

# **EL EJERCICIO FISICO Y LA SALUD DESDE UNA PERSPECTIVA EDUCATIVA**

*Lucio MARTINEZ ALVAREZ*

E.U. de Educación. Palencia  
Universidad de Valladolid

En este artículo esbozaré las relaciones que hay entre desarrollo integral y ejercicio físico, siempre desde una perspectiva educativa. Intentaré mostrar cómo el ejercicio es necesario para el desarrollo integral del alumno pero también que la relación que existe entre ambos conceptos no es directa ni unívoca. Así como afirmo que sin ejercicio físico no hay desarrollo integral, no se puede decir que cualquier tipo de ejercicio físico tenga los mismos efectos ni que todos sean positivos. Daré pues unas pautas de intervención para que éstas puedan ser consideradas educativas.

En una segunda parte del artículo trataré de mostrar un enfoque que está adquiriendo gran importancia dentro del campo de la EF en los últimos años. Se conoce en inglés como "Health-Related Physical Education", "Health-Related Fitness" o "Health-Related Exercise" y se ha traducido en nuestro país como 'Educación Física y salud', "Educación Física centrada en la salud", "Condición física para la salud" y con algunos otros términos. Aunque sus principales representantes desarrollan su trabajo en la escuela de Loughborough, Gran Bretaña, también tiene su eco en España como demuestra el bloque de contenido "Salud corporal" que se incluye en el currículum obligatorio de EF o la publicación reciente de libros y artículos sobre el tema<sup>1</sup>. Quisiera mostrar tanto este enfoque, con sus diferentes corrientes, como sus implicaciones al llevarlo al aula.

## **A. EDUCACION FISICA, EJERCICIO FISICO Y DESARROLLO INTEGRAL**

Por la brevedad a que debo someterme, enunciaré escuetamente la tesis que defiende: la EF aborda el ejercicio como un medio de intervención con unas finalidades que difieren de otros ámbitos en los que también el ejercicio físico es empleado. Si queremos que nuestro papel esté en las escuelas debemos aportar razones que nos diferencien de lo que fuera de ella se puede conseguir.

Aunque resulte obvio señalarlo, lo que escribiré a continuación no es sino una posible visión del tema, ya que no puede hablarse de un acuerdo absoluto entre los profesionales de la EF ni mucho menos entre otros que también participan o se ven afectados por ella como alumnos, compañeros de claustro, administradores educativos, etc.

### **Sobre el desarrollo integral**

Resulta un lugar común decir que el ser humano conforma una unidad que no puede ser descompuesta en partes independientes. Ya nadie defiende el dualismo, que durante tantos siglos fue doctrina en nuestro ámbito cultural. Parece haber acuerdo en que el ser humano se manifiesta como un ente unitario que piensa, siente, se mueve, se relaciona...

Sin embargo, esta postura que invariablemente llena las primeras líneas de cualquier tratado de educación, se ve contradicha ante pertinaces intentos de reducir al hombre a una sola de sus dimensiones. Nos centraremos en este momento en la dicotomía entre desarrollo intelectual y desarrollo físico, entre el juego y "lo serio".

En la edad escolar, la forma en la que frecuentemente se llevan a la práctica las Areas de Experiencia o las Areas Curriculares y la forma en que se valoran los éxitos y los fracasos en las mismas, reflejan la idea, aunque desterrada del marco teórico, de que el niño cuando está en el aula está aprendiendo y, si está fuera del aula, se desfogga o, como mucho, se desarrolla físicamente.

Los estudios de Apple (1986: 76 y ss.) muestran que, ya en pre-escolar, los niños y niñas organizan su experiencia en la escuela en dos categorías: trabajo (que incluye todo aquello que le han mandado hacer) y juego (aquello que se hace sin la supervisión de la profesora y que casi siempre está subordinado a la realización de las "tareas").

En la investigación que él relata, se destaca que tanto la profesora como los alumnos valoraban más las actividades que ellos denominaban "trabajo" que las que llamaban "juego": cuando los niños y niñas de cuatro años relataban a sus padres lo que habían aprendido en el día, se limitaban a contar las actividades hechas de aquello que consideraban "trabajo".

Estos y otros estudios relativos a lo que realmente son los efectos de la intervención educativa nos muestran que aún estamos lejos de que lo corporal sea considerado al mismo nivel que lo que los defensores a las claras del dualismo denominaban "la esencia humana".

Como conclusión, podemos decir que en nuestra sociedad el tratamiento de lo corporal ocupa un lugar secundario en cuanto a la atención educativa que se le presta y la valoración que recibe. Tal vez por la creencia en que el desarrollo físico y motriz depende fundamentalmente de la maduración o que se puede alcanzar tan sólo por la experiencia autónoma, la verdad es que la escuela- y también otras instituciones- ha dado un papel de segundo orden al movimiento y lo corporal, poniendo en entredicho las buenas intenciones del desarrollo integral.

### **Sobre el ejercicio físico**

Entendemos por "ejercicio físico" (ARMSTRONG;BIDDLE, 1992: 74): "una subcategoría de actividad física que está estructurada y planificada, generalmente para mantener o mejorar la condición física". Los mismos autores hablan de "condición física" como: "término empleado para describir la capacidad individual de movimiento". Casi siempre, el ejercicio físico está asociado a una forma directiva de transmisión, tanto si se da en el ámbito escolar como en el extraescolar.

Está claro que el movimiento permite el desarrollo de capacidades que de otro modo no se desarrollarían en el ser humano. Podemos hablar de tres grandes dimensiones que se ven implicadas cuando cualquiera de nosotros se mueve.

Por un lado, hay una puesta en marcha de factores orgánicos y perceptivo-motrices. Por medio del ejercicio, conseguimos el desarrollo- por ejemplo- de la resistencia, somos capaces de realizar habilida-

des motrices o vamos construyendo e integrando nuestro esquema corporal.

En segundo lugar, el movimiento tiene una implicación personal. Hay una dimensión afectiva que tiñe toda competencia motriz y va asociando las vivencias con aspectos de nuestra personalidad de forma tal que la manera de reaccionar ante el cuerpo propio y el movimiento se convierte en algo característico de cada uno.

Por último, tiene una dimensión expresiva y comunicativa. El movimiento es manifestación de nosotros mismos y vehículo de comunicación con el exterior. Por medio de él estamos mandando constantemente mensajes, voluntarios o involuntarios, sobre nosotros mismos y lo que nos rodea. De igual forma, interpretamos los mensajes que otras personas emiten.

Aunque esta exposición haya sido escueta, muestra claramente que el movimiento afecta a elementos vitales para que se dé un desarrollo integral de las personas.

Sin embargo, hay que tener también en cuenta que los beneficios no van directamente unidos a la práctica indiscriminada de cualquier ejercicio. No siempre el ejercicio tendrá un resultado plenamente integrador ni será provechoso para quien lo ejecuta. Es más, lo que conocemos como ejercicio físico o como condición física a menudo tiene únicamente en cuenta la primera de las dimensiones, la más orgánica. El que se tenga en cuenta sólo una no contradice lo que antes afirmábamos de que todo movimiento conlleva esas tres dimensiones; tan sólo quiere decir que se planifica considerando sólo esa característica, que se evalúan sólo los avances conseguidos en ella, que se ignoran o se ocultan deliberadamente las otras dimensiones. Pero ello no implica que esas otras dimensiones no estén siendo influidas por la forma en que se presentan o se valoran; el no intervenir es una forma más de intervenir y suele implicar que no siempre se asocien a experiencias positivas, que tengan efectos negativos sobre el autoconcepto o que no se desarrolle el potencial expresivo y comunicativo de nuestro cuerpo.

Las actuales circunstancias de vida en las sociedades urbanas, en las que la amenaza del sedentarismo es cada vez más palpable, acrecientan si cabe la necesidad de un enfoque educativo del que todos los alumnos y alumnas se beneficien: que facilite una mayor

cantidad de práctica, que favorezca la creación de hábitos para continuar la práctica y que la oriente hacia el desarrollo personal y social.

En conclusión, es necesario un tratamiento pedagógico de lo corporal para asegurarnos de que el ejercicio está produciendo los beneficios que potencialmente presenta. El que pretendamos en el ámbito educativo un tratamiento equilibrado de las tres dimensiones no quiere decir que no consideramos lícito que en ámbitos no escolares se trate la motricidad con una finalidad muy concreta (por ejemplo, en una escuela de teatro se incidirá fundamentalmente la dimensión comunicativa; en una sesión de rehabilitación de la rodilla, en la orgánica; etc).

### **Sobre la Educación Física Escolar**

La Educación Física Escolar (EFE) es la encargada de que la dimensión física del ser humano esté representada en el currículum escolar e integrada con el resto de áreas de tal modo que favorezca el desarrollo integral de los individuos.

Frente a lo que más arriba veíamos como necesidad para el ser humano, comprobamos que la escuela no siempre está favoreciendo el desarrollo de los factores orgánicos, personales ni sociales que el ejercicio puede potenciar. Desgraciadamente, muchos de los alumnos aprenden en los años escolares que el ejercicio no es para ellos, que tienen un cuerpo que no les gusta en absoluto o que temen mostrarse a los demás.

Por supuesto que no es la EFE la única responsable. La escuela transmite los valores sociales, y en nuestra sociedad se manifiestan algunos que no son concordantes con el modelo que defendemos de ejercicio físico para todos. Uno de ellos es el modelo de cuerpo hegemónicamente considerado "ideal", que por sus proporciones se escapa a la mayor parte de la población causando problemas de aceptación personal y de rechazo a un importante número de personas<sup>2</sup>. Otro, es la valoración del rendimiento individual y la potenciación del "star system" que se refleja en el modelo deportivo de élite y que en muchos casos aparece trasplantado a la escuela tal cual (en algunos casos por deseo del educador pero en otros muchos por la presión de padres, administradores públicos o los mismos alumnos). Este modelo dificulta extremadamente la extensión del ejercicio para todos al no estar pensado para los menos capacitados.

Considero, por el contrario, que la EFE tiene que favorecer que todas las personas realicen ejercicio y se sientan cómodas haciéndolo, pues sentirse a gusto con uno mismo no ha de estar limitado a una parte de la población, máxime cuando todos tenemos cuerpo, vivimos afectivamente nuestro cuerpo y por medio de él nos relacionamos con el exterior y los demás.

Es precisamente la conexión de la EFE con la sociedad y el sistema educativo en el que está inserta, lo que hace que tenga que ir más allá del ejercicio. Una intervención educativa para favorecer el desarrollo integral desde lo físico no puede obviar que el ambiente que rodea al ejercicio y la forma en que es interpretado por el alumno determina en gran medida el efecto que sobre éste tiene.

Por ello, la EFE debe atender no sólo a la dimensión física y motriz del ejercicio sino también a la personal y la cultural. Lo que rodea al ejercicio y la forma en que éste es vivido por cada participante es lo que marcará la incidencia realmente educativa de éste y lo que permitirá el establecimiento de pautas constantes de práctica. El ejercicio físico no es sólo potencialmente beneficioso, o perjudicial, por los efectos sobre el organismo, sino que sirve para comprender el ambiente en el que nos desarrollamos y a nosotros mismos.

Por ello también, la atención de los educadores físicos no habrá de limitarse a la planificación y gestión de tiempos de práctica, sino que habrá de incluir la participación de todos los alumnos en los momentos de preparación y reflexión sobre la misma, considerándolos tan plenamente de su ámbito como el mismo movimiento que le sirve de eje.

Por último, la acción de la escuela en este campo no deberá estar limitada a la acción del especialista en sus dos o tres horas semanales de intervención con cada grupo, sino que habrá de impregnar el currículum entero y ser favorecida por todo el claustro. Flaco favor se habrá hecho a la EF y a los alumnos en nuestro país si consideramos que el tratamiento educativo de lo corporal es campo exclusivo de los maestros especialistas de Educación Física y que éste puede ser realizado sin conexión con otras áreas ni la ayuda del resto de los profesores.

## B. EDUCACION FISICA Y SALUD

Las relaciones entre Educación Física y salud se establecieron desde antiguo. Algunas de las corrientes gimnásticas del siglo XIX, como la sueca y neosueca, tenían ya en la salud su principal finalidad. Como cuenta Sleaf (1990: 18): "irónicamente, a pesar del gran avance del conocimiento médico y la mejora de las condiciones de vida, la EF ha completado el círculo en el que la salud vuelve a aparecer como la principal ideología". Como antecedente más próximo, contamos con el movimiento que en Estados Unidos intentó aumentar los niveles de condición física de los jóvenes, el "physical fitness". Pero frente a la orientación fundamentalmente terapéutica a corto plazo de esas primeras corrientes, en la actualidad se da una mayor importancia al desarrollo de patrones de actividad física para toda la vida. Esto nos permite hablar de un nuevo enfoque que está adquiriendo una creciente importancia.

Siguiendo a Harris (1989: 137) entendemos por "salud": "(...) no una condición estática que exista sólo en ausencia de enfermedad, sino un proceso continuo de aprendizaje, toma de decisiones y acciones para optimizar el propio bienestar."

Las relaciones entre salud y ejercicio físico han sido muy estudiadas desde el punto de vista fisiológico y, en menor medida, psiquiátrico y psicológico. Fentem et al. recogía en 1988 los efectos que tenía el ejercicio regular (Harris, 1989: 129):

- mejora de la capacidad funcional;
- aumento de la eficiencia del sistema cardiovascular;
- incremento de la cantidad de mineral contenido por los huesos (lo que ayuda al crecimiento y desarrollo del esqueleto y a combatir la osteoporosis);
- desarrollo de la capacidad muscular (importante para mantener estabilidad y una postura sana);
- mejora del control del peso corporal; y
- aumento de las funciones mentales (sentimiento de bienestar, incremento de la autoestima y reducción de los niveles de estrés).

## **Modelos de Educación Física y salud**

Una vez conocida esta relación entre ejercicio físico y salud, nos centraremos en el enfoque escolar que, según lo dicho anteriormente, ha de tener diferencias respecto al que se puede dar, por ejemplo, en un gimnasio o un hospital. No debemos olvidar que la salud se está convirtiendo en un valor importante en nuestra sociedad y eso se manifiesta en una preocupación desde diferentes instituciones; cada una de ellas ha de dar respuesta según su función.

No existe, dentro de Educación Física, un único modelo para presentar la forma en que la salud debe formar parte del currículo. Antes de adentrarnos en ellos, habrá que decir que la salud como tema educativo no se agota con el ejercicio, ni tan siquiera con la EF, pero que ésta puede servir de eje aglutinador al resto de las áreas que aporten algo.

Devís y Peiró (1992) distinguen tres grandes orientaciones a la hora de entender las relaciones entre la salud y lo educativo: el modelo médico, el psico-educativo y el socio-crítico. No hay un acuerdo unánime sobre cómo la salud debe ser llevada a la escuela- ni tan siquiera todos los autores defienden esto- sino que se puede plantear de diferentes modos y llegar a diferentes soluciones. De nuevo debemos decir que no es indiferente la forma en que la EF y salud sea tratada en las escuelas, pues de ello dependerá una serie de consecuencias que, a veces sin ser consciente de ellas, determina el efecto sobre la persona y la sociedad.

### **1. Modelo médico**

Es posiblemente el más extendido en la práctica y el que más semejanzas guarda con la tradición, tal vez por la influencia de la profesión médica en la EF o por la conexión con el entrenamiento físico.

Mantiene estrechas relaciones con la condición física aunque pone el énfasis especialmente en cuatro componentes de ésta: la resistencia cardio-respiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal y la flexibilidad. De todas éstas, tal vez sea la primera, la resistencia cardio-respiratoria, el eje principal dada la incidencia de las enfermedades coronarias en nuestra sociedad.

Tiene una orientación pedagógica utilitaria. Presupone que las acciones realizadas en las clases provocarán un cambio de conductas y una asimilación de hábitos más saludables.



Su fundamentación científica es anatómica, biomecánica y fisiológica y se centra en los efectos del ejercicio sobre el funcionamiento del cuerpo. Suele relacionarse con lo que Vázquez (1989) denomina "cuerpo acrobático" o con la metáfora del "cuerpo máquina" (Colquhoun, 1990).

Como aportaciones, presenta el estudio de los efectos fisiológicos, la frecuencia y carga más adecuadas y la determinación de las formas más correctas y seguras de ejecución.

## **2. Modelo psico-educativo**

Es el modelo que podemos considerar más en auge por la cantidad de autores que se adscriben a él y por la aplicación que tiene. Sparkes (1991) lo considera la forma hegemónica de entender actualmente las relaciones EF y salud y denuncia que, pese a ser tan sólo una visión más, se presente como la única forma posible.

Su fundamentación científica se basa en las ciencias psicológicas y de la educación. Presenta más relación con lo educativo por tanto que el anterior.

Entienden el ejercicio y la salud no sólo en función de sus efectos fisiológicos sino también en la implicación personal que tiene en cada uno de los alumnos. El proceso seguido adquiere más importancia que el producto; las experiencias de autonomía personal, aunque al principio bajo la atención del docente, tienen como finalidad servir para que los alumnos alcancen autónomamente los conocimientos y disposiciones adecuadas para incluir el ejercicio saludable en su estilo de vida. Frente al modelo anterior que daba recomendaciones más genéricas, éste busca la adaptación individual.

Ve la salud como la responsabilidad individual de adquirir hábitos saludables de vida. La salud es algo en lo que el sujeto participa para construir.

## **3. Modelo socio-crítico**

Su fundamentación científica se centra en la sociología y en los movimientos de pedagogía crítica. Defienden que la forma de ver las cosas no es neutral sino que responde a decisiones humanas y por tanto contienen valores que son causa posible de relaciones opresivas entre grupos.

Definen la salud como un constructo social. No sólo tiene una dimensión orgánica sino que tiene repercusiones sociales. No se puede hablar neutralmente de salud. Sparkes nos dice (1991: 222): "Simplemente, no es posible adoptar una postura de neutralidad porque los educadores de la salud no pueden realmente evitar ciertos temas claves. Los educadores no pueden vivir en un ambiente libre de valores e incontaminado y la salud no puede ser vista por más tiempo como de naturaleza apolítica y ahistórica."

Lo que Colquhoun (1990) denomina "Healthism" (mesianismo de la salud, la salud como solución mágica), que se desprende de los modelos de salud anteriores, actúa como una poderosa imagen que oculta otras realidades y responde a intereses no demasiado claros. Este "Healthism" actúa como una ideología que favorece la asimilación inconsciente de determinados fenómenos sociales que a su vez contienen valores.

Por ejemplo, desde el modelo crítico se preguntan por qué se identifica condición física=ejercicio=salud cuando no siempre es así. O por qué se transmite como saludable la figura delgada en la mujer y musculosa en el hombre. O por qué se pone énfasis en el control individual de la propia salud ignorando las desigualdades que en muchos casos existen para que se dé esta decisión y los condicionantes físicos o sociales que impiden que haya un control efectivo de los sujetos sobre su propio destino.

El enfoque que debería tener para ellos la salud dentro de la EF es el descubrir esos elementos ocultos que se están transmitiendo en la sociedad; la concienciación crítica para que se pueda realizar el cambio social hacia unos ambientes más saludables para todos.

Este enfoque es interesante por cuanto dota al alumno de una perspectiva más amplia que las anteriores, aunque también muestra problemas como el que puede limitarse al marco teórico o derivar en un desentendimiento de cualquier responsabilidad individual ante la creencia de que todo está determinado por factores incontrolables.

### **La Educación Física y salud, orientaciones.**

Esta exposición de modelos sobre EF y salud muestra que los enfoques que se tomen para crear el ambiente educativo van a ser determinantes respecto a los efectos conseguidos. También muestra

que la educación presenta características diferenciales respecto a otras formas de intervenir con el ejercicio. Por último, ha de quedar claro que la acción educativa no puede reducirse a un mero hacer sino que se fundamenta teóricamente para determinar qué pretendemos, qué debemos hacer y para calibrar lo que hemos conseguido.

Sin pretender una "integración salvaje o un simple eclecticismo" (Devís; Peiró, 1992: 40) podemos tomar algunos aspectos de los tres modelos para dar un mayor carácter educativo a nuestra intervención. Amparándonos en las tres conceptualizaciones teóricas, que presentan su coherencia interna, intentaremos aprovecharlas en la práctica educativa.

Del modelo médico hemos de tomar los conocimientos que nos ofrece sobre el cuerpo humano, su funcionamiento y el efecto del ejercicio sobre él. Las condiciones de máxima seguridad y máximo beneficio del ejercicio son otro aspecto en que nos puede ayudar. Si los alumnos han de tomar responsabilidades, han de poseer unos conocimientos en los que fundamentarse.

Del modelo psico-educativo habría que destacar la importancia de considerar al alumno como alguien preocupado por su propio desarrollo y elaborador en gran medida de él. También es importante considerar que la finalidad de la escuela no está en que se obtengan éxitos en ella o bajo su tutela, sino en que se capacite al individuo para que él alcance sus propios éxitos. Con esta concepción, el proceso adquiere mayor importancia que el producto inmediato.

Por último, el modelo socio-crítico nos advierte que hemos de ir más allá de lo aparente e intentar descubrir qué efectos reales (no sólo los que en muchos casos nos planteamos ingenuamente) están produciendo los ambientes en los que se desarrollan las experiencias de los sujetos. Para tomar decisiones lo más libres posibles el hombre ha de conocer en profundidad y no conformarse con explicaciones simplistas. La escuela ha de fomentar el espíritu crítico para que la sociedad pueda avanzar hacia formas de relación humana menos injusta. La EF no adquirirá un matiz educativo si pretende mantenerse al margen de las relaciones que tiene con otros ámbitos de la escuela o la sociedad.

(1) Destaca tal vez el libro de José Devís y Carmen Peiró (1992).

(2) Las más afectadas por esto parecen ser las adolescentes y mujeres. El diario El País recogía recientemente (Castello, 1993) que el 72% de una muestra de universitarias tomada en Barcelona declaraba estar preocupada con el tamaño de sus caderas y muslos, y que el 53% deseaba adelgazar. Esta obsesión no es extraña, pues la mujer es aún más juzgada que el hombre por su cuerpo y recibe más mensajes sobre su necesidad de adelgazar. El mismo diario recogía que el 23% de todos los anuncios de las revistas femeninas entre 1984 y 1986 aludía directa o indirectamente al adelgazamiento.

## BIBLIOGRAFIA

APPLE, M. (1986): *Ideología y currículo*. Akal. Madrid.

ARMSTRONG, N y BIDDLE. S. (1992): "Health-related physical activity in the National Curriculum", en ARMSTRONG. N. (Ed.), *New directions in Physical Education*, vol 2, Human kinetics, London, pp.71-110.

CASTELLO, E. (1993): "La obsesión por adelgazar", en *El País*, 10 mayo.

COLQUHOUN, D. (1990): "Images of healthism in health-based physical education", en *Physical education, curriculum and culture: critical issues in the contemporary crisis*, Falmer press, London, pp.225-251.

DEVIS, J.y PEIRO, C. (1992): *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. INDE. Barcelona.

HARRIS, J. (1989): "A health focus in Physical Education", en ALMOND, *The place of Physical Education in schools*, Kogan Page, London, pp.158.

SLEAP, M. (1990): "Promoting health in Primary school Physical Education", en ARMSTRONG,N.(ED.), *New directions in Physical Education*, vol 1, Human kinetics, London, pp.17-36.

SPARKES, A. (1991): "Alternative visions of health-related fitness: an exploration of problem-setting and its consequences" en *Issues in physical education*, Cassell, London, pp.204-227.

VAZQUEZ, B. (1989): *La Educación Física en la Educación Básica*. Gymnos. Madrid.