

Aptitud física y salud

Mario López

La Revolución Industrial marcó un importante corte en la historia de la humanidad. Fue el comienzo de una verdadera transformación en el mundo. Transformación que produjo grandes y profundos cambios dentro de la estructura global de la sociedad, como así también en las diferentes estructuras parciales que la componen: educación, cultura, política, ciencia y tecnología, por citar algunas.

Todo cambio en una estructura parcial siempre repercute en mayor o menor medida en la estructura global. Este concepto se comprueba claramente con la Revolución Industrial, dado que a partir de ésta, se inicia un proceso "revolucionario" de la forma y el estilo de vida del hombre.

Podríamos decir que hasta la Revolución Industrial existía una "cultura del protagonismo corporal". Afirmamos esto porque desde el comienzo de la humanidad, hasta ese momento, el cuerpo y la motricidad humana fueron las "herramientas personales más importantes".

Las continuas y dinámicas adaptaciones creativas del hombre a su medio se sustentaron fundamentalmente en este aspecto. El hombre dependió en gran medida de su capacidad física y motora para sobrevivir, para protegerse, luchar, y fundamentalmente, para **producir**.

Mario López es Profesor Nacional de Educación Física y Licenciado en Ciencias de la Educación. Se desempeña actualmente como Director Pedagógico del Curso de Posgrado en Aptitud Física y Salud de la Universidad Adventista del Plata.

La cultura sedentaria

Con la Revolución Industrial comienza "la cultura del cuerpo sedentario".

De un definido protagonismo del cuerpo en la vida del hombre, se fue pasando progresivamente a una menor participación y exigencia física motora. La evolución científica tecnológica que se iniciaba fue, con el correr del tiempo, produciendo nuevas modificaciones en lo perceptivo, motor, corporal y funcional. Paralelamente, con la mecanización, se fue modificando el hábitat, la forma de relacionarse, de comunicarse, de alimentarse, de recrearse; se inició un alejamiento de la naturaleza. En síntesis, un cambio en "la forma de vida".

Por lo expresado, de ninguna manera pretendo dejar de reconocer, valorizar y ponderar lo que significó y significará, lanzado hacia el futuro, el desarrollo científico y tecnológico para la humanidad. Pero como consecuencia de la Revolución Industrial, con el correr del tiempo, una nueva preocupación nace en el mundo de la educación y de la salud: **la pérdida de equilibrio del hombre**.

Es así que a partir de la Revolución Industrial, las tres áreas de desarrollo y maduración de la conducta: cognitiva, socio-afectiva y motora, no guardan el equilibrio y el sentido de unidad que le corresponde a un hombre, que aspira a desarrollarse armónicamente, en función de una mejor calidad de vida. La mecanización y la automatización no sólo se dieron en las fábricas o en la productividad en general. Se extendieron aceleradamente a todas las manifestaciones culturales

de la sociedad. También se transformaron las estructuras organizativas de la sociedad "en búsqueda de una deseada eficiencia".

En el campo de la salud, las históricas enfermedades llamadas "**de la naturaleza**", por ejemplo, la viruela, dejan de ser, con el tiempo, preocupación central. Surgen las "**enfermedades del sedentarismo**", por ejemplo, las cardiopatías, producto de una inadecuada adaptación del hombre a su medio. Un medio que, por su estilo de vida, le es agresivo para su salud.

Surge una sociedad, que si bien logra grandes conquistas, al mismo tiempo tiene una clara tendencia sedentaria, supertecnificada, altamente estresante, poco creativa, excesivamente competitiva, en la cual el tiempo para la comunicación interpersonal resulta insuficiente. Se instala una "sociedad que produce", que deja de considerar en gran medida al hombre "por lo que es". Una sociedad conformada por un maquinismo avasallante, que si bien permitió grandes logros, sumergió al hombre en ella.

En búsqueda del equilibrio

Ante tal panorama, el que no es absoluto ni pretende ser alarmista, la sociedad reclama **equilibrio y humanización**. Esta transformación del "homo faber" en "homo sedentarius", determina que la actividad física - deportiva - recreativa, surja como una propuesta de alternativa para el logro de un mejor equilibrio en la vida del hombre. No aspira a ser suficiente y completa por sí misma. Pero es, sin duda, un fenómeno de singulares características.

La actividad física, más allá de su forma de presentación socio-cultural (ejercicio, juego, deporte, vida en la naturaleza, etc.), es un medio indispensable para la educación y las ciencias de la salud. Un medio que, adecuadamente planeado, conducido y evaluado, facilita:

“
Hoy se acepta que la actividad física y el deporte constituyen un medio indispensable en cualquier programa de desarrollo de un país o región.

”

1. Lograr y preservar la salud en los diferentes períodos evolutivos del hombre.
2. Integrarse con la naturaleza.
3. Lograr una estimulación equilibrada en las áreas motora, cognitiva y socio-afectiva.
4. Canalizar adecuadamente las tensiones propias de nuestro tiempo.
5. Crear un frente de lucha a la pasividad, que conduce al automatismo.
6. Utilizar creativa y adecuadamente el tiempo libre.
7. Recrearse integralmente.
8. Lograr conciencia de libertad.
9. Obtener protagonismo, igualdad y democratización.
10. Compartir, comunicarse, lograr autosuperación y autocontrol.
11. Apartar un tiempo de encuentro con los demás y con uno mismo.

Hoy existe una cultura sedentaria, una cultura orientada hacia el ocio pasivo. **Se relega el ocio activo, que es el que debemos priorizar.** El ocio pasivo arrastra masivamente a una población laboralmente cada vez más sedentaria. "El hombre es una máquina de hacer ejercicio", nos dice el Dr. Astrand, quien demostró, al igual que otros investigadores, los peligros de la vida sedentaria y los valores de la práctica del ejercicio para la salud integral del hombre de nuestro tiempo. Un concepto recorre el mundo: "Viva más y mejor: practique adecuadamente actividad física". Ante este panorama, es menester observar que el área de la actividad física y el deporte paralelamente han producido también una verdadera transformación.

En la década del 70 la actividad físico-deportiva transitó "del empirismo a la ciencia". Este tránsito supuso, entre otras cosas, una **redimensión de su campo**, una **integración** con las diferentes áreas del saber y estructuras de la sociedad, y un proceso de **modernización** y de **logro de status científico**.

Hoy se acepta que la actividad física y el deporte constituyen un medio indispensable en

cualquier programa de desarrollo de un país o región. Por otra parte, sus recursos humanos se encuentran en un proceso de reorganización para asumir con idoneidad las incumbencias y responsabilidades profesionales, con el fin de atender las necesidades, intereses, expectativas y demandas sociales. Es importante destacar que esta área alcanzó un gran desarrollo e impacto socio-económico en el camino del deporte espectáculo o del alto rendimiento. Se proyectó en el mundo, colaboró con la paz mundial. Fue clasificado como el "fenómeno social de nuestro tiempo", y mucho más. Lucha contra los peligros que lo amenazan, contra las deformaciones del entrenamiento y la competencia, del superprofesionalismo mercantilista y consumidor, etc.

Revalorización de la actividad física

Pero, simultáneamente, esta área, en este final de siglo, se plantea desde la educación permanente un nuevo desafío: **el de la actividad físico-deportiva-recreativa en función de favorecer el logro y la preservación de la salud de todos.**

El mundo acepta la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO, la que expresa: "La educación física y el deporte es un derecho de todos los hombres": una necesidad permanente del hombre de nuestro tiempo, independientemente de la edad, el sexo, nivel de aptitud, religión, o condiciones socio-económicas. Integra conceptos fundamentales como el de que la salud no es un bien que se pueda ahorrar, no es una inversión para la vejez. Debe ser atendida permanentemente. Se toma mayor conciencia de cuáles son los factores de riesgo que atentan contra la calidad de vida del hombre. Se instala en la población mundial el concepto de los "jóvenes viejos" y se estimula a que los "viejos sean jóvenes" desde el punto de vista de la edad biológica.

También hoy debemos comprender que, a pesar de las grandes conquistas científicas y sociales, la actividad física es también considerada un producto de consumo, un nuevo fenómeno social, que es atractivo en lo económico, más allá de los beneficios en la educación, la salud y el bienestar general de la población.

El concepto de adecuada aptitud física se incorpora rápidamente en la cultura de nuestro tiem-

po. Existe una clara tendencia a desregularizar y desinstitucionalizar la actividad física. Este fenómeno nació para pocos, pero integra cada vez más a los niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad. Se cuantifica y califica los valores preventivos de la actividad física en función de la salud y aumentan mundialmente las investigaciones sobre vida activa vs. vida pasiva. También surgen los programas "Fitness Mundiales" y aumenta aceleradamente la conciencia de los beneficios de la práctica sistemática de la actividad física, deportiva, y recreativa, valorizándose culturalmente un estilo de vida activo.

El Siglo XXI será, sin duda, el siglo de la construcción de una nueva cultura: la de la actividad física como factor determinante en su carácter preventivo, en función de la salud integral y el bienestar de todos los hombres.