

MOVIMIENTO HUMANO Y SALUD PÚBLICA

□ Lic. Wilfridio Mathieu Madrigal

RESUMEN

El presente artículo hace un análisis del proceso evolutivo de los conceptos de movimiento humano y salud pública y de la relación que existe entre estas dos disciplinas en procura de dar atención integral a los individuos.

Antes imperaba el viejo criterio de considerar a la educación física, el deporte y la recreación como actividades poco importantes, se les concebía como simples maneras de pasar el tiempo, de invertir el ocio u ocasión de entretenimiento o diversión.

Hoy día, ellos se consideran instrumentos al servicio del desarrollo del individuo desde el punto de vista físico, social, intelectual y emocional. Están considerados como un derecho de todos los individuos y como un deber que la sociedad en general, y el Estado con sus políticas, deben tratar de satisfacer en forma adecuada, para los individuos y para los distintos núcleos sociales.

Con base en el paradigma que se plantea de la atención de la salud, que está determinado por factores biológicos y psicosociales interrelacionados con el medio, se fundamenta la importancia que puede tener la utilización del movimiento humano como uno de los factores fundamentales para promover la Salud Pública.

EVOLUCION DE LOS CONCEPTOS DE MOVIMIENTO HUMANO Y SALUD

Los conceptos de movimiento humano y de salud pública encierran una serie de elementos, principios y componentes que les permiten interrelacionarse. Nacen con el hombre y evolucionan con él hasta nuestros días, como dos disciplinas fundamentales para llenar las necesidades básicas de todo ser humano.

Una de las manifestaciones del movimiento humano, que aparece con el hombre, es el "juego". Primitivamente llenaba funciones de supervivencia y, dando respuesta a una serie de reacciones instintivas e imitativas, creció y se desarrolló con la especie humana de acuerdo con las etapas de su evolución, generando una serie de beneficios físicos, sociales y emocionales, incuestionables para el desarrollo integral del individuo.

Gimnasia, Educación por el Movimiento, Educación Física y Deporte son algunos de los términos que en épocas pasadas se han utilizado para denominar la actividad física del ser humano.

En los últimos años, la palabra deporte, impulsada por los alemanes, trata de generalizarse, y de abarcar todas las actividades que en el campo se realizan: enseñanza, recreación, rendimiento, salud y otros; sin embargo, este concepto, analizado a la luz de las manifestaciones del hombre actual, no contempla el sinfín de acciones que sobre la base del movimiento, acción de por sí inherente al ser humano, se pueden realizar.

Fonseca dice:
"El movimiento es la función dinámica del hombre, y es el área central que identifica la característica esencial de la educación física, el deporte y buena parte de la recreación. El movimiento simboliza de la manera más cabal, la integridad de las potencialidades humanas físicas, psicológicas y sociales"(4).

El hombre es un organismo en constante movimiento y sin él no puede sobrevivir. Todo su comportamiento, tanto interno como externo, se refleja en el movimiento que en un mayor o menor grado, depende del comportamiento par-

ticular que se esté observando. Los movimientos pueden ser obvios y de fácil determinación como los grandes movimientos del cuerpo, o pueden ser sutiles, como los de los órganos vitales.

Para efectos de este análisis se debe entender que el concepto de movimiento humano abarca todas las formas de actividad física practicadas por el hombre, las cuales pueden llenar fines educativos formales y no formales como, por ejemplo:

- a) La clase de educación física, que en su proceso busca la formación integral del individuo contemplando los aspectos físicos, sociales, emocionales e intelectuales.
- b) La rehabilitación que tiene como objetivo la recuperación total o parcial de alguna parte del cuerpo que ha sufrido una lesión.
- c) La danza que se constituye en la expresión estética del movimiento humano.
- d) El deporte con sus diferentes niveles, desde el deporte rendimiento hasta el denominado deporte para todos.
- e) La recreación, que es toda aquella actividad que se realiza en el tiempo libre, voluntariamente, sin fines de lucro, con alto valor personal y social.

Partiendo de la estructuración anterior se puede afirmar que el término "Movimiento Humano" incluye la mayoría de las formas de actividad física practicadas en

□ Universidad de Costa Rica
Escuela de Educación Física.

forma individual o grupal, bajo techo o al aire libre, voluntariamente o en situaciones organizadas, para cualquier edad o sexo, las cuales persiguen la consecución de una gran cantidad de objetivos recreativos, de rendimiento, terapéuticos, preventivos, de enseñanza y estética procurando la formación integral del individuo.

Igualmente, el término "Salud" ha evolucionado con el hombre.

Presenta diferentes interpretaciones, según el momento histórico, las condiciones socioculturales, las enfermedades epidemiológicas y las condiciones ambientales en general.

La Organización Mundial de la Salud, en su Carta Constitutiva, conceptualiza la salud como un "estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de enfermedad"⁽¹⁰⁾.

Esta definición, al igual que el término deporte, que se analizó anteriormente, no llena todas las expectativas de una concepción actual de lo que es salud, dentro del marco político, cultural, social en que se desenvuelve, lo que da pie para la formulación de un concepto amplio de Salud Pública.

"La salud pública es una disciplina del pensamiento que se expresa en actividades que realiza el estado y que tienen un fundamento social. En ella participan profesionales y técnicos de diversas ramas del saber, así como la comunidad organizada, conformando equipos interdisciplinarios e intersectoriales, con el objeto de modificar positiva e integralmente los aspectos de carácter social, económico, educativo, biológico, psicológico, cultural y geográfico, que inciden sobre el estado de salud de la colectividad"⁽¹⁰⁾.

Se plantea una problemática de salud determinada por factores biológicos y psico-sociales interrelacionados con el medio, en donde la comunidad, las instituciones públicas y privadas, así como cada uno de los integrantes tienen algún grado de responsabilidad en el cuidado y el mejoramiento de la salud de la población. Para lograrlo es fundamental el trabajo en equipo y éste debe ser multidisciplinario por cuanto van implícitos una serie de factores sociales, am-

bientales, y educacionales.

Relación entre salud y movimiento humano.

Si se correlaciona la definición de Salud Pública con la planteada al principio sobre movimiento humano, se encontrará mucha similitud entre los elementos que utilizan para enmarcar sus ámbitos de trabajo y los principios que las rigen. En ambas encontramos el componente social, el educativo, el psicológico, el físico y el ecológico, fundamentados en el conocimiento generado por la interdisciplinidad que encierra estos dos conceptos. Esto fundamenta la importancia que puede tener el uso de la educación física, el deporte y la recreación como un medio para la prevención, mejoramiento y logro común de los niveles más altos de bienestar y longevidad, propiciados por la misma organización comunal.

En las tres últimas décadas, se ha realizado un importante esfuerzo para poder determinar los efectos de la actividad física sobre los seres humanos. Ciencias con diferentes enfoques como la fisiología del ejercicio, la psicología deportiva, la sociología y la medicina deportiva, han contribuido al desarrollo científico del movimiento humano, tanto en niños como adultos, mujeres y hombres. Estas investigaciones pretenden detectar los efectos de la actividad física en la salud. Se han establecido, claramente, beneficios y elementos que atentan contra la salud, dependientes del nivel de actividad que se desarrolla.

En el campo físico, principalmente por medio del deporte base o deporte para todos, el objetivo "salud" pasa a ocupar plano fundamental, en las últimas décadas. No quiere decir esto que la salud no fueran componente importante de la educación física, la gimnasia o el deporte, hace muchos años, Mandell hace referencia al valor asignado por Guts Muth (1759-1839) al aspecto salud en sus tratados sobre educación física, y a la forma en que Pedro Enrique Ling (1776-1839) utiliza la gimnasia para luchar contra la tu-

berculosis y otras enfermedades de la época⁽⁸⁾.

Esta relación entre el deporte o la actividad física y la salud alcanza en estos últimos años un valor incalculable.

Fernández A.^(2,3) menciona los siguientes beneficios del ejercicio para la salud, desde el punto de vista físico: previene las enfermedades de las arterias coronarias; aumenta la capacidad de trabajo físico; produce un sentimiento de bienestar y vitalidad asociado a factores psicológicos y fisiológicos; reduce la posibilidad de lesiones y de dolor de la espalda baja; reduce los efectos del envejecimiento en los diferentes sistemas del cuerpo; disminuye los síntomas de reposo prolongado, como la debilidad muscular y otros; disminuye la posibilidad de infarto; disminuye la estancia en hospitales después de un infarto; disminuye el dolor anginoso; aumenta la confianza en sí mismo; disminuye el nivel de presión arterial y reduce los factores de riesgo asociados a los problemas coronarios.

La práctica constante y planificada de las actividades deportivas se traduce en una mejor circulación sanguínea, mejor respuesta cardiopulmonar, mejor digestión, más fuerza, resistencia, elasticidad muscular, mayor flexibilidad articular, mayor resistencia ósea y un óptimo metabolismo. Ayuda en forma importante a evitar o controlar la obesidad, la hipertensión y la arteriosclerosis.

Per-Olof A. dice que la investigación ha establecido que la inactividad física desde el punto de vista médico, es un factor peligroso que amenaza la salud y el éxito óptimo. Los efectos adversos del ejercicio son muy pequeños en comparación con los beneficios para la salud.⁽⁹⁾

Desde otro punto de vista, el movimiento humano con fines educativos le brinda al individuo la oportunidad de conocerse a sí mismo, de conocer sus limitaciones físicas, mentales y sociales, de conocer sus progresos en los mismos campos, al mismo tiempo que conoce a otras personas, hecho que le genera la oportunidad de compararse y de adaptarse a ellas, en

otras palabras, socializarse. El movimiento humano no busca como objetivo único el desarrollo de las destrezas y habilidades; pretende, además, el mejoramiento y mantenimiento de la salud y mejorar la condición física de las personas, así como la condición mental y social, componentes fundamentales de la salud.

El movimiento humano se incluye también en la mayoría de los programas de actividades institucionales, para ajustar el comportamiento social del hombre en los reclusorios, hospitales e industria, entre otros.

Es fácil comprobar como sigue utilizándose la actividad física para la corrección en tratamientos de base sico-social, en el trabajo, para ayudar a la formación integral del hombre y para elevar los rendimientos productivos. En otras palabras, el deporte y la actividad física benefician también la salud mental.

El proceso de movimiento mecánico en el deporte involucra la acción motriz, los reflejos nerviosos, la sensibilidad, la percepción, la motivación, el análisis y las respuestas de la razón. Canaliza benéficamente la agresión, la tensión, la compensación y el exhibicionismo, lo que le permite al ser humano establecer relación con otros, sin cuyo encuentro y colaboración no podría realizarse a plenitud.

Zvonimier O., afirma que el hombre es un ser social, que nace poco terminado, indefenso; que no es capaz de sobrevivir por varios años sin la ayuda de los que lo cuidan, por lo que tiene que desarrollar sus capacidades para moverse efectivamente.

Este proceso comienza antes del nacimiento y no termina hasta la muerte. Su desarrollo y perfeccionamiento es una *tarea social, posible solo mediante la relación entre personas y con el entorno*, que determina la relación humana como un elemento que forma parte del propio ser.

Por medio de la actividad física se crea un espíritu de equipo, entendido como un espíritu de compromiso y amor fraterno entre los que en una comunidad comparten idénticas relaciones de origen, realidad y destino⁽¹⁾.

El movimiento humano se utiliza en la escuela, o el colegio o la universidad, como un factor importante para crear compromiso e identificación con la institución, para la utilización provechosa del tiempo libre, para la integración de grupos y para beneficiar la salud.

En las acciones educativas que debe emprender el sector salud, la incorporación de actividades recreativas, como juegos, canciones, dinámicas, concursos de dibujo, redacción, oratoria, participaciones artísticas de la comunidad, títeres, artesanías y actividades deportivas en general, ayudan en gran forma a que los programas se promocionen, y se logre un cambio sustancial con la comunidad en lo que se refiere a la atención integral de la salud.

Al utilizar el movimiento humano en sus diferentes manifestaciones como un medio pedagógico para el cambio, la mejora, la superación, la realización personal y grupal en el campo de la salud, se está utilizando una pedagogía viva, una pedagogía congruente con la realidad constantemente cambiante, con objetivos claramente definidos, modelados según las necesidades del momento, del grupo o del individuo.

El movimiento humano le ofrece al individuo o a la colectividad un sin número de oportunidades para desarrollar actividades tendientes a lograr una atención integral del proceso de la salud. En general, estas posibilidades permiten que los individuos o grupos mejoren su seguridad personal, adquieran satisfacción estética, liberen tensiones, mejoren la confianza en sí mismo, y el sentimiento de pertenencia, y que promuevan la *participación grupal y la prevención de patologías sociales*, entre otras.

Puede dirigirse a cualquier grupo social, de edad o intereses. Es la herramienta ideal para ingresar, motivar y generar un cambio de actitudes y aptitudes en grupos cerrados o marginados, poblaciones de riesgo y otros, tomando en cuenta que esos grupos deben ser los generadores de las actividades, de acuerdo con las necesi-

dades en el campo de la salud, según un enfoque integral.

Otra forma de utilizar la actividad física, el deporte o la recreación es como factor de unidad familiar, la cual está tan deteriorada en la actualidad por la problemática de la civilización tecnológica que ha ayudado a su desintegración.

Por otro lado, según afirma Larson E., en una sociedad de viejos, la expectativa de una vida activa y el *mantenerse o lograr independencia* puede ser tan importante como los efectos del ejercicio regular en la longevidad⁽⁶⁾.

El ejercicio ha llegado a ser una importante solución económica y médica a la problemática social del viejo, en la que las consecuencias del ejercicio regular son potencialmente profundas para el individuo y para la sociedad.

Si el ejercicio habitual mejora la esperanza de vida activa por el mantenimiento de las funciones corporales y la *prolongación de independencia*, o porque pospone o disminuye los padecimientos debidos a enfermedades crónicas, los beneficios en una sociedad que envejece deben ser más importantes que un efecto en la longevidad o duración de la ancianidad.

Un planteamiento de este tipo no puede estar completo si no se hace referencia a la contribución de la recreación, la educación física o el deporte en la prevención de ciertos problemas específicos de la vida moderna.

Los accidentes en carreteras, industrias, en las casas y en el descanso mismo se tratan de evitar, utilizando, actividades propias que conllevan elementos de seguridad que permiten la prevención de los mismos.

La Educación Física ayuda también a prevenir otros accidentes, enseñando y mejorando las habilidades para levantar, transportar, tirar y empujar objetos. El ascenso a montañas, el campismo, la caminata, entre otros, ofrecen retos significativos, reviven el placer, hacen apreciar la belleza de las regiones, crean una conciencia ecológica, fomentan el mejoramiento y conservación del medio, lo que se transforma

en beneficios para la salud de la comunicación en general.

Si duda alguna, el movimiento humano así concebido y organizado ha de contribuir en forma sustancial a la felicidad de la humanidad, pero el hombre tiene que hacer frente a graves problemas ocasionados por él mismo. Los descubrimientos tecnológicos y los cambios económicos han mejorado su condición de vida, pero también han engendrado más peligros para la salud y, especialmente, para el equilibrio psíquico. Se han disminuido las exigencias físicas en la actividad cotidiana, pero se han incrementado en el plano nervioso. Es por esto que la actividad física se está convirtiendo en un elemento compensador e indispensable para hacerle frente a las tensiones de la vida moderna. Ofrece, además, un medio excepcional de formación de la juventud. Es una de esas actividades que exigen simultáneamente la participación del cuerpo, la inteligencia y la voluntad. Es un ocio activo, el fundamento de una estructura social viva que no hace división por dinero, raza o profesión y que se está convirtiendo en un elemento esencial de cultura. El movimiento humano se sirve y sirve a las ciencias.

DISCUSION

El Movimiento Humano visto como deporte, educación física, recreación, o en cualquiera de sus manifestaciones, deben entenderse como un factor que produce satisfacción a necesidades humanas dignas, determinantes del nivel de vida de las personas, cuya práctica debe cuidarse para que contribuya en la salud integral y la educación de nuestra comunidad.

Se debe ayudar al niño, al adolescente y al adulto a encontrar factores de equilibrio que les permitan balancear su personalidad frente a la tecnología, la política, la economía y aspectos sociales tales como el tabaco, el alcohol y la droga.

Kraus afirma que la recreación es una forma de responder al problema de las drogas y el alcoholismo.⁽⁵⁾

Por otro lado, Loy dice que la recreación podría ser el mejor medio de prevención con que puede contar la comunidad para evitar posibles

desviaciones en la conducta social.⁽⁷⁾ Para ello, es necesario devolver su rol de formación y compensación a la actividad física, tanto a nivel del sistema educativo formal, como del no formal, para darle un uso adecuado al tiempo libre, el cual tiende a aumentar. Por eso hay que enseñar a utilizarlo adecuadamente en el bosque, en el gimnasio, al aire libre, en el mar, en las montañas, en una vida activa y tranquila, y no solamente frente al televisor, en el cine o como espectador.

Se debe hacer un esfuerzo para brindar a la población una cultura general en cuanto al movimiento humano que le permita, junto con el resto de variables que intervienen, desarrollar y mantener una atención integral de la salud.

BIBLIOGRAFIA

1. Callaway, C. y Twitchel, R. Developing character and leadership. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 58(2), 52-53, 1987.
2. Fernández, A. Prevención y rehabilitación por medio del ejercicio físico. Taller VIII Conferencia Interamericana de Educación Física, Recreación y Deporte para Personas Discapacitadas. Costa Rica, 1990.
3. Fernández, A. El rol del ejercicio en la prevención de enfermedades cardiovasculares. *Educación: Revista de la Universidad de Costa Rica*, Vol. 1, No.1 121-128, 1991.
4. Fonseca, R.L. Movimiento Humano y Calidad de Vida. Memoria Primer Congreso Nacional de Deporte para Todos. Costa Rica. 1990.
5. Kraus, R. Changing views of tomorrow's leisure. *Journal of Physical Education Recreation and Dance* 59(6), 82-87, 1988.
6. Larson, E. Bruce R. Health Benefits of Exercise in an Aging Society.

Arch Intern Med, 147, 355-356.

7. Loy, I. Estudio sobre algunos aspectos de la recreación y su situación en la ciudad de San José, Costa Rica. Tesis de Licenciatura en Trabajo Social, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
8. Mandell, T. Historia Cultural del Deporte. Ediciones Bellaterra. España. 1986.
9. Per-Olof Astrand. Aspectos Médicos y Fisiológicos sobre Deportes para Todos, ejercicios y edad. Memoria XII Congreso Panamericano de Educación Física. Guatemala.
10. Villalobos, S.L. Salud y Sociedad un enfoque para Centro América. Editorial ICAP. Costa Rica.
11. Zvonimir Ostojic O. La educación física social. *Revista Educación Física Chile*, 175 4-6. 1982.