

Diseños urbanos modelan vidas y cuerpos.

Salazar C., Ciria M. y otros ^{**1,2}

Resumen

La modernidad ha propiciado nuevas formas de convivencia social y desarrollo económico entre las sociedades. Ser moderno, urbano, ciudadano, consumista, capitalista, ha costado el detrimento del espíritu y el cuerpo, en pocas palabras, hemos dejado de ser movimiento sentido y pensado para actuar como masas hipoactivas. El costo de crecer urbanamente buscando el funcionamiento óptimo de la dinámica económica consideró la construcción de ciudades funcionales pero inmovilizantes, se construyeron centros deportivos y se abandono la calle; la vida perdió aprecio por la contemplación y lo importante del SER; los satisfactores devenidos del consumismo se apoderaron del cuerpo en la búsqueda del confort. El cuerpo en tanto modificó su estructura, forma y utilización, dejo de ser herramienta de trabajo y convertirse en masas ideológicas. La presente ponencia reflexiona en la transformación que propicio la modernidad y tecnología al cuerpo. Precisamente en Colima, el diseño urbano está diseñado para no movernos.

Palabras claves: Cuerpo – movimiento - ciudad - diseño urbano.

* Manzo Lozano, Emilio G ^{3, 4, 5}; Mediana Valencia, Rossana T. ⁶; del Río Valdivia, José ⁷; Gómez Figueroa, Alejandro ⁸ y Hernández López, Sergio ⁸

¹ Universidad de Extremadura

² Facultad de Ciencias Sociales

Universidad de Colima

³ Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Colima

⁴ Escuela Superior de Ciencias de la Educación.

⁵ Departamento de Letras

Universidad Iberoamericana

⁶ Facultad de Ciencias de la Educación

Universidad de Colima

⁷ Facultad de Medicina

Universidad de Colima

⁸ Facultad de Educación Física

Universidad Veracruzana

La obesidad es considerada como el trastorno metabólico más frecuente en todos los países del mundo. México es uno de los países más afectados por la obesidad y Colima no es la excepción con el primer lugar en infancia y mujeres de entre 20 y 30 años, siendo uno de los problemas más graves de salud pública del país y Estado.

Este padecimiento es uno de los factores que más influencia tiene en la cantidad y calidad de vida de las personas, favoreciendo la aparición de trastornos en el plano fisiológico y psicológico de las personas. En el plano fisiológico es uno de los principales factores para la aparición de otras enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes mellitus tipo 2 y otros marcadores de enfermedades cardiovasculares.

La obesidad según la OMS es un desequilibrio entre lo que se come y lo que se gasta energéticamente; algunos estudios revelan que el 95% de los casos de obesidad se relacionan con los estilos de vida. Estos estilos de vida están asociados al consumo alimentario, a la actividad física y consumos nocivos (alcohol, drogas y sustancias psicoactivas).

En el caso del movimiento, el sedentarismo entendido como la falta, pérdida, cesación o insuficiencia de movimiento corporal, trae consigo entre los males, la atrofia muscular, la subjetividad en la percepción de bienestar y la presencia de las enfermedades de la modernidad. Resultado de una limitada movilidad física en periodo prolongado.

Definitivamente la manera en que vivimos ha cambiado; ser moderno, urbano, ciudadano, consumista, capitalista, ha costado el detrimento del espíritu y el cuerpo, en pocas palabras, hemos dejado de ser movimiento para actuar como masas hipoactivas.

Buscamos el placer, tal parece que hoy conduce a una búsqueda incesante del gozo por el simple gozo, somos una sociedad hedonista, creyendo que el esfuerzo y el orden en cualquiera de sus manifestaciones afectan esta construcción del

gozo, que sin duda alguna, está dada por el consumo de determinados alimentos que marcan la pauta divisoria entre los animales y los seres humanos. En palabras de Foucault *“se habrían separado de la vida animal por una especie de ruptura de dieta; en el origen, en efecto los hombres habrían utilizado una alimentación semejante a la de los animales: carne, vegetales crudos y sin preparación”* (Foucault, 1983).

Transformación es el término que podría ajustarse para definir el estilo, ejercicio y desarrollo de vida humana actual pues el cambio es la única constante. En ese término emparentan acciones singulares: evolucionar, movimiento, relacionarse ¿cuál es el grado de evolución de la humanidad para vivir en este mundo donde parece que todo viene a reducirse a una pantalla, un bit, un giga? Este último –tan escurridizo elemento- de pequeñas dimensiones pero de grandes capacidades de almacenamiento informativo ha convulsionado la naturaleza del hombre para enfrentarlo, sin preparación alguna, a una estación distinta a todas aquellas etapas históricas donde las revoluciones, los cambios, duraban décadas o bien siglos.

Nombramos ‘moderno’ por decir ‘X vive hoy’, entonces tendremos que el movimiento característico de las grandes organizaciones humanas, llámense metrópolis o comunidades virtuales, constituyen actores de un juego –indefinido, brumoso- en términos hermenéuticos: evanescente. Un claroscuro marca la función de cada hombre y mujer, sus relaciones, sus productos, cada son más generales, más globales pero al mismo tiempo más individuales. Otra vez la dualidad del giga. Indefinición se une a lo moderno.

En términos de Bourdieu:

El habitus como sentido del juego es el juego social incorporado, vuelto naturaleza. Nada es más libre ni más restringido a la vez que la noción del buen jugador. Él se encuentra [...] en el sitio en que la naturaleza caerá [...] El habitus como social inscrito en el cuerpo, en el individuo biológico, permite producir la infinidad de los actores de juego que están inscritos en el juego en el estado de posibilidades y de exigencias objetivas (Bourdieu, Cosas dichas, 1987).

El juego que se juega es Ser, mantenerse individuo en tanto la sociedad me acepta: las reglas que construye el hombre sirven para regular los productos del hombre, una especie de metalengua de la sobrevivencia y convivencia. Siendo así, la mercadotecnia y la publicidad así como la comunicación en cualquiera de sus manifestaciones conducen al ser humano para descubrirse, deconstruirse y construirse con la única finalidad de poder lograr un pleno potencial y establecer nexos que reproduzcan a la especie –aunque esto suene a determinismo biológico, quizá las señales que constantemente se perciben por radio, televisión y la web sean el anticipo de aquello que el género humano plantea como ideal. La perfección y el equilibrio son la meta.

En la construcción de realidades se manifiesta la realidad más próxima del hombre: el cuerpo. Toda la sociedad se cierne sobre esta masa: vestido, comida, vivienda, artefactos, luchas y pacificaciones. Desde el cuerpo manifestamos la existencia a través del movimiento en un espacio determinado. Si fuésemos un texto, pensaríamos en los distintos relatos, descripciones o argumentaciones que demostramos a través de las trayectorias, conformaciones y posiciones corporales. La misma ciencia parte del cuerpo, del sentido común y empirista hasta transformarse a la aseveración de la ley, es decir, el hombre se aleja de sí mismo al considerarse una entidad más abstracta que concreta.

El cuerpo –decía Maurice Merleau-Ponty- es el punto de vista que del mundo tiene el hombre. Al mismo tiempo, es el lugar de todos los que hacen el mundo que lo ven representados en los rostros, los abdómenes, los desfiles de modos, las competencias deportivas. El hombre es cuerpo para poder transitar al estado del alma. El alma se pondera porque es un lugar no visible, algo que da la característica de dual a cada sujeto y que por lo tanto es imposible verificar pero que al mismo tiempo, dignifica y categoriza diferente, con una base religiosa, al género humano distinguiéndolo del resto de los animales. Decir representación es acercarse al mundo de los signos. El cuerpo es un signo que se dibuja, se lee, se desdibuja y probablemente, como en el I ching, sea mutante.

Entonces surgen a lo largo de la historia, diferentes figuras emblemáticas que han de caracterizar determinada época –mismas que las diferentes manifestaciones artísticas se encargan de plasmar, y que definen el perfil de corporal de los protagonistas, o por continuar con la línea antes señalada, jugar el juego en el terreno que les es plantado. A la construcción del cuerpo, recurren temas tales como la alimentación, la diversión, el vestido, entre otras, para conformar su bienestar que a su vez, irán a traducirse en conocimiento para que pueda equilibrarse es entidad dual.

El dibujo del cuerpo plantea varias interrogantes ¿existe un forma única y equilibrada? ¿las distintas agrupaciones humanas conforman un sentido particular que da sentido a la corporeidad? ¿qué es el cuerpo en un mundo donde el movimiento físico cada vez se restringe más? ¿existe una forma democrática para la formación, cuidado y saneamiento del cuerpo?

Las preguntas anteriores y muchas otras pueden categorizar las diferencias corpóreas en tanto la sociedad y quienes la conformamos nos debatimos en problemáticas salud consecuentes de un desarrollo inarmónico de la actualidad. El acceso y consumo de bienes y servicios no son equitativos. Planteemos un posible escenario: es la década de los 70 en una comunidad en estado cualquiera de la república mexicana. La capital del estado se encuentra a 15 minutos por carretera, pero no cuenta con agua potable, electricidad y se dedica al cultivo de temporal. Para hacerse de agua potable cada familia dedica un día para extraer el agua de una noria cercana, responsabilidad rotativa semanalmente entre los pobladores.

No tenían centros de salud, quienes deseaban estudiar más allá de la educación primaria viajaban diariamente a la ciudad. A mediados de los años 70, el gobierno federal dota de electricidad, agua potable y otros servicios a este lugar, posteriormente se instala una telesecundaria y la red carretera estatal se agiliza y moderniza. Con el agua potable llegan otro tipo de cultivos. Con la electricidad, los aparatos que facilitan la vida en casa ¿cuál fue el impacto en el cuerpo de los

lugareños después de treinta años de beneficios sociales? Añadimos a esto la influencia de la televisión, la migración y la movilidad social.

El costo de la Vida urbana

El proceso de industrialización masivo que acompañó a la Revolución Industrial habría concentrado en la ciudad los principales factores productivos, haciendo crecer su tamaño y despoblando los núcleos rurales y urbanos más pequeños para, en una segunda etapa, difundir el carácter urbano por todo el territorio. La sociedad se ha urbanizado imponiendo sus modos de vida de forma absoluta.

Estas formas de vida han respondido a las políticas urbanísticas y planificación de servicios de cada nación, estado o municipio, amparadas en los idilios de mejora socioeconómica, pero trastornando la dinámica de los núcleos sociales e individuales; conduciendo también a que la ciudad sea cada vez más lejana en sus partes, más disgregada (Rivera Poll), motorizada⁹ e incapacitante¹⁰. Ya lo decía Saramago *“Las tres enfermedades del hombre actual son la incomunicación, la revolución tecnológica y su vida centrada en su triunfo personal”*.

La hipoactividad física se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas, diseñadas para evadir grandes esfuerzos físicos y potenciar actividades cerebrales.

El diseño urbano y dinámica socioeconómica que prevalece en las ciudades de México y algunas latinoamericanas, es limitante y castrante para el movimiento físico, imposible para moverse dentro de ella, espacios reducidos para la práctica del ejercicio físico y deportivo; jornadas de trabajo saturadas de actividades, multifuncionalidad laboral y escaso tiempo libre.

Las ciudades no tienen un diseño preventivo ni cuenta con arquitectónica saludable, todo lo contrario, proveen de barreras físicas y factores alimentadores

⁹ Utilización de transporte motorizado, entendido como transporte público, automóvil, motocicletas, etc.

¹⁰ Las barreras físicas impiden la capacidad de movernos, de caminar por las calles, de andar en bicicleta por la ciudad, de jugar en el barrio.

de enfermedades y accidentes; rara vez, la urbe es un espacio de encuentro y seguridad.

México en las últimas décadas sufrió un cambio acelerado de proporciones gigantescas, anteriormente las megalópolis eran tres en el país. La llegada de la modernidad y políticas neoliberales provocaron la concentración de individuos que buscando la mejora de condiciones sociales de vida dejaron las comunidades rurales para convertir las capitales de los estados en ciudades urbanas, evidentemente con todas las problemáticas que la modernidad conlleva: agotamiento de los recursos naturales, el aumento de la criminalidad, crisis económicas¹¹ y la presencia de enfermedades derivadas de los estilos de vida de los pobladores¹².

La modernidad por tanto, propagó el desarrollo y creación de grandes ciudades que constituyeron el espacio y plataforma de despegue hacia una nueva etapa de la que surgirían mejores expectativas de vida para sus habitantes (Torices, 2000). Estas condiciones de vida, aceleraron toda forma y estructura hacia un continuo moderno y urbano, ahora las calles son pavimentadas, áreas verdes convertidas en estacionamientos, vialidades cada vez más amplias, la centralización de las actividades públicas y la construcción de vivienda en las periferias –desagregando al sujeto-y el aumento de la inseguridad en las calles de la ciudad.

En cuanto a las dinámicas sociales, la modernidad ha traído nuevas formas de comunicarnos, de socializar; de eficientar el trabajo a partir del uso de tecnología – ahora una persona puede hacer lo de 5 -; de trasladarnos de un lugar a otro en menos tiempo y a mayor comodidad; jugamos y nos divertimos diferente, ahora la tecnología visual es lo apropiado; alimentación instantánea, suficiente y de larga conservación en estantería; los centros de estudio se esmeran en egresar recursos competentes para el mercado, eliminando el desarrollo integral del SER; los centros deportivos son espacios de remembranza y hazaña atlética, cada vez

¹¹ Mayor distancia entre clases sociales y aumento de los índices de pobreza.

¹² Enfermedades degenerativas –diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, articulares (osteoporosis, artritis, artrosis, etc.) y patologías emocionales propias del decremento de la calidad de vida.

con menos asistencia y trabajo con talentos deportivos; el uso del tiempo libre – reducido- está orientado a actividades de ocio pasivo (reuniones, fiestas, vacaciones, etc.) y negativo para liberar el estrés adquirido durante el día o la semana (consumo de alcohol, tabaco, drogas, sustancias psicoactivas –café, bebidas energéticas y medicamentos-; los parques y jardines están solitarios ante la ola de inseguridad, hay preferencia por zonas de confort –casa propia, de la familia, de los amigos, escuela, centros comerciales o clubes/gimnasios privados-; y finalmente, el analfabetismo de la cultura física o movimiento en la ciudadanía.

En este sentido, la relación sedentarismo y modernidad, se convierten en una dualidad inseparable y difícil de modificar como está planteada por los gobiernos, que de no ocuparse a la brevedad, la humanidad y específicamente las sociedades inactivas tienden a elevar los índices de mortalidad y con mayor incidencia en los jóvenes y niños.

El acceso a los bienes materiales permite un sentido de confort. La facilidad en el acceso provoca una disminución en el esfuerzo. En la imagen transmitida por los medios de comunicación para la vida llena de comodidades aparecen comidas de sabores exquisitos, mullidos sofás, electrodomésticos que aligeran el trabajo del ama de casa, la maravilla del control remoto o el teclado para recorrer grandes distancias. El esfuerzo es mínimo ante la avalancha de satisfactores existe una disminución notable en el consumo de las reservas corporales y por ende una transformación en la constitución del cuerpo ¿está la humanidad y sus gobiernos preparados para asumir el compromiso del cuidado del cuerpo? Por un momento cierren los ojos e imaginen que su cuerpo no se mueve pero que requiere alimento para poder subsistir y que la mente funciones para que los órganos vitales hagan su trabajo.

El cuerpo humano en la actualidad requiere alternativas, soluciones integrales a la problemática propuesta desde el aquí y el ahora para ver el horizonte futuro bien dibujado. Ni difuso, ni lejano. Un horizonte que al observarse sea el escenario para una sociedad sana.

Los esfuerzos de los organismos internacionales por transformar la visión catastrófica de la salud –en caso de seguir expandiéndose los distintos males que nos aquejan- parecen no existir frente la fuerza casi omnisciente de los medios de comunicación que ponen en perspectiva la perfección corporal a partir de productos cuasimilagrosos. La obesidad, uno de los grandes problemas que enfrenta la humanidad mudó su significado de bienestar a perjudicial. Un cuerpo envuelto en grasa es sinónimo de abundancia negativa: las sustancias –colesterol, triglicéridos, glucosa- que al elevar sus niveles o no ser controladas afectan la vida activa y productiva, dan un aviso de alerta para transformar la inmovilidad física que caracteriza la sociedad industrial donde los espacios abiertos, la actividad física y la convivencia van convirtiéndose en reductos para la imaginación.

La ciudad MOVIDITA

Ante esta panorámica la institución pública deberá impulsar una política que promueva la arquitectura saludable y estilos de vida armónicos con las características biopsicosociales de sus ciudadanos. Ya que en la actualidad existen ciudades sostenibles más no saludables. Para ser moderno, debe pensarse en las posibilidades de acceso y desempeño individual dentro de la urbe. Tal como ocurre en ciudades de primer mundo, han apostado a un paisaje urbano apropiado para el movimiento y fomentado una cultura de apropiación de esos espacios a favor del bienestar y la salud.

Las características del espacio y las prácticas de planteamiento urbano deberán considerar sus múltiples dimensiones: ambiental, social y económico. En este aspecto se debe orientar a los urbanistas y decisores políticos en la realización de diseños que incidan en la calidad de vida, bienestar y salud de las poblaciones: zonas de caminata, espacios para correr dentro de la ciudad, ciclovías, rutas peatonales a puntos clave de la ciudad, recuperación de espacios públicos para las manifestaciones físicas; garantía de la seguridad, fortalecimiento de la educación vial y la promoción uso de transporte no motorizado.

En cuanto al movimiento los expertos de las grandes megalópolis señalan que cuando la gente ha dejado de asistir a los centros deportivos y rara vez participa en convocatorias, significa que la esfera de su competencia, de sus programas y alcances ha quedado rebasada. Juan Torices (2000) autor del estudio *El Deporte Megalopolitano* recomienda rediseñar y modernizar el sistema de promoción de la salud y deporte; readaptar espacios para la práctica física con ofertas sugeridas por la población; evitar la improvisación e inexperiencia en el trabajo comunitario y ajustar las acciones físico-deportivas a los elementos urbanísticos-demográficos de cada entidad.

Bibliografía

- Bourdieu, P. (1987). *Cosas Dichas*. Ed. Gedisa. Argentina.
- Chaput, J., Klingenberg, L., Astrup, A. y Sjödin, A. (2010). Modern sedentary activities promote overconsumption of food in our current obesogenic environment. *Obesity Reviews*. Blackwell Publishing. EEUU.
- Eco, H. (2005). *La Historia de la Belleza*. Editorial: Lumen. México.
- Foucault, M. (1984). *Historia de la sexualidad 2*. Siglo XXI Editores. Argentina.
- Torices, J. (2000). *El deporte megalopolitano*. I Legislatura de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal.