

Hacia un cambio de paradigma en la práctica profesional de la Educación Física

Gabriel Tarducci

Introducción

Sin dudas uno de los fundamentos más importantes que se puede dar para la práctica de la Educación Física en cuanto disciplina independiente tiene que ver con el desarrollo de las potencialidades humanas, la búsqueda de la independencia y el goce pleno de la libertad; libertad que va de la mano del poder hacer. Podríamos decir que una persona es más libre e independiente (dos términos que en un sentido no están relacionados uno con otro) si tiene más disponibilidad corporal. Entonces, el desarrollo pleno de las capacidades permite a las personas ejercer esa libertad y aprovechar la independencia.

Históricamente se ha asignado a la Educación Física (EF) un rol equilibrador, tanto de las funciones fisiológicas, cognitivas, como socioafectivas. La educación integral debe necesariamente contener el desarrollo del cuerpo, y para ello se vale de la actividad física.

La actividad física y la salud

La actividad física representa la expresión más básica del ser humano. Desde hace mucho tiempo sabemos que la práctica de actividad física se relaciona positivamente con la salud y de hecho su carencia constituye el cuarto factor de riesgo de las enfermedades prevalentes más importante en el mundo (OMS, 2014) y eleva el riesgo de desarrollar enfermedades independientemente de cualquier otra condición (Friederich *et al.*, 2001). Ya en tiempos de la Grecia clásica el ejercicio físico junto con una alimentación y el entorno saludable constituían los tres pilares en los que se basaba la idea de vida saludable, la cual

tuvo su máxima expresión en el olimpismo. Del mismo modo en Roma, Galeno dedicó parte de su tarea a explicar cómo ejercitarse para cuidar la salud. En la Edad Media se pierde esta idea de vida activa y saludable, pero se retoma más recientemente, en el siglo XIX, para no abandonarse hasta nuestros días. Y no se retoma por casualidad, sino que surge como necesidad a partir de la Revolución Industrial, que trajo como consecuencia una drástica disminución de la energía biológica proveniente del esfuerzo físico gastada en la jornada laboral, además de incrementar las horas de ocio pasivo entre los mismos trabajadores. Claramente una concepción moderna de las enfermedades debe relacionarse con el estilo de vida sedentario que se origina en los cambios tecnológicos y sociales del siglo XIX.

En nuestros días, tanto la ciencia experimental como las recomendaciones emanadas de la *Estrategia mundial sobre dieta, actividad física y salud* de la OMS (OMS, 2004) coinciden en que el aumento de la actividad física es un camino idóneo para mejorar la salud, la calidad de vida y para lograr independencia. En este sentido, quién si no el educador físico viene a cubrir un bache que la vida moderna produce cuando se pasa de un estilo de vida más primitivo a otro más tecnificado.

Organismos importantes a nivel mundial como la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud asignan a la Educación Física un rol clave en el mantenimiento, la recuperación y el fortalecimiento de la salud tanto a nivel físico, como psíquico y social. En el siglo XXI es indiscutible el rol que la disciplina tiene en el conjunto de acciones para mejorar el bienestar de las personas. Desligar a la Educación Física del proceso de salud es, cuanto menos, desconocer lo mundialmente aceptado.

La inmensa mayoría de las universidades e instituciones que forman profesionales de la Educación Física han aceptado la noble relación entre EF y salud, y esto se ve claramente reflejado en los planes de estudio, las líneas de investigación y las carreras de posgrado, que son cada vez más y de mejor calidad. Existen licenciaturas, maestrías y doctorados en EF y salud. Aquellas carreras de Educación Física que no contemplan en sus planes a la salud probablemente queden desactualizadas.

Evidentemente la vida moderna conlleva nuevos desafíos. Nunca antes el hombre había vivido tantas horas del día en situación sedente o directamente inactivo. Pero eso es un contrasentido, dado que el cuerpo humano se debe mover por su propia naturaleza.

La transición epidemiológica está atravesando por una nueva etapa que se caracteriza, entre otras cosas, por la falta de actividad física (Gaziano, 2010). De esta realidad surge la necesidad de contar con educadores físicos especialmente formados y capacitados en el abordaje de la problemática de la salud. Así lo entienden organismos gubernamentales, no gubernamentales y multilaterales. Estos organismos requieren cada día más profesionales de la Educación Física (EF) para integrar equipos, ya no solamente como participantes, sino como líderes de grupos de trabajo y de investigación. Hoy en día la Educación Física, aunque en forma incipiente, se ha involucrado en lugares donde nunca antes lo había hecho. Así, hay educadores físicos trabajando en programas de salud del Ministerio de Salud de la Nación y de Provincia, en la OPS, en la OMS, la FAO, UNICEF, IAEA, UNU y en el CDC,¹ entre muchos otros. Esto reafirma la necesidad de la formación de grado y posgrado en este sentido.

Solo a modo de ejemplo, y sin que esto signifique limitar el rol del educador físico, se puede mencionar la problemática de las enfermedades no transmisibles (ENT), en la cual la disciplina es llamada a cumplir un rol preponderante a la luz de los conocimientos más actualizados.

Hacia un nuevo paradigma con la mirada puesta en la actividad física

Los paradigmas son *modelos* que reflejan el conjunto de asunciones sobre un problema en particular. En este caso, el paradigma que impera en relación a las ENT está centrado en la mala alimentación. Es verdad que tanto la alimentación como los hábitos de actividad física se han modificado con el tiempo, pero también es cierto que la mayor responsabilidad en el desequilibrio energético debe atribuirse a la reducción de la actividad física habitual, que se manifiesta con un menor gasto de energía. Si pensamos que desde hace siglos el hombre necesitó de sus manos y sus músculos para sobrevivir y que en poco más de un siglo esto se transformó en una dependencia casi absoluta de medios mecánicos y tecnológicos, es fácil darse cuenta que el problema viene desde esa dirección.

El factor protector contra las enfermedades crónicas no transmisibles

¹ Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura; Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia; Organismo Internacional de la Energía Atómica; Universidad de las Naciones Unidas y Centro para el Control y Prevención de Enfermedades.

proviene de un gasto suficientemente elevado de energía por medio de la actividad física y no simplemente del equilibrio energético. El sobrepeso es básicamente un problema de insuficiente gasto de energía, por tanto es en el incremento del gasto energético donde debe comenzar un programa de intervención para promover la salud o prevenir las enfermedades (Tarducci *et al*, 2013).

Comprender este fenómeno da lugar a un nuevo abordaje de los programas de prevención y promoción de la salud. Abre un área enorme para el desarrollo de la EF, sus intereses y sus egresados. Prueba de ello es que en la carrera de EF de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP) la materia optativa *Seminario de actividad física para la salud* es una de las más masivas, si no la más demandada, desde hace 10 años. Además, los que trabajamos por este cambio de paradigma hemos logrado que organismos oficiales y universidades incorporen en sus programas y planes de estudio a nuestros egresados.

La EF es una disciplina joven que aún se debe a sí misma la discusión profunda sobre objetos y métodos de estudio, pero que sin dudas ha crecido en cuanto a áreas de trabajo y campos profesionales. La UNLP es pionera en la formación de educadores físicos, y sus egresados son considerados como altamente calificados tanto en el orden nacional cuanto internacional. Sin embargo, de la mano del dinamismo de la ciencia y la experiencia, es necesario actualizar sus planes de estudio, sus objetivos, sus métodos y sus contenidos. En los últimos años se han producido cambios importantes, pero aún son insuficientes.

Ligar a la EF a la salud no significa ni mucho menos subordinar su accionar a otras disciplinas. Tampoco significa que otras áreas de la EF no relacionadas con la salud no puedan desarrollarse.

Una discusión posible se refiere a los métodos utilizados para investigar en estas áreas. Si bien no es objetivo de esta presentación analizar métodos, vale aclarar que cuando la EF investiga en problemáticas relacionadas con lo social, lo político, lo cultural o lo didáctico, también utiliza métodos que provienen de otras ciencias básicas o aplicadas, pero que en casi ningún caso son propios de la EF. En definitiva, los métodos nunca son buenos o malos, simplemente se hace buen o mal uso de ellos, y la EF debe valerse de todas las herramientas metodológicas disponibles.

Finalmente, ¿dónde está el límite del campo disciplinar? Como puede verse, hasta el presente la EF no ha definido sus límites y está bien que así sea. ¿Quién tiene la potestad de delimitar el campo disciplinar? Está claro que se está muy

lejos de encontrar esos límites y la demarcación debería sobrevenir, si hubiera que hacerla, luego de una profunda reflexión basada en el más amplio pluralismo de ideas, saberes y experiencias. Y sin ninguna duda, estamos muy lejos de llegar a ese momento. Por ahora, vale el esfuerzo de agigantar cada día los terrenos donde fortalecer la profesión.

Bibliografía

- Friederich, C., Neilson, J. & Lynch, B. (2001). State of the epidemiological evidence on physical activity and cancer prevention. *European Journal of Cancer*, 46(14), pp. 2593-2604.
- Gaziano, J.M. (2010). Fifth phase of the epidemiologic transition. *JAMA* 303(3), pp. 275-276.
- OMS (2004). *Estrategia mundial sobre dieta, actividad física y salud*. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014). *Actividad física. Nota descriptiva N°384*. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Tarducci, G.O., Barengo N.C., Giráldez García, M. & Pallaro A. (2013). Propuesta de cambio de paradigma para el abordaje del sobrepeso y otras enfermedades cardiometabólicas. *Boletín electrónico REDAF III* (52). Disponible en: http://www.redaf.gob.ar/articulos/propuesta-cambio-paradigma-sobrepeso_5ae4.pdf