

# Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento de Educación Física | **FaHCE** | 

## Actividad Física y Salud: la fórmula para la felicidad

Lucas Roth

UPC | FEF

[lucas-roth@hotmail.com](mailto:lucas-roth@hotmail.com)

### Resumen

Si concordamos con la idea de vivir en una sociedad de consumidores, que cultiva el hedonismo y revaloriza el cuerpo con ciertas exigencias, cada vez más individualista y desigual (Giraldes, 2001; Vázquez Gómez, 2001), coincidiremos en la tarea de pensar el sentido de la conjunción actividad física y salud, significados sociales y culturales, de cara a una resignificación de los términos y del valor que le damos al tema de la salud corporal en la Educación corporal.

**Palabras claves:** Actividad física – Salud – Racionalidad – Emocionalidad – Educación Corporal – prácticas corporales

### La salud, preocupación moderna: regular las fuerzas de trabajo

Existen registros históricos que hablan de pestes estrepitosas, causantes de grandes calamidades, que obligaron a los estados nacionales a invertir grandes sumas económicas en proyectos de investigación científica en temas relacionados con el estudio de un conjunto de agentes patógenos que ponían en riesgo la vida de la sociedad.

Es a partir del siglo XIX, con la ayuda de la ciencia y la inversión económica de los estados-naciones, que se empieza a revertir esta tendencia negativa, por medio de mayores estudios científicos, innovación tecnológica y excelencia técnica-biomédica, para dar cuenta de algunas causalidades, posibles explicaciones, detectar necesidades y problemas a resolver, entre otras cuestiones, que dieron lugar a un saber especializado: el saber biomédico.

Asimismo, el mundo, pero en Latinoamérica específicamente, con la evolución de las sociedades, tal preocupación cambia de magnitud, sintéticamente, ante la presión cada vez mayor que tienen los estados por cumplir las diferentes necesidades manifestadas por su pueblo. A su vez, ajetreada, por las demandas del mercado (empresas multinacionales con anclajes en grandes monopolios nacionales), por hacer cada vez más productivos sus negocios, incrementar sus ganancias y capitales (bienes materiales, empresas, rentas, etc.).

En este encuadre general, la comprensión de las sociedades occidentales contemporáneas del ideal de salud asociado a la noción de enfermedad, como polos enfrentados, dio lugar a una relación social determinada: la conservación del capital de trabajo. Por tal motivo, la polarización es valorizada negativamente, en un doble sentido: la ausencia de malestares en el organismo, en general, y la ausencia y/o reducción de factores de riesgo de los trabajadores, en particular.

La valorización negativa con respecto al par salud/enfermedad es condensada en la preocupación por regular las fuerzas de trabajo, capitalizando un doble interés: el de la población, de tener mejores condiciones de vida y el del mercado, de cuidar su capital (mano de obra), instalándose así en la sociedad, a partir planteo foucaultiano de biopolítica, la medicalización de la vida.

La medicalización de la vida, entre otras cosas, habilita, la caracterización de una sociedad en los términos de conjunto de individuos, y que *“los sujetos (**individuos**)<sup>1</sup> sean relativamente libres en sus elecciones, de este modo se instrumenta la sumisión a una serie formal de reglas”* (Le Bretón, 2002, pp. 88). Este proceso de *racionalización del universo*, según el autor, sujeta a los individuos a una inversión psicológica que

---

<sup>1</sup> Negritas mías

transforman el sentido que tienen de la vida en una serie de procedimientos técnicos, a través de la revalorización del cuerpo (2002).

### **La transición paradigmática: el bienestar de la población**

El paso de un paradigma negativo de salud, en términos de “ausencia de enfermedad” a uno positivo de salud, en términos de “estado de completud” dio la sensación de mayor cobertura y seguridad, cuya traducción serían una ampliación de derechos sociales. Con la propuesta de una concepción más completa de salud se quiso atribuir el sentido de grados de mayor confort para la población. Para ello, los Estados nacionales unidos, crearon la Organización Mundial de la Salud (OMS), institución mundial nucleadora de las problemáticas y necesidades sanitarias de la población mundial, autoridad encargada de dirigir y coordinar asuntos del sistema de naciones unidas. Entre sus actividades figuran en el sitio web<sup>2</sup> están: la preparación, vigilancia y respuesta a las crisis, promoción de la salud a lo largo del ciclo de vida, sistemas de salud, servicios institucionales. Según sostiene el Preámbulo de la Constitución de la OMS: *“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”* (1948).

En la Argentina las políticas de Salud de los gobiernos nacionales y locales en los períodos de transición y consolidación de la democracia,

No consiguieron aún encontrar fórmulas superadoras centradas en la contención del gasto, en la fragmentación de los derechos, en la privatización de los servicios y en la desvinculación de la esfera central de cualquier compromiso de gestión que pudiera involucrar conflictos (...) No obstante, la democratización incorpora en la reformulación de los servicios la premisa de promover la participación social en el ámbito de la Salud (Tobar, 2017).

Es por ello que el campo de la Salud se amplía a otras disciplinas (Educación Física, por ejemplo) y a la sociedad toda, como un compromiso compartido y colectivo. Sin embargo, a pesar de su ampliación a toda la sociedad, adquiere importancia en la producción y exportación de bienes relacionados con la Salud (medicamentos,

---

<sup>2</sup> <https://www.who.int/>

alimentos, equipo médico) (Tobar, 2017), “*ampliando su clásico cometido de atender el cuidado de la salud y la reparación de la enfermedad en la población (...) En el presente, mantener y mejorar la salud es una inversión indiscutible*” (pp. 2).

Este procedimiento de invertir en salud, es apropiado por el neoliberalismo, en los términos de creación de nuevos mercados y la venta de sentimientos cosificados como la felicidad de los individuos, es decir se vende la felicidad como si fuera algo que se compra o se adquiere asociado a la compra de otro producto, en este caso a la salud.

### **Capitalización saludable: la positividad de la actividad física**

La inactividad física es una carga para la sociedad debido al costo oculto y creciente de la atención médica y la pérdida de productividad”.

“Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (Página Web de la OMS)

El concepto de salud, en este último tiempo, es interpretado como una cuestión individual y subjetiva, como muestra Marracino (2015) “*el modelo de promoción concibe a la salud desde una positiva y multidimensional. La salud es un concepto positivo que enfatiza los recursos sociales y personales, de la misma forma que las capacidades físicas*” (pp. 413), es un conjunto de recursos, que a sazón de la percepción propia de salud, el individuo debiera poder concretar o lograr. Esto habilita a que los individuos “más pudientes”, bajo el lema de la resiliencia y la inversión en sí mismos, se doten de salud ellos mismos, y busquen, en la gran variedad de servicios y bienes *saludables* que ofrece el mercado, supuestas credenciales sociales y culturales prometen *felicidad* (distinción<sup>3</sup>).

Del mismo modo, aquí, la actividad física es capitalizada positivamente, ya no como la conservación del capital de trabajo, sino como nuevo modelo de producción capitalista, bajo el régimen de de la *emocionalidad*, ya no se venden bienes materiales o

---

<sup>3</sup> Bourdieu, P. (1988). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid. Taurus

inmateriales racionalizados, sino emociones, más volátiles y superfluas que la racionalidad:

El poder elegante opera de forma seductora y permisiva. Como se hace pasar por libertad, es más invisible el represivo poder disciplinario. El dispositivo neoliberal de felicidad nos distrae de la situación de dominio establecida obligándonos a una introspección anímica. Se encarga de que cada uno se ocupe solo de sí mismo, de su propia psicología, en lugar de cuestionar críticamente la situación social (Han, 2021).

La sociedad de rendimiento y paliativa (hipótesis del autor) que nos plantea el neoliberalismo, es el paso, en estos asuntos, de la relación entre ejercicio físico y salud como una elaboración de formulaciones técnicas (Pedraz, 1997) a la fórmula para la felicidad, es decir, para alcanzar el mayor rendimiento, ya que para Han (2021) la nueva exigencia de la sociedad de rendimiento es el “se feliz”.

Entonces, la actividad física entendida “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (página web de la OMS). No ya bajo la premisa de *fortalecer los músculos para fortalecer la especie*<sup>4</sup>, sino que en tanto referencia que hace alusión al movimiento, intenta colonizar el mundo del ocio y el tiempo libre, imponiendo *un estilo de vida saludable* (Pedraz, 1997) y una ideología de clase dominante en el *ser felices*.

### **Vita activa: correr es vida, es libertad y otras emociones más**

El plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: “*personas más activas para un mundo más saludable*”, simboliza y refuerza la avanzada neoliberal imperialista, de cara al proceso de globalización mundial, por la transnacionalización de la economía, en términos imperialistas. Esto quiere decir, que al monopolio de la producción y comercio de los bienes intercambiables se le suma la imposición de un modo de vida, visión de mundo, de pensar, de ideas, contenido dentro de aquél bien.

---

<sup>4</sup> Galak, Eduardo (2019) Fortalecer los músculos para mejorar la raza: Discursos eugenésicos sobre educación del cuerpo en revistas pedagógicas de Argentina y Brasil (1920-1940). *Sociohistórica*, (44): e086. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.11022/pr.11022.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.11022/pr.11022.pdf)

La intención es otra, ya no la utilización de argumentos racionales y/o para el convencimiento de la adquisición de tal o cual bien, se trata de acelerar el proceso de producción, ya que como dice Han (): *“la racionalidad es más lenta que la emocionalidad (...) Hoy no consumimos cosas, sino emociones”* (pp. 72).

Entonces, la actividad física y la salud, ya no son bienes adquiribles por su valor de uso, sino que por la emoción que transmiten. La positividad que tiene: el dolor como signo de resultados (Napolitano, 2012), realizar una actividad moral y socialmente aceptada, estirpe de un buen encauzamiento (Pedraz, 1997), es el fiel ejemplo de una nueva mirada sobre estos dos términos.

Por ejemplo, si observamos con detenimiento el caso emblemático de los *runners porteños*<sup>5</sup>, que se dio en el primer año de pandemia del coronavirus, refuerza este planteo, arrojando la mirada positiva que tiene parte de la sociedad sobre esta forma de moverse, desentendiéndose de la mirada negativa que aportaba la comprensión tradicional, sobre la intención disciplinadora del ejercicio físico. Así, el ejemplo, se vuelve paradigmático, ya que esta actividad se vuelve seductora para los que la realizan como condición de clase dominante, caratulados por algunos medios y personalidades políticas como “insensibles, egoístas, y narcisistas”, entre otras cosas, por dar la sensación de “mayor libertad”, no como efecto del cansancio experimentado por la larga jornada laboral, sino por la incapacidad y condicionamiento externo que impone el encierro intermitente y prolongado (como medida política para paliar los efectos de la pandemia) de la cuarentena dispuesta por la totalidad de los países. No obstante, esto no paso en otros sectores que vivenciaron el encierro prologado y sufrieron profundamente las consecuencias económicas, sanitarias, sociales y políticas que produjo la pandemia y de las que todavía no se tienen precisiones. ¿El hecho de correr individualmente, es significado de la misma manera por estos diferentes sectores? ¿Qué grado de incapacidad y condicionamiento externo experimentan los sectores que no han sido incorporados al campo laboral y a las estructuras institucionales de la sociedad? ¿De qué modo, la acción de correr, la acción de desplazarse de forma espontanea, placentera y significativa, podría transformarse en un planteo que articule fuerzas y estrategias para

---

<sup>5</sup> <https://www.cronista.com/columnistas/El-estigma-de-los-runners-portenos-20200712-0036.html>

el logro de mejores condiciones de vida para estos sectores menos favorecidos, y que más sufrieron la pandemia, proporcionando la sensación de mayor libertad?

### **Educación para la salud: prácticas corporales y esperanza para un mundo mejor**

Una educación corporal que piense en términos de salud, primero necesita desligarse del campo médico para poder construir sus propios saberes sobre las prácticas corporales relacionadas con el cuerpo y la salud. En segundo lugar, poder pensar en términos de prioridades, y resolver la contradicción de impulsar determinadas prácticas en detrimento de otras, sabiendo las implicancias y consecuencias para el pensamiento teórico de los estudiantes que determinada práctica manifiesta.

Por ello, en vez de hablar de actividad física y salud en la educación corporal, proponemos hablar de prácticas corporales y esperanza para un mundo mejor. Construir esperanza organizando prácticas corporales que resinifiquen la idea de cuidado del cuerpo llevándolo al plano de una responsabilidad colectiva, social – institucional. Entonces, la responsabilidad del cuidado del cuerpo implicaría para el pensamiento teórico de los estudiantes: su movilización, en los términos de lucha por mejores condiciones económicas, habitacionales, sociales, culturales, entre otras. Porque como dice Freire (1992): *“Es necesario que las mayorías tengan derecho a la esperanza para que, operando el presente, tengan futuro. Ningún derecho de los ricos puede constituirse en obstáculo para el ejercicio de los mínimos derechos de las mayorías explotadas”* (pp.119).

Esto se logra pensando y articulando las necesidades y transformándolas en demandas que se conviertan en políticas de Salud unidas también a políticas sociales que refuercen el tejido social hasta ahora construido. No se trata de tener la sensación de mayores niveles de libertad, sino que la libertad corra delante de mayores niveles de movilización y capacidad política, y en consecuencia, mejores niveles de salud y de confort.

### **Referencias**

Freire, P. (1992). Política y educación. Siglo XXI editores.

- Giraldes, M. (2001). Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones.
- Han, B-C. (2014). Psicopolítica. Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder. Barcelona. Herder
- (2021). La sociedad paliativa. El dolor hoy. Barcelona. Herder
- Le Breton, D. (2002). Antropología del cuerpo y modernidad. Nueva Visión. Buenos Aires.
- Napolitano, M. E. (2012). Discursos de poder en el fitness: El comercio de los entrenamientos que duelen [en línea]. Tesis de Posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.467/te.467.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (1946). Preámbulo de la Constitución de la Asamblea Mundial de la Salud, adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, Nueva York, 19-22 de junio.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud.
- Pedraz, M. V. (1997). Poder y cuerpo: el (incontestable) mito de la relación entre ejercicio físico y salud. [En línea] Educación Física y Ciencia, 3(2). Disponible en: [http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.114/pr.114.pdf](http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.114/pr.114.pdf)
- Tobar, F. (2017). El modelo de salud argentino: historia, características, fallas.
- Vázquez Gómez, B. (2001). Los valores corporales y la Educación Física: hacia una reconceptualización de la Educación Física. Ágora para la educación física y el deporte, ISSN 1578-2174, N°. 1, (Ejemplar dedicado a: Cultura corporal y EF), pp. 7-17.