

El cuidado y el uso del cuerpo**Una mirada preventiva desde las prácticas corporales para la escuela secundaria**

Marcelo Arambuena

Instituto Superior del Profesorado Provincial de Santiago del Estero

marcelo-arambuena@hotmail.com

Resumen

El presente trabajo pretende compartir con el colega de la Educación física algunos instrumentos teóricos y metodológicos que acompañen nuestras clases en el nivel secundario, partiendo desde los análisis del diseño curricular vigente, para aportar sentidos y formas de trabajar el cuerpo del púber y adolescente dentro del contexto que le toca vivir.

Entre los principales problemas que nos preocupa en relación a nuestras prácticas en la disciplina, observamos el alto grado de suicidio juvenil, el fácil ingreso a las drogas, la bulimia y la anorexia, el bullying, formas de violencia interpersonales, los condicionamientos que imponen las modas y sus consecuencias nocivas para las vidas de los jóvenes, entre otros.

Si bien elementos como la conciencia corporal y el cuidado del propio cuerpo se encuentran presentes en los ejes de contenido curricular, observamos con frecuencia que no aparecen reflejadas y no se traducen a nuestras prácticas docentes cotidianas.

Es intención de este trabajo acortar la brecha entre los saberes que los profesores hemos construido durante los años de experiencia y los estudios académicos con las nuevas propuestas curriculares, poniendo en tensión y análisis lo que las mismas plantean, con lo que efectivamente se hace.

Palabras claves: Cuerpo, adolescentes, conciencia corporal, prácticas docentes

Marco general para la Ponencia

El cuidado y el uso de mi cuerpo, es un título que nos invita a la reflexión y al debate sobre las transformaciones que afectan la constitución de los jóvenes como sujetos de derecho, en una trama social y cultural en la que tanto la experiencia individual como la colectiva, desafían a producir nuevas estrategias de comprensión y explicación de la realidad. Entre los nuevos contextos como la tecnologización y mediatización de la vida social, la restructuración de los nuevos sistemas educativos, los medios de comunicación masiva, las nuevas lógicas de la vida política, y los nuevos modelos de familias en estos últimos tiempos. Esto nos lleva a replantearnos qué lugar ocupa el cuerpo en esta nueva cultura juvenil y cuáles son los medios para su buen uso y cuidado.

Hoy resulta imposible separar el mundo de la vida del mundo de la escuela, nuestros jóvenes traen consigo un lenguaje y una diversidad de culturas, fragmentadas, abiertas, flexibles, móviles, inestables que los caracterizan. La experiencia escolar se convierte a menudo en una frontera donde se encuentran y enfrentan diversos universos culturales y contextuales. Esta oposición estructural, muchas veces, es fuente de conflicto y desorden, fenómenos que terminan a veces por neutralizar cualquier efecto de la institución escolar sobre la conformación de la subjetividad de los adolescentes y los jóvenes.

“En la actualidad, abordar el papel del cuerpo en el entramado social que atraviesa a nuestros jóvenes adolescentes que hoy les toca vivir, se torna un área amplia y compleja. Amplia porque nos involucra y nos compromete a todos, tanto en los ámbitos formales como no formales en el que van a interactuar diferentes líneas de conocimiento, y compleja porque van a intervenir diversos factores, tanto internas como externas que lo atraviesan y lo modifican, es

decir, de la cultura en general como de las personas en particular”

(Arambuena, 2009:6).

No es lo mismo la relación que tienen hoy, nuestros jóvenes con su cuerpo que los de hace 20, 30 o 40 años atrás. Los avances tecnológicos de estos últimos años, si bien mejoraron en el avance de las ciencias, y desde luego esperado por la evolución de la humanidad, no han dado demasiada respuesta a la salud corporal en general, que en muchos casos se dio lo contrario.

En este siglo de la inmediata comunicación, nuestros jóvenes se comunican con otros de miles de kilómetros en forma simultánea, pero son incapaces de comunicarse con el de al lado y mucho menos con él mismo, esto ha generado, entre otras cosas un alto índice de sedentarismo, problemas posturales y conductas antisociales que los comprometen.

“Nuestras escuelas se han visto obligadas a trabajar en jornadas sobre violencia, adicciones, bullying, deserción escolar, educación sexual, suicidios entre otros temas, porque la demanda de estas problemáticas actuales así lo requiere. Sin lugar a dudas estas problemáticas están íntimamente relacionadas con el propio cuerpo y la relación con los demás, y es ahí donde la Educación Física debe tomar un papel protagónico para su tratamiento y por ende su forma de trabajar el cuerpo” (Arambuena, 2009:).

No puede aceptarse una educación física fragmentada para justificar su quehacer, de conceptos genéricos, uniformes, de tablas de referencia para comparar capacidades y estructuras corporales en función de planificar rendimientos ideales, sin tener en cuenta la historia de cada alumno, sus saberes previos, su contexto, sus necesidades e intereses para lograr su proyecto de vida ideal.

Partimos de la posición que la educación no solo debe favorecer el conocimiento científico, sino que necesita impulsar el crecimiento íntegro de las personas y en consecuencia debe preocuparse de las capacidades valóricas que humanicen, de tal forma que dignifiquen sus vidas como estudiantes y en especial como personas.

Hoy en día cuando los niños y jóvenes pasan la gran parte de su tiempo en los centros educativos, donde por lo general se siguen rutinas de actividades de carácter pasivo, se hace oportuno un adecuado programa de educación física escolar acorde a sus necesidades e intereses, teniendo en cuenta el contexto donde se vinculan.

Uno de los propósitos de este trabajo, es ofrecer una visión en la importancia de la actividad física para el cuidado y uso del propio cuerpo en púberes y adolescentes durante el cursado de la escuela secundaria obligatoria que hoy se pretende y que trascienda más allá de la vida escolar. Este trabajo contempla a aquellos estudiantes que cursan la escuela secundaria. Porque es ahí, donde se dan los principales cambios morfo-fisiológicos y psicosociales necesarios en su formación, que pondera la importante relación de la actividad física con el cuerpo en crecimiento.

“La Educación Física como tal, es insuficiente como remedio para atender la problemática de la poca actividad física entre los niños y jóvenes y los problemas derivados de la misma, pero si se plantea como un mecanismo preventivo, esta debería ser un área de interés nacional, tomando en cuenta que el ambiente escolar no está ofreciendo el tiempo ni la actividad organizada suficiente para desarrollar un adecuado nivel de acondicionamiento físico entre sus jóvenes” (Molina R., 2002).

“Actualmente la Educación Física, en general se imparte como una materia aislada en contenidos ofreciendo únicamente dos estímulos semanales a los estudiantes, cuando tienen la suerte de que en su centro educativo se imparta esta asignatura” (Programa de Educación Física. Ministerio de Educación Pública 2003).

Durante la última década, el interés en la condición física y el aumento de conciencia sobre los beneficios; derivados de un estilo de vida activo, han provocado una gran necesidad en clubes de salud, escritores de libros y revistas relacionados con ejercicios y acondicionamiento, para lo cual encontramos anuncios publicitarios, portadas y revistas completas dedicadas al tema, equipos y aparatos para ejercicios y la construcción de variada infraestructura física para cualquier tipo de actividad corporal, ejemplo claro del interés creciente por el ejercicio físico.

Desafortunadamente, mucho de este interés en el cambio del estilo de vida está dirigido al mercado económico y es aprovechado en su mayoría por adultos de clase media y alta únicamente.

En cambio, el planteamiento de la práctica de actividad física moderada con regularidad, debería estar orientada por medio de los programas sociales nacionales al mejoramiento y mantenimiento de la salud desde las edades escolares. Tomando en cuenta que el movimiento, así, como los juegos activos y regulares promueven el crecimiento sano y el desarrollo de niños y jóvenes, aumentando así, la confianza, la autoestima y la sensación de logro.

Hoy, ante el proceso de transición que el Nivel Secundario está experimentando, y dentro de él, para hacer frente a los retos de equidad y calidad que persisten de la escuela obligatoria, se requiere entre otros aspectos, mayor conocimiento de las características de nuestra cultura juvenil, de sus intereses, sus necesidades, el nuevo contexto que lo modifica y condiciona, sus prácticas y sus relaciones que ellos tienen consigo mismo y con los otros.

Tal como se propone desde el Diseño Curricular para el Nivel Superior para Santiago del Estero (2015) "Desde la fundamentación de los "Lineamientos Curriculares Jurisdiccionales y nacionales de la Formación Docente", nos advierte y recomienda en uno de sus párrafos que: "Se hace necesario dar carácter central a la reflexión sobre las diversas infancias y juventudes que habitan la Argentina" porque las concepciones en torno a la infancia y adolescencia fueron los pilares más importantes para la constitución de la pedagogía moderna y orientaron la labor docente, y expresa que "es prioritario incluir en la formación docente instancias de reflexión acerca de las transformaciones de las clásicas formas de ser niño y joven en los últimos tiempos, y las múltiples y complejas realidades que hoy las atraviesan". Por tal sentido se hace necesario tener en cuenta como ciertas configuraciones sociales repercuten en nuestros jóvenes y en particular al cuerpo".

Al finalizar el nivel secundario, los alumnos deberían lograr establecer una adquisición de contenidos, consolidar hábitos y apropiarse de saberes indispensables para reconocer una actividad motriz adecuada y/o realizarla

en forma autónoma. Y como nos expresa Mariano Giraldes (2008) “es menester del rol de los docentes, lograr que nuestros alumnos consigan una relación lo más inteligente posible con su cuerpo y el de los demás; es decir que tenemos que construir en ellos hábitos saludables que les dure para toda la vida”. De no ser así, es alta la probabilidad de que se acreciente el grupo de personas sedentarias y de malos hábitos que integran nuestra sociedad, con todos los riesgos que esto implica para vivir plenamente en un equilibrio saludable. La Educación Física debe enfrentar este desafío elaborando su propio discurso. No puede ser un discurso hermético, circunscripto a un grupo de especialistas: necesita aprender el lenguaje de la corporeidad.

El planteo integrador de esta propuesta curricular debería reflejarse en las clases, con un flujo adecuado de situaciones motrices que tiendan al desarrollo integral de los sujetos, en una edad en la que la búsqueda del otro y el encuentro en tareas compartidas adquiera nuevos significados. En este aspecto, el rol de la educación física es de suma importancia para abordar reflexivamente con los alumnos el tema de su constitución corporal en forma autónoma y, paralelamente, para evitar la dependencia de las modas y las publicidades que pretenden imponer hoy su propia concepción del cuerpo.

No debemos permitir la difusión de ciertos estereotipos inalcanzables e insalubres para nuestras jóvenes ni el fomento de ciertos modelos corporales y estéticos, convirtiéndose pues, en un proceso de consumo, que se consume a sí mismo, mientras representa un papel propio de las necesidades y exigencias que se esperan del producto humano con ansía a ser comprado y consumido, encontrándose ya lista la siguiente tendencia, la siguiente moda, aún a costa de propio aniquilamiento del cuerpo femenino y masculino que solo engordan el mercado del consumo sin medir las consecuencias a sus receptores en especial a nuestros niños y adolescentes.

“La educación física no tiene por objeto modelar los cuerpos, sino contribuir a que cada uno construya y asuma su propio cuerpo, sea este alto, bajo, gordo o flaco, lindo o feo. Todos estamos en condiciones de conquistar una disponibilidad corporal, como síntesis de nuestra disposición personal para la acción y la interacción,

valorando de lo que la “natura” nos ha dotado e integrarlos enriqueciendo así la capacidad de apropiación y valorización del ser, como cuerpo emocional que trasciende el hoy.

La Educación Física tiene que ayudar a las personas a realizar acciones con su cuerpo, desarrollando una disponibilidad corporal y crear un proyecto auto gestor que se mantenga durante toda la vida porque esto está relacionado con la calidad de vida, y en este contexto la escuela es responsable con todo lo que tenga que ver con proyectos personales de vida y con los chicos sumergidos en un proyecto cuya mayor probabilidad es un destino de muerte. A estos destinatarios hay que brindarles condiciones y posibilidades que ayuden a crear un proyecto de vida. El alcohol y la droga representan un proyecto de muerte, y la salud un proyecto de vida. El no saber y el no haber construido de manera consciente el valor de la salud, en este contexto los jóvenes serán más vulnerables a tomar caminos no deseados” (Giraldes, 2008).

No es nuestro objetivo dar respuestas esquemáticas o puramente teóricas. Hemos pensado el material como una guía orientativa y no como una receta, sino que posibilite y siembre el debate.

“Quiero expresar que esta presentación está lejos de concretar un producto acabado, porque acabarlo supone que no hay más por saber o que no hay cosas que no sabemos. Ustedes juzgarán si hay otras o si es necesario pensar otras direcciones del problema que les presento. Prefiero presentar los problemas inacabados, a medio terminar, en boceto, sin estereotipos finales, donde se juntar lo que sé y lo que no sé, esto supone tomar riesgos, pero lo hago con el convencimiento que me da la práctica, de que no hay verdades universales y esto supone correr riesgos. No es inocente, no es porque pienso que hay un camino que no encuentro, es que ya sé que no hay camino y no queda otro camino que hacerlo” (Giles, 2005).

Estamos convencido que la reflexión tiene que comenzar en uno mismo, porque si uno no comprende dónde está parado y qué ocurre en relación a nuestras prácticas, nos limita intercambiar opiniones, formular proyectos y pensar nuevas estrategias creativas.

Bibliografía consultada:

- Cachorro, Gabriel, Scarnatto Martín, Cesaro Ramón, Diaz Larrañaga, Villagran Juan Pablo., 2009. *“Educación física: Cultura escolar y cultura universitaria”*. Publicaciones FaHCE-UNLP. Ciudad de La Plata.
- Cachorro, Gabriel y Cambor, Ezequiel., 2013 *“Educación Física y ciencias: abordaje desde la pluralidad”*. Editorial Biblos, Buenos Aries.
- Carballo, Carlos., 2015. *“Diccionario crítico de la Educación Física Académica”*. Pometeo libros, Buenos Aires.

- Emiliozzi, María Valeria., 2016. *“El sujeto como asunto: Las tramas curriculares de la Educación Física contemporánea”*. Ed. Miño y Dávila, Buenos Aires.
- Galak Eduardo, Varea Valeria., 2013. *“Cuerpo y Educación Física: perspectivas latinoamericanas para pensar la educación de los cuerpos”*. Editorial Biblos, Buenos Aires.
- Galak Eduardo, Gambarotta Emiliano., 2015. *“Cuerpo Educación Política. Tensiones epistémicas, históricas y prácticas”*. Editorial Biblos, Buenos Aires.
- Giles, Marcelo., 2005. *“Transmitir una práctica”*. Ponencia presentada en el 6to. Congreso Argentino y 1ro. Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, Inédito, La Plata.
- Giraldes, Mariano., 2001. *“El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones”*. Editorial Stadium, Buenos Aires.