

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HIPERCONSUMO

PHYSICAL ACTIVITY AS OVERCONSUMPTION

Carlos Eduardo Pacheco¹

Resumen

El propósito del texto es visibilizar el lugar que ocupa la actividad física bajo sus prácticas discursivas y comportamentales contemporáneas para posibilitar la formación regulada del cuerpo social desde el consumo. Para ello y como lo señala Foucault, se tomarán como acontecimientos de éste discurso el *fitness* como práctica junto a la calidad de vida como discurso.

Palabras clave: actividad física, hiperconsumo y calidad de vida.

Abstract

The purpose of the text is to demonstrate the place of physical activity with their contemporary discursive practices and behavior to enable the controlled formation of the social body from consumption. For this, and as Foucault says, be taken as facts of this discourse the fitness and practical with quality of life and speech.

Key words: physical activity, overconsumption and quality of life.

Fecha de recepción: 10 de Septiembre de 2010

Fecha de aprobación: 17 de Octubre de 2010

¹ Profesor catedrático asistente Facultad de Educación Física U.P.N. Licenciado en Educación Física U.P.N., Especialista en Gerencia Social de la Educación U.P.N., Candidato a Magister en Educación U.P.N., c_pachequin@yahoo.es.

Es necesario mencionar que la actividad física es tratada aquí como un constructo social dinámico, que resalta no solamente la función fisiológica a propósito del gasto calórico y el aumento metabólico, sino que además relaciona comportamientos humanos complejos, voluntarios y autónomos (Guía de promoción en actividad física en el ámbito escolar. Muévete Bogotá. IDRD. 2008-2009). Puede ser realizada practicando un deporte, caminando, bailando o haciendo actividades recreativas o habituales que impliquen moverse.

Aunque la actividad física es un amplio espectro a nivel teórico y práctico, el texto particulariza las variables y enfoques relacionados con el *fitness* por ser una práctica infundida y difundida en todo el mundo mostrando las relaciones con el consumo de masas.

Se denomina en la práctica *fitness* a una forma de conseguir no sólo salud sino un estado de bienestar y preparación para las exigencias del medio (Mosquera, p. 8) cuyo ancestro ha predominado en diferentes contextos y países desde mediados del siglo pasado: los aeróbicos. Ésta práctica (los aeróbicos) se denomina hoy gimnasia aeróbica musicalizada cuya comprensión debe asirse a todas las formas de gimnasia dirigida mediada por la música; aunque en su naturaleza los aeróbicos y la gimnasia aeróbica musicalizada (como posibilidades de actividad física) merecen verse de igual manera por su continuidad, las intervenciones desde el punto de vista multidisciplinar profesional han vislumbrado formas específicas de dimensionarla y evolucionarla. Diciéndolo de otra manera, su valor y aceptación social es un dominio en donde toda forma disciplinar científica y política desea intervenir.

La actividad física de hiperconsumo

Esas prácticas han filtrado las instituciones con el pretexto del cuidado de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida.

Los modos de presentación (*spinning, step, slide, cardio box, body combat, tae-bo, aquagym*, psicofísica, gimnasia laboral, dancía, jazz, estimulación muscular, pilates) la han hecho más técnica, más operativa y más instrumentalizada, pero, poco reflexiva. Sitios y espacios como los gimnasios, las recreo-vías, clubes y cajas de compensación, conjuntos residenciales entre otros, asumieron estas prácticas aludiendo

enunciados como salud, bienestar y estilos de vida saludable a razón de la calidad de vida junto al esfuerzo mundial por contrarrestar la obesidad². Hoy es posible que se tenga un familiar, un amigo, un vecino o conocido que se motive por estas actividades; con seguridad seguir estas tendencias se ha convertido en una moda, una creencia, un tributo al cuerpo y sobre todo una forma de hiperconsumo. Quien no esté al interior de estas tendencias y sus discursos podría encontrarse descontextualizado.

Los discursos relacionados con el fitness están orientados a administrar la vida y los cuerpos involucrándolos en una lógica de vivir. Tiene relación con el estar en forma con las nuevas manifestaciones sociales en torno al cuerpo, con las modas y con aspectos ideológicos y culturales. Si en la educación física, la gimnasia, la musculación y demás ejercicios físicos tienen por objeto dominar y controlar los cuerpos, el fitness y la actividad física no se excluyen de esta particularidad, pero aplicado en la sociedad; toma como socios o pares para su funcionamiento (como todo mecanismo) enunciados que lo hacen fuerte; esos enunciados socios o pares que fortalecen el fitness y por ende la actividad física son la salud y la calidad de vida. La salud médicamente definida y médicamente administrada parece haberse convertido, en las últimas décadas, en uno de los bienes más preciados y así mismo, la permanente tarea de alcanzar el paradigma del cuerpo sano (Illich, 1993).

A principios del siglo XIX se intensifican las políticas reguladoras del orden social que trataban de asegurar el funcionamiento del mercado cuando tuvo lugar uno de los movimientos de mayor capitalización de las posibilidades normalizadoras de la medicina: en nombre de bienes que sólo recientemente habían empezado a ser considerados absolutos: la salud y la vida. Las prácticas de salud dotaron al poder médico de una legitimidad racional en la administración política de los cuerpos, en la regulación y normalización de las prácticas corporales, puesto que aquellos empezaban a considerarse factores determinantes de la riqueza de los pueblos en términos, claro está de estabilidad y productividad (Pedraz, 2008).

² Organización mundial de la salud. Obtenido, desde: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>.

Desde aquí se le otorga legitimidad social y carácter propositivo a la relación *fitness*-salud, a lo que en realidad es una imposición de ciertas prácticas de relación con el cuerpo. Esa imposición son mecanismos o dispositivos que anteriormente (no significa que ahora no lo haga) funcionaban como distinción social ya que según las normas de clase, fuera de establecer cuáles eran las condiciones del buen comportamiento, para este caso una condición saludable, establecían la frontera entre los cumplidores y no cumplidores, entre sanos e insanos (Pedraz, 2008). Sin embargo, ésta distinción ha dejado de ser exclusiva de personas con mayor poder adquisitivo ya que los discursos del estar saludable, del mejorar la calidad de vida y practicar ejercicio han roto las fronteras clasistas para instalarse en la administración de la vida.

El planteamiento de la teoría social del cuerpo el cual menciona que existe una estrecha relación entre el modo de existencia que presentan los individuos y los distintos modelos sociales de actuación y representación corporal, incluyen las representaciones y prácticas de la salud que constituyen una expresión de la identidad social muy a menudo naturalizada.

El culto al bienestar de masas promueve un modelo de hiperconsumo de corte individualista y el hedonismo se consagra como objetivo legítimo.

Tendencias dirigidas como pilates, rumba, danciza, *body system*, *stretching*, *cardio box*, *spinning*, *tai-chi* y demás, se ocupan hoy por la mercadotecnia sensorial y las formas de involucrar masivamente a instructores (y usuarios) para que se conviertan en reproductores e hiperconsumidores de esa comercialización. Sin embargo, lo llamativo se encuentra en el bucle tendencia-instructor promotor, ya que instructor que no se actualice con respecto a esos mismos cursos y tendencias, no puede trabajar, es decir, quien no haya pagado y asistido a uno de los cursos que promueven los mercaderes de la actividad física con intenciones de verdad, se le quitarán horas de su trabajo o se convierte en instructor o instructora obsoletos. Aquí una vez más aparece fuertemente el enunciado de formación permanente con respecto a prácticas institucionalizadas.

El decir que estas prácticas se sustentan desde lo biológico-fisiológico-técnico para dar una falsa y superficial creencia de preocupación por las personas, no basta y no es suficiente. Las instituciones bajo

grandes despliegues y promoción de las tendencias del *fitness*, estructuran criterios de cobertura, calidad y poder económico.

La relación *fitness*-salud cada vez más se construye sobre un orden pos-moral (gestión de la vida misma) tendente a la paradoja homogenización-individualización; es decir, pretende involucrar a los sujetos en esa forma de cuidado de sí mismo, pero a la vez, teniendo en cuenta los gustos y los intereses individuales en busca del bienestar y la felicidad.

El hiperconsumidor de actividad física

La relación que se ha establecido entre actividad física y salud constituye uno de los exponentes de colonización normalizadora a la que las sociedades de (hiper) consumo, someten a los individuos a través de los sinnúmeros aparatos ideológicos y políticos de control de los que están dotados (Pedraz, 2008). Por sociedades de hiperconsumo se reconoce al fenómeno social de sintonizar al hombre liberal, al hombre de consumo, *homo consumericus*, con la demanda del mercado de consumo atrayéndolo con formas sofisticadas que irrumpen sus sentidos, sus gustos imprevisibles, su confort y su bienestar. Éste nuevo sujeto pasa de ser un consumidor a un hiperconsumidor, caracterizado por estar al acecho de experiencias emocionales y de mayor bienestar, de calidad de vida, de marcas, de autenticidad, de inmediatez y de comunicación (Lipovetsky, 2007).

El hiperconsumidor de actividad física contemporáneo se encuentra influenciado por la juventud y el erotismo, por la libertad, por la provocación y el ocio. Desea construir de modo individualizado el propio estilo de vida y el empleo del tiempo, aumentar la capacidad de relacionarse, prolongar la duración de la vida, corregir las imperfecciones del cuerpo ejerciendo un poder y un goce sobre sí mismo. Busca menos la aprobación de los otros y mayor soberanía individual. Unos desean alcanzar una calidad de vida desde muchas posibilidades el viaje, el conocimiento, el confort, la familia, etc., y otros tantos desde la actividad física.

Como soporte al escrito, se hace necesario identificar cómo son las relaciones y las condiciones que posibilitan la construcción social de modelos comportamentales desde la formación discursiva de la calidad de vida derivada de la actividad física como hiperconsumo.

La calidad de vida que promueve la actividad física de hiperconsumo

El individuo se autoconstruye a la carta sin otro objetivo de ser él mismo y valorizar su cuerpo. La civilización consumista se distingue por el lugar central que ocupan los deseos de bienestar y la búsqueda de una vida mejor para uno mismo y para los suyos (Lipovetsky, 2006). El significado y aplicación de la calidad de vida se expresa entonces en dominios o campos en donde su discurso ha sido valioso. Por ello, se menciona en espacios médicos, educativos, rehabilitativos, recreativos, deportivos, carcelarios y hasta económicos. Hoy, se encuentran diversos contextos en donde un nuevo modo de pensar (hiperconsumo) involucra aspectos de satisfacción, de ambiente, de salud, de servicio, de felicidad y porqué no de sensibilización. Se ha creado todo un mercado de la actividad física en donde el hiperconsumidor ya no está sólo deseoso de bienestar material sino, como demandante de confort psíquico, espiritual y plenitud subjetiva. De ello da fe el florecimiento de técnicas orientales (*tai-chi*, meditación, yoga) y de desarrollo personal, autoestima, la búsqueda de la felicidad y demás formas que realcen la parte interna y espiritual.

Entonces, la calidad de vida promulgada desde la práctica de actividad física, debe cumplir con una serie de condiciones pertenecientes a referentes comportamentales, estilos de vida, estilos de vida saludable, estilos de alimentación y nivel de condición física. Es decir, que dentro del ideal de desarrollo humano estos enunciados se toman como propósito y son idealizados, valorados, guardados y perseguidos. Esta calidad de vida promulgada desde la práctica de la actividad física describe una tecnología del yo enmarcada en el punto de vista del cuidado de sí. Este cuidado de sí se ha convertido en un cuidado médico permanente; cada sujeto debe convertirse en el médico de sí mismo, puesto que debe prestarse atención a lo largo de toda su vida (Foucault, 1990).

Entonces la calidad de vida que se genera a partir de la práctica de la actividad física es un gran mecanismo de control que siendo una formación discursiva, se distribuye en diferentes dominios para hacerse amplia, magna haciendo correctivos en su procedimiento, precisándolo y regulándolo. Los estilos de vida, cualquiera que se adopte, junto a los hábitos de vida saludable, le sirven de dispositivos

que se filtran intersticialmente. La calidad de vida se compara con un gran pulpo que despliega sus tentáculos para acaparar la masa poblacional y sus ventosas serían las que aseguren las particularidades.

Desde allí se puede afirmar que la calidad de vida generada desde la actividad física es una tecnología política de la vida porque la invade, la controla la piensa desde todas sus dimensiones.

Pareciera burocrático el proceso para acceder a una calidad de vida desde la actividad física puesto que para tenerla (porque tal parece que está fuera de nosotros) se debe cumplir con una serie de condiciones, condicionantes, arquetipos y requisitos previos como individualismo, optimización de la forma y la salud, emoción. La calidad de vida que se genera desde la práctica de actividad física como hiperconsumo depende de las posibilidades que tengan las personas de satisfacer adecuadamente sus necesidades, sus gustos, sus inclinaciones y sus placeres.

El hiperconsumo como administración de la vida

Hoy no se gobierna la muerte ni sus procesos para generarla por ende, no se deciden formas de morir. Ha emergido un nuevo arte, una nueva estrategia, un nuevo dispositivo que administra y gobierna los cuerpos. La estrategia se volcó hacia la gestión de la vida y los aspectos conductuales de la población. El valor totalizante que posee la vida desde el capital mereció toda observación. En la vida y por la vida confluyen muchas dimensiones, deseos, emociones, tristezas que con una oportuna estrategia se dominan (Foucault, 1967).

Como se ha dicho antes, el *fitness*, el deporte, la gimnasia y demás tendencias pertenecientes a la categoría "actividad física" merecen verse como estrategias en donde se instalan unas prácticas, unos saberes y unos discursos que funcionando de forma organizada o desorganizada regulan lo que se puede denominar el régimen de la vida saludable³.

La educación es por excelencia, una estrategia o uno de los dispositivos por los cuales se administra,

³ Pedraz utiliza esta categoría para describir el discurso institucional y el tipo de mensaje implícitos de la medicalización y deportivización de la vida cotidiana. Véase arqueología de la educación física y otros ensayos, p. 157.

desde muy temprana edad en los estudiantes, el discurso del trabajo, la responsabilidad, el respeto y la práctica de actividad física. En este escenario también funciona y se mueve el régimen de vida saludable.

Desde allí se le da forma al sujeto que se autogobierna en la sociedad de hiperconsumo. Que ese sujeto se autorregule, se autocontrole, que tome decisiones, que busque la formación permanente, que sepa hacer no sólo una cosa sino ojalá varias, que piense en función del hiperconsumo y que sus intereses, deseos y emociones se dirijan a ello, que respalde el voto, la cultura ciudadana y cuide el medio ambiente.

El hiperconsumo aunque siendo una práctica, se instala en la vida, reside en la vida generándole expectativas incertidumbre y necesidades. Crea un vínculo y una dependencia con el hiperconsumidor llamando su atención y sobre todo transformando su conducta.

Referencias

- Deleuze, G. (1999). 'Posdata sobre las sociedades de control'. En Deleuze Gilles. *Conversaciones*.
- Diagama, C. (2005). 'El saber y la educación en las sociedades de control'. En *Cuestiones de filosofía*, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Escuela de Filosofía y Humanidades. No 7.
- Foucault, M. (1970). *La arqueología del saber*, Siglo XXI Editores.
- Foucault, M. (1986). *Historia de la sexualidad I*, Siglo XXI Editores.
- Foucault, M. (2007). *El nacimiento de la biopolítica*, FCE, Clase del 14 de marzo de 1979.
- Giraldo, C. (2003). 'Rescate de lo Público - Poder Financiero y Derechos Sociales'. (Comp.) Cesde, *Desde Abajo*, Bogotá, Academia Colombiana de Ciencias Económicas.
- Giraldo, Fabio. (2007). *Pánico en la globalización*, Bogotá, Colección el pez en la red.
- Gracia, Á. (2007). 'Notas para una historia del cuerpo. Una mirada desde la Educación Física'. En *Revista Lúdica Pedagógica No 12, Volumen 2*.
- Illich, I. (1975). *Némesis médica. La expropiación de la salud*, Barcelona, Barral.
- Illich, I. (1985). *La sociedad desescolarizada*. Obtenido el 20 de Junio de 2010, desde: http://nidosniamo.com/libros/Illich_Ivan_La_sociedad_desescolarizada.pdf
- Laval, C. (2004). *La escuela no es una empresa*, Paidós.
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*, Barcelona, Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2005). *El crepúsculo del deber. La ética indolenta de los nuevos tiempos democráticos*, Anagrama.
- Max-Neef, M. A. (2006). *Desarrollo a escala Humana*, Barcelona, Icaria.
- Mejía, M.R. (2006). 'Educación(es) en la(s) globalización(es)'. En *Desde abajo*.
- Mendoza, R., Sagrera, M.R., Batista, J.M., (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*, Madrid, Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Pacheco, C. (2001). *Formación en una cultura de la educación física por medio de las actividades rítmicas*, Proyecto de grado, Universidad Pedagógica Nacional.
- Pedraz, M. (2006). *Arqueología de la educación física y otros ensayos*, Armenia, Kinesis.
- Schalock, R., Verdugo, M.A. (2002). *Handbook on quality of life for human service practitioners*, Washington, American association on mental retardation.
- Toulmin, S. (1972). *La comprensión Humana*, Barcelona, Alianza.