

# 2

---

## **Actividad física y educación ambiental para la calidad de vida:**

¿Más para que sustentabilidad?<sup>3</sup>

*Yoisell López Bestard e Carlos Roberto da Silva Machado*

### **Resumen**

En esta comunicación presentamos reflexiones teóricas, para desarrollar y fundamentar la tesis de doctorado, titulada: *La educación ambiental a través de la actividad física en la problematización de la calidad de vida*. El objetivo es problematizar el concepto de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud. Visaremos mostrar las posibilidades y los límites del Tai Chi Chuan desde la perspectiva crítica de la educación ambiental emancipadora, en un período de 4 a 6 meses, verificaremos: 1) Si ocurren alteraciones en sus condiciones físicas-orgánicas; 2) Si existió alteración en sus concepciones de educación ambiental, para una concepción en que la naturaleza humana al estar relacionada con la naturaleza física y de esa forma, conocer si las relaciones que el establece consigo mismo, con los otros individuos y con aquella naturaleza física implican consecuencias para su calidad de vida; 3) Que tanto el (ítem 1) bien como el (ítem 2) envuelven una acción de transformación de sí, de sus relaciones con los otros, con el medio ambiente natural, y que tal comprensión resultado de esta acción ciudadana es lo que permitió transformaciones sociales, mejorías de las condiciones de vida de las poblaciones, ciudades y barrios.

**Palabras clave:** Calidad de vida, educación ambiental, sustentabilidad.

### **Physical activity and environmental education for the quality of life:**

**More to sustainability?**

### **Abstract**

In this communication we present theoretical considerations, to develop and support the doctoral thesis entitled: *Environmental education through physical activity in the problematization of the quality of life*. The aim is to problematize the concept of quality of life of the World Health Organization. Visaremos also show the possibilities and limits of Tai Chi Chuan from the critical perspective of emancipator environmental education in a period of 4 to 6 months, check to see 1) If changes occur in their physical-as organic, 2) If there was alteration in their conceptions of environmental education, to a conception of human nature and being as it relates to the physical nature (natural environment), it is intended know whether the established relationships with one self, other individuals and physical nature that have consequences for quality of life, 3) that both the (item 1) or as (item 2) involve an act of self-transformation, their relationships with others, with

---

<sup>3</sup> Una versión de este trabajo fue presentado, después ampliado y alterado con otros aspectos a partir de las reflexiones y debates realizados en el 8. Foro Identidad y Memoria Latino Americana, en Montevideo (Uruguay) entre el 27 al 30 de octubre de 2011.

the natural environment, and that such understanding is a result of social transformations possible civic action, improvement of living conditions in cities, towns and neighborhoods.

**Keywords:** Quality of life, environmental education, sustainability.

## **Atividade Física e educação ambiental para a qualidade de vida:**

### **Mas para que sustentabilidade?**

#### **Resumo**

Nesta comunicação apresentamos reflexões teóricas, em desenvolvimento para fundamentar a tese de doutorado, intitulada: *A educação ambiental através da atividade física na problematização da qualidade de vida*. O objetivo é problematizar o conceito de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde. Visaremos mostrar as possibilidades e os limites do Tai Chi Chuan desde a perspectiva crítica da educação ambiental emancipatória, no período de 4 a 6 meses, verificaremos: 1) Se ocorreram alterações em suas condições físico-orgânicas, 2) Se houve alteração na concepção de educação ambiental que eles tinham para outra concepção que relaciona a natureza humana à natureza física (meio ambiente natural), considerando as relações que o indivíduo estabelece consigo, com os outros e com a natureza física, as quais implicam consequências para sua qualidade de vida; 3) Que tanto o (item 1) bem como o (item 2) envolvem uma ação de transformação de si, de suas relações com os outros e com o meio ambiente natural, e que, tal compreensão decorrente desta ação cidadã é o que possibilitou transformações sociais, melhorias das condições de vida das populações, de suas cidades e bairros.

## **1 - INTRODUCCIÓN**

En las sociedades capitalistas actuales con y a partir de la crisis ambiental global (PORTO-GONÇALVES, 2010) que aumento la explotación y la peoría de las condiciones de vida para grandes contingentes poblacionales, y en particular en Brasil, a pesar de las mejorías en la última década (MACHADO, 2011), hizo con que, la búsqueda de la calidad de vida, de la seguridad asociada a una naturaleza idílica y saludable en la ciudad a los sectores sociales con mayor renda se torno tema candente en la sociedad capitalista brasileira. Podemos constatar esto en los jornales de los fines de semana, donde en las propagandas de condominios o residencias de lujo son destacados los contactos con la naturaleza y la seguridad; mas, también, en los planos de salud, que es privada, los cuerpos se tornaron “mercadería” que pode ser comprada, y que, es expresada en determinados padrones a venta (y divulgadas a través de revistas; compradas vía prostitución; y tráfico de órganos); o a través de expositores de productos (vitriñas), en los desfiles de modelos de ropas o productos; (en los deportistas a través de las propagandas de los patrocinadores) o el propio cuerpo de los atletas de

“competición” en el lucrativo mercado del deporte, copas de futbol y olimpiadas.<sup>4</sup> Por tanto, diría que en la perspectiva del mercado o de los que ganan con las enfermedades, con los desfiles de moda, con las revistas, juegos competitivos, con los condominios de lujo, con la seguridad privada que protege sus bienes y patrimonio, que ciertamente, **no** problematizarían la realidad anterior, pues la misma estaría en conformidad a su perspectiva de sustentabilidad, y por tanto, del sistema que produce reproduce de forma permanente. Por tanto, para aquellos que sufren con falta de casas y espacios para vivir, o son llevados para áreas sin infraestructura, ni pavimentación y saneamiento en las calles, con falta de agua o luz, sin transporte o empleo, tal sistema social y la dicha, calidad de vida de aquellos es para estas personas insustentable. Esto porque, ser sustentable o insustentable depende del punto de vista y de la relación activa del sujeto en relación a la apropiación de la riqueza producida, sobre el territorio y los espacios de poder (ACSELRAD, 2004, 2010). Siendo así, como en el capitalismo tanto la riqueza, el territorio y los espacios de poder son controlados e apropiados diferentemente por las clases y grupos sociales diferentes, **no** nos podemos referir a la sustentabilidad como si ella fuera única e igual para todos/as.<sup>5</sup> Por tanto, diríamos que tanto, la calidad de vida como la sustentabilidad deberán llevar en consideración tales aspectos, pues no podemos trabajar con apenas una definición de los referidos temas. Por eso, diríamos más, que para problematizar tanto la calidad de vida como la sustentabilidad deberemos ampliar nuestras reflexiones, partiendo no del individuo, mas si **de las relaciones** entre los individuos y de este con el medio ambiente (físico-natural y social-político), las cuales implican una acción concreta de los mismos, en el caso de la producción de las propias relaciones sociales y de cómo los mismos las comprenden. Para tanto, avanzaremos en esta reflexión en el próximo epígrafe.

## **2 – INTERPRETANDO LA NATURALEZA PRODUCIDA: *LOS CONCEPTOS.***

La tesis que desarrollaremos parte de la idea de que podemos identificar 3 (tres) naturalezas (la naturaleza física, la naturaleza humana y la naturaleza producida) que, se desarrollaron con el pasar el tiempo de la historia humana, a partir de la acción de esta

---

<sup>4</sup> Destacamos que esto puede ser verificado en el capitalismo. En el caso, de un país socialista, como Cuba, en el cual parte de nuestra pesquisa será desarrollada, deberemos contextualizar la misma en aquella realidad, ciertamente, diferente de la referida.

<sup>5</sup> Podríamos decir que, tal vez, si incluimos la cuestión de género, racial o otras, sería más complejo para la definición de una única sustentabilidad.

(dividida en clases sociales) sobre la naturaleza física, mas también, tal realidad física impacta sobre los grupos humanos. Mas, también, las ideas (concepciones) producidas de tales relaciones, también son de naturaleza diferente de aquellas dos, mas que mantienen con aquellas una relación dialéctica y contradictoria. Por tanto, partiendo de esta cuestión de fondo, al pensar la calidad de vida, diríamos que deberíamos considerar las interrelaciones entre los aspectos físicos, ambientales y mentales.<sup>6</sup> Los estilos de vida se relacionan con las relaciones sociales en sociedades concretas, con políticas públicas en esta sociedad mantienen una relación más amplia entre estas y el ambiente físico/natural. Esto es porque, la relación hombre-medio ambiente natural implicaría una interacción recíproca; o sea, no existe medio ambiente natural independiente del hombre: La naturaleza sufre siempre la acción transformadora y a su vez lo afecta y determina en un proceso dialéctico de acciones e interacciones. Por su vez, la acción humana sobre la naturaleza bien como la interferencia de la naturaleza sobre los humanos se relaciona dialécticamente.

Los humanos no son solo unos o universales en las sociedades capitalistas ni en las socialistas, mas si diversos, diferentes y se apropian de diferentes forma de los resultados y la transformación de la referida naturaleza, hecho que también deberá ser considerado. Finalmente, las representaciones o discursos sobre tales relaciones son parte de las propias relaciones y deberán ser incluidas en el propio proceso de su comprensión bien como en los de su transformación al mismo tempo en que las naturalezas son transformadas.

En lo relacionado a la educación ambiental, diríamos que la misma debería partir de estos presupuestos y perspectivas, que deberían estar orientadas por la búsqueda de la calidad de vida para todos y para todas. Esto porque, el concepto de calidad de vida *“está directamente asociado al de bienestar, el cual ha sido objeto de una atención permanente en los temas de desarrollo social, económico, y cultural que buscan un equilibrio entre la cantidad de seres humanos, los recursos disponibles y la protección del medio ambiente”* (MENDEZ, 2009).<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> “La salud y la enfermedad, tanto individual como colectiva, remiten a procesos orgánicos, mentales e sociales” (p.31); “la salud es un estado completo de bien estar (físico, mental y social)” (p.32); “las consecuencias de los estilos de vida van tener repercusiones tanto positiva como negativas para la salud” (p.34), in. GONZÁLEZ, Mylena María Ramos. *La salud y el medio ambiente*. **Revista Educación**, n.105/enero-abril 2002, segunda época/la habana, Cuba (tema educación ambiental). (p.31-35).

<sup>7</sup> Alba Emilce Gaviria Mendez. El concepto de calidad de vida. Materia: Escenarios de la salud pública., Colombia. Disponible em site: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/moodle/mod/resource/view.php/Finpopup/Dtrue26id/D63165> Consultado 8 de Abril 2011.

Siendo la educación ambiental, conforme Loureiro (2006) “*una dimensión esencial del proceso pedagógico, situada en el centro del proyecto educativo de desarrollo del ser humano, en cuanto ser de la naturaleza, y definida a partir de los paradigmas circunscritos en el ambientalismo y del entendimiento del ambiente como una realidad vital y compleja*” (LOUREIRO, 2006: 92)<sup>8</sup> podríamos pensar y articular con la calidad de vida.

Para la definición del **concepto de medio ambiente** en esta investigación se ha tenido en cuenta recopilar las opiniones de varios autores<sup>9</sup>: Carvalho (2011), Andrade Torales, M. (2004), Núñez Moreno, et al (2008). Carvalho, I. C. (2011:35)<sup>10</sup> alerta de cómo frecuente y tradicionalmente, desde sus orígenes en la noción de medio ambiente, ha predominado *una visión de naturaleza, que ha terminado influenciando el concepto de medio ambiente, diseminado en la sociedad*. Esta visión naturalista *marca el medio ambiente*<sup>11</sup> desde su surgimiento, donde prevalece una percepción de naturaleza *como fenómeno estrictamente biológico, autónomo, alimentando la idea de que hay un mundo natural, constituido en oposición al mundo humano*. Esta oposición hace ver a “*las interferencias humanas como amenazadoras de la integridad de la naturaleza*”. Esta autora plantea una necesaria *visión socioambiental* donde *la naturaleza y los humanos, bien como la sociedad y el ambiente, establecen una relación de mutua interacción y de cooperación*. Carvalho, I. C.(2011:37)

Interesa para los fines de esta investigación el concepto que de medio ambiente en su visión/perspectiva socioambiental aporta Carvalho, I. C.(2011:37): “*Espacio relacional, en que la presencia humana, lejos de ser percibida como extemporánea, intrusa o desagregadora (cáncer del planeta), aparece como un agente que pertenece al tejido de relaciones: VIDA SOCIAL- NATURAL Y CULTURAL e interactuante con ella*”.

Reunidos los anteriores argumentos interesa ahora sumar la **concepción de Educación ambiental** aportada por Loureiro (2009), centrada principalmente en la categoría estructurante de la EDUCACIÓN.

*Educación ambiental como elemento de transformación social inspirado en el diálogo, el ejercicio de la ciudadanía, el fortalecimiento de los sujetos, la superación de formas de*

---

8 Carlos Frederico Bernardo Loureiro. Trajetória e fundamentos da educação ambiental.-2.ed.- São Paulo: Cortez, 2006

<sup>9</sup> El orden en que aparecen comentados responde a la idea de establecer, primero, un punto de partida cronológico, y posteriormente, los argumentos del qué, cómo y por qué hacer. Una síntesis de sus ideas

<sup>10</sup> Maria Isabel Carvalho. Conformação do sujeito ecológico (2011)

<sup>11</sup> Marcos Reigota. O que é educação Ambiental (1996)

*dominación capitalista y en la comprensión del mundo en su complejidad y en la vida en su totalidad.* Loureiro (2009:23)

De esta manera Loureiro concibe a la educación ambiental comprendida como instrumento de cambio cultural o comportamental y también como instrumento de transformación social para el cambio ambiental. Incorpora la dinámica social como condición necesaria para que sea posible visualizar la *complejidad ambiental*, lo que implica, adquirir un saber ambiental comprometido con la construcción de un futuro sustentable, todo lo que se materializa a través de la práctica pedagógica.

### **3 – PROBLEMATIZANDO LA CALIDAD DE VIDA Y ARTICULANDO EL TAI CHI CHUAN**

Avanzando en el debate sobre la calidad de vida, para (MINAYO: 2000)

*La noción de calidad de vida transita en un campo semántico polisémico: de un lado, está relacionada a modo, condiciones y estilo de vida; de otro, incluye las ideas de desarrollo sustentable y ecología humana. Se relaciona al campo de la democracia, del desarrollo y de los derechos humanos y sociales. En lo que concierne a la salud, las nociones se unen en una resultante social de construcción colectiva de los patrones de confort y tolerancia que determinada sociedad establece, como parámetros para sí.*

También La Organización Mundial de la Salud (O.M.S., WHOQOL Group, 1995) define la calidad de vida como:

*La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.* (The World Health Organization)<sup>12</sup>

Por tanto, la OMS<sup>13</sup> no diferencia o relaciona los contextos concretos de los sistemas sociales y políticos (socialismo o capitalismo), bien como las condiciones socio-económicas diferenciadas de los individuos o ciudadanos. La calidad de vida implica aspectos individuales, sociales, ambientales, políticos en sociedades concretas. Desde una mirada crítica levantamos la siguiente pregunta ¿Será que es lo mismo calidad de vida para una persona que vive en un país capitalista a otra que vive en un país socialista?

La calidad de vida es una noción eminentemente *humana*, que ha sido aproximada al grado de *satisfacción* encontrado en la vida familiar, amorosa, social y ambiental, la propia estética existencial, mas en contextos históricos y sociales

---

12 WHO. Constitution of the World Health Organization. En: Ten years of the World Health Organization (Annexe I). Geneva, 1958.

13 OMS. Siglas de la Organización Mundial de la salud.

concretos, diríamos, resultantes de las propias acciones de los humanos en su relación con los demás y con la naturaleza en contra de sistemas e prácticas opresores y no posibilitadoras de calidad de vida para todos e todas.

Mas, como ya mencionamos pretendemos hacer efectivo este actuar a través de una actividad física, y que al mismo tiempo en que, problematizase las concepciones de los participantes sobre su relación con el medio ambiente bien como con su cuerpo, y que al final, pudiésemos identificar alteraciones tanto en su salud física (cuerpo) como en su relación con la naturaleza/medio ambiente.

El Tai Chi Chuan se puede practicar toda la vida. Su función es mejorar la *salud* y *fortalecer el cuerpo*. Facilita la *relajación mental*, favorece la *concentración*. Contribuye a la *eliminación del stress*. Ayuda a abrirse a quien sufre introversión y centra al extrovertido.

El Tai Chi desarrolla la armonía gestual y *agilidad corporal*, *aligera el paso* y da una vitalidad que irradia del cuerpo y el espíritu. Proporciona *seguridad* y *autoestima*, *regula la circulación sanguínea*, *fortalece músculos*, *articulaciones* y *desarrolla los reflejos*.

#### **4 – ANOTACIONES FINALES**

Por tanto, a partir del momento en que citamos y nos basamos en los presupuestos de que vivimos una crisis ambiental global, la cual se relaciona con la propia sociedad global y el modo de producir las "cosas", por tanto, de la relación que los humanos establecieron con la naturaleza en los últimos 7 mil años, y que con el capitalismo (más particularmente con el modo de producción de ahí resultante). No en tanto, afirmamos al mismo tiempo que, tal sistemas o los sistemas se mantienen a través de procesos de producción y reproducción de las relaciones sociales las cuales interrelacionarían las 3 (tres) naturalezas, a través de las prácticas y acciones humanas bien como sus prácticas simbólicas, las cuales orientarían aquellas desde determinados puntos de vista/perspectivas.

De eso, presentamos conceptos y definiciones sobre educación ambiental, medio ambiente, visando mostrar posibles interpretaciones que al asociarme a las tres naturalezas y sus procesos de producción nos podrían guiar en una determinada actividad física (el Tai Chi Chuan) y así, problematizar la calidad de vida (naturaleza

física de los cuerpos más también sus concepciones), de esta forma tentaríamos también problematizar las relaciones sociales que los participantes desarrollan en sociedad y con la naturaleza/medio ambiente físico y social.

## REFERENCIAS

- ALVAREZ, J M. Feng Shui, La Armonía de Vivir. Ring, a. Miami, Florida. 1998. pp.193
- ARIAS, C. Eficacia del tai Chi en la 3era edad. Facultad de Cultura Física S. Spiritus. 2005
- BALLESTEROS, J F. Metodología del Feng Shui principios generales de aplicación para proyectos de habitación. Universidad de San Carlos de Guatemala 2005
- BORTHWICK, Duffy, S.A.. Quality of life and quality of care in mental retardation. In L. Rowitz (Ed.), *Mental retardation in the year 2000* (pp.52-66). Berlin: Springer-Verlag. 1992
- FELCE, D; PERRY, J. *Quality of life: It's Definition and Measurement*. Research in Developmental Disabilities, Vol. 16, Nº 1, pp. 51-74. 1995.
- GAVIRIA, A E. El concepto de calidad de vida. Materia: Escenarios de la salud pública., Colombia. Em endereço:  
<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/moodle/mod/resource/view.php/Finpopup/Dtrue26id/D63165> Consultado 08/04/2011.
- GÓMEZ, M. Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia em la investigación y la práctica. Em endereço:  
<http://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>, Consultado: 08/04/2011.
- GADOTTI, M. Concepção dialética da educação: um estudo introdutório. 12. ed. São Paulo, Cortez, 2001.
- GARDNER, G. O engajamento da religião na busca de um mundo sustentável. In: UMA/WORLDWATCH INSTITUTE. Estado do mundo 2003 – A “impossível” revolução ambiental está acontecendo. Salvador, 2003.
- I Ching, Grupo Editorial Tomo, S.A. de C.V. a. México.2000. pp.270
- JACOBY, E; BULL, F; NEIMAN, A. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana Salud Pública, Vol.14, No.4*, octubre, p.223-225, 2003. ISSN 1020-4989.



LOUREIRO, C F B. Trajetória e fundamentos da educação ambiental.-2.ed.-São Paulo: Cortez, 2006.

LÓPEZ R. Escuela Murciana de Tai Chi Chuan. <http://blogs.ya.com/taichimurcia/>, (2005). Consultado: 09/09/09

MELLAN, G. Wen-Kuan Chu, I Ching Práctico, Ediciones Urano. a. España, 1999. pp.207

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

NÚÑEZ M, (et. al.). Perspectiva metodológica en las percepciones socioambientales: población cubana y comunidades locales. - La Habana: Editorial Caminos, 2008.

ROSSBACH, S; YUN, L. Feng Shui y el Arte del Color, Emecé Editores. Argentina, 1999. pp. 244

The World Health Organization Quality of Life Assesment: Position paper from the World Health Organization. Soc Sci Med 1995; 41:1403-1409.

SACHS, B, El Ki de las Nueve Estrellas, Ediciones Obelisco.i. Barcelona, 2001. pp.250

SITCHAO; SECADES. Revista Electrónica “Informed”: Medicina de Rehabilitación cubana. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas de Cuba. Endereço: <http://www.sld.cu/sitios/rehabilitación/temas.php?idev=656>

WATTS, A. El Camino del Tao, Editorial Karios a. Barcelona, 1996. pp. 179.

WOLPIN, S. Lao Tse y su tratado sobre la Virtud del Tao, (edición anotada del Tao Te Ching), Editorial Kier, S. A. a. Argentina, 1993. pp.159.

ZALAZAR, J. Artes Marciales-Trabajo Esotérico-Investigaciones. Em Endereço: <http://sites.google.com/site/trabesotericoinvestigacion/Home/artes>, 2005. Consultado: 08/04/2011.