



ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE UNA MIRADA SOCIAL

Pilar Ramos Mejía

Licenciada y Profesora en Sociología

La idea sobre la necesidad de incorporar la actividad física en la rutina diaria y como espacio de bienestar da lugar a interrogantes multidimensionales. Por ejemplo, se puede pensar el problema desde el aspecto físico, con el concepto de "propiocepción"; el psicológico, la relación entre el cuerpo y la personalidad; lo biológico, incluso las cuestiones químicas que suceden en el cuerpo al hacer ejercicio.

Desde las Ciencias Sociales, considero interesante preguntarnos por las ideas que tiene la gente acerca del ejercicio físico y el bienestar. En las sociedades cada cosa adquiere un sentido, un significado. De acuerdo al sentido que asuma algo en el espacio social, va a cumplir un rol: se le va a asignar una jerarquía, una importancia, un valor; un espacio y un tiempo. Esto pasa con "todo" en el espacio social: por ejemplo, la familia, los amigos, las creencias, el estudio, la comida, la actividad física, el bienestar. Por eso considero que si pensamos puntualmente en el sentido que tienen estas dos últimas cuestiones, quizás podamos comenzar a deconstruir los llamados "sentidos comunes". Podríamos pensar qué vínculo hay entre las opiniones médicas y los imaginarios sociales, lo que en general creen las personas sobre estos temas. Quizás nadie cuestione que el ejercicio físico es importante para la salud, y claramente nadie cuestiona que el bienestar es deseado y buscado. Pero me animo a plantear que el problema es que en muchos casos hay una tensión respecto del tiempo y espacio que se le debe asignar a la actividad física y cómo se relaciona con la idea de bienestar. En este

aspecto, recupero la importancia de plantear estos temas y pensar en la necesidad (o no) de resignificarlos.

La construcción de imaginarios, las definiciones de sentido, van a estar fuertemente cruzados por cuestiones de índole económicas, sociales, culturales, políticas y por la historia de cada uno. Acá se proponen ideas y datos generales que refieren a dos grandes sectores, simplemente porque los elaboré a partir de la reconstrucción de mis experiencias de trabajo como Profesora y Licenciada en Sociología. Son dos sectores particulares, pero considero que son representativos de dos miradas del mundo. En primer lugar, durante muchos años desarrollé actividades como docente de nivel secundario en escuelas bilingües de zona norte. Allí conocí a muchas familias de clase media y media alta, en donde los jefes y jefas de hogar son profesionales y/o empresarios. En segundo lugar, conocí a muchos jóvenes en situación de vulnerabilidad con los que trabajé en talleres de inserción social, y actualmente me desempeño en territorio en villas de la Ciudad de Buenos Aires. A esta segunda mirada también agrego el aporte del Licenciado y Profesor en Sociología Martín Almaraz, quien fundó hace unos 7 años una ONG llamada El Puente Posible. Su idea de "Hockey para la Inclusión", propone llevar la actividad física a los sectores vulnerables. Particularmente trabajan con mujeres niñas y jóvenes de barrios carenciados de la zona sur del conurbano bonaerense.

Pensemos en aquellas familias en las que hay un estudiante que está cursando en una escuela secundaria de jornada completa, bilingüe, con niveles de exigencia altos en cuanto al rendimiento académico. Si analizamos las preocupaciones de los padres y madres en este caso, tenemos que tener en cuenta que son clases medias-altas que tienen como prioridad que sus hijos accedan a profesiones universitarias tradicionales. Sin embargo hay una valoración por la vida al aire libre y el ejercicio físico. Ambas cuestiones traen aparejados beneficios estéticos y recreativos, elementos válidos dentro de este sector social. Pero aparece como un espacio de "negociación": los chicos y chicas que se enganchan a practicar con un deporte o entrenar diariamente se enfrentan a padres y madres que consideran que asignar períodos diarios a una actividad de este estilo es excesivo. Los momentos que se le deberían dedicar a un pasatiempo o espacio vigorizante, son acotados. El tiempo fuera de la escuela debe servir también para estudiar y administrar los vínculos sociales necesarios para legitimarse en el entorno (tanto familiares como aquellos que favorecen para asegurarse cierto capital social).

En aquellos sectores vulnerables, clases sociales bajas, las preocupaciones son otras. Cuando los recursos son escasos en todo sentido (de oportunidades, de bienes, de tiempo, de

espacio, etc.) sostener actividad física por fuera de la que brinda la escuela es realmente costoso. Entonces dedicarse a esto se puede entender como un problema o como "la" salvación. Se presenta como un problema, cuando se lo considera como un espacio de asignación de recursos que no se tienen (se ve más la idea de pérdida que ganancia: "perder el tiempo", "tirar la plata", etc.), o que se extraen a otras cuestiones que sirven para poder insertarse o progresar en el ámbito laboral. Se presenta como "salvación" cuando, por el contrario, la actividad física se traduce a un juego del todo o nada: por ejemplo, aparece la idea de que con el fútbol uno se puede prestigiar socialmente. Entonces se asignan gran parte de los recursos a eso... y detrás de esto, la exigencia desmesurada. Almaraz nos cuenta su experiencia en el caso del Hockey femenino: *"Cuando nosotros arrancamos con la ONG había una violencia tremenda entre los padres, las nenas, cada partido era visto como un River-Boca. Se mataban, se insultaban (...) Lo primero que se nos ocurrió fue hacer un taller de resolución de conflictos porque fue terrible el nivel de violencia verbal y casi física que hubo en los primeros partidos"*

Creo que hay una concepción tradicional y muy arraigada en la sociedad, que cruza cualquier espacio social: los niños o niñas que saltan o corren por la casa son "inquietos" y hay que apuntar a proponerles algo que los "tranquilice" (dígase "pantallas"). Se comprende esto, las viviendas en la vida moderna y más en las ciudades no cuentan con lugar físico para "niños inquietos". Entonces a lo sumo aparece la plaza o el deporte como medios para "cansarlos". En todos los casos de padres y madres que trabajan se agrega además las cuestiones logísticas de llevarlos - traerlos - buscarlos - organizarles los horarios etc.

En estos sentidos creo fundamental (re)pensar los sentidos, y junto con esto, los espacios y tiempos asignados a la actividad física en la vida cotidiana.

La idea de generar espacios de actividad física en familia es muy interesante. El ejercicio como programa o plan dentro de este núcleo por los tiempos que se manejan es algo que se debería implementar en la rutina.

Otro ámbito es el escolar, y junto con esto la necesidad de apuntalar en formación docente. Por lo que pude observar, el paradigma de enseñanza de la Educación Física está cambiando. Hasta hace un tiempo se basaba en la práctica de un deporte competitivo, a los que subyacía a idea de que solamente se puede mejorar a través de la competencia. Entonces la persona que "jugaba bien", se dedicaba; si este no era el caso, se quedaba a un lado. Ahora se enfatiza la importancia de la preparación física "global", en donde entran en consideración múltiples cuestiones. Esto es muy bueno, y creo que falta todavía mucho trabajo en este

sentido. Sergio Martínez, Profesor de Educación Física y Pakua, nos ayuda a explicar las nuevas ideas en torno a la Educación Física: *“Hubo un cambio de paradigma completamente. Ya no se habla de ‘cuerpo’ sino de ‘corporeidad’. Algo más holístico en donde el cuerpo, la mente y las emociones están incluidos en este nuevo concepto. (...) El concepto de ‘Educación Física’, es eso mismo: educar a los chicos a través de la actividad física. En cuanto al cuerpo, darle el mayor bagaje motriz para que puedan desarrollarse libremente en cualquier ambiente: deportivo, salud, laboral, etc. En lo que a la mente respecta, hablando de las diferentes inteligencias y todo el avance de la neurociencia. Por último, en cuanto a lo emocional y lo social: cómo se interrelacionan los chicos, los acuerdos de reglas y normas en los juegos, etc.”*

Y en tercer lugar, pensar en reflotar y dar lugar a otros ámbitos como los clubes y organizaciones barriales (de cualquier sector social), en donde el deporte aparece mixturado de vínculos sociales que benefician a la persona en su totalidad. En este sentido, y para cerrar, quiero recuperar los resultados que comenzó a observar Martín Almaraz a partir del trabajo de su fundación. *“(...) creo que los beneficios más notorios fueron que disminuyó la violencia a casi nada. Es muy poco y muy aislado el que se ataca. Y los proyectos de vida: muchas chicas empezaron a estudiar. Nosotros dábamos talleres de embarazo adolescente y salud reproductiva, pero no creo que esa haya sido directamente la causa por la cual disminuyó el embarazo adolescente [no buscado] dentro de nuestra ONG (...) En principio era un problema cuando vos armabas un equipo y todos los días alguna chica se te bajaba porque estaba embarazada... Y después de un tiempo eso empezó a disminuir drásticamente. Creo que esto de tener un deporte, levantarse temprano, tener una rutina aparte de la escuela que te signifique algo lindo, hizo que muchas pibas no queden embarazadas. (...) Creo que se genera la idea de la pertenencia al barrio, a la ONG, al grupo, principalmente yo creo que están muy identificadas con el grupo (...) Y como último beneficio, fue la baja en la deserción escolar y una presencia de chicas, unas 20 de 600 o 700 chicas que ingresaron efectivamente a la universidad y estudian.”*

Por todo esto creo que reconsiderar y reconfigurar el sentido de la actividad física a nivel social es un camino que hay que continuar trabajando y profundizando. Definiendo tiempos, espacios y actores. Asignando roles dentro de la sociedad y teniendo al Estado como motor y promotor de políticas destinadas a reconectar la idea de bienestar con la actividad física en la vida cotidiana.

Publicada en Mayo de 2017 en *Deportología Pediátrica* con autorización de su autora.

www.deportologiapediatrica.com