

## **Actividad Física y Salud ... prioridades de nuestro tiempo!**

**Osvaldo Ron<sup>1</sup>**

### **1. Introduciéndonos en sus sentidos, significados, discursos y prácticas**

Referirse a la actividad física y la salud como tema, reconociéndolas en sus relaciones y tensiones, implica involucrarse en su tratamiento con aspectos y cuestiones sensibles para nuestra sociedad actual, y obliga a no perder de vista que en nuestra cultura se han constituido como valores significativos, instalados como prioridades ineludibles en los debates cotidianos que proponen los diferentes niveles y organismos del estado -y por consiguiente sus políticas-, y más aún como tema presente en los medios de comunicación<sup>2</sup>. Ese lugar de privilegio asignado desde el debate propuesto por los medios y desde las políticas públicas es también el lugar que permite ponerlas en común, a la vista de todos.

Así, la visibilidad que han alcanzado impone un abordaje responsable desde el cual se pueda retomar y recuperar tanto el sentido común (y los consecuentes significados construidos) como las miradas y especificidades que le aportan y asignan las disciplinas que a ellas refieren. Justamente por ello, convivirán en este texto formas y lógicas discursivas propias de disciplinas científicas y profesionales

<sup>1</sup> Profesor en Educación Física, UNLP. Director de Departamento de Educación Física y Coordinador de la carrera de posgrado Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio, FaHCE-UNLP. Investigador, IdIHCs (Conicet-UNLP), Director del Proyecto "La educación física y los deportes en la escuela: contenidos escolares y enseñanza". Director Externo del Proyecto (Centro Regional Universitario Bariloche-UNComahue) "Educación Física y Formación Docente: trayectos formativos y prácticas pedagógicas". Profesor en escuelas públicas y privadas pertenecientes al sistema educativo de la Provincia de Buenos Aires, 1988-2006. Conferencista y Panelista invitado en eventos de la disciplina y la educación, nacionales e internacionales. Correo-e: [ooron@hotmail.com](mailto:ooron@hotmail.com)

<sup>2</sup> Según registros oficiales y de los medios televisivos y gráficos entre el 25% y 33% de los espacios están destinados al tratamiento de la temática de la actividad física y la salud.

junto a fuentes de información y datos reproducidos o generados por otros sujetos sociales, por formas y sentidos que comúnmente se encuentran presentes en nuestra sociedad y en nuestra cultura.

Precisamente, a lo largo de este capítulo podrán apreciarse distintos sentidos y significados -múltiples, equivalentes pero también desiguales- vinculados desde un modo discursivo que presenta hechos y situaciones cotidianas o datos estadísticos de dominio público y definiciones de uso corriente y popular relacionándolos con ideas, conceptos y prácticas diversas como también conocimiento práctico, apoyado en la experiencia y la vivencia cotidianas relacionado con diferentes saberes disciplinares, siempre en la pretensión de articular y enlazar las prácticas a las ideas y los conceptos a las prácticas.

Como cierre de esta introducción, no es nuestro objetivo presentar una propuesta de intervención cerrada ni formalizar esquemas únicos, inamovibles o acabados en torno a políticas esperadas, tampoco inducir a estudios posibles sobre el tema; intentamos compartir una forma de entender la actividad física y la salud, en sus relaciones y tensiones, desde la perspectiva de sujetos que cotidianamente se encuentran con ellas, al igual que muchos otros sujetos sociales, pero en este caso que necesariamente dialogan con ellas desde un *saber disciplinar* específico, los saberes de la educación física, regidos por una dinámica específica y propia, que reconoce en su propio proceso de construcción modos y formas de relación al interior de sus propios saberes y de estos con *saberes* de otros campos, generando desde esas relaciones nuevos significados que se relacionan de forma particular y específica en el campo de la educación física. Del mismo modo, reconociendo significados particulares y específicos en otros *campos* y *subcampos* como lo son los *campos* de la actividad física, de la salud o del ejercicio, o

*subcampos* como lo son para la educación física el del deporte, siempre entendidos como campos con “independencia relativa” -en el sentido planteado por Bourdieu-.

## **2. Qué piensan de estos conceptos, cómo los definen los organismos internacionales y los referentes disciplinares<sup>3</sup>**

No pretendemos debatir estrictamente lingüísticos ni etimológicos sobre los conceptos tampoco presentarlos como una dimensión absoluta, pretendemos recuperarlos desde los sentidos y significados que la propia sociedad y la propia cultura les otorgan, como parte de lo cotidiano y desde su uso corriente, rescatando cómo se los piensa y quiénes los piensan de ese modo, en tanto punto de partida común para dialogar y debatir en torno a las ideas y mensajes más representativos que a ellos se les atribuye y a ellos se les confiere.

Según la Organización Mundial de la Salud, desde su constitución en 1946, la salud es considerada como el “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades”<sup>4</sup>. También suele definírsela como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como macro (social), y a partir de estudios y desarrollos más recientes como estado de “armonía con el medio ambiente”. Por cierto, una primera cuestión a señalar es que esta definición resulta, por una parte, incompleta ya que se desentiende de muchas necesidades como podrían ser las necesidades culturales, afectivas o alimentarias; y, por otra parte, difícil de alcanzar como un estado permanente.

---

<sup>3</sup> En este caso consideramos las referencias brindadas por especialistas, como lo son los profesores de educación física y los profesionales de la medicina, que desde sus prácticas de intervención -sean estas de enseñanza, rehabilitación, terapéutica, etc.- vinculan de forma particular y específica los conceptos de actividad física y salud.

<sup>4</sup> Este concepto más recientemente se amplía a “el Estado de adaptación diferencial de un individuo al medio en donde se encuentra”.

Con respecto a Actividad Física<sup>5</sup>, podemos decir que suele definírsela como un tipo “movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal”<sup>6</sup> y, más recientemente desde una perspectiva más amplia, que incluye también todo otro movimiento realizado en la vida diaria, como puede ser el producido en el trabajo, en la recreación, en el ejercicio, y en actividades deportivas y “que comprende diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías” (Speack, 2002:24).

Estas posiciones representan en términos generales los modos en que nuestra cultura sintetiza sus ideas con relación a estos dos conceptos, sin embargo no sólo las definiciones formales componen ideas, otros modos menos formales que las definiciones también configuran estos conceptos y las maneras de significarlos.

### **3. Modos y formas de informar y comunicar la actividad física y la salud**

*Los medios de comunicación.* La televisión, la radio y los medios gráficos también refieren a maneras de entender la actividad física y la salud ofreciendo respuestas a preguntas como: qué se entiende por actividad física y por salud; cómo se los piensa desde la ciencia, desde el estado o desde el sentido común, cómo se concibe la relación entre estos conceptos. También se puede observar desde ellos el lugar que se le asigna en nuestra sociedad y cultura, y hasta marcar en contraposición el lugar que le asignan otras sociedades y culturas, aun en esta cultura occidental.

En sus diversas formas estas presentaciones son acompañadas de

---

<sup>5</sup> En el tratamiento de este tema podrían incluirse otro tipo de discusiones como por ejemplo abordar relaciones y diferencias entre conceptos como actividad física, aptitud física, ejercicio y ejercicio corporal, pero en esta oportunidad no nos referiremos a ello.

<sup>6</sup> Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2005) *Definitions: Health, fitness and physical activity*. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.

referencias y datos institucionales con los que pareciera consignárseles mayor relevancia y fiabilidad. Modos y formas de comunicación -menos formales que las que impone la lógica de producción académica- que presentan la característica y capacidad de colocarse como objetos disponibles para su rápida divulgación y conveniente circulación, por lo cual también se convierten en instrumentos primordiales y de impacto en términos sociales.

Reconociendo que el acceso y buceo en los datos es posible si así se lo pretende, mencionaremos sólo algunas de las notas o comunicaciones más recientes, seleccionadas en este caso tomando como criterios la diversidad en cuanto a medio de comunicación -medios gráficos locales y nacionales, televisivo, etc.- y la recurrencia en cuanto a tipo de problemas o temas que tratan -sedentarismo, sobrepeso, presión arterial, estrés-.

Un modo habitual de informar y comunicar es el brindado desde formatos gráficos producidos desde los campo disciplinares específicos, como puede ser el caso de la educación física, ofrecido desde los gimnasios a partir de publicaciones o folletería. Podemos citar que "... Unos 30 minutos de ejercicio, 5 veces por semana benefician la salud de la siguiente manera: reducen riesgo de muerte prematura, reducen riesgo de infarto cardíaco, reducen riesgo de desarrollo de diabetes, reducen riesgo de desarrollar presión alta, ayudan a reducir presión alta, reducen la depresión y la ansiedad, reducen riesgo de desarrollar cáncer de colon, ayudan al control del peso, ayudan a construir huesos músculos y articulaciones saludables, promueven el bienestar psicológico"<sup>7</sup>. Como refuerzo, esta misma publicación hace referencia a estudios desarrollados por centros de investigación de renombre internacional como el EPIC (Centro de Investigación del Cáncer de Europa).

---

<sup>7</sup> Revista CPGA (Cámara Platense de Gimnasios y Afines), 2009, Número 1, páginas 20 y 21, La Plata, Argentina.

Otras formas gráficas son diarios, revistas, publicidad de canales de cable, entre muchas otras. Tomamos como ejemplo una nota publicada recientemente por un diario de alcance nacional<sup>8</sup>, con un formato característico en el espacio destinado a “Sociedad” que en este caso plantea lo siguiente: “*Conclusión de un estudio de la Universidad de Harvard*. Con media hora de ejercicio, las mujeres evitarían engorda. La actividad debe ser intensa y diaria. Si es moderada el tiempo se extiende a una hora”. Para luego enumerar una serie de enunciados: “*Beneficios del movimiento*. Disminuye la incidencia en ciertos tipos de cáncer, como el de mama. Atenúa los síntomas de la menopausia y mejora la circulación. Previene enfermedades metabólicas (obesidad y diabetes tipo 2 -el diario lo consigna con número arábigo-. Baja los niveles de colesterol en sangre y eleva el colesterol bueno. Fortalece las defensas. *Recomendaciones*. El ejercicio diario es lo más recomendado. La duración puede oscilar entre 30 y 60 minutos, según la intensidad. Modalidad: hacer actividades que movilicen grandes masas musculares (como caminar, correr, nadar, andar en bicicleta)”. A modo de cierre, un recuadro grafica “30 minutos dedicados a correr o andar en bicicleta rápido evita aumentar de peso. 60 minutos de caminata, baile y juego con niños también surte el mismo efecto”.

En cuanto a las formas planteadas desde los medios televisivos nos interesa presentar dos casos: por una lado, el de los canales que presentan una programación exclusivamente informativa y con alcance nacional, desde los cuales se dedican al menos 30 minutos durante las franjas horarias de la mañana, la tarde y la noche para informar en torno a cuestiones de salud desde las cuáles abordan múltiples y diversas problemáticas (podemos mencionar: ACV, daños cardíacos y estrés, vinculándolos a cuestiones como actividad e

---

<sup>8</sup> Diario Clarín, domingo 4 de abril de 2010, página 41, Buenos Aires, Argentina.

inactividad física, alimentación saludable y mala alimentación, controles clínicos periódicos, automedicación, etc.), luego acompañadas de propuestas y alternativas que, de forma descriptiva y formativa, resaltan el significado y la importancia de realizar actividad física para lograr niveles de salud deseados. Estos espacios, conducidos generalmente por especialistas de la salud en ocasiones son acompañados por otros profesionales como profesores de la educación física, psicólogos, filósofos, etc.

Por otra parte presentamos el caso de las propagandas, emitidas por medios televisivos, que cuentan con alto nivel de penetración social a partir de las posibilidades de reiteración y alcance. En ellas, el mensaje desde las imágenes incluye situaciones cotidianas que convocan a la utilización de prendas deportivas especialmente elaboradas, alimentos particulares, medicamentos, suplementos dietarios, actividad física y recomendaciones para acceder a niveles de salud, placer y rendimiento deseados.

*Los medios y la tecnología informáticos.* A partir de los desarrollos de la informática y particularmente a partir de la popularidad alcanzada por la red informática y sus diversas plataformas, se han impuesto la disposición y el rápido acceso a la información actualizada sin que las distancias ni los usos horarios sean un obstáculo. Así las consultas y búsquedas dentro de estos sistemas se han constituido como las más utilizadas por su inmediatez y eficacia informativa a nivel mundial.

En paralelo, esta irrupción ha convocado la atención en los campos la medicina y la educación para la salud dado el nivel de preocupación que genera en razón de la necesaria confiabilidad y veracidad que debe garantizarse con relación a la información y los datos que circulan en la red. Como contracara de ello el acceso a información fiable y de calidad a partir de documentos e informes oficiales emitidos por los estados a los cuales hoy se puede acceder sin

mayores limitaciones, y disponer de “primera mano” de datos y fuentes, es una grata novedad hasta no hace mucho tiempo imposible para el común de la sociedad.

Un caso referencial, para la problemática aquí planteada, es el de la *Declaración de Madrid por el fomento de la actividad física* (Madrid, 25 de Enero de 2008). En esta Declaración se plantea: “... la práctica regular de Actividad Física ... es necesaria para alcanzar un buen estado de salud físico y psíquico, y mejorar la calidad de vida de todas las personas, con cualquier estado de salud, de cualquier edad, incluso en condiciones de enfermedad crónica o discapacidad ...”. A continuación y reconociendo su importancia en no menos de diez aspectos<sup>9</sup> “... el Gobierno de la Comunidad de Madrid, se compromete a poner en marcha un *Plan Regional para el Fomento de la Actividad Física*, que integrará herramientas útiles y eficaces, proyectos de intervención, materiales divulgativos, publicaciones, etc., que consigan realmente tener un impacto en la sociedad madrileña, incrementando la práctica regular de Actividad Física, así como la adquisición de hábitos de alimentación saludable, implicando en ello a todos los agentes que de una u otra forma puedan intervenir”.

#### **4. Relaciones jugadas desde verdades relativas (a diversos campos)**

Este texto, como toda producción intelectual, se constituye como un instrumento y como una herramienta para el debate en torno a algunas de las relaciones y puentes posibles entre la actividad física, la salud y, principalmente, en y con la educación física, a partir de las posibilidades de reflexión y revisión las formas de construcción disciplinares entre ésta y otros campos y los modos de producción de conocimiento propiamente dicho que propone y plantea; desde las

---

<sup>9</sup> A este respecto puede consultarse la Declaración de Madrid por el Fomento de la Actividad Física y la Salud en: [www.foroganasalud.es/declaracion-de-madrid.php](http://www.foroganasalud.es/declaracion-de-madrid.php)



cuales luego podrían observarse políticas (incluidas las académicas) en articulación con programas de salud desplegados por el estado o por actores políticos interesados en pensar una sociedad con pleno acceso a una calidad de vida saludable como derecho posible y necesario.

Por ello, “la actividad física y la salud” como objeto de reflexión se constituye aquí pensado desde la educación física que como práctica de intervención, en ese proceso de construcción del objeto<sup>10</sup> y de sus prácticas, convive simultáneamente con intereses y requerimientos particulares del campo. También con expectativas que sobre ella se tiene en cuanto a modos y formas de relación con otros campos<sup>11</sup>, sobreponiéndose y superando las condiciones y límites que le impone la sociedad desde el formato que la enmarca y la resume como práctica exclusivamente validada en el ámbito escolar. Una muestra de ello es la incipiente y sostenida demanda de participación de profesores en educación física como profesionales de la *cultura corporal*<sup>12</sup> por parte de instituciones, organismos, entidades y sujetos deseosos de responder a exigencias culturales, políticas, comerciales o sanitarias.

---

10 Presentamos a la actividad física y la salud como un *objeto en construcción* porque entendemos que esta forma nos permite distanciarnos de la idea de *objeto* cerrado, inamovible o invariable, que la lógica del consumo nos propone. En oposición reconocemos a este objeto como un objeto que requiere de permanente observación y análisis, constituido y constitutivo de una sociedad y una cultura también variables y móviles.

11 La educación física, y sus prácticas, demandan y generan conocimientos que vinculan y suponen relaciones y órdenes de campos y disciplinas muy diversas, logrando en ocasiones relaciones y órdenes más precisos y significativos. En este caso sus relaciones y vínculos no sólo remiten a la medicina o la nutrición, también y necesariamente se entrelazan fuertemente con otros campos como la filosofía, la economía, la política, etc.

12 Si bien muchos intelectuales se han referido y han propuesto esta denominación, nosotros lo hacemos coincidiendo con la perspectiva desarrollada por Amavet, quien como precursor de una educación física universitaria instaló debates que la disciplina requería, ya en la década del 50, con relación a los conceptos de cuerpo y cultura, presentándolos como pares en una relación necesaria superadora del esquema conceptual y excluyentemente orgánico que se propone desde “lo físico”.

## **5. Sociedad y cultura saludables!**

Desde una perspectiva general, la sociedad y nuestra cultura en particular han planteado la necesidad de una relación sostenida y perdurable entre la actividad física -como necesidad del hombre- y la salud -en tanto aspiración cultural y económica del estado-. Desde una perspectiva técnica, sin que ello implique hablar necesariamente desde la educación física, podemos afirmar que no es posible establecer una relación lineal ni natural entre estos conceptos, como también que esa relación es compleja. Llegados a este punto decimos que la actividad física no necesariamente es saludable y que la salud requiere más que actividad física. También afirmamos que existe la actividad física saludable.

Pensemos por un momento en personalidades reconocidas como son Rafael Nadal, Diego Maradona o Nadia Comaneci -por citar algunos deportistas de elite- indiscutiblemente reconocidos como referentes deportivos a nivel mundial, no sólo por sus logros deportivos también por su contracción al esfuerzo, su convicción y disciplina con relación a objetivos trazados.

Sin embargo ellos desde su participación deportiva, del mismo modo que lo han hecho muchos otros, nos permiten decir que la actividad física y la salud por sí solas no se articulan, que no siempre la actividad física es saludable como tampoco que la salud es posible de lograr sólo con actividad física. Pensemos en sus etapas de mayor rendimiento deportivo, pensemos también en sus prolongadas ausencias por lesiones producidas en y por la propia actividad física. Pensemos también en los efectos y consecuencias irreversibles producto de su participación en las actividades físicas (deportivas en este caso). Pensemos además en el conjunto de cosas que hicieron o hacen posible su nivel de rendimiento y el alcance de sus metas, sin dudas no se limitan a la actividad física, tampoco al concepto general

u ordinario de lo cotidiano sobre salud.

En oposición a este grupo de deportistas exitosos recientemente mencionado podríamos nombrar a María, Pedro, Delfina, Joaquín, Rosa, Bautista, Camila, Marcela, Leticia y Julio, y muchos otros niños o jóvenes que, por desarrollarse en el marco de formas de actividad física inadecuadas, no pueden ni podrán gozar de un estado de salud óptimo, no sólo a consecuencia de lesiones musculares, óseas o daños orgánicos generados por o en actividades físicas también por razones como ausencia de hábitos saludables, incapacidad de sistematizar prácticas, carencia de métodos de trabajo para lograr un objetivo, ausencia de conocimientos alimentarios y de pautas de alimentación, inapropiada regulación y ordenamiento del esfuerzo, pérdida de equilibrio entre tiempos de trabajo y tiempos de descanso, desconocimiento sobre indumentaria y calzado, etc.

## **6. Soslayar las generalizaciones como alternativa primera**

Nuestra línea argumental impone considerar a la actividad física y salud desde el reconocimiento de la diversidad. Planteamos que no sería lo mismo pensar en estos conceptos al considerarlos con referencia a la infancia como lo sería con referencia a la juventud, y menos aún si habláramos de adultos o adultos mayores, y no lo decimos sólo por razones de orden biológico u orgánico. Tampoco podría tomarse *linealmente* la actividad física, la salud o las formas posibles de relación entre ellas si hablamos para el caso de mujeres con respecto al caso de hombres. Primeramente correspondería preguntarse acerca de cuestiones como: cuáles son las formas más convenientes de actividad física para cada caso, como caso particular; cuáles son los objetivos o pretensiones del practicante; en qué condiciones debe desarrollarse la actividad; cuál es la incidencia del medio ambiente y geográfico en la actividad y en la salud. Todas

ellas preguntas posibles entre muchas otras aunque también necesariamente ineludibles.

Decir que la actividad física es salud, que la actividad física es saludable, sin mediar aclaraciones sería inapropiado por impreciso, además podría dar lugar a consecuencias insalubres. Plantear que la salud se garantiza con actividad física resulta insuficiente cuando ya muchos estudios han demostrado esto con suficiente detalle<sup>13</sup>. Sin embargo esta posición crítica no cuenta con niveles de reconocimiento científico-académico ni popular equivalentes al reconocimiento que logra el discurso oficial o el médico. El slogan “la actividad física es salud” -forma como suele exponérselo- constituye un discurso verosímil y admisible. Por esta razón las indicaciones, sugerencias u observaciones realizadas por médicos a modo de simple recomendación, o bien como prescripción, cuentan con un reconocimiento equiparable al de “fuerza de ley”.

No obstante, nos detendremos un momento para plantear cómo retomando la perspectiva de un *objeto en construcción* las prácticas corporales conducidas por profesores en educación física nos conceden la posibilidad de impactar también “con fuerza de ley” en la relación entre actividad física y salud.

Sostenemos esta posición en la convicción de que indudablemente las prácticas conducidas por profesores permiten, desde la inmediatez que las caracteriza, comprobar y verificar o bien reprobar y contrastar lo dicho o lo propuesto, desde la sola observación de los efectos y los resultados obtenidos en esas prácticas o como consecuencia de ellas con respecto a los resultados esperados<sup>14</sup>; pudiendo aplicarse esta

13 Un aporte interesantísimo sobre esta cuestión es el realizado por Yara María de Carvalho, quien en 1998 desgrana las múltiples formas de relación presentes en los discursos académicos y en la práctica educativa, a modo de mito, entre la actividad física y la salud.

14 En general las prácticas han sido recuperadas desde sus “características negativas”, como lo puede ser la irreversibilidad propia de la práctica; en nuestro caso preferimos rescatar además otras de sus características como lo son la *inmediatez*, que junto a la anterior dan la posibilidad de disponer del dato, y la

idea en el caso de una clase, de una sesión de rehabilitación, de un entrenamiento específico o bien refiriéndonos a la aplicación de un programa de esfuerzo en un tiempo predeterminado. He aquí a la experimentación como elemento constituyente de estas prácticas<sup>15</sup>, cuestión que más adelante volveremos a tratar.

## **7. Las prácticas<sup>16</sup> consideradas desde una perspectiva interdisciplinaria**

Desde siempre las formas de disputa del campo de las ciencias se han reproducido innecesariamente en las disciplinas y en sus modos de intervención, al punto de replicar y repetir tensiones propias de campos que históricamente se han configurado en oposición a otros, reiterando esas oposiciones al momento de concretar las prácticas -educativa, terapéuticas, formativas, sociales, recreativas, etc.-. En muchos casos esto ha conllevado a la fragmentación del conocimiento, a distanciamientos, a disputas conceptuales claramente improductivas.

A nuestro entender los avances informáticos y tecnológicos producidos en estas últimas décadas, y aplicados en la divulgación y la circulación de la información producida en el campo de la ciencia y de las prácticas, han permitido socializar esos productos con la comunidad -no sólo con la académica y científica-, imponiendo alternativas de construcción y vinculación disciplinares superadoras del esquema tradicional mencionado anteriormente, favoreciendo los

---

*referencia* concreta que permite la ratificación de lo actuado, su reorientación o los ajustes necesarios para la consecución de los objetivos.

15 Otros campos disciplinares y científicos han logrado y consolidado el reconocimiento social basándose en tradiciones y producciones, camino también posible para la educación física. Entendemos que las prácticas, en tanto espacios de experimentación, conceden de modo constante y permanente posibilidades para la producción de conocimiento.

16 En este caso debe entenderse por prácticas a las prácticas de intervención profesional: prácticas de enseñar, prácticas de indagar, prácticas de escribir y producir, etc.

desarrollos logrados desde visiones o perspectivas interdisciplinarias. Estas visiones o perspectivas interdisciplinarias, que pueden parecer una mera reiteración y aplicación de modelos ya existentes, revisten de singular importancia no sólo porque brinda la posibilidad de integrar, relacionar o formalizar conocimientos, también porque esas formas de relación con el conocimiento acerca dos posibilidades: por un lado, superando la idea de jerarquías entre campos disciplinares que como resultado de un orden simbólico o enmarcados relaciones previamente asumidos y asignados establecen subordinaciones que sólo *rigidizan* las relaciones entre ellos; y, por otro, permitiendo la construcción de “*nuevos objetos*”, “*objetos particulares y específicos*”, contruidos y significados desde relaciones constituidas y formadas por miradas más diversas y desde múltiples planos, que lo vuelven más complejo y lo enriquecen como “*objeto de estudio*” y como “*objeto de intervención*”.

En nuestra experiencia, la intervención desde la construcción interdisciplinaria coopera en la posibilidad de recobrar la perspectiva del sujeto<sup>17</sup>, recupera al sujeto desde prácticas que lo involucran y a las cuales él reclama y demanda, desde prácticas que se generan también en necesidades dispares y disímiles, como pueden ser la de comprender y responder a requerimientos orgánicos y funcionales, pero también a necesidades vinculares y emocionales.

Una educación física pensada en un espacio sostenido desde la construcción de un *nuevo objeto*, diferente al *objeto propuesto por el currículum*, es una educación física diferente a la conocida, por lo menos desde la irrupción de los deportes en la escuela y en el campo. Una educación física que requiere de nuevas formalizaciones conceptuales evidenciadas desde las nuevas prácticas que le

---

<sup>17</sup> En este caso nos referimos tanto al sujeto que se constituye en la actividad física y la salud desde la perspectiva interdisciplinaria como al sujeto que experimenta y propone la construcción de un objeto de estudio.

demandan.

## **8. Todo tiempo invertido en actividad física es preferible al sedentarismo**

Retomando lo planteado en párrafos anteriores, así como la actividad física por sí no es saludable tampoco se puede reducir el concepto de actividad física a lo deportivo o al alto rendimiento.

En esta misma línea, nos interesa plantear que el uso de algunos conceptos que comúnmente acompañan a los abordados también resulta impreciso e inadecuado. Un concepto a considerar es el de sedentarismo, vemos que suele ser considerado de modo muy general, por ello convendría precisar y especificar sobre el mismo. Una empleada doméstica o quien se ocupa en lo cotidiano de tareas domésticas han sido consideradas generalmente como personas sedentarias. La gran mayoría de los estudios e investigaciones los consideran como tales<sup>18</sup>. Sin embargo es muy claro que las tareas y actividades domésticas implican y suponen compromisos y esfuerzos difíciles de comparar con compromisos y esfuerzos de otros tipos -no hay posibilidad de compararlos con otras *formas y especificidades corporales y motrices*, en sí las tareas propias del quehacer doméstico son bien específicas e inigualables a otras-. Las tareas domésticas incluyen múltiples actividades, ninguna de ellas relacionadas con los quehaceres deportivos<sup>19</sup>, imposible de ser realizadas desde el sedentarismo, por lo cual difícilmente podamos pensar o considerar a quienes las realizan como sujetos sedentarios<sup>20</sup>.

---

18 Los estudios se realizan con deportistas o personas que practican actividades deportivas o gímnicas de forma regular y con personas que regularmente no realizan actividades. En lo cotidiano las personas desarrollan infinidad de esfuerzos, de forma regular y sistemática, claramente diferentes a los esfuerzos que proponen las prácticas mencionadas, a partir de lo cual no podríamos considerarlos como sedentarios.

19 Pensemos en quehaceres como barrer, limpiar pisos, cargar y correr objetos, lavar ropa a mano, tender y descolgar prendas, caminar la casa, planchar, etc.

20 Tomamos este caso pero bien podrían mencionarse muchas otras actividades

Desde esta posición, pensar en el sedentarismo como categoría instalada en nuestra sociedad y en nuestra cultura de modo general es un problema en sí mismo. Del mismo modo que plantear que nuestros jóvenes son más sedentarios que otros por su acceso y permanencia frente a computadoras. En nuestro caso, pertenecientes a la década del 60, hemos sido televidentes y no por ello presentamos problemas de orden psicológico, funcional u orgánico, o en todo caso si alguien lo sostuviera sería de muy difícil comprobación. Sin embargo, nuestra infancia era ciertamente más *activa*, o con mayores niveles de actividad (si lo consideramos desde el punto de vista del consumo energético) que la de los niños y jóvenes actuales, y ello no necesariamente nos brindó más salud.

No obstante, y aún cuando pueda parecer contradictorio, es claramente conveniente -no sólo pensándolo desde un punto de vista formativo- sostener la posición que propone que “la actividad física es mejor que el sedentarismo”, siempre que la misma esté acompañada de recomendaciones como pueden ser: realizar actividad de forma regular y periódica, independientemente de la edad o sexo de quien la realiza; organizar las cargas y sistematizar el esfuerzo considerando la condición general del practicante y el conjunto de actividades que realiza cotidiana y semanalmente; indicar tipos de indumentaria y calzado para el tipo de actividad en particular; sugerir consultas con nutricionista y controles médicos; etc.

Desde una perspectiva política, y refiriéndonos en particular a programas destinados a la población en su conjunto, nuestra posición destaca que, si bien pocas indicaciones o prescripciones iniciales pueden ser insuficientes, resulta fundamental priorizar como objetivo

---

laborales o cotidianas que plantean niveles de esfuerzo corporal significativos; podríamos decir que todo sujeto social, trabajador o no, realiza esfuerzos como parte de su desenvolvimiento cotidiano, sin embargo para precisar nuestra idea podemos hablar de obreros de la construcción, recolectores de residuos, trabajadores portuarios, empleados administrativos de dependencias gubernamentales, cafeteros, vendedores ambulantes, etc.



convocar y sostener la participación a propiciar desde esas indicaciones el abandono. La prioridad es promover la posibilidad de *actividad* desde una *lógica de poder hacer* a modo de contra-modelo del modelo hegemónico<sup>21</sup>. Sin dudas, con el practicante presente es posible incorporar nuevas pautas, en su ausencia las pautas naufragan o conforman un mero discurso.

### **9. Día que no se entrena día que no se recupera**

En los discursos de jugadores, practicantes profesionales y deportistas de alto rendimiento deportivo resulta evidente que recuperar espacios de entrenamiento no realizados es una cuestión imposible. En estas instancias el entrenamiento se orienta centralmente a la obtención de la performance óptima para el logro del nivel deportivo deseado. Claramente esta perspectiva ubica las funciones del cuerpo como un instrumento al servicio de la conquista deportiva<sup>22</sup>. En cambio los niveles de actividad y esfuerzo requeridos para la obtención y la conquista de un “estado de salud óptimo” -si éste fuera posible- son otros; en ese sentido basta con recomendar *actividad física* (práctica corporal) durante entre 30 minutos y 45 minutos tres veces por semana, considerando intensidad, estado general, edad, sexo, experiencia previa, momento del año, temperatura ambiente, hábitos alimentarios, peso, motivación, etc.

---

21 A nuestro entender, el modelo hegemónico -desde su punto de partida- impone como condición previa a la actividad una excesiva cantidad de pautas, desde y con las cuales genera el efecto contrario al esperado, limitando la posibilidad y propiciando el abandono.

22 No es nuestra intención debatir en torno a la “lógica deportiva” ni la “mecanización del sujeto que lo convierte en un objeto de eficiencia mecánica” como tampoco sobre las razones que impulsan al sujeto que define y elige esa posición. Dejamos esa instancia debate para que el lector la complete como parte de las perspectivas a considerar en el tratamiento de los problemas aquí abordados. Igualmente, en nuestra opinión los *sujetos mercantilizados* eligen esa posición y muchas veces las teorías y las “perspectivas o desarrollos que se autodenominan críticos” niegan esto como posible convirtiendo a esos sujetos en “objetos manipulados por esas supuestas teorías críticas”.

## **10. La salud como objeto de conquista**

Ciertamente este axioma resulta imperfecto desde su origen, aún cuando forme parte de un mensaje elaborado por el estado y las empresas<sup>23</sup>. Decimos que este axioma resulta imperfecto porque el mismo omite una cuestión elemental: la salud como objeto de conquista impone necesariamente niveles de salud previos. La actividad física sin un estado de salud previo que así lo permita no es posible, cuestión que para nada significa que con bajos niveles de salud o en condiciones de enfermedad no sea posible realizar actividad física. Tampoco podríamos sostener que todo tipo de actividad física sea posible para todos y en cualquier condición. La prescripción requiere de dos elementos centrales: a) información acerca del estado general de quien pretende o realiza actividad física; y, b) conocimientos de muy diversos órdenes que sólo otorgan una formación que incluye y articula saberes pedagógicos, sociológicos, biológicos, etc.

## **11. La educación física y la actividad física**

Desde siempre la educación física ha tenido para con la actividad física posiciones extremas y contrapuestas. Por momentos ha asumido una relación de dependencia y sumisión que la ha llevado a desentenderse de los saberes que ella misma educación física produce; y en otros momentos, se ha enfrentado negándole propiedades innegables como pueden serlo los beneficios que la actividad física puede generar. En algún sentido, los profesores nos hemos convertido en defensores a ultranza de la actividad física como también en sus mayores detractores.

---

23 En nuestra opinión, un estado que no incluye a la salud entre sus principios y premisas políticas no puede considerarse tal; en el caso de las empresas la situación es diferente, pueden prescindir de ello.

Sin dudas es posible pensar una educación física en relación con la actividad física, sin embargo pensar que la educación física es sinónimo de ésta puede resultar imperdonable y peligroso, más si esta segunda forma de pensarla es generada desde la misma educación física.

Por otra parte, si nos detenemos en el término *actividad*, considerándolo como la posibilidad de que algo esté activo, o se active, si bien esto no refiere necesariamente a un sujeto aunque tampoco a un objeto, bien podríamos preguntarnos acerca de si ese sujeto o ese objeto requieren de alguien o de algo que lo active. Considerando además que en este caso el término se constituye conceptualmente junto a otro término como lo es el término *física* se configura una relación que profundiza la idea del objeto por sobre la del sujeto, se profundiza la idea de un cuerpo físico, regularmente comprendido como un cuerpo puramente orgánico. La educación física sabe el costo que este término conlleva<sup>24</sup> ya que su misma denominación la implica a él, cuando en verdad las prácticas que ella genera reclaman concepciones más abarcadoras que las que aporta el término, reclaman la consideración de un cuerpo como *objeto de conocimiento* complejo para su comprensión y conquista.

## **12. La experimentación en la práctica como práctica de experimentación**

Retomando una mención anterior, un problema presente en la relación entre la educación física y la actividad física y la salud está vinculado con la aceptación lisa y llana de los productos generados en

---

<sup>24</sup> Desde su mismo origen la educación física, inclusive si la pensamos como una práctica configurada estrictamente desde los espacios escolares, se ha cuestionado su denominación y conceptualización, se ha cuestionado así misma, intentando superarlo desde la proposición de formas de denominación más adecuadas o ajustadas a su proceder. Expresiones como cultura corporal, psicomotricidad, educación del cuerpo, educación del movimiento, praxiología motriz, etc., son algunos de los intentos por ajustar su denominación a sus modos prácticos y a sus formas de intervenir.

esas prácticas y por esos discursos, independientemente del grado de veracidad, de comprobación científica o práctica con que cuenten esas prácticas y discursos como consecuencia de estudios realizados o por la validación que obtienen en el contexto de las políticas hegemónicas del propio estado y de las disciplinas que los consideran y promueven.

Para la educación física la forma de vinculación con la actividad física no necesariamente es ni puede reducirse a la formulada por el modelo de la salud, no obstante es una de las formas posibles. A nuestro entender, en ese marco el fortalecimiento y la consolidación del modelo de intervención adecuado y pertinente, será aquel formulado desde la lógica gímnica que configura a la educación física desde su dimensión estructurante como forma lógica que le da especificidad. Lógica necesariamente pensada desde dos dimensiones: 1) Como práctica específica que desde la ejercitación regular y sistemática conduce a mayores niveles de disponibilidad corporal, en donde la actividad física se transforma en una práctica corporal placentera basada en la fluidez, el dinamismo, el ritmo, la armonía y la precisión del movimiento, y por lo tanto ciertamente más saludable. 2) Desde una lógica de producción, recuperar desde la experimentación y la exploración “prácticas posibles”, como generadoras de propuestas posibles de ser logradas por el sujeto de la práctica. En síntesis, lógica gímnica estructurada desde dos expresiones: el “disfrute placentero” en y desde la práctica corporal y la “posibilidad de poder hacer” en y desde la práctica corporal.

### **13. Políticas públicas para una actividad física saludable**

En tiempos de rápido acceso a la información actualizada podemos acceder a fuentes como la Organización Panamericana de la Salud (Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud) y el

Ministerio de Salud y la Presidencia de la Nación Argentina, quienes a través de la Dirección de Estadísticas e Información en Salud, Indicadores Básicos<sup>25</sup> 2009, nos informan que (datos disponibles del censo 2001) el 36% de la población de hombres y el 32% de la población de mujeres, se encuentra en edad escolar, a partir de lo cual podemos suponer que realizan actividad física de forma regular por estar incluidos en un sistema educativo que instrumenta desde la educación física prácticas corporales obligatorias y los enfrenta a controles de salud periódicos producto de vinculaciones entre ese sistema educativo y el de la salud pública. Por fuera de estas edades no existen garantías de participación regular en actividades físicas excepto por decisión de los propios practicantes. Es decir el 64% de la población de hombres y el 68% de mujeres, que integran el grupo etáreo de entre los 20 años de edad y los 85 años de edad se encuentran por fuera del sistema obligatorio y regular. Si a esto agregamos -según los datos aportados por la misma Dirección (ítem Informes Especiales) que "... el 48.1% de la población no tiene cobertura de obra social, plan médico o mutual..." y que "...De acuerdo con el censo 2001 mencionado, diez (10) jurisdicciones están por encima del 50 % de población sin cobertura de salud (cinco de ellas superan el 60 %)...Esta situación se explica por el hecho de que los sistemas de cobertura vigentes están fuertemente relacionados con el empleo en blanco y estable. Justamente, en la década de los 90', se agudizaron los procesos de desocupación, subocupación y precarización laboral con la consecuente pérdida, entre otros beneficios sociales, de la cobertura de salud", podemos comprender el significado de políticas públicas en términos cuantitativos y los potenciales efectos de su ausencia, por lo menos en términos

---

<sup>25</sup> Esta publicación es una de las publicaciones regulares y periódicas realizadas por el organismo en cuestión, sobre la base de la información recolectada en censos nacionales y estudios estadísticos.

cualitativos.

Además, según datos disponibles en Secretarías de Deportes provinciales como las de Mendoza y Santa Cruz, coincidentes con la opinión aportada por la Nación, el 2,3 % de la población se encuentra dentro del deporte federado -en general los países desarrollados tienen como base el 8%-. También sabemos que el 77% de la población del país cuenta con agua potable y que el 43% con desagües cloacales. Nuevamente, y como puede observarse los datos no son alentadores, con lo cual puede pensarse en los costos que se generarían a futuro si pensamos en niveles y calidad de vida, queda claro que en cuanto a políticas públicas el enfoque y los abordajes deben ser *multifocales* y de carácter e implementación simultánea de modo de garantizar mejores niveles de desarrollo. También se requiere pensar en términos de condiciones de posibilidad<sup>26</sup> como condición necesaria. Muchos programas fallan al no articular adecuadamente los diversos aspectos que atraviesan los problemas que abordan, otros resultan exitosos sin que las condiciones hayan significado grandes transformaciones con relación a las políticas previas o nuevos desarrollos sustancialmente diferentes a los anteriores<sup>27</sup>.

Pensemos por un momento en cómo inciden las diferentes realidades sociales y económicas locales y regionales; pensemos en qué se

---

26 En el sentido estricto que le asigna al concepto Bourdieu en su producción intelectual.

27 En nuestra ciudad han convivido infinidad de planes y programas nacionales, provinciales y municipales que significaron la aplicación de cuantiosos fondos para garantizar actividad física y salud pero que no lograron instalarse como programas estables o permanentes, menos aún consolidarse como característicos de la cultura local, contando esta ciudad condiciones favorables como el ser una ciudad muy urbanizada, con muchos espacios verdes de recreo y ciudad capital de la Provincia. Sin embargo, más recientemente la sola ubicación de pistas o sendas en todos y cada uno de los espacios públicos (se cuenta con plazas, parques y avenida cada 6 cuadras, además de una avenida de circunvalación, etc.) ha actuado como motor claves de convocatoria, al punto de transformarse en espacios de permanente usos por parte de niños, jóvenes, adultos, abuelos, que caminan, corren, circulan regular y sistemáticamente en estos espacios.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

requieren para acceder a la posibilidad de realizar actividad física (ya podríamos decir práctica corporal) al aire libre; cuáles son los espacios disponibles; cuáles son las condiciones de esos espacios; qué conocimientos y asesoramiento tenemos para garantizarnos una actividad saludable; qué posibilidades de acceso tenemos en lo cotidiano a alimentos saludables, cómo organizamos nuestra vida para sostener hábitos alimentarios saludables, etc.

Programas pensados desde la particularidad de un solo saber resultan incompletos y están indudablemente condenados al fracaso.

#### **14. A modo de cierre**

Las discusiones sostenidas en este texto son parte del producto de nuestros esfuerzos por debatir y confrontar en torno a problemas cotidianos desde prácticas específicas como provocación para ahondar en la construcción y consolidación de un saber específico, específicamente configurado en este caso por nosotros y sin dudas por otros muchos actores que desde espacios y posibilidades ciertamente diferentes pretendemos, y reclamamos que este *objeto* se configure desde el sujeto y que las prácticas corporales se configuren y cristalicen como prácticas corporales saludables.

#### **Bibliografía**

AMAVET, A. (1957). *Apuntes para una introducción al estudio de la Educación Física*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata.

BOURDIEU, P. (1990). *Sociología y cultura*. México: Grijalbo -CNCA.

BOURDIEU, P. (1991). "La lógica de la práctica", en: *El sentido práctico*. Madrid: Taurus Humanidades.

DE CARVALHO YARA, M. (1998). *El mito de la actividad física y la salud*. San Pablo: USP.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

FURLAN, A. (1995). "¿Un cuerpo políglota?". Conferencia en: *Actas del 2º "Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia"*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. pp. 35-49.

LE BRETON, D. (1990). *Antropología del cuerpo y la modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

RAUCH, A. (1985). *El cuerpo en la Educación Física*. Buenos Aires: Kapelusz.

SPEACK, B. (2002). "From Exercise To Physical Activity", *Holistic Nursing Practice*", volumen 17, número 1. pp. 24-31.

TURNER BRYAN, S. (1989). *El Cuerpo y la sociedad. Exploraciones en Teoría Social*. México: Fondo de Cultura Económica.

VICENTE PEDRAZ, M. (1997). "Poder y Cuerpo. El (incontestable) mito de la relación entre ejercicio y salud", *Educación Física y Ciencia*, año 3, número 2. pp.7-19.

VICENTE PEDRAZ, M. (1997). "Educación Física o la disposición regulada de los cuerpos". Conferencia en el 3º "Congreso Argentino de Educación Física y Ciencia". La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata.