

Contra natura: el hombre contra el hombre

Del hombre nómada,
hambriento, creyente y cazador
al hombre sedentario,
sobrealimentado, descreído y consumista

La Encuesta Nacional de Salud que se realiza periódicamente en España ha mostrado de manera ya tozuda la tendencia de la población adulta al sobrepeso y, en el peor de los casos, a la obesidad. En los últimos quince años la tasa de sobrepeso y obesidad se ha duplicado en nuestro país. Los niños siguen fielmente esta tendencia, ya que los escolares españoles entre los 7 y los 11 años son los más gordos de Europa después de los niños y niñas de la isla de Malta.

Este fenómeno no sólo afecta a España, sino que es uno de los problemas más acuciantes de los países más desarrollados. Lo llamativo del *ranking* anterior es el rápido ascenso entre la población escolar española para escalar las más altas cuotas de sobrepeso y obesidad de Europa. Hace unas cuantas décadas nuestros escolares estaban entre los más bajitos y menos obesos de su entorno geográfico continental; en la actualidad la altura media ha crecido espectacularmente, pero lamentablemente también el sobrepeso. Y ¿cuáles son las causas de este rápido deterioro corporal? Las causas son sobradamente conocidas entre científicos, políticos y educadores: dieta insana, sobrealimentación, vida automatizada y sedentarismo.

I

Si hacemos un repaso a nuestra historia vital, como hombres dotados de inteligencia racional, el *homo sapiens sapiens*, observamos que en los 3,5 millones de años en que se data la aventura del hombre, la humanidad ha pasado por diversos tiempos ejes. Estos momentos clave de la historia corresponden a procesos de cambio profundo que alteraron el *status quo* del individuo en su trayectoria histórica y que situamos *a grosso modo* de la siguiente manera: el hombre paleolítico, la revolución neolítica, la revolución industrial y burguesa, la postmodernidad y la sociedad de la información. Advertimos que partimos de períodos enormes que cada vez se van acortando hasta sucederse los cambios con gran celeridad; el período paleolítico duró 3 millones 490 mil años, la revolución neolítica aconteció hace unos diez mil años, la revolución industrial hace unos 250 años, la posmodernidad surge en la década de los sesenta y la sociedad de la información (coexistiendo con la anterior) se empieza a gestar en los albores del siglo XXI (década de los noventa y primer decenio de la nueva centuria).

En la primera etapa el hombre es nómada por necesidad, el espacio y el tiempo son sus coordenadas fundamentales, ambos le pertenecen. En este larguísimo periodo, el hombre, con una esperanza de vida pequeña, debe vagar y desplazarse por los distintos territorios para poder alimentarse (caza, pesca y recolección de frutos silvestres). Durante este dilatado proceso los avances culturales y tecnológicos son lentos y la supervivencia depende de la vitalidad corporal y de la habilidad para poder alimentarse, organizarse, defenderse y reproducirse. La actividad corporal es fundamental ya que de ella depende directamente la subsistencia; en este período el hombre es un ser hambriento, acosado por los peligros, nómada, que pasa frío y que debe desplazarse continuamente para recolectar frutos silvestres y encontrar los grupos de animales idóneos para poder cazarlos o pescarlos con enorme esfuerzo físico, alto riesgo y gran habilidad. La resistencia física, el arrojo, la habilidad física y la capacidad de soportar el hambre, las privaciones y la fatiga serán primordiales para el desempeño de estos cometidos.

Este prolongado proceso de casi tres millones y medio de años condicionará la naturaleza del hombre. Los individuos que sobrevivían a las difíciles condiciones del entorno eran fuertes y resistentes por lo que poseían un notable

equilibrio entre talla y peso. Crearon nuevas habilidades corporales con el manejo eficaz y eficiente de instrumentos y herramientas que constituyen sin duda la primera tecnología desarrollada por el hombre (la tecnología corporal). Nuestros ascendientes de la Prehistoria no hubieran podido sobrevivir con la sobrealimentación, el sedentarismo y el sobrepeso vigentes en nuestra época, por lo que no nos podrían haber ofrecido el precioso legado de la vida. He aquí la herencia más persistente de nuestra especie: la vida y el control del entorno a través del desarrollo racional de las capacidades y habilidades corporales.

Durante la revolución neolítica el hombre descubre el valor de la tierra e invierte en ella (nace la agricultura), re-considera su relación con algunos animales de su entorno y los domestica (nace la ganadería), escarba en las entrañas de la tierra para extraer sus tesoros (surge la minería) y se reorganiza para vivir en grandes grupos de forma estable en un mismo territorio con una jerarquía sociopolítica legitimada por el poder religioso y unas normas de convivencia (aparecen las primeras civilizaciones). En suma, inventa el concepto de propiedad y se arraiga a la tierra que le pertenece. En este período se produce un cambio notable de conductas corporales, el individuo se hace sedentario de forma progresiva e introduce ciertas habilidades corporales en su formación básica: aparecen el *ethos* guerrero, como proceso de defensa personal y ejercitación tendente al logro de un estatus social, y los ritos de iniciación, en los que se somete a los efebos a ciertas pruebas de valor y decisión extremas donde puedan demostrar sus cualidades físicas y caracteriales para ser considerados como adultos. Las prácticas guerreras, las actividades luctatorias y las artes bélicas, como instrumento de formación y socialización constituyen las prácticas del hombre de este periodo en las que debe demostrar su valía y su capacidad para subsistir en aquel entorno. Al individuo se le libera del enorme desgaste del nomadismo alimentario e incrementa la seguridad y la calidad de vida en organizaciones sociales de orden rural y reduce la incertidumbre con el subsiguiente incremento en esperanza de vida.

El hombre neolítico, al mejorar la tecnología productiva y tener asegurada la alimentación mediante el proceso agrícola y ganadero, sin abandonar la caza y la recolección, alcanza unas mayores expectativas de vida, sin embargo, debe afrontar un fuerte proceso de cambio en los hábitos alimenticios y en las conductas corporales. La dieta se basa en los cereales (el trigo en las primeras civilizaciones de Occidente, el maíz en las civilizaciones precolombinas y el arroz en las civilizaciones asiáticas) y en los productos procedentes de la ganadería y con la mejora de la tecnología culinaria surge la gastronomía y el arte culinario. Las prácticas corporales se encaminan a la utilidad social y se constituyen en un distintivo de clase, consolidándose como actividades legitimadas social e institucionalmente. Como reflejo de la vida cotidiana se proyectan las grandes competiciones corporales con carácter de gran espectáculo público. La aparición e implantación del esclavismo, libera a las capas sociales más favorecidas de un trabajo cotidiano muy duro lo que les permite acceder al tiempo libre, a la recreación y a las prácticas corporales higiénicas.

A mediados del siglo XVIII se impone la revolución industrial y surge la Modernidad, cuyas consecuencias más notables serán el intenso proceso de desruralización (el campo estaba superpoblado y no había ni recursos ni trabajo para todos los que allí habitaban) y el subsiguiente proceso de urbanización de la sociedad mediante la proliferación de ciudades, la implantación de las cadenas de montaje industrial, la mecanización de la sociedad y la profunda restricción de movimientos para el nuevo hombre de la sociedad industrial. Se agudiza el sedentarismo y debido al proceso de urbanización y mecanización de la sociedad, se restringe notablemente la capacidad de movimientos del hombre moderno. En esta época surgen el deporte y la gimnasia.

A la sociedad industrial le suceden la sociedad postindustrial y la postmodernidad. En este período la población de los países desarrollados comienzan a obtener cuotas de bienestar inimaginables a través del Estado del Bienestar, el consumo se convierte en la nueva religión laica y la popularización del crédito hace posible la búsqueda incesante de placer e inmediatez de los deseos del hombre postmoderno mediante el acceso a los servicios prestados por otros. La población mayoritariamente urbana se hace más sedentaria y la vida se automatiza de manera notable, la vida laboral se informatiza y robotiza y los hábitos alimenticios de la población tienden a la desmesura y a la sustitución de la excelente dieta mediterránea por el modelo anglosajón (pobre en frutas, verduras y hortalizas y excesivamente rico en fritos

y grasas de origen animal). El individuo postmoderno formado, informado, individualista y básicamente consumista, casi sin haber digerido el estatus paradigmático de lo postmoderno, se encamina hacia la sociedad de la información (la globalización), en la que se intenta acceder no ya a los servicios sino a la información generada por otros.

Asistimos a una profunda contradicción entre el enorme avance científico y tecnológico de nuestra sociedad y el creciente proceso degenerativo de la naturaleza humana; hemos pasado, en apenas diez mil años, del hombre nómada, hambriento, creyente y cazador, al hombre sedentario, sobrealimentado, descreído y consumista.

II

En este punto nos asaltan las siguientes preguntas: ¿qué queda de aquella naturaleza humana de nuestro mayoritario pasado prehistórico?, ¿estamos inmersos en un proceso evolutivo o involutivo? o, ¿quizás estamos sufriendo una metamorfosis, hacia una nueva naturaleza humana? Son preguntas de índole biológica, antropológica y filosófica, cuyas respuestas exceden el desafío de este artículo.

Los cambios que se han producido en los hábitos y conductas del individuo en los últimos diez mil años son formidables, aunque no todos admirables. Alertamos que la dieta insana, que provoca desequilibrios corporales; la sobrealimentación, que genera también importantes desequilibrios en la estructura filogenética de la naturaleza humana; el sedentarismo creciente, auspiciado por la omnipresente cultura audiovisual, que favorece la acumulación excesiva de calorías, o el tipo de vida actual automatizado y estresado, que incrementa los riesgos de un correcto proceso de relación con el propio cuerpo, promueven un inquietante núcleo de problemas en el individuo de hoy cuyas consecuencias más visibles son las enfermedades degenerativas osteomusculares y la obesidad.

En un contexto así, los niños son las víctimas más indefensas ya que no poseen una personalidad estructurada y están sometidos a la publicidad engañosa y a las modas alimentarias; carecen de cultura nutricional, llevan una vida estresante, tienen hábitos sedentarios, abusan de las actividades audiovisuales e interactivas (ver la televisión, jugar con la *PlayStation*, navegar por Internet) e ingieren comidas precocinadas o productos que no requieren cubiertos (como los bocadillos, las pizzas o las hamburguesas). He aquí unos cuantos datos que avalan lo anterior: uno de cada tres alumnos entre 7 y 11 años padece sobrepeso o es obeso (el 33%, según los datos de la International Obesity Task Force); la ingesta diaria de frutas y verduras, al igual que la de pescado, legumbres y cereales, se ha reducido en nuestros escolares a la mitad de las raciones recomendadas por la Agencia de Seguridad Alimentaria a través de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS); nueve de cada diez menores de quince años ve la televisión a diario (según las encuestas de salud que difunden constantemente los organismos privados y oficiales) lo que implica estar sometido diariamente no sólo a los programas televisivos, sino al intenso bombardeo publicitario de comidas rápidas y bollos hipercalóricos; el 6% de los escolares sale de casa sin comer nada (Encuesta Nacional de la Salud) lo que implica una alimentación inadecuada y condiciona el cuerpo al modelo “ahorro de energía” por el que se consumen menos calorías; el 30% de las niñas y el 18% de los niños entre 5 y 15 años son sedentarios, según la Encuesta Nacional de Salud; el 45% de las diabetes que se diagnostican en los niños/as y adolescentes son debidas al sobrepeso, la mala nutrición y el sedentarismo (según el último número de la revista *The Journal of Pediatrics*).

III

¿Qué podemos hacer para paliar este grave problema? Nosotros, como profesores de educación física, tenemos una doble responsabilidad: somos educadores y tratamos el cuerpo con sus distintas manifestaciones (higiénicas, recreativas, competitivas) y hábitos. Los centros educativos y las clases de educación física pueden ser magníficos foros para tratar de corregir las graves consecuencias de los procesos descritos anteriormente que afectan a nuestros escolares. Creemos que en el centro educativo se pueden articular políticas de sensibilización interdisciplinar (conferencias, jornadas, reuniones, actividades, concursos, debates) para concienciar a educadores, padres y alumnos de la importancia de una buena alimentación, en su justa medida y adaptada a las necesidades calóricas de los niños/as, acompaña-

da de saludables hábitos corporales, entre ellos la necesidad imperiosa de realizar prácticas físicas diarias (suficientes, variadas y ajustadas a las necesidades de cada niño) para lograr una buena construcción corporal, contribuir al proceso de integración social del individuo y, en suma, colaborar en el desarrollo de la personalidad. De niños gorditos, sedentarios y rechazados derivan mayoritariamente adultos obesos, sedentarios e insanos.

En las clases de educación física, el educador tiene la importante responsabilidad de contribuir a la buena formación del niño y la niña mediante la transmisión de conceptos, prácticas, valores y sentido estético del cuerpo y la motricidad. Sabemos que el tiempo de clase es claramente insuficiente para abordar el vital mundo de la motricidad; también reconocemos que con el doble, o incluso más horas de asignación curricular, es también insuficiente para abordar con garantías en las clases de educación física todos los objetivos de nuestra materia que no es sino la motricidad humana con todas sus manifestaciones. Por todo ello, abogamos por unas clases de educación física en las que el trabajo fundamental (a través de la motricidad) sea concienciar y sensibilizar al alumno con el fin de que logre ser autónomo y congruente con su propia naturaleza. El niño/a conocedor de su propia naturaleza y concienciado con sus obligaciones hacia su propia dinámica corporal abogará por un tipo de vida más racional y equilibrado, en el que la actividad física será, sin duda, una constante de su vida, ya sea en la etapa escolar como en la adulta. Ese es el premio de los educadores físicos; es un reconocimiento a largo plazo, pero consiste en lograr la aceptación de nuestros alumnos para que éstos gestionen su propia motricidad mejorando su calidad de vida y, de paso, preservar la conservación de la propia especie.

Somos firmes partidarios de la práctica física sistematizada como proceso pedagógico encaminado a la educación y proyectado a la vida cotidiana como hábito de vida; creemos que es insustituible pues en la actividad física se encuentran todas las dimensiones vitales, por lo que compromete al ser en su totalidad. A menudo nos planteamos el querer apostar por la calidad de las clases de educación física como remedio al insuficiente número de horas, pero, intentar desarrollar clases muy cualitativas en las dos horas escasas de educación física a la semana, sin ir acompañadas de políticas de mentalización, consideramos que es lo mismo que intentar vaciar el mar con cubos de agua. La sensibilización de los alumnos hará que estén motivados en las clases de educación física recibiendo conocimientos e instrucciones, vivenciando experiencias motrices y aportándoles el entusiasmo y el convencimiento precisos para una ejercitación corporal gratificante en su tiempo libre.

El niño tiene que estar inoculado con el “veneno” de la práctica corporal en todos los órdenes de su vida: el patio del colegio, los recreos, las actividades extraescolares, su tiempo libre con los amigos, los fines de semana, las vacaciones. La cantidad de movimiento en un niño es vital para su desarrollo, no importa que el niño no realice en esos espacios temporales una actividad física planificada (aunque sería lo ideal, pero no somos ilusos) sino que lo que verdaderamente importa es que el niño obtenga gusto y placer por el movimiento, ya que éste es un elemento consustancial para su crecimiento personal. A través de la motricidad, el niño logra mejorar su autoestima, aumenta su seguridad corporal, satisface su necesidad de emulación con los demás y se imbuje en la cultura corporal y en la adquisición de hábitos corporales (alimentación, salud, higiene).

Epílogo

Debemos volver a nuestros orígenes y reclamar un estilo de vida más humano, congruente con nuestra propia naturaleza; aquella que se conformó sabiamente durante tres millones y medio de años y que se fundamentó en una alimentación variada y equilibrada, en una actividad física constante, en una conducta de vida sobria y racional y en un estrecho contacto con el medio natural.

La actividad física se constituye por fundamento filogenético en el hilo biológico y argumental de la vida del hombre y, por tanto, en un hábito higiénico que le facilitará un estilo de vida saludable, satisfactorio, en armonía con su propia naturaleza. Ese es nuestro propósito y nuestro reto más apremiante; entre todos debemos corregir el rumbo equivocado y no ir nunca más *contra natura*.

JAVIER OLIVERA BETRÁN