ACTIVIDAD FISICA Y CIENCIAS
Revista semestral arbitrada
REVISTA ELECTRÓNICA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN ESTUDIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD, DEPORTE, RECREACIÓN Y DANZA - EDUFISADRED

Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2019, vol. 11, Nº1

FICCIÓN Y REALIDAD SOCIOMOTRIZ EN LA FIGURA MÍTICA DEL EXTRATERRESTRE: DESDE LA HIPOCINESIA HACIA LA TORPEZA Y PANDEMIA MOTRIZ

HUMAN MOTRICITY FICTION AND REALITY IN THE MYTHICAL FIGURE OF THE ALIEN: FROM HYPOKINESIA TO MOTOR CLUMSINESS AND MOTOR PANDEMIC

Natasha Valentina Uribe
Universidad Autónoma de Chile
natashauribe@gmail.com

Jorge Ramírez Torrealba
Universidad Pedagógica Experimental Libertador – Maracay
jrtaguari35@gmail.com

Recibido: 20-01-2019
Aceptado: 30-03-2019

Resumen

La percepción que se tiene actualmente acerca de la importancia y el papel de la Educación Físico-recreativa, Físico-educativa y Físico-deportiva, vistas como partes fundamentales componentes de la educación general y del Sistema Educativo Universal, pareciera seguir siendo simplista, reducida y, en consecuencia, erradamente asumida. Por eso, el propósito de este ensayo científico no puede ser otro que presentar una forma propia de discusión en relación con lo extraordinariamente nocivo que ha sido la privilegiada asunción de la educación intelectual con respecto a la educación física. En este sentido, el objetivo es analizar y evaluar el carácter nocivo de tal privilegio, aunado al abuso en el uso del progreso técnico-científico, visto como uno de los más importantes generadores de hipocinesia o sedentarismo crónico. Apoyándonos en el método del análisis y del pensamiento crítico y, consecuencialmente, en el abordaje integracionista de los

sistemas, en este ensayo nos referimos fundamentalmente a los efectos y/o defectos que está produciendo y que pudiera producir la hipocinesia en el bienestar psico-físico de los inquilinos homínidos del planeta tierra, en cuanto a la indefectible metamorfosis que les espera, basada en la alteración de la forma o estructura anatómica, de las funciones de esas estructuras e incluso de una posible alteración psíquica (estructura mental). Asimismo, se intentó predictivamente revelar el máximo de causas emblemáticas que generan la precitada hipocinesia o sedentarismo crónico y, preventivamente, ofrecer varias recomendaciones metodológicas que coadyuven a la mitigación de los defectos del abuso en el uso del progreso científico-técnico.

Palabras clave: progreso tecnológico, hipocinesis, metamorfosis, torpeza motriz.

Abstract

The current perception of the importance and role of Physical-recreational, Physical-educational and Physical-Sports Education, seen as fundamental components of general education and the Universal Educational System, seems to be simplistic, reduced and, consequently, wrongly assumed. Therefore, the purpose of this scientific essay cannot be other than to present a proper form of discussion in relation to the extraordinarily harmful that has been the privileged assumption of intellectual education with respect to physical education. In this sense, the objective is to analyze and evaluate the harmful nature of such privilege, together with the abuse in the use of technical-scientific progress, seen as one of the most important generators of hypokinesia or chronic sedentary lifestyle. Relying on the method of analysis and critical thinking and, consequentially, on the integrationist approach to systems, in this essay we refer fundamentally to the effects and/or defects that are producing and that could produce hypokinesia in psycho-physical well-being of the hominid tenants of planet earth, in terms of the inevitable metamorphosis that awaits them, based on the alteration of the anatomical structure, of the functions of these structures and even of a possible psychic alteration (mental structure). Likewise, it was tried to reveal predictively the maximum of emblematic causes that generate the aforementioned hypokinesia or chronic sedentarism and, preventively, offer several methodological recommendations that contribute to the mitigation of the defects of abuse in the use of scientific-technical progress.

Keywords: technological progress, hypokinesis, metamorphosis, motor clumsiness.

Consideraciones preliminares

En este ensayo observaremos *la Metamorfosis* como una sorprendente y extraordinaria transformación psico-física que podría experimentar el Ser Humano si -por un lado- continúa privilegiando *la Educación Intelectual* en detrimento de *la Educación Física* y si continúa -por otro lado- con *el abuso en el uso del Progreso Técnico-científico*, en favor de *la Hipocinesia*, también conocida como sedentarismo crónico.

El predominante A*nálisis Crítico* empleado en este ensayo, contribuyó a la evaluación interna del desarrollo lógico de las ideas, planteamientos y propuestas aquí plasmadas, de la siguiente manera: 1. por la vía del examen y re-interpretación de muchas posiciones dadas por sentado; 2. a partir de datos primarios y secundarios extraídos de las observaciones, diálogos y textos escritos por múltiples especialistas en materia bio-psico-sociocultural y tecnológica. Y es que analizando e integrando, resignificando y reinterpretando y, luego, cuestionando y reflexionando, *el Pensamiento Crítico* permitió razonar sin ataduras y sin complacencia, comparar, estimar, criticar y argumentar para -finalmente- concluir.

En otras palabras, con la ayuda del pensamiento crítico se le hizo frente a determinadas situaciones acomodaticias, con el único fin de buscar, encontrar y proponer una mejor calidad de vida, en estrecha convivencia con el entorno, abordando con razonamiento reinterpretativo las situaciones problemáticas actuales y futuras que muestran y mostrarían tanto el divorcio de las actividades fisicorporales con respecto a las actividades intelectuales, como el abuso en el uso de los productos del progreso técnico-científico. También, dicho enfoque contribuyó -por un lado- con la *desmitificación* de la subyacente descalificación de la Educación Física, en relación con la privilegiada Educación Intelectual y, por otro lado, con la *revelación* de los "beneficios" y perjuicios o daños ocultos del vertiginoso progreso técnico-científico.

Después del análisis que considera la independencia de las partes con respecto al todo en cuestión y, luego, de reinterpretar críticamente lo que se suele aceptar como verdadero, se le dio vigor al *'Enfoque integracionista de la Teoría General de los Sistemas'*, a través del cual se dio un trato unificador a todas y cada una de las partes componentes del problema, en búsqueda de la aprehensión de los fenómenos que se concatenan y complementan por oposición, a través de la totalidad lógica y racional.

Introducción

> ***La realidad*** **es creada por nosotros;** ***lo real*** **es todo lo que existe independientemente de nosotros;** ***la fantasía*** **es todo lo que depende de nuestras mentes, haciendo que parezca existir;** ***la ciencia ficción*** **es un alto nivel de progreso, basado en lo poco que tenemos ahora.**
>
> **Tagua**

Para introducirse en el tema de lo que se tenía, lo que se tiene y lo que tendremos, con respecto a las conductas que se asuman en materia de motricidad humana, es conveniente destacar que las prácticas frecuentes de actividades fisicorporales (Recreación y Ecoturismo, Educación Física) y deportivas han ejercido y aún están ejerciendo gran influencia tanto en la formación intelectual, volitiva y emocional, como en la esfera de las representaciones estéticas y exigencias que le presenta la sociedad actual al ser humano (Ter-Ovanecian, 1978; Ter-Ovanecian, A. y Ter-Ovanecian, I, 1986; Ermalaev, 1985; Bogen, 1985; Minaev y Shiyan, 1989; Ashmarin, Vinogradov y Viátkina,1990; Matveev, 1991; Ramírez, 1998 y 1999; Platonov, 2004; entre otros). El lado objetivo de tales influencias -por ejemplo- en el intelecto, consiste en que las actividades intelectual y física participan de cualquier otra actividad sólo en unidad e interrelación. Bien lo dice Ermalaev, citado por Ramírez (1998), cuando afirma que:

> *"De acuerdo con las investigaciones fisiológicas y psicológicas, se encontró que el 30% de los escolares menores con bajos índices académicos tienen diferentes alteraciones en la esfera motriz. En estas mismas investigaciones, también fueron reveladas la dependencia directa que existe entre la actividad motriz, el desarrollo intelectual y la capacidad laboral del intelecto" (p. 32).*

No menos cierto y demostrativo, de lo anteriormente afirmado, es el hecho de que muchos de los fenómenos que acontecen en el medio que nos circunda, y en nuestro propio organismo, pueden ser sentidos y concienciados sólo como resultado de la actividad motriz.

En otras palabras, está reiteradamente demostrado, por muchos especialistas altamente calificados en el campo de la Teoría y Metodología de la Educación Física, el Entrenamiento

Deportivo y la Cultura Física Terapéutica, que las prácticas sistemáticas de actividades fisicorporales fueron y siguen siendo bondadosas con el lado físico, intelectual, volitivo y emocional del ser humano.

Asimismo, es por todos sabido que un alto por ciento de lo que se ha venido escribiendo en libros o mostrando en películas con etiqueta de ciencia ficción, el ser humano lo ha venido concretando en forma de hechos reales: los servomecanismos, el robot, las máquinas computadoras, la comunicación inalámbrica, las naves y los viajes espaciales, las estaciones espaciales, la guerra espacial con dispositivos láser, etc. Testigo de ello, son las siguientes "fantasiosas" obras literarias: *"20.000 leguas de viaje submarino"* del año1869 y *"De la tierra a la luna"* de 1865 de Julio Verne (1828-1905); *"El centinela"* del año 1951, como uno de los primeros escritos de Arthur Clarke (1917-2008), el cual forma parte de una saga que concluye con *"2001, odisea del espacio"*, estrenada en el año1968; *"La máquina del tiempo"* de 1895, de Herber George Wells (1866-1946). Por otro lado, se encuentran las emblemáticas películas y series televisadas de ciencia ficción, tales como: "Perdidos en el espacio; "Viaje a las estrellas"; "La guerra de las galaxias"; entre otras.

No obstante de lo anterior expresado, una de las simulaciones que hasta la fecha no se ha dado, pero se presenta con tinte de factibilidad, es el prototipo que nos han mostrado y convenientemente 'vendido' como extraterrestres. Y en esta onda actual de realizaciones es que pensamos y vaticinamos, sin ánimos de emular a Nostradamus, que ese prototipo de antropomorfo extraterrestre no quedará exento de convertirse en una factible y cruda realidad.

Los causantes de la precitada factible realidad, podrían ser innumerables. Sin embargo, consideramos que las razones de mayor ponderación son y serán, en primera instancia, esa cultura que siempre ha premiado y privilegiado los valores morales y la educación intelectual en contraposición de los valores corporales y la educación física. En segunda instancia, entra en vigor el vertiginoso progreso técnico-científico, que llegó a mediados del siglo pasado para quedarse, agudizando cada vez más tal situación hipocinética.

A pesar de los tantos intentos y excelentes trabajos, realizados por múltiples y distintos insignes y connotados especialistas, en el área de la actividad fisicorporal y deportiva, esa cultura que privilegia a la educación intelectual, todavía no ha podido ser llevada a una proporción más o menos equitativa, con respecto a la Educación Física. En este sentido, cabe destacar las magistrales

obras de Cagigal (1957 y 1981), Ortega y Gasset (1883-1955) en cuanto a el juego y deporte en sus obras (*El origen deportivo del Estado; El deporte como metáfora*: en semblanza de Rivero, 2011), Cooper (1973), Matveev (1991), Le Boulch (1978), entre otros tan actuales como Platonov (1984 y 2004), Parlebas (1981) y Ramírez (2009). Todos ellos, han enaltecido la actividad físico-recreativa, físico-educativa y físico-deportiva equiparándolas en importancia con la educación intelectual.

Desde la hipocinesia hacia la figura mítica del extraterrestre

Desde que es concebido, el ser humano siempre ha crecido, se ha desarrollado y se ha desenvuelto fenotípicamente hablando sobre la base de tres ambientes circundantes fundamentales e ineludibles, llamados por los autores de este trabajo científico marcos fenotípicos de educación y formación progresiva o transformación cuali-cuantitativa del ser humano: el marco familiar, el marco escolar, el laboral y el marco complementario (integra en su seno todo lo referente a la recreación u ocio: danza, música, teatro, ballet, pintura y actividades deportivas, entre otras). Sin embargo, para mediados del siglo pasado (XX), empieza a progresar desmedidamente el fenómeno del auge tecnológico, en relación con la electrónica y el intercambio de información, basados en el *'in put y el out put'* de la telecomunicación, el cual hasta entonces se mostraba a sí mismo de manera tímida.

Hoy día, dicho fenómeno no debiera ser considerado como otro ambiente de progreso más, sino como un ineludible marco fenotípico con tintes de transversalidad, ya que en él se está y estará educando, formando y recreando el ser humano en su andar ontogénico. A este fenómeno le llamaremos *'Marco cibernético de transformación cuali-cuantitativa del ser humano'*. Se destaca que dicho marco cibernético se ha venido apoyando en el vertiginoso progreso técnico-científico.

Causalmente, desde allí, desde los precitados marcos de transformación fenotípica es que se intentó analizar y describir el auge de la hipocinesia y la metamorfosis, con respecto a la figura mítica del extraterrestre, a la torpeza motriz por hipocinesia y a la pandemia motriz.

La actividad fisicorporal en la familia

El viaje hacia la metamorfosis psico-física del organismo humano comienza en el seno familiar. Es allí donde se da inicio y, al mismo tiempo, se da lugar a la mayor de las pugnas entre lo intelectual y lo físico. Es allí, en el seno familiar, donde a los niños no se les puede ocurrir decir que van a jugar o hacer alguna otra placentera actividad física, porque al instante le harán saber cuan gratificante es el alto promedio de las calificaciones escolares y las satisfacciones que estas tributan al prestigio familiar, ante una sociedad que así lo exige y consecuencialmente lo premia.

Al parecer, en el seno familiar está imperando una clara tendencia hacia la formación y ostentación de seres hiperinteligentes y, al mismo tiempo, se está favoreciendo la tenencia en casa de inmóviles e hipocinéticos hijos.

Pareciera que en los hogares de hoy en día, no se le está dando la requerida importancia al marco complementario, siendo este más espontáneo que planificado racionalmente, otorgándosele un preponderante espacio de tiempo a los juegos de salón y/o electrónicos por sobre aquellas actividades físicas o juegos que demandan exigencias físicas y psíquicas de moderada y mediana intensidad. En otras palabras, en los hogares de hoy en día, parece no haber un plan racionalmente elaborado que asegure una sólida educación y/o formación física de las y los niños o adolescentes que los habitan.

La actividad fisicorporal en el sistema educativo

Del marco familiar nos trasladamos al marco escolar, sin perder de vista la íntima interrelación de estos en y con los aspectos educativos y formativos. Aquí, el marco escolar tiene como principal apoyo pedagógico y orientador didáctico-metodológico al Sistema Educativo Nacional de cada país. Generalmente, este sistema contempla -en los planes de estudio de sus correspondientes diseños curriculares- a la Educación Física como asignatura “obligatoria”, a la cual en la mayoría de los casos se le asigna una poca asistencia, de unos cuantos minutos a la semana, bajo condiciones que, en muchos casos, nada tiene que envidiarle al mejor de los desiertos o -a propósito de extraterrestres- a lo que hasta ahora se conoce de Mercurio y Venus: mucho sol, alta temperatura y, pareciera que, nada más.

Además, en las clases de educación física hay casos muy especiales que a pesar de ser considerados como tales (especiales), se han venido convirtiendo en rutinarios. En este estricto sentido, es menester mencionar las frecuentes inasistencias (ausencias), por causas médicas (sobre todo en las niñas), las cuales son sustituidas o solucionadas, a través de la elaboración de trabajos escritos (teóricos), como compensación. Este tipo de situación tipificada como "especial" o extraordinaria, pasaron a ser comunes u ordinarias, restando aún más espacio de tiempo al golpeado aspecto físico-educativo del sistema que lo integra.

Por si fuera poco, los educandos de los niveles básicos, aparte de estar encerrados y sentados durante unas 5 ó 6 horas en el pedestal de la intelectualidad (llámese escuela, liceo), deben regresar al aposento de la moralidad y estética (llámese hogar) a estudiar más o, en su defecto, a hacer las tareas -por supuesto- sentados frente a luminosos aparatos que además de ofrecer solución a las tareas, ofrecen múltiples formas de "entretenimiento pasivo" (juegos y/o audio-videos), muchos de los cuales son de sórdido y dudoso contenido.

Es de destacarse que todo lo anteriormente descrito ocurre sin importar lo profundamente erróneo del tal inclinación hacia lo meramente teórico-mental y los irremediables daños que causa al desarrollo motor de los niños y adolescentes tal contraposición: *Educación Intelectual adversus Educación Física*.

La actividad fisicorporal en el ámbito laboral/profesional

Ya de adultos, nos apretamos los cinturones y continuamos el viaje hacia la transformación psico-física, pero esta vez a través de la profesionalización. Gracias a la ciencia y la tecnología, en esta etapa de la vida es donde se acentúan las incidencias en el organismo del vertiginoso progreso científico-técnico, reflejado en: la automatización de la producción, en la notable contracción del tiempo de trabajo físico, en la próspera y "cómoda" evolución de los medios de transporte y de comunicación remota y en los inesperados e imprevistos déficit de tiempo y contaminación ambiental, entre otros.

La actividad fisicorporal y el progreso técnico-científico

Para nadie es un secreto que todos los "beneficios y bondades" que ofrece el progreso científico-técnico, finalmente desembocan en un moderno e hipocinético *modus vivendi*, generando un importante cambio en la actuales condiciones de vida, lo cual en lugar de ser solamente beneficioso, a la postre se ha convertido en sedentarismo crónico y aguda contaminación del ecosistema. Dichos sedentarismo y contaminación no sólo han despojado al ser humano de uno de sus atributos (el movimiento), sino que han traído consigo el incremento de muchas enfermedades (cardiovasculares, respiratorias, ósteo-musculares, nerviosas, virales, etc.), la temprana aparición o "rejuvenecimiento" de las mismas y, por si fuera poco, el advenimiento de otras desconocidas afecciones y trastornos, favoreciendo así a una sociedad enferma, la cual tiende a moverse cada vez menos como resultado de un círculo vicioso que se genera desde la siguiente postmoderna ecuación:

Progreso Técnico-científico ➡ Hipocinesia = Enfermedad ➡ Hipocinesia-enfermiza

Discusión

Reinterpretando de manera bio-psico-sociocultural los distintos períodos evolutivos de la edad y ubicando con certeza y concreción los responsables de la hipocinesia, se puede decir que el viaje hacia la transmutación o alteración de la forma y las funciones del organismo humano, por estricto orden de aparición e importancia, comienza desde el mismo seno familiar, pasando a robustecerse en los precarios planes de estudio de la aplastante mayoría de sistemas educativos nacionales. Estas dos importantes e insustituibles instancias para la educación y formación física, contrariamente a lo que de ellas se espera, se han venido presentando como las principales entorpecedoras de la creación, desarrollo y perfeccionamiento de una sólida y estable Cultura Física.

Sin ánimos de evadir la responsabilidad propia de cada ser ya adulto, luego, aparece de manera indefectible el ámbito laboral/profesional contemporáneo, el cual se apoya sobremanera en la mecanización, la automatización de la producción, en los últimos "adelantos" que aligeran el desplazamiento y transporte de personas y cargas y, también, en la comunicación robótico-

electrónica que acerca cada vez más a las personas, sin necesidad de trasladarse. Este periodo evolutivo de la edad que marca la adultez conjuntamente con el marco laboral/profesional, se pudiera observar como otro elemento "enriquecedor" del sedentarismo crónico.

Como el más actual y, por lo tanto, último causante de la hipocinesia -transversalmente hablando- tenemos la aplicación y el abuso en el uso de los productos de la ciencia (tecnología), los cuales al parecer también han contribuido a la aparición y robustecimiento de la hiper-educación intelectual, en inevitable detrimento de la educación física, generándose con ello más hipocinesia, sedentarismo crónico y la consecuente atrofia del organismo.

Cuando se hace mención de la transversalidad del abuso en el uso de los productos de la ciencia, es conveniente destacar que es exactamente desde mediados de la década de los años 90, del pasado siglo, cuando el ser humano empieza desde la misma niñez a moverse cada vez menos, aupado por los infalibles marcos familiar y escolar-profesional y, ante todo, por el vertiginoso progreso científico-técnico.

He allí, en lo hasta ahora expuesto, el primer gran círculo vicioso de *"falta de movimiento, detrimento de la salud psico-física, hipocinesia, atrofia muscular".*

Luego de la repetición sin cesar de los precitados círculos viciosos que tienen como esencia la "*Hipocinesia–Enfermedad–Hipocinesia"* o "*Hipocinesia-Atrofia neuromuscular–Hipocinesia"*, entraría en vigor el principio darwiniano de la adaptación, para hacer su trabajo de adecuación hacia la figura (ya no mítica) del Extra Terrestre (ET).

Directo a la metamorfosis psico-física

Si reconsideramos los conocidos aforismos *"órgano que no trabaja se atrofia" "el movimiento es vida", "el ejercicio es la voz de la salud", "correr es vivir"* y *"mente sana en cuerpo sano"*, entre otros, los cuales reflejan el reconocido e indisputable significado de la actividad fisicorporal para con el desarrollo y mantenimiento de las propiedades y posibilidades motrices del organismo humano, nos daremos cuenta que el predominio de la educación intelectual, el vertiginoso progreso científico-técnico (las tantas horas frente a una luminosa pantalla de los teléfonos, las tabletas, laptops, etc.), la hipocinesia (sedentarismo crónico) y la contaminación del ecosistema, finalmente, nos conducirán hacia el aumento de las dimensiones del cerebro, de las órbitas y los globos oculares y hacia una paulatina pero segura atrofia de todos los demás órganos

y/o segmentos del cuerpo (brazos delgados y cortos, piernas muy delgadas, atrofia total de las orejas, etc.), pareciéndonos cada vez más a los famosos personajes de las fantasiosas películas y escritos de ciencia ficción.



Fuente: https://www.google.com/search?q=imagenes+de+extraterrestres&source

Si seguimos así, por el solo hecho del progreso de las ciencias electrónicas y la tecnología que de ellas se deriva, todos vamos hacia el modelo ET (extraterrestre).

Independientemente de todo lo anteriormente descrito, sería justo y necesario destacar que la aplastante mayoría de las personas que pertenecen y hacen vida en los países en vías de desarrollo, tenderían a alcanzar dicho prototipo mucho antes, ya que en estos países -además del sustento alimenticio- la actividad física racionalmente dirigida no se ve en la medida en que el ser humano y su cuerpo lo requieren, dejando así una insuperable oportunidad de que se juegue un doble tétrico papel, en favor de la atrofia: la falta de desarrollo de cualquier parte del cuerpo por insuficiencia de actividad fisicorporal y, además, por insuficiencia de nutrición alimenticia.

Ahora bien, a los pobladores de los países, llamados del "primer mundo", es muy posible que su transmutación se oriente hacia el modelo de los ocupantes de la nave espacial y antiguos habitantes de la tierra, mostrado en la película de Disney-Pixar "Wali" (Wall-e): obesidad mórbida o minusvalías cinética por exceso de una mala y sobredimensionada nutrición y por hipocinesia o falta de movimiento. En este estricto sentido, se hace interesante reflejar en este ensayo los comentarios del famoso blog de crítica de cine (¡Menuda Frikada!) http://menudafrikada.

blogspot.com/2012/12/criticas-de-cine-wall-e-de-andrew.html, en el cual Andrew Stanton (2012), comenta lo siguiente:

> *"(...) Me fascina la degeneración de nuestra especie que propone el film, tanto física como intelectual, porque es dolorosamente factible. Me gusta el personaje del capitán, su progresivo interés y aprendizaje sobre el que fuera el planeta de sus antepasados, su enfrentamiento con el piloto automático... De hecho, el instante en el que consigue ponerse en pie por sí mismo e imponerse a la máquina, con la música que quedó relacionada para siempre con '2001: Una odisea del espacio', es para mí el momento más poderoso de la cinta" (s/p).*



Fuente: http://menudafrikada.blogspot.com/2012/12/criticas-de-cine-wall-e-de-andrew.html

Es muy posible que esta moderna forma de llevar la vida, afecte a gran parte de la población del "primer mundo", conduciéndola hacia una grave epidemia de sobrepeso, con una clara expansión hacia una Pandemia de doble tendencia: Lipídica y Motriz.

Es conveniente destacar que antes de que se formalice el ET, anteriormente descrito, los seres humanos habrían de sufrir algunas patologías motrices previas, como las que de hecho se experimentan hoy en día. Entre ellas, se encuentra la *"Torpeza Motriz por Hipocinesia Tecnológica"*, considerada por los autores de este ensayo científico como la de mayor auge**.**
Se impone un intento de equilibrio: nutrición y actividad física e intelectual. Caso contrario:

¡LOS FAMOSOS EXTRATERRESTRES SEREMOS LOS MISMOS HUMANOS!

Desde la torpeza motriz por hipocinesia hacia la pandemia motriz

Según los cánones de realización técnica de un determinado movimiento, ejercicio físico o acción motriz, *la Torpeza Motriz* (**TM**) es una condición psicofísica de los seres humanos que se manifiesta en forma de movilidad inapropiada, de desplazamientos arrítmicos y un tanto desatinados témporo-espacialmente hablando. En otras palabras, *la Torpeza Motriz* se puede considerar como una alteración (genotípica o fenotípica) de la motricidad humana en sus aspectos finos y/o gruesos que puede expresarse a través de una notoria dificultad para realizar normalmente habilidades motrices básicas, pudiendo llegar a perturbar la capacidad de realizar tareas motrices de mayor complejidad, sobre todo, aquellas que involucran movimientos simultáneos de distintos segmentos del cuerpo.

Tipos de Torpeza Motriz

Cuando la discusión es acerca de la TM, las nociones, tesis y formas de abordarla son tan distintas como múltiples son los especialistas que la diagnostican y tratan. Hay quienes la relacionan con la disfunción cerebral hemisférica; otros que la ubican dentro de los trastornos psicomotores; y unos terceros, como Fejerman (1991) y Sanfeliu (2010), que ubican a la torpeza motriz dentro del concepto de *Disfunción Cerebral Mínima* o de alteraciones funcionales de origen orgánico, los cuales se manifiestan a través de trastornos de la conducta, de la motricidad y en el lenguaje. Además de estas y otras aquí no mencionadas, consideramos que deben ser dos las formas básicas de ubicar a la Torpeza Motriz, según la génesis de la misma:

1. ***Torpeza Motriz Congénita:*** viene codificada desde la concepción misma o que se reproduce por distintas disfunciones orgánicas, pudiéndose manifestar inmediatamente después del nacimiento o en los 2 primeros períodos evolutivos de la edad, tales como en la lactancia (1 año) o infancia temprana (1...3 años).

2. ***Torpeza Motriz Fenotípica:*** puede ser adquirida por distintas causas, durante el período postnatal de la ontogénesis. Puede manifestarse o aparecer después de un nacimiento normal por causas atribuibles a diferentes circunstancias, entre las que esencialmente figuran las siguientes:

a. ***Torpeza motriz por enfermedad:*** se manifiesta por moderadas o graves alteraciones del normal funcionamiento del organismo en su parte locomotriz, a causa de múltiples y distintas afecciones: Por anoxia, hipoxemia o infecciones en la madre, justo antes del nacimiento; Por nacimiento precoz; Por deficiencias vitamínicas, entre otras.

b. ***Torpeza motriz postraumática****:* es aquella que pudiera manifestarse por accidentes físico-traumáticos, entre los que figuran los golpes en la cabeza que afectan el cerebelo, la memoria motriz o por contusiones en partes esenciales de la médula espinal que afectan las extremidades superiores y/o inferiores.

Causas. Las causas de la TM, vista como una afectación psicomotriz, son muchas y pueden tener distintos orígenes, en el transcurso de la ontogenia: desde la concepción en el período prenatal, pasando por momento justo del nacimiento o, en su defecto, en cualquiera de los períodos (postnatales) evolutivos de la edad. Aparte del origen biomédico puede ser de carácter fundamentalmente emotivo. Como se pudo palpar del anterior análisis, las causas que dan lugar a la manifestación clara de la TM no solo son múltiples, sino que pareciera no haber consenso entre dichas causas. Sin embargo, donde si debiera haber una alta coincidencia de opiniones, es en el hecho y la necesidad de ser detectadas a tiempo, de forma tal que puedan ser tratadas no solo a tiempo, sino de manera adecuada.

Es conveniente destacar que la TM, sea cual fuere su causa u origen, puede experimentar dos situaciones diametralmente opuestas (o contradictorias en sí mismas), ya que puede ser tan heterogénea (individual) en sus distintas formas de manifestación, como generalizada cuando se le reconoce por sus características propias de manifestación, tales como los movimientos y/o desplazamientos poco coordinados y distorsionados sobre todo en su ritmo.

Síntomas. En los niños y niñas, los síntomas pueden estar presentes desde el nacimiento, o antes que estos empiecen a caminar. Entre los síntomas más relevantes se encuentran: dificultad para percibir, sintetizar y utilizar la información que ayuda a realizar adecuadamente los movimientos; deficiencia cinestésica, propioceptiva o sensorio-motriz, en cuanto a la vía aferente-eferente se refiere; aspectos emocionales latentes poco detectables, entre otros.

Torpeza Motriz por Hipocinesia Tecnológica: Origen y Características

Se hace muy interesante el hecho notorio de que las causas de la Torpeza Motriz, hasta ahora aquí descritas, son atribuidas predominantemente a problemas congénitos o a problemas adquiridos por enfermedades y/o traumas psico-físicos, pero nunca ha sido relacionada con el "vertiginoso progreso técnico-científico" y el abuso en el uso de los productos tangibles e intangibles del mismo, tales como: las múltiples o distintas máquinas y aparatos para la automatización de la producción, para la comunicación con sus respectivos dispositivos y programas (teléfonos, tabletas, laptops, adaptaciones para juegos, películas, Skype, Twitter, facebook, instagram, entre otras adaptaciones) o para los rápidos y cómodos desplazamientos en vehículos, trenes y aviones, entre otros.

Como se puede palpar de lo anterior, los tipos de TM, las causas de su origen y las particularidades que la determinan como tal, actualmente son bastante conocidas. No obstante, el tipo de TM que en este trabajo se intenta revelar es originada por falta de movimientos o acciones motrices cotidianas, dado -como ya se dijo- por el abuso en el uso del vertiginoso progreso técnico-científicos y de las TIC's en general. A este tipo de TM le vamos a denominar *Torpeza Motriz por Hipocinesia Tecnológica* (TMHT).

Y es que las tantas horas que se está frente a esos luminosos aparatos electrónicos, independientemente que sea para jugar o hacer tareas escolares, han venido limitando en tiempo y distancia a la movilidad y al desplazamiento del cuerpo y sus segmentos componentes, afectando así tanto la corporeidad en general, como el grafismo y la motricidad fina.

Teniendo en cuenta todos los anteriores planteamientos, la *Torpeza Motriz por Hipocinesia Tecnológica* puede ser denominada como la dificultad que actualmente presentan los niños y/o adolescentes para moverse o desplazarse de manera rítmica y precisa, para realizar habilidades de moderada complejidad o, también, para realizar hábitos técnico-deportivos básicos, por causas atribuidas -además de la sobreprotección familiar- concretamente al abuso en el uso de los dispositivos y mecanismos electrónicos, generados desde el progreso técnico-científico.

Se destaca que al igual que los tipos de Torpeza motriz por enfermedad y postraumática psico-física, la TMHT es adquirida, hecho que la agrupa dentro de la TM fenotípica.

Con la revelación de la TMHT, se está agregando un origen socio-pedagógico y cultural a los ya conocidos orígenes biomédicos y psíquicos de los varios tipos de TM existentes.

Consecuencias de la adicción a los dispositivos tecnológicos

El abuso en el uso de los dispositivos electrónicos y de los mecanismos que ofrecen las TIC's, han venido produciendo importantes consecuencias negativas para la salud psico-física de los respectivos usuarios. Muchas personas, además de alteraciones en la motricidad, presentan alteraciones del bienestar psíquico, tales como ansiedad, depresión, aislamiento social y hasta pérdida del gozo por las actividades diarias, entre otras.

Si bien la tecnología reporta innumerables beneficios, también es verdad que esta ha venido provocando daños a la salud, siendo algunos de ellos las enfermedades o males causados por el excesivo uso de los mismos. En este estricto sentido, a continuación se describen las patologías o alteraciones físicas y psíquicas más emblemáticas, producidas por la privilegiada asunción de la educación intelectual en perjuicio de la educación física y, ante todo, por el abuso en el uso de los productos electrónicos del progreso técnico-científico:

1. ***Afecciones psíquicas varias*:** el uso excesivo de tecnología digital y el sedentarismo crónico están implicados dentro de los causales en el aumento de las tasas de depresión infantil, ansiedad, trastornos de vinculación y relación social, déficit de atención, trastorno bipolar, psicosis y comportamiento del niño problemático. Por ello, según el *"Informe sobre la política de salud pública canadiense y la salud de niños y jóvenes ¿Estamos haciendo lo suficiente?"* (2007), de la Sociedad Pediátrica Canadiense, uno de cada seis niños canadienses tiene una enfermedad mental diagnosticada y sometidos a medicación psicotrópica riesgosa.

2. La Nomofobia: desde los vocablos de su génesis anglosajona (*no*, *mobile*, *phone* y *phobia*), este término describe la incontrolable angustia que pudiera producir el hecho de no tener consigo el teléfono móvil o no tener fácil acceso al mismo; angustia que pudiera ir desde moderada con sensaciones de incomodidad e irritación leve, hasta importantes ataques de ansiedad.

3. Atrofia muscular: la falta de desarrollo del cuerpo y/o de los segmentos que componen al mismo por insuficiencia de actividad fisicorporal y, además, por insuficiencia de nutrición.

4. Enfermedades oculares: permanecer mirando por horas las pantallas de un teléfono móvil, computador o televisor puede traer también problemas en los ojos. Los más comunes son: resequedad, tensión ocular, etc. La recomendación es realizar pausas activas para descansar y relajar los ojos de la exposición a estos elementos y de la tensión neuromuscular respectivamente, o bien recurrir al oftalmólogo por unos lentes de descanso.

5. Sobre peso y/u Obesidad: no debe presentarse como un secreto el axiomático hecho de que las personas que pasan mucho tiempo frente a aparatos tecnológicos, son más proclives al sedentarismo y, por consecuencia, a padecer sobrepeso y obesidad, desembocando en otros problemas de salud, tales como las enfermedades de los sistemas cardiovascular, respiratorio y circulatorio, diabetes, entre otros. El excesivo uso -por parte de los niños y/o adolescentes- de los modernos teléfonos, tabletas, computadoras, televisores y video juegos, está estrechamente relacionado con el sobre peso y su tendencia hacia la obesidad. Es decir, el abuso en el uso del progreso tecnológico, en su apartado cibernético, se relaciona estrecha y proporcionalmente con el sobrepeso y la obesidad, ya que el abuso en el uso de los mismos es una cuestión de mucho tiempo manteniéndose en poses inadecuadas o simplemente inmóviles, favoreciendo tanto a la hipocinesia, como a la obesidad. En este sentido, según la *"Escuela Londinense de Higiene y Medicina Tropical"* (Iván, 2015), de *la Revista Europea de Obesidad* y Martínez (2000), coincidentemente opinan que los niños y adolescentes del siglo XXI podrían ser la primera generación que no sobrevivan a sus padres debido a la obesidad. Por ejemplo, uno de cada tres niños estadounidenses o europeos (33%) es obeso.

6. Torpeza motriz: se ve reflejada en una patología de la locomoción, por un lado, dada la insuficiencia de movimientos y desplazamientos del cuerpo y de los segmentos que lo componen a causa del abuso en el uso de las nuevas tecnologías comunicacionales y, por otro lado, por la falta de experiencias motrices varias, causada por la sobreprotección familiar.

Es imperioso destacar que el incremento de la frecuencia de las condiciones de desarrollo de la denominada *Torpeza Motriz por Hipocinesia Tecnológica*, conducirán a una segura "*Pandemia motriz"*.

A modo de Colofón

- Aunado a la baja frecuencia de clases de educación física, programadas en los planes de estudio de muchos sistemas educativos a nivel mundial, la gran mayoría de los maestros y docentes de educación básica y universitaria -al igual que las madres, los padres y/o representantes- le prestan mayor atención a la educación intelectual, moral y estética de los niños, adolescentes y jóvenes que a la educación física, desvalorizando así el papel de la práctica sistemática de actividades fisicorporales en el desarrollo físico e intelectual de los mismos y en la formalización de una cultura física racionalmente conducida.

- Reiterando lo anteriormente expresado, se presenta como obvio que la *Torpeza Motriz por Hipocinesia Tecnológica* y las alteraciones psico-físicas que de esta se desprenden, son consecuencia de un claro privilegio y predominio de la Educación Intelectual en perjuicio de la Educación Física.

- Finalmente, se puede decir que en este ensayo científico se logró desarrollar una novedosa tesis (propia) acerca de un tipo de torpeza motriz hasta ahora no revelada (por hipocinesia tecnológica), llevada desde las causas que la generan (abuso en el uso del progreso técnico-científico y la sobreprotección familiar), hacia sus inmediatas consecuencias (hipocinesia, falta o ausencia de experiencias motrices varias) y posibles secuelas, entre las que figura la Pandemia Motriz.

¿Qué hacer al respecto?

Ya ubicados y caracterizados los problemas de movilidad y socio-motricidad que agobian a las sociedades y pueblos actuales, los autores de este ensayo científico, consideramos que es menester de los Estados Nacionales y los distintos marcos que lo componen, incrementar los espacios temporales y ambientales para la práctica sistemática de las actividades fisicorporales (recreación, cultura física, educación física, cinefilaxia) y deportivas.

a) *El Estado y los Gobiernos de turno:* contemplar y promover de manera equilibrada los valores morales y la educación intelectual, con respecto a los valores corporales y la educación física,

dentro de los planes nacionales para la asistencia familiar, para el desarrollo de la educación, la salud y el sector laboral;

b) *Marco Familiar:* planificar racionalmente el tiempo libre de manera útil y saludable en actividades físico-recreativas. ¡Si a la sana y dinámica ocupación del tiempo libre!

c) *Marco Escolar:* incrementar la cantidad de sesiones de clase a la semana, tanto obligatorias (mínimo 3), como electivas de tipo extra-clase y extra-escolar;

d) *Marco Laboral/Profesional:* además de la realización de eventos físico-recreativos y deportivos, es conveniente la planificación y puesta en práctica de pausas activas cortas, entre las sesiones de trabajos monótonos que se dan por repetición tediosa o que, en su defecto, exigen el mantenimiento de determinadas corposturas (posturas corporales) por largos períodos de tiempo, sobre todo de aquellas poses que pudieran producir enfermedades ocupacionales (de oficio o laborales).

Para todos los casos mencionados en el anterior apartado ¿Qué hacer al respecto?, se recomienda de manera general:

- Reducir el tiempo de uso de los dispositivos didácticos y aparatos electrónicos para el entretenimiento;
- Realizar pausas activas para relajar los mecanismos neuromusculares de los ojos, con respecto al agotamiento y a la exposición lumínica de los precitados dispositivos;
- Recurrir al oftalmólogo por lentes de descanso.

Referencias

Ashmarin, B.; Vinogradov, A. y Viátkina, N. (1990). *Teoría y metodología de la educación física*. Moscú: Prosveshenie.

Bogen, M. (1985). *La enseñanza de las acciones motrices*. Moscú: Cultura Física y Deporte.

Cagigal, J. (1957). *Hombres y Deporte.* Madrid: Taurus.

Cagigal, J. (1981). *¡Oh deporte! (Anatomía de un gigante).* Valladolid: Miñón.

Cooper, K. (1973). *El nuevo aerobic*. México: Editorial Diana.

Ermalaev, Y. (1985). *Fisiología evolutiva*. Moscú: Vishaya Shkola.

Fejerman, C. (1991). *Problemas de Aprendizaje – algunas antinomias conceptuales.* Buenos Aires: Fonoaudiológica.

Ivan, P. (2015). Obesidad: Una responsabilidad social. En *Obesity Facts. Revista Europea de Obesidad.* Volumen 8, (1), 22-28.

Martínez, J. (2000). Body-weight regulation: causes of obesity. *En Proceedings of the Nutrition Society*, 59 (3), 337-345.

Matveev (1991). *Teoría y metodología de la cultura física*. Moscú: Cultura Física y Deporte.

Minaev, B. y Shiyan, B. (1989). *Bases de la metodología de la educación física de los escolares.* Moscú: Prosveshenie.

Ortega y Gasset, J. (2011). *El origen deportivo del estado*. Galicia: INEF/Universidad de Coruña

Parlebás, P. (1981). *Contribution á un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris: INSEP

Platonov, V. (1984). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Kiev: Visha Shkola.

Platonov, V. (2004). *Sistema de preparación de los atletas en el deporte olímpico. Teoría general y su aplicación práctica*. Kiev: Literatura Olímpica.

Ramírez, J. (1998). *Lo pedagógico del deporte menor.* Caracas: Episteme.

Ramírez, J. (1999). *Conceptos. Educación física, deporte y recreación*. Maracay: Episteme.

Ramírez, J. (2009). *Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte. Una introducción hacia la físico-corporalidad*. Caracas: Episteme.

Rivero, (2011). José Ortega y Gasset: el deporte como metáfora. *En Semblanza de la Revista Internacional de Ciencias del Deporte.* Volumen VII (23), 155-157.

Sanfeliu, I. (2010). Disfunción cerebral mínima. En *Clínica y Análisis Grupal,* Volumen 32 (104-105), 277-281.

Sociedad Pediátrica Canadiense. (2007) *¿Estamos haciendo lo suficiente? Informe sobre la política de salud pública canadiense y la salud de niños y jóvenes.* Ottawa: Autor.

Stanton, A. (2012). *Críticas de cine: 'Wall-E'*. [Post en Blog]. Disponible en: http://menudafrikada.blogspot.com/2012/12/criticas-de-cine-wall-e-de-andrew.html

Ter-Ovanecian, A. (1978). *Bases pedagógicas de la educación física.* Moscú: Cultura Física y Deporte.

Ter-Ovanecian, A. y Ter-Ovanecian, I. (1986). *La pedagogía del deporte.* Kiev: Zdorovia

Los autores

Natasha Valentina Uribe
Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte egresada de la UPEL-Maracay, Venezuela.
Fue profesora de la Universidad de Carabobo, Venezuela.
Actualmente es profesora de la Universidad Autónoma de Chile.

Jorge Ramírez Torrealba
Profesor de Educación Física y Entrenador de Gimnasia (Summa cum laude)
Master en Ciencias de la Educación y Doctor (Ph. D) en Pedagogía
Mención Educación Física, Entrenamiento Deportivo y Cultura Física Terapéutica
Instituto Estatal de Cultura Física de Kiev (Ex Unión Soviética).