
5. PROPUESTA DE UN MODELO INTEGRADO DE CONDICIÓN SALUDABLE

5.1. ENFOQUE INTEGRAL DEL MOVIMIENTO

5.1.1. Pedagogía del movimiento

Vázquez (1989) nos habla de cuatro tendencias en referencia a la relación cuerpo-alma, las cuales se manifiestan en distintas épocas.

1. Dualismo violento extendido por el cristianismo y caracterizado por un enfrentamiento entre el alma y el cuerpo con la consideración de una superioridad del alma, que debe alcanzar la salvación sometiendo a la otra parte inferior: el cuerpo.
2. Dualismo sin subordinación. Dicha tendencia la encontramos en el Renacimiento, donde el cuerpo deja de estar subordinado al alma y de ser un riesgo para la salvación.
3. Naturalismo, donde se considera alma y cuerpo como dos principios inseparables. La educación debe abarcar ambos y establece que la inteligencia y la moral se alcanzan mediante el cuerpo y en contacto con las propias leyes de la naturaleza.
4. Dualismo invertido, donde al cuerpo se le da un protagonismo como manifestación artística: el cuerpo expresivo.

A partir de estas 4 tendencias, la autora establece dos enfoques pedagógicos contrarios:

- De represión del cuerpo: Educación que ignora el cuerpo y se centra en el desarrollo intelectual y moral.
- De liberación del cuerpo: Esta concepción es básicamente naturalista donde se cae en un reduccionismo de signo contrario.

Vázquez (1989) cree oportuno apuntar un nuevo marco teórico que supere los dualismos sin eliminar ninguna de sus entidades, considerando la realidad integrada del ser humano.

Es importante, por tanto, no solo desde la educación en general, sino dentro de la educación física, promover un enfoque integral de la educación, donde se considere al ser humano en toda su globalidad y desarrollar planteamientos pedagógicos que acojan todos los ámbitos que conforman la realidad de la persona.

5.1.2. Educación integral desde la educación física

Tomando en consideración las prescripciones de Vázquez, además de la influencia en los aspectos físicos, inherentes a la práctica de una actividad física, debemos considerar otros aspectos como los psicológicos y socioculturales que, sin duda, van a ser necesarios para acoger las dimensiones del ser humano. Debemos entender que no se mueve un cuerpo, se mueve una persona que lo hace, además, en un contexto social y cultural.

Por otro lado será importante considerar, tal y como indica Seiru.lo (1995), que *“la educación no se debe fundamentar en base a una determinada ideología, sino en base a de unos fundamentos filosóficos que contengan como referencia los valores humanos de autonomía y libertad”*. Hay que construir un sistema que supere cualquier marco ideológico coyuntural donde, a través de la educación, se pretende una *“auto-estructuración de la personalidad”*.

Así, desde la educación física, mediante una actividad físico-deportiva adecuada, se aportará al alumno un autoconocimiento y dominio de sí mismo, así como de su entorno, y de aquellos valores socioculturales que lo caracterizan (sociales, éticos y estéticos) consiguiéndose, de este modo, una autonomía y liberación de pensamiento y acción coherentes. Por ello, habrá que tener en cuenta que lo realmente educativo serán las condiciones en las que se desarrolle la actividad física, que deben posibilitar el compromiso y la movilización integral del sujeto configurándose así su propio yo, logrando su auto-estructuración.

En la misma línea, Casamort (1995) cree que la acción educativa debe ir encaminada a provocar una serie de cambios, adquisición de conductas, comportamientos, conocimientos y habilidades que, finalmente, van a influir en la personalidad del alumno en relación a aspectos biológicos, psicológicos y socioafectivos (educación integral), que definirán, no solo la propia concepción del hombre, sino también la naturaleza de las relaciones consigo mismo y con el entorno.

Trepát (1995) señala la gran influencia sociocultural (intereses políticos, económicos, entre otros), que puede determinar la práctica de actividades físicas y deportivas, poniendo en peligro su valor educativo. Según el autor se deberán fomentar y transmitir a través de la actividad física valores sociales, educativos y formativos que se podrán transferir a otros ámbitos de la vida.

Devís (2000), profundizando más, afirma que una de las dificultades que entraña la promoción de la actividad física hacia la salud es el alto impacto que tiene el *“consumismo”*, que puede tergiversar los valores y el objeto de este enfoque. El autor considera de gran importancia contextualizar las estrategias de promoción

de actividad física hacia la salud, considerando la experiencia previa de la persona y los condicionantes socioculturales.

Como marco de referencia ético propone cuatro principios:

- Utilidad: Máximo beneficio y mínimo riesgo.
- Autonomía: Concepto multidimensional asociado a la libertad e intimidad del ser humano. La emancipación vendrá dada cuando se alcanza un pleno sentimiento de competencia para la elección.
- Justicia: Superando toda diferencia social, cultural y económica en busca de una igualdad de oportunidades y posibilidades para ejercer el derecho a promover su salud.
- Responsabilidad: Observar consecuencias y obligaciones de una práctica de actividad física con respecto a nosotros, la sociedad y medio ambiente (actitud cívica).

Fernández-Rio y González (2000) consideran que el ambiente va a influir en el desarrollo moral de los alumnos y, sostienen que el proceso de socialización será el resultado de la interacción sujeto-entorno. Una educación integral deberá atender a cada una de las dimensiones (cognitiva, procedimental, afectiva y social) de los alumnos en virtud del desarrollo de las capacidades relacionadas con la salud: equilibrio personal (afectivo-emocional), de relación interpersonal (resolución de conflictos sociales) y actuación social (valores).

Busquets (1998) afirma que sin la atención debida sobre estos aspectos, los sujetos: *"quedarán a merced del medio que los rodea en el que predominan modelos de respuesta agresiva, incontrolada, ineficaz y destructiva"*. Por ello, será de gran importancia el desarrollo de la afectividad, la socialización y el razonamiento dentro del proceso educativo. Por otro lado, estos autores citando a Marín (1993), nos hablan de una *"actitud crítica"* frente a la sociedad que permita escoger y actuar libremente.

Palou, Borrás y Ponseti (2000) afirman que, lo realmente educativo, no son las actividades sino las condiciones en las que éstas se desarrollan, gracias a las cuales es como se consigue el desarrollo de los valores sociales.

Mesa (1999), citado por Pérez y Delgado (2004), cree importante que desde la educación física se provoque una reflexión y debate que despierten un espíritu crítico abordando así, no solo el ámbito físico, sino también el moral, social, afectivo e intelectual.

González y cols. (2003) creen que existen unas transformaciones sociales que han influido en la educación y los hábitos de los niños, apareciendo nuevas necesidades sociales. Destacan una ausencia del principal referente socializador (los padres) y una digitalización e individualización del ocio, que van a provocar la exposición a mensajes de dudoso valor educativo y procedencia, la ausencia del potencial educativo propio de los juegos motores sociales, donde se aprenden las reglas de reciprocidad que rigen la convivencia, y la adopción de un pernicioso sedentarismo.

La educación física escolar debe asumir la función socializadora, estimulando una coherente libertad de elección-acción, desde una actitud crítica basada en el conocimiento y experiencia significativos y gratificantes, debe además, promover la autonomía bajo las premisas anteriores, en un marco de igualdad, respeto y justicia. En resumidas cuentas, la educación física acogerá y fomentará todas las dimensiones del ser humano: física, psíquica, social y cultural para un desarrollo integral del alumno.

5.1.3. La actividad física para la salud desde una perspectiva holística

Aunando el planteamiento integral de educación física y su orientación hacia la salud, Devís y Peiró (1992, 2001), proponen una perspectiva holística para la promoción de la salud donde integran las perspectivas:

- Mecanicista: en la que se considera que el hecho de practicar actividad física provoca hábito y asegura continuidad "per se".
- Hacia el conocimiento: donde éste es considerado el componente imprescindible para que un sujeto ejerza su libertad de elección.
- Hacia la actitud: en base a la percepción e interpretación de sus propias experiencias que sustentará una actitud positiva y una futura continuidad.
- Crítica: donde el problema de la salud deberá ser tratado bajo una perspectiva socio-ambiental que permita la adopción de una conciencia crítica que permita al individuo elegir con libertad.
- Ecológica: la salud entendida como una responsabilidad personal, social y ambiental.

Podemos observar cómo, cada una de estas perspectivas, evidencian estrategias dirigidas a una educación analítica y reduccionista de los alumnos orientada a aspectos aislados del mismo. La principal característica de la perspectiva holística es que, además de integrar toda la filosofía contenida en las perspectivas anteriores propone un modelo que, lejos de un enfoque dualista, asume el carácter multidimensional de la persona y, por tanto, de la salud, considerando a la persona como una globalidad dentro de un contexto social, cultural y ambiental.

Así, bajo este enfoque holístico, una educación física orientada al fomento de la salud integral requerirá:

- Contribuir al desarrollo y crecimiento saludable de los alumnos.
- Destacar el valor que posee la actividad física moderada y frecuente.
- Favorecer la confianza y la autoestima en los alumnos cuando realizan actividad física.