

# Pensar en Movimiento

Mario Di Santo

A veces pienso (cuando no sólo pienso que pienso) que no se podría pensar de otra manera...

El fenómeno de la hipocinesia es escalofriante. Nunca en toda la historia evolutiva el hombre se ha movido tan poco, pero este paso que va del empleo de no menos de 7000 calorías diarias (el mismísimo hombre de Cromagñon, 30.000 años atrás, lo hacía), como condición de posibilidad para garantizar una improbable sobrevivencia, a apenas 700 por sobre una tasa metabólica basal cada vez más venida a menos (el hombre del siglo XXI), constituye un fenómeno único y extraño en la historia de la especie humana. Frente a otras presiones el tiempo de adaptación fue mucho mayor, pero en este caso, nuestra biología ha sido tomada por sorpresa. El cambio de las costumbres cinéticas ha sido prácticamente de la noche a la mañana. No estábamos preparados, biológicamente hablando, para semejante transformación en el empleo de nuestro cuerpo y sus posibilidades bioenergéticas y psicomotrices. Las patologías de la contemporaneidad así lo manifiestan. Son llamadas, también, enfermedades de la opulencia.

Nuestro genoma se perfiló bajo demandas contextuales caracterizadas por la lucha día a día por no morir ni de hambre ni tampoco bajo las armas de los enemigos, y gran parte de esos resortes comprimidos por la vida ciudadana y su falta de espacios para el movimiento se distienden a través de la práctica de las diferentes modalidades deportivas. Sin embargo, es fácil caer en la cuenta que dicho estímulo es insuficiente. La práctica de deportes canaliza ese impulso instintivo tan arraigado en nuestro genoma, pero las condiciones de dichas prácticas corporales distan de contribuir a un mejor estado de salud. Al contrario, hoy el deporte es fuente de patologías de distinto tipo, en algunos casos, muy graves. Las personas pueden buscar varias cosas a través del deporte, pero se equivocan cuando el objetivo es la salud. Dicha relación no es implícita sino que debe construirse en virtud del respeto de numerosas condiciones. Tal como antiguamente los hombres se preparaban, y mucho, para la guerra y la caza (con el bagaje

pedagógico de miles y miles de años, transmitido por las generaciones precedentes) el hombre del siglo XXI debería entender de una buena vez que sólo la práctica deportiva con preparación seria y a cargo de profesionales competentes puede, eventualmente, contribuir a mejorar el estado de salud. Hay que tener salud para practicar deportes, y no buscarla a través de ellos. Entender, al mismo tiempo, que la salud es un proceso construido y sostenido con responsabilidad, no un producto intercambiable por dinero, ya sea en una farmacia u obra social.

Las consecuencias de la falta de movimiento son varias, pero siendo breves, podríamos resumirlas en tres callejones totalmente relacionados entre sí, por supuesto. La división es sólo a los fines didácticos. Una es el advenimiento de una nueva configuración morfo - funcional que algunos llaman el *homo obesus* o, sin gran acumulación de tejido adiposo, una insuficiencia muscular tan grande que el síndrome metabólico es su consecuencia inevitable, con o sin obesidad de por medio. La otra es la alteración postural, el dolor de espalda y la disfunción osteo-articular. La evidencia está a la vista: nuestra columna vertebral no está biológicamente preparada para la falta de movimiento. El vaivén de los chicos en la silla de la escuela así lo señala. Sus discos intervertebrales piden cambio constante de posición. Y la tercera, y esto va por cuenta propia, es la involución de la masa encefálica, ya que la actividad muscular es indispensable para la neuroplasticidad, no sólo periférica, sino y sobre todo, cerebral, particularmente cortical. La gran cantidad de estudios inherentes al efecto neurotrófico de los IGF (insulin grow factors), los BDGF (brain delivered grow factors) y otras neurotrofinas estimuladas por la actividad muscular así lo revelan. Sobre este fenómeno hay cada vez más producción científica y los resultados son consistentes y concluyentes: el cerebro humano no se desarrolla si falta la dimensión de la acción muscular. Si bien lo vemos, a lo largo de millones de años de evolución pensar no era otra cosa que resolver problemas de adaptación *mientras* nos movíamos. El hombre no perfiló su cerebro trazando mapas en una cueva sentado en una piedra y con un palito, sino corriendo, lanzando, aproximándose cautelosamente para no ser descubierto, configurando estrategias para la sobrevivencia *a/ tiempo* que se desplazaba o vencía resistencias con grandes esfuerzos musculares de por medio. Su percepción se desarrolló conforme tenía experiencias motrices con los objetos, ni más ni menos como nos

sucede ahora a nosotros, es decir, como a ellos, pues la diferencia genómica es insignificante.

Otras de las inferencias que van por mi cuenta es la que surge de la relación entre la segunda y tercer consecuencia. Me refiero específicamente al de la conexión, tan significativa y tácita, entre propiocepción y desarrollo mental, y al hablar de esto incluyo lo emocional como factor de relevancia. Los datos propioceptivos nos configuran como *identidad neural*. Damasio, con su *hipótesis del marcador somático* nos abre los ojos hasta la rotura respecto a que lo que sucede en nuestra vida mental, es decir, nuestros estados y procesos mentales, son configurados minuto a minuto por la integración de numerosos datos perceptuales, dentro de los cuales los provenientes de músculos (vientre, tendones y, sobre todo, aponeurosis) y articulaciones son trascendentales. Nuestros estados mentales como consecuencia de muchos factores, pero entre ellos, los más importantes son los que dan cuenta de estados y procesos de todo de lo que de nuestro cuerpo no es cerebro. El mal empleo de nuestro cuerpo conlleva a generar aferencias que contribuyen, luego, a configurar defectuosos estados mentales. La tradición griega relativa a *pensar en movimiento* es seguida a lo largo de toda la historia del pensamiento. No podemos pedirle a nuestro cerebro más que lo que nuestros músculos pueden hacer. No obstante, de ello no se infiere que aquella persona que por fatalidad ya no puede moverse no pueda pensar (muchas personas postradas e inmóviles por accidentes o enfermedades lo hacen y muy bien), sino subrayo el hecho que en las etapas formativas, en la niñez especialmente, el movimiento es fundamental para el desarrollo del pensamiento y el resto de las funciones mentales.

Pensamiento, postura y movimiento como caras de la misma pirámide que apunta hacia la realización como seres *humanos*. (Como ven, estoy un poco cansado de escuchar o leer este postulado tan aburrido: ser bio - psico - social y bla, bla, bla. Giovanni Papini decía que las palabras son hembras: generan hechos). Aprender a estar parado y moverse como condición de posibilidad para aprender a pensar. Y, desde luego, surge la pregunta inevitable: ¿Dónde, si no es en la escuela, podríamos aprender a usar nuestro cuerpo tanto en reposo como en movimiento? ¿Quién, sino el profesor en educación física, podría hacerlo? ¿Qué es lo que puedo aprender sin la intervención pedagógica de un docente y qué

es lo que no? ¿Me tienen que enseñar, inexorablemente, a jugar, bailar o divertirme? La verdad, no sabría responder esto último, pero a flor de piel dudo que lo necesite. Desde mi experiencia personal, el juego era hermoso como una pura actividad sin idea de fin, jugaba horas creativamente, muchas veces solo, y esa magia se esfumo cuando me hicieron creer, y entonces lo hice, que jugar era una actividad en la cual, final e inevitable e inexorablemente, uno demostraba ser mejor que otro. Siendo así, prefiero jugar sin que me enseñen nada, sin que intervengan pedagógicamente mi pura actividad sin idea de fin, que tanto bien me hacía, sinceramente.

Pero no me cabe duda alguna que, en nuestro estado actual, la postura y el movimiento correcto deben ser enseñados. El cómo movernos para preservarnos responsablemente sanos, como biosistemas capaces de interactuar con otros a los efectos de conservar, también, el ecosistema. No puedo defender lo que me rodea si no opero responsablemente conmigo mismo. Y esa responsabilidad debería tener a la escuela como útero y a los docentes de educación física como los pedagogos por excelencia. Si no lo hacemos nosotros... ¿quién sino? ¿Quién sino nosotros podemos responder al problema de la tremenda fragilidad de los cuerpos cuando los hacemos operar a contra pelo de la propia biología? ¿Quién puede enseñar a los niños a vivir una vida corporal conforme a la naturaleza de la biología evolutiva y a la vez como principio de emancipación de los poderes de turno sino los profesores en educación física? No encuentro, por más que los busco con lupa en mano, a ninguno excepto nosotros en la escuela para enseñarlo.

Aparentemente fue Aristóteles quien describió un estado ideal: primero la gimnasia, luego la medicina y finalmente la cosmética. No necesitamos una aguda facultad perceptiva para constatar que hoy la relación está totalmente invertida. La educación física no es ni debiera ser, auxiliar de la medicina o la cosmética. Si bien lo vemos, en una sociedad donde todos fuésemos educados para movernos y comer bien, la enfermedad sería la excepción y no la salud, como lo es hoy. En una situación así, la medicina sería auxiliar de la educación física y la nutrición. No se molesten los médicos: obsérvenlo con claridad y seguramente estarán de acuerdo. Lo que se desprende de esto es que nuestra tarea como profesores en educación física es más importante de los que imaginamos. Pero esto en tanto y en cuanto enseñemos lo que

el sujeto por sí solo no puede aprender o hacer. Enseñar, transmitir hábitos para una vida corporal (y lo mental aquí es tan corporal como el cuerpo que vemos en el espejo o que explora el neurólogo con sus métodos más sofisticados) responsable es quizás el más noble de nuestros cometidos como profesores en educación física. Es importante que podamos verlo. En definitiva, obramos de acuerdo a lo que vemos. Por consiguiente, el problema no está en el obrar, sino en el ver – léase – entender.