algunos profesionales, la poca participación interdisciplinaria, las insuficientes producciones académicas y científicas. Sin embargo, lentamente se observa un proceso que intenta revertir esta situación interna, expresado en la realización de congresos, encuentros de investigadores, difusión de publicaciones y grupos de profesionales con deseos de jerarquizar el campo profesional, etc.

### Palabras claves:

Paradigma – cambio – campo profesional – organizaciones - rol – liderazgo

### A modo de apertura

Las cosas son como son.

El Campo Profesional de la Actividad Física se encuentra por debajo del nivel que la necesidad social requiere. Sus contenidos se renuevan a ritmos demasiado lentos, y las tareas de investigación no corren parejas a las necesidades de dicha renovación; el rol está por debajo de los niveles deseados por los propios profesionales; los mismos no forman parte de equipos interdisciplinarios; el segmento poblacional que práctica actividad física es significativamente menor al que sí lo hace...

Las cosas son como son. Primero hay que desear cambiarlas... Después, poder...



## Introducción

**EL TÉRMINO PARADIGMA REFIERE AL SISTEMA DE VALORES, CREENCIAS Y PENSAMIENTOS QUE TIENE UNA SOCIEDAD EN UN MOMENTO DETERMINADO, A TRAVÉS DE LOS CUALES SE PERCIBE LA REALIDAD. ESE SISTEMA, A LA VEZ, CONDICIONA LA FORMA EN QUE LA GENTE RESPONDE A ESA PERCEPCIÓN. FORMA PARTE DE LA CULTURA DE UNA COMUNIDAD EN EL CONTEXTO HISTÓRICO DEL MOMENTO.**

Si trasladamos el concepto a un ejemplo en el campo profesional, podemos citar que profesiones como las artísticas o la Educación Física son consideradas, en nuestra cultura, de menor jerarquía comparadas por ejemplo, con la Ingeniería o la Medicina. Dicha percepción traslada, por “arrastre”, la misma consideración comparativa al rol profesional.

En el caso de la Educación Física, para entrar rápidamente en tema, diversas razones fueron construyendo esa imagen devaluada, consolidándose como paradigma. Algunas de ellas son:

- La actividad física, en cualquiera de sus agentes, no es percibida por la población como un bien para la salud. A excepción de niños y adolescentes, -por la obligatoriedad en la currícula escolar-, la mayoría de los jóvenes, adultos y adultos mayores, desarrollan poca o ninguna actividad física.
- Si bien en los últimos años, se observa cierta publicidad y estímulo, su desarrollo impacta en poblaciones de mayor poder adquisitivo por sus posibilidades de acceso a clubes, gimnasios u otras alternativas.
- Por otra parte, esa publicidad compite en absoluta inferioridad de condiciones con aquellas otras que van en sentido contrario a la actividad física. Vayan como primer ejemplo los medicamentos que “reemplazan” la acción preventiva y/o equilibradora de dicha actividad, que se lograría a través del movimiento, la recreación, la vida en la naturaleza, el deporte, etc. Un segundo ejemplo serían los productos tecnológicos como computadoras o televisores que, paradójicamente, invitan a permanecer frente a una

durante muchas horas al día mirando, por ejemplo, a grupos de élite practicar deportes.

- En otro orden, pero continuando con aquella visión paradigmática, observamos que en el **campo académico y de las ciencias**, la presencia de la actividad física ha sido poco significativa. Las **investigaciones, artículos y bibliografía**, publicadas en nuestro país, no permiten aún consolidarla en aquel ámbito. A ello contribuye que subsiste una tensión entre la teoría y la práctica, que obstaculiza la reflexión sobre esa práctica. Finalmente, y en el mismo orden, digamos que es excepcional encontrar profesionales del Campo de la Actividad Física que formen parte de equipos interdisciplinarios, con médicos, sociólogos, trabajadores sociales, etc., en proyectos de académicos o de investigación.

Decíamos anteriormente que este paradigma, referido al campo profesional, incluye por arrastre al **rol**. Se lo identifica, entre otras miradas, ligado al deporte, al cuidado de las formaciones escolares y a la ejecución de muestras gimnásticas en los actos; a las clases de gimnasia en los clubes o a la preparación física de equipos deportivos competitivos. También se lo asocia con la persona a la que le gustan el deporte y el aire libre.

Desde el **Campo de la Educación**, por ejemplo, una mirada crítica permitirá observarlo como un dador de actividades. Pareciera que la consigna es “hacer”. Es en ese sentido que hablo del rol del profesor como el de un “dador de actividades”. Finalmente, existe una “fama” mal habida (hazte la fama y ponte a dormir), y es que muchos profesores “tiran la pelota”, en lugar de dar clase.

Esta descripción, realimenta el referido paradigma, des-jerarquizando, debilitando y desprestigiando al campo profesional, al tiempo que es potencialmente devaluadora de la identidad profesional y autoestima en aquellos profesionales conscientes del rol social y educativo que les cabe. Descripción que, importante es reconocerlo, no va en desmedro de programas y acciones de alto nivel profesional, que se realizan en el territorio; de investigaciones importantes; de publicaciones que circulan en bibliotecas del mundo; de profesionales que desarrollan tareas educativas y/o sociales encomiables.



La expuesta hasta aquí, es una mirada global y superficial que da cuenta parcial de lo que sucede. Paralelamente, hay otra verdad que describe un campo y un rol profesional, de cuya necesidad e importancia habla la convocatoria a los profesionales de la Actividad Física que se realiza desde los campos de la Educación Permanente, Social, de la Salud, la Gestión y del Ámbito Laboral. Así es que cada vez más, los observamos trabajando con adultos y adultos mayores, en villas de emergencia, codo a codo con trabajadores sociales; acompañando a médicos, kinesiólogos y psicólogos en distintos tipos de centros de salud; dirigiendo departamentos de deportes e instituciones; y conduciendo actividades físicas compensatorias en fábricas u oficinas.

### Hacia un cambio cultural. Hacia un cambio de paradigma

Frente al paradigma descrito, el nuevo siglo nos encuentra ante una serie de datos que debemos reconocer y valorar, como puntos de apoyo para una potencial transformación del Campo de la Actividad Física y con él, el rol que desempeñan sus profesionales.

Estamos hablando de cambio, término que cubre infinidad de páginas y sobre el cual se apoyan nuevas formas de pensamiento, que permiten concluir que hoy por hoy es lo único que permanece. Según Hammer y Champy

“ EL CAMBIO SE HA VUELTO GENERAL Y PERMANENTE.

(1995: 24)

”

En las próximas líneas, hablaremos sobre la posibilidad de ese cambio de paradigma en el campo de referencia, y conviene que nos detengamos un momento sobre el concepto.

En una muy apretada -pero necesaria- síntesis, diremos que los cambios forman parte de un sistema viviente: la vida. Que son procesos que se originan en una “situación actual” que no funciona, que molesta; que parten de una situación de debilidad que busca generar fortaleza.

Situación actual, entonces, dirigida a una situación deseada, visualizada.

Ese trayecto entre ambas situaciones, supone preguntas tales como: ¿qué hago? ¿qué hacemos? Y, desde ellas, ¿qué quiero hacer? ¿qué quiero que hagan? Tampoco habrán de faltar preguntas tales como ¿quién soy? ¿quiénes somos? A las cuales seguirán probablemente ¿quién quiero ser? ¿quiénes queremos ser?

Llevado a nuestro campo en cuestión, el proceso de cambio implica actuar sobre la visión, misión, valores, cultura, el desarrollo de sus actores, la construcción de equipos, la auto-percepción, la percepción de los otros, etc.

En el nivel de complejidad del que estamos hablando, cambiar el campo profesional implica transformaciones organizacionales, personales y, más amplio aún, en la concepción, en la idea de desarrollo humano y su relación con la actividad física, que pueda tener el Estado. La síntesis -y como hipótesis en este sentido-, será que no hay cambio posible sin cambio en las personas.

En mérito a esa complejidad, reconozcamos que los cambios no son buenos en sí mismos. Que todo cambio supone ganancias y pérdidas, lo cual implica que en sus procesos debemos cuidar las cuestiones a ser preservadas. Al respecto, dirá Kotter (1997: 5)

**“Pero son demasiadas las situaciones en las que las mejoras (cambios) han sido decepcionantes y los daños devastadores, con desperdicio de recursos y empleados agotados, atemorizados o frustrados. Hasta cierto grado, el aspecto negativo del cambio resulta inevitable”.**

Por otra parte, las transformaciones son producto, tanto de cambios que llegan de afuera como de otros que se producen internamente. Y digamos, en esta misma línea, que a esos impulsos de cambio se oponen resistencias del mismo nivel de intensidad, que desde distintos ámbitos procuran que no haya modificaciones o, en el mejor de los casos, maquillar lo que se está haciendo. Al respecto, Anzieu y Martín (1971: 62), citando a Kurt Lewin, realizan un muy interesante desarrollo de la resistencia al cambio,

planteándolo como “un estado quasi estacionario” en el que se desarrolla “un estado de equilibrio entre fuerzas iguales en intensidad y opuestas en dirección”. A continuación refieren la posibilidad de vencer dicha resistencia. Para quien este interesado en el tema, es un capítulo muy interesante al que vale la pena recurrir.

Volviendo a nuestro campo en cuestión, un modo de expresar la resistencia sería, por ejemplo, mejorar la Didáctica de la Educación Física en la escuela, sus contenidos, la metodología, la utilización del material, etc.

Desde estas páginas, diremos que no alcanza; **que el Campo de la Actividad Física está llamado a reposicionarse frente a la sociedad en su conjunto y al campo profesional en particular, así como a ampliarse a otros ámbitos de desarrollo, como el laboral, el de la educación permanente y el de la salud, a –consecuentemente–, revisar y resignificar sus contenidos, a la vez que a revalorizar el rol y desempeño de sus profesionales.** Al respecto Luis Di Pietro, coordinador del Proyecto Objetivos de Desarrollo del Milenio (2013: 56) plantea que

“ **LA ACTIVIDAD FÍSICA SE NOS APARECE COMO UN ELEMENTO QUE NO PODRÁ ESTAR AJENO A INICIATIVAS DE CARÁCTER INTEGRAL, QUE APUNTAN AL DESARROLLO DE LA PERSONA Y AL DESPLIEGUE DE TODAS SUS POTENCIALIDADES. ASÍ LO HA RECONOCIDO INCLUSO NACIONES UNIDAS.** ”

Luego de esta síntesis conceptual acerca del cambio, veremos a continuación que el viejo paradigma está siendo alcanzado y movilizado por **factores externos** que, asociados a **factores internos**, están produciendo cimbronazos, ubicándonos frente a una oportunidad susceptible de ser aprovechada para producir dicho cambio.

Entre los factores externos podemos citar:

- Los profesionales de la Actividad Física han comenzado a ser convocados por ámbitos tales como el de la Salud, la Educación Permanente, el Social, el Laboral, el de la Gestión; para los cuales, sin embargo, no es suficiente la preparación con la que se gradúan los profesores de Educación Física.

- Así es que muchos egresados con su título de grado optan por licenciaturas, maestrías, doctorados u otras profesiones enriquecedoras de esa formación inicial.
- El campo profesional comienza a estar atravesado por usos y costumbres propios de otros campos: otros lenguajes, otras prácticas, otros abordajes del rol.
- Por otra parte, profesionales de la actividad física son convocados a acciones interdisciplinarias.
- Asimismo, la educación formal dejó de ser el exclusivo campo de aplicación para su desempeño, siendo ya habitual encontrarlo en clubes y otro tipo de organizaciones.
- La creación por parte del Gobierno de la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF) que, con intención de poner a esta actividad al servicio del desarrollo humano y social ha plantado la semilla de lo que será una mirada más amplia de un campo profesional tradicionalmente visto como una materia escolar o como una propuesta al alcance de quienes pueden, por edad, realizar actividad deportiva.

Estos factores externos, asociados y fortalecidos por factores internos, algunos de los cuales son:

- Se realizan en distintas partes del país propuestas estimulantes para presentación de investigaciones y producciones académicas. Congresos, jornadas de investigación, se convierten en espacios para compartir conocimientos, revisar y fortalecer el rol, haciendo además que un segmento importante de profesionales haya comenzado a investigar y publicar.
- Se observan novedosas propuestas de formación continua, incluyendo programas de capacitación presencial y virtual, material audiovisual en redes sociales, etc.
- Han comenzado a circular boletines quincenales que dan cuenta de producciones académicas y científicas, que estaban dormidas en las computadoras y portafolios de profesionales que no tenían cómo ni donde publicarlas. Factor que, al igual que los anteriores, ponen en



sintonía a la Actividad Física con otros campos profesionales.

- Se discute acerca de la misión profesional, de la validez de sus currículas, etc.
- Profesores y alumnos de instituciones formadoras de todo el país, en articulación con organismos del Estado, trabajan formalmente en comunidades vulnerables con grupos de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores; personas con discapacidad, problemas de adicciones, etc., en base a principios orientadores de los beneficios de la Actividad Física.

Si bien no podemos afirmar que aporten definitivamente al cambio de paradigma, estos datos son alentadores y valorables, aún reconociendo que para posibilitar que ese cambio se produzca, deben articularse numerosos factores, hasta que al fin sea visualizado por la sociedad, si es que efectivamente se instala; entre dichos factores, el tiempo de maduración.

### Nuevos desafíos

Decíamos anteriormente, que estos datos nos ubicaban frente a una oportunidad a ser aprovechada, para impulsar un cambio de paradigma. También decíamos que para que el mismo se produzca, deben articularse numerosos factores, lo cual implica sumar respuestas a los citados cambios, respuestas que han de ser asumidas como desafíos, reconociendo y aceptando la complejidad que implica este tipo de cambios

Dichos desafíos, deben ser asumidos **las organizaciones, los profesionales y el Estado**.

### Las organizaciones

Para las organizaciones, el cambio de paradigma representa un gran desafío. Cuando nos referimos a ellas, estamos pensando en las **formadoras de profesionales** -tales como universidades e institutos superiores-, clubes -sean estos, barriales, deportivos de alto rendimiento, comunitarios, socio-deportivos, pertenecientes a sindicatos, a empresas, etc.- **gimnasios, colonias de vacaciones**, escuelas deportivas de fútbol, de tenis, etc.

### La racionalidad de los propósitos

Tienen especial importancia toda vez que es en ellas donde se plantea la racionalidad de la tarea. Toda organización tiene propósitos que guían su accionar, son la misión, la visión, los objetivos, las estrategias, las estructuras, los planes de acción, las funciones a desempeñar por sus actores, etc. Son los ordenadores, guías, que dan esa racionalidad a la que nos referimos. Sin esos ordenadores no hay organización posible y su desarrollo sería sencillamente caótico.

Un **primer desafío** a enfrentar por quienes las dirigen, a la hora de instalar un nuevo paradigma, es pensar y definir los factores que dan sentido y obran como ordenadores y orientadores de las organizaciones. Efectivamente, los mismos deben ser muy bien analizados en forma conjunta por los distintos niveles que integran la organización: directivos, profesionales y asociados.

Así, la *misión* debe referir claramente a la razón de ser de la organización, debe dar cuenta de para qué existe. La *visión* debe dar cuenta a sus miembros de lo que se desea que la organización sea en un futuro determinado y debe afianzarse como una visión compartida. La estrategia debe marcar el camino del largo plazo y los *objetivos* orientar a cada uno de los proyectos en desarrollo. La *estructura* debe responder a las necesidades de “sostén” de la organización, y así cada uno de los factores destinados, como decíamos a ordenar la organización. Y todos esos factores deben ser muy bien comunicados a quienes los habrán de llevar a cabo.

### La complejidad de las organizaciones

Sin embargo, debemos reconocer que esta racionalidad tan necesaria no es garantía de buen funcionamiento de las organizaciones. Es más, como señalan Crozier y Friedberg

**“Sobrevaluamos demasiado la racionalidad en el funcionamiento de las organizaciones (...) Organización nos evoca a un conjunto de engranajes complicados, pero bien dispuestos. Pero esos engranajes son personas y los análisis han mostrado hasta qué punto los comportamientos humanos son complejos” (1990: 3).**

Y esta referencia nos lleva a un **segundo desafío** en las organizaciones: y es que quienes las dirigen entiendan que las mismas -y todo cuanto en ellas sucede-



**debe ser analizado desde la teoría de la complejidad, dado que no responden a teorías simples de desarrollo sino todo lo contrario.**

La racionalidad es diseñada, puesta en funcionamiento y controlada por las personas, y esa complejidad de la que hablan los citados autores, se pone a prueba cuando cada uno de aquellos “ordenadores”, comienzan a “jugar” en la realidad. Realidad integrada por individuos con sus propios objetivos e intereses personales y grupales, que si bien no necesariamente están en contra de los objetivos e intereses propios de la organización juegan permanentemente en la misma, lo cual hace que el camino hacia los propósitos que dan racionalidad a la organización no sea simple ni lineal, toda vez que está afectado por cuestiones de poder, de influencia, etc. Factores todos que muestran que las personas no se adaptan pasivamente a las “racionalidades”, sino que son capaces de jugar con ellas, evidenciando además sus aspiraciones a liberarse del corset (españolizando el término) que imponen las organizaciones: supeditarse a normas, obligaciones, funciones, rutinas, horarios, etc.

En esta misma línea de desafío, el de enfrentar la complejidad, incluimos el difícil problema de las organizaciones a la hora de plantear su estrategia a largo plazo -factor esencial en las organizaciones a la hora de arriesgar inversiones millonarias-, cuando lleva en su interior su propia contradicción, cual es la imposibilidad de predecir el futuro; concepto tan central y asumido en las organizaciones, como el de estrategia. Desafío este, que las organizaciones enfrentan pensando posibles escenarios futuros pero también pensando más en las situaciones contingentes. Etkin (2009: 31) en un excelente libro acerca de la Teoría de la Complejidad en las Organizaciones, refuerza el concepto al decir

**“la estrategia tiene que atenuar su carácter anticipador de futuros y articularse más estrechamente con la idea de la contingencia”.**

Estas dos cuestiones dan cuenta del segundo desafío al que hacemos referencia y es **la comprensión por parte de quienes dirigen las organizaciones, de la complejidad de las mismas y de la consecuente necesidad de reconocerla, trabajar en ella y con ella, sin ignorarla, sin negarla.**

### **Los profesionales. Sus funciones y tareas, su formación, su rol**

Decíamos al abordar los desafíos a enfrentar en busca de un nuevo paradigma, que nos encontrábamos frente a una serie de datos a los que podíamos caracterizar como oportunidades, y que era necesario continuar sumando cambios a los ya producidos y a los cuales nos hemos referido al tratar “Hacia un cambio de paradigma”. Los definimos como desafíos, ya que se trata de enfrentar cuestiones fuertemente arraigadas en la cultura social de nuestro pueblo. Habiéndonos referido a las organizaciones, lo haremos ahora a los **Profesionales**, abordándolos desde sus funciones, sus tareas, el rol y la formación.

Hicimos mención, reiteradamente, a los campos a los que es llamado dicho profesional. Entre las **funciones y tareas**, que están llamados a desempeñar encontramos:

- **Enseñar a grupos educativos** en temas propios de la Actividad Física (gimnasia, deporte, recreación, campamento, etc. en el marco de la educación permanente (niños, jóvenes, adultos, adultos mayores).
- **Dirigir equipos deportivo - competitivos** de distintas edades y niveles, desde el deporte social hasta el de alto rendimiento.
- **Dirigir actividades físicas para el mantenimiento de un estado saludable**, en grupos de jóvenes, adultos y adultos mayores.
- **Participar en actividades de preservación de la salud física de los trabajadores**, colaborando en acciones relacionadas a la ergonomía (ej: tipos de sillas y mesas para determinados trabajos, adaptar rutinas laborales)
- **Dirigir actividades de movimiento para compensar** posiciones sedentarias (ej: oficinistas sentados frente a computadoras), movimientos repetitivos (ej: cajeros de supermercados, estibadores)
- **Dirigir actividades recreativas para compensar rutinas y tensiones** (ej: obreros, oficinistas, gerentes)
- **Acompañar a profesionales de la salud** en trabajos de rehabilitación física y orgánica
- **Dirigir instituciones educativas, deportivas, o departamentos de las mismas.**





Funciones y tareas, estas, que se desarrollan en diferente tipo de organizaciones, algunas ya mencionadas anteriormente.

### La Formación

Las funciones y tareas mencionadas requieren conocimientos que la formación profesional deberá **profundizar**, o bien **agregar**, aparte de las que ya forman parte de su currícula, (pedagógicos, fisiológicos, del movimiento, etc.). Al sólo efecto de mencionar algunos de aquellos conocimientos, mencionamos: liderazgo, gestión, organizaciones, dinámica grupal, negociación y resolución de conflictos, ergonomía, actividad física en el marco de la educación permanente, etc. Esto nos lleva a abordar el tema de la formación. Tema a continuar pensando, desde una nueva perspectiva, tanto por quienes dirigen instituciones, como por los propios profesionales.

En cuanto a las **instituciones**, el desafío se está dando y continuará en diversos frentes. Uno de ellos, es profundizar la formación en los citados nuevos campos para los que no está capacitado, concurriendo con conocimientos débiles o simplemente con la intuición. Me refiero a la convocatoria desde los **campos de la salud** (hospitales, centros de rehabilitación, tratamientos de obesidad, etc.); **del trabajo** (fábricas, oficinas administrativas, etc.); **de la educación permanente** (adultos mayores, estimulación temprana, etc.); **de la gestión** (dirección de instituciones, de sus departamentos, de organizaciones de la sociedad civil, de gimnasios, etc.); social (trabajo con poblaciones vulnerables, en rehabilitación de adicciones, etc.).

Un segundo desafío, complementario, es el de **elegir los temas y contenidos** a trabajar en la formación académica de grado y cuáles dejar para las especializaciones, licenciaturas y maestrías. Desafío no menor, que quienes trabajamos en la toma de decisión conocemos. Nos consta que “elegir qué hacer” es más sencillo que “elegir qué no hacer”. Elección más difícil aún, cuándo en el portafolio ya están las asignaturas tradicionales y características de la Actividad Física.

Un tercer desafío, en línea con lo anterior, refiere a la gran diferencia existente entre la formación técnica y la formación - que llamaremos- genérica, de los

futuros profesionales. Me refiero a “la escucha al alumno o paciente”, “la gestión”, “la motivación para un nuevo paradigma”, “la conducción de personas, grupos y equipos”, “el liderazgo”, “la contención”, “la responsabilidad”, “la comunicación”, “la autoridad”, “la inclusión”, “el respeto a y el valor de la diversidad”, “el peso de la subjetividad en el análisis de situaciones y la evaluación”, “el rol profesional”, etc. Temas todos esenciales a la hora de conducir procesos humanos y que en la formación de los estudiantes pasan casi desapercibidos; así es que muchos de nosotros no contenemos, no escuchamos, no comunicamos adecuadamente, excluimos...

### El Rol

Otro desafío, en el intento hacia un nuevo paradigma refiere al **rol profesional**. A partir de su formación superior de base, un profesional continúa adquiriendo conocimientos y valores. Se lo visualiza socialmente como alguien que colabora, con su saber y actitud, a mejorar la sociedad devolviéndole lo que ella ha hecho por él. Así el médico, el ingeniero, el músico, el profesional de la actividad física, etc.

Sin embargo, nuestro profesional no es percibido **socialmente** según esa descripción. Lo es como alguien que disfruta del deporte, el juego y la actividad al aire libre, pero no como alguien estudioso, que investiga su campo de desarrollo y que es consciente del rol social que le cabe.

En rondas de **estudiantes y/o graduados** de distintas profesiones, son vistos como poco proclives al estudio, comparados con aquellos que han optado por la Medicina, la Ingeniería, el Derecho, etc.

Al referirnos a percepciones y expectativas propias y de los otros, estamos hablando de rol. Rocheblave-Spenlé, (citado por Anzieu y Martin (1971: 157), lo definió, en el año 1962, como

**“modelos de conductas que se corresponden con la posición o función que ocupan los individuos en sus interacciones con otras personas, y que está ligado a las expectativas propias y a las de las personas con las que interactúa”**





De acuerdo con estas definiciones, nuestro profesional deberá **formarse** no sólo **en conocimientos**, sino también **en actitudes** que lo habiliten a orientar a las personas a **niveles más elevados de desarrollo humano**, a la vez que generando en sí mismo deseos de continuar su propio desarrollo, en todos los aspectos de su personalidad.

Si no habrá de disponer de la preparación requerida y de la actitud señalada, no será capaz de cumplir con las expectativas que la sociedad tiene sobre él, quedando relegado a segundos planos y privando a la gente con la que el trabaja de oportunidades para su desarrollo.

Quien se asume en esta imagen social, lo hace en la comodidad de una profesión que exige poco y “permite vivir”. Me permito definir el rol de quienes asumen honestamente esta postura como “dadores de actividad” (Rosental 2012: 2), ejecutando su tarea de acuerdo a la planificación y siendo los participantes en la actividad simples instrumentos para el desarrollo de esa planificación.

Este segmento tiene en su extremo más débil y penoso a los “profesores que tiran la pelota” (expresión simbólica, que puede asumir otras formas). Se registran en este último grupo, casos de baja autoestima profesional pero también personal y se agrega, a los ojos de quienes observan su actitud, un lamentable aporte al desprestigio de la profesión.

Frente a esta situación,

**EL DESAFÍO ES ASUMIRSE EN EL ROL SOCIAL QUE CORRESPONDE OPTANDO, LUEGO DE SU FORMACIÓN DE GRADO, POR EL CAMINO DE LA AUTODIDÁCTICA O BIEN PROFUNDIZANDO EN LICENCIATURAS, MAESTRÍAS O DOCTORADOS, ASUMIENDO UN COMPROMISO PROFESIONAL SÓLIDO.**

Un tercer grupo podrá elegir una segunda profesión que considere complementaria o superadora, pero ese ya es otro tema.

En síntesis, el rol profesional requiere más y mejores capacidades y el deseo de superación propio de todo profesional que se precie de tal.

#### La actitud

Culminando con los desafíos profesionales, nos referimos al que representan sus actitudes de respeto, compromiso y responsabilidad frente al rol profesional al que nos hemos referido. Es en estas actitudes donde habremos de ponernos cara a cara con la profesión, con las instituciones en las que trabajamos; frente al otro y los otros –alumnos, pacientes u otro tipo de participantes-, y frente a nosotros mismos.

Y es aquí donde se pondrá a prueba la autoestima profesional pero también personal, a lo que se agrega -a los ojos de quienes observan su actitud-, el aporte al prestigio o al desprestigio de la profesión. Anzieu y Martin dicen que la actitud

**“es la predisposición permanente para actuar de determinada manera frente a los demás, dentro de un grupo restringido” (1971: 160).**

Me permito agregar, también frente a sí mismo.

#### Las organizaciones, el liderazgo y el cambio

¿Cuál es la posibilidad de avanzar sobre estos cambios?

Convengamos que los cambios de paradigma no son mágicos, por generación espontánea, ni resultado del esfuerzo aislado de unos pocos.

De producirse, serán el resultado de procesos y emprendimientos intencionales, racionales, conscientes de la complejidad que suponen y los tiempos que demanden, en los que deberán intervenir, articuladamente, **organizaciones** gubernamentales; de formación profesional; y aquellas con objetivos afines a la Actividad Física.

Serán, además, resultado de **liderazgos** a desempeñar por funcionarios gubernamentales, rectores y/o directores de instituciones o carreras de formación profesional, directores de clubes y coordinadores de sus departamentos, directores de gimnasios, etc. Quienes dirijan eventos especiales, como congresos, encuentros de investigación, maratones y caminatas, etc. Y también quienes conduzcan organismos públicos como hospitales, centros de salud en general, instituciones de la sociedad civil, tales como asociaciones médicas, u otro tipo de organizaciones, cuyos objetivos estén ligados al desarrollo humano.

A partir de dichos liderazgos, la bajada en cascada de una nueva idea de



Actividad Física para el desarrollo humano, a los profesionales que trabajan en esas organizaciones.

### **Función del estado, de las organizaciones, del liderazgo profesional.**

En esa búsqueda de cambio ¿quién dará los próximos pasos?

Partiendo de la idea de que los primeros pasos han sido dados y señalados en el apartado “Hacia un cambio cultural”, es que hablamos de **los próximos pasos**.

Al introducirnos en este terreno de futuro, debo reconocer que lo hago partiendo de una visión, de una aspiración, la de

**VISUALIZAR A LA MAYOR PARTE DE LA POBLACIÓN, SIN DISTINCIÓN DE CLASES, SEXO Y EDADES PRACTICANDO ACTIVIDAD FÍSICA, MOTIVADA POR EL PLACER QUE CAUSA Y POR LA PLENA CONCIENCIA DE LOS BENEFICIOS QUE GENERA PARA SU DESARROLLO HUMANO; ALENTADA POR TODO MEDIO DE COMUNICACIÓN, ASÍ COMO POR DIFERENTES ACTORES INFLUYENTES: MÉDICOS, SOCIÓLOGOS, PSICÓLOGOS, EDUCADORES, SINDICALISTAS, ETC.**

Reconociendo nuevamente que es una **visión**, imagino **al Estado** con un especial protagonismo para profundizar el reconocimiento al valor de la actividad física como derecho y al servicio del desarrollo humano de todos, sustentado en los beneficios que otorga a la salud, a la capacidad productiva, a la educación permanente, y al ocio desde la concepción del encuentro de la persona consigo misma y con los otros. Esta visión no es una utopía, toda vez que una parte se concretó con la creación de la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF), organismo al que encomendó concretar, justamente, la idea de promover a la actividad física, concebida como derecho y contenido para el desarrollo humano.

**En cuanto a las Instituciones Formadoras**, y siempre en la visión de referencia, imagino el desarrollo, con docentes y estudiantes, de la idea de una nueva cultura de la actividad física al servicio del desarrollo humano. Apuntando a la resignificación de sus contenidos, al reposicionamiento del área y a la revalorización del rol profesional, desde una perspectiva de educación

permanente, y de derecho. Brindándoles los conocimientos técnicos y genéricos a los que hicimos referencia en “Los profesionales. Su formación, su rol”.

En cuanto a las **organizaciones** en general, orientadas a la actividad física, imagino entre sus funciones la de promover -a partir de sus propósitos, objetivos y planes de acción-, el desarrollo de proyectos y acciones destinadas a propiciar el desarrollo humano de sus participantes, de todas las edades. En programas deportivos, en diferentes clases de gimnasia, en campamentos, colonias de vacaciones, actividades recreativas, etc.

Ahora bien, tanto el Estado como las organizaciones, son estructuras manejadas por la gente. Y en toda organización hay autoridades, y es aquí donde deseo introducir el concepto de **liderazgo**. Me referiré, en particular, al **liderazgo profesional**.

Entrando en tema debemos reconocer que mucho de la formación profesional, en lo que refiere al liderazgo, está relacionada al listado de rasgos distintivos: democrático, autoritario, laissez faire, personalista, carismático, etc. con que las primeras teorías, señalaban los liderazgos épicos, de tipo social o político. Dicha formación, puede hacer que admiremos a dichos líderes, pero nos aleja de las posibilidades de comprender y asumir liderazgos reales; necesarios y susceptibles de ser aprendidos por quienes dirigen organizaciones, sean estas instituciones, departamentos de las mismas, equipos, grupos escolares, grupos de trabajadores de oficina, de médicos en distinto tipo de centros de salud, etc. Una buena noticia es que **el liderazgo se aprende**.

No hablaremos aquí del liderazgo social ni del político. No asociaremos el mismo a las figuras de Perón, Yrigoyen, ni el Che Guevara. Tampoco al de la Madre Teresa ni el Papa Francisco; líderes a quien nadie formalmente les enseñó, ni de nadie formalmente aprendieron.

Nos referiremos al **liderazgo** que pueda ejercer una **autoridad**: el rector de un colegio, el director de Educación Física de una escuela o club, de un gimnasio, escuela deportiva, colonia o campamento. También el que pueda ejercer el médico que dirige una clínica u hospital; el presidente de una organización de la sociedad civil, de un organismo gubernamental o el gerente de una empresa comercial. Obsérvese que nos referimos a “autoridades” designadas y no a lo que conocemos como liderazgo natural de un grupo de amigos, o el de aquel que en una estructura formal o no formal, se asume y es asumido como líder por un grupo o equipo.



Insisto y subrayo que nos referimos al liderazgo de una autoridad designada. A aquel que puede asumir en un momento dado, un profesional de la actividad física. Insisto y subrayo también: un liderazgo que se enseña y se aprende.

### Liderazgo situacional y liderazgo relacional

¿De qué tipo de liderazgo hablamos? Nos referimos a dos tipos de liderazgo: el situacional y el relacional, sobre los cuales realizaremos una aproximación conceptual, ya que no es objeto de este trabajo profundizar sobre las mismas.

El **liderazgo situacional** (Blanchard's, 2007: 113) parte de preguntarse ¿Puede un único estilo de liderazgo ser adecuado en distintas situaciones? Y se responde que no, toda vez que la dinámica del liderazgo depende de la situación y la relación **de quien lidera con la persona u organización** (institución, departamento, equipo, grupo) **liderada**, situación que es necesariamente distinta en cada circunstancia.

La teoría sobre la cual se construye este modelo parte de ciertos principios, tales como:

- No existe un estilo único de liderazgo que pueda considerarse el mejor, pero sí existe un estilo óptimo en cada situación.
- Las características de cada grupo en cada situación son diferentes y cambiantes.
- Quien conduce, es quien deberá cambiar su comportamiento en cada situación.
- Los líderes que obtienen mejores resultados son quienes pueden adaptar su conducta a las exigencias de cada situación.

Plantean también que para poder trabajar sobre este enfoque, quien conduce deberá desarrollar algunas capacidades, entre las que destacan:

- Poder leer y entender la situación por la que atraviesa la persona o el grupo.
- Adaptar sus comportamientos a cada situación, asumiendo una actitud abierta frente a la realidad.

- Tener el profesionalismo de hacerlo adecuadamente, aunque el estilo requerido no sea el que más se acerque a sus características personales.

Esta teoría fue publicada inicialmente por P. Hersey y K. Blanchard's en la década del '60 del siglo pasado. Sin apartarse de la definición clásica de liderazgo, la adaptaron a sus propias observaciones, conceptualizándolo como **un proceso de influir en las actividades de un individuo, grupo o institución, en sus esfuerzos por alcanzar una meta en cierta situación**. Blanchard's continuó actualizando la teoría, al punto que se lo cita en la bibliografía en 2007 en su libro *Liderazgo al Más Alto Nivel*.

Como vemos, esta teoría no parte de los rasgos distintivos del líder, sino que focaliza su atención en distintas situaciones y contextos. Casi paralelamente, a fines de los años '70, las investigaciones sobre el tema dieron lugar a nuevas teorías que, partiendo de enfatizar **la relación entre el líder y los liderados**, derivaron en un **enfoque relacional del liderazgo**.

En el **liderazgo relacional** ambas partes, el líder y los liderados, se inter-influyen. Rost, citado por Pablo Cardona (2000: 2) lo define como

**“La relación de influencia entre líderes y colaboradores, los cuales intentan cambios reales que reflejan intereses mutuos”.**

Obsérvese la inclusión del concepto “relación de influencia”, así como la utilización del término “colaboradores”, en lugar de subordinados, término de uso común en otros modelos.

En los hechos, esta relación de influencia es una relación de intercambio dinámico y continuo entre el líder y el colaborador, en la que si bien la influencia del primero sobre el segundo es mayor, lo que prevalece entre ambos es la idea de intercambio, un compromiso implícito de reciprocidad basado en una cierta identificación entre las partes (Cardona 2000: 2).

Si bien son dos enfoques diferentes, en el campo de las organizaciones pueden complementarse, como propuestas adecuadas para el desarrollo del liderazgo profesional.



Convenamos que ambos tipos de liderazgo:

- Son susceptibles de ser aprendidos por una autoridad designada, sea esta quien dirija una institución, un departamento de la misma, un equipo de gente o un grupo escolar.
- Requieren desarrollar la capacidad de escucha; la incorporación de valores culturalmente “valorados”; el conocimiento de los temas sobre los cuales se trabajará; reconocer el valor de la diversidad y del trabajo en equipo, como compensadores del mirar sesgado que el individuo necesariamente tiene.
- La aceptación de que el liderado o colaborador pueda conocer más de ciertos temas específicos que el líder.
- Entender que el liderado, según los momentos, puede tener necesidades de contención, de información y análisis de datos, o bien de ambas.
- Deben actuar sobre situaciones de conducción de organizaciones, con personas, grupos y/o equipos que habrán de desarrollar programas y acciones y no al abordaje político ni social de grandes masas.
- No requieren de cualidades innatas.

Estas consideraciones ponen en juego las condiciones necesarias para el desarrollo del liderazgo (Blejmar, 2013). Dicho autor menciona tres condiciones: primaria, axiológica y secundaria.

La condición primaria, dirá, es **el cargo**. Ubicado en su cargo como autoridad, aquel que desea asumirse como **líder** tiene la necesidad de construir poder, a la manera que pueda. Al referirse a esta condición, Blejmar no hace diferencias de tipo formal: es la misma para Di Zeo (líder de la barra brava de Boca) que para el Papa Francisco. Esta condición de liderazgo que da el cargo, coincidimos con el autor, es cada vez más cuestionada: profesores que pierden el respeto de sus alumnos, padres que golpean a maestros, pacientes que acuden a internet para verificar el diagnóstico de los médicos, son tan sólo algunos de los ejemplos.

La segunda condición, decíamos, es **axiológica**. Y aquí aparece la pregunta:

**poder ¿para qué?** El poder puede ser para construir o para destruir lo que se construye. Para contribuir al desarrollo o para la propia ganancia. Esta condición refiere al poder que dan los valores, que da el conocimiento. Y en esta condición sí, aparecen las diferencias. En ella haremos especial énfasis: son los valores, el conocimiento y las actitudes positivas las condiciones sobre las que se apoya el liderazgo de la autoridad profesional.

La tercera condición refiere a cómo desarrollar **el liderazgo**. Y aquí Blejmar subraya la necesidad de ser uno mismo y respetarse su estilo, argumentando que cada uno lleva en el propio, todos los tipos de liderazgo. Es interesante esta afirmación ya que la enfrenta con las teorías del liderazgo que hablan de las cualidades que debe tener un líder, o a la tipología que lo ubica como autoritario, democrático, laissez faire, etc., poniendo al liderazgo como una cuestión abstracta, extemporánea y fuera de contexto.

#### A modo de cierre

Este pasaje de un viejo a un nuevo paradigma, de una vieja a una nueva cultura, está basada en algunos **datos** a los que hemos llamado “pasos dados”, y en mucho de **deseo**, ganas. El deseo es un activo motor que genera movimiento. Los datos expuestos refieren a hechos promovidos por dos factores: uno, las necesidades de cambio social que tiene la gente: de estar más saludable, de educación, de ser cuidada en su trabajo, de participar de organizaciones sanas y bien gestionadas. El otro, complementándose con esas necesidades, el deseo de un grupo de funcionarios y profesionales inquietos, que decidieron dar respuesta a esa necesidad de cambio. En ese grupo se incluyen directores de organismos gubernamentales, rectores de instituciones formadoras, educadores, investigadores, médicos, sociólogos y estudiantes.

Para algunos, el encontrarse con esta nueva mirada de la actividad física, con la posibilidad de una nueva cultura, de un nuevo paradigma y formar parte de su construcción, marcó el retorno a la profesión, dicho lo cual está incluida la utopía. Las necesidades están vigentes; muchos profesionales y estudiantes están participando del proceso de cambio. La articulación, la visión y el deseo serán algunos de los motores para posibilitar la continuidad de ese proceso. El principal, desde mi perspectiva, **el deseo**.



## BIBLIOGRAFÍA

- ANZIEU D y MARTIN J., (1971) La dinámica de los grupos pequeños. Ed. Kapelusz: Buenos
- BLANCHARD'S K., (2007) Liderazgo al Más Alto Nivel. Ed. Norma: Colombia
- BLEJMAR, B., (2013) Liderazgo. Disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=2r9gK9\\_hStA](https://www.youtube.com/watch?v=2r9gK9_hStA)
- ETKIN J., (2009) Gestión de la Complejidad en las Organizaciones. Granica: Buenos Aires
- CARDONA P., (2000) Liderazgo relacional. Universidad de Navarra, Barcelona. Disponible en: <http://www.iese.edu/research/pdfs/DI-0412.pdf>
- CROZIER, M. y FRIEDBERG, E. (1990) El actor y el sistema: Las restricciones de la acción colectiva. México. Disponible en: [bibliocuba.es/wp-content/uploads/2012/10/el-actor-y-el-sistema.pdf](http://bibliocuba.es/wp-content/uploads/2012/10/el-actor-y-el-sistema.pdf)
- DI PIETRO L., (2013), "Actividad Física y Objetivos de Desarrollo del Milenio", en REDAF (2013) Actividad Física y Desarrollo Humano. Aporte Interdisciplinario para una Perspectiva de Derechos. Buenos Aires
- HAMMER M, y CHAMPY (1995) Reingeniería. Ed. Norma: Colombia
- KOTTER J., (1997) El líder del cambio. Ed. Mc Graw Hill: México

# CONSTRUYENDO LA SUSTENTABILIDAD SOCIAL DE LA MANO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**SÁEZ, Ana María**\*

\* Lic. en Socióloga UB.  
Postgrado en Educación para  
la Salud UBA.  
Presidenta de la Fundación  
Senderos Ambientales,  
Centro de Investigación y  
Docencia en Educación  
Ambiental.



## CONSTRUYENDO LA SUSTENTABILIDAD SOCIAL DE LA MANO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

### Resumen

La realidad es una construcción social, el mundo que nos rodea tiene que ver con la forma en que construimos el conocimiento, la forma en que nos pensamos, pensamos a los otros y a la naturaleza, por lo tanto la sociedad, tiene que ver con la forma en que construimos el conocimiento, La ciencia único conocimiento con status legitimado, ha construido una sociedad basada en la acumulación, la producción y el consumo que ha degradado al hombre y a la naturaleza. Vivimos una época de derrumbe ético, una época anómica y nihilista, hemos destruido valores y llegado a descreer de todo.

El equilibrio ambiental depende del mantenimiento y la protección de la biodiversidad. El equilibrio social depende fundamentalmente del cuidado y respeto a la diversidad cultural, no existe sustentabilidad si no se respeta, valora y sostiene la diversidad en todas sus manifestaciones. Es por ello que nos planteamos la necesidad de construir una sustentabilidad social que no solo se basa en alcanzar justicia (igualdad) en la distribución y las oportunidades, adecuada provisión de servicios sociales, incluyendo salud y educación, equidad de género y participación y responsabilidad política sino además, el respeto por la diversidad cultural, la dimensión ética, aspectos valorativos y espirituales.

La Actividad Física no está fuera de esta concepción de la sustentabilidad social, muy por el contrario es parte de ella, porque permite construir en el sujeto y en la sociedad hábitos y conductas motrices sustentables. La Educación Física Sustentable deberá desempeñar un papel protagonista fundamental, de la mano de los educadores. Somos naturaleza y, como tal, nos debemos a sus leyes. Poco a poco, se está entronizando una nueva conciencia planetaria, una nueva cultura biocéntrica, popular, equitativa, sostenible, que se plantea el vivir con menos consumo y menos derroche. Respetando las diferencias, propiciando el diálogo de otredades y restaurando las antiguas prácticas que tanto han servido a la Humanidad.



**Palabras clave:**

Actividad física – desarrollo sustentable – ambiente – sociedad – diversidad cultural - integración

**Breve reflexión a modo de introducción**

“ **RECONOCER Y PRESERVAR EL CONOCIMIENTO TRADICIONAL Y LA SABIDURÍA ESPIRITUAL EN TODAS LAS CULTURAS QUE CONTRIBUYEN A LA PROTECCIÓN AMBIENTAL Y AL BIENESTAR HUMANO.**  
LA CARTA DE LA TIERRA ”

La realidad no está separada del pensamiento, la realidad no corre por un camino y el pensamiento por el otro, muy por el contrario el pensamiento y la realidad son paralelos, es más, son líneas que se unen y se desunen como una cadena con puntos de separación y puntos de unión, en un perpetuo movimiento. Si quisiéramos hacernos una imagen en la mente lo más gráfica posible, podría ser una cadena de ADN. Puntos que se unen, se articulan y se separan para luego volverse a unir y separarse y así nuevamente pero en un continuo movimiento constructivo y espiralado. “Lo único que existe son las ideas sobre el mundo y no el mundo en si. Lo que podemos conocer es, por lo tanto un repertorio de ideas que tenemos sobre las cosas y no las cosas mismas” (Carlos Cristiano Federico Krause 1781-1832).

Pensamos y construimos realidades, y de la manera en que pensamos, es que construimos las realidades. Las cosas que nos rodean son una construcción de nuestra mente o de nuestras mentes colectivas, la significación de lo real construido y de la naturaleza tiene que ver con nuestro imaginario.

Por lo tanto, la sociedad -construcción del imaginario humano hecha realidad para la supervivencia de la especie-, tiene que ver fundamentalmente en el hecho de cómo pensamos a la especie, cómo pensamos a lo humano y cómo pensamos a la animalidad dentro de lo humano y si separamos humano, de animal.

Qué es lo que pensamos como humano. Si damos supremacía a uno u a otro o si establecemos un equilibrio. Como nos plantea Edgard Morín (1999: 54) “Todo desarrollo verdaderamente humano significa desarrollo conjunto de las autonomías individuales, de las participaciones comunitarias y del sentido de pertenencia con la especie humana”.

En la lucha por la subsistencia, el hombre ha utilizado su imaginación y después la ha plasmado en hechos y en construcciones; ha creado instituciones y artefactos. A partir de la necesidad, ha creado bienes que le permiten la subsistencia, pero a la creación de estos bienes y a la forma de obtenerlos está estrechamente ligada la forma de su pensamiento, la forma en que él se piensa en relación con la naturaleza, la concepción que tiene de sí mismo y de la naturaleza. Este pensamiento puede ser de disyunción o puede ser de reducción, pero siempre es un pensamiento ligado al gran paradigma de la simplicidad.

Paradigma de la simplicidad que ha construido el conocimiento de la modernidad y que ha construido una sociedad para ese pensamiento, pensamiento y sociedad en continuo diálogo. Hemos construido la ciencia que es fundamentalmente **el estilo cognitivo de una sociedad basada en la acumulación, la producción y el consumo**. De nuevo: pensamiento y construcción de hechos, pensamos al hombre para una sociedad determinada y esa sociedad a su vez construye el pensamiento que la sustenta. Con nuestra construcción racional y científica hemos llegado a degradar a la naturaleza: ella no somos nosotros, ella está separada del nosotros, no implica aquí ninguna emocionalidad. Pero hemos llegado a más, tampoco implica ninguna ética. Hemos separado la ética de la razón, hemos construido un estilo cognitivo, objetivo y ascético, en realidad no ético. Y con ello hemos destruido a la naturaleza.

Durkheim nos plantea el concepto de solidaridad, relacionado con el concepto de división del trabajo. En los orígenes, los hombres están en un contacto cercano con la naturaleza y la religión toma un papel fundamental como mediadora de esta relación, convirtiendo los lazos sociales en lazos morales conformando lo que él denomina una solidaridad mecánica, que existe entre una comunidad de semejantes y está basada en tradiciones.





Cuando el tamaño de la población (o densidad material) fue incrementando y las tareas ya no sólo se basaban en el territorio, sino que requerían de los bienes muebles y la propiedad privada, empezaron a dividirse tareas específicas a cada uno de sus miembros: se empieza a dividir el trabajo y las tareas en una sociedad. Las personas se vuelven independientes pero a su vez extremadamente interdependientes por la división del trabajo social. De esta manera se van desarrollando relaciones contractuales por la necesidad de unos de otros, a pesar que no han dejado de existir relaciones pre-contractuales.

La solidaridad se convierte en una regla moral de las sociedades, tanto modernas como tradicionales, la cual mantiene la sociedad unida. Estamos en presencia según el autor de una solidaridad orgánica, en ella se da una dualidad entre los intereses y la sujeción a la comunidad y las apetencias personales. Esto genera una constante disminución de la moralidad pública; causa de muchas conductas delictivas que tratan de evitar la coacción social ejercida sobre ellos. A este fenómeno Durkheim lo denomina **anomia**.

Por lo tanto si quisiéramos caracterizar a nuestros tiempos con unas pocas palabras creemos que sin lugar a dudas ellas son anomia y nihilismo. Anomia porque los valores que nos sustentaban ya no nos sustentan y no hemos estructurado una nueva escala valorativa. Si le hemos dado una visión sumamente elitista, es porque los valores están condicionados a lo económico y lo material. Nihilismo porque hemos llegado al descreimiento total. Esta palabra deriva del latín nihili, que significa nada, es negación de todo principio religioso, político y social. Negación total de creencias.

Cuando se produjo el proceso de secularización que implicó la desacralización del mundo, las instituciones sociales ganaron en contenido pero también se fue perdiendo lentamente la ética que acompaña a toda religión, los nuevos tiempos trajeron con la Revolución Francesa la ética del ciudadano, pero también ella cayó, ya no existe la ética del deber hacia el otro, hacia los demás. Y comenzamos a no creer en Dios, en la humanidad, en los otros y hasta en nosotros mismos. Es la angustia la que nos gobierna.

Perdemos estructura valorativa que se traduce en todos los ámbitos domésticos de la vida, en las relaciones sociales, en la familia, en la casa, en el trabajo, en la escuela, en el club y etc. ¡Qué buenos espacios son estos últimos, para de a poco y con los más pequeños, reconstruir ese tejido valorativo tan deteriorado! Por medio del ser solidario, del juego con el otro y no contra el otro, del disfrute, sin llegar al objetivo del éxito o del ganar, y ¿ganamos algo realmente, o en verdad lo que perdemos es una valiosa instancia de aprendizaje de vida? El mercado define quienes pueden y deben estar dentro del mundo y los que quedan definitivamente afuera,

“ **LA TENDENCIA A MEDIR EL VALOR Y LA DIGNIDAD DE LOS SERES HUMANOS ESTÁ EN FUNCIÓN DE LA RECOMPENSA ECONÓMICA...., Y ASÍ DETERMINO, EN GRAN MEDIDA, LA HISTORIA POSTERIOR DE LA SOCIEDAD MODERNA QUE DEJÓ DE SER UNA COMUNIDAD DE PRODUCTORES PARA CONVERTIRSE EN OTRA DE CONSUMIDORES”**

(BAUMAN 2005: 41)

”

Que se hace, cómo se gana la vida, es decir cuál es el trabajo o la profesión nos define y nos da identidad, por eso su pérdida arrastra fragmentos de nuestra personalidad e identidad, a lo que podemos agregar **“Los caminos para llegar a la propia identidad, a ocupar en la sociedad humana un lugar y a vivir una vida que se reconozca como significativa exigen visitas diarias al mercado”** (Bauman 2005: 48).

El mercado opera como igualador y a la vez separador de la sociedad, porque cuanto más sea la demanda de consumo, más eficaz será la seducción del mercado, más próspera será la sociedad de consumo, pero simultáneamente hará más grande la brecha entre quienes han sido seducidos y pueden consumir, y entre aquellos que también han sido seducidos, pero no se encuentran en condiciones de consumir por carecer de los medios.



Los que no pueden son sometidos a observar al que felizmente puede ser consumidor a ver el despilfarro frente a sus carencias:

“ **LA POBREZA DEJA DE SER TEMA DE POLÍTICA SOCIAL PARA CONVERTIRSE EN ASUNTO DE JUSTICIA PENAL Y CRIMINAL. LOS POBRES YA NO SON LOS MARGINADOS DE LA SOCIEDAD DE CONSUMO DERROTADOS EN LA COMPETENCIA FERROZ; SON LOS ENEMIGOS DECLARADOS DE LA SOCIEDAD.**

(BAUMAN 2005: 119)

”

Vivimos una época de derrumbe ético, podemos decir que es una época que privilegia la estética frente a la ética. Con estéticas particulares, el nacimiento del culto a la imagen. Y por la imagen lo hacemos todo, extremamos las idas al gimnasio, en aras de un cuerpo que no es el nuestro, sino el que se muestra en los medios. Pudiendo caer en patologías como el vigorismo, la anorexia y la bulimia. Lo que no se puede solucionar en el gimnasio lo pretendemos solucionar en la camilla del cirujano plástico aún yendo contra nuestra propia naturaleza y salud. Ya en Kant la gimnasia se concibe como un deber del hombre hacia sí mismo que lo aleja de la molición y perfecciona sus facultades corporales. Para Clás y Amoros, la gimnasia desarrolla los sentimientos generosos, la independencia de carácter, el amor a la libertad, y lleva en sí un deber ser, templar la voluntad y superarse a sí mismo; edificar un mundo moralmente mejor (Lipovsky 1994: 111).

¿Dónde han quedado esos principios cuando en simples partidos de fútbol infantil los padres instan a los jugadores de uno y otro equipo gritando “reventalo”, “matalo”, ¿dónde está la responsabilidad de esos padres de educar en valores, están reproduciendo simplemente la violencia que se da en lo macro? ¿Qué debemos hacer los educadores frente a ello? ¿Reproducir lo mismo?

Para Gilles Lipovetsky,

**“El deporte se ha liberado del lirismo de las virtudes, se ha puesto a tono con la lógica posmoralista, narcisista y espectacular (...) es evidente que esa época ya ha pasado, de escuela de moralidad el deporte se ha transformado en espectáculo de diversión, cuyo único objetivo es tener en vilo a cuanto más público mejor (...) El espectáculo de los valores, ya no se lleva lo que se deja ver a través del deporte y de sus comentarios, es el show de las estrellas y de la rivalidad de los clubes y las naciones”**  
(1994: 114).

Las tecnologías audiovisuales tienen un papel hegemónico, todo lo hacemos y lo decimos con imágenes. Los logotipos e isotipos de las grandes marcas lo han invadido todo y los llevamos orgullosamente en nuestras ropas ¿Dónde está la diferencia entre lo real y lo virtual? Lo virtual toma posesión de la vida real, construye personalidades, transacciones, relaciones y dirige la vida individual y colectiva. Hoy las redes sociales son tanto o más reales que la realidad. Este mundo mediático hace que vivamos en el **mundo del como** si: nosotros no hacemos nada, pero frente a la computadora o a la televisión vivimos la vida de otros, formas que tiene esta sociedad con sus estrategias de comunicación de masa, para mantenernos pasivamente sin una instancia a la acción. Es más lucrativo para el mercado.

### Diversidad cultural e integración

Si tenemos que abordar el tema de la integración en la sociedad y en especial en la escuela -que es el reflejo de la sociedad- es porque hay un no integrado, un diferente o alguien que no pertenece. Pero ¿quién es el que no pertenece? ¿el diferente, el que no es como uno? Puede haber diversas razones: biológicas -es decir, un biotipo diferente-, religiosas, económicas o culturales, por ejemplo. En fin, algo que no es, según la definición del grupo dominante, un igual. Pero en la sociedad no somos todos iguales y estas diferencias existen, muchas veces se aceptan y son valoradas, y otras totalmente negadas o negativizadas. En relación a esto, nos planteamos también el concepto de diversidad. Porque todas estas diferencias hacen a lo diverso y, en términos específicos, a la diversidad y riqueza que ésta conlleva desde lo positivo, se suman los problemas que se nos presentan para entenderla, aceptarla y valorarla per se.



Entre muchas definiciones de cultura, tomamos esta:

**“Un marco estructurado de las relaciones sociales que los seres humanos de un grupo pueden sostener y abarcan sus modos de relaciones consigo mismos, entre sí, con otros, con la naturaleza, etc. en los planos de la percepción, el sentimiento, la valoración, el pensamiento, etc.”**  
(Langon, 2006: 73)

o lo más simple que es el estilo de vida de una sociedad, que abarca tanto sus aspectos materiales como inmateriales. Con respecto a diversidad, viene del latín *diversitas*, es una noción que hace referencia a la diferencia, la variedad, la abundancia de cosas distintas o la desemejanza.

La diversidad cultural refiere a la convivencia e interacción entre distintas culturas. La existencia de múltiples culturas está considerada como un activo importante de la Humanidad ya que contribuye al conocimiento general. Así como en términos de diversidad biológica o biodiversidad se refiere a la inmensa variedad de seres vivos que habitan el planeta tras millones de años de evolución. El equilibrio ambiental depende del mantenimiento y la protección de la biodiversidad. El equilibrio social depende fundamentalmente del cuidado y respeto a esta diversidad cultural, en un sentido amplio, que incluye manifestaciones como las diferencias de género, las tribus urbanas adolescentes, diferentes extracciones sociales, grupos etarios, etc.

La escuela, el club, el campamento, el gimnasio son reflejos de la sociedad, espacios fundamentalmente diversos, donde debemos practicar ese respeto por la diversidad fundamental, entramado del equilibrio social. Pero esto no es así, ya que en el encuentro cultural y sobre todo en el choque de culturas hay una relación de dominio explícita u oculta, que muchas veces tiene que ver con los contenidos del conocimiento y los equipamientos tecnológicos, que no deja de producir conflictos, y planteos de integración. Pero ¿qué es lo que queremos integrar?

¿Queremos integrar al diferente con todas sus características? ¿o normalizarlo a lo que nosotros consideramos como debe ser? Los planteos educativos y las políticas públicas tienen mucho que decir al respecto, más allá de lo personal o lo que podamos o no vivenciar dentro de la escuela.

La diversidad muchas veces es considerada como una desigualdad, la cual hay que normalizar e igualar, pero en realidad con ello se pierde riqueza, la riqueza de la diversidad.

Es en la escuela, el patio, el club donde, si bien por una parte es absolutamente necesario igualar contenidos y conocimientos para integrar y dar condiciones de equidad a todos, posibilidades de insertarse en la sociedad y alcanzar todos calidad de vida; por otra parte, no se deben dejar de lado las particularidades y expresiones culturales diferentes. Ante las necesidades impuestas por el mercado de trabajo, surge en el estado capitalista la necesidad de escolarizar a todos, para ocupar los diferentes roles, pero por supuesto en forma diferenciada: los puestos de liderazgo unos, y los de empleados en la producción, otros. La escuela pública es un fenómeno político y en los últimos años, con el deterioro de la escuela misma, como consecuencia de la pérdida del estado benefactor, las diferencias entre las elites y los destinados a ser mano de obra productiva se incrementa.

Frente al concepto de niños con necesidades educativas especiales, que no sólo comprende a los que tienen discapacidades, sino también a los que tienen dificultades de origen cultural y social, María De los Angeles Sagastizabal (2006 pag.57), habla de los ghettos educativos, cuando se tiende a juntar en determinados espacios a aquellos que son iguales, nace la escuela para ricos, la escuela para pobres, la escuela para urbano marginales.

Frente a esto, ¿cómo podemos pensar en una integración de la diversidad si en realidad lo que estamos haciendo es generar prácticas hegemónicas, imponer a los otros nuestra cultura dominante? La respuesta estaría en el diálogo, en brindar los mismos contenidos, las mismas oportunidades, pero respetando las diferencias, no obligando a masificarse al diferente, aprender a conocer sus patrones culturales, su arte sus costumbres y prácticas. Inclusión significa incorporar, integrar al otro -con sus diferencias y en sus diferencias-, dándoles el mismo valor que a nuestras diferencias y no como una concesión caritativa. El aula, el patio, el club, el campamento son los mejores espacios para trabajar la diversidad, para integrar las diferencias, dando a cada uno, lo que necesita llevando a cada uno ya sea un niño, un joven o un adulto, a potenciar en lo máximo sus capacidades motrices, emocionales y estéticas. Sobre todo a reconstruir valores y lazos solidarios de cooperación.



## Sustentabilidad

Cuando hablamos en términos de diversidad, tanto en la biodiversidad como en la diversidad cultural y en la necesidad imperiosa de preservar a ambas, también nos planteamos la necesidad de integración. Nos estamos adentrando en el terreno de la sustentabilidad, porque no existe sustentabilidad si no se respeta, valora y sostiene la diversidad en todas sus manifestaciones.

Cabe referirnos a lo que entendemos por sustentabilidad, más exactamente por desarrollo sustentable. Lo definimos como un proceso de mejoramiento sostenido y equitativo de la calidad de vida, fundada en la conservación y protección del ambiente, de manera de no comprometer las expectativas de generaciones futuras,

**“Es un proceso de cambio progresivo en la calidad de vida del ser humano, que lo coloca como centro y sujeto primordial del desarrollo, por medio del crecimiento económico con equidad social y la transformación de los métodos de producción y de los patrones de consumo, y que se sustenta en el equilibrio ecológico y el soporte vital de la región. Este proceso implica el respeto a la diversidad étnica y cultural regional, nacional y local así como el fortalecimiento y la plena participación ciudadana en convivencia pacífica y en armonía con la naturaleza, sin comprometer y garantizar la calidad de vida de las generaciones futuras”**

(Alianza para el desarrollo sostenible de A. Latina y el Caribe 1994)

Por otra parte, el concepto de sustentabilidad se encuentra atravesado por dos variables: **espacio y tiempo**. **Espacio** porque, en términos generales, debe extenderse a toda la región (y si nos los planteáramos en términos globales, a todo el planeta), dado que la sustentabilidad de unos no se puede basar en la insustentabilidad de otros (quitar las pasteras de los bosques del Mar del Norte, en Noruega, para no generar más destrucción y ubicarlas en los bosques autóctonos del sur de Chile, por ejemplo, construyendo la sustentabilidad de unos en la insustentabilidad de otros, es una clara expresión del desarrollo a expensas del subdesarrollo). Cuando tomamos la variable **tiempo**, estamos planteando que las acciones actuales no deben de ninguna manera comprometer a las generaciones futuras. Si la sustentabilidad no se mantiene en el tiempo, no es tal.

El concepto **desarrollo sustentable** reúne dos líneas de pensamiento en torno a la gestión de las actividades humanas: una de ellas concentrada en las metas del desarrollo, claramente centrada en el hombre y en su futura calidad de vida; y la otra en el control de los impactos dañinos de las actividades humanas sobre el ambiente. Porque **el hombre es ambiente, es constructor y destructor del ambiente**. Con este marco contextualizamos definitivamente la necesidad de integración de las diferencias, de lo distinto, del otro, que no es tal cual soy yo pero que es, como yo, un ser humano en devenir. Reconocemos sus derechos, sus formas de vida, sus intereses, sus valores y sus propuestas educativas.

Ahora bien en este doble papel del hombre como destructor y constructor del ambiente, es absolutamente innegable el papel que tienen los Estados y las políticas de Estado como responsables del desarrollo sustentable. Es su deber elaborar planes tanto nacionales como regionales y locales, que conlleven a la definición de políticas y estrategias capaces de lograr una amplia participación de la comunidad, incluyendo las organizaciones no gubernamentales, y el sector privado.

**POR LO TANTO, PODEMOS PLANTEARNOS QUE LA SUSTENTABILIDAD SE BASA EN CRITERIOS SOCIALES, ÉTICOS, AMBIENTALES Y, POR SUPUESTO, DE EFICIENCIA ECONÓMICA. NINGUNO DE ESTOS ASPECTOS DEBEN SER REVALORIZADOS SOBRE OTROS, O MINIMIZADOS FRENTE A LOS DEMÁS.**

## Sustentabilidad Social

Cuando nos planteamos la noción de calidad de vida, involucramos los aspectos del crecimiento económico, las realizaciones espirituales, las realizaciones culturales y la recreación. Es decir, no sólo hay una implicancia importante de los aspectos económicos sino también de otros, que muchas veces pensamos como no trascendentes.

Si nos remontamos a la famosa pirámide de las necesidades humanas descrita por Abraham Maslow, en **“Teoría de la Motivación Humana”** (1943)



podemos relacionarla con esta visión que va mas allá de la satisfacción de las necesidades materiales, y la importancia que se le ha dado a la sustentabilidad, poniendo el acento en lo económico y en los aspectos depredadores de la producción de bienes y servicios:

- Necesidades Fisiológicas,
- Necesidades de Seguridad,
- Necesidades Sociales y de Amor y Pertenencia,
- Necesidades de Estima,
- Necesidades de Auto-realización,

a las que posteriormente agregó

- Necesidades Estéticas,
- Necesidades Cognitivas y
- Necesidades de Auto-trascendencia.

Por lo tanto, la sustentabilidad social tiene otras implicancias, que no sólo tienen que ver con la calidad de vida y el bienestar del hombre sino también con aspectos éticos, de valores y espirituales; no sólo con las consecuencias que se generan por las transformaciones que el hombre hace a la naturaleza en su proceso de subsistencia, sino que tiene implicancias socioculturales profundas.

Y aquí volvemos a lo que nos planteábamos en un principio: ¿qué es y cómo construimos el conocimiento? ¿cómo nos pensamos a nosotros mismos, a los otros y a la naturaleza? Es la misma forma en que construimos nuestras relaciones, con nosotros, con los otros y con la naturaleza. Esto nos dice que debemos, indefectiblemente, cambiar a la sociedad. Federico Mayol -ex Director General de la UNESCO 1987-1999- dice

**”Si queremos que la Tierra pueda satisfacer las necesidades de los seres humanos que la habitan, entonces la sociedad humana deberá transformarse (...) La democracia, la equidad, la justicia social, la paz y la armonía con nuestro entorno natural deben ser las palabras claves de este mundo en devenir”**  
(Mayol 2001: 9).

Estamos en condiciones de aventurar una definición de sustentabilidad social. De acuerdo con Harrys y Goodwin (2002), “un sistema socialmente sostenible debe alcanzar justicia (igualdad) en la distribución y las oportunidades, adecuada provisión de servicios sociales, incluyendo salud y educación, equidad de género y participación y responsabilidad política”. Nosotros agregaríamos aquellos aspectos de los que hemos hablado: el respeto por la diversidad cultural, la dimensión ética, aspectos valorativos y espirituales. No sólo de pan vive el hombre. Por lo tanto, cuando hablamos de sustentabilidad social, debemos

- Perseguir la equidad, eliminando la pobreza y que todos se beneficien con el crecimiento económico;
- Satisfacer las necesidades básicas del individuo, establecidas en los tratados internacionales de Derechos Humanos;
- Impulsar acciones que permitan el cumplimiento de los derechos económicos, políticos, culturales, equidad de géneros y de razas entre las personas que habitan las diversas regiones del planeta;
- Ejercer el derecho a vivir en un contexto en que se puedan expresar las potencialidades de cada individuo y la posibilidad de los ciudadanos de interactuar en los procesos electivos;
- Apoyar acciones útiles a la conservación de las tradiciones y de los derechos de las comunidades regionales sobre el territorio que se habita.

### Actividad Física

Nos hemos adentrado en el mundo de la sustentabilidad y hemos visto que este es un proceso, como una gran ola, una cuarta ola, parafraseando a A. Tofler, imposible de contener. Podemos decir que el mundo será sustentable en todos sus aspectos o no será.

Francisco Lagardera Otero nos dice,

**”En esta drástica transformación del mundo hacia la sustentabilidad, la educación física no puede jugar un papel menor como hasta ahora le ha correspondido en la sociedad moderna, sino que de la mano de la educación física sustentable, tiene que desempeñar un protagonismo**



**importante y especial. Si lo auténticamente difícil en esta revolución es ponerse a actuar aunque sea humilde y locamente, pues no podemos esperar a la toma de conciencia colectiva y multitudinaria para empezar a hacerlo, y dado que el objetivo prioritario en la educación física sustentable es la optimización de las conductas motrices de los educadores, esta enseñanza se torna imprescindible en el desarrollo de la revolución social de la sustentabilidad”**  
(2008: 3).

Siguiendo con este autor,

**“La educación física sustentable se construye como un arte de educar imprescindible en este momento histórico del devenir humano dado que se necesita que las personas sean capaces, no sólo de tomar conciencia de una vida sustentable sino de ser capaces de desarrollar comportamientos, adquiriendo en este ámbito un extraordinario protagonismo de la educación de las conductas motrices sostenibles, es decir, la educación física sustentable”** (2008:5).

Si concebimos un aspecto de la sustentabilidad como “un proceso de cambio progresivo en la calidad de vida del ser humano” mucho tiene que ver acá su salud y el desplegar todas sus potencialidades motrices y sensibles.

La actividad física conlleva a ese objetivo. Tomamos lo expresado por el Lic. Jorge Gómez:

**“Actividad física se puede definir como toda actividad que produce un impacto saludable en el desarrollo de la corporeidad de los sujetos, implicando simultáneamente sus dimensiones orgánicas, motrices, emocionales, cognitivas y relacionales, considerando su particularidad histórica y contexto de vida”** (2012:3)

Y continuando con el pensamiento del mismo autor:

**“Hoy definimos a la Actividad Física como disciplina pedagógica, que tiene por objeto intervenir intencional y sistemáticamente en la constitución corporal de los sujetos, colaborando en sus procesos de formación y desarrollo, a través de prácticas docentes específicas que parten de considerarlos en la totalidad de su complejidad humana”** (2012:4)

Recurriendo nuevamente a Francisco Lagardera Otero

**“No solo es el cuerpo el que se educa ni el movimiento, ni la motricidad al menos desde una perspectiva sistémica, es decir, global e interactiva, sino que es la persona en su totalidad el objeto central de la educación muy especialmente en la Educación Física Sustentable, que posee un valioso potencial para educar al ser humano, de un modo específico y original”**  
(2008: 5).

Nosotros le agregaríamos “en armonía con la naturaleza”. La sustentabilidad social se articula poderosamente con este concepto de actividad física sustentable, porque necesitamos a individuos que se sientan parte de la naturaleza, que puedan desplegar todas sus potencialidades, intelectuales, físicas, motrices y emocionales. Que puedan mirar y mirarse desde otra dimensión, ya que el hombre es ambiente.

Frente a todo lo dicho, se ve claramente el papel transcendental que le cabe a la actividad física como integradora de diversidades que permite, en la acción de un juego o de una actividad, amasar las diferencias: no sólo culturales sino también de capacidades e intereses. Es en ella que podemos encontrar una verdadera escuela de valores reconstruyendo aquellos que le han dado origen al juego limpio, la diversión, el disfrute, la cultura del esfuerzo y de la mejora constante. No la competencia en contra del otro o de los otros, sino el encontrarnos con el otro para crecer y reconstruirnos en armonía con la naturaleza.

Es en ella donde surge la simple actividad del juego, sin competencia, de la actividad que nos permite conocer nuestro cuerpo sin extremas exigencias, la que nos encuentra disfrutando de los sentidos, tanto hacia adentro como hacia afuera, percibiendo la brisa, oliendo la llegada de la lluvia, sintiendo la rugosidad de la piel del árbol o corriendo por la grava, la arena o el césped, sólo por el disfrute y el saber que eso nos encuentra con nosotros mismos y con nuestra identidad.

Cuánto hemos perdido, si después de por lo menos trece años de escolaridad no hemos podido hacer carne en nuestros niños y jóvenes el valor transcendental





de la actividad física. Muchas veces sólo le hemos inculcado el valor del deporte, que con los años -por los cambios normales y las vicisitudes de la vida- no pueden practicar, limitando la actividad física sólo a éste. Muchos descubren la amplitud y variedad de la actividad física recién mucho después, cuando es una recomendación terapéutica imprescindible. Nos preguntamos ¿es esta una actividad física sustentable?

Las acciones sociales fluctúan entre una díada, formada por la cooperación y la competencia. En todos los aspectos sociales, cooperamos, competimos o cooperamos para competir, no está mal. Lo está cuando el eje se inclina salvajemente hacia un lado, como en el caso de nuestra civilización, donde hemos priorizado la competencia en todos los órdenes de la vida y con ello, perdido el individualismo para transformarlo en egoísmo, en competencia para tener, sólo tener.

Es por ello que recurrimos a la sabiduría de los pueblos originarios, en este caso de África. Tomamos el concepto de **Ubuntu**, palabra proveniente de las lenguas africanas zulú y xhosa, que está enfocada en la lealtad de las personas, es una expresión tradicional con altísimo contenido moral. Hay varias traducciones posibles del término al español, las más comunes son: “Humanidad hacia otros”, “Soy porque nosotros somos”, “Una persona se hace humana a través de las otras personas”, “Una persona es persona en razón de las otras personas”, “Todo lo que es mío, es para todos”, “Yo soy lo que soy en función de lo que todos somos”, “La creencia es un enlace universal de compartir que conecta a toda la humanidad”, “Humildad, Empatía”.

Si aplicamos cada uno de estos conceptos y los llenamos de contenidos relacionados, por ejemplo, con el juego en el patio o en el campo, o con alguna actividad deportiva, qué sentido tiene eso de que “todo lo que es mío es para todos” o “soy porque nosotros somos”. Profunda clase de solidaridad, de sentido de pertenencia, de definimos como humanos en y con el otro. Hemos degradado la naturaleza, la hemos utilizado como un cuerno de la abundancia que no tiene fin, pero hemos construido su fin, destruido bosques, humedales, mares y ríos, desertificado la tierra y erosionado el suelo, cortado por la mitad montañas. Hemos hecho desaparecer especies animales y vegetales y más, mucho más, pero olvidamos que, en esa destrucción, nos

hemos destruido a nosotros como especie. (Lpag.9) o que primero hemos olvidado es que somos una especie más en el planeta, especial sí, pero somos naturaleza y esa es la mirada que hemos perdido. Somos naturaleza y, como tal, nos debemos a sus leyes. Poco a poco, se está entronizando una nueva conciencia planetaria, una nueva cultura biocéntrica, popular, equitativa, sostenible, que se plantea el vivir con menos consumo y menos derroche. Respetando las diferencias, propiciando el diálogo de otredades y restaurando las antiguas prácticas que tanto han servido a la Humanidad. Esta revolución de la sustentabilidad es ya algo imparable porque, como sostiene L. Loverlok (2007) **“No existe otra salida o nos pasamos todos a la sostenibilidad (sustentabilidad) o corremos un serio riesgo de colapso de nuestra civilización, incluso hay quien asevera que este colapso es ya irremediable”**. Debemos cambiar definitivamente el paradigma simplificador de la Modernidad que ponía al hombre y sus apetencias en el centro de todo, apetencias que nos han dejado con bosques devastados, desertificación de la tierra, humedales secos, ciudades superpobladas, contaminación del aire, cambio climático, etc. Y sobre todo, deshumanización del hombre, con una sobre valoración de la tecnología.

La realidad es que Gaia, la Tierra, puede regenerarse lentamente. La naturaleza entra en resiliencia, pero el que pierde en este camino de destrucción es el hombre. La que realmente está en peligro es la especie: nuestra especie. Esto es lo que debemos tener muy claro.

**Somos naturaleza, el hombre es naturaleza, el hombre es ambiente, por lo tanto no sólo debemos cuidar a la naturaleza y al ambiente, sino a nosotros mismos, porque cuidándonos también preservamos el ambiente, y a la misma Tierra.**

“ **LOS HOMBRES VIENEN Y VAN, SÓLO LA TIERRA PERMANECE**  
GEORGE W. STEWART ”





## BIBLIOGRAFÍA

- AMEIGUEIRAS y JURE (Comp.) (2006) Diversidad cultural e interculturalidad. UNSAM. Prometeo: Buenos Aires
- BAUMAN (2005) Trabajo consumismo y nuevos pobres. De la ética del trabajo a la estética del consumo. Ed. Gedisa: Barcelona
- GÓMEZ, J. (2012) Las necesidades educativas para el desarrollo de la actividad física en REDAF (2012) Colección Virtual Documentos de Eventos REDAF "I Congreso Provincial Actividad Física, Calidad de Vida y Desarrollo Humano", Neuquén.
- HARRIS y GOODWIN (2001) A survey of sustainability development: social and economic dimensions. Washington DC Island Press. Citado por E. López Rodríguez del IDR Guatemala 2011.
- LAGARDERA OTERO (2008) Educación Física Sostenible. VI SIMPOCIÚM INTERNACIONAL Educación Física, Deporte y Recreación. Gran Canaria, España
- LANGON (2006) "Una idea para tener en cuenta". En: AMEIGUEIRAS y JURE (Comp.) (2006) Diversidad cultural e interculturalidad. UNSAM. Prometeo: Buenos Aires
- LEFF (2000) Tiempo de Sustentabilidad. Educación para el Desarrollo Sustentable. Cuadernos de Ciencia Cultura y Sociedad N° 2. Ed. CTERA: Buenos Aires
- LEFF Y OTROS (2000) La Complejidad Ambiental. Ed. Siglo XXI: Buenos Aires
- LIPOVETSKY (1994) El crepúsculo del debe- ética indolora de los nuevos tiempos democráticos. Ed. Anagrama: Barcelona
- MAYOL (2001) Prólogo al libro de E. Morin Los 7 saberes necesarios para la Educación del Futuro. Ed. Nueva Visión: Buenos Aires
- MININNI MEDINA (2000) Relaciones Históricas entre Sociedad, Ambiente y Educación. Educación para el Desarrollo Sustentable. Cuadernos de Ciencia Cultura y Sociedad Ed. CTERA: Buenos Aires
- MORIN (2001) Los 7 saberes necesarios para la Educación del Futuro. Ed. Nueva Visión: Buenos Aires
- STRECK (2004) La educación para un nuevo contrato social. La Crujía, Stell, CELADEC: Buenos Aires
- TAICHI SAKAIYA (2000) Historia del futuro, la sociedad del conocimiento. Los factores disgregadores que erosionan las civilizaciones: donde se encuentran hoy. Ed. Andrés Bello: Santiago de Chile
- WACQUANT (2007) Los condenados de la ciudad. Gueto, periferias y estado. Ed. Siglo XXI: Buenos Aires
- ZAGASTIZABAL (2006) "Diversidad intelectual y Educación" En: AMEIGUEIRAS y JURE (Comp.) (2006) Diversidad cultural e interculturalidad. UNSAM. Prometeo: Buenos Aires



*Actividad Física*  
**Derecho y Contenido**  
*del Desarrollo Humano*



---

Publicado por:

*Ministerio de Desarrollo Social de la Nación  
Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales*

**Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano**  
Julio A. Roca 782, 5° Piso (CP:1067) | CABA  
Tel: (011) 4331-2242  
redaf@redaf.gob.ar | www.redaf.gob.ar

Septiembre 2014



