

# FITER CULTURAL



## **La actividad física como parte de la cultura**

1- La actividad física como parte de la cultura.

Podemos aproximar una definición de cultura física diciendo que es un proceso de comprensión y asimilación de saberes referentes a los modos de llevar adelante prácticas deportivas, aeróbicas y de gimnasia, conforme la capacidad y necesidad de cada persona en virtud del propio beneficio; un adolescente de catorce años, un joven de veintiséis, un adulto de 45 o un anciano de setenta no pueden realizar la misma ejercitación, aun cuando tengan un óptimo estado general, y, precisamente entenderlo es parte de la cultura física. A pesar de que se puede aprender de manera autodidáctica, los diferentes direccionamientos y métodos de trabajo organizados y ejecutados por profesionales, se ajustan más a la necesidad de obtener resultados razonables exponiendo lo menos posible las cuestiones básicas de salud. La cultura física también tiene que ver con el valor que se le otorga al propio cuerpo y al estilo de vida que se decide tener, en particular en aquellos individuos que procuran un bienestar general. Este aspecto de la cultura física da de lleno en los intereses de los estados nacionales, provinciales y municipales que aspiran a mejorar los índices de salud general de la población y a reducir el gasto público.

La OMS impulsa, a través de sus Directrices sobre la actividad física y hábitos sedentarios, a los encargados de formular políticas a que elaboren planes de alcance nacional para fomentar la práctica de la actividad física en la población "...fomentar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios por grupos de población a través de documentos de orientación, a las personas que trabajan en organizaciones no gubernamentales, el sector educativo, el ámbito privado y la

investigación y al personal sanitario.” (OMS, 2020).

Dentro de los mensajes principales que se deben transmitir

la OMS identifica:

1- La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.

Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.

2- Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes. Respecto de este punto, en Fiter creemos que la cantidad y la calidad de la actividad física son elementos que deben incorporarse a la cultura física de manera ordenada y sistemática. Esta información es la que los profesionales de la actividad física, a través de los programas de trabajo preparados para tal fin, deben compartir con los practicantes para que además de intentar crear un hábito saludable, sea este el más adecuado para él. Por este motivo en Fiter se crean planes y se capacita a los diferentes profesionales para poder alcanzar este objetivo.

3- Toda actividad física cuenta. La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.

4- El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas. Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.

5- Demasiado sedentarismo puede ser malsano. Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.

6- Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad. (OMS, 2020, p.3)

Cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente. Las presente directrices mundiales ayudan a los países a elaborar políticas sanitarias nacionales de base científica y apoyan la aplicación del Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030.

La adopción de medidas y las inversiones en políticas que promueven la actividad física y reducen los hábitos sedentarios pueden ayudar a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de 2030, en particular los siguientes: buena salud y bienestar (ODS3), ciudades y comunidades sostenibles (ODS11), acción por el clima (ODS13) y educación de calidad (ODS4), entre otros.

Fiter es una institución privada que ha hecho de la actividad y cultura física su herramienta de desarrollo, su herramienta de comunicación y su motivo. Estos elementos lo transforman en un partner necesario del estado para llevar adelante las diferentes políticas de mejoramiento de la salud general de la población, con la consiguiente reducción de costos

en la salud pública. También, la actividad física, debe ser considerada como un agente de prevención de la enfermedad y a los profesionales de la actividad física, sus ejecutores más calificados, entregando a ellos parte de la transmisión de esta cultura, mediante la incorporación de información y conocimientos a las diferentes poblaciones etarias. A partir de los distintos programas de ejercicios en las diferentes instalaciones y con los diferentes equipamientos destinados a tal fin ellos cumplen su misión. Comparte Fiter las buenas prácticas recomendadas por la OMS como la idea de que hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivos o que la dosificación de la actividad física debe ser aumentada según los criterios de duración, frecuencia e intensidad, situación por la cual los diferentes profesores acompañan a los clientes en el conocimiento de los contenidos de los programas que están a su disposición para que cumplan sus objetivos. Estos contactos son básicos e indispensables para que los profesionales de la actividad física puedan transmitir el conocimiento necesario a estos clientes y transformar una práctica de actividad física en un hábito que perdure en el tiempo. Dicha transformación es la que derivará en mejoras sustanciales en la salud personal de cada individuo, impactando en la salud colectiva y en los costos económicos destinados a los cuidados de la salud, no solo en lo individual sino también en lo colectivo. La OMS como entidad rectora, alinea los criterios del estado con los de Fiter, dándole relevancia y trascendencia a las actividades que se realizan en nuestra institución, acercando en forma definitiva los intereses del estado en incorporar la actividad física como parte de la cultura. Los agentes privados son capaces de realizar esta tarea. La actividad que realiza Fiter acompaña a los ciudadanos en el

mantenimiento de su estado de salud creando o manteniendo hábitos saludables para la lucha contra el sedentarismo propio de las grandes ciudades, dándole espacio a una gran masa de la población activa que intenta mantenerse bien de salud y competitivo para desarrollar sus tareas.

## **Cultura Física**

La cultura, en general, es un conjunto de conocimientos e ideas no especializados adquiridos gracias al desarrollo de las facultades intelectuales, mediante la lectura, el estudio y el trabajo. También se la puede definir como un conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época, etc.

La cultura física es una visión educativa que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas, que trae aparejado una mayor calidad de vida en los diferentes aspectos, familiar, social y productivo. Además de ser una actividad educativa teórica y práctica, tiene un carácter recreativo, social, competitivo y hasta terapéutico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado de aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo, pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención. La cultura física puede ser enfocada desde varios aspectos diferentes pero todos complementarios si entendemos a los individuos como sujetos de aplicación de esta cultura física durante toda su vida. Por ejemplo, la

transmisión de la cultura física basada en la educación, desde la posición de profesor, donde el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. En este aspecto se deberá considerar que las instituciones como Fiter educan a sus clientes en aspectos como el conocimiento de su cuerpo, su fisiología básica y su higiene, con la idea de construir a través de ellos, hábitos firmes y duraderos para la práctica continua de las actividades físicas y mantener en el tiempo los beneficios esperables de su práctica. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la actividad física para así atenuar síntomas, siendo este otros de los aspectos fuertes de la actividad de Fiter para con sus clientes. Respecto de las que se centran en la competencia y entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento, Fiter los acompaña brindando los programas, instalaciones y profesionales. Fiter también se incorpora a las instituciones que ponen el foco en la recreación y la expresión corporal, priorizando actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio representadas en actividades como el yoga, la danza y la música, reconocida en los programas de actividades también como gimnasias del tipo aeróbicas o actividades de cuerpo y mente.

2- Un cuerpo y una mente saludables. El equilibrio es la gran meta.

Si bien preeminentemente la cultura física implica y se ocupa del cuidado del cuerpo con la misión de alcanzar el bienestar de este, esto

es tan solo una parte, un eslabón para poder ostentar una vida saludable. Para disponer de una salud férrea no solamente alcanza con hacer ejercicios físicos cotidianamente, sino que, a ello, que es muy necesario en la cadena, también hay que añadirle la observancia de hábitos saludables, como ser: no fumar, no beber en exceso y alimentarse lo más sano posible, elementos que se encuentran presenten en el mensaje de Fiter para con sus clientes y la sociedad. Siguiendo las recomendaciones de la OMS, sobre como pasar de sus directrices a la adopción de las medidas para que las políticas sean ejecutables e impacten en los ciudadanos, plantean

“... que las directrices nacionales por sí solas no producen un aumento del nivel de actividad física de la población. Se deben considerar un elemento más de un amplio marco de políticas que sirve para orientar la planificación de los programas y las respuestas normativas destinadas a promover la actividad física. La difusión de las directrices entre los públicos clave es fundamental, razón por la cual la OMS recomienda realizar campañas para una comunicación sostenida a nivel nacional con el fin de mejorar la concientización y la comprensión de los múltiples beneficios que reportan la actividad física (5) y la reducción del sedentarismo. Ahora bien, para que las actividades de las campañas de comunicación repercutan en cambios conductuales duraderos, deben estar respaldadas por políticas que creen entornos propicios y ofrezcan oportunidades para participar en las actividades físicas. (OMS, 2020). Fiter no es solo uno de los entornos propicios que se pueden crear gracias a las políticas que permiten inversiones y desarrollos en el país, sino que además llega con un precio totalmente adecuado para que el acceso a las actividades sea más democrático. Entonces, esta



sumatoria de componentes importantes como, las políticas internacionales de la OMS, sumadas a las necesidades de las poblaciones urbanas de mejorar su estado de salud, en particular por las dolencias devenidas del sedentarismo, más la necesidad de hacer cada vez más cultural a la actividad física, colocan a Fiter en una buena posición para ser un agente amortiguador de los problemas de salud enumerados, ya que su filosofía es la de acompañar a los individuos a desarrollar hábitos para mejorar y mantener su nivel de salud a través de la incorporación de la actividad física como de un método para lograrlo, manteniendo los niveles de seguridad adecuados.

En Fiter creemos, y es nuestra filosofía, que la dimensión tanto física como espiritual del ser humano, son igualmente importantes, entonces la educación del cuerpo tiene toda la relevancia, dignidad y valor que tienen todas las otras áreas de la educación. El hacer de nuestro cuerpo un instrumento importante de comunicación también lo transforma en un hecho cultural. El brindarle los cuidados necesarios, el dotarlo de las capacidades de expresión, de motricidad e incluso de competitividad bien entendida se transforman en finalidades valiosas para nuestra área de la educación. La actividad física para formar parte de una cultura duradera y que genere cambios positivos deberá ser enseñada y aprendida de la mejor manera posible.