

# La relación ejercicios físicos - salud positiva

Walter N. Toscano\*

## Resumen

En la antigua Grecia, se reconocieron los beneficios de los ejercicios físicos para el cuerpo humano, la importancia de tener en cuenta la edad de las personas, su condición física (lo interno), así como las condiciones climáticas y el lugar geográfico en el cual vivían (lo externo). Fue en ese escenario que se destacó la figura de Hipócrates, autor de los *Tratados Hipocráticos*, creador de la escuela médica griega y del uso médico del ejercicio físico, quien señaló la importancia de los ejercicios para la salud física de los sujetos, así como para su salud mental. En este artículo se analiza las relaciones posibles entre ejercicios físicos y salud positiva, a partir de la propuesta teórica de la psicología positiva, siguiendo a Boniwell (2006) quien señala que la psicología positiva opera en tres niveles: nivel subjetivo, nivel individual y nivel grupal. A tal fin, consideraremos el nivel individual que se dedica a la identificación de los elementos constitutivos de una “buena vida” y a las cualidades personales necesarias para ser una “buena persona”, presentando el desarrollo de ejercicios físicos como una de las actividades que aportan al logro de una buena vida en relación a una mirada de salud positiva.

**Palabras clave:** Ejercicios físicos - Salud positiva - Teoría hipocrática - Buena vida.

---

Recibido, 02 de noviembre de 2010 | Aceptado, 28 de marzo de 2011

• Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León, España.  
Profesor- investigador UNLAM- UFLO-Instituto Ward . walternestort@yahoo.es

## **The relation between physical exercises and positive health**

### **Abstract**

In ancient Greece, the benefits of physical exercise for the human body were recognized, as well as the importance of taking into account the person's age, his physical condition climatic conditions and geographic location in which they lived. Was in that scenery where the figure of Hippocrates shined, the creator of the Greece medical school who spoke about the importance of this kind of activities for human physical and mental health.

This article analyzes the possible relation between physical exercises and positive health, as Boniwell (2006) quoted that the positive psychology operates on three levels (subjective, individual and group). To this end, we consider the practice of physical exercises as one of the activities that will contribute in achieving a good life in relation to a positive health.

**Key words:** physical exercises, positive health, Greece medical school

## Las actividades físicas en la historia

En la antigua Grecia, la práctica del ejercicio físico adquirió tal importancia que con el tiempo proliferaron los gimnasios y palestras donde se preparaban los atletas de todas las ciudades griegas. La importancia dada a los beneficios que estas prácticas tenían para el cuerpo humano se ve en el progreso del ejercicio, cuyo seguimiento contribuiría a conservar la salud y a tener en cuenta aspectos tales como: la edad de las personas, su condición física, los vientos, las estaciones del año, la situación individual, lo interno y lo externo. Junto con estas prácticas surgió la figura de los Aliptos, como encargados de preparar a los atletas.

Entre el siglo VII a. C. y hasta el siglo V d. C. los deportes y las actividades físicas alcanzaron un alto grado de importancia, sin embargo esto es solo aplicable a los estratos más altos de la sociedad, (aristocracia) ya que como se sabe a través de los documentos literarios y artísticos, en el mundo griego existían marcadamente las diferencias sociales, y solo los mejor posicionados económicamente podían disfrutar de los placeres y beneficios que el deporte les brindaba.

En el caso de Esparta, la importancia de los ejercicios físicos no era igual que en otras ciudades, porque el ciudadano estaba subordinado a la ciudad y a la ley (Jaeger, 1996: 247), dado que la conformación de la *polis* con su marcado acento común, exigía trascender lo individual en términos de la ciudad. Cuando se hablaba de la *areté* espartana, se hacía referencia al amor a la patria, significaba el sentido de pertenencia a la comunidad y al Estado, y todo aquello que favorecía a la ciudad (Jaeger, 1996). Aparece de esta manera, por primera vez, la gimnasia militar fundamentada en fortalecer el cuerpo, someterlo a todo tipo de pruebas, y prepararlo para la batalla.

Para Marrou (1965) la educación espartana conservaba un objetivo claramente definido: el “entrenamiento” de su infantería pesada. La educación estaba totalmente en manos del Estado. La Ley, puntillosa, se interesaba por el niño aún antes de su nacimiento. Apenas nacido, el niño era presentado ante una comisión de Ancianos: el futuro ciudadano solo quedaba aceptado si era bello, bien conformado y robusto; sino eran condenados a ser arrojados a los depósitos de residuos. En la juventud, todos los esfuerzos del joven ciudadano se dirigían a la preparación militar, es decir, la Educación Física ocupaba el primer puesto; pero la práctica de los deportes atléticos, la caza, entre ellos, ya no se relacionaba con un estilo de vida noble, sino que se subordinaba estrictamente al desarrollo de la fuerza física.

Desde un enfoque pedagógico sería muy pobre de nuestra parte afirmar que la educación en Esparta (Grecia) estaba limitada exclusivamente al aprendizaje del

oficio militar. De sus orígenes caballerescos conservaba otros vínculos y mayor riqueza, comenzando por el gusto y la práctica de los deportes hípicas y atléticos. Según Marrou (1965), conocemos bien los fastos de los Juegos Olímpicos para poder apreciar el puesto de honor que se aseguraban los campeones laconios en estas competencias internacionales. Estos éxitos obedecían tanto a las cualidades físicas de los atletas, como a los excelentes métodos de sus entrenadores. El deporte no estaba reservado exclusivamente a los hombres: el atleta femenino, aparece documentado desde la primera mitad del siglo VI por estatuillas de bronce que representan a jóvenes espartanas en plena carrera, levantando con una mano el borde de la falda, de su túnica deportiva.

La actividad física y la salud no iban tomadas de la mano, el educador espartano de la época le procuraba desarrollar a su joven alumno la resistencia al sufrimiento. Le imponía, sobre todo a partir de los 12 años, un severo régimen de vida en el que la nota de dureza y de barbarie se iba acentuando progresivamente. Mal vestido, rapado, desnudos de pies, el niño dormía sobre una litera de cañas con el objetivo de que se desarrolle su virilidad y su espíritu combativo (Marrou, 1965).

Cuando a los ejercicios físicos, no se los tomaba como militares, se los consideraba lúdicos, institución de los juegos, los que en el 776 a. C. con una simple carrera dieron comienzo a los Juegos Olímpicos, y poco a poco se agregaron a estos, otras pruebas como la carrera de estadio en el 648 a. C., doble carrera de fondo pentatlón, carrera de fondo, lucha box, pancracio, etc. El deporte como espectáculo en las ciudades griegas tuvo su esplendor en el siglo VI a. C. el cual se ve reflejado no solo en Olimpia, a través de los juegos que llevan su nombre.

Casi todos los filósofos y médicos griegos se han ocupado del atletismo y de la vida en general de los atletas, pero más que ningún otro, lo hizo el padre de la medicina, Hipócrates, que no se ocupó solamente de los ejercicios y del entrenamiento de los atletas sino que del régimen que debían seguir prescribiendo y el tipo de alimentación a ingerir para aumentar sus fuerzas, e indicando al mismo tiempo la manera de combatir su sed.

Hipócrates insistió en que el exceso de ejercicio resultaba perjudicial, y que era difícil fijar y medir la cantidad de ejercicio conveniente a cada persona. Reconoció también, la importancia de los movimientos como factor de la eliminación de los productos inútiles o perjudiciales para el cuerpo humano, prescribiendo que para cada estación del año es necesario un régimen especial. Estudió las fatigas y sus causas, al mismo tiempo que su profilaxis y su tratamiento prescribiendo el masaje y la hidroterapia.

La palabra ejercicio aparece a menudo en los trabajos de Hipócrates aunque la mayor parte de las veces se refiere al aspecto higiénico del ejercicio general, reconociendo su valor para fortalecer los músculos débiles, apresurar la convalecencia y mejorar la salud mental. Hipócrates fue el creador de la escuela médica griega y, en sus escritos, hace referencia al uso médico que puede tener el ejercicio físico.

Los datos más contundentes acerca de la Dietética Hipocrática y la actividad física, se remontan a la cultura griega y al campo de la medicina. Es así como los *Tratados Hipocráticos*, son una muestra cabal del significado del comportamiento de los sujetos a través del tiempo y de que las actitudes que adoptaron, se vieron sustentadas y apoyadas en el juego y el deporte, como claros indicadores de formas de vida de otras culturas diferentes a la nuestra.

La noción primaria del concepto aristotélico de la *tékhne* (un saber hacer, sabiendo por qué se hace aquello que se hace) se haya unas veces implícita y otras veces casi explícitas en los juicios del Corpus Hipocrático acerca de la *tékhne iatriké* o arte de curar. En el tratado *Sobre la medicina antigua*, dedicado a exponer los principios programáticos de la ciencia médica -su concepto, sus medios y fines, sus logros y límites-, y a defenderla frente a sus detractores, que llegan incluso a negar su existencia, también se recogen diversas alusiones al ejercicio físico como parte integrante del régimen de vida del ser humano, encaminado al logro de su salud y bienestar corporal.

Por otra parte, las rigurosas condiciones establecidas por el medio ambiente físico en el que vivían, planteaban la necesidad de lograr una perfecta adaptación al mismo, dominándolo, manipulando con destreza y habilidad los utensilios, defendiéndose de otros animales, procurándose el alimento por medio de la caza, la pesca, el cultivo de la tierra, para lo que se haría imprescindible llegar a un alto desarrollo de sus facultades físicas, mediante su constante ejercitación, lo que les facilitaría, además, una plena disponibilidad corporal. Esta exigencia obliga al hombre a establecer una estrecha relación entre ambos elementos: alimentación y ejercicio físico, descubriendo que el logro de un equilibrio entre ambos será el pivote básico alrededor del cual ha de girar su salud. Así es como el ser humano, operando sobre la naturaleza, llega a convertir los productos salvajes en alimentos y los alimentos en remedios; a la vez, se da cuenta que, investigando sobre la acción -el movimiento-, mejora su adaptación al medio y logra un equilibrio orgánico-funcional estable. El descubrimiento de esa estrecha relación que se establece entre la alimentación y el ejercicio físico surge como consecuencia de una minuciosa observación.

Según la Teoría Hipocrática, la *díaita* de todo ser humano se encuentra integrada por cinco componentes: la alimentación (comidas y bebidas), los

ejercicio físicos (gimnasia, paseos, descanso, baños), la actividad profesional y por tanto el grupo social, las características del lugar donde vive (geografía y clima) y la acción modificadora de la *phýsis* determinada por la edad, sexo, costumbres y la variada complejidad de su cuerpo. Esto implica que a la hora de determinar una dieta se hace necesario el establecimiento de un régimen de vida que ante el hecho de no poder cambiar ni la residencia ni la profesión del sujeto, ha de limitarse a trabajar sobre su alimentación, los ejercicios físicos y sus características. Es necesario tener en cuenta que la dieta hipocrática no tiene nada que ver con la dieta atlética de nuestros tiempos, centrada en el alto rendimiento. Al trabajar con casos concretos, el autor presenta como conclusión seis casos en los cuales el desequilibrio en la salud es causa de los ejercicios físicos.

En la Teoría Hipocrática el eje central sobre el que pivota el tratamiento dietético es el logro del equilibrio entre los ejercicios físicos, las comidas y las bebidas. Precisamente en la desaparición del equilibrio saludable entre unos y otros, se encontraba la causa primaria de la enfermedad. Hipócrates señalaba que tanto los alimentos como los ejercicios físicos, si bien presentan influencias opuestas, se complementaban con vistas a la salud atendiendo al equilibrio que es la condición esencial de ésta; cabe señalar que esta idea ha perdurado en nuestro tiempo.

Hipócrates expuso diferentes tipos de actividades físicas tales como: el paseo considerado como un ejercicio natural, las carreras conocidas por sus efectos orgánicos, musculares y de resistencia, los ejercicios gimnásticos y las distintas formas de lucha. Asimismo, concluyó su exposición refiriéndose a lo que en la actualidad denominamos “lesiones deportivas”. De igual modo, la aplicación que se debe hacer del ejercicio físico en cuanto a la cantidad e intensidad, en función del tiempo en que se realice, tema de plena actualidad, resulta muy estudiado y valorado en la Teoría Hipocrática.

La salud independientemente del régimen de vida de cada sujeto era para Hipócrates la consecuencia de un oportuno equilibrio entre los alimentos (lo que nutre) y los ejercicios físicos (lo que gasta). Es por eso que se buscará conseguir el equilibrio saludable a partir de la gimnasia, que en la obra de Hipócrates aparece contenida en la dietética.

Un estilo de vida activo es determinante de la salud mental y física. En realidad, no se puede esperar que el cuerpo de un sujeto se mantenga sano durante largos períodos de tiempo, si se abusa de él o se lo sobrealimenta. Estos cambios que se evidencian en el criterio de interpretación de la salud, posibilitan arribar a una conclusión, la cual establece que junto al auge que han desarrollado los deportes

competitivos, ha crecido una forma de exponer la convicción de que la actividad física moderada y bien dirigida, es un medio idóneo para lograr mantener una vida sana. De esta manera, el ejercicio físico considerado desde la salud, es una herramienta para cualquier persona, porque la actividad física y el bienestar son para todas las personas, sea cual sea la capacidad física y funcional del estado de salud (Devís y Devís, 1996). Coincidimos con la literatura especializada que reconoce que la actividad física es uno de los elementos constituyentes de aquellos estilos de vida que se consideran potenciadores de salud.

### **Actividades físicas y salud positiva**

La perspectiva positiva concibe la salud como el estado de funcionamiento óptimo de la persona y, por tanto, defiende que hay que promover las cualidades del ser humano y facilitar su máximo desarrollo potencial (Lluch Cannut, 1999).

La inclusión de la actividad física en los estilos de vida y su influencia en la salud fue abordado por primera vez en la década del 80 y según Sánchez Bañuelos (1996) los ámbitos de realización de la actividad física son: las tareas físicas vinculadas a la ocupación laboral, las tareas domésticas, la educación física en los sistemas educativos, las actividades físicas relacionadas con el ocio y la recreación (deporte, juegos motores, danza, etc.).

Desde el punto de vista funcional y biológico, la actividad física puede ser considerada como todo movimiento corporal, producido por la contracción muscular, conducente a un incremento substancial del gasto energético de la persona. Esta concepción tradicional, restringe a la actividad física en tanto proceso y a la condición física en tanto resultado. Sin embargo, la consideración de una perspectiva más general, nos permitirá distinguir los aspectos cuantitativos de los cualitativos de la actividad física. Los cuantitativos, se relacionan directamente con el consumo y movilización de la energía necesaria para la realización de la actividad física. Los cualitativos, se vinculan con el tipo de actividad a realizar, el propósito y el contexto social.

Shepard (2003) destaca que la actividad física compromete a todos los tipos de actividad muscular que incrementan sustancialmente el gasto energético y que el ejercicio es una sub-clasificación de la actividad física regular y estructurada, ejecutada deliberadamente y con propósitos específicos como la preparación para la competencia atlética o el mejoramiento de algún aspecto de la salud.

Existe una idea generalizada acerca de que el ejercicio físico genera beneficios para la salud meramente por su práctica, lo cual no siempre resulta de esta manera. Esta idea no considera ni explícita cuales deben ser los contenidos, el volumen y la intensidad de dicha práctica. De esta manera, existen tres fuentes

distorsionadoras de los efectos y beneficios que la actividad física puede tener sobre la salud: la idea de que es una especie de panacea; la imprecisión de cómo realizarla, (tipo, contenido, volumen, intensidad); y el desconocimiento básico de por cuál razón y en cuáles circunstancias se generan los efectos deseados (Sánchez Bañuelos, 1996).

En la actualidad, está comprobado que la actividad física es uno de los principales agentes que se utilizan para mantener la salud y prevenir enfermedades, siempre y cuando esté oportunamente dosificada y planificada de acuerdo a las necesidades del sujeto, ya que de esta forma pueden llegar a mejorar sus funciones vitales (respiratoria, cardiovascular y metabólica). Asimismo, y en lo referente a la relación existente entre actividad física y dieta alimentaria, seguiremos los principios de la Teoría Hipocrática que propone el equilibrio justo entre alimentación y ejercicios físicos.

Es importante tener en cuenta que para que en nuestro organismo se produzcan los efectos beneficiosos que la actividad física propone, se han de generar ciertos cambios o fenómenos de adaptación que son necesarios e imprescindibles. Estos han de ser del tipo muscular, cardíaco, respiratorio, y para que esta adaptación se produzca con normalidad, y el organismo se adapte a la actividad física, se deben cumplir ciertas pautas, las cuales es importante tener en consideración:

- a. la sincronía entre la actividad física a desarrollar, en alternancia con los tiempos de recuperación acorde a la actividad física realizada.
- b. la necesidad de que los trabajos que se realicen sigan una progresión de menos a más, de lo más simple a lo más complejo, a fin de aumentar en forma paulatina tanto el volumen como la intensidad de las tareas a realizar, para que en el trayecto del trabajo no se produzcan fatigas.
- c. la actividad física realizada ha de estar dirigida al logro del desarrollo armónico de las diferentes capacidades condicionales y de esta manera lograr un mejoramiento del nivel de salud de quien lo practica.
- d. toda actividad o ejercicio físico debe de tener un tratamiento diferente para quienes lo practican, adecuado a sus cualidades físicas, dado que no todos los sujetos tienen las mismas características ni el mismo estado de condición física y por consiguiente los procesos de adaptación varían y son característicos de cada uno.

En relación al bienestar subjetivo, éste deriva de las condiciones en que se desenvuelve la vida de las personas y equivale a un balance global de las oportunidades vitales, recursos sociales y personales; del curso de los acontecimientos a los que se enfrenta, y de la experiencia derivada de ello (Diener, Suh y Oishi, 1997). Los autores completan la idea, señalando que el bienestar subjetivo se refiere a cómo las personas evalúan su vida, e incluyen variables

tales como satisfacción con la vida y satisfacción marital, ausencia de depresión y ansiedad, emociones y ánimo positivos. Así, la satisfacción con la vida, según Veenhoven (1994), sería el grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida de forma positiva, es decir, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva.

En este sentido, Roysamb et al. en un estudio del año 2003, concluyeron en que la asociación entre la salud percibida y el bienestar subjetivo se debía a las tendencias generales de una persona, y entonces cuando una persona tendía a ver al mundo de manera positiva, ello se reflejaba en visiones positivas de su salud y viceversa.

Por su parte Koukouvou et al. (2004) trabajaron con enfermos crónicos de corazón que ingresaron a un programa de rehabilitación por entrenamiento y en sus conclusiones, reportaron una asociación entre la actividad física y el bienestar subjetivo, independiente de las “ganancias” o ventajas del entrenamiento aeróbico, resultado que sugiere que esta asociación positiva entre ejercicio y bienestar subjetivo, se relaciona con la experiencia física del ejercicio, más que al nivel de entrenamiento.

Miller (2005) en su investigación sobre la relación entre el comer saludable, el ejercicio y el sueño, con el bienestar subjetivo, concluyó que la escala de bienestar en salud estaba relacionada con la escala de bienestar subjetivo en tanto una puntuación alta en la primera, encontraba correlato con una puntuación alta en la segunda. Esto parece corresponderse con hallazgos anteriores respecto de que la salud en general está relacionada con el bienestar subjetivo, a través del encuentro de indicadores específicos de salud general y la conceptualización de la salud de un modo positivo. Así, las experiencias de un estilo de vida saludable, parecen ser predictivas del bienestar subjetivo; en este sentido, el estudio de Miller continúa los resultados de estudios anteriores.

## **Conclusión**

La consulta de textos de la actualidad permite la identificación de la proyección de la Teoría Hipocrática en las concepciones actuales sobre la actividad física. Este descubrimiento nos ha generado la inquietud de lograr precisar, a partir del estudio pormenorizado de la actividad física en el *Corpus Hipocrático*, la relación que pudiera existir entre la actividad física y la salud; considerando que la actividad física es uno de los elementos constituyentes de aquellos estilos de vida que se consideran potenciadores de salud. Y dado que la salud es uno de los indicadores que en la actualidad, miden la calidad de vida de la población, el desarrollo de actividades físicas que respeten las particularidades personales y de condiciones de vida de cada sujeto, puede ser considerado como un indicador de salud positiva.

Finalmente diremos, siguiendo a Boniwell (2006) que si la psicología positiva opera en tres niveles, a saber: nivel subjetivo, nivel individual y nivel grupal; es el nivel subjetivo que incluye el estudio de las experiencias positivas como el bienestar, la satisfacción y la felicidad, aquel en el cual podemos relacionar el desarrollo de actividades físicas tendientes a alcanzar un estado de salud positiva.

## **Bibliografía**

- Boniwell, I. (2006) *Positive Psychology in a nutshell*. London: PWBC.
- Devis Devis, J. (1996) *Educación Física, deporte y currículo*, Visor, Madrid.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24. Pp. 25-41.
- García Gual, G., Lara Nava, M.D., López Férez, J.A., Cabellos Alvarez, B. (1986) *Tratados Hipócraticos*. Madrid.
- Jaeger, W. (1996) *Paideia. Los ideales de la cultura griega*, Fondo de Cultura Económica, trad. esp., duodécima reimpresión, México.
- Koukouvou, G; Kouidi, E; Iacovides, A; Konstantinidou, E; Kaprinis, G. and Delingianis, A. (2004). Quality of life, psychological and physiological changes following exercise training in patients with chronic heart failure. *Journal of rehabilitation medicine*, 36, 36-41.
- Lluch, C. M. (1999) *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva*. Tesis doctoral, Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología.
- Marrou, H. (1965) *Historia de la educación en la antigüedad*. Bs. As. EUDEBA.
- Miller, B. L. (2005), “The Relationship of Healthy Eating-Exercise and Sleep with Subjective Well-Being”, Empirical Report, Deaking University, Sydney.
- Roysamb, E.; Tambs, K; Reichborn-kjennerud, T; Neale, M. and Harris, J. (2003). Happiness and health: environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of personality and social psychology*, 85, 1136-1146.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996) *La actividad física orientada hacia la salud*, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid.
- Shepard, R. (2003) “Limits to measurement of habitual physical activity by questionnaires”, *British Journal Sports Med*, 37, pp 0-9.

- Toscano, W. (2005) *Dietética Hipocrática y Actividad Física: tradición y valoración actual*. Tesis Doctoral inédita. Doctorado en Ciencias de la actividad física y el deporte. Universidad de León. España.
- Toscano, W. y Rodríguez de la Vega, L. (02-09-2008). Actividad física y calidad de vida. *Revista HOLOGRAMÁTICA* - Facultad de Ciencias Sociales UNLZ, Número 9, VI, pp. 3-17.
- Toscano, W. (2007) Los ejercicios físicos y la calidad de vida en el Corpus Hipocrático. *Revista HOLOGRAMÁTICA* - Facultad de Ciencias Sociales UNLZ Año VI, Número 7, VI, pp.127-144.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida, *Intervención Psicosocial*, 3, pp. 87-116.

