



Ideas para una revolución kinética

Prof. Lic. Mario Di Santo

Contenidos

1

El panorama

2

Lo que no contiene

3

La estrategia enemiga

4

Perspectivas y discusiones

El panorama



Complementando la descripción de la situación

- Una educación física escolar con orientación eminentemente recreativa que no advierte ni se compromete con el problema.
- Por consiguiente, los hábitos corporales saludables desde el movimiento no son enseñados por ninguna asignatura en la escuela.
- El analfabetismo motor es significativo y el empleo corporal en la vida cotidiana es técnicamente malo.
- Obesidad, alteraciones metabólicas y disfunciones musculares y esqueléticas van en aumento progresivo.
- Los profesorado de educación física en Argentina no contemplan el problema, ni siquiera en su estructura curricular.
- Llama la atención el progresivo avance de las actividades recreativas, la danza y la expresión corporal, hasta actividades circenses inclusive.
- Pero la falta de sensibilidad con respecto al problema de la salud humana, la fragilidad corporal y el avance de patologías propias de la hipocinesia es alarmante.
- Surge la necesidad de un cambio profundo.

Otro problema: concepción bancaria de la salud



Necesidad que el médico ayude a interpretar a la salud como una construcción a partir de hábitos

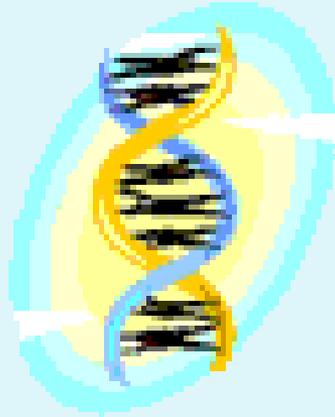
La salud no se compra en la farmacia ni se asegura por la obra social: es una conquista personal labrada día a día

Al reposo es precisamente a lo que tenemos que temer, tanto como al movimiento lento o escaso

Acerca de la concepción capitalista de la salud

- Muy difícil de erradicar cuando los sujetos aprenden desde pequeños que pueden vivir como se les antoja, ya que luego el dinero podría compensar tales males.
- Desde ya que no funcionan así las cosas con la salud.
- La salud es la consecuencia de varias cosas, entre ellas la genética, el ambiente y, sobre todo, los hábitos adquiridos desde edades tempranas en las cuestiones que atañen a la vida corporal.
- La salud no se puede comprar en una farmacia ni la garantiza el pago de una obra social.
- La forma corporal tampoco se puede comprar.
- De allí que resulte tan importante preguntarse acerca de la psicología de los hábitos y su aprendizaje desde edades tempranas de la vida.
- Cuando somos grandes ya en medio tarde.

2 posibilidades



**Revolución genética
o revolución kinética**



Revolución genética

2 posibilidades y
ninguna es viable
(ni el experimento de
selección de genes y su
combinación ni el modelo
hitleriano)

Revolución kinética

Es la única opción que
queda, un cambio
drástico, pero no
brusco, en las
costumbres kinéticas
de la población

Necesidad de revolución kinética

- Por la imposibilidad de la revolución genética.
- Por consiguiente, no queda otra alternativa que trabajar, desde el estudio profundo y las políticas acertadas, para gestar nuevos hábitos motores de la población.
- No estoy seguro de que los hábitos se puedan cambiar.
- Quizás la clave esté en los aprendizajes de los niños, de los que aún están en condiciones de ser “salvados”.



Lo que no contiene

Culpa y angustia

Discursos atemorizadores, que generan culpa, miedo y angustia por no moverse, ya que conectan el ejercicio con la obligación y no con el placer por el movimiento

Mensajes malos

Los mensajes publicitarios que muestran que el ejercicio es sólo accesible a ciertos tipos de cuerpos y, a la vez, presentan cuerpos no apolíneos sufriendo con el entrenamiento

Tampoco

Proyectos recreativos para tercera edad con exclusividad

(parecen generar la conexión “si trabajo no me entreno, sólo puede hacer ejercicio quien dispone de mucho tiempo”)

Demostrado que no sirve

- Necesidad de estudiar en profundidad las políticas inefectivas, sobre todo aquellas que suponen grandes inversiones de dinero.
- De las que se apliquen, que vayan de la mano de investigación.
- Pensemos sobre todo en la multiplicidad de mensajes que el sujeto recibe a diario.
- Pensemos en nosotros mismos cuando nos quieren cambiar deliberadamente.
- Pensemos en los grandes cambios, si los hubo, de nuestras propias vidas.
- Quizás lleguemos a la conclusión, sobre la base del recuerdo y la reflexión, de que se produjeron no en virtud de los sermones educativos, ni de la coerción, mucho menos desde la coerción.
- También pensemos en las políticas dirigidas sólo a tercera edad, lo cual no está mal, aunque los destinatarios deberían ser personas mucho menores.
- Por ahí va la cosa, sin duda.

Le Chatellier (química)

Un sistema reacciona en sentido opuesto al cambio que se le quiere promover



Pensemos por un instante

- Los sistemas reaccionan en sentido opuesto al cambio que les pretendemos inducir.
- Usted estira el músculo y responde con contracción.
- Su mujer lo deja y si va en busca de ella, si pretende cambiarla, se aleja aún más.
- Exige que sus hijos no salgan a bailar, se le escapan por las ventanas.
- Prohíbe fumar, y se fuma a escondidas.
- Por consiguiente la cosa no va ni por sermonear, culpar, hacer sentir mal, prohibir, obligar o cosas por el estilo.
- No va por pretender inducir un cambio del cual el sujeto a cambiar lo advierta como tal.
- Hasta dudo de que se trate de una cuestión de educación y concientización.
- La psicología del hábito requiere algo mucho más profundo, estrategias mucho más inteligentes.

La estrategia enemiga

Cuestionarse

¿Cómo hicieron para que cada vez más gente se mueva menos y pase más horas frente a monitores?
¿Fue obligatorio?

Clave

Lo lograron magistralmente sin que nos percatásemos de semejante cambio en los hábitos corporales

Idea

Emplear sus mismas herramientas y estrategias para una revolución kinética

Estudiar la lógica del enemigo

- Supone pensar en como el enemigo piensa.
- Supone intentar percibir la realidad desde la perspectiva del enemigo.
- Supone hasta idear estrategias como si tuvieras que hacerte daño a vos mismo.
- Supone entrar en la médula de su lógica, en los mecanismos profundos a través de los cuales entiende la realidad.
- Es sólo a partir de ello, de una suerte de “ponerse en el lugar de”, que podríamos entender cómo el mundo se ha transformado en este sentido.
- Las grandes revoluciones en la historia de la humanidad lo han sido, en primer lugar, desde la mente.
- Desde el ataque al corazón de la lógica del enemigo.
- No desde las acciones exteriores, desde la guerra o las muertes.
- Si no se destruye la lógica, siempre resucita.

Emplear su lógica y herramientas a nuestro favor

Una lógica de tentación, de deseo y nunca de culpabilidad y obligación
¿Deja de fumar realmente una persona que observa los mensajes en los paquetes de cigarrillos?

Desarrollar la lógica del transformación del ejercicio en un símbolo de calidad de vida, nunca imponiendo, sino incluyendo



Una lógica de penetración cultural progresiva, sin que el destinatario de tales cambios se de ni siquiera cuenta de lo que le está sucediendo que, ahora, lo proyectan a un estilo de vida saludable

Premios en función de la conducta motriz, tal como las empresas premian a los clientes cumplidores

Emplear sus herramientas a nuestro favor

- Nunca la difusión masiva de los objetos cuyo consumo masivo genera enfermedades colectivas ha sido desde la obligación.
- No hay leyes para comer obligatoriamente papas fritas o fumar cigarrillos.
- Las campañas publicitarias emplean en gran parte elementos de la psicología de la conducta como para proponer esquemas perceptivos que finalmente inducen, subrepticamente, al consumo.
- Podríamos, en lugar de criticar al conductismo o psicología de la conducta, estudiarla en profundidad y usar esas herramientas de manera parecida a como la emplearon para que la población adquiriera los hábitos que, precisamente, la destruyen.
- Hay que ser muy inteligentes y despiertos para ello.
- ¿Cómo lograron estos tipos la adherencia incondicional al consumo de semejantes porquerías?

Necesidad de una carrera que se haga cargo del problema

La educación física ya no lo hace

La kinesiología no tiene que ver con la prescripción preventiva sino terapéutica

Las carreras cortas, las tecnicaturas y los instructorados no son confiables

Surge la necesidad de un profesional cuyo perfil se adapte a las necesidades de la sociedad en estado de riesgo por hábito hipocinético

Acerca de la educación física

- En realidad la propuesta de crear una nueva carrera es una hipérbole provocadora cuyo objetivo no es otro que llevar a los expertos epistemólogos de la educación física y a sus curriculistas a la reflexión profunda.
- Sobre todo reflexionar acerca del valor diferencial que la educación física debe y puede aportar respecto a las demás disciplinas corporales.
- La educación física debe darnos lo que no podríamos conseguir con ningún otro profesional: ni con un recreólogo, ni con un profesor de teatro, de circo o de danzas.
- Ni siquiera con lo que podríamos obtener por nosotros mismos prescindiendo de cualquier intervención pedagógica, como por ejemplo el juego.
- Sobre todo analizar las currículas de otros lugares del mundo y corroborar lo diferentes que son a los nuestros.

Desde los gimnasios



Políticas estatales para los gimnasios

- Los gimnasios, bien regulados, podrían ser lugares de contención y desarrollo de estilos de vida eukinéticos.
- Para lo cual, la capacitación de sus profesores es la base del mecanismo de contención.
- Dos organismos deberían tomar las riendas del problema: las casas de formación docente y la legislación que sólo permita que profesores de educación física puedan trabajar es ese medio.
- La misma legislación debe garantizar sueldos dignos para los profesionales.
- La tarea de supervisión por parte del estado no debería restringirse a cuestiones de limpieza o seguridad solamente, sino una intervención que garantice trabajo para profesionales de la educación física.
- Y hacer cumplir tales leyes, castigando a quienes vean en el puente salud - movimiento tan sólo una oportunidad financiera.

El hogar: base de la formación de hábitos kinéticos



Padres en movimiento que tomen seriamente el problema y sean modelo para sus hijos

Sobre el hogar

- No tenemos la solución ni la respuesta precisa, solo una serie de inquietudes que formulamos a continuación.
- De hogares de padres deportistas... ¿Aumenta la posibilidad de hijos con hábitos kinéticos?
- Los niños que se mueven más... ¿Proviene de familias numerosas?
- ¿Cómo es el hábito motor de familias donde los padres están separados.
- ¿Cómo es la motricidad de niños de padres que se tratan violentamente todo el tiempo y que no se separan por miedos o intereses económicos?
- ¿Qué impacto tiene la localización de plazas, espacios verdes, parqueizaciones y clubes para que los niños se muevan más?
- Los hogares, las familias, son muchas veces, las más de las veces acotamos, disfuncionales... ¿Tiene esto algo que ver con los hábitos motrices de los niños?

Clave y crucial

La búsqueda de soluciones a la falta de movimiento en el hombre requiere, en primer término, el estudio del movimiento humano

De las múltiples perspectivas desde las cuales se puede considerar el movimiento humano debemos ser cautos en lo elegir aquellas que nos distraigan y saquen de foco, pronunciando discusiones ideológicas estériles

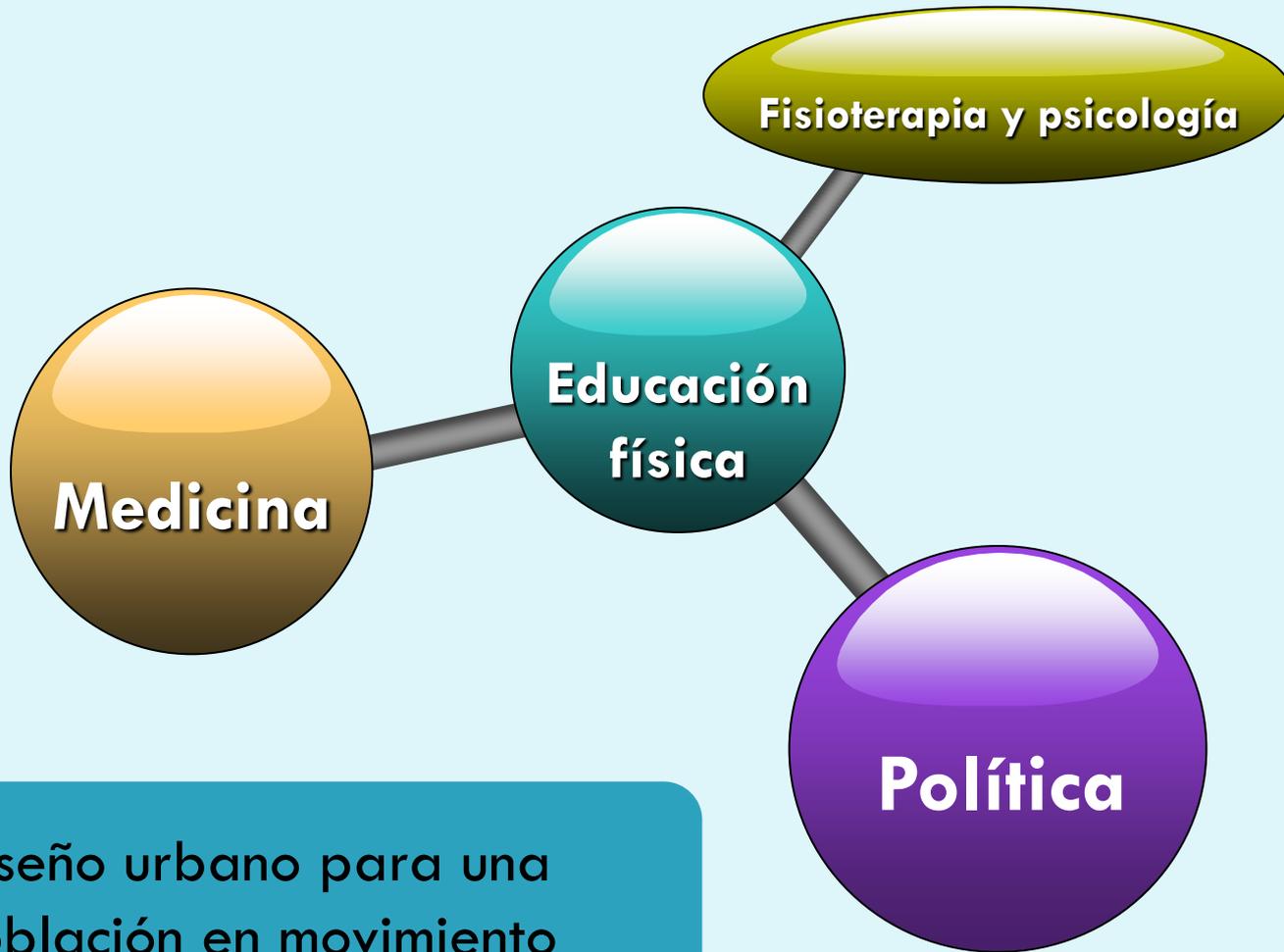


Las consideraciones fisiológicas y fisiopatológicas del problema son insoslayables y un poco de psicología social nunca va a estar de más, pero en lo que refiere al meollo del asunto, las propuestas deben ser técnicas

Disciplinas desde las cuales pensar el problema

- La **educación física**, sin dudas, como la disciplina principal, cuyo principal cometido sea, quizás, pensar la maneras en que los niños puedan formar, desde edades tempranas, el hábito kinético, esa suerte de sano automatismo que nos lleva a emplear todas nuestras tardes en actividades deportivas, gimnásticas y/o recreativas.
- La **fisioterapia y medicina** también puede hacer su aporte desde el análisis del movimiento y sobre todo desde la alerta acerca de las consecuencias de un estilo de vida hipocinético.
- Desde la **psicología** podría haber una interesante contribución en lo que respecta a la formación de hábitos, ya que quizás sea esa una de las claves principales.
- Desde la **política en general** y la sanitaria en particular, siendo una preocupación tremenda para los organismos encargados de la **salud pública**.
- Desde los organismos encargados de la **economía** nacional, provincial y municipal, por el costo que genera una persona que decide no moverse.

Disciplinas comprometidas



Diseño urbano para una población en movimiento

Más reflexiones acerca de las disciplinas

- **Medicina:** su estado filosófico es pre - bernardiano, y hasta que no modifique, al menos en nuestro país, las plataformas antropológicas y su concepción integral de hombre y salud, difícilmente ayude a resolver el problema.
- **Fisioterapia:** no estudia el movimiento, aunque debería hacerlo, o dejar de llamarse kinesiología cuando lo más omitido en cuanto a estudio e investigación es, precisamente, el movimiento humano.
- **Psicología:** nos podría ayudar mucho desde la comprensión cabal de la adquisición de hábitos y profundizando la esencia de la teoría de la conducta.
- **Política:** no va ni para atrás ni para adelante si en su concepto de hombre sigue apoyándose en dualismos de todo tipo y no entiende la problemática corporal.

¿Acordamos con estas prioridades?



Sobre las prioridades

- Podríamos cuestionar estas prioridades y estaría muy bien.
- Lo que cada vez menos duda me provoca es sobre el rol de la **escuela**.
- Muchas veces me pregunto porqué luego de pasar allí más de 12 a 14 años, con educación física como materia obligatoria, no alcanzó a ser efectiva como para inducir a la población a llevar, durante y de ahí en más, un estilo de vida kinético.



Desde la política general

**Legislar
para el
cambio de
hábitos**

Seguridad en plazas y parques

Mantener lugares limpios e iluminados

Nuevas urbanizaciones con gimnasio

Combatir mensajes falsos

Profesionales para supervisar tareas

Y aún más importante: arquitectura urbana

- Resulta crucial que las ciudades protejan los espacios aptos para el desarrollo de las posibilidades motrices de sus habitantes.
- Los parques y plazas deberían ampliarse en lugar de reducirse.
- En esas ampliaciones y multiplicaciones incorporar posibilidades para el entrenamiento más o menos sistemático de la población.
- Dichas ideas no refieren a los espacios para la práctica de deportes colectivos o individuales de riesgo, sino a espacios específicamente preparados para el acondicionamiento físico de los vecinos.
- Estas alternativas ya están hace tiempo en funcionamiento en varios lugares del mundo.
- Inclusive con el aprovechamiento de los espacios debajo de los puentes de las autopistas.
- Un diseño urbano pensado en función de una población en movimiento.

Posibilidades desde el diseño urbano



Transformar estas ideas en leyes

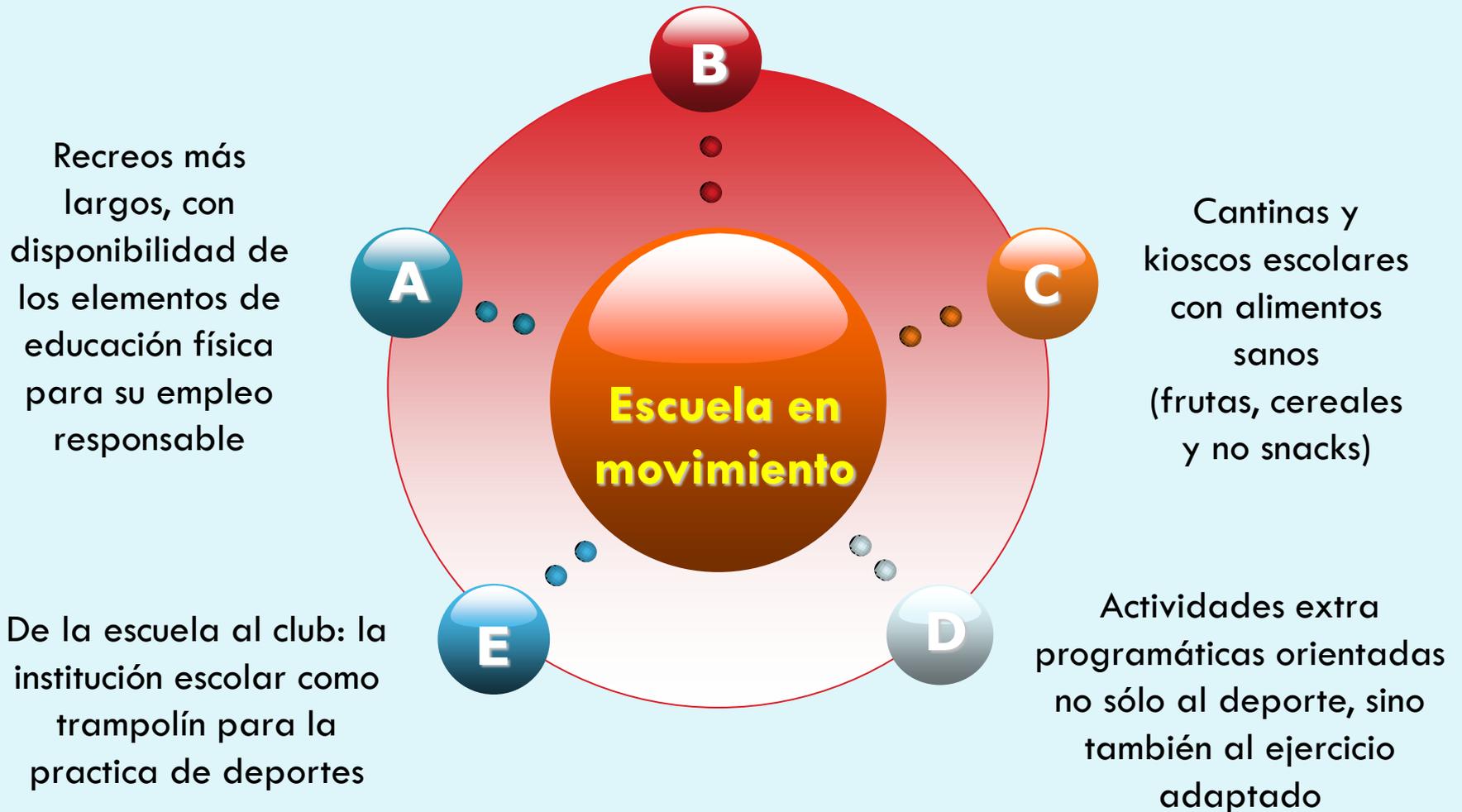


Política y gimnasios

- Sueño con gimnasios accesibles a todos los sujetos, sin distinción de clases sociales.
- Cuando el gimnasio es consumido como un símbolo de status, de pertenencia a clase social, vemos que las personas no modifican sustancialmente su salud, ni sus hábitos.
- ¿Podemos lograr el acceso a los gimnasios a las personas que no tienen recursos económicos suficientes?
- Los gimnasios no deben ser, entre otras cosas:
 1. After hours o lugares de encuentro social.
 2. Centros de exclusión de cuerpos que no se ajustan a los cánones de cuerpos dominantes en el lugar.
 3. Lugares donde la gente haga lo que quiera, dañando su cuerpo.
 4. Lugar de trabajo a bajo costo de profesores .
 5. Lugares enfermos.

Desde las políticas escolares

Enseñanza postural en la misma escuela, a cargo de las maestras, con mini bloque de ejercicios correctivo - preventivos



Sobre todo: los clubes

- La figura del club de barrio donde se convocan los vecinos y sus familias para la práctica de múltiples actividades, no sólo recreativas y deportivas, sino de ejercicio adaptado para dolencias crónicas de distinto tipo.
- El estado aportando para el saneamiento de los clubes y supervisando su buena administración.
- Proveyendo, sobre todo, las medidas de seguridad para jamás poner en riesgo a la población y para el cuidados de los elementos de trabajo.
- El club de barrio no sólo como lugar de convocatoria social sino, y por sobre todo, como centro de enseñanza y difusión de prácticas corporales saludables.



Desde la política sanitaria

EFA en los hospitales

A

Premiaciones a quienes ejerciten

B

Cobertura según grado de responsabilidad

C

Campañas de concientización para moverse

D

Tarea
pedagógica
desde las
ciencias de la
salud

A veces me pregunto

- ¿Podría premiarse la buena conducta con respecto al cuerpo y la salud?
- ¿Es correcto castigar, con penalizaciones económicas, cuando el sujeto se enferma habiendo podido evitarlo con hábitos corporales saludables?
- ¿Tengo que pagar, a través de los impuestos, el tratamiento de sujetos irresponsables que vivieron corporalmente sin responsabilidad alguna y de cuya salud luego, el estado, debe hacerse cargo?
- No tengo la respuesta a estas preguntas.
- Sin embargo algo sucede para que ni siquiera nos las formulemos.
- Las estrategias para que lo anormal se transforme en normal, y por ende dejemos de cuestionarlo, a través de su conversión en habitual, suelen ser tremendamente efectivas.
- Rescatemos la importancia, al menos de hacernos estas preguntas.

Desde la legislación y política laboral

Lo cierto es que una vez que el trabajador llega a su hogar ya no tiene deseo de volver a salir para hacer ejercicio

El ejercicio físico preventivo y terapéutico debería formar parte de las actividades que el trabajador realiza en el ámbito de la misma fábrica o empresa

Con sistemas de premiaciones (nunca de castigos) a quienes cumplan los entrenamientos en el mismo ámbito laboral



Clave

Tal cual

- El trabajador llega a su hogar y ya no quiere volver a salir.
- El distrés del trabajo es tan agobiante que una vez llegado al hogar, es muy difícil que le sujeto quiera volver a salir.
- Sería muy importante que llegue a su casa ya habiendo hecho ejercicio.
- La política laboral debería cambiar radicalmente, la legislación como consecuencia de un concepto diferente de ser humano.
- Podría estimularse de muchas maneras la adherencia al ejercicio en el ámbito laboral.
- Pueden instalarse premiaciones, sistemas de motivación que no impliquen ningún tipo de obligatoriedad.
- Y que sean horas pagas, no que excluyan el salario.
- Creo que estas políticas son medulares.

Desde las universidades

1

Las más prestigiosas universidades del hemisferio norte poseen, casi todas, escuelas para el estudio del movimiento humano (human kinetics)

2

Un centro para el estudio del movimiento humano desde ciencias de la salud sería fundamental para apoyar políticas ad hoc

3

Un CEMH que tome como disciplinas sustantes la neurofisiología, la biomecánica y la bioenergética, con consecuencias prácticas

Estudiar seriamente el movimiento humano

Casas de estudio

- Desde alguna universidad en Argentina debería estudiarse, de una vez por todas, el movimiento humano.
- Y alguna universidad debería, alguna vez también, atender las demandas del estado y modificar, a partir de ellas, sus programas y planes de estudio.
- ¿La educación física estudia lo que realmente la sociedad necesita?
- ¿O se organiza a su antojo?
- ¿Quiénes deciden?
- ¿Podría el estado pedir - exigir a la educación física un determinado perfil?
- En Canadá, al menos, vemos que eso sucede.
- El estado estimula a las universidades a trabajar sobre los temas que aquejan la salud y felicidad de los habitantes del país.
- Ojalá sucediese algo similar en Argentina, seguro el currículo cambiaría mucho.

¿Funcionarían las estrategias subliminales?

Práctica efectiva para instar al consumo

Mensajes que insten a
la adhesión a un estilo
de vida kinético

Cine

Radio

Televisión

Revistas

Reflexión

- Una reflexión facilista podría expresarse así: “puesto que tanto se han empleado tales estrategias para inducir conductas dañinas para la población, empleemos las mismas herramientas para general cambios favorables”.
- No estoy de acuerdo con eso.
- Entender la lógica del enemigo es una cosa, usar sus armas es otra.
- No propongo emplear sus herramientas, sino entender qué y cómo usaron contra nosotros.
- Nuestras herramientas deben se acorde a nuestros fines, que no son los mismos que los de ellos.
- Pensar y diseñar nuevas opciones, nuevas propuestas, no remplazar una forma de dominación por otra.
- Siempre hablamos de libertad.

Discusiones y perspectivas

Entendemos que la clave de bóveda está en la formación de hábitos kinéticos desde el hogar, complementado luego por la cultura y la política





¡Muchas gracias!

Prof. Lic. Mario Di Santo