

Relación estratégica entre actividad física y salud



*Ariana Ruiz, Gustavo Marquesini, María Belén
Lobo y Nahuel Vizcarra**

Resumen

El presente trabajo se basa en la necesidad de generar un debate donde a la luz de diversos aportes teóricos y prácticos se pueden delinear y desarrollar futuras acciones que manifiesten una relación estratégica entre ambos campos. Ello, con base en el quehacer cotidiano de ambas profesiones y su vinculación.

La histórica visión de dichos campos presenta relaciones de tensión y arroja como saldo acuerdos escasos. Ambas áreas han avanzado inusualmente en su epistemología, aunque la potencia de familiarizarlas y relacionarlas en profundidad de manera crítica aún sigue vacante. Ello se observa, sin potencia, en la gestación y desarrollo de políticas públicas en tal sentido. Grandes espineles teórico-prácticos han dado surgimiento a nuevos y distintos paradigmas sobre el concepto de actividad física y salud. Aquel terreno delimitado sobre las dimensiones yuxtapuestas de lo biológico y lo social/humano en ambos campos y profesiones resurge en esta era posmoderna bajo nuevas formas de relación y encuentra en particular en el quehacer cotidiano de sus actores una nueva oportunidad. La educación física erige un conjunto de estructuras empíricas implícitas en las diversas formas de vincular la salud

* Ariana Ruiz. Universidad Nacional de Luján (UNLu). Contacto: arianalau2208@gmail.com
Gustavo Marquesini. Universidad Nacional de Luján (UNLu). Contacto: gustavoarielmarquesini@hotmail.com
María Belén Lobo. Universidad Nacional de Luján (UNLu). Contacto: belulobo@hotmail.com
Nahuel Vizcarra. Universidad Nacional de Luján (UNLu). Contacto: nahhuu2000@gmail.com

con la actividad física y viceversa. Ello, conlleva la adquisición de nuevas herramientas para delimitar acciones concretas bajo el propósito mismo del desarrollo humano pleno, integral, libre y saludable de las comunidades donde estos desempeñan sus incumbencias. Arribamos así a nuevas construcciones respecto del concepto de actividad física, cultura corporal, prácticas corporales, salud, y sus respectivas relaciones que fundan la dimensión de la tan ansiada relación estratégica.

Palabras clave: actividad física - educación física - salud

Abstract

This paper is based on the need to generate a debate where, in light of various theoretical and practical contributions, future actions can be outlined and developed to establish a strategic relationship between both fields. This is grounded in the daily practices of both professions and their interconnection.

Historically, these fields have shown tense relationships and yielded limited agreements. Both areas have made remarkable progress in their epistemological development, although the potential to critically connect and familiarize them in depth remains unfulfilled. This lack of integration is particularly evident in the formulation and implementation of public policies. Significant theoretical and practical frameworks have given rise to new and diverse paradigms regarding the concept of physical activity and health. The terrain defined by the overlapping dimensions of the biological and the social/human aspects in both fields and professions reemerges in this postmodern era under new relational forms and finds, especially in the daily practices of its actors, a new opportunity.

Physical education establishes a set of empirical structures implicit in the various ways of linking health with physical activity and vice versa. This entails the acquisition of new tools to define concrete actions aimed at the comprehensive, free, and healthy human development of the communities in which these professionals are involved. In this way, we reach new constructions regarding the concepts of physical activity, body culture, bodily practices, and health, and their respective relationships, which lay the foundation for the long-awaited strategic relationship.

Keywords: physical activity - physical education - health

Introducción

Se registran formas y convenciones diversas al momento de pensar las relaciones entre actividad física y salud. Ambos conceptos han estado en el discurso de forma inmanente desde proyecciones personales, deseos de bienestar y buenas intenciones de responsables de la gestión de ambos espacios. Escalando a lo más alto, la integración de dichos temas se han fijado como agenda en escenas de po-

líticas públicas y agendas de proyección estratégicas, como, por ejemplo, la formulación de objetivos estratégicos para el desarrollo sostenible, proyectos de desarrollo de organizaciones internacionales, y en cierto modo en la definición de la cultura organizacional de diversas instituciones. Asumiendo la idea generalizada respecto de que hay tantos marcos teóricos como investigadores y tanta praxis como personas en situación, vamos a avanzar con tomar ubicación en algunos conceptos. Además, asumiendo que ambos campos aún siguen sin acordar criterios sobre el uso y el arte de su ciencia.

Desarrollo

Iniciaremos el recorrido de estos antecedentes por acordar con lo aportado por el licenciado Mario López (2014) respecto del concepto de actividad física. Necesitamos, expresa el autor, una agenda política que implique y comprometa pensar en una educación física que impacte en el desarrollo humano pleno, integral y saludable. Ello comprende propuestas pensadas en resignificar de manera potente un proceso de revalorización que alcanza los beneficios de las prácticas corporales orientados en la calidad de vida, en el bienestar general. Además, en la misma línea añade que las acciones en el campo han ido reposicionando las prácticas corporales como derecho y contenido. Los contenidos de la evolución de la historia en general de la cultura de la humanidad se sustentaron en un paradigma lineal, en un paradigma de la simplicidad, que invitaba a lo homogéneo. Y, progresivamente, se ha ido demostrando que la capacidad de explicar algunos fenómenos no era posible parándose en esta perspectiva. Por ello, emerge el paradigma de la diversidad, de la complejidad, de la multivariabilidad de factores, de la heterogeneidad, es decir, el paradigma holístico, donde el ser humano y el contexto constituyen una unidad imposible de dividir.

Asimismo, de acuerdo a las aportaciones de la introducción corresponde desarrollar lo acuñado por D. Kirk (2010) respecto del concepto de cultura física donde propone superar la aparente dicotomía que se establece entre las nociones de cuerpo en la naturaleza y cuerpo en la cultura. Tal como lo venía explorando desde años atrás, el mencionado autor, expresa la idea de que en 1999 se estableció una correlación significativa entre los cambios de la educación física escolar y un cambio en la evolución de la cultura física. Esto no solamente tenía que ver con las cambiantes prácticas físicas institucionalizadas, sino también con comenzar a pensar responsablemente el rol de la dominación corporal, los usos y valores del cuerpo. Otra línea interesante de destacar es la idea que menciona el precedente autor respecto de que la cultura física es una fuente de producción y reproducción del discurso corporal refiriendo a este como una selección completa de sistemas de símbolos interconectados que tenían que ver con la búsqueda de signos centrados en el cuerpo humano. Vale aclarar que esto no atañe solamente al deporte como institución, o bien la recreación y el ejercicio, por mencionar categorías citadas incansablemente en este terreno por muchos autores contemporáneos. Más bien, referimos a todo tipo de surgimiento de culturas físicas provenientes del paradigma de la actividad física posibles de transmitirse, reproducirse y sobre todo transformarse.

En palabras de Kirk, en el 1993 advertimos que la cultura física era “una fuente de producción y reproducción del discurso corporal”, refiriéndose el mismo a una selección completa de sistemas de símbolos interconectados que tenían que ver con la búsqueda de significados centrados en el cuerpo humano. Con relación a ello, Mauss en Kirk (2010) incita a sugerir que la noción de técnicas del cuerpo y la noción de discurso corporal se refieren efectivamente al mismo fenómeno, en la medida en que las prácticas o técnicas satisfacen las condiciones de efectivas y tradicionales. Afirma Kirk,

si el discurso corporal y las técnicas del cuerpo son –a grandes rasgos– conceptos equivalentes, entonces el término cultura física puede ser utilizado en el sentido más específico para aplicarlo a las técnicas del cuerpo relacionadas concretamente con formas del movimiento humano.

Continúa el autor con un concepto muy potente para la base de este trabajo,

si la demostración de Mauss de que todas las técnicas del cuerpo son aprendidas sugiere que la cultura física necesita tener un campo de acción más amplio que las altamente institucionalizadas prácticas del deporte, la recreación física y el ejercicio.

El adoptar esta perspectiva, por tanto, nos permite considerar técnicas del cuerpo que no parecen necesitar una instrucción formal o explícita y técnicas que han surgido recientemente como aspectos de la cultura física que podríamos desear transmitir, reproducir y posiblemente transformar a través de la educación física. Aquí la fuente operacionaliza sus producciones desde el campo de la educación física escolar; atenderemos a medida que avance el trabajo concepciones que proponen repensar la configuración de los ámbitos en los que el concepto precedente aplica con rigor. Vale añadir que dichos ámbitos no aplican los claros conceptos de la fuente precedente respecto de las formas no pedagógicas de la cultura física. Si bien hay prácticas que podrían ser asociadas a dichos ámbitos, aquí no ingresan como categoría de análisis las prácticas corporales comercializadas y mercantiles puesto que *per se* carecen de valor pedagógico y en la mayoría de los casos pierden la base en los efectos esperados sobre el desarrollo humano que dicen detentar.

Con ánimo de continuar delimitando con mayor precisión las dimensiones de estudio es que a lo añadido se suma el concepto de alfabetización corporal; ya en el 2017 (Bernaule, 2015) advertimos sobre la importancia de las alianzas estratégicas para el impulso de las prácticas corporales y la cultura física con base en el desarrollo humano donde las ideas y análisis sobre los procesos de educación permanente estaban ligados a la alfabetización corporal. He aquí una clave importante para la estrategia en la relación, la adherencia.

Entonces, con base en comprender que dichos procesos inscriben las bases del conocimiento, habilidades y/o competencias necesarias sobre el desarrollo de la cultura física, una persona puede desempeñar todas las prácticas o las que desee libremente realizar con su grupo o cultura, o bien con culturas alternas, con base en su alfabetización. Estableciendo así, un diálogo entre el lenguaje, el discurso, la cultura y el cuerpo.

Por otro lado, en materia de salud los datos que aporta la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del INDEC (2013) sobre los niveles de obesidad y sedentarismo en la población no son muy alentadores. La escena de la vinculación del desarrollo de la disponibilidad corporal –parte de la cultura física– y las poblaciones de riesgo afectadas por las enfermedades no transmisibles aumentan inusitadamente hacia indicadores muy riesgosos para la población. Las personas en su etapa productiva laboral carecen de capacidad instalada para organizar su trabajo y las implicancias que esto genera sobre su salud. El momento formal para el desarrollo de la educación corporal de los sujetos en la escuela, por ejemplo, –dada su obligatoriedad– no solo es incipiente en términos cuantitativos dada la baja ocupación sobre el quantum de las áreas que ocupa, sino que también es ineficiente, por mínimo, dado que los contenidos que se desarrollan ya no tienen sentido y significado para los sujetos. La reproducción de matrices de alfabetización corporal traiciona al menos en ese ámbito los objetivos de la potencia en vincular la actividad física y la salud. En cuestión, las terribles consecuencias sobre el impacto que producen los flagelos de una relación poco pensada en diversos entornos culturales dan cuenta de que ha entrado en tensión el concepto de calidad de vida y bienestar, aun presuponiendo que todos administran saberes sobre lo que la actividad física puede contrarrestar o sobre manera mejorar dicho escenario.

Es por ello que resulta clave repensar el concepto de adherencia a la actividad física. Y añadido a ello, pensar de qué hablamos cuando hablamos de que garantiza la calidad de vida, protege y mejora la salud. Por adherencia, entonces, conviene citar la propuesta de Renzi (2015) entendiendo a esta como la incorporación de un hábito perdurable, que se inicie muy tempranamente y persista en las prácticas de los seres humanos a lo largo de la vida.

Garantizar la calidad de vida con base en la salud en este trabajo se redefine y se aleja de aquellas líneas de pensamiento que acuñamos desde organismos internacionales, donde todo debía estar en equilibrio para que estuviese bien. En relación con el estado de bienestar, resulta muy complejo, casi imposible, poder equilibrar lo físico, lo mental y social. En palabras de F. Ferrara (1985) la salud es la solución del conflicto. Esto refiere a que los seres humanos que resuelven conflictos están sanos. La salud es la lucha por resolver un conflicto antagónico que quiere evitar que alcancemos el óptimo vital para vivir en la construcción de nuestra felicidad.

Añadido a lo anterior, no podemos dejar de lado la idea de libertad. Aquella que les permite a los seres humanos manejar una vasta cantidad de experiencias corporales, poder acceder a diversas propuestas de construcción de su cultura física, transitar sin obligación la permanencia o adherencia pudiendo cambiar de una a otra con base en sus deseos.

Por todo ello, resulta necesaria la construcción innovadora del diálogo entre el lenguaje, el discurso, la cultura y el cuerpo.

Aquí toma forma una de las cuestiones centrales de este trabajo. ¿Qué lugar y rol tomarían ambas categorías si se las pensara desde los conceptos abordados precedentemente? ¿Qué sucedería si planes-programas-proyectos dentro de la cultura organizacional se piensan a través de estas relaciones? ¿Qué poblaciones tendríamos si las políticas públicas construyeran acciones concretas al respecto pensando la actividad física y la salud como un derecho y contenido para el desarrollo humano?

Al proponer la relación surge una paradoja que expresa que, si bien es aceptado el vínculo entre la actividad física y la salud, no lo es la presencia de los agentes naturales de cada campo en el opuesto. Es decir, el médico no interactúa en los ámbitos de su desarrollo profesional con el profesor de educación física. Y, el profesor de educación física no interactúa con el médico en los ámbitos de su desarrollo profesional. Existe una vaguedad profunda en las estrategias de relación. Por cierto, ambos prescriben con base en sus saberes, aunque sin relación en la estrategia de mejora o aún peor, sin conexión en la visión de prevención. Esta situación tiene su correlato en distintos ámbitos. Se la puede identificar, por ejemplo, en la mayoría de los hospitales, llamativamente también entre ciertos grupos de profesores de educación física, como así también en los distintos niveles de decisión. Cada uno de estos ámbitos tiene diferentes niveles de implicancia y relaciones particulares con el tema.

Analizando el modelo público de atención se observa que la actividad física, desde sus competencias e incumbencias profesionales específicas, tiene significativos aportes para realizar, no solo los ya reconocidos en el campo de la prevención, sino en cada uno de los niveles de atención del modelo. El enfoque actual arroja antecedentes en el país, los cuales, si bien son fundamentales y aportan a mejorar el estado de situación en sus respectivos lugares, no dejan de ser situaciones aisladas, muchas de ellas inconexas, de las cuales se diluye su trascendencia cuando se trata de sistemas de salud.

El abordaje hasta aquí nos permite ver conceptos permeables a proyectar estrategias superadoras, dado que la coyuntura contemporánea arrojó el siguiente estado de situación. Respecto de la actividad física, carencias en la formación inicial, formación continua y formación de posgrado de sus recursos humanos para el eficaz desenvolvimiento en el ámbito de la salud. También se suma la falta de conciencia de las incumbencias resignificando y revalorizando competencias profesionales en virtud del desarrollo humano. Además de la belicosa discusión del perfil biologicista sobre el perfil humanista.

Respecto de la salud, la historia y cultura de este campo centra sus prácticas de manera tradicional en los médicos y sus auxiliares asociando los usos de sus saberes a espacios tradicionales como el hospital, por ejemplo. En su formación inicial es inexistente la biomecánica y fisiología de la actividad física y el ejercicio. Y, en sus prácticas preprofesionalizantes no se registra intervención en escenarios destinados a la actividad física.

Todo ello conllevó a una incongruencia entre el discurso sobre el tema y las decisiones que negaron la oportunidad de instalar el tema en la agenda institucional y gubernamental en los distintos niveles.

Esto ha quedado en un momento de la historia; los avances en la formación inicial de ambos campos y la llegada de dichas carreras a la universidad en distintos sectores de regiones de la República Argentina donde antes era imposible de pensar imprimió en tal sentido nuevas oportunidades de avance en el tema.

Consideraciones finales y reflexión

El paso de la modernidad a la posmodernidad ha conllevado en sí mismo un notable cambio en los paradigmas de ambos campos. Ese cambio de situaciones erige la desaparición de formas hegemónicas en las prácticas de ambas escenas y coadyuva a construir nuevas relaciones; ello descentraliza el conocimiento para hacerlo una construcción colectiva, integral y holística.

Respecto de las intervenciones y relaciones estratégicas conjuntas en el primer nivel de atención de la salud, destinado a la mayoría de dichos problemas de forma interprofesional se proyectan contribuciones sobre la promoción y prevención, acciones referidas a la educación para la salud con participación comunitaria. Si bien esta atención primaria de la salud se ejerce en grandes instituciones, hospitales, por ejemplo, también se practica generalmente en centros de salud en la comunidad, por lo cual su interrelación –profesor de educación física y profesional de la salud– conlleva la oportunidad de potenciar mucho su impacto, desde los lugares antes mencionados hasta la salud en la plaza, en el corredor aeróbico como en el centro comunitario, entre otros.

El segundo nivel, de ejecución netamente institucional –hospital/clínica– alberga oportunidades de trabajo conjunto para acelerar y apuntalar mejoras en procesos de restauración de la salud, atendiendo enfermedades, demandas de mediana complejidad. Y todas sus derivaciones del primer nivel con amplio conocimiento de sus causas y efectos.

El tercer nivel también de ejecución hospitalaria/clínica se proyecta en el trabajo conjunto para aportaciones específicas sobre actividades de restauración y rehabilitación de la salud a personas con padecimientos que exigen alta complejidad diagnóstica y tratamientos.

El atajo ante el nombramiento de *quién* se integra a *qué* equipo no tiene quantum porcentual relativo en esta oportunidad, puesto que un profesor de educación física se puede integrar al personal de un hospital y un profesional de la salud se puede integrar el personal de un polideportivo o programa de actividad física, si así la decisión político-institucional lo acompaña. Aquí no radica el impedimento. La cuestión no está en la estructura organizativa y su constitución por profesionales educadores y no educadores. El debate no está en la estructura organizativa y su constitución por profesionales sanitarios y no sanitarios.

El problema/solución central está en la aceptación de la conformación interprofesional de equipos de trabajo y su tramo, al menos, de formación inicial.

La pretensión radica en integrar profesionales de diversas disciplinas que puedan abordar la cuestión en sí con miras al desarrollo humano integral pleno y saludable de las comunidades.

Referencias bibliográficas

- Bernaule, J. (2015). *Prácticas corporales en la posmodernidad. Una mirada necesaria para avanzar con alianzas estratégicas orientadas hacia el desarrollo humano*. 11° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de la Plata. Ensenada. Recuperado de http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar/publicaciones-11ocongreso/Mesa%2010_Bernaule.pdf/view?searchterm=None
- Ferrara, F. A. (1985). *Teoría social y salud*. Buenos Aires: Catálogos.
- INDEC (01 de Diciembre de 2013). *Encuesta Nacional de Factores de Riesgo*. Recuperado de https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/menusuperior/enfr/doc_base_usuario_enfr2013.pdf
- Kirk, D. (2010). Los futuros de la educación física: la importancia de la cultura física y de la “idea de la idea” de educación física. *IN&EF Innovación en Educación Física*, (4).
- Lagardera Otero, F. (2000). Perspectivas de una Educación Física integral para el siglo XXI. *Didáctica de la educación física. Tandem*, (1), 67-78.
- López, M. (4 de Septiembre de 2014). Canal Ministerio de Desarrollo Humano - REDAF [entrevista]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=S9elyOXd-jM>
- Renzi, G. (2015). *Actividad Física y Educación Permanente* (conferencia). Jornada Institucional y Profesional REDAF. Actividad Física e interdisciplina. (págs. 3-4). Tecnópolis, Ciudad Autónoma de Buenos Aires: REDAF - Ministerio de Desarrollo Social de la Nación - Argentina.