



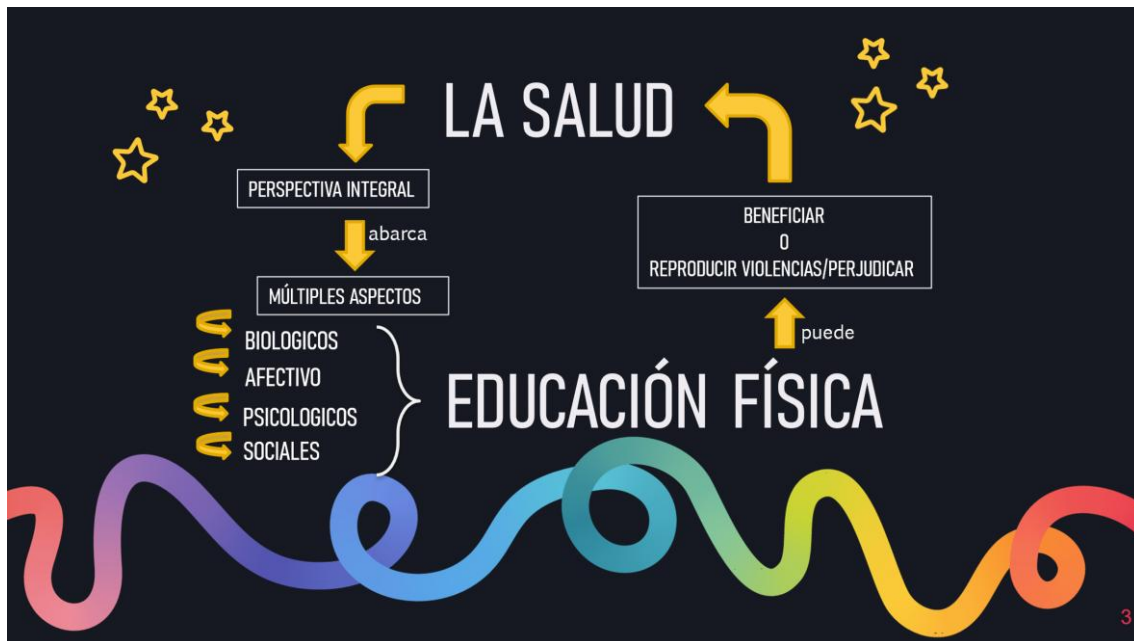
5° año



unc | académicas | programa de colegios preuniversitarios | subprograma de fortalecimiento institucional

Contenido

Reflexión y
análisis crítico en
torno a la actividad física
como promotora (o no) de
la salud desde un punto
de vista integral.



La perspectiva en torno a la salud con la que trabajamos desde la ESI, la considera íntimamente ligada al momento político, económico y social en el cual se inscribe. En este sentido, la salud no es una cuestión individual, sino un proceso social, grupal y comunitario que incluye las condiciones de vida y de trabajo, la educación, las redes sociales y el acceso a todos aquellos recursos que hacen posible la vida. Reflexionar sobre ello, nos permite complejizar el lugar que ocupa la Educación Física en la vida de las personas. Si bien la práctica de actividades físicas y deportivas aporta muchos beneficios en cuanto al bienestar físico y como agente socializador, también puede reproducir las mismas violencias que encontramos en nuestra sociedad, como por ejemplo, la sobre-exigencia, la humillación por no alcanzar metas, la mecanización de los cuerpos, etc.





1. Luego de leer el material teórico disponible, seleccioná al menos dos publicidades, notas periodísticas, reportajes o cualquier otro material simbólico que reflejen las relaciones posibles entre la actividad física y la salud y que hayan sido socializados por los medios de comunicación masiva.
2. Argumenta tu selección analizando dichos materiales, a partir de las categorías teóricas propuestas en el texto.
3. Elaborá una reflexión personal, en la que puedas exponer hechos de tu biografía personal que representen esta situación, o bien situaciones que hayan sucedido en la escuela, que se enmarquen en esta problemática.

Criterios de evaluación:

- Presentación en tiempo y forma.
- Adecuación a las consignas.
- Capacidad para elaborar una producción pertinente que evidencie la integración de las categorías teóricas presentes en el material teórico, con elaboraciones reflexivas.
- Organización de la información en forma clara y coherente.

Material Teórico: Educación Física y salud ¿Toda actividad física y deportiva es saludable?

Hacia finales del S XIX, en occidente, el papel que desempeñaba el ejercicio físico y el deporte, era fundamentalmente terapéutico, y estaba ligado a los problemas de higiene y condiciones de salubridad, de una sociedad que estaba sufriendo las consecuencias de la modernización. Actualmente, tanto dentro de la escuela como fuera de ella, el foco se pone nuevamente en esta función higienista de la actividad física y deportiva. Entre los discursos que circulan en torno a los beneficios de una práctica regular, podemos referenciar:

- Ayuda a conservar y mejorar las capacidades corporales: fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación.
- Ayuda a controlar y prevenir enfermedades cardíacas, artritis, accidentes cerebro vasculares, osteoporosis, etc.
- Reduce los niveles de estrés y ansiedad.
- Mejora el estado de ánimo.

Planteado así, parecería que tener el hábito de ejercitarse, sería sinónimo de calidad de vida. Sin embargo, es preciso reconocer que la ecuación no es tan sencilla. En la actualidad, la preocupación por el cuerpo y la salud, se ha vuelto una moda. La mayoría de las personas, especialmente las más jóvenes, sienten una gran presión social por conseguir un cuerpo acorde a los estándares de salud y belleza hegemónicos, a través de la práctica del ejercicio físico, o mediante el cuidado de la alimentación, aplicación de productos estéticos, etc. Como explica Arreguín Moreno (2014), dicha inquietud por lucir atractivos y saludables tiene un nombre conocido: culto al cuerpo. En este contexto, el mercado, aparece como referente de las prácticas, apuntalado por las empresas que comercializan productos deportivos y de belleza.

Frente a esto, es interesante preguntarse ¿todas las propuestas que circulan son realmente saludables? O, mejor dicho, ¿esas actividades se enmarcan en una propuesta de salud integral? Las respuestas a estos interrogantes, las podemos obtener diariamente en los gimnasios donde abundan las lesiones derivadas de ejecuciones nocivas; en los campos deportivos en los que niños y jóvenes sufren el rigor de

entrenamientos mal dosificados; en las canchas en las que jugadores de todos los deportes son centro de todo tipo de oprobios que entrenadorxs y compañerxs de equipo, les sueltan sin el menor recaudo sobre su salud afectiva y emocional.

Entonces, es posible afirmar que los beneficios saludables de la actividad física / deportiva, no están siempre presentes, sino que dependerán del tipo de actividad elegida, de la forma en que ésta se realice, y de las características individuales de lxs practicantes. Las personas que deseen mantener un estilo de vida activo, deberían pensar no sólo en el perfeccionamiento funcional de su organismo, sino en la profundización de la relación con sus propios cuerpos, y con los cuerpos de lxs otrxs. Así, una práctica superadora debería ser ante todo liberadora, que tenga consecuencias positivas para el cuerpo, el ocio, las relaciones sociales y el aprendizaje de estrategias de inserción social. El énfasis de la práctica debería recaer sobre el disfrute y el placer, ser variada y respetuosa de las biografías corporales. Para que, como explican Bracht y Caparróz (2009), las personas puedan apropiarse, reconstruir, transformar y disfrutar de forma autónoma y crítica, de esa parcela de la cultura humana. Se trata entonces, de poder pensar al cuerpo, y la relación que cada persona establece con él, de modo no alienado al mercado. De manera que quienes las practiquen, puedan tomar decisiones autónomas y emancipadas para alcanzar la independencia motriz. Solo así la actividad física / deportiva se erigirá como un medio para la constitución de una corporeidad y motricidad saludables.

Referencias Bibliográficas:

Arreguín Moreno y Sandoval Godoy (2014). *Mercado y actividad físico-deportiva: la salud y la apariencia física como valores de cambio*. Revista Movimiento.

Bracht, V. y Caparróz, F. (2009). *El deporte como contenido de la Educación Física escolar: La perspectiva crítica de la Educación Física brasileña*. En Martínez Alvarez, L.;

Gómez, R.H. (coordinadores), *La educación física y el deporte en la edad escolar:*

El giro reflexivo en la enseñanza. Miño y Dávila.