

## Actividad física y calidad de vida, una relación controvertida

Mariano Graciosi

[marianograciosi@hotmail.com](mailto:marianograciosi@hotmail.com)

UNLP

**Resumen:** A partir del análisis de los discursos que realizaremos con tres artículos de revistas (de medios gráficos) de Argentina, orientadas a la salud y prevención de la enfermedad, nos interesa en principio abordar que relaciones existen entre los conceptos calidad de vida y funcionalidad, a partir de la actividad física<sup>1</sup> entendida como labor y trabajo<sup>2</sup>. Nos propondremos en esta ponencia, relacionar el concepto de labor y trabajo con la idea de actividad física que opera en las revistas de salud, además de señalar que implicancia tiene la clasificación aristotélica de vida como *zoe* y como *bios* en las conceptualizaciones que encontramos. Para Aristóteles la vida *zoe* era aquella que compartíamos con las plantas y los animales en su simple mantenimiento biológico. Podemos pensar en comer, dormir, respirar ¿para vivir más? Una labor que trabaja para poder mantener con vida las funciones vitales necesarias a través de la actividad física. Aunque esta idea de salud y labor en conjunto ¿Conlleva a vivir con calidad?

**Palabras claves:** Salud-calidad de vida- funcionalidad-trabajo-labor

### ¿Qué es el *Bios politikón* y qué relación tiene con la vida?

“*El bios politikon* era para Aristóteles, la vida calificada o forma de vida” [...] (Esposito, 2011, p.25). Una vida de la polis teniendo en cuenta que para poder hacerla y practicarla era condición su relación con los hombres en la esfera pública. Una relación de cualidad, de virtud y no de necesidad.

En tanto que el concepto *vita activa* para Hannah Arendt, (2016, p.13) son “aquellas actividades que realiza el hombre siendo parte de ella, la labor, al trabajo y la acción”.

---

<sup>1</sup> Actividad física como labor en el sentido que lo toma Hannah Arendt. Sin embargo para nosotros el laborans limpia o barre realizando actividad física por una necesidad vital y funcional.

<sup>2</sup> Labor y trabajo en nuestra relectura de Arendt implica asignarle a los discursos de los artículos una producción artificial de trabajo fabricado por sus discursos y a los individuos una labor de repetición y mantenimiento funcional y/o vital

La primera es definida como una actividad biológica en el sentido de mantener nuestro metabolismo para poder hacer nuestras actividades vitales, necesarias en un ciclo que se repite siempre. Por otra parte la segunda, está constituida por una realización artificial, es decir, lo que el hombre puede producir como creación resultante del producto que fabrica. Y por último acción, que implica a la actividad que se genera entre los humanos sin intercambio de bienes materiales. En esta ponencia analizaremos solamente trabajo y labor.

A partir de algunos artículos concentrados en las revistas, *Infobae salud*, *Adicto sport*, y *El diario de la salud* pudimos encontrar algunos fragmentos que ponen de manifiesto que las relaciones que promocionan lo que se suele llamar funcionalidad y calidad de vida para el cuerpo; nos conducen a una vida *zoe*, y a un orden” natural”. Algunas de las razones que esgrimen sus postulados teóricos provienen de la materia o la res extensa cartesiana.

“Entiendo por cuerpo todo aquello que puede ser limitado por alguna figura, estar colocado en cierto lugar, y llenar un espacio de modo que excluya a cualquier otro cuerpo “(Descartes, 2011, p.125-126)

El cuerpo así, es siempre una cosa sustancial que tiene que “moverse” en este caso, a través de una batería de actividades físicas con el objeto de: ¿vivir más cantidad de tiempo? ¿O vivir más saludable es vivir más cantidad de años? ¿y vivir más cantidad de tiempo si así sucediera, estaría relacionado con una mejor calidad de vida? Pensamos que una vida con el cuerpo en formato de “promesa médica” extensa como cosa al organismo; no nos proporciona vivir mejor.

A continuación caracterizaremos algunas definiciones sobre actividad física, y concepto de funcionalidad para revisar algunos fragmentos seleccionados a cerca de nuestra hipótesis. Por otra parte la pregunta que queda abierta es la siguiente: Si las actividades físicas prescriptas en las revistas de salud mejoran la calidad de vida ¿que entendemos por esta última? ¿Vivir más cantidad de años? ¿Bajar de peso? ¿Disminuir el riesgo cardiovascular? ¿Controlar el colesterol a través de la actividad física y la alimentación saludable?

Teniendo en cuenta las relaciones que decidimos unir también con los conceptos tomados de Arendt (2016), y relacionados estos últimos con algunas categorías que se

presentan en los artículos de las revistas, ( implícita y explícitamente) como son las ideas de calidad de vida y funcionalidad; planteamos como hipótesis que: Los discursos que se engloban en estas revistas tienen puntos conceptuales en común entre el esclavo de la antigua Grecia que labora para vivir más o no morir,( o sobrevivir comer, dormir y no morir ) al igual que individuo que realiza actividad física barriendo o cortando el césped.Por lo tanto, aquello que se consideraba una vida sin libertad por tener restringidos los” movimientos” del cuerpo en la antigüedad, hoy en día “ movimientos como barrer y limpiar para nosotros constituye una necesidad. Pero sin embargo esa misma necesidad de moverse, hace según los artículos mencionados, una mejor calidad de vida como disminuir. Es necesario aclarar que no sabemos que quehaceres se hacían en la antigüedad, pero sin embargo queremos graficar que cualquier tarea antigua como moderna que se realiza como “obligatoria” para mantener la vida, forma parte de la labor Arendtiana.

La revista digital *adicto sport* publica el siguiente título y recomendaciones para realizar actividad física en lugares y tiempos que no se correspondan con el tiempo libre, pero si recomienda hacerlo por “encima” de otro trabajo. En este caso doméstico.

**3 tareas domésticas que te fastidian pero te ayudan a bajar de peso:**”Hay un sinnfín de actividades que puedes hacer en tu casa para quemar grasas y calorías y, por ende, bajar de peso. Los quehaceres domésticos pueden resultar un tanto tediosos para muchas personas, pero gracias a ellos, podrás perder algunos kilitos de más. Barrer, planchar, rastrear el jardín, lavar los platos y limpiar las ventanas, son algunos de ellos “

**Barre todas las habitaciones:**” De seguro, esta tarea la haces todos los días sin percatarte de que estás perdiendo 115 calorías cada 30 minutos. Cada vez que la lleves a cabo, **contrae los músculos de tu abdomen** y lleva las cerdas de la escoba lo más lejos que puedas para que haya un mayor recorrido durante la actividad. Este ejercicio es ideal para mejorar tu condición física, por lo que si tienes una casa amplia con muchas habitaciones, invierte tiempo para gastar calorías y que todo reluzca.”

La sección de salud del diario digital *Infobae* publica a través de la nutricionista Romina Stoppani algunos consejos para perder peso y ganar salud.

**Nueve trucos infalibles para quemar calorías sin darse cuenta** “Caminar más: [...] lanzarse a una caminata en el rumbo hacia el trabajo o la escuela, en lugar de tomar el taxi o colectivo. Quizás no a la mañana cuando se va a trabajar porque estamos apurados, pero a la vuelta podemos caminar o bajarnos una parada antes de la nuestra y así hacer algunas cuadras caminando (...) Subir escaleras: prescindir del ascensor implica un trabajo aeróbico que ayuda a quemar calorías. La facultad de Medicina de la Universidad de Boston determinó en un estudio que la suma del tiempo empleado en actividades cotidianas de corta duración, como subir las escaleras, causa los mismos beneficios a la salud, si se hacen regularmente y varias veces al día”

Por otra parte *El diario de la salud* (30/11/2017) a través del psicólogo Santiago Gómez se alinea también, en el mismo discurso de la salud saludable, en este caso la salud mental, y titula este último de la siguiente manera: **“La actividad física mejora el ánimo y ataca la depresión”** A continuación señalamos algunos ítems que nos permite mejor captar con claridad en que se basa su propuesta.

- Para que la actividad física sea un hábito [...] es necesario tomarlo como obligación para que se incorpore una conducta saludable.
- Incorpora el hábito de levantarte temprano
- Dar un sentido positivo a la actividad física
- Mientras camina escuche música

Teniendo en cuenta las últimas recomendaciones del psicólogo, podemos decir que la actividad física (para nosotros gimnasia) nunca es en sí misma sino que se recubre para que el individuo tenga la voluntad de adaptarse a conductas que le permitan poder realizarla. Para que sea “más llevadera”, o menos “sufrida”, por ejemplo escuchando música.

La pregunta siguiente, más abstracta que la primera sería en principio ¿Podría mejorar mis cualidades si repito sistemáticamente los mismos movimientos todos los días, sabiendo cual es el principio y el final de los mismos en analogía con la metáfora de alguien que corre adentro de una rueda? Es decir, Lo que intentamos reflexionar en esta ponencia es, indagar si las actividades físicas tienen sentido para el cuerpo y si el tiempo que ocupan o deben ocupar (regular y sistemático) mejora justamente nuestra

calidad de vida. Sin embargo ¿qué relación le podríamos atribuir a la calidad de vida? Sostenemos que las relaciones humanas con prácticas<sup>3</sup> que queremos practicar como pueden ser realizar un deporte, una gimnasia en particular, una danza, un tipo de baile, alguna acrobacia con telas por mencionar algunos ejemplos; ¿no se configuran como un tiempo de nuestra vida en el que decidimos ocupar para nosotros, pero a la vez con los otros? Lo que intentamos decir es que se puede dedicar un tiempo por elección sin usarlo como medio a través de otra actividad doméstica o laboral. Incluso si decidimos elegir alguna de las practicas mencionadas u otra diferente. Por otra parte, ¿Acaso, las funciones orgánicas del cuerpo tanto cardiovasculares, como metabólicas no siguen su curso “normal y natural”? Creemos que sí, que esa vida zoe ya está ahí funcionando por el solo hecho de nacer, aunque decir zoe, “natural”, corazón o musculo, también es una construcción posterior a eso que se dice “natural” , zoe o actividad física.

**Actividad Física:** “La palabra latina natura equivale en gran parte al termino griego que transcribimos como physis que significa [...] producir, engendrar, crecer, formarse. De aquí que physis sea traducido por naturaleza, es decir, lo que surge, lo que nace [...] e implica una cualidad innata”Ferrater Mora (Citado por Crisorio, 2015, p.169)

**Definición de funcionalidad, calidad y calidad de vida según el diccionario de la RAE:** De sus siete definiciones adjetivadas nosotros decidimos elegir tres de ellas que nos resultan significativas para interpretar en que marcos funciona la vida saludable: A continuación enumeramos y seleccionamos solo tres de ellas:

- Dicho de una cosa diseñada u organizada atendiendo a la utilidad de su empleo.
- Dicho de una técnica eficazmente adecuada a sus fines.
- Perteneciente o relativo a las funciones biológicas o psíquicas

**Por otra parte la calidad y calidad de vida son definidas como:**

- Propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo, que permiten juzgar su valor.
- Conjunto de condiciones que contribuyen a hacer la vida agradable, digna y valiosa.

---

<sup>3</sup> Prácticas en el sentido de Foucault como formas de hacer, pensar y decir

¿Qué entienden las revistas de salud por calidad de vida si esta última se reduce a la vida zoe?<sup>4</sup> Una de las cuestiones que aclararemos previo al análisis de nuestra tesis será, el interés que nos provoca la idea de ser poseedor de un cuerpo funcional. ¿Qué cuerpo? ¿Un cuerpo activo que trabaje y maximice su actividad física relegando quizás el tiempo libre que le corresponde? ¿De qué manera somos funcionales para las revistas de salud? ¿Entrenando nuestras capacidades condicionales en nuestro tiempo libre? Un tiempo libre que para los discursos de las revistas son considerados tiempos “muertos” Es decir de no productividad y de no funcionalidad que en definitiva es “no hacer” nada”. Por eso desde aquí entendemos que estos discursos promueven la yuxtaposición de un trabajo en el que se logre trabajar en momentos de ocio o como opción “trabajar trabajando” para incorporar otra actividad (física) también considerada trabajo, ya que para Arendt (2016) labor y trabajo se fusionan en el ingreso de la vida moderna porque la labor sale de su esfera privada de la antigüedad para ingresar en la esfera pública. Aunque trabajo pierde su condición de creación en el sentido de fabricar. Y pasa a ser ocupado por la labor repetitiva y cíclica. Es decir, el trabajo moderno para la autora (tomando como referencia las ideas de Marx) se mide en la plusvalía o en la fuerza que se extrae de un trabajo sin importar su cualidad o su proceso de creación. Creado en el sentido también de pensar y transformar el producto que se realiza con la imaginación. En este último caso consideramos trabajo como fabricación de un dispositivo discursivo, a la elaboración biopolítica que hacen los artículos de las revistas por mediación de sus médicos, psicólogos y nutricionistas. Un trabajo discursivo que emplea introducir en su andamiaje un cuerpo al servicio de la función.

Karl Marx afirma que el esfuerzo laboral nunca libera al animal laborante de la repetición una y otra vez [...] Citato por (Arendt, 2016, p.114:115)

Desde las revistas de salud se van a proponer lugares para trabajar el cuerpo justamente en el propio espacio de trabajo ya sea doméstico o rentado. Pero sin olvidarnos que la idea ligada al cuerpo sigue siendo una labor entendida en el sentido en que la interpreta Arendt (2016). Por eso nos interesa indagar que tipo de actividades físicas se buscan impulsar en algunas revistas y con qué objeto. Se sabe que los despachos o lugares destinados a las tareas administrativas de oficinistas han sido lugares en donde se trabaja sentado muchas horas. Sin embargo hoy se busca sacar un rédito justamente en

---

<sup>4</sup> Vida zoe designa la realización de una actividad física con el fin de mantener las funciones vitales

lugares supuestamente "muertos" como limpiar la casa y hacer ejercicios de fuerza, realizar un trabajo aeróbico caminando/trotando en vez de tomar el colectivo o subiendo escaleras en vez de tomar el ascensor. Por otra parte, las pausas activas con actividad física que han incorporado algunas empresas de trabajadores administrativos han sido bien recibidas solamente en el/los cuerpos de una clase social (media o media alta y sedentaria) ocupada laboralmente y que no realiza trabajos forzados a diferencia de otras clases sociales. Según el concepto de funcionalidad re-leído por nosotros y a partir de nuestra hipótesis, sostiene que los discursos saludables suponen por vivir más y mejor a un individuo en estado de constante preservación orgánica. Teniendo en cuenta esta última afirmación, decimos que individuo significa alguien que no se puede dividir. Por lo tanto, el indiviso aparece en definitiva como alguien por sí mismo que no se puede articular con el otro, con la práctica, con la polis, ni con las relaciones humanas. Reafirmando que para Arendt (2016) las actividades de laborar y trabajar son aquellas en las que se pueden realizar sin la presencia de humanos. En soledad absoluta. En tanto que las revistas de salud promueven una forma de vivir con el cuerpo aislada de la práctica y de las relaciones humanas. Una vida utilitaria para vivir más, pero útil con las funciones del organismo. Organismo que no es solo "natural" sino también organismo organizado como órgano social del cosmos actual en el que reposa el trabajo y la productividad.

"Aristóteles Distinguió una vida que podían elegir con libertad los hombres, o sea, con plena independencia de las necesidades de la vida útil" [...] (Citado Por (Arendt, 2016, p.26)

En relación a los esclavos y los trabajadores de la antigüedad griega, Arendt agrega lo siguiente: "Habían perdido la libre disposición de sus movimientos y actividades [...] O sea, estar destinados a los asuntos de la necesidad de la vida los primeros y de la vida útil los últimos. (2016, p.26.)

Lo que queremos plantearnos desde esta tesis es que el concepto de salud de las revistas en cuestión, construye un discurso que convierte a sus consumidores en individuos necesarios para sus necesidades que son las necesarias para ser funcional cumpliendo una función política desde lo "apolítico". No estar quieto, no parar de hacer y producir hasta consumarse en vida sin *Bios*, sin política en el sentido de hacer pensar y decir. Una vida que necesita no morir en sus funciones vitales, pero si consumarse como el

esclavo de la antigüedad, a un amo, en este caso el amo como discurso médico saludable. Que efectivamente le “asegure” al individuo que no se va a morir, pero a su vez que este último siga haciendo lo que “hay que hacer”. Y por otra parte una labor de la actividad física prescrita, ya hecha y trabajada por el discurso amo, para no tomar decisiones en el sentido de moverse activamente sin práctica. O moverse por cuenta propia, con otros individuos pero sin tener en cuenta que relaciones se pueden tejer o que relaciones de prácticas con el cuerpo pueden ser posibles con los otros, ya que todo fundamento de realización de actividad física y salud está basado en el regreso a vivir de la necesidad, o de no morir orgánicamente “manteniéndose” ¿sobreviviendo? Es muy común escuchar en el lenguaje del *training* decir yo no soy un atleta pero <sup>5</sup>“me mantengo”. En el ámbito de los gimnasios y/o centros de salud este comentario podría releerse en el orden de: “No conozco mucho qué tipo de ejercicios me dan, pero los hago justamente para mantenerme” “Si tengo que correr, corro”, y si “tengo que hacer, hago”.

### **Bibliografía:**

Adicto sport. Recuperado de <https://sportadictos.com>

Arendt, H. (2016) *La condición humana*. Paidós, Buenos Aires.

Crisorio, R. (2015) *Diccionario crítico de la Educación Física Académica*. Prometeo, Buenos Aires.

Descartes, R. (2011) *Meditaciones metafísicas*. Terramar

Diccionario de la Real academia española recuperado de <https://dle.rae.es/>

Esposito, R. (2011) *Bios, Biopolítica y filosofía*, Amorrortu, Buenos Aires-Madrid

Gómez, S (30 de noviembre de 2017) La actividad física mejora el ánimo y ataca la depresión. *El diario de la Salud*, p.20.

Sttopani, R (2019) *Diario Infobae digital*. Recuperado de <https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/02/20/9-trucos-infalibles-para-quemar-calorias-sin-darse-cuenta/>

---

<sup>5</sup> Las comillas son del autor.