

Actividad física, deporte y salud: Desde la perspectiva de género

Alicia Geraldina Rivera*, Claudia Molina†, Teresa Videaz‡

INTRODUCCIÓN

Este artículo pretende provocar un espacio de reflexión sobre el rol primordial de la salud en el desarrollo humano, lo iniciamos planteando un análisis sobre el concepto de salud y la necesidad actual de considerarla desde una visión holística, luego planteamos cómo la actividad física puede convertirse en una estrategia para mantenerse saludable y continuamos haciendo un breve recorrido histórico que describe cómo la mujer ha tenido que ir abriendo brecha para recibir un trato equitativo en todas las esferas de su vida especialmente en el área deportiva. Tratamos de hacer hincapié en las actividades físicas y deportivas, como una de las vías para alcanzar el “bienestar” tanto individual como familiar.

CONCEPTO DE SALUD

La salud es considerada como un derecho humano fundamental, de gran importancia para lograr el desarrollo social y económico de una comunidad.

El concepto de salud ha variado según el momento histórico y la cultura que lo aborde. Actualmente el concepto mundialmente aceptado es aquel que define **salud** como un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. El término bienestar incluye diversos aspectos de la vida que llevan a un ser humano a funcionar adecuadamente y a disfrutar de una

sobre vivencia digna. Lograr tal estado de bienestar es una tarea difícil y poco operativa, ya que implica complicadas relaciones entre los numerosos y complejos aspectos de la vida. Lalonde postula que en la salud de una población influyen cuatro dimensiones: la biología humana, el medio ambiente, el sistema sanitario y el estilo de vida, de éstos cuatro el que más afecta la salud es el *estilo de vida*. Es por eso que hoy en día se postula por un concepto de salud con un enfoque integral, estamos de acuerdo en la expresión brindada por Daniel Airaska¹ que dice: “estar sano significa estar en sincronía –física y mentalmente– con uno mismo y con el mundo que nos rodea”.

En la búsqueda de un concepto de salud muy acorde con esta visión, encontramos el que postula Leininger, quien la define como: “Creencias, valores y formas de actuar reconocidas culturalmente y utilizadas con el fin de preservar y mantener el bienestar de una persona o un grupo y permitir la realización de las actividades cotidianas”²

Este concepto integral de salud se apoya fuertemente en la promoción de la salud. Por lo tanto el concepto de salud para la promoción tiene que ser integral y amplio, no solo la ausencia de la enfermedad, ya que implica defender y elevar la calidad y la dignidad de la vida para muchas personas.

Por lo tanto consideramos muy atinente la definición brindada por Franco A. Saul, y colaboradores (1995) sobre Promoción de la Salud, ellos la consideran como: “*el esfuerzo colectivo para llevar la salud y la vida humana a un plano de dignidad, al primer plano de la preocupación colectiva, del esfuerzo y la decisión política, de la creación artística y cultural de la vida cotidiana de los diversos escenarios y niveles en que ocurre y se realiza la vida*”³

* Médica Docente Facultad de Ciencias Médicas, UNAH. Coordinadora Maestría en Actividad Física para la Salud.

† Química y Farmacéutica, Egresada Maestría en Actividad Física para la Salud.

‡ Enfermera, Egresada Maestría en Actividad Física para la Salud.

Dirigir correspondencia a: agerivera@yahoo.com

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Al igual que ha sucedido con el concepto de salud, la actividad física ha sido definida bajo el enfoque biologicista como todo movimiento corporal producido por el músculo esquelético que implica gasto de energía y provoca beneficios progresivos para la salud.^{4,5}

Sin embargo hay diversos autores que rescatan un enfoque que engloba tres dimensiones: la dimensión biológica, la dimensión personal y la dimensión socio-cultural, y plantean el siguiente concepto:

“**Actividad física** es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. Es pues, una actividad humana que esta presente en cualquier ámbito de nuestra vida: el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, desde la infancia hasta la vejez.

La relación entre actividad física y salud existe desde la Grecia antigua, las relaciones establecidas han ido variando conforme cambiaba el contexto sociocultural y el tipo de vida que presenta cada pueblo. Es así que la actividad física y los deportes priorizó primero a los jóvenes y después a los niños, al varón sobre la mujer, al normal sobre el discapacitado, hasta que con el evolucionar de la cultura, se ha llegado a comprender que la actividad física es para todos independiente de la edad, el sexo, la religión, la raza, el grado de aptitud física o situación socio-económica. “Es una necesidad permanente y un derecho de todos”(UNESCO, 1978).

En lo referente a actividad física y la salud se identifican tres grandes perspectivas:

Rehabilitadora: se considera a la actividad física como un medicamento.

Preventiva: La actividad física es utilizada para reducir el riesgo de que se presenten determinadas enfermedades o lesiones. Estas dos perspectivas están estrechamente vinculadas a la enfermedad y a la lesión.

Orientada al bienestar: íntimamente ligada a la salud, como hemos venido expresando a lo largo de este documento esta perspectiva considera que la actividad física con-

tribuye al desarrollo personal y social, como un elemento que mejora la calidad de vida; es aquella actividad física que nos divierte, nos llena de satisfacción, nos hace sentirnos bien, nos ayuda a conocernos mejor, unirnos a los demás y a la naturaleza. Estas tres perspectivas no son excluyentes se encuentran interrelacionadas.

LA MUJER Y SU PAPEL EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Históricamente la mujer ha tenido que ir alcanzando espacios en los diferentes ámbitos de la vida: en el trabajo, en los estudios y en su inserción en la sociedad, el alcanzar lugar en estos campos se favoreció al lograr espacios en los campos deportivos.

Según Elisa Torre Ramos la “persona como ser social y cultural desde el nacimiento es receptora de las habilidades, conocimientos, creencias y costumbres del medio social en el que se desarrolla y a través del cual toma contacto y se acomoda a las normas de la sociedad”, este es un proceso al que se la ha denominado socialización y esta influenciado por una variedad de factores personales y sociales.⁶

Los seres humanos, independientemente del género social que se nos ha asignado podemos sentir y expresar los mismos sentimientos y valores, pero la sociedad se encarga de sellarnos con ciertos estereotipos que a veces nos impiden expresar lo que pensamos y sentimos. Cada uno de estos individuos a medida que avanza en edad va expresando sus sentimientos, comportamientos y actitudes femeninas o masculinas de acuerdo a la influencia y a la cultura que han ido recibiendo de la sociedad en que conviven. La expresión sexual o sexualidad impregna todos y cada uno de los actos de la vida cotidiana. Las instituciones sociales que se encargan de la socialización primariamente son la familia y la escuela, es en estas donde también se promocionan o se condenan las actividades recreativas y deportivas según el género. Además de estas participan como agentes socializadores el grupo de amigos, los medios de comunicación masiva, la iglesia, las organizaciones deportivas menores.

A lo largo de la historia el papel de la mujer ha estado en desventaja en relación con el que la sociedad ha asignado a los hombres. Inicialmente a las mujeres se les asignó el trabajo básico para la supervivencia y la sostenibilidad, es decir aquel que implica trabajo, producción, acciones y

transacciones necesarias para dar sustento, bienes y supervivencia a las personas y las familias, lo que incluye el manejo de la casa y la naturaleza, trabajo que por lo general no es remunerado. A partir de mediados del siglo XVIII, la industrialización, las mejoras en las vías de comunicación, los avances científicos y tecnológicos provocaron cambios en las formas de vida. Las reivindicaciones femeninas se hacen notorias con los movimientos sufragistas del Siglo XIX, es en esta misma época que se permite su ingreso a los procesos educativos, poco a poco van ganando espacio en el ámbito laboral, donde a pesar de la labor realizada se les asignan salarios menores que los asignados a los hombres. Los puestos de trabajo a los que se accedía inicialmente eran los de servicio doméstico y el trabajo en las fábricas, estas posibilidades variaban según la clase social de las mismas mujeres, luego se les asignó labor en las oficinas ya que este se consideraba un trabajo rutinario y sedentario propio para mujeres.

En el siglo XX, la primera guerra mundial y la segunda guerra mundial permitieron que las mujeres se incorporaran en mayor número al trabajo productivo, para reemplazar a los hombres que habían marchado al frente. Durante esta época formaron la Primera Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad. Al finalizar la guerra la presión social, las hace regresar a casa a cumplir con su papel de madres (reproducción), pero el crecimiento económico de la posguerra acelera la inserción profesional y deportiva de las mujeres. Esto dió pie para el movimiento femenino postulara el papel de la mujer independiente, con educación superior y económicamente autónoma, esto fue duramente debatido por los hombres e incluso por algunas mujeres, pero gradualmente se ha ido reduciendo la brecha existente entre el rol masculino y femenino.

En lo que respecta a la incorporación de la mujer en actividades deportivas no generó un debate notorio, ya que en ese momento otras reivindicaciones femeninas ocupaban un papel más prioritario. La sociedad al inicio aceptó la incorporación de las mujeres a las actividades físicas y deportivas pero con un fin sanitario: mejorar la salud de las madres y de los futuros hijos, esta visión se ha conservado a lo largo de los años. Inicialmente solo se permitió la participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos en deportes como el golf y el tenis.

En los países industrializados durante la década de 1920 se permitió que las mujeres modificaran su vestuario y apariencia, se abandonó el uso del corpiño y se acortaron

las faldas y los cabellos, estas comodidades de la moda permitieron que el cuerpo femenino tuviera una gran libertad de movimiento y facilitaron la incorporación de las mujeres en los deportes. Se amplió la oportunidad de participar en otras disciplinas en los Juegos Olímpicos, aún con la oposición del restaurador de los Juegos Olímpicos modernos Pierre de Coubertin, por lo que la Federación Deportiva Femenina Internacional organizó los primeros Juegos Olímpicos para mujeres en París. En las Olimpiadas de 1928 participaron además del tenis y del golf, en tres pruebas de atletismo. A raíz de la segunda guerra mundial se suspenden los Juegos Olímpicos y es hasta 1946 que se vuelve a permitir la participación femenina y se cancelan los Juegos Femeninos. A partir de 1948 cuando la ONU declara la igualdad entre los sexos, los estados miembros se ven en la responsabilidad de velar por que desaparezcan las desigualdades en todos los ámbitos incluyendo el deportivo. Es así que en los Juegos Olímpicos de los últimos 12 años la participación femenina es masiva.

Autoras como Simona de Beauvoir y Betty Friedan afirman que la inferioridad femenina no es biológica sino que social y que las mujeres por ello viven encadenadas a las labores domésticas, y las que reciben salario se sienten culpables por salir del hogar, estos sentimientos están presentes al momento de decidirse a incorporarse en las prácticas de actividades físicas y ejercicios y otras actividades recreativas.⁷

En las últimas décadas, y sobre todo ahora en los primeros años del siglo XXI, los mitos de inferioridad de las mujeres van desapareciendo, son hoy más las mujeres que en forma responsable y autónoma toma la decisión de incorporarse a diferentes actividades sean estas profesionales, artísticas, recreativas y deportivas, aunque es importante mencionar que la oposición esta presente sobre todo en medios de comunicación masiva donde se hace mención a la participación femenina solamente como figura decorativa y no resaltando el papel primordial que ha tenido la mujer en el desarrollo de diversos aspectos, por ejemplo la mujer en el campo deportivo ha transformado la práctica incorporando un conjunto de acciones donde la inteligencia motriz y el uso inteligente del espacio han aumentado el nivel de competencia de diversos deportes donde la condición física por si sola no lo logra. Además las mujeres juegan un rol importante en promocionar las actividades físicas con fines de salud y recreación, tanto a nivel de su núcleo familiar, como en otros grupos de su ámbito social.

ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y GÉNERO

Al igual que en otras esferas de la vida cotidiana, actualmente en el área de la actividad física, el deporte y la recreación también se trata de redefinir lo que se concibe como masculinidad, y feminidad, se rompe con los conceptos tradicionales, ya que estos no son estáticos ni atemporales, cambian con la historia, son construidas por la cultura, de tal manera que lo que era femenino y masculino en otra época, y en otra cultura no es lo mismo para nosotros hoy y en nuestro país. Se plantea por ejemplo que los hombres pueden mostrar sus emociones, debilidades e inseguridades, algo que antes era un tabú para ellos, las mujeres que incursionan en deportes o actividades masculinas no lo imitan tácitamente sino que lo acondicionan a las características fisiológicas de su sexo. En otras palabras el género se individualiza.

Es importante recalcar que el deporte hoy en día se ha vuelto muy variado y existen actividades que pueden ser ejecutadas por la población en general, según Nuria Puig el deporte: "se ha diversificado mucho de manera que puede adaptarse a gustos muy variados. De ser un sistema cerrado con códigos y valores uniformes ha explotado convirtiéndose en un sistema abierto que da entrada a colectivos con motivaciones diferenciadas. En deporte se reflejan sensibilidades contemporáneas (salud, diversión, amor a la naturaleza...) Se considera que forma parte de los bienes culturales a los que toda persona puede acceder con el fin de que el derecho a la igualdad este garantizado".¹²

La práctica de la actividad física y el ejercicio se esta convirtiendo en este momento, tanto para hombres y mujeres, en países industrializados como en países subdesarrollados como el nuestro, en un estilo de vida. Esta participación va orientada a lograr una mejor apariencia física, otras veces a mejorar el estado de salud, o buscar diversión o para encontrar nuevas amistades.

REFLEXIONES

Los programas de actividad física conducen a mejorar la calidad de vida, pueden ser realizados por todas las personas no importando la edad ni el sexo, lo adecuado es que desde el ámbito familiar y escolar se estimule la participación en forma conjunta, incluyendo a chicas y chicos, con habilidades y con poca habilidad, en buena condición física o aquellos con sobrepeso, tratando de construir una historia compartida, donde todos aprendamos a escucharnos, a

respetarnos, a tomar en consideración al otro, a pactar, a cooperar y atender necesidades y gustos de los otros.

En el espacio escolar se hace necesario replantear la forma de realizar la Educación Física resaltando la función que el cuerpo y el movimiento tienen en el desarrollo de la personalidad, la promoción de la salud, adaptación al medio físico y social, desarrollo de las habilidades motrices, de la estética corporal, función lúdica, función expresiva y comunicativa, en la adquisición de la disciplina, en la adquisición del conocimiento y percepción del propio cuerpo.

El atender a los seres humanos de ambos sexos masculino y femenino en forma igualitaria requiere de una toma de conciencia profunda, personal, que luego se refleje en los documentos, en las actividades físicas, en el campo, en el conocimiento, en los medios de comunicación, pero eso es un compromiso individual que se busca en el propio cuerpo, se trabaja día a día, a pesar de las dudas, de los fracasos, hay que intentarlo sobre todo por aquellas y aquellos que vienen tras nosotras.

REFERENCIAS

1. Airaska D. *Actividad Física y Salud. (Parte I) Aspectos Introductorios* <http://sobreentrenamiento.com/Publice/Index.htm>.
2. Piqué Prado E. *Mujer y Salud, desde una perspectiva de género. Metas.* Madrid, España No. 53. Marzo. 2003.
3. Franco AS, Ochoa J. D, Hernández A M. *La Promoción de la Salud y la Seguridad Social.* Corporación Salud y Desarrollo. Santafé de Bogota 1995.
4. Hoegher W. "Principles and Labs for Fitness and Wellness". USA. Seventh Edition, Thomson/ Wadsworth. 2004.
5. OMS. "Por tu salud muévete" *Día Mundial de la salud. Departamento de Prevención de Enfermedades no Transmisibles y Promoción de la Salud.* Ginebra, Suiza 2002.
6. Torre E. "Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva de Género" *Apunte. Educación Física y Deportes, INEFC. No 70, 2001. pp.83-89.*
7. García Bonafé. "El siglo XX. La revolución deportiva de las mujeres." *Apunts Educación Física y Deportes INEFC No 64. 2001, pp. 63-68*
8. Álvarez B G, Cano S, Fernández G. E *et al* "Guía para una Educación Física no sexista" *Secretaría de Estado de Educación. Ministerio de Educación y Ciencia. Reedición. España 1991.*
9. Asins C. "Educar, ¿contra qué?" *Apunts. Educación Física y Deportes INEFC No 56. 1999; pp. 107-109.*
10. Fernández A. *Taller Mujer y Economía.* Córdoba, 1999.
11. Martínez L, García A. "Reflexionar sobre el género desde escenas de práctica escolar" *Apunts. Educación Física y Deportes, INEFC No 69. 2002; pp. 119-123.*
12. Puig Nuria, "Proceso de individualización, género y deporte" *Apunts. Educación Física y Deportes, INEFC No 59. 2000; pp. 99-102.*