

Relatoría - día 2, 24 de agosto 2005

Durante la segunda jornada de la XXVIII edición de los Coloquios se presentaron dos ponencias. Jordi Cussó presentó a los ponentes quienes hicieron sus aportaciones durante la primera parte de la sesión para que la segunda se dedicara al coloquio con los asistentes.

El primer ponente fue Agustí Viñas Rexach, quien es graduado social, licenciado en Teología, fundador y patrono de la Fundación Ayudando Ayudar y de la Fundación Intergramenet, miembro fundador del Ámbito de Investigación María Corral. Caterine Galaz Valderrama, chilena, fue la segunda ponente; ella es doctoranda en Educación por la Universidad de Barcelona, periodista, patrona de la Fundación Intergramenet y colaboradora del Servicio de Observación para Internet.

### **Primera ponencia**

#### **Dificultades para poder vivir en plenitud el reto claro, evidente y bueno de las propuestas que se hacen en esta edición de los Coloquios a cargo de AGUSTÍ VIÑAS REXACH**

Comienza el ponente por hacer mención a dos artículos de los que se publican en la "Revista RE de pensamiento y opinión" número 57, la cual fue preparada especialmente para estos Coloquios. En el artículo *Desatar, desatarnos* de Juan Miguel González Feria se manifiesta cómo los adultos viven la contradicción pedagógica de educar a los niños en dos niveles, el educarlos en el "no te muevas" que puede ser peyorativo, y el impedir que los niños caminen descalzos les inhibe de movimientos más sueltos y naturales. El artículo *El deporte: una contribución para la integración y la paz* de Mauricio Chinchilla, hace ver cómo el ejercicio físico y el deporte pueden ser una vía de profunda ayuda a la integración de las personas en la sociedad.

Presenta el ponente algunos ejemplos de casos en los que el deporte ha sido elemento positivo en diversos colectivos; en la Asociación de parálíticos de Barcelona, en la Biblioteca municipal de Santa Coloma de Gramenet. Estos casos son ejemplo de cómo el deporte y el ejercicio físico pueden ayudar a humanizar a las personas.

Sugiere un libro editado recientemente por la Universidad Pontificia Javeriana de Bogotá, Colombia, "LA EDUCACIÓN DESDE LAS ÉTICAS DEL CUIDADO Y LA COMPASIÓN cuidado del *espíritu*, cuidado del *cuerpo*, cuidado de la *palabra*, cuidado del *intelecto*, cuidado de las *relaciones*, cuidado de la *cultura*, cuidado del *entorno*, cuidado de las *sociedades*, la *compasión*". En particular, hace referencia al artículo de Álvaro Restrepo *Fragmentos de un discurso sobre el cuidado del cuerpo*. Este artículo describe cómo de manera injusta se prioriza el intelecto sobre el cuerpo, haciendo de la educación física algo muy limitado. El cuidado del cuerpo es elemento importante para tener compasión y hacer hombres y mujeres nuevos.

Luego de haber ejemplificado la importancia del ejercicio físico para el ser humano, el ponente presenta tres dificultades que impiden vivir en plenitud este ejercicio físico.

Primera dificultad. El dualismo nos rompe por dentro. Desde la unidad, el ejercicio físico se integra con naturalidad, si se prima más lo intelectual, lo espiritual, lo que educativamente se nos ha enseñado, es más difícil darle cuidado al cuerpo. Para incorporar el cuerpo en la unidad, hay que ver el tema haciendo un cambio de dirección, "metanoia". O se hace un giro de 180 grados o no entramos en el contenido profundo de las charlas de estos días.

Segunda dificultad. El deporte competitivo. Desde pequeños, el deporte que se enseña en la escuela es competitivo. Hay que vigilar mucho el aspecto competitivo que impide vivir y disfrutar el ejercicio físico no competitivo. Hay que abrirse al gozo del ejercicio físico y del caminar sin que sea preparación para competir, sin que sea el motivo "competir, ganar, ganar, ganar y ganar". Se ha creado una idea equivocada en la estructura psíquica del niño con relación al ejercicio físico, pues está condicionado en función del estar preparados para competir y ganar.

También desde el punto de vista del espectador del deporte profesional no somos dignos, pues no valoramos el jugar sino el ganar.

Tercera dificultad. Las excusas de no tengo tiempo, soy mayor, me canso, estoy atrofiado. Estos argumentos son falacias. Si no haces ejercicio físico estás más atrofiado, si no andas, no andarás más. Hay que empezar de a poco con algo asequible de acuerdo a nuestra edad y aceptando nuestros límites.

Practicar la risa, cuesta tan poco y así ya se hacen movimientos en la cara. Andar, caminar, peregrinar. No hay que esperar a que los médicos, los dietistas nos digan que hay que andar, hay que andar ya, porque queremos. Si caminamos, nos encontraremos mucho mejor, pues muchas de las dolencias que sentimos están en nuestra mente.

## **Segunda ponencia**

### **La importancia del ejercicio físico en una sociedad sedentaria** a cargo de **CATERINE GALAZ VALDERRAMA**

La ponente expone cómo se ha introducido el ejercicio físico en el sector laboral.

Lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia. La poca movilidad lleva a discapacidades, a enfermedades. Entre más utilizas los órganos, más flexible eres y más te adaptas al entorno. ¿Qué pasa en la sociedad de hoy con la tecnología, la complejidad intelectual con poca movilidad física? La era "ciber" ha relegado la práctica del ejercicio físico a muy poco tiempo diario.

Las multinacionales han comenzado a introducir el ejercicio físico en el trabajo, han contratado educadores físicos. El propósito de las multinacionales es buscar mejorar la productividad, y aunque esto sea éticamente no válido, sirve para plantearlo a la inversa, para que los empleados aprovechen la oportunidad de incorporar el ejercicio físico en su rutina diaria. Lo ético es que la empresa asuma la responsabilidad social de incluir el ejercicio físico como parte de la formación integral de la persona.

Hoy día existen varias "enfermedades profesionales" que se empiezan a manifestar en los empleados: stress, angustia, insomnio, atrofiaciones musculares, "burned out" o quemado, adicción al trabajo, entre otras.

Las empresas deben incluir en su plan de salud laboral el ejercicio físico. Las condiciones laborales tienen que basarse en una visión integral que abarque seguridad laboral, satisfacción en el pago, salud laboral, entorno agradable, etc.

El ejercicio físico tiene satisfacciones y beneficios tanto a nivel personal, como social y empresarial.

A nivel personal, el ejercicio físico disminuye el stress, la hipertensión y la fatiga, ayuda a conciliar el sueño, mejora el estado de ánimo y el estado físico. A nivel social, promueve el trabajo en equipo, el conocerse mejor y bajar el nivel de desconfianza entre todos. A nivel empresarial, se promueve la responsabilidad y reconocimiento social respecto del trabajador, del sujeto integral y no sólo por su productividad.

La ponente hizo luego un repaso histórico del trabajo como ejercicio físico. Por ejemplo, en la antigüedad para poder sobrevivir, agricultura, pesca, etc., el ejercicio físico era indispensable. Los romanos visualizaban el cuerpo como elemento de dominio y poder.

Comentó la ponente sobre algunas experiencias actuales que han encontrado elementos positivos en la integración del ejercicio físico en las empresas, por ejemplo, en la NASA, en una maquiladora de Costa Rica, en la Universidad de Miami, en una empresa en Chile. Con la incorporación de ejercicios sencillos como los estiramientos musculares durante media hora mañana y tarde, se ha constatado que los trabajadores se mantienen más activos, hay mejoramiento psicológico en la visión de su trabajo, varían la forma en que se divierten en sus ratos de ocio.

La rutina de ejercicios no tiene que ser complicada, incluso no es indispensable tener educadores físicos. Hay que pensar en incorporar la microgimnasia, el reírse, los estiramientos musculares. Detener la actividad laboral durante 15 minutos por la mañana y por la tarde y "desconectar" es positivo; no baja la productividad y se valora más la actividad laboral y el movimiento corporal. Hay que salir del espacio en donde se está trabajando. El usar menos el transporte para ir al trabajo es un aporte al ejercicio físico; se puede bajar una parada antes y así caminar más; subir y bajar escaleras en vez de utilizar el ascensor, etc.