

# Flexibilidad y postura en la escuela: el rol crucial del profesor de Educación Física

Mario Di Santo

Evidentemente, analizar el tema cuando las consecuencias de la no - intervención escolar impactan diariamente y de forma tan cercana en tu trabajo cotidiano es muy diferente a hacerlo desde la posición de un teórico de escritorio que, sin mayor lectura de la insoslayable realidad de la falta de educación para la vida corporal, pretende imponer su particular perspectiva acerca de aquello en lo cual la Educación Física escolar debiera consistir. Empezando por el final y dicho de la manera más clara: es sencillo defender una Educación Física centrada en los juegos, las danzas, los deportes y la expresión corporal cuando no te toca lidiar con los tremendos problemas posturales que afectan drásticamente la salud y la calidad de vida de quienes siquiera fueron advertidos, ni en la escuela, el club o donde fuere. Problemas de salud no sólo posturales, de hecho. Prevaricando a mis disposiciones habituales, relato en primera persona del singular y del plural lo que habitualmente trato en forma privada.

Todos los días desarrollamos, con un equipo interdisciplinario, esta interesante propuesta llamada Educación Física Adaptada. Nos dedicamos a la prescripción del ejercicio físico para todos aquellos casos de enfermedad crónica en los cuales la dimensión del movimiento es importantísima en todo lo que inhiere a la mejora de la calidad de vida y reducción de las consecuencias del padecimiento de tales morbilidades. Como parte obligatoria del protocolo, recibimos a los sujetos luego de haber pasado por la consulta médica y, en casi la mayoría de los casos, por el tratamiento a cargo de fisioterapeutas. Las alteraciones músculo - esqueléticas son lo que más tratamos y los procedimientos aplicados reportan muy buenos resultados.

La Educación Física es una herramienta irremplazable para contribuir a la felicidad de personas en situación de fragilidad y sufrimiento corporal, y no es algo que haya descubierto ni bien recibido, allá por el año 1987, sino es una confirmación de los últimos tiempos de desarrollo profesional. Entre las constataciones cotidianas, diarias me atrevería a

decir, está la de la consulta de padres con hijos en edad escolar, niños y adolescentes, con grandes y graves problemas posturales, con poco margen para la reversibilidad, y que reciben su primera evaluación muscular en nuestro servicio. Las deficiencias de flexibilidad, fuerza y equilibrio son significativas y la gravedad es tanta como el hecho de nunca haber sido advertidas. Pero lo que más sorprende es el reclamo por parte de los padres de nunca ser avisados, ni en el club, ni en la escuela ni en ningún sitio en donde los profesionales responsables tratan directamente con la dimensión corporal de los seres humanos. Hasta los mismos chicos manifiestan ese reclamo. El gran internista español, Dr. Gregorio Marañón, entendía que el valor del diagnóstico tenía que ver con el tiempo. En otros términos, el que se realice en el momento adecuado, cuando todavía hay tiempo de corregir o modificar la situación. De nada sirve en la sala de autopsias, o cuando la reversibilidad del cuadro es imposible. Quiero simplemente pronosticar que si nada hacemos desde el punto de vista educativo para cambiar esta situación de analfabetismo en los asuntos inherentes a la vida corporal, el cuadro de situación en el futuro próximo será muy costoso desde el punto de vista de la salud pública. En rigor, ya lo está siendo.

Posiblemente los mensajes epistémicos hoy tienden a desentender a la Educación Física de estas responsabilidades. Está bien, no soy quien como para establecer qué es y qué no objeto para la Educación Física. Sólo me pregunto, entonces, quién debería educar para la vida corporal desde la escuela. Si ésta, la educación para la vida corporal ya no es objeto de nuestra profesión, entonces desde otra asignatura tales necesidades debieran cubrirse. Creo que todos concedemos el hecho de que la vida corporal debe ser enseñada. La pregunta rodea la cuestión acerca de si la escuela, la familia, los medios de comunicación u otras instituciones son responsables de tales intervenciones pedagógicas. Ahora bien, imagínese usted una situación en la cual la profesora de música (o la maestra de lengua, de matemáticas, plástica, teatro), evalúe la flexibilidad de sus alumnos en el aula, o la capacidad estabilizadora, y luego dé aviso a los padres para considerar la posibilidad de un ulterior tratamiento médico o kinésico al tiempo que el profesor de Educación Física se ocupa de la organización de juegos o danzas o actividades de expresión corporal. Situación por demás extraña, aunque no va a faltar mucho para que se transforme en

habitual a la luz de las actuales coordenadas. La ironía, en este caso, es una estrategia para instar a la reflexión, sin valor ofensivo.

Advertir las insuficiencias de flexibilidad, entre otras capacidades motoras, dar aviso a los padres para un análisis médico más profundo en caso de que la gravedad del caso lo acredite, y diagramar programas de intervención corporal a los efectos de que el cuadro de situación sea revertido a tiempo, es una de las funciones legítimas de la Educación Física escolar. Educar para una vida corporal saludable en lo que inhiere al movimiento es responsabilidad de nuestra profesión, ya que difícilmente desde otras asignaturas estos objetivos se logren. Esta posición no excluye a otros agentes y su importancia, pero entiende que considerar la posibilidad de enseñar lo que no suele o puede aprenderse en otras instituciones o instancias educativas, jerarquiza a nuestra profesión y justifica su presencia en el sistema educativo formal. Es fantástico encontrar sujetos que saben cómo evitar lesiones, entrar en calor, auto - evaluar niveles mínimos, asimetrías, sentarse, caminar y trotar con finalidades terapéuticas, evitar malos usos posturales, etc., y porque, precisamente, fue un profesor de Educación Física quien en la escuela se lo enseñó. Es objetable que te lo enseñe un fisioterapeuta en el consultorio cuando el daño ya está instalado, o que el mismo médico de pautas acerca de cómo movernos saludablemente de ahora en adelante.

Con respecto a la flexibilidad y la postura en la escuela, la Educación Física puede favorecer la salud y la calidad de vida de los estudiantes a través de diferentes intervenciones. Algunas ideas son expuestas a continuación:

- ✚ Transmitir el gusto por el ejercicio construido y el desarrollo de las capacidades motoras desde edades tempranas, entendiendo que también son disfrutables las condiciones para la práctica deportiva y no solamente ella.
- ✚ Evaluar las expresiones de flexibilidad y enseñar a auto - evaluarse regularmente detectando si los niveles mínimos están cerca o lejos.
- ✚ Enseñar a auto - detectar asimetrías afuncionales, articulando intervenciones pedagógicas para contrarrestar las consecuencias de tales irregularidades.

- ✚ Desarrollar la amplitud de movimiento en todos los niveles del sistema educativo formal, empleando actividades adecuadas para la edad (desde el juego - ejercicios, al ejercicio construido propiamente dicho).
- ✚ Enseñar estiramientos técnicamente bien realizados, como valor cultural e higiénico para el resto de la vida.
- ✚ Asesorar a las maestras acerca de cómo prevenir alteraciones posturales en el aula: ubicación de los bancos, sillas, fuentes de luz, pizarrón, etc.
- ✚ Trabajar con los padres en la cultura de la prevención de las enfermedades relacionadas a la falta de movimiento o del mal movimiento, ya que si no lo enseñamos nosotros, te lo enseña el médico o el kinesiólogo pero su valor ya no es preventivo, sino terapéutico y con chances limitadas.

La posición crítica de este breve escrito no pretende convertirse en dominante, al contrario, acepta y respeta posiciones alternativas y hasta opuestas. Está inspirado en veintiún años de enseñanza a nivel terciario, observación de las tendencias y, sobre todo, trabajo diario con jóvenes en situación de fragilidad corporal abandonados por la Educación Física escolar.