



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

“ENTRE EL OUDIO Y EL CULTO AL CUERPO”

Hace algunos años, al comenzar una conferencia, dije que la tarea de la educación era la más difícil, hermosa e importante que se le había encomendado al ser humano en la historia ya que consistía en trabajar con la mente y el corazón de las personas. Alguien levantó la mano y añadió: y con el cuerpo. Asentí. Le di las gracias. Desde entonces hablo de mente, corazón y cuerpo.

Cuando yo era niño estudiaba de memoria el catecismo del Padre Astete y en él encontraba los principios que pretendían guiar la vida de la familia, de la escuela y de la sociedad. El cuerpo era uno de los enemigos del hombre. Del hombre y de la mujer, claro.

- ¿Cuáles son los enemigos del hombre?, decía el catecismo.
- Los enemigos del hombre son tres: el demonio, el mundo y la carne, había que decir.

Llevábamos el cuerpo a la escuela como soporte de la cabeza. No lo podíamos dejar en casa porque era el medio de transportar la mente, que era lo verdaderamente importante. Y en ella había que meter los conocimientos necesarios para la vida.

Bueno, el cuerpo también servía para transportar el cabás con la enciclopedia para estudiar y el pizarrín para escribir y hacer las cuentas que el profesor dictaba. Para poco más. Era un incordio tener que ir al baño y tener que perder el tiempo comiendo el bocadillo de la mañana. Inútil cuerpo que debíamos alimentar y vestir. Peligroso cuerpo en el que se desataban las bajas pasiones.

El cuerpo era un estorbo. El cuerpo era un peligro, El cuerpo era un enemigo. Y, cuando se repetía el aforismo latino “mens sana in corpore sano”, se hacía hincapié en el cuerpo como medio para tener una mente despierta y equilibrada. El “corpore sano” era un simple instrumento para alcanzar el fin deseado que, como es obvio, estaba en la mente.

Vigilar el cuerpo, castigar al cuerpo, mantener a raya el cuerpo para que no nos llevase al pecado. En los seminarios se cosían los bolsos de los pantalones de los seminaristas para que no pudieran meter la mano en ellos y se les facilitaba una varita para meter la camisa por debajo del pantalón.

Mortificar el cuerpo era el lema. No conceder caprichos al cuerpo era una preocupación. Y las chicas debían ser prudentes y recatadas para enseñar lo mínimo indispensable. Nada de lo relativo al cuerpo era de fiar. Y nada se hacía con él en la escuela más que esperar a que devolviese a casa en buen estado una cabeza llena de más conocimientos de los que tenía por la mañana.

He oído cantar una cancioncilla de Iglesia que hace sonreír en primera instancia pero que sobrecoge si se analiza con un mínimo de detenimiento: “Las niñas que son amantes de Jesús Sacramentado llevan la ropita larga para nunca disgustarlo. Anda, ve y dile a tu madre que no quieres ser cigüeña, que te alargue la ropita o que te corte las piernas”.

Se hacía ayuno y abstinencia. Y solo en carnaval se permitía alguna licencia que más bien era una pequeña celebración sadomasoquista de la carne.

De ese extremo hoy hemos pasado a otro. Al culto al cuerpo, a la obsesión por el músculo, a la lucha contra las arrugas, a las operaciones estéticas. El alma se ha perdido entre los pliegues de la carne. El enemigo es el envejecimiento, la falta de musculatura, la mala imagen y la carencia de flexibilidad.

Los gimnasios se han convertido en las nuevas iglesias. Y en ellas se practican ejercicios de culto. Lo veo cada sábado cuando acudo al gimnasio. Personas que se afanan en las máquinas, en las piscinas, en los spas. Ahora no hay que castigar al cuerpo, ahora hay que mimar el cuerpo, hay que venerarlo, hay que idolatrarlo. El cuerpo lo es todo.

Hoy se escriben novelas como “La carne”, de Rosa Montero, que son un canto al cuerpo como soporte de la vida y un lamento por su deterioro a través del paso inexorable del tiempo.

Antes solo había alma y hoy solo hay cuerpo. Un cuerpo que se cuida, se limpia y se exhibe como el mayor tesoro. Lo del “corpore sano” es principio y fin. Aunque haya que sacrificar la mente. El cuerpo es la plataforma del encuentro con el mundo y con nosotros mismos. Los sentidos del cuerpo son prolongaciones que nos permiten poseerlo. La tiranía de la estética nos convierte en esclavos.

La batalla por el cuerpo perfecto se ha convertido en una pesadilla que lleva al aislamiento, las lesiones y los anabolizantes. Se trata de un trastorno: la vigorexia.

Las personas que están inmersas en esta ola de culto al cuerpo acuden de forma obsesiva a nutricionistas y cirujanos plásticos y convierten en su segunda casa gimnasios y polideportivos.

Entre una y otra postura, entre el odio al cuerpo y el culto al cuerpo, está la Educación Física (en adelante EF) , que se ha convertido en una ciencia exigente y una práctica indispensable. Ya no es una “asignatura María” para los alumnos y las familias. Ya no. Porque su ámbito de influencia en la vida es decisivo, como se verá en las siguientes exigencias y propuestas.

La EF nos ayuda a conocer nuestro cuerpo y a aceptarlo y amarlo como es. No hay pellejo más cómodo para cada uno que el suyo. En otro cuerpo distinto no seríamos nosotros mismos.

La EF nos permite valorar la actividad motriz como un modo de exploración del mundo, de relación con los demás y como recurso para ocupar positivamente el tiempo libre.

La EF despierta una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y nos hace reconocer los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

La EF nos permite cultivar nuestras potencialidades corporales de forma sana, paulatina, compartida, exigente y equilibrada.

La EF nos hace prevenir muchos males relacionados con la salud ya que, como es obvio, más vale prevenir que curar.

La EF nos pone en relación con los otros de forma sana y dinámica, propiciando la práctica de deportes de equipo que generan cooperación, coordinación y liderazgo.

La EF va más allá del simple cuidado de la imagen y nos prepara para hacer un ejercicio razonable de manera persistente, no ocasional.

La EF nos acerca al juego y al deporte de manera rigurosa, armónica y exigente.

La EF promueve actitudes de respeto hacia la imagen y el cuerpo de los demás.

La EF ayuda a expresar las emociones a través del cuerpo y de los sentidos y a reconocer las emociones de los demás.

La EF ayuda a conocer las características del cuerpo y sus exigencias para mantenerlo sano.

La EF nos ayuda a utilizar las capacidades físicas, habilidades motrices y a conocer la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

La EF nos ayuda a adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

La EF nos permite realizar de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza.

La EF no ayuda a regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con las posibilidades y la naturaleza de la tarea y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.

La EF nos lleva a utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética, creativa y autónoma, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

La EF nos ayuda a desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

La EF nos hace participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

La EF nos permite conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

La EF nos lleva a realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.

La EF nos hace fomentar la comprensión lectora como medio de búsqueda e intercambio de información y comprensión de las normas del juego.

La EF nos lleva a utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.

La EF nos lleva a conocer y practicar juegos y deportes tradicionales y populares como elementos para conocer su historia y costumbres.

Amplio programa, como se ve, que deberá acomodarse a las características de cada uno. Se trata de acomodar este cuadro de acción a las expectativas, características y posibilidades de cada persona.

Los profesionales de la EF se integran en un equipo docente que desarrolla un currículum compartido de forma colegiada.

La historia de la EF ha tenido una evolución vertiginosa hasta ganar las actuales cotas de desarrollo. Poco tiene que ver una forma miope y raquítica de la EF con la ciencia y el arte de tener un cuerpo sano y hermoso. Es nuestra primera

tarjeta de presentación, a través de él nos relacionamos con el mundo y con las personas.

Se la llegó a minusvalorar tanto que las clases de EF se convertían en partidos de fútbol mal organizados. Prácticamente consistía en moverse, en correr sin criterio, en jugar a cualquier cosa. Era frecuente que el profesor de matemáticas le pidiese la hora al de EF para preparar un examen.

Conozco el caso de un profesor (¿?) de EF argentino que, en los días de mucho frío, se metía en el coche con la calefacción a tope, se colocaba en el medio del campo de fútbol y con el claxon pitaba las faltas que se cometían. Los intermitentes le servían para indicar contra quién había de sacarse la falta.

Hoy los profesionales de la EF tienen una formación completa y la asignatura está integrada en el curriculum como una de las más importantes. La EF no se practica solo en las clases del centro educativo sino que tiene exigencias en todos los ámbitos y momentos de la vida. A la Educación Física se le encomienda una buena parte de la felicidad del ser humano.

Me gustan las personas como el escritor francés Edmond Rostand del que se cuenta que, cuando cumplió 80 años se miró en el espejo y dijo: “Los espejos ya no son lo que eran”. Me preocupan las personas que con 20 años se miran al espejo y dicen: “Soy un pellejo despreciable”.

Miguel Ángel Santos Guerra

Catedrático Emérito de la Universidad de Málaga
arrebol@uma.es
<http://mas.laopiniondemalaga.es/blog/eladarve/>