

**LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UNA
SOCIEDAD HIPERMODERNISTA****Autora: Iraida Saavedra****RESUMEN**

La actividad física en una sociedad hipermodernista tiene como propósito presentar un esbozo de la transformación cultura-mundo, como la ha denominado Lipovetsky (2006) y sus implicaciones en la sociedad. De cómo en la hipermodernidad, el desempleo, la preocupación por la salud, la crisis económica, el consumismo, el conformismo y un largo sin fin de virus provocan ansiedad individual y colectiva que se han introducido en el cuerpo social. La vida se ha convertido en una constante y distorsionada compra-venta, sumergida en la desigualdad económica basada en intereses personales más no colectivos, este cúmulo de situaciones trae consecuencias significativas en la calidad de la salud de la sociedad y la ha sumergido en un deterioro en su calidad de vida provocando diversidad de enfermedades. Ante ello, Márquez (2009) confirma que la inactividad física provoca numerosos trastornos, considerando el ejercicio físico como un elemento básico en la prevención de las mismas. Es importante destacar que la actividad física constituye una necesidad esencial para la mente, el cuerpo, el comportamiento y debe ser practicada con regularidad por el ser humano. Por lo tanto, sugerimos un cambio cultural deliberado, que valore la salud antes que la belleza, la actividad física frente al sedentarismo tecno-dependiente, la sostenibilidad por encima del hiperconsumismo. Siendo necesario aplicar esfuerzos innovadores y estratégicos a través de las principales instituciones del mundo.

PALABRAS CLAVE:

hipermodernista,
actividad física,
sociedad

INTRODUCCIÓN

Hiperbelleza, hiperconsumo, hiperinflación, son tan solo algunas de las terminologías usadas en las últimas décadas del siglo XXI. Años de profundos cambios, en los que, se ha podido observar transformaciones, unas para bien y otras para mal. Tal es el caso de que actualmente se tiene la fascinación por la velocidad en todos los sentidos: velocidad en internet, velocidad en el trabajo, para llegar a él, obtener información; todo esto conlleva lógicamente, a un deterioro paulatino de la salud física y emocional con sus posteriores consecuencias. Esta fascinación virulenta acosa diariamente hasta que la persona se encuentra luchando contra la corriente en las aguas del hipermodernismo.

Igualmente, el efecto causado por los medios de comunicación, tiene doble filo, ya que en la mayoría de las situaciones en lugar de informar, desinforman a la población sobre cualquier tema que se trate, porque todo está relacionado con el

hiperconsumismo: considerado como un modelo nuevo para la humanidad que lastimosamente no se ha podido contrarrestar y como resultado todas las áreas de la vida están atrapadas en él. Esta realidad produce la incapacidad de poder diferenciar entre lo que realmente sucede alrededor y lo virtual, llevando fácilmente a perder la noción de tiempo, en donde no se sabe cuándo realmente parar y lo que es altamente inquietante, la vida se vuelve más efímera.

Como resultado de esta loca carrera hipermodernista, la escasa información diaria sobre las necesidades prioritarias para obtener una óptima salud mental y física es contraproducente y lesiva para el buen vivir, ocasionando esa frágil y quebradiza calidad de vida. Al ser absorbidos diariamente por este remolino de carencias básicas, surge una actitud pasiva e indiferente ante la necesidad de una praxis que conlleve al fortalecimiento de la actividad física capaz de contrarrestar el sedentarismo tecnológico y la mala alimentación.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha observado con preocupación esta situación de inactividad como factor de riesgo en lo que se relaciona a mortalidad mundial, pues se registra como causa del 6% de las muertes en todo el mundo; estadística alarmante que debe motivar a la activación física con una variedad de ejercicios planificados, estructurados y realizados, siendo el objetivo principal mejorar y dar mantenimientos a los componentes de la aptitud física.

Esta activación física, abarca el ejercicio pero también otras prácticas que entrañan movimientos corporales realizados como parte de los momentos de juego, trabajo, tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentarla no es sólo una necesidad individual sino también social, por lo tanto exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea. Al menos, de acuerdo a la OMS, un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener

beneficios para la salud y los niveles de inactividad física o sedentarismo son elevados en casi todos los países desarrollados y en desarrollo (como Venezuela). Así mismo, la hiperurbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física, entre ellos superpoblación, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire, pocos parques e instalaciones deportivas, que conlleva a un mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UNA SOCIEDAD HIPERMODERNISTA

En el último medio siglo se han introducido más cambios en la condición humana que en todos los milenios anteriores. Existe un proceso de personalización, una novedosa manera de organizarse y de regir los comportamientos según los valores del libre despliegue de la personalidad humana, de la legitimidad del goce y de las aspiraciones de los individuos. Al respecto, Liposvetsky (2006); el filósofo más influyente y sagaz de las nuevas sensibilidades

contemporáneas en cuanto a hipermodernidad, comparte sobre los cinco fenómenos que han redefinido los hábitos y provocado las crisis que se vive: el mercado, la tecno-ciencia, las industrias culturales, el consumo y el individualismo. A todo esto el analista intelectual, denominó la transformación cultura-mundo.

La cultura-mundo actual significa, el fin de la heterogeneidad tradicional de la esfera cultural y la llegada de la universalización de la cultura comercial, conquistando la vida social, los estilos de vida y casi todas las esferas de las actividades humanas. Tal manifestación transformacional identifica a la sociedad y su correspondiente comunicación entre el hombre y su entorno, siendo el hombre un constructor de sí mismo, un participante consciente y productor de cultura en el proceso de esa evolución. Bericat (2012), señala que la hipermodernidad, es un concepto borroso e impreciso que ha venido acompañado de todo tipo de resonancias y rimas intelectuales, coquetea con el nihilismo del

postmodernismo, con el realismo liberal y el espíritu neoconservador de lo que hay más moral, que la moral dominante derivada del mercado.

El autor comenta que, la hipermodernidad también implica las satisfacciones falsas a través de la estética que posee influencia importante en la sociedad, dado que no importan los costos (dinero o tiempo) para lograr estar en una moda que impera en el consumo y la producción. Apoyándose de los medios comunicacionales para su mayor impacto, acertando en convertir a las personas en consumidores en potencia omitiendo si se necesita o no. El hombre actual convive en una comunidad individualista en la cual, los valores familiares se sectorizan y se alejan cada día más, donde sus relaciones en parejas son furtivas emocionalmente, pero se acercan continuamente en comunidades virtuales por la vía del internet.

Igualmente, Lipovetsky, (ob.cit) comenta que este fenómeno se caracteriza por su culto a lo extremo, por su desmesurada “siempre más”.

Se produce una transición del capitalismo al hipercapitalismo, del consumo al hiperconsumo, se habla incluso del “turboconsumidor”. Nace una sociedad híper que supera a la post. La vida se ha convertido en una constante y distorsionada compra-venta, sumergida en la desigualdad económica basada en intereses personales más no colectivos, marcando un significativo aislamiento entre las personas. Abrigándose en el conservador refugio de la tecnología, olvidando lo importante que es socializar, compartir y poner en práctica alguna actividad física en función de la conservación, prolongación y mejor calidad de vida.

Al respecto Márquez (2009), expone que los cambios socioeconómicos, culturales y tecnológicos, han impuesto un nuevo estilo de vida en la población, que han contribuido, por una parte, a mejorar los niveles de vida de los sujetos; y por la otra, los exponen a una serie de riesgos para la salud. Puesto que la tecnología ha incorporado nuevos conceptos de confort y bienestar, modificando el

modo de vida de los individuos y no necesariamente mejorando la mencionada calidad de vida a largo plazo.

Todo este cúmulo de situaciones, trae consecuencias significativas en la calidad de la salud de la sociedad, sumergiéndola en un estrés social, con dependencia tecnológica inactiva, produciendo sobrepeso, enfermedades del corazón, pulmones envejecidos, arterias obstruidas, envenenada por el consumo de alcohol, drogas, comidas rápidas, elementos que conducen al camino contrario de lo que se denomina salud, que la OMS (2006), define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” (p.1). Para lograrlo, y mejorar los estilos de vida que plantea la hipermodernidad en la sociedad actual, se debe orientar a las personas a la práctica de actividades físicas que influyeran una actitud positiva ante los nuevos retos que se presentan en la vida.

Frente a tal actitud, Márquez, (ob. cit) confirma que la inactividad física

provoca numerosos trastornos, de la misma manera que se considera el ejercicio físico como un elemento básico en la prevención de ciertas enfermedades. Es importante destacar que la actividad física constituye una necesidad esencial para la mente, el cuerpo, el comportamiento y debe ser practicada de forma responsable, sistematizada, democrática, organizada y equilibrada con los valores grupales e individuales en los diferentes estadios del crecimiento biológico del ser humano.

En este orden de ideas, tal actividad en tiempos de hipermodernidad representa una visión muy importante, dado que es un medio de influencias positivas que engloba la amplia puesta en práctica de diversidad de movimientos voluntarios, repetitivos y continuos en actividades prácticas individuales, como: correr, trotar, caminar, entre otras o sociales recreativas, como: el futbol, beisbol, voleibol, bailoterapia, dinámicas grupales, acciones éstas que fomentan la comunicación de las

personas entre sí, socializándose de forma directa e identificándose positivamente con el medio ambiente.

En tal sentido, Ortega y Pujol (1997), consideran la actividad física, como: "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía"(p.3). Ella reúne a su saber tres dimensiones: una biológica, una personal y una socio-cultural que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Se puede relacionar la actividad física con el aspecto educativo y recreativo, que de acuerdo a lo planteado por Mesa (1999), es una práctica social e histórica, que se lleva a cabo especialmente en el tiempo libre de las personas, lo que evita el ocio, fortaleciendo el carácter a través de infundir cualidades deseables como la disciplina, el coraje, el altruismo o el juego limpio ya sean en jóvenes, adultos, niños y/o ancianos. Lo que supone una verdadera disponibilidad del individuo para sí mismo, condición esencial para su socialización.

Por tal condición, la actividad física en la sociedad de hoy va enmarcada en actividades como: el deporte, la recreación, actividades alternativas y de expresión corporal; ofreciendo potencialidad a la sociedad en la búsqueda de la salud y la socialización, impidiendo la monotonía, aprovechando el tiempo libre, lo que contribuye a liberar el estrés diario que es producido por problemas personales o laborales. Sin embargo, las actividades físicas no escapan de la influencia negativa de la hipermodernidad, que conlleva la idea de conseguir por vías rápidas un cuerpo más voluminoso, firme y con menos densidad de grasas a través de: inyecciones anabólicas, cirugías estéticas, consumo excesivo de bebidas energéticas, pastillas adelgazantes, esteroides entre otros, lo que en corto o largo periodo de tiempo puede causar efectos adversos en el organismo.

Ante ello, las consecuencias han salido a la luz pública, debido a malas praxis (muertes) ocasionadas por las cirugías estéticas y el uso inapropiado

de irrigaciones de biopolímeros realizadas por personas negligentes que se encuentran al margen de la medicina, sin subestimar los escándalos en el área deportiva por la utilización de esteroides y otras drogas de consumo prohibido. Es por esto que, mientras las culturas sigan centradas en el hiperconsumismo, el culto a la belleza y el hipercrecimiento, sin que la salud y la sostenibilidad se conviertan en la norma y el consumo excesivo en un tabú, la crisis consumirá al planeta, siendo entonces el caos inminente.

REFLEXIONES FINALES

En definitiva, se hace necesario esfuerzos innovadores y estratégicos con urgentes medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones en la sociedad hipermodernista del siglo XXI. Estas se fundamentan en la OMS que estima que el sedentarismo y la actividad física provocan dos millones de muertes al año; por tanto, se sugiere: promover y proteger la salud, a través

de la alimentación sana y equilibrada acompañada de actividad física. Establecer, fortalecer y aplicar políticas y planes de acción mundiales, nacionales y regionales, dirigidas a mejorar las dietas, las prácticas deportivas, contando con la participación de todos los sectores, tales como: salud, sociedad civil, asociaciones internacionales, privadas y Organizaciones No Gubernamentales.

De igual manera, concienciación a través de los medios de comunicación sobre la importancia de un sano régimen alimentario, de la actividad física y salud; así como evitar el uso de biopolímeros, esteroides y otras drogas relacionadas. A la par, se propone impartir clases gratuitas de ejercicios físicos en espacios públicos, promociones sobre el uso de las escaleras en lugar del ascensor, así como el uso de la bicicleta para ejercitarse y desplazarse regularmente.

Mi aporte como investigadora en el área de las ciencias sociales y

específicamente en educación, va enmarcado en sugerir un cambio cultural deliberado, que valore la salud antes que la belleza, la actividad física frente al sedentarismo tecnodependiente, la sostenibilidad por encima del hiperconsumismo. Se considera que es necesario eliminar premeditadamente las opciones de la oferta de que disponen los consumidores hasta aprovechar el poder, no solo de las instituciones religiosas y los rituales para interiorizar los valores de la vida, la salud y el bienestar, sino también utilizar las principales instituciones del mundo (educación, medios de comunicación, gobiernos, empresas, las tradiciones y los movimientos sociales) para reorientar y superar la cultura del consumismo, todo esto, si se quiere evitar el colapso.

Cierro con las palabras de Flavin (2010), “se nos presenta ahora una oportunidad sin precedente, para renunciar al consumismo, a medida que el mundo se recupera de la crisis económica global más grave desde la Gran Depresión. El instinto humano de

supervivencia deberá triunfar finalmente sobre el impulso de consumir a cualquier precio” (sin p.). Esto determina el carácter práctico de una oportunidad que es el inicio inmediato de todo aquello que va a contribuir a que la realidad de los propósitos y metas fijados sean verdaderamente efectivos y eficientes.

Del mismo modo, para que triunfe el instinto de supervivencia, deberá formar en los que alimentan e impulsan el consumismo y el derroche: un carácter de análisis profundo desprovisto de toda ambición desmedida por los bienes materiales y una sensibilidad concienical de los seguidores del culto al consumismo y la belleza. Estos impulsores serían los verdaderos renunciantes a tan nefasta tendencia, para que de esta manera una sociedad alienada y globalizada por la crisis, esclava de la voracidad consumista triunfe y quede libre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERICAT, E. (2012). **Sociologías en Tiempo de Transformación**

Social. Centro de Investigaciones Sociológicas. Editorial Colección Académica. España.

Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS). 2006.

Documentos Básicos, Suplemento de la 45ª Edición. Ginebra, Suiza.

DEVIS, J. (2000). **Actividad Física, Deporte y Salud.** Editorial INDE. España.

FLAVIN, C. (2010). **Informe Anual del World watch Institute.** Estado Unido.

LIPOVETSKY, G. (2006). **Los Tiempos Hipermodernos.** Editorial Anagrama. España.

MARQUEZ, S. (2009). **Actividad Física y Salud.** FUI. España.

MESA, G. (1999). **La Recreación: Algo más que Volver Hacer.** Documentos Universidad del Valle.

ORTEGA Y PUJOL, P. (1997). **Estilo de Vida Saludables.** Ediciones Ergon. España.