

## **Educación Corporal: otro camino para pensar el ejercicio físico y la salud.**

Bowles Vaca Díez, Ana Belén  
Universidad Nacional de La Plata  
anabelenbowles@hotmail.com

**RESUMEN:** El presente trabajo conforma el marco teórico de mi tesis de licenciatura en Educación Física titulada “La educación corporal en los programas de ejercicio físico para la salud”, un rastreo de los discursos que establecen la relación ejercicio físico-salud. La Educación Física, fruto de la modernidad y el paradigma médico occidental que la hegemoniza, toma – por encargo - la tarea de velar por la salud y la prevención del cuerpo y las enfermedades crónicas no transmisibles.

El posicionamiento teórico y epistemológico que expongo en este trabajo da cuenta del lugar que otorgo a la ciencia en nuestra disciplina y los usos que pueden hacerse de ella en el campo de la salud y la prevención, superando los discursos provenientes de la medicina y las ciencias biológicas, para dar lugar a prácticas ligadas al saber, en función de un cuerpo y una salud constituidas en un orden simbólico.

**Palabras clave:** *ciencia, discursos, práctica, educación corporal, salud.*

Alejados de la ya postulada cuestión de si es realmente la Educación Física una ciencia, insisto en la necesidad de hacer ciencia, tarea que requiere determinar una posición frente al conocimiento y la ciencia misma.

En este sentido, parto de una epistemología histórica que entiende el conocimiento como producto de determinados momentos sociales, políticos e históricos. Por tanto no hay verdad absoluta, sino verdades o constructos que se fundan a partir de modos históricos de pensar y legitimar el conocimiento. La

verdad no evoluciona. No hay verdades más válidas que otras. Cada época construye las suyas.

Por otra parte, me alejo de la idea de que el hombre, en nombre de la ciencia y con la antorcha del método científico positivista, es quien se encarga del descubrimiento de sus objetos de estudio. La palabra precede al objeto y es - siguiendo la línea epistemológica de Saussure - el punto de vista quien lo crea, quien lo construye. (Bourdieu, P. 2008: 51)

Tomemos como ejemplo al paradigma de la física moderna. “Según los principios de la física cuántica, que es una descripción muy precisa de la naturaleza, una partícula no tiene ni una posición definida ni una velocidad definida, a no ser que - y hasta el momento en que - dichas magnitudes sean medidas por un observador”. (Hawking, S. 2010: 29)

En este sentido, el sujeto y el objeto se construyen en el proceso a través del lenguaje y la interpretación pues “no hay manera de eliminar el observador de la percepción del mundo, creada por nuestro procesamiento sensorial y por la manera en que razonamos”. (Hawking, S. 2010: 31) “El lenguaje es capaz de hacer cosas y producir efectos de verdad”. (Lacan, J. 1993:18)

En esta línea me he propuesto averiguar el punto de vista que construye el objeto de la Educación Física en el campo de la salud y la prevención primaria, campo que en los últimos años ha experimentado un notable desarrollo y atención. Para ello habrá que escudriñar las distintas teorías y modelos de pensamiento que atraviesan a la Educación Física, con el fin de cuestionarlos, desnaturalizarlos, modificarlos, sin por ello desecharlos por completo, sino para reconocer su carácter limitado a la hora de explicar la realidad en su totalidad.

Reconozco a la Educación Física como una *práctica*, concepto desarrollado por Michel Foucault, entendida como “aquéllos sistemas de acción en la medida que están habitados por el pensamiento”. “En este sentido, el pensamiento es considerado como la forma misma de la acción (...)”. (Castro, E. 2004)

Investigar las prácticas obliga a analizar “*las formas de racionalidad que organizan las formas de hacer*”, es decir, no sólo saber qué es lo que la Educación Física hace y la manera en que lo hace, sino indagar el pensamiento que la guía en múltiples intervenciones y ámbitos.

De esta forma la práctica no se limita al mero acto del “hacer” en el sentido de aplicación de la teoría, ni esta última como formas de resolver aspectos de la práctica. Teorizar implica postular principios, modelos que guíen la toma de decisiones en la práctica, pero que fundamentalmente la problematicen.

Problematizar las prácticas permite el avance y desarrollo de nuevas teorías. El concepto de naturaleza, por el contrario, frena epistemológicamente la posibilidad de investigar, ya que aceptar la naturaleza de las cosas – del cuerpo – solo permite la descripción de aquello que viene predeterminado: “el cuerpo es...”; la Educación Física es...”, sin posibilidad alguna de cambio.

La Educación Física tradicional - analizada desde el punto de vista de las prácticas - adhiere en todas sus formas a pensar el cuerpo como un organismo y para ello ha tomado las herramientas de la fisiología que estudia la naturaleza de este cuerpo y los efectos de los estímulos externos a él – entre ellos, el ejercicio físico. El desarrollo de la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad han sido sus principales preocupaciones, relegando al *cuerpo* a un segundo plano, pues no hay forma de abordarlo si sólo es pensado como un conjunto de músculos, articulaciones y sistemas que regulan y aseguran el movimiento, en su forma más mecánica y aislada de todo contexto.

“El concepto de Educación Física predominante se apoya en el cuerpo referencial a las ciencias biológicas que intenta estudiar el ejercicio físico en su empleo más simple de “hacer por hacer”, descontextualizado así de su condición de manifestación cultural, que es lo que caracteriza al contenido de la Educación Física” (Carvalho, Y. 1998) .

Es de esperar entonces que la Educación Física tenga serios problemas en lo que respecta a la educación como transmisión de saberes, pues ¿qué educación posible hay, de aquello que es natural?

Sin embargo, esta es la manera en que desde su nacimiento a fines del siglo XIX, la Educación Física ha encarado sus prácticas, abordando el cuerpo desde el punto de vista de la anatomía, la fisiología, la psicomotricidad y ciencias afines que no piensan ni responden a los problemas del cuerpo en relación a otros; el cuerpo en acción y en relación a la vida, sino al cuerpo orgánico, cadavérico.

Es también desde la perspectiva médica y los avances de la fisiología del ejercicio que se ha planteado la necesidad de movimiento y actividad física como medio de prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Bien estudiados están los efectos a diversos niveles de la intensidad, duración, frecuencia y tipos de ejercicios adecuados a la modificación de factores de riesgo como la hipertensión, la hipercolesterolemia, el sobrepeso, la grasa ectópica, etc. A partir de estos estudios se realizan recomendaciones generales que luego adquieren carácter de políticas públicas y guías mundiales dirigidas a la preservación de la salud y el incremento de la calidad de vida, lo que desde una perspectiva foucaultiana ubicamos como las estrategias biopolíticas de las sociedades modernas, (...) tecnologías reguladoras de la vida, cuyo objetivo no sería tanto regular los cuerpos individuales sino el cuerpo en cuanto el cuerpo social: las poblaciones. ” (Rocha, L. 2013). Pero no hay hecho biológico que no se encuentre atravesado por el lenguaje - incluso en esta instancia biopolítica - puesto que para preservar y/o normalizar aspectos de índole orgánica, se hace indispensable la divulgación de recomendaciones que regulan diversas prácticas de carácter sociocultural: hábitos de vida, conductas alimentarias, uso del tiempo libre, prácticas recreativas, deportivas, etc.

A primera vista podríamos sospechar un refuerzo de aquel discurso inicial que encomendó a la Educación Física el control, la corrección y la normalización de los cuerpos en tanto entes naturales. Podríamos predecir una tendencia a encarar las

prácticas de la Educación Física en el campo de la salud, con y a través de los recaudos provenientes de la fisiología aplicada a la modificación de factores de riesgo cardiovascular en un intento de alcanzar mayor jerarquía social, profesional y científica, al estar inserta en el campo de la salud, asociada al saber médico y en especial a la fisiología y la psiquiatría que – como postula Rocha – “se convierten en el parámetro de todo saber legítimo, que trascendiendo al enfermo y las enfermedades pasan a ocuparse de otros campos de saber” (Rocha, L., 2013).

Las estrategias que incluyen el ejercicio físico como medio de prevención podrían establecer el conocimiento del organismo como discurso que conduzca las prácticas de la Educación Física, legitimándola en el campo de la salud y justificando nuestra intervención sólo en función de ésta.

Gran parte de nuestras intervenciones se fundamentan en los efectos favorables sobre la salud. Por esta razón es que urge reflexionar sobre ella y así proponer un cambio de posicionamiento respecto al concepto heredado de salud con y por el cual ha trabajado la Educación Física desde sus inicios.

Plantear el cuerpo como una construcción producto del lenguaje nos obliga a ampliar el concepto de salud de la medicina, que de no ser utópico, es más bien una lucha contra la muerte.

De ninguna manera propongo desentendernos de los aspectos que hacen a la salud orgánica, pero sí es necesario ampliar su abordaje en función de la vida: la vida calificada de un cuerpo en acción y en relación a otros, al saber y a la verdad. Al respecto, la siguiente cita de Michel Foucault ilustra y articula los conceptos de cuerpo y salud que propongo:

“Pienso que la alternativa a la muerte no es la vida, sino más bien la verdad”(Foucault, M. 2014: 49).

El cuerpo pensando en este trabajo difiere de aquel construido por las ciencias biológicas entendiendo que, incluso el organismo y todo el conocimiento respecto de él, existe a partir de definiciones y descripciones que responden a criterios de verdad también contruidos e instalados en marcos epistemológicos históricos y políticos.

Es intención plantear una reflexión en contextos donde se desenvuelven profesores de Educación Física con poblaciones que buscan a través del ejercicio físico, la mejora de la salud y la prevención de enfermedades crónicas, prácticas incentivadas y legitimadas a partir de guías y consensos internacionales que establecen la urgencia de medidas de promoción y prevención de la salud.

La Educación Corporal, perspectiva desde la cual propongo pensar el cuerpo, la salud y el ejercicio físico, no niega la existencia y la importancia de los avances fisiológicos como una de las herramientas que permiten mejorar el diseño de los programas de ejercicio físico, pero sí reconoce la imposibilidad de educar el cuerpo a partir de estos postulados. La fisiología para la Educación Corporal representa tan solo un aspecto más de sus prácticas y reconoce sus efectos en campos de dominio limitados – aquellos que refieren a elementos orgánicos - pero de ninguna manera como determinante de su totalidad.

El análisis propuesto puede permitirnos el planteamiento de nuevas prácticas de la Educación Corporal en el campo de la salud a partir de pensar el cuerpo, la salud y el ejercicio de una manera distinta a la que se ha planteado la Educación Física hasta ahora.

## BIBLIOGRAFÍA

Bourdieu, P. (2008). *La construcción del objeto*. En: *El oficio del sociólogo*. Barcelona, España. Ed. Siglo Veintiuno. (pp. 51)

Carvalho, Y. (1998). "El mito de la actividad física y salud". (Traducción de Zaragoza, F.) Ed. Lugar. Buenos Aires, Argentina.

Castro, E. (2004). *Práctica*. En: *El vocabulario de Michel Foucault: Un recorrido alfabético por sus temas, conceptos y autores*. Quilmes: UNQUI.

Foucault, M. (2014). *El bello peligro*. Entrevista con Claude Bonnefoy. Interzona, Buenos Aires, (traducción Víctor Goldstein), pág.49

Hawking, S. (2010). *El gran diseño*. Barcelona, España. Ed. Crítica. (pp. 29)

Lacan, J. (1993). *Psicoanálisis, Radiofonía y Televisión*. Anagrama, Barcelona (pp.18)

Rocha, L. (2013). *Educación Física y Currículum: para una biopolítica positiva*. En 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, FaHCE, UNLP. Buenos Aires, Argentina.