



ISSN: 1561-3194

Rev. Ciencias Médicas. diciembre 2007; 11(5):

ARTÍCULO ORIGINAL

Relación de la cultura física terapéutica con determinadas categorías filosóficas

The relationship between therapeutical physical exercises and some philosophical categories

Lucía Linares Hernández¹, Sabina Mena Ramírez², Yunit Hernández Rodríguez³ Miriam Guerra Paredes⁴, Félix A Pedro Rogert⁵.

¹Especialista de II Grado en Fisiología Normal y Patológica. Asistente de la Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna. Pinar del Río. San Ignacio No. 170 e/7ma y Olivia. Rpto Cuba Libre. Pinar del Río.

lucia@fcm.pri.sld.cu.

²Licenciada en Marxismo-Leninismo, especialidad Filosofía Marxista-Leninista. Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna. Pinar del Río.

³Especialista de I Grado en Fisiología Normal y Patológica. Profesora Asistente de la Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna. Pinar del Río.

⁴Especialista de II Grado en Fisiología Normal y Patológica. Profesora Asistente de la Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna. Pinar del Río.

⁵Licenciado en Educación, especialidad Educación Física. Asistente de las Escuelas Latinoamericanas de Ciencias Médicas.

RESUMEN

Para la consecución de este trabajo tomamos en cuenta las categorías de la dialéctica en relación con la Cultura Física Terapéutica, desde una reflexión crítica que toma en consideración los criterios actuales de la vida moderna; donde los avances de la ciencia y tecnología someten al hombre a un estado de hipoquinesia casi total, que atenta contra su salud aumentando el riesgo de padecer de patología de tipo degenerativo, patologías crónicas no transmisibles, llevándolo a un deterioro de la salud. Conociendo la importancia de la Cultura Física Terapéutica en la utilización adecuada del tiempo libre a través de la práctica de ejercicio físico y su efecto en el cambio del estilo de vida de las personas, estudiamos el comportamiento de estas categorías desde el punto de vista biomédico en la calidad de vida de los individuos según el estilo de vida que elijan, evidenciándose que este influye directamente en la calidad de vida independiente de la sociedad y del nivel de vida. El modo y nivel de vida pueden influir en la calidad de vida de las personas, pero no es determinante, como el estilo de vida; la Cultura Física Terapéutica toma matices diferentes según las formaciones económico-sociales.

Palabras clave: CALIDAD DE VIDA, ESTADO DE SALUD, EJERCICIO FÍSICO, ESTILO DE VIDA

ABSTRACT

To carry out this research paper, some dialectical categories related to therapeutic physical exercises were analyzed from a critical reflection about the current criteria of modern life where the advances of science and technology submit human being to an almost total state of hypokinesia that affects health conditions, increasing the risk of suffering from degenerative and chronic non-contagious pathologies. Knowing the importance of the therapeutic exercises in the proper use of free time and the effect of these exercises on the changes of the life-styles, a study taking into consideration philosophical categories and biomedical view points was conducted to demonstrate that the ways of life and the life-styles can influence the quality of life apart from society and level of life. Way and level of life are not determining as life-styles are. Therapeutic Physical Exercises take different variants according to socio-economic formations.

Key words: QUALITY OF LIFE, HEALTH CONDITION, PHYSICAL EXERCISE, LIFE-STYLE

INTRODUCCION

La capacidad de movimiento es una condición básica de la materia viva que posibilita a los animales satisfacer sus necesidades, y al hombre, adaptarse al medio ambiente, transformarlo, determinando su supervivencia. El movimiento es necesario en el organismo, ya optimiza las funciones de los órganos y sistemas de la economía, por ejemplo, la eficacia de los sistemas de entrega de oxígeno (cardiovascular y respiratorio).¹

El músculo esquelético, como transductor biológico, transforma la energía eléctrica en mecánica; dicha estructura desarrolla la actividad voluntaria bajo el control de los comandos del SN. Específicamente, los impulsos de la corteza cerebral, y otras estructuras anteriormente están en relación con el concepto de ejercicio físico, donde en esfuerzos máximos aumentan los procesos oxidativos, hasta 50 veces por encima de las condiciones de reposo.¹

El ejercicio físico induce cambios morfofuncionales en todos los órganos y sistemas cuando las cargas físicas son aisladas; las modificaciones son agudas, aumenta la frecuencia cardíaca respiratoria, la ventilación pulmonar por minuto, entre otras. Sin embargo, si estas cargas se repiten con frecuencia, llega a producirse una economización del trabajo de estos órganos. Se produce la adaptación al trabajo, disminuye la frecuencia cardíaca de reposo, aumento del consumo de oxígeno, lo que significa en la práctica médica un estado de entrenamiento caracterizado por amplias posibilidades funcionales de los sistemas de entrega de oxígeno.²

Las condiciones de trabajo en la vida moderna se caracterizan por una eliminación progresiva del esfuerzo físico. La mecanización y automatización van sustituyendo en forma directa el trabajo del hombre, y los van situando frente a una gran pizarra automatizada de mando sobre la cual ningún esfuerzo hay que realizar para su funcionamiento.³

Esta falta de actividad física o hipoquinesia va creando situaciones especiales en el organismo como: alteraciones del metabolismo celular, del aparato locomotor del sistema cardiovascular y nervioso, alteraciones de la actividad enzimática, descalcificación ósea, sustitución del tejido conjuntivo por adiposo y pérdida de nitrógeno; además se observan taquicardias en reposo y otras alteraciones cardiovasculares reflejo de deterioro de dicha función como alteraciones en la contractilidad del miocardio e inestabilidad de las regulaciones cardiovasculares. El sistema nervioso sufre de este deterioro, reflejándose en alteraciones de la regulación autónoma y manifestaciones psiconeuróticas.^{1,2}

El hombre no siempre comprende, que si va a trabajar adecuadamente y hacer uso de los medios tecnológicos, que han pasado a ejecutar la mayor parte del trabajo que anteriormente realizaba, es necesaria la práctica de ejercicio físico con regularidad, actividad compensadora de la inactividad ocasionada por el propio desarrollo; además de utilizar acertadamente el tiempo libre, puesto que su uso no adecuado se traduce en un serio peligro que amenaza el bienestar biopsicosocial aumentando la frecuencia de enfermedades crónicas no transmisibles y otras de carácter degenerativo.⁴

A través de este trabajo nos proponemos como objetivo destacar la influencia que ejerce la Cultura Física Terapéutica en el cambio del estilo de vida de los individuos en nuestra sociedad, a partir de la influencia en la calidad de vida independiente del modo y el nivel de vida de que hagan uso los individuos desde una reflexión filosófica.

DESARROLLO

Durante el siglo pasado los habitantes de los países industrializados han reorganizado el medio en el que viven. Los medios tecnológicos han pasado a ejecutar la mayor parte del trabajo que anteriormente realizaba la fuerza muscular, en la mayoría de los casos los cambios se efectuaron en pro de mejoría, pero estos han creado grandes problemas y deterioro en la salud del hombre y en la calidad de vida.^{3,4}

Todas las formaciones socioeconómicas por las que ha transitado la humanidad ha llevado implícito un modo de vida donde se han puesto de manifiesto las costumbres, intereses, necesidades y valores morales del hombre. Corresponde un papel fundamental en la sociedad socialista como eslabón superior en el desarrollo histórico social de la humanidad, una nueva etapa, donde como formación íntegra conlleva a profundos cambios en el carácter de la vida y de la actividad humana, o sea, a un modo de vida nuevo.⁵

La necesidad de vivir es condición universal y premisa básica de toda la historia; en cambio, el problema real de cómo viven los hombres, es decir, lo relativo al modo de vida en particular, se resuelven de acuerdo con las circunstancias concretas y con el nivel alcanzado por la sociedad en su progreso material y espiritual. El problema de cómo vive el hombre en la sociedad hace referencia al mismo tiempo, al problema de que le ofrece realmente ésta al hombre para su desarrollo, y que pueda llevar una vida auténticamente humana.⁵⁻⁶

Cualquiera que sea la sociedad, ésta juega un papel decisivo en la formación del modo de vida. Lo desempeña el hecho de cada individuo forma parte de una comunidad determinada, grupo, clase, nación, sistema social en su conjunto.

La compleja automatización y mecanización de los procesos de producción, la utilización de la técnica computarizada para su dirección se han convertido en fenómenos típicos de la producción moderna haciendo que aumente la complejidad de la actividad humana, y si bien las cargas físicas se hacen menores, es importante señalar que aumentan las exigencias respecto a la esfera intelectual y a sus cualidades volitivas y emocionales.⁴ En relación con esto es necesario analizar que para proyectar, transformar y utilizar la técnica en el proceso de producción deben tomarse en consideración factores humanos como los psicológicos donde las posibilidades del hombre acerca de la recepción, organización elaboración y almacenamiento de la información, el proceso de búsqueda de decisiones, la estructura y los mecanismos de regulación psíquica de la actividad, las causas de los errores que se producen al hacer uso de la técnica, los factores que influyen, todo ello enfoca la necesidad del uso oportuno de la Cultura Física como medio alternativo de aliviar estas exigencias en personas sanas y enfermas.⁶

Se ha de tomar en cuenta en estas condiciones el modo de vida, las peculiaridades puramente regionales que caracterizan la existencia diaria del hombre, sus tradiciones históricas y nacionales específicas del desarrollo cultural y de la vida doméstica, de ahí que se hable de modo de vida oriental, occidental, urbano y rural.⁷

El hombre como ser vivo pensante, sensible y activo manifiesta el régimen social en la manera de obrar y pensar propio de una u otra comunidad social.

Como portador concreto de las relaciones sociales, el hombre tiene cierta libertad en mayor o menor grado para elegir su modo de vida, por supuesto, esa libertad es relativa, ya que depende en última instancia del carácter de las relaciones del individuo y la sociedad, del nivel de desarrollo cultural y espiritual, de sus necesidades e intereses socialmente desarrollado.⁸

El modo de vida, en principio refleja la realidad social desde el punto de vista de la manifestación de la vida y la acción cotidiana de los grupos sociales donde los individuos de una determinada sociedad revelan el carácter existente entre individuo _ personalidad, o sea, el individuo como agente social claramente establecido; el modo de vida permite al hombre examinar al individuo desde el punto de vista social tomada en toda la variedad y riquezas de sus manifestaciones en la unidad de trabajo y el ocio del tiempo libre.⁹

En este sentido, como dijera Hegel, la categoría modo de vida determina el cuerpo orgánico de la estructura del régimen social del estado real de la sociedad. En nuestra sociedad el estado dedica un gran esfuerzo en relación con la utilización eficiente del ejercicio físico, donde ha desarrollado un grupo de acciones durante los últimos años con vista fortalecimiento de la salud de la población que aseguran la práctica sistemática de actividades físicas.⁹

El INDER y el MINSAP han perfilado planes y programas para impulsar el desarrollo del Deporte, la Cultura Física y la Recreación, encaminado a elevar la calidad de vida de la población a través de funciones de promoción, curación y rehabilitación de salud en correspondencia con las exigencias de los diferentes sectores de la población como: círculos de abuelos, gimnasios de cultura física, gimnasia musical aeróbica, gimnasia básica y con los niños, casas de abuelos y áreas de cultura física terapéutica.¹⁰⁻¹¹

De esta manera nuestra sociedad le concede al hombre diversas formas de bienestar mediante actividades que le posibilita expresar su fuerza y aptitudes, elevando su nivel de vida, específicamente las casas de abuelos, elevando ello su nivel cultural y espiritual a la vez que utiliza el tiempo libre que dispone.

La dependencia del modo de vida respecto al nivel del bienestar, o sea, la base material de la existencia cotidiana y sus condiciones, no es tan sencilla y precisa como parece, ya que esa dependencia revela de manera más clara y directa cuando se requiere saber si existe las posibilidades reales.

Esos conceptos tomados en conjunto determinan la dialéctica de lo posible y lo real en el proceso de satisfacción de las necesidades humanas, de hecho, existe la posibilidad de una contradicción expresada en la falta de correspondencia. El alto nivel de bienestar social o de propiedad personal no garantiza por sí solo, un modo de vida más elevado. Es preciso elevar el bienestar para que compaginen armónicamente el nivel y el modo de vida de acuerdo con la forma de conducta y vida cotidiana de una sociedad determinada.¹²

Para que los hombres puedan progresar en todos los aspectos y poner en práctica sus fuerzas y actitudes creativas, es preciso que satisfagan de la mejor manera sus necesidades materiales (alimentación, vestuario, vivienda salud, etc.) porque se eleva el nivel de vida de los trabajadores. Exige armonizar la relación de los dos fenómenos de un modo que se asegure desde el punto de vista material satisfacer la necesidad social y espiritual del individuo.

El desarrollo de la producción y el aumento del consumo no aseguran la creación de condiciones de existencia verdaderamente humana, por ejemplo: la sociedad consumista presupone la advertencia Marxista respecto al consumo donde este podría ser absurdo, desde el punto de vista humano, si al satisfacer las demandas crecientes de los hombres empobrece su vida en vez de enriquecerla perdiendo su función verdaderamente humana de alcance social, de ser uno de los medios de desarrollo del individuo.¹¹⁻¹²

Por otra parte, la carencia material no es en modo alguno la única forma de revelar la miseria de la vida humana, también el alto consumo puede expresar su pobreza e incluso ser un símbolo de destrucción inmediata.

Marx señaló como aspectos sustanciales de la civilización desarrollada por el capitalismo que ella puede desarrollar necesidades ficticias y hacer caso omiso de las realmente indispensables, además hizo referencia en otros trabajos a que no es la superproducción sino el consumo loco, lo que llega a los extremos del fenómeno monstruoso y extravagantes que marca la perdición de la estatalidad antigua.¹³

En la actualidad, numerosos científicos alejados del marxismo ponen en tela de juicio y critican las tentativas de medir el bienestar de los hombres por el número de bienes de consumo que poseen, determinando el bienestar en forma independiente de la calidad de vida. Es oportuno señalar que en la calidad de vida se encuentra la más variada y riquísima forma de utilización correcta del tiempo libre, es decir, de forma activa y creadora, teniendo en cuenta la evolución del propio nivel de vida.

El problema del tiempo social (de trabajo y libre) merece especial atención puesto que, como periodo de desarrollo del hombre representa una condición y elemento importante del modo de vida.¹⁴

Lenin veía en la distribución y correlación razonable del tiempo de trabajo y del tiempo libre una fuente importantísima de ascenso en la actividad social de los trabajadores en el progreso político cultural y en la formación de un nuevo individuo, todos estos conceptos están relacionados, a su vez, con la categoría estilo de vida.

Puede darse el caso de que un individuo con un alto nivel de vida, con todas sus necesidades inmediatas resueltas, atentan contra su propia salud, por ejemplo: ingiriendo gran cantidad de alimento por encima del gasto energético para la actividad que realiza lo conduce a la obesidad, diabetes con riesgo a padecer de afecciones cardiovasculares como hipertensión arterial, cardiopatía isquémica independientemente de que la sociedad le garantiza un modo de vida razonable, sin embargo, la calidad de sus vida es pésima por no haber una adecuada correspondencia, entre el modo y el nivel, en relación con las características personales.⁷⁻¹⁵

Según el tipo de sociedad, esta puede o no proporcionarle al hombre la posibilidad de asistir a un gimnasio o alguna área terapéutica, donde pueda hacer uso adecuado del tiempo libre para potenciar las posibilidades funcionales desde el punto de vista biológico y espiritual, que determinaría un estilo de vida favorable e influiría en la calidad de vida.

El estilo de vida en los individuos se aprecia en cómo este adecua estas categorías, que son más generales (modo y nivel) a su propia vida teniendo en cuenta sus características personales, porque están presentes sus hábitos costumbres, formas de comportamiento social, es decir, forma de vida de un individuo concreto las cuales deben modificar para poder elevar su calidad de vida. La relación entre todas éstas definiciones no es absoluta, ni ocurre en forma rectilínea, se trata de un fenómeno más complejo, mediatizado por múltiples factores, entre ellas la educación familiar.¹⁶

Puede darse el caso que el modo y el nivel de vida sean elevados y el individuo escoja un pésimo estilo de vida o por el contrario, un grupo de hombres con un estilo de vida sano no posea un elevado bienestar en lo económico.

En nuestra sociedad dependiente de las limitaciones económicas impuestas en los últimos años ha conllevado a un deterioro en el nivel de vida de los individuos producto de una serie de carencias que tiene la población, sin embargo, el estado de salud es favorable por las acciones anteriormente referidas.

Con la concepción del médico de la familia se logra la una vinculación estrecha del profesional de la salud con la comunidad, donde el médico dispensaría a la población identificando los diferentes estados de salud, facilitando la incorporación y seguimiento de los miembros de la población por el especialista de Cultura Física en un área terapéutica, círculo de abuelos o simplemente indicando ejercicio físico a una persona todavía sano, pero con riesgo de determinada patología, ya sea por herencia o por inapropiado estilo de vida con el objetivo de modificarlo y contribuir así a elevar su calidad de vida.¹⁰⁻¹¹ Es aquí donde la Cultura Física juega un papel esencial en relación con las categorías anteriormente mencionadas.

Los círculos de abuelos y hogares de ancianos son un ejemplo concreto de cómo nuestra sociedad provee al hombre de condiciones de alimentación, vestuario y salud, para elevar el nivel de vida, independiente de la edad, a la vez que mejora también la calidad de vida de éstos en contraposición con la sociedad capitalista donde los hombres mayormente son marginados y no tienen posibilidades de desarrollo y bienestar económico.

Objetivo de nuestro sistema de salud es una expectativa de vida de más de 75 años de edad, similar a la de muchos países desarrollados. En este sentido la Cultura Física Terapéutica es una forma alternativa aplicable a individuos de cualquiera edad, al utilizar el tiempo libre en la práctica de ejercicio físico, donde se potencia la capacidad biológica y espiritual prolongando la vida.

Es bueno aclarar que las sociedades de consumo no siempre el individuo tiene la oportunidad de asistir a un gimnasio ni de tener garantizada las condiciones para la salud, por situaciones económicas; cuando el aumento del nivel de vida en términos materiales no va acompañado de progreso social puede favorecer, incluso, el deterioro de la riqueza afectiva y espiritual del hombre hasta su potencial biológico.¹⁷

Cuando el desarrollo económico no se pone al servicio del desarrollo biológico y espiritual del hombre, no hay progreso social y sí deterioro de valores humanos y sociales.

CONCLUSIONES

- El MODO y el NIVEL de VIDA son categorías que influyen en la CALIDAD de VIDA, pero no la determinan.
- El ESTILO de VIDA si es determinante en la CALIDAD de VIDA.
- La CULTURA FÍSICA influye en el cambio del ESTILO de VIDA.

Es importante elevar la CULTURA de los individuos en la sociedad en relación con la utilización de la CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA.

RECOMENDACIONES

- Cambiar el estilo de vida hacia formas más sanas donde haya una correcta utilización del tiempo libre y de trabajo.

- Mejorar los hábitos de consumo calórico o de ingestión de alimento.
- Realizar actividades físicas para mejorar de potencial biológico y espiritual del organismo garantizando la salud y una mejor calidad de vida.
- Seguir profundizando este trabajo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Masorra Z .R. Actividad Física y Salud Ed. Científica Técnica La Habana 1988 Pág. 5-10.
2. Castiñeira García R. La calidad de vida y desarrollo social en Cuba. 3ra Época. 2004; No 30 p. 29-51.
3. Núñez Jover J. La ciencia y la tecnología como procesos sociales. La Habana. Ed. Félix Várela 1999.
4. Andrew. La ciencia y el progreso social. Ed. Progreso. Moscú. 1976 p.13.
5. Universidad de La Habana. Departamento Psicología. Psicología en el socialismo. Ed.C. Sociales. La Habana. 1987 Pág. 14
6. Valdés Vivo R. Humanismo de Marx y Martí concilia sus diferencias. Revista Cuba Socialista. 2003; Nro. 28 p.47-57.
7. Joshua Barzilay El estilo de vida occidental favorece la resistencia a la insulina. Salud y Ciencia [revista en internet]. 2003 [citado enero 2007]; 11(6): Disponible en: <http://www.siicsalud.com/dato/sic/116/portada116.pdf>
8. Mainel K. Didáctica del Movimiento Editorial Orbe. Instituto Cubano del Libro Habana 1977.
9. Ubaldo González Pérez. El modo de vida en la comunidad y la conducta cotidiana de las personas. Revista Cubana de Salud Pública [revista en internet]. 2005 [citado enero 2007]; 31(2): Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/spu/vol31_2_05/spu14205.htm.
10. MINSAP. Medicina General Integral. Ed Pueblo y Educación tomo 2, p.80-85 1992
11. INDER. Cultura Física Terapéutica. Guías de Estudio Medicina Deportiva. La Habana, tomo 2, 1990.
12. Marx C., Engels F. La Ideología Alemana, tomo 3 Pág. 201-323.
13. Marx, C. Manuscrito Económico Filosófico 1844 tomo 42 Pág. 90.
14. Marx, C. Manuscrito Económico 1857-1859 tomo 46 Pág.70.

15. Marx, C. Obras escogidas .Tomo I Ed. Progreso. Moscú. 1973. Pág. 99.
16. CITMA. Tecnología y sociedad. La Habana. Ed. Félix Várela. 1999.
17. Engels, F. AntiDuhring. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. 1975 Pág. 21-37.

Recibido: 31 de Marzo de 2007
Aprobado: 25 de Abril de 2007

Dra. Lucía Linares Hernández. Especialista de II Grado en Fisiología Normal y Patológica. Asistente de la Facultad de Ciencias Médicas Dr. Ernesto Che Guevara de la Serna. Pinar del Río.