

ENTRAMANDO

CORPOREIDADES





ENTRAMANDO CORPOREIDADES

Departamento de Investigación y Extensión

Equipo Editorial:

Editora General y

Editora Miembro del Campo de la Práctica Profesional:

Mg. Daniela Ciccioli

Editor Miembro del Campo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación:

Luciano Contreras

ISSN 3008-7481

Entramando Corporeidades es una publicación semestral y forma parte del Proyecto de Extensión: "Revista electrónica de Divulgación del IFDC de Viedma"

Esta revista se encuentra online en: <https://ifdviedma-rng.infod.edu.ar/sitio/revista-academica-entramando-corporeidades/>

Entramando Corporeidades sostiene su compromiso con las políticas de Acceso Abierto a la Información científica, al considerar que tanto las publicaciones científicas, como las financiadas con fondos nacionales y las académicas, deben circular en Internet en forma libre, gratuita y sin restricciones.

Los detalles ilustrativos que decoran las páginas fueron extraídos de <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/lineas-circulares-colores>

Los contenidos y opiniones expresados en los artículos publicados son de entera responsabilidad de sus autores y autoras.

Las imágenes del encabezado y pie de página son de <https://www.pngwing.com/es/free-png-dxqls>



Quienes publiquen en ENTRAMANDO CORPOREIDADES conservan los derechos de autor y ceden a ésta el derecho de la primera publicación, bajo la licencia Creative Commons Atribución (CC BY 4.0 internacional)



AUTORIDADES

Directora:

Lic. Mariana Andrea Gigena

Coordinadora de Formación Inicial:

Mg. Daniela Ciccioli

Coordinador de Carrera:

Prof. Sergio Manuel Tassara

Coordinadora de Formación Permanente:

Lic. Ana Paula Rettore

Coordinador de Investigación y Extensión:

Lic. Facundo Andrés Sepúlveda

Secretaría de Estudiantes:

Prof. Silvana Lorena Cabrera

Claustro Docente:

Prof. Pablo Tapia
Prof. Sergio Tassara
Prof. Hugo Cervero
Lic. Ana Paula Rettore
Prof. Oscar Gonzalez
Prof. Mauricio Vergaoven

Claustro Egresados:

Prof. Nicolás Arce
Prof. Juan Pablo Olivero
TSG Silvia Toledo

Claustro de Estudiantes:

Candelaria Zoe, Herrero
Nathalie Nicole, Iriart
Luciano, Medina
Antonella M., Borreda Nieto



Contenido

Nota Editorial

- Estilos de vida saludables para resguardar la corporeidad humana.
Mg. Daniela Ciccioli (5)
- Neo dualismo - Miradas ingenuas sobre el impacto de las Tecnologías en la corporeidad
Mg. Daniela Ciccioli (7)
- Opiniones que cuentan. Palabras que trascienden las aulas
Los Estudiantes Pablo Gomez y Matias Otero
Coordinados por la Lic. Ana Paula Rettore (17)
- El músculo esquelético y sus bondades. Importancia de la calidad y cantidad del tejido muscular sobre la salud general en población infanto-juvenil.
Lic. Matias Scavo (29)
- "Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable en Argentina: Un Análisis de su Alcance, Percepción y los Desafíos de sus Modificaciones"
Lic. Adriana Suarez (36)
- Alimentación, microbiota y salud: una interrelación poderosa
La Estudiante Rached Galera, María Luciana Coordinada
por la Lic. Natalia Bosch Estrada (42)
- Actividad física y diabetes en niños y adolescentes: fundamentos, beneficios y recomendaciones para una práctica segura
Prof. Nicolás Arce (52)
- Hormesis: El Estrés que Nos Fortalece - Clave para la Salud y el Rendimiento
Físico.
Lic. Jorge Sorias (58)



Editorial

En los últimos años, se han producido numerosos cambios en los estilos de vida, que nos invitan a reflexionar sobre las prácticas cotidianas necesarias para mantenernos saludables. En este número de Entramando Corporeidades, se articulan temas que van desde el impacto de las virtualidad en la cotidianeidad, hasta la programación deliberada de estresores necesarios para conservar la vitalidad. El recorrido nos invita a analizar nuestros hábitos y la implementación de un hacer reflexivo y consciente.

El camino comienza proponiendo el análisis del impacto de las redes sociales en el desarrollo de una corporeidad plena. Los avances tecno científicos se imbricaron en la vida humana y se naturalizaron a tal punto, que estamos asistiendo a la construcción social de nuevas ideas sobre el cuerpo, lo que supone una reconfiguración antropológica evidenciada en la objetivación o la inhibición corporal. Este abordaje filosófico es un disparador que invita provocativamente a ampliar y diversificar el tema.

En consonancia, Ana Paula Rettore y dos de sus estudiante Pablo Gomez y Matías Otero, nos regalan un trabajo en el que relacionan los conceptos de la cátedra de Sujeto de la Educación con manifestaciones de la cultura en torno a “los modos en los que los adolescentes construyen subjetividad en esta postmodernidad atravesada por las Tecnologías de la Información y la Comunicación”. El virtuosismo que demuestran estos estudiantes, evidencia el desarrollo de habilidades alfabetizadoras y el compromiso en relación con un tema que los interpela de manera cercana.

El músculo esquelético desempeña un papel crucial en el metabolismo y la salud integral a lo largo de la vida. Expresiones como “esta generación es considerada como la más débil en toda la historia de la humanidad” nos invita a considerar los trabajos de investigación que analiza y lleva a cabo el profesor Matías Scavo vinculados al desarrollo de la fuerza en la infancia y su asociación con otras funciones vitales.

Desde una concepción integral de salud, la actividad física debe asociarse a otras variables, entre ellas, una alimentación adecuada. Adriana Suarez nos ilustra sobre la Ley N° 27642 de Promoción de Alimentación Saludable que fue concebida como una herramienta integral para garantizar el derecho a la información y a la salud como principio fundamental.

Complementamos la elección de alimentos, con el cuidado de la microbiota intestinal por su influencia en la salud física y mental.



Entramando Corporeidades

El artículo de M. L. Rached Galera describe la composición, funciones y formación de la microbiota intestinal. Subraya su rol en la digestión, el sistema inmunológico, el metabolismo y el eje intestino-cerebro. Se analiza cómo la dieta, el uso de antibióticos, el estrés y el estilo de vida pueden generar estados que afectan negativamente o positivamente el equilibrio del “segundo cerebro”. Bosch Estrada, Natalia como su profesora, alentó y acompañó este proceso de escritura.

Un amigo de la casa, Nicolás Arce amplió el abordaje del tema de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles, poniendo el foco en la diabetes. Comienza definiendo los tipos de diabetes, y los pilares del tratamiento entre los que resalta la actividad física. Correlaciona las particularidades de los estímulos físicos con los tipos de diabetes, y finaliza explicitando recomendaciones y posibles complicaciones. Sin lugar a dudas, un artículo de bolsillo para orientar las decisiones de los Profesores de Educación Física en sus prácticas en ámbito formal y no formal de la enseñanza.

La quinta edición de Entramando Corporeidades concluye con el aporte de un ex profesor de nuestra casa de estudio, el Mgtr. Jorge Sorias, que posee una amplia formación y trayectoria profesional y que practica los principios del tema que nos comparte, “hormesis”, el estrés que fortalece. El dicho “lo que no mata, fortalece”, encuentra algo de sustento en el desarrollo de su artículo.

Dedico unas líneas finales para felicitar y agradecer a todos los que organizaron y participaron de las Jornadas de Actividad Física y Salud que se desarrollaron el 26 y 27 de mayo del corriente, y fueran declaradas de Interés Provincial por Resolución Ministerial N° 3196/25. Resultó grato recibir numerosos ex alumnos, profesionales del medio e invitados especiales que hicieron muchos kilómetros para capacitarse, y se sumaron a la apuesta de la formación permanente en nuestro Instituto. A todos ellos, muchas gracias!!!

Daniela Ciccioi
Profesora y Mgtr. en Educación Física
Profesora de Práctica Docente y Residencia
(Relevado/2024)
Coordinadora de Formación Inicial del IFDCRN
danachicho@gmail.com





Las redes sociales y su impacto en la corporeidad

¿Qué relación establecen las personas con su cuerpo?

¿Contribuyen las redes sociales a generar un neo - dualismo?

Introducción

Estamos entusiasmados por la comodidad y el confort que la ciencia y las tecnologías aportan a la vida cotidiana. En general se respira un tecno optimismo bastante generalizado que apela a no evaluar los riesgos de la incorporación gradual, y creciente de las tecnologías de la información y la comunicación. Es como si los cambios y las novedades produjeran mayor fascinación y contaran con mejor prensa que las prácticas que llevan años sosteniendo y perpetuando la vida humana. La incorporación ingenua de lo emergente, la amplia difusión y adhesión a lo novedoso sólo por serlo, es preocupante. ¿En qué medida los avances tecnológicos se vinculan con la corporeidad? ¿Por qué razón se invita en este artículo a reparar en la relación entre las redes sociales y la corporeidad?

Cuerpo y movimiento, son términos que acompañaron los discursos en el nacimiento de la Educación Física como disciplina o materia de enseñanza. Estos conceptos fueron propios de las prácticas en el marco de un paradigma en el que prevalecía el dualismo, como concepción antropológica. El dogma dualista postula que el ser humano está conformado por dos aspectos, uno material y el otro inmaterial que no se consideran de manera integrada y que suelen guardar una relación de subordinación de uno sobre el otro.

En sus obras, Jean Paul Sartre (1989), analiza la concepción de cuerpo superando la perspectiva dualista e instrumental, al definirlo como la encarnación de un sujeto que se relaciona activamente con el mundo. Desde su visión, una construcción identitaria plena y consciente, supondría un cuerpo concebido en tres dimensiones: la de **la propia percepción**, la de **la percepción de los otros**, y la **propia percepción al ser observado por los otros**. Por tanto la realización identitaria del sujeto y la construcción de su ser corporal en el mundo, desde este enfoque, incluye un juego entre la intersubjetividad y la objetivación. De este modo comenzó a plantearse la interdependencia, entre los aspectos materiales y los aspectos sociales, emocionales, cognitivos y espirituales del ser humano.

Ahora bien, el desafío a partir de la proclamación del Unicismo o el monismo, no consistió sólo en instalar ciertos emergentes conceptuales, sino en lograr que las disciplinas pudieran reversionar sus postulados y sus métodos desde un enfoque más integral, sin perder su especificidad. La Educación Física, en este marco, mudó paulatinamente sus conceptos (el concepto de cuerpo cambió al de corporeidad, y el de movimiento al de motricidad) y sus prácticas (activar junto con las coordinaciones neuro motrices y los sistemas funcionales, una disposición apropiada, voluntaria, consciente y programada), las últimas con ciertas resistencias y dificultad.

Pero ante esta captación de los sujetos al mundo virtual ¿Cómo nos posicionamos? ¿Qué proponemos en los escenarios formales y no formales de la enseñanza?



Lo que postula este artículo es que los avances científicos tecnológicos irrumpieron en la vida de las personas incidiendo, cada vez más, en la ruptura del equilibrio entre los aspectos constitutivos del sujeto al “poner en pausa/inhibir la motricidad en etapas claves de su desarrollo” y al “volver a objetivar la corporeidad”. Es decir, por un lado, las redes sociales, impactan en la infancia y las adolescencias como inhibidores de experiencias motrices, al basar sus interacciones mayormente en el teléfono y no en el mundo físico. Por otro lado, el desarrollo científico tecnológico aplicado a la cosmética y a la medicina, ha posibilitado que muchas personas quieran conquistar la quimera de un cuerpo promovido externamente, “un cuerpo no propio” o “de mercado”.

Desarrollo

Sartre mencionaba como faceta fundamental en la construcción de la propia corporeidad, la impresión que el ser causa en el Otro. Este *“Cuerpo para el OTRO percibido por el SER”* de Sartre, se podría vincular con el *“Super Yo Cultural”* del psicoanálisis de Freud, a partir del cual las normas, los valores y mandatos morales y éticos de una sociedad o cultura, impactan en el establecimiento de ideales cuyo cumplimiento generan presión y exigencias sobre el ser. Esto ocurre debido a que, cuando los modelos de una cultura proponen con fuerza “imágenes de referencia”, el deseo de pertenecer y ser reconocido, detona la persecución de esos modelos, no sólo por ser los valorados por el entorno, sino para no quedar expuestos al juicio de las mayorías.

Históricamente, esta presión se manifestó, primero por *“la construcción social del cuerpo”* y luego por *“la construcción de las ideas sobre el cuerpo”*. (Samaniego; y Sanchez 2001)

El primer caso es cuando *“...la sociedad y la cultura, en cierta medida, contribuyen a dar forma a sus miembros como si se tratara de moldes para troquelar objetos”*. (Freund y McGuire (1991) en Samaniego; y Sanchez 2001)



<https://www.dia.es/viajes.com/2012/05/padaung-las-esclavas-de-las-mujeres-jirafa-las-inmoldos/>



https://www.clarin.com/sociedad/tatuajes_0_SkeQmSqDQI.html?srsltid=AfmBOopPB588hg6qrUY280Zw5hhV_rbwjLi88rqc-fQSy1nIQNQMOlGm

Algunos ejemplos serían:

Los pies de las mujeres chinas, y las “mujeres cuello de jirafa” (mujeres Padaung o Kayan de Tailandia/ Birmania) en ambos casos, lo hacen por razones de belleza y de pertenencia.

Las mutilaciones genitales femeninas (Africa/Oriente Medio) y la circuncisión (pueblo judío) que se asociaron a ritos de iniciación, a razones culturales o religiosas.

- Las castraciones a hombres (eunucos), con el fin de servir en las cortes de los reyes o emperadores.

El uso de corsets para obtener finas cinturas en el siglo XIX.

Las perforaciones en distintas partes del cuerpo como ritos de iniciación y pertenencia, los tatuajes, las prácticas cosméticas en la piel, el cabello, y finalmente las cirugías de diferente tipo.

Muchas de estas prácticas del pasado, algunas de las cuales persisten, hoy son repudiables, e incluso consideradas abominables o manifestaciones brutales de la desigualdad de género (ONU 2025). La mayoría, a excepción de la última, casi no se practican y tienen alcance local, se fortalecen sobre todo en la socialización primaria, en entornos comunitarios relativamente cerrados, y se concretan empleando procedimientos mayormente mecánicos.

Con la llegada de la modernidad, los medios masivos de comunicación comenzaron a construir una cultura más global que se centró en la imagen como regulador de las interacciones. No cabe duda alguna, que la expresión cúlmine de estos avances, hoy lo constituye el celular, el dispositivo personal o el smartphone. Este dispositivo se adapta al consumidor de la información, resultando en tal sentido, inédito en relación con otros soportes de noticias y contenido como lo son los periódicos, las revistas, la televisión o los ordenadores.

Los dispositivos ahora son personales, portátiles (son una extensión de cada persona), y versátiles (lo contienen todo: grabadores, filmadoras, cámaras fotográficas dorso frontales, alternativas para mensajes, llamadas, billeteras electrónicas, reloj, despertador, acceso a sitios bancarios, juegos, y tantos etcéteras).



Al igual que con otros medios, la información que se comparte y se produce, forma opinión, y en particular la interacción con las pantallas genera un fenómeno de confirmación a la medida de cada persona. Cada vez que un sujeto recorre plataformas, sitios y redes sociales, la retroalimentación obtenida se encarga de profundizar sus búsquedas al procesar inclinaciones y preferencias de consumo. De hecho el análisis predictivo dispone a los algoritmos para detectar patrones, y tendencias individuales.

En tal sentido es tan poderosa la afirmación permanente que ofrecen, la asistencia que brindan, la funcionalidad que prestan y el entretenimiento cargado de luz, sonido, y movimiento que proporcionan, que resultan imbatibles, competitivamente hablando, en relación con interacciones y vínculos más trabajosos como los interpersonales que ocurren en la vida real (fuera de los dispositivos), y los personales, que implican un estar a solas con uno mismo. Los dispositivos terminan siendo un lugar tan seguro y tan cómodo para quienes los utilizan, tan a medida, que serían como “el compañero ideal o el cybor personal”.

Nuestros Niños, adolescentes y Jóvenes

En un pasado no muy lejano, en los primeros años de vida del niño primaban las referencias familiares y su influencia seguía siendo determinante y estructurante a lo largo de toda la vida. En los últimos años, lo cercano cedió paso a lo lejano o foráneo, que ingresa de manera temprana y paralela a la socialización primaria, a través de los dispositivos/pantallas. Hoy los niños se crían viendo a sus padres en una relación de fidelidad a sus dispositivos, al tiempo que, su relación con ellos en interacción con el mundo natural y social, es cada vez más distante.

Jonathan Haidt (2024) analiza que, el tener un portal en los bolsillos, lleva o transporta a un universo alternativo, emocionante, adictivo, inestable, e incluso inadecuado para niños y jóvenes. Sostiene que la Gran Reconfiguración en estos tiempos está dada no sólo por los cambios en las tecnologías que moldean el tiempo y el cerebro de los niños, sino también por *“la bienintencionada y catastrófica tendencia a sobreproteger a los niños y coartar su autonomía en el mundo real”* (p.18). Expone que hemos pasado de una infancia basada en el juego, *“que es aquella en la que los niños pasan la mayor parte de su tiempo libre jugando con amigos en el mundo real”*, a una infancia basada en el teléfono o en *“los dispositivos electrónicos con conexión a internet”*, y que este paso hizo que niños y jóvenes dejaran de estar expuestos al tipo de dificultades y experiencias necesarias para el desarrollo de competencias básicas.



Entramando Corporeidades

Su tesis principal es que *“estas dos tendencias - la sobreprotección en el mundo real y la infra protección en el virtual - son las principales razones por las cuales los niños nacidos a partir de 1995 se convirtieron en la generación ansiosa”* (p. 20).

En mi niñez, allá por la década de los 80, después de la escuela, nos debatíamos entre salir a jugar primero, o después de cumplir con obligaciones sencillas, como hacer la tarea o resolver actividades domésticas, pero antes o después, salíamos a jugar. La frase *“el juego es el trabajo de la infancia”* atribuida al psicólogo suizo Jean Piaget y en línea con filosofías de enseñanza como la de María Montessori, era una realidad en la vida de casi todos los niños de mi generación.

En estos juegos discutíamos con hermanos y vecinos: adonde íbamos a jugar (había lugares amplios, seguros y al aire libre en la cercanía), con quien (algunos niños estábamos castigados o teníamos que resolver tareas en casa primero), y a qué (lo cual implicaba planificar los objetos que íbamos a llevar y compartir). Ningún adulto nos acompañaba, por el contrario, los niños grandes eran responsables de los más pequeños y/o los heridos (por estar lastimados, o golpeados por los juegos de los días anteriores). Los grupos al jugar eran un motivo de debate porque los juegos variaban y todos teníamos grados de destreza diferente, lo cual demandaba ejercitar principios de equidad y justicia. Las reglas las acordábamos antes, pero si hacía falta, las volvíamos a modificar (sobre todo si se percibía desventaja). Jugábamos todos, a todo (al fútbol, al softbol, a la casita en el árbol, al vóley, a la escondida, a la mancha, a ladrones y policías, si llovía a las payanas, al ludo, a las damas, a las cartas, al ajedrez...), y con todo (una cuerda era una fiesta porque se transformaba en una cola a atrapar, un tesoro a robar o servía para señalar un lugar al cual llegar). La mayoría de las veces eran juegos grupales pero en otras ocasiones jugábamos de manera individual (patinábamos con todo tipo de rodados, saltábamos la cuerda, los elásticos), en parejas, o por turnos. Aprendimos a observar, a imaginar, a proponer, a esperar, a arriesgar, a aburrirnos mientras no se nos ocurría nada, a pedir ayuda, a reclamar, a discutir, pelear, nos enojábamos y cada conflicto duraba a lo sumo hasta el próximo encuentro. Cuando volvíamos a casa, nos explotaban las mejillas. El promedio de tiempo de juego dependía de la luz y el clima, pero nunca eran menos de dos horas.... por día.

Es evidente que nuestras interacciones eran, como describe (Haidt 2024) en el mundo real, y como tales: corpóreas, sincrónicas, de comunicación directa y en comunidades con listones o códigos altos de adhesión y pertenencia. El mundo virtual, invierte estos rasgos, privando a los niños y jóvenes de una experiencia que es clave para el desarrollo pleno. De hecho, el autor sostiene que, *“aún eliminando el material obviamente perjudicial, el diseño adictivo de estas plataformas reduce el tiempo disponible para el juego cara a cara en el mundo real”* y que esto es tan grave que *“podríamos referirnos a los smartphones y las tabletas en manos de niños como inhibidores de experiencias”* (Haidt p. 70).

Me preocupa ver cada vez menos niños jugando en diferentes espacios públicos, me preocupa que en muchas ocasiones lo hagan en la soledad más absoluta, y me preocupa que en las escuelas restrinjan los juegos corporales y motrices por el riesgo de que los niños se golpeen, se lastimen o rompan algo. Los padres festejan la facilidad con la que el niño aprende a manejar los dispositivos, festejan las simulaciones y los aprendizajes en red, pero luego no saben como contener la ludopatía, la hipersexualización, la ansiedad, el aislamiento, la falta de concentración, etc.



<https://alvarobilbao.com/10-claves-desenganchara-un-nino-pequeno-del-movil-o-tablet>

El Cuerpo del consumidor

La presencia de la virtualidad instaló otra dinámica de interacciones. Los vínculos digitales, generan permanentemente comunidades virtuales que comparten “modelos que se consolidan como tendencia”. En la virtualidad se entremezclan modelos universales con modelos locales o regionales. La argamasa, se produce, entre los emergentes a distinta escala: los productos masificados, los referentes socializados en las comunidades de pertenencia, y en menor grado, la propia familia. La moda, que es *“la imitación de un modelo dado”* (Simmel, 2019) y en cierta modo es la veneración de lo nuevo. Zygmunt Bauman (2021, p.67) sostiene que ante la proliferación infinita de posibilidades, aflora la incertidumbre y las crisis de sentido o finalidad. Cita a Melosik y Szkidlarek (2021, p.68), que en sus estudios sobre la identidad, explican que, vivir entre opciones aparentemente infinitas (o al menos en medio de más opciones de las que uno podría elegir) instala la sensación de “ser libre de convertirse en alguien”.



Esta sensación se percibe inicialmente como grata, pero tiene un gusto amargo porque entraña riesgo, genera ansiedad y una sensación de incompletud e indeterminación. La liquidez de la sociedad posmoderna, considera a sus miembros primordialmente consumidores, y no productores. La vida organizada en torno al consumo se guía por la seducción, por deseos y volátiles anhelos al punto de querer todo ya, crear falsas necesidades y eliminar los estándares de conformidad (nada es suficiente). Destacan los deseos hechos a medida de las nuevas atracciones. La **sociedad de productores** establece que la salud es el estándar, pero *“la sociedad de consumidores blande ante sus miembros el ideal de estar en forma”*. ¿En que forma?. La salud, es un concepto sólido ligado a *“una condición física y psíquica que permite satisfacer las exigencias del rol que la sociedad dispone y asigna”* (Bauman, p.83), pero el estar en forma, no puede ser definido ni circunscripto con precisión. Si la salud es un tipo de estado de equilibrio, el estar en forma es una tendencia al potencial de expansión de la capacidad corporal. El autor explica que es una apreciación subjetiva que se persigue e insume toda la vida, no hay tiempo para descansar. Y lo más angustiante es que genera *“un estado perpetuo de autoescrutinio, autorreproche y desaprobación, y, por lo tanto, de ansiedad constante”*. (Bauman, p. 84)

Varios modelos corporales, encarnados regularmente por figuras del espectáculo o por personajes renombrados y/o exitosos, se convierten en iconos que se reconocen y se adoptan con distinto grado de pregnancia. Podría pasar que la emulación de la semejanza estética, diera la sensación de compartir algo de esos estilos de vida que se admiran, se desean y se supone, son sinónimos de felicidad. (Samaniego, Sanchez 2001)

El problema con las modas, es que no se encuentran necesariamente asociadas a la realidad de las personas, de hecho, al constituir una valoración compartida, los parámetros modélicos se alejan en alguna medida de las particularidades.

Si partimos del axioma de que no hay dos personas iguales en el planeta y que por lo tanto, somos diferentes, únicos, y en situación, la pregunta filosófica sería ¿por qué deberíamos seguir dictados de la moda? ¿El dictado de las modas, no nos dejaría expuestos a un mercado de identidades que no son propias? y en tal caso, ¿en que medida, las modas, o los modelos externos, deberían ser parámetros prevalentes o fundamentales en la construcción identitaria de un sujeto? Es por eso que la “construcción de ideas sobre el cuerpo” es compleja porque induce a que la satisfacción corporal dependa de la posibilidad de lograr las ideas sobre el cuerpo que se construyen mayormente en las redes (con la inmensa y efímera proliferación de opciones que estas ofrecen).



Entamando Corporeidades

No es casual que Sartre dijera que las personas podemos tomar conciencia del cuerpo como objeto en algún momento de la vida, pero cuando se suma la mirada del otro, *al cuerpo se lo objetiva aún más porque se impone una exterioridad*. Es necesario analizar la conveniencia de comprar identidades en línea. La obsesión por responder a modelos diversos y cambiantes podría generar una persecución continua de quimeras que alteren la condición inicial de maneras reversibles en el mejor de los casos y/o irreversibles en otros.

Conviene preguntar, dado que no es lo mismo estar sanos, que estar en forma, ¿Todos los métodos son válidos? ¿Existe una relación entre la salud, y los métodos que se emplean para responder a los imperativos externos? ¿Qué pasa si los modelos en línea lo son por popularidad y no por virtud? ¿Es virtuoso obtener reconocimiento por la apariencia y la disposición corporal sin anhelar paralelamente propósitos más altruistas y trascendentes?

Los métodos naturales, poseen impacto tanto en la salud como en la estética, y se han promovido siempre sin consecuencias negativas: alimentación suficiente y variada, sol, descanso, actividad física, visitas regulares al médico, agua, vínculos sanos, contacto con la naturaleza, resolver dilemas existenciales, como los más importantes. El sujeto puede adherir a ellos propiciando cambios de hábitos simplemente.

Otros métodos, no naturales han hecho aportes a la salud y a la estética, inicialmente con propósitos funcionales y de sostén de vida. Sin embargo, la medicina comenzó a especializarse para atender a los dictados de la moda . Personas que deseaban cambiar su apariencia para pertenecer, para diferenciarse, o para que no sea evidente el paso del tiempo, y últimamente aparecieron también las cirugías de reconversión de género.

Cuando a una persona le faltan dientes, la tecnología permite practicar un implante que posee un componente estético, pero también posee un sentido funcional porque repercute en la salud del resto de las piezas dentales y el sistema digestivo. Cuando una persona se opera la nariz porque no puede respirar bien, tal vez, esta intervención pueda tener o no consecuencias estéticas, pero la finalidad es lograr respiraciones más limpias y profundas. Sin embargo, hay situaciones que no son tan claras y otras que directamente se vinculan al deseo de verse de otra manera, o como alguien que no se es.

Cuando no hay un proyecto que parte de reconocer el cuerpo como propio y valioso, el cuerpo termina transformándose en un proyecto.

(Samaniego, Sanchez 2001)

“Lo que importa es cómo se siente esa artificial necesidad de construir y reconstruir la identidad, cómo se la percibe desde “adentro”, cómo “es vivida”. Ya sea genuino o putativo a ojos del analista, el status de la identidad “asociativa” -la oportunidad de “salir de compras”, de ponerse o sacarse “la verdadera identidad”, de “moverse”- ha llegado a significar libertad para la sociedad de consumo... la actividad de elegir, importa más que lo se elige” (Bauman, p. 94) ¿es verdaderamente libre quien vive respondiendo a los dictados de las modas?

A las motivaciones relacionadas con la pertenencia o la diferenciación, en los últimos años se acrecentaron las relacionadas con el género, el transhumanismo y la conquista de la eterna juventud *“La sociedad digital es una sociedad adolescéntrica”* (Laje, 2023, p. 40).

En todo caso, el común denominador es no sentirse satisfecho o pleno, con la propia realidad o existencia corporal en el mundo y los avances tecnológicos al servicio, tanto del incremento del consumo de cuerpos, como del negocio millonario de las estéticas.

A modo de Cierre



<https://surl.lu/kegmqp>



<https://acortar.link/Wb8ICH>

Mientras comprar modelos en línea y/o perderse en las redes, siga siendo parte de la realidad de la vida humana en la posmodernidad, el cuerpo va a volver a convertirse en un objeto subordinado a los dictados del consumo.

Mariano Giraldes (1997) propone invitarnos a un ejercicio de reflexión que amplifique el concepto de cultura del cuerpo o cultura corporal al integrar el poder, saber y querer hacer para *“reconocer al cuerpo como propio y valioso”. Por él existimos y nos relacionamos con los demás.”* (p.58)



Todos los educadores, deberíamos alentar a que el sistema educativo en general y la Educación Física en particular, interpelen la idea de cuerpo consumidor, para promover las ideas de cuerpo propio y de cuerpo productor. Sería interesante que cada ser humano partiera de reconocerse como único, irrepetible y con valor por el sólo hecho de existir. Por otro lado, es necesario que los centros educativos se constituyan como refugios en los que los niños puedan activar el cuerpo inhibido por las pantallas.

Necesitamos recuperar el equilibrio perdido, y si bien la EF no puede sola, al menos en la figura de sus profesores, puede enseñar a los niños a ser la mejor versión de sí mismos interactuando en escenarios naturales y sociales y de ser posible, llegar a colegas y familias para profundizar debates y acciones en este sentido.

Bibliografía

- Giraldes Mariano, Brizzi Hugo, Madueño Juan (1997) “Didáctica de la Educación Física” Ediciones Fácua
- Laje, Agustín (2023) “Generación Idiota” Una crítica al adolecentrismo. Hojas del Sur. Buenos Aires, 2023
- Haidt Jonathan (2025) “La generación ansiosa” Paidós edición 2024 - 3ra reimpresión
- Sartre, J.P. (1989). El ser y la nada, Alianza, Madrid.
- Samaniego Perez Victor; Sanchez Gomez Roberto (2001) “Las concepciones del cuerpo y su influencia en el currículum de la Educación Física”, <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 33 - Marzo de 2001. Cap. en julio de 2025 en <http://www.efdeportes.com/efd33a/cuerpo.htm>
- Simmel Georg (2019) Filosofía de la moda. Madrid: Casimiro.
- Página de la ONU <https://news.un.org/es/story/2025/02/1536326>
- Zygmunt Bauman (2021) Modernidad Líquida Ed. Fondo de Cultura Económica.



Daniela Ciccioli

Profesora y Mgtr. en Educación Física

Profesora de Práctica Docente y Residencia (Relevado/2024)

Coordinadora de Formación Inicial del IFDCRN

danachicho@gmail.com



OPINIONES QUE CUENTAN. PALABRAS QUE TRASCIENDEN LAS AULAS

”La escritura alberga un potencial epistémico, es decir, no es sólo un medio de registro o comunicación sino que puede ser un instrumento para revisar, transformar y acrecentar el propio saber” (Carlino, P 2002, p.2)

A lo largo de estos años, construir aprendizajes, opiniones, y lazos, ha sido una inquietud, una necesidad y en ocasiones, un desafío en mi camino como docente del Instituto de Formación Docente Continua en Educación Física.

Pensar que los saberes que se ponen en juego y se construyen de manera compartida, puedan traspasar los muros del aula transformándose en aprendizajes para la vida, en lo personal me resulta deseable y provocador. Un estudiante que desarrolle una mirada atenta en relación con un otro, sin prejuicios, o que pueda pensarse como sujeto, al tiempo que se conforma como futuro profesional, son algunos de los anhelos que orientan y sostienen mi labor cotidiana.

El concepto de aprendizaje expansivo de Engeström, (2001, p.133) “aprender lo que aún no está y de lo que nos apropiamos mientras lo ponemos a prueba a través de la acción que realizamos”, exige ir más allá de la información dada, ampliando el contexto de la situación, donde se propone expandir el aprendizaje a través de nuevas creaciones tomando distancia para analizar y construir nuevos contextos como resultado de esfuerzos colectivos. Sobre esta concepción voy pensando en propuestas que se dirijan hacia ese horizonte.

Este autor define al aprendizaje como horizontal y dialógico entre otras características, poniendo a los estudiantes en situaciones imaginadas y reales, que requieren compromiso personal. Actividad que demanda una transposición entre los marcos conceptuales y la realidad. No con la intención de buscar respuestas acabadas o verdades absolutas, sino con la finalidad de estimular la reflexión y el análisis en los escenarios que los atraviesen como sujetos y estudiantes, de manera significativa. En este caso, el disparador conceptual, estuvo dado por el estudio de las subjetividades juveniles atravesadas o mediadas por las TICs. (replicar en un cuadro como idea fuerza)

Sin desconocer lo ambicioso de vincular la idea de aprendizaje expansivo con una pequeña actividad de análisis y opinión a través de la escritura de un texto para un trabajo práctico; es que me aventuro a proponer pensar, escribir, abrir interrogantes, construir saberes, y proyectar ideas que construyan colectivamente una mirada que desnaturalice este aspecto la realidad.

En épocas en las que abundan los mensajes de texto breves, emoticones que sintetizan estados de ánimo, audios que reemplazan la profundidad de la palabra escrita; les propuse a los estudiantes tomarse un tiempo y escribir sus ideas; lo que incluye organizarlas, revisarlas y finalmente socializarlas ante los demás. Llamó mi atención, el temor a la exposición que sienten muchos de ellos al tener que pararse frente al grupo y explicar una idea, fundamentar una postura o simplemente expresar lo que sienten o piensan. Por otro lado, reconozco la complejidad que reviste el proceso de escritura, sumado a la inseguridad que implica para muchos estudiantes escribir para que algo propio se haga público.

Comparto con Lastra et al. (2015) la idea de que las TICs no deben ser vistas como una herramienta sino como una mediación cultural en la construcción de la subjetividad. Las TICs aunque no lo queramos ver, revolucionaron las relaciones entre los sujetos de una misma generación y entre generaciones, convirtiéndose junto a otros discursos hegemónicos en productoras de subjetividades con sus lenguajes, códigos y modalidades específicas. Su irrupción en los procesos de socialización de los sujetos nos convoca a los educadores a mirar sin prejuicios, conocer los rasgos de esta era digital para luego construir un rol profesional que acompañe, sostenga y promueva procesos saludables en la constitución de las adolescencias.



<https://goo.su/kd6vmmj>

La escritura en el nivel superior puede ser "provocadora", tanto para los alumnos como para los docentes, es por ello que consideré apropiado y oportuno otorgarle un espacio privilegiado a este proceso durante el cursado de la materia, para luego publicar dichos textos en la revista del Instituto. Coincidiendo con Paula Carlino (2005, p. 2) que sostiene que "ocuparse de la escritura es también una vía para incrementar la participación y el compromiso de los alumnos", y en un contexto alfabetizador es que invité a los estudiantes a que escriban y logren una producción que refleje el proceso que forma parte de este artículo con algunas ideas y conceptos de autores vistos en la cátedra.



IA - Identidades Atrapadas

Subjetividades adolescentes en la era digital

Me llamo **Pablo Gómez**, me encuentro cursando el tercer año del profesorado, a esta altura de mi formación, se robusteció mi compromiso y entusiasmo con la carrera. La invitación de la profesora de Sujeto de la Educación II a escribir, me resultó atrapante porque se vincula mucho con construir sentido en la formación de mi rol como futuro Profesor de Educación Física, sobre todo en lo concerniente al desarrollo de la motricidad y la corporeidad. Interpreto que en un futuro cercano, la Educación Física debe reinventarse y es preciso estar a la altura de estos desafíos.



¿Qué lugar le damos a la tecnología en nuestro día a día? Sin dudas uno muy especial. Los nuevos dispositivos digitales han impactado fuertemente en nuestro presente, configurando incluso nuestra manera de vivir. El uso cotidiano de esos equipos es casi imprescindible, porque para escribir este ensayo necesité de una computadora conectada a internet y para hablar con mi grupo de estudio del instituto realicé una videollamada por el celular, pero: ¿Siempre son necesarias?

¿Qué vínculos se generan entre nosotros y las TICs (Tecnologías de la información y la comunicación) ? ¿Con qué finalidades?¿Qué impacto tienen en las subjetividades adolescentes?

Son preguntas que comúnmente no nos solemos hacer; pero son textos, diálogos, videos como los provistos en la cátedra de Sujetos de la Educación, los que nos invitan a tomarnos un momento, desplazar la mirada de las pantallas a fin de analizar esta nueva cotidianidad digital, y cómo ella influye en la construcción de las subjetividades hoy, muchas veces, sin que seamos conscientes de ello.

Cómo jóvenes/adultos inmersos en una sociedad dinámica y con avances tecnológicos continuos, debemos ser capaces de identificar hasta qué punto genera dependencia el uso de las pantallas, especialmente en edades tempranas, situación que se ha vuelto una problemática cercana y cotidiana. Todos conocemos a alguien que pasa muchas horas de su día mirando el teléfono, pendiente de todo un mundo digital al alcance de su mano y, no tanto de aquello que sucede en su entorno.



Entramando Corporeidades

Esta influencia podemos percibirla al conversar con un adolescente, prestando atención al vocabulario utilizado, el tiempo que manipula su celular o la dificultad que tiene para mantener el contacto visual. Evidencias tan simples y observables, que dan la idea de la incomodidad que produce un diálogo que se produce exclusivamente en la presencialidad.

Los celulares al ser inalámbricos, de fácil transporte y manipulación, diseñados para acompañar a aquellas personas que se encuentran en constante movimiento, se convierten más en una invitación a la procrastinación que en una herramienta útil.

No podemos criticar cómo cada persona utiliza internet y sus dispositivos, porque ciertamente algunos los utilizan de manera consciente y responsable. Las redes sociales abren un nuevo mundo de oportunidades y experiencias en donde los usuarios pueden consumir ese contenido disponible o, como otros, ejercitar el doble rol de productores y consumidores. Esta nueva forma de “estar conectados” naturalizada en la actualidad, influye especialmente a niños y jóvenes que son los más atraídos, inicialmente por juegos que habilitan los padres y luego por lo compartido en línea. Esta recurrencia se transforma en una realidad paralela en la que estos sujetos desean habitar de manera continua y con grados de participación cada vez mayores. El problema con esta dinámica, es que los entornos digitales no son inocuos, sino que buscan manipularlos y hasta homogeneizarlos, fomenta el consumo, la comparación y una necesidad de formar parte de esa cibercultura con ciertas normas y tendencias.

La construcción de las subjetividades hoy se ve atravesada por múltiples estímulos digitales que conllevan tiempo y energía, relegando otras tareas o vínculos importantes. Hornstein (2006) sostiene que la subjetividad es un proceso histórico singular que se reorganiza permanentemente a lo largo del tiempo, donde los cambios corporales, los duelos y las exigencias socioculturales pueden producir efectos estructurantes o desestructurantes en ese proyecto identificador. El sujeto pone en juego su propia historia y a partir de ella intenta acceder al futuro. Hoy en día ese pasaje se produce entre pantallas.



Imagen creada con app.chatbox



“Los sistemas tradicionales de constitución subjetiva (familia, escuela, valores y normativa social, entre otros) se han multiplicado y diversificado. Esto ha abierto novedosas posibilidades, pero también ha debilitado su función formativa, motivo por el que las TICs comienzan a operar como agentes productores de valores, ideales y modelos de acción, delineando un nuevo sujeto: el nativo digital”. (Lastra, 2015,p.2)

Frente a estos cambios, la institución escolar ha sido cuestionada por su inacción o desactualización, aunque ejerce una especie de resistencia frente algunas modalidades de relación/comunicación que inducen al encierro y al transcurrir la vida en una realidad virtual. Estos factores afectan las relaciones grupales como constituyentes de la subjetividad adolescente, como nos plantea Ricardo Rodulfo (2008). En ese punto, muchas familias se han visto dominadas o reemplazadas por las tecnologías, relegando su papel, rol o función a las pantallas y los contenidos que la industria decide mostrarles. Por ejemplo a los padres les resulta más fácil que el niño se divierta en el celular con juegos de saltos y lanzamientos animados en lugar de llevarlo a la plaza para que los experimente él mismo, que realice esas acciones tan importantes para su desarrollo, al igual que utilizan las pantallas para distraerlos o calmarlos y no un contenido que estimule su pensamiento. Estos hábitos se potencian en la adolescencia.

La construcción de la identidad y las representaciones sociales de las nuevas generaciones, se configuran de manera inexorable y paulatina. Esto se vincula con una evolución y un intercambio intergeneracional necesario, de modo que las sociedades venideras apropiaran a su manera la cultura que les fue transmitida. Rascovan (2014, p 29) sostiene que el “conocimiento de la realidad estará, pues, fuertemente condicionado por el imaginario social, que se nutre a su vez, de ciertos valores culturales predominantes en cada época”.

En relación a este punto ¿Puede ser que la pandemia haya sido un detonante que favoreció aún más la presencia de la tecnología en nuestras vidas desplazando otras presencias? Deberíamos invitarnos a reflexionar sobre cómo ese suceso obligó a redefinir las formas tradicionales de trabajar, enseñar y aprender afectando de cierta manera a la promoción de la actividad física. Nuestra disciplina, la Educación Física, enfrenta una realidad donde los sujetos son atrapados por la virtualidad, y por una cultura que espera resultados sin esfuerzo y dedicación. Este presente complica la posibilidad de ejercer hábitos saludables perdurables en el tiempo y ser conscientes de ello.

Como estudiantes del profesorado y sujetos de una generación que supo crecer sin la necesidad de equipos digitales, tenemos la responsabilidad de adoptar las mejores herramientas tecnológicas de forma crítica para brindar a los chicos y chicas una educación que les otorgue autonomía frente a las TICS, más valor al cuidado del cuerpo propio y del otro, así como una identidad que se construya más allá de las redes sociales.

El tiempo frente a las pantallas se evidencia en la ausencia de adolescentes habitando otros espacios o haciéndolo sin estar pendientes de sus dispositivos. Afrontar esta realidad, se transforma tanto en un desafío como en una oportunidad para recuperar el valor del juego, del movimiento y sus espacios de encuentro.

Asumir este compromiso implica formar sujetos autónomos que sean capaces de habitar el mundo digital con responsabilidad y sin perder de vista su corporeidad. Para ello, Urresti (1999) nos invita a ejercer nuestra función como educadores en estos escenarios que cambian con gran velocidad estando atentos a las transformaciones del mundo cultural de los jóvenes, sus ideas, sus preferencias, expectativas o temores; no con la intención de ubicarnos en un lugar de paridad, sino para conocerlos, comprenderlos y acompañarlos cumpliendo con la función de EDUCAR con mayúsculas.



Imagen creada con app.chatbox

¿Qué tipo de Educación física necesita el mundo que viene?
¿Estamos listos para ofrecerla?

ESTOY BUSCANDO **QUIEN QUIERO SER** SEÑAL.



Mi nombre es **Matías Otero**, y soy estudiante del tercer año del profesorado. En este artículo propongo una mirada sobre las transformaciones que atraviesan las adolescencias en la era digital, y cómo las tecnologías influyen en la construcción de identidades y en los modos de vincularnos. A través de este escrito, intento abrir preguntas sobre el rol de la educación y la adultez en estos tiempos complejos. Creo que acercarse a la adolescencia con honestidad y sensibilidad, integrando teoría y experiencia cotidiana, es clave para comprender mejor este momento vital.

¿Cuántas veces nos preguntamos qué pasaría si no tuviéramos señal por una semana?
¿Si nadie pudiera reaccionar a nuestras fotos, ver nuestras historias o respondernos los mensajes? ¿Seguiríamos sintiéndonos nosotros mismos?

Vivimos —y especialmente las adolescencias— en un mundo hiperconectado, donde la tecnología no sólo organiza la vida cotidiana, sino que también moldea emociones, vínculos, expectativas y formas de construir la identidad. Pero antes de pensar cómo influyen las tecnologías, quizás sea necesario detenernos a mirar con más profundidad a las adolescencias. Y sí: en plural.

¿Por qué no hablar simplemente del “adolescente”?

Porque nombrarlas así - adolescencias - implica reconocer que no hay un único modo de habitar esta etapa, sino múltiples realidades atravesadas por la historia familiar, el contexto social, las oportunidades y los vínculos disponibles (Córdova, 2011).

Entonces, ¿Qué es ser adolescente hoy? ¿Son los seres humanos relativamente jóvenes que se muestran rebeldes y conflictivos? ¿Los irresponsables o inmaduros? ¿Los que están todo el día con el celular? ¿La famosa “generación perdida”? No. Dejemos de lado esa mirada social estereotipada y acerquémonos desde un enfoque que no juzgue, sino que nos ayude a entender por qué son cómo son, y por qué hacen lo que hacen.

Rascovan (2009) plantea que la adolescencia es una etapa de transición, una crisis estructurante en la que el sujeto busca una identidad propia, diferenciándose tanto del mundo infantil como del universo adulto. Es un tiempo de exploración, de ensayo y error, donde los vínculos con pares y con adultos resultan fundamentales para la construcción del yo.

Ahora bien, ¿cómo se transforma esta búsqueda de identidad cuando lo que somos también se juega en lo digital? Urresti (2008) ofrece una mirada clave al señalar que hoy no se puede pensar la adolescencia sin considerar su relación con los dispositivos tecnológicos. Las redes sociales, los videojuegos, los chats y las plataformas digitales, que no sólo median los vínculos y el ocio, sino que se han convertido en verdaderos escenarios de expresión, conocimiento y experimentación.

Lo que antes sucedía en la plaza, en la vereda o en el club, hoy ocurre en Instagram, TikTok, WhatsApp y otras aplicaciones. Entonces, esta transformación en los modos de construir identidad, no debería estudiarse sólo desde los marcos teóricos, sino que, para tener un panorama completo, tendríamos que hacerlo desde los relatos que circulan en la cultura audiovisual contemporánea de los propios adolescentes y la que refiere a ellos. Series, películas y documentales se han vuelto espejos - a veces exagerados, otras veces brutales - de lo que experimentan los adolescentes en su afán de constituirse y posicionarse en la sociedad del siglo XXI.

No se trata sólo de entretenimiento, sino de producciones que nos invitan a reflexionar sobre nuestras prácticas, nuestras emociones y nuestras contradicciones. Por eso, recurrir a algunas de ellas puede reflejar con más claridad lo que podría estar pasando en la construcción identitaria adolescente incluso cuando no se expresa en voz alta.

Analicemos un par de ejemplos.



En el episodio “Caída en picada” de la serie “Black Mirror” (Temporada 3), se retrata un mundo donde cada persona recibe puntuaciones digitales por sus interacciones, determinando su estatus social, su acceso a bienes, y hasta sus vínculos.



Entramando Corporeidades

Aunque parezca una exageración, ¿cuánto de eso hay ya en nuestras prácticas cotidianas? ¿No sentimos y creemos, a veces, que valemos lo que dicen de nosotros los likes, los seguidores o las visualizaciones?

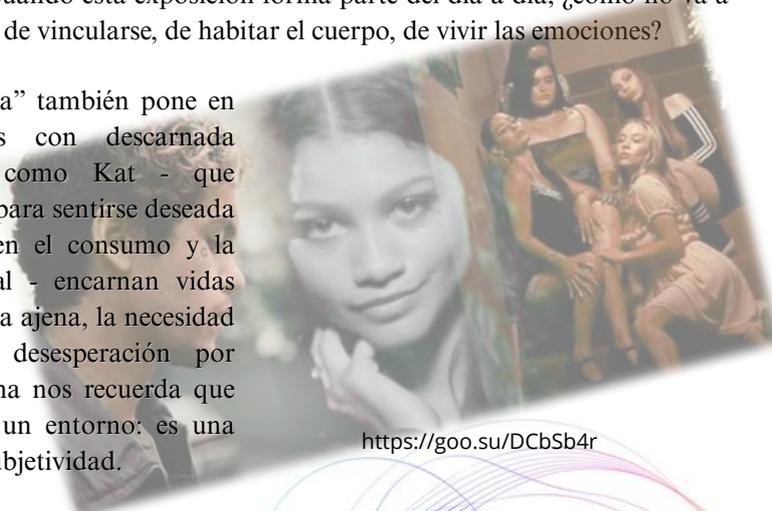
"Sólo quiero ser valorada, sólo quiero que me quieran"
dice Lacie, la protagonista del episodio.

Esa frase, condensa con fuerza la presión que viven muchas personas - especialmente adolescentes - por alcanzar una aceptación medida en cifras digitales, y nos permite ver cómo esa búsqueda puede volverse destructiva, llevándonos a situaciones límite, o haciendo tambalear el valor real de la identidad cuando se mide con filtros y métricas que proponen las interacciones virtuales.

El deseo de ser aceptado, el miedo a quedar afuera, la necesidad de mostrarse, de moldear su identidad en función de los modelos que circulan,...convive con una exigencia constante de construir una versión idealizada de uno mismo. Así, lo que se proyecta en las redes, puede alejarse cada vez más de lo que realmente se siente. La tensión entre el yo real y el yo expuesto genera contradicciones internas, malestar emocional y, muchas veces, angustia.

El documental "*El dilema de las redes sociales*" (Netflix) complementa este análisis: los algoritmos no sólo deciden y refuerzan el tipo de contenido que consumimos, sino que también moldean lo que sentimos, lo que creemos e incluso lo que deseamos. Organizan nuestra atención, refuerzan estereotipos y generan formas de dependencia que no son menores. Cuando esta exposición forma parte del día a día, ¿cómo no va a impactar en los modos de vincularse, de habitar el cuerpo, de vivir las emociones?

La serie "Euphoria" también pone en escena estos efectos con descarnada crudeza. Personajes como Kat - que transforma su imagen para sentirse deseada - o Rue - atrapada en el consumo y la desconexión emocional - encarnan vidas marcadas por la mirada ajena, la necesidad de validación y la desesperación por pertenecer. Cada escena nos recuerda que lo virtual no es sólo un entorno: es una dimensión más de la subjetividad.



<https://goo.su/DCbSb4r>

Entonces, si entendemos que las adolescencias son procesos complejos, diversos y en constante transformación, si reconocemos que las tecnologías no son neutras y que participan activamente en la construcción del yo... ¿cómo los acompañamos desde el mundo adulto? ¿Cómo generamos espacios donde puedan pensarse, construirse y expresarse, sin quedar atrapados en un afuera que les exige definirse todo el tiempo con las lógicas internas de las redes?

Tal vez sea momento de dejar de preguntarnos cuánto deberíamos vigilar sus pantallas y empezar a preguntarnos cuánto sabemos escuchar, mirar, acompañar e impedir la desconexión y la construcción de valoraciones en el mundo físico.

En una época donde “no tener señal” parece equivalente a no existir, el verdadero desafío no es técnico, sino relacional: ser adultos que acompañen sin invadir, que sostengan sin imponer, y que ofrezcan un espejo alternativo de existencia, mucho más honesto que cualquier cámara frontal.



Imagen creada con Chat GPT (2025)

...Gracias por leer hasta el final. En un mundo que acelera, detenerse a pensar ya es un acto de resistencia. Tal vez la verdadera transformación empiece ahí...

Reflexiones Finales

Como profesora de Sujeto de la Educación, celebro la oportunidad que ofrece la revista del Instituto de habilitar un espacio para la palabra de nuestros estudiantes, porque necesitamos seguir pensando en la tarea de educar a las nuevas generaciones, como así también, alentar el protagonismo de los futuros profesores que este Instituto está formando.

Pensar y reflexionar juntos nos acerca como comunidad educativa a visualizar los escenarios complejos, cambiantes y desafiantes de las identidades juveniles en la actualidad, donde los educadores debemos sostener una apuesta que los acompañe en su proceso de constitución subjetiva.



Bibliografía:

- Carlino, Paula (2002). Enseñar a escribir en la universidad: cómo lo hacen en Estados Unidos y por qué. *Uni-Pluri/Versidad*, 2 (2), 57-67.
- Carlino, P. (2005). La escritura en el nivel superior. *Escribir, leer y aprender en la universidad. Una introducción a la alfabetización académica.*
- Córdova, N. (2011). *Subjetividades adolescentes. Los trabajos subjetivos de la adolescencia y el lugar de los adultos.* Buenos Aires: Novedades Educativas.
- Engeström, Y. (2001). El aprendizaje expansivo en el trabajo: hacia una reconceptualización teórica de la actividad. *Journal of Education and Work*, 14(1), 133–156. <https://doi.org/10.1080/13639080020028747>
- Greco, M. (2011). *Educación en tiempos de hipermodernidad.* Buenos Aires: Novedades Educativas.
- Hornstein, M. (2006) Entre desencantos, apremios e ilusiones. Barajar y dar de nuevo. En *Adolescencias: Trayectorias Turbulentas.* Hornstein (compiladora) Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Lastra, S., Saladino, G., & Weintraub, E. (2015) La construcción de la subjetividad adolescente en la era digital. En: *CONTROVERSIAS : en Psicoanálisis de Niños y Adolescentes.* disponible en: <https://www.controversiasonline.org.ar/wp-content/uploads/1-LASTRA-ESP.pdf>
- Rascovan, M. (2009). *La adolescencia: Escenarios, prácticas e intervenciones.* Buenos Aires: Novedades Educativas.
- Rascovan, S. (2014) Cap 1: Entre adolescentes, jóvenes y adultos. En: Rascovan, S., Levy, D., Korinfeld, D *Entre Adolescentes y adultos en la escuela. Puntuaciones de época.* Editorial Paidós.
- Rodolfo, R (2008) Futuro porvenir. Ensayos sobre la actitud psicoanalítica en la clínica de la niñez y adolescencia. Buenos Aires. Editorial Noveduc.
- Urresti, M. (1999) Cambio de escenarios sociales, experiencia juvenil urbana y la escuela. En: Tenti Fanfani, E. (comp) *Una escuela para los adolescentes.* Gobierno de la provincia de Santa Fe IIPE Buenos Aires. Unesco. Unicef Oficina de Argentina.
- Urresti, M. (2008). *Ciberculturas juveniles: Los jóvenes, sus prácticas y los nuevos desafíos para la escuela.* Buenos Aires: La Crujía.



Referencias de series y/o documentales:

- Orlowski, J. (Director). (2020). El dilema de las redes sociales [Documental]. Netflix. <https://www.netflix.com/>
- Brooker, C. (Creador). (2016). Black Mirror: Caída en picada (T3, E1) [Serie de televisión]. Netflix. <https://www.netflix.com/>
- Levinson, S. (Creador). (2019). Euphoria [Serie de televisión]. HBO.

Ana Paula Rettore

Licenciada en Psicopedagogía por la Universidad del Comahue.

Profesora del Campo de la Formación Específica en Sujeto de la Educación I y II correspondientes al segundo y tercer año de la carrera.

Coordinadora de Formación Permanente en el IFDC en EF Viedma





El músculo esquelético y sus bondades.

Importancia de la calidad y cantidad del tejido muscular sobre la salud general en población infanto-juvenil.

Introducción

Nadie duda que los estilos de vida contemporáneos atentan contra el juego corporal o físico. Pero, ¿Cuál sería el problema? ¿Es verdaderamente importante mantener un normal desarrollo de la masa muscular en la infancia? ¿En esta etapa, son suficientes los factores madurativos y de crecimiento, o es necesario estimular el tejido muscular de manera intencional? ¿Cuáles son los efectos de estimular, o no, la musculación en la infancia? En este artículo se sintetiza el valor del estímulo de la musculación en la infancia, se describen conceptos vinculados a su medición y se presenta una investigación en curso, cuyos resultados se expondrán en un próximo número.

<http://bit.ly/4m250Sk>

Desarrollo

El músculo esquelético desempeña un papel crucial en el metabolismo y la salud integral a lo largo de la vida. Esto significa que, en cada una de las etapas del ciclo evolutivo, un buen desarrollo muscular, impacta en el funcionamiento del resto de los sistemas, aportando al equilibrio indispensable de las funciones para optimizar una vida humana potencial.

La evidencia reciente, sugiere que tanto factores prenatales (como la dieta materna durante el embarazo y las predisposiciones genéticas), como postnatales (actividad física y ejercicio físico, influencia hormonal, ingesta proteica y la obesidad), modulan la adquisición de masa y fuerza muscular en las primeras etapas del desarrollo y maduración (Orsso et. al, 2019). Está comprobado que, si este conjunto de factores, redundan en una masa y fuerza muscular deficientes, este déficit puede contribuir a diversos problemas de salud durante la etapa infanto-juvenil (Faigenbaum et. al., 2023). Diversos estudios han demostrado una correlación inversa entre la masa y fuerza muscular, y los factores de riesgo metabólicos, tanto individuales como agrupados.

La literatura científica también indica consistentemente que una masa y fuerza muscular reducidas se asocian con una disminución en los parámetros óseos durante el crecimiento, lo que incrementa el riesgo de osteoporosis en la edad adulta (Cristi-Montero et.al., 2022; Dorsey et.al. 2010)

Figura 1. Test de fuerza de prensión manual o fuerza de agarre, en niño perteneciente al programa “Correr, Saltar y Nadar” del IFDCEF. Año 2024.



En contraste, el aumento de la masa muscular, se vincula con un mejor desarrollo neurológico en los primeros años de vida (Ramel *et al.*, 2016). Se puede reafirmar entonces, en palabras de Wolfe (2006), que es necesario comprender que una cantidad y calidad adecuadas de músculo esquelético son esenciales para mantener una salud óptima a lo largo de la vida.

Foto propia de proyecto de investigación. Estudio en curso: Asociación entre marcadores de adiposidad y parámetros posturo-articulares con la fuerza muscular en población escolar de la ciudad de Viedma. Scavo, M; Pierantoni, P

Calidad Muscular

Calidad muscular es un término general que se refiere a la capacidad del músculo esquelético para realizar varias funciones de manera efectiva, incluidas la producción de fuerza, la contracción y la relajación, el metabolismo, el recambio y almacenamiento de sustratos, la generación de calor, la producción de mioquinas, la conducción eléctrica (Correa-de-Araujo *et al.* 2017; Naimo *et al.* 2021) y la recuperación de la fosfocreatina en las mitocondrias (Wells *et al.* 2017; McCormack *et al.* 2011).

Investigadores del laboratorio de Neuromecánica de la Universidad de Kansas, realizaron ecografías e imágenes musculares de los cuádriceps y del primer interóseo dorsal (el músculo entre el pulgar y la mano) en niños de 7 a 10 años y encontraron una menor calidad del músculo esquelético en los que tenían sobrepeso (Herda *et al.*, 2018).

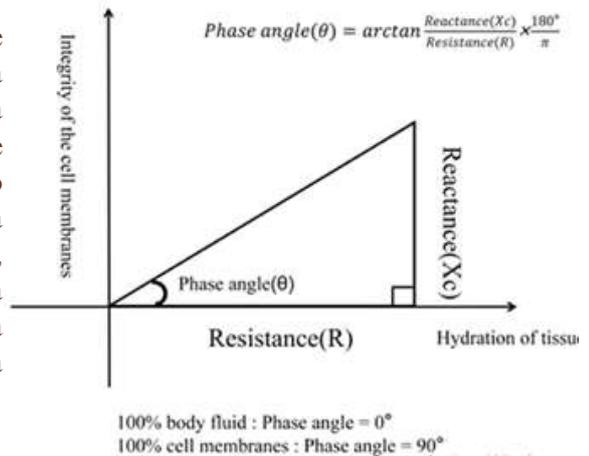
En palabras de uno de los investigadores: “Creo que una de las cosas que a menudo se pasa por alto en la obesidad infantil es que el músculo esquelético se deteriora a una edad temprana, incluso si su tamaño es mayor o similar al de sus compañeros con un peso saludable” (Trent Herda, 2018). En la misma línea, Kolodziej *et al.* evidenciaron cómo la masa grasa ajustada, se correlacionó negativamente con la calidad muscular (Kolodziej *et al.* 2022).

Calidad muscular y ángulo de fase muscular.

El ángulo de fase muscular, en el contexto de la bioimpedancia eléctrica, es un indicador de la calidad y la integridad de las membranas celulares del cuerpo, especialmente las musculares (Ballarin et. al., 2022). Integridad celular: Un ángulo de fase más alto generalmente indica membranas celulares más saludables y una mejor distribución de agua entre los compartimentos intra y extracelulares. Masa muscular: El ángulo de fase está relacionado con la masa muscular y puede ser un indicador de la cantidad y calidad del músculo.

Un ángulo de fase más alto en comparación con la población promedio (>percentil 50) generalmente indica un estado celular y una “composición muscular” más saludable (Costa Pereira et.al. 2024) Valores bajos del ángulo de fase pueden sugerir desnutrición, inflamación o problemas de salud, mientras que valores más altos suelen asociarse con una mejor condición física y muscular.

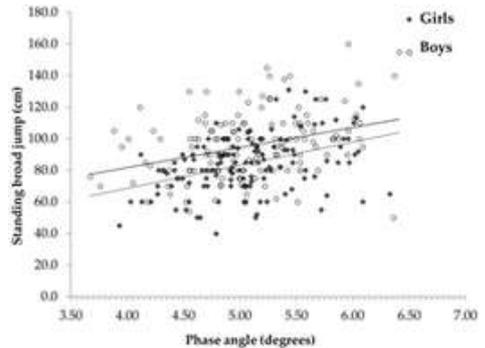
Figura 2. Medición del ángulo de fase. Medición de la resistencia y la reactancia del cuerpo a una corriente eléctrica a través de bioimpedancia eléctrica. El ángulo de fase es la relación entre la resistencia y la reactancia, expresada en grados, y se calcula como el arco tangente de la reactancia dividida por la resistencia.



Extraído de Wu, H., Ding, P., Wu, J., Yang, P., Tian, Y., & Zhao, Q. (2022). Phase angle derived from bioelectrical impedance analysis as a marker for predicting sarcopenia. *Frontiers in nutrition*, 9, 1060224. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1060224>

En la investigación referida, la medición del ángulo de fase estuvo asociado al rendimiento neuromuscular valorado con el test de salto horizontal, tanto en niños como en niñas (Figura 3).

Figura 3. Asociación entre la valoración del test de salto horizontal y el ángulo de fase en 150 niños (círculos blancos) y 131 niñas (círculos negros).



Extraído de Ballarin, G., Licenziati, M. R., Alicante, P., Di Vincenzo, O., Valerio, G., & Scalfi, L. (2022). Bioelectrical Impedance Analysis-Derived Phase Angle and Body Composition Are Predictors of Health-Related Fitness in Children and Adolescents with Obesity. *Children* (Basel, Switzerland), 9(12), 1943. <https://doi.org/10.3390/children9121943>

El salto horizontal o salto de longitud, desde la posición de parado, es una prueba de campo válida, fiable y viable que permite evaluar la fuerza explosiva de las extremidades inferiores y la condición física (Thomas *et.al.* 2020). Mejores niveles de aptitud muscular valorada con el test de salto horizontal se han asociado con un mejor perfil cardiometabólico (Rodríguez-Gutiérrez *et.al.* 2024).



Figura 4. Test de salto horizontal en niña perteneciente al programa “Correr, Saltar y Nadar” del IFDCEF. Año 2024.

Foto propia de proyecto de investigación. Estudio en curso: Asociación entre marcadores de adiposidad y parámetros posturo-articulares con la fuerza muscular en población escolar de la ciudad de Viedma. Scavo, M; Pierantoni, P.

Reflexiones finales

Los jóvenes de hoy son más débiles que las generaciones anteriores, y comienzan a observarse reducciones mensurables en su aptitud física. ¿Los niños actuales son los más débiles de la historia de la humanidad? Probablemente sí ...

Los niños de 5 a 10 años que usan con mayor frecuencia teléfonos inteligentes y tabletas tienden a tener peor calidad y cantidad de sueño, así como a practicar menos actividad física diaria (Bacil [et.al.](#) 2024)

Por otro lado, la exposición temprana a actividades de fortalecimiento es necesaria para preparar a los jóvenes de hoy para la participación continua en diversas actividades físicas a lo largo de esta etapa de desarrollo de la vida (Faigenbaum [et.al.](#) 2023). El entrenamiento de fuerza debería utilizarse ampliamente en las escuelas e integrarse en los programas de educación física a nivel mundial (Lesinski et al, 2020). El rol del Profesor en Educación Física es decisivo y sustancial.



<https://www.serpadres.es/educacion/44523.html>

Bibliografía

- Bacil, E. D. A., da Silva, M. P., Martins, R. V., da Costa, C. G., & de Campos, W. (2024). Exposure to Smartphones and Tablets, Physical Activity and Sleep in Children From 5 to 10 Years Old: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American journal of health promotion : AJHP*, 38(7), 1033–1047. <https://doi.org/10.1177/08901171241242556>
- Ballarin, G., Licenziati, M. R., Alicante, P., Di Vincenzo, O., Valerio, G., & Scalfi, L. (2022). Bioelectrical Impedance Analysis-Derived Phase Angle and Body Composition Are Predictors of Health-Related Fitness in Children and Adolescents with Obesity. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(12), 1943. <https://doi.org/10.3390/children9121943>
- Correa-de-Araujo, R., Harris-Love, M. O., Miljkovic, I., Fragala, M. S., Anthony, B. W., & Manini, T. M. (2017). The Need for Standardized Assessment of Muscle Quality in Skeletal Muscle Function Deficit and Other Aging-Related Muscle Dysfunctions: A Symposium Report. *Frontiers in physiology*, 8, 87. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00087>



- Costa Pereira, J. P. D., Rebouças, A. S., Prado, C. M., Gonzalez, M. C., Cabral, P. C., Diniz, A. D. S., Trussardi Fayh, A. P., & Silva, F. M. (2024). Phase angle as a marker of muscle quality: A systematic review and meta-analysis. *Clinical nutrition* (Edinburgh, Scotland), 43(12), 308–326. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2024.11.008>
- Cristi-Montero, C., Peña-Jorquera, H., Landaeta-Díaz, L., Mello, J. B., Araya-Quintanilla, F., Brand, C., Reuter, C., Jorquera, C., & Ferrari, G. (2022). The inverse relationship between fatness and bone mineral content is mediated by the adolescent appendicular skeletal muscle mass index: The Cogni-Action Project. *Frontiers in nutrition*, 9, 1040116. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1040116>
- Faigenbaum, Avery D. EdD, FACSM1; Ratamess, Nicholas A. PhD1; Kang, Jie PhD, FACSM1; Bush, Jill A. PhD, FACSM1; Rial Rebullido, Tamara PhD2. May the Force Be with Youth: Foundational Strength for Lifelong Development. *Current Sports Medicine Reports* 22(12):p 414-422, December 2023. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000001122
- Herda, T. J., Ryan, E. D., Kohlmeier, M., Trevino, M. A., Gerstner, G. R., & Roelofs, E. J. (2018). Examination of muscle morphology and neuromuscular function in normal weight and overfat children aged 7-10 years. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(11), 2310–2321. <https://doi.org/10.1111/sms.13256>
- Kołodziej, M., & Czajka, K. (2022). Skeletal muscle quality in 6- and 7-y-old children assessed using bioelectrical impedance analysis. *Nutrition* (Burbank, Los Angeles County, Calif.), 96, 111568. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111568>
- Lesinski, M., Herz, M., Schmelcher, A., & Granacher, U. (2020). Effects of Resistance Training on Physical Fitness in Healthy Children and Adolescents: An Umbrella Review. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 50(11), 1901–1928. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01327-3>
- Orsso, C. E., Tibaes, J. R. B., Oliveira, C. L. P., Rubin, D. A., Field, C. J., Heymsfield, S. B., Prado, C. M., & Haqq, A. M. (2019). Low muscle mass and strength in pediatrics patients: Why should we care?. *Clinical nutrition* (Edinburgh, Scotland), 38(5), 2002–2015. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.04.012>



Entramando Corporeidades

- Ramel, S. E., Gray, H. L., Christiansen, E., Boys, C., Georgieff, M. K., & Demerath, E. W. (2016). Greater Early Gains in Fat-Free Mass, but Not Fat Mass, Are Associated with Improved Neurodevelopment at 1 Year Corrected Age for Prematurity in Very Low Birth Weight Preterm Infants. *The Journal of pediatrics*, 173, 108–115.
- Rodríguez-Gutiérrez, E., Torres-Costoso, A., Lucas-de la Cruz, L., Mesas, A. E., Martínez-Vizcaíno, V., & Díez-Fernández, A. (2024). The impact of reduced muscular fitness on cardiometabolic risk factors in children aged 9-11 years. *Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992)*, 113(6), 1364–1372.
- Thomas, E., Petrigna, L., Tabacchi, G., Teixeira, E., Pajaujiene, S., Sturm, D. J., Sahin, F. N., Gómez-López, M., Pausic, J., Paoli, A., Alesi, M., & Bianco, A. (2020). Percentile values of the standing broad jump in children and adolescents aged 6-18 years old. *European journal of translational myology*, 30(2), 9050.
- Wells, G. D., Banks, L., Caterini, J. E., Thompson, S., Noseworthy, M. D., Rayner, T., Syme, C., McCrindle, B. W., & Hamilton, J. (2017). The association among skeletal muscle phosphocreatine recovery, adiposity, and insulin resistance in children. *Pediatric obesity*, 12(2), 163–170.

Matías Scavo

Lic. en Educación Física

Lic. en Nutrición

Docente de Fisiología Aplicada y Nutrición

Deportiva IFDCEFRN y UNRN

matiascavo@gmail.com

IG: matiascavo





Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable en Argentina: Un Análisis de su Alcance, Percepción y los Desafíos de sus Modificaciones"

Resumen:

Este artículo, se propone arrojar claridad respecto del contenido de la Ley N° 27.642 de “Promoción de la Alimentación Saludable”. Esta ley fue publicada en el Boletín Oficial en noviembre de 2021 y fue concebida como una herramienta integral para garantizar el derecho a la información y a la salud como principio fundamental. Busca garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada, procurando: brindar información nutricional clara, promover la prevención de la malnutrición, regular la publicidad y los entornos escolares, y fomentar la educación alimentaria y nutricional. Un estudio de la Federación Argentina de Graduados en Nutrición, (FAGRAN), reveló que el 73% de los profesionales de la nutrición, valoran positivamente la ley, considerándola un buen punto de partida y una herramienta útil para concientizar y “desenmascarar” productos de consumo humano que se ponen a la venta.

Finalmente, el artículo expone “ las nuevas disposiciones de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica, (ANMAT), que, en diciembre de 2024, modifica aspectos como la evaluación de nutrientes críticos y la edad de protección de adolescentes, lo que se percibe como un debilitamiento arbitrario y una regresión que no respeta el Sistema de Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud, (OPS).

Introducción

La alimentación, es componente y sostén de la salud humana. En los últimos años, las góndolas de mercados de diferente magnitud se han colmado de productos alimenticios cada vez más atractivos, sabrosos y perdurables. Esta variabilidad no siempre es equivalente a la calidad de las materias primas y/o de los ingredientes que los componen. Con esta proliferación tan abundante y expandida de productos de mercado de consumo, resulta complejo distinguir si son adecuados o no para las necesidades nutricionales diferenciales de las personas que los adquieren. A esto se suma, que las elaboraciones, son compuestos complejos que solo aparecen identificados en la “letra chica” de los envases, resultando casi imperceptible a la vista de las personas.

Desarrollo

La Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable fue publicada en el Boletín Oficial de la Nación el 12 de noviembre de 2021, y sancionada en octubre de 2021. Posteriormente, reglamentada a través del Decreto N° 151, que se publicó en marzo de 2022. (1)

Fue concebida como una herramienta integral para garantizar el derecho a la información y a la salud mediante la advertencia frontal sobre nutrientes críticos, la regulación de la publicidad, los entornos escolares, y la promoción de hábitos saludables, todo ello fundamentado en criterios científicos de la OPS y bajo la responsabilidad del Estado.

Los principios fundamentales de la ley:

- Garantizar el Derecho a la Salud y a una Alimentación Adecuada: Esto se logra promoviendo hábitos saludables, siendo el Estado el garante de este derecho fundamental.
- Brindar información Nutricional clara, oportuna y veraz: busca proporcionar información nutricional simple y comprensible sobre los alimentos envasados y bebidas no alcohólicas, permitiendo a los consumidores tomar decisiones informadas y activas. Uno de sus objetivos es advertir a los consumidores sobre el exceso de componentes críticos como azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías. Esta información se presenta a través de sellos de advertencia, los ya reconocidos octógonos negros con letras blancas, y leyendas precautorias. (1,2)



<http://surl.lt/arvjdh>



- Promover la Prevención de la Malnutrición y Reducir Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT): La ley tiene como objetivo contribuir a la prevención de la malnutrición en la población y la reducción de ECNT, que representan un grave problema de salud pública en Argentina. Los profesionales de la nutrición la valoran como una herramienta útil para esto. (3)
- Regulación Basada en el Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS: Los valores máximos de azúcares, grasas saturadas, grasas totales y sodio para la aplicación de los sellos se basan en los límites del Perfil de Nutrientes de la OPS. Este modelo se fundamenta en evidencia científica sólida y fue diseñado para guiar políticas de salud pública. (2) La ley en su planteo original evaluaba la integridad del producto considerando todos los nutrientes críticos (tanto intrínsecos como añadidos) si al menos uno era añadido. Sin embargo, las nuevas disposiciones de ANMAT (Diciembre 2024) modifican esto para evaluar solo el nutriente crítico añadido que excede el límite, lo cual es visto como una regresión que no respeta el Sistema de Perfil de Nutrientes (SPN) de OPS. (4)
- Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (NNyA): prohíbe la publicidad, promoción y patrocinio de productos con al menos un sello de advertencia que estén especialmente dirigidos a NNyA. También prohíbe la oferta, comercialización, publicidad, promoción o patrocinio de estos productos en establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario. La ley en su planteo original consideraba adolescentes a personas entre 13 y 18 años de edad. No obstante, las nuevas disposiciones de ANMAT bajan esta edad de protección a 16 años, lo que se considera un debilitamiento arbitrario de la protección. (4,5)
- Fomento de la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN): El Consejo Federal de Educación debe promover la inclusión de contenidos de EAN en los establecimientos educativos con el fin de desarrollar hábitos saludables y advertir sobre los efectos nocivos de una alimentación inadecuada. Los adultos mayores, por ejemplo, perciben que el etiquetado ayuda a educar a los niños.
- Rol Activo del Estado y Ciudadanía Alimentaria Crítica: establece al Ministerio de Salud como Autoridad de Aplicación. La ciudadanía percibe que el acceso a una alimentación saludable no debe depender solo de la voluntad individual, sino que el Estado tiene un rol central e indelegable en garantizar condiciones materiales, precios accesibles, educación alimentaria y regulación efectiva sobre la industria. Además, se espera que el Estado priorice las contrataciones de alimentos sin sellos de advertencias.

Los resultados de estudios como el de FAGRAN (Federación Argentina de Graduados en Nutrición) evidencian que el 73% de los profesionales de la nutrición valoraron positivamente la ley, considerándola un punto de partida "primordial" y una herramienta "útil para concientizar". Estos hallazgos demuestran que la ley no solo logró su objetivo de brindar información clara a través de los sellos de advertencia, permitiendo a los consumidores tomar decisiones informadas, sino que también empoderó a los profesionales al "desenmascarar" productos supuestamente saludables y validar su conocimiento en el ámbito de la salud. La ley facilitó la educación alimentaria y nutricional (EAN) al simplificar la comprensión de la composición de los alimentos. (3)

Sin embargo, las modificaciones introducidas por las nuevas disposiciones de la ANMAT en diciembre de 2024 constituyen un retroceso preocupante que socava la robustez y la eficacia original de la Ley. Al restringir el criterio de evaluación de nutrientes críticos (considerando solo los añadidos e ignorando los intrínsecos) y al reducir la edad de protección de niños, niñas y adolescentes de 18 a 16 años, estas disposiciones representan un "debilitamiento arbitrario" que no se alinea con las justificaciones de salud pública ni con los estándares científicos del Sistema de Perfil de Nutrientes de la OPS. A partir de ello, se constata que estas alteraciones podrían generar percepciones engañosas en los consumidores, afectando negativamente su capacidad para tomar decisiones informadas y, consecuentemente, debilitando la protección de la salud pública que la ley buscaba establecer. (5)

▶ EL ETIQUETADO FRONTAL NO EVALÚA MÁS LA INTEGRIDAD DEL PRODUCTO

La aplicación de los sellos **ahora se enfoca únicamente en el exceso del nutriente crítico que se haya agregado** al producto, sin considerar otros excesos de nutrientes en el mismo producto.

▶ LA PRESENCIA DE EDULCORANTES NO SIEMPRE SERÁ VISIBLE

Los productos que tengan edulcorantes llevarán su leyenda precautoria **solo** cuando el mismo, se haya utilizado con el **fin tecnológico de endulzar**.

**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS/AS.**
Ministerio de Salud

<https://surl.li/mtscti>

En el contexto de la alimentación y la salud, "claims" se refiere a las declaraciones o afirmaciones que se hacen sobre los alimentos, ya sea en el etiquetado, la publicidad o la comercialización, indicando que poseen ciertas propiedades nutricionales o que pueden contribuir a un beneficio específico para la salud. Estas declaraciones pueden ser de dos tipos principales: declaraciones nutricionales y declaraciones de propiedades saludables.

PRESENCIA SIMULTÁNEA DE "CLAIMS" Y ETIQUETADO FRONTAL DE ADVERTENCIA

Se adecuan los usos de "claims" limitando su prohibición en el rotulado y la publicidad **solo a declaraciones sobre nutrientes críticos en exceso**, generando información contradictoria para las y los consumidores.

<https://surl.li/mtscti>

Conclusión

Si bien la Ley N° 27.642 es un pilar esencial en la garantía del derecho a la alimentación saludable, es imperativo que el Estado reafirme su rol central e indelegable como garante de este derecho, asegurando la plena y rigurosa aplicación de la normativa en su espíritu original.

En este sentido, no solo importa que las regulaciones favorezcan al consumidor y no al que elabora y/o comercializa los productos, sino que también que se implementen acciones para "Educar al Consumidor" sin las cuales, la norma no garantizaría su eficacia.

Mantener la solidez de políticas públicas basadas en evidencia científica es crucial para continuar promoviendo hábitos saludables y protegiendo a la población frente a los desafíos de la malnutrición.

Referencias

- 1.- Ley N° 27.642. Promoción de la Alimentación Saludable. Boletín Oficial de la República Argentina. [[Ley](#)].
- 2.- Organización Panamericana de la Salud. (2016). Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. [[Informe](#)].



Entramando Corporeidades

- 3.- Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN). (2024, septiembre-octubre). Informe de Resultados Encuesta a profesionales de la nutrición sobre la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable. FAGRAN. [[Informe de resultados](#)].
- 4.- Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN). (2025, abril). Ley de Promoción de la Alimentación Saludable. Análisis sobre las nuevas disposiciones de la ANMAT. FAGRAN. [[Informe](#)].
- 5.- Fundación InterAmericana del Corazón (FIC Argentina) & Federación Argentina de Graduados en Nutrición (FAGRAN). (2025, 7 de marzo). [[Comunicado de prensa](#)].



Adriana Suarez

- Lic. en Nutrición
- Presidente del Colegio Rionegrino de Graduados en Nutrición
- Vocal Titular del Comité de Ética de FAGRAN.
- Coordinadora del Área de Nutrición, SPPyPM Ministerio de Desarrollo Humano Deporte y Cultura.
- Directora y Docente de la Carrera de Lic. en Nutrición UNRN

ALIMENTACIÓN, MICROBIOTA Y SALUD: UNA INTERRELACIÓN PODEROSA

Coordinadora: Bosch Estrada, Natalia
Lic en Nutrición - Docente a cargo de
la cátedra: Alimentos y Salud



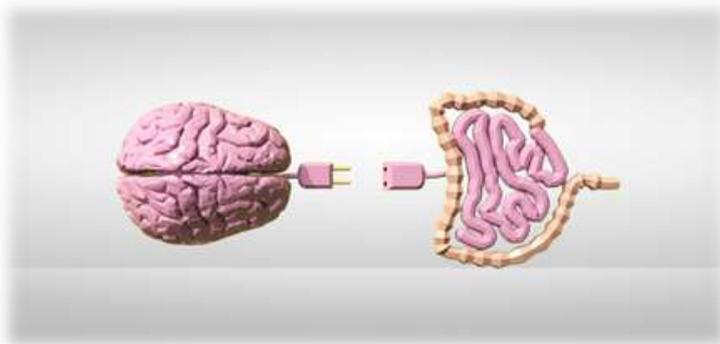
Resumen

Este artículo analiza la relación fundamental entre la alimentación y la microbiota intestinal, destacando su influencia en la salud física y mental. Se profundiza en la composición, funciones y formación de la microbiota, subrayando su rol clave en la digestión, el sistema inmunológico, el metabolismo y el eje intestino-cerebro.

Se analiza cómo la dieta, el uso de antibióticos, el estrés y el estilo de vida pueden generar desequilibrios que afectan negativamente al organismo. En contraposición, se detallan estrategias nutricionales para favorecer el equilibrio microbiano.

Palabras claves: Alimentación, Salud, Microbiota intestinal.

Figura 1 Representación esquemática del eje intestino-cerebro.



Nota: Imagen tomada de Qualinova (2023).



Introducción

En los últimos años, el conocimiento de la relación entre la alimentación y la salud ha evolucionado significativamente, situando en este contexto a la microbiota intestinal como un componente clave. Este ecosistema está compuesto por miles de millones de microorganismos que habitan en el tracto gastrointestinal, desempeña funciones esenciales para el equilibrio del organismo, como la digestión, la modulación del sistema inmune, la síntesis de vitaminas y la regulación del eje intestino-cerebro.

El estudio de los factores que influyen sobre su composición, diversidad y funcionalidad ha cobrado un creciente interés, destacándose la alimentación.

Formación y desarrollo de la microbiota

La microbiota intestinal comienza a establecerse desde el nacimiento y cumple un rol clave en la salud futura. El tipo de parto influye en la composición inicial: el parto vaginal expone al recién nacido a bacterias beneficiosas de la flora materna, mientras que la cesárea reduce esta diversidad inicial, aumentando el riesgo de disbiosis.

Durante los primeros meses de vida, la lactancia materna exclusiva favorece el crecimiento de microorganismos beneficiosos como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*, fundamentales para la maduración inmunológica, la digestión y la protección intestinal. Con la incorporación de alimentos sólidos y el fin de la lactancia, la microbiota evoluciona y hacia los 3 años ya presenta una composición similar a la de un adulto. (Álvarez, J. et al. 2021).

Desde el punto de vista funcional, se distinguen microorganismos autóctonos, que residen de forma estable desde la primera infancia y cumplen funciones esenciales, y aloctonos, adquiridos del entorno o la dieta, que pueden establecerse de forma transitoria o permanente. Esta diferenciación es clave, ya que una microbiota diversa y equilibrada desde etapas tempranas se asocia con mejor salud inmunológica, metabólica y neurológica a lo largo de la vida.

Funciones fisiológicas de la microbiota intestinal

La microbiota intestinal cumple funciones esenciales para el equilibrio del organismo, actuando sobre los planos digestivo, inmunológico, metabólico y neurológico. Participa en la descomposición de fibras y carbohidratos complejos no digeribles, generando ácidos grasos de cadena corta (AGCC).



Estos compuestos, nutren las células intestinales, fortalecen la barrera epitelial, reducen la inflamación y ejercen efectos beneficiosos a nivel sistémico. Además, mejora la absorción de minerales y contribuye a la eliminación de toxinas.

Otra función clave es la síntesis de vitaminas esenciales. Algunas bacterias intestinales producen vitamina K (clave en la coagulación) y vitaminas del complejo B involucradas en el metabolismo energético.

Desde el punto de vista inmunológico, la microbiota actúa como una barrera biológica que impide la colonización de microorganismos patógenos y regula la respuesta inflamatoria. Estimula el sistema inmunitario, contribuye a mantener la integridad de la mucosa intestinal y promueve la formación de una capa de moco protectora.

A nivel neurobiológico, la microbiota se comunica con el sistema nervioso a través del eje intestino-cerebro. Produce neurotransmisores como serotonina y GABA, que influyen en el estado de ánimo, el sueño, el estrés y el bienestar emocional. De esta forma, la salud intestinal se vincula estrechamente con la salud mental.

Eubiosis y disbiosis: equilibrio o alteración

El equilibrio funcional de la microbiota intestinal, conocido como *eubiosis*, se define por una composición estable de microorganismos beneficiosos que coexisten en armonía con el cuerpo humano. Esta relación simbiótica favorece un entorno protector y eficiente, aunque su proporción específica puede variar entre personas según factores como la genética, el ambiente y el estilo de vida.

Por el contrario, el término *disbiosis* hace referencia a un desequilibrio microbiano, caracterizado por la pérdida de bacterias beneficiosas y el aumento de microorganismos patógenos. Este estado puede ser provocado por una dieta pobre en fibra, estrés crónico, sedentarismo, uso indebido de antibióticos u otros factores externos e internos. En etapas tempranas de la vida, una disbiosis en la madre puede alterar la transmisión microbiana al recién nacido, afectando la colonización intestinal inicial y generando consecuencias inmunológicas, metabólicas y neurológicas a corto y largo plazo.

Metabolitos funcionales de la microbiota

La microbiota intestinal, por su abundancia y funcionalidad, cumple un rol fundamental en la salud humana. Numerosos estudios han demostrado que su desequilibrio (disbiosis) está vinculado al desarrollo de diversas enfermedades metabólicas, inmunológicas, neurológicas e inflamatorias. (Michel Aceves, R. J. et al. 2017)



Entre los productos que genera, destacan los ácidos grasos de cadena corta (AGCC): acetato, propionato y butirato. Estos metabolitos, resultantes de la fermentación de fibras en el colon, cumplen funciones clave: nutren a los enterocitos, refuerzan la barrera intestinal, modulan la inflamación y regulan el sistema inmune. El acetato puede ser usado como fuente de energía y participar en la síntesis de lípidos, mientras que el propionato y el butirato tienen efectos antiinflamatorios y protectores frente al cáncer de colon, además de ser fuente energética para las células intestinales.

La microbiota también sintetiza vitaminas esenciales, como K y varias del complejo B, necesarias para la coagulación, el metabolismo energético y el funcionamiento neurológico.

Por otra parte, bacterias como *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* producen neurotransmisores que actúan a través del eje intestino-cerebro, regulando emociones, conducta, ansiedad y bienestar mental. Además, la fermentación microbiana genera gases (como hidrógeno, metano y CO₂) que participan en la motilidad intestinal, aunque su exceso puede causar molestias digestivas.

El eje intestino-cerebro: una conexión bidireccional

Además de su dimensión fisiológica, el eje intestino-cerebro puede abordarse desde una perspectiva simbólica. Según De la Puerta (2023), la microbiota intestinal representa un modelo de convivencia cooperativa y armónica: distintas especies bacterianas interactúan, comparten funciones y contribuyen al equilibrio del ecosistema. Esta cooperación microbiana está mediada por señales químicas llamadas autoinductores, que permiten una comunicación precisa entre bacterias y regulan funciones colectivas como la producción de metabolitos y la defensa frente a patógenos.

Este sistema no solo se comunica internamente, sino que mantiene un diálogo constante con el organismo humano. Así, la eubiosis (estado de equilibrio microbiano) no solo garantiza la estabilidad fisiológica, sino que también puede verse como una metáfora de armonía social, donde cada especie cumple un rol específico, y la diversidad es clave para el funcionamiento global. Cuando este equilibrio se pierde —lo que se conoce como disbiosis—, las señales se distorsionan, aumentando el riesgo de inflamación crónica, alteraciones del estado de ánimo o incluso enfermedades neurodegenerativas. Cuidar la microbiota, por lo tanto, es también cuidar nuestra salud integral.



En este contexto surge el concepto de psicobioma, que hace referencia al conjunto de bacterias intestinales capaces de influir directamente en el cerebro y el sistema nervioso. Esta interacción ocurre a través del eje intestino-cerebro, una red compleja de comunicación bidireccional que involucra vías inmunológicas, hormonales, neuronales y metabólicas.

¿Cómo se comunica la microbiota con el cerebro?

Vía inmunitaria: Cuando la microbiota se encuentra en equilibrio, favorece la producción local de anticuerpos protectores y otras moléculas antiinflamatorias que estabilizan la respuesta inmunológica. En cambio, una microbiota disbiótica libera sustancias, que activan exageradamente el sistema inmune, alteran la permeabilidad intestinal, favoreciendo la neuroinflamación. (De la Puerta, 2023).

Vía neuroendocrina: Las bacterias intestinales producen neurotransmisores (como serotonina, dopamina y GABA) y ácidos grasos de cadena corta (AGCC). Estos compuestos actúan sobre el sistema nervioso, modulando emociones, conducta, sueño, estrés y funciones cognitivas. (De la Puerta, 2023).

Vía neural: El nervio vago, el más extenso del cuerpo humano, establece una conexión directa entre el intestino y el cerebro. A través de él, las señales químicas producidas por la microbiota llegan al sistema nervioso central, modulando el peristaltismo, la ansiedad y otros procesos autonómicos. (De la Puerta, 2023).

Se estima que más del 90% de la serotonina del organismo se produce en el intestino, lo que refleja el impacto directo de la microbiota en la regulación emocional y del estado de ánimo. Además, la microbiota influye en los niveles de cortisol, modulando la respuesta al estrés, y regula procesos inflamatorios implicados en trastornos psiquiátricos como depresión, ansiedad y deterioro cognitivo.

Alimentos funcionales que modulan la microbiota

La alimentación es una de las herramientas más poderosas para cuidar y restaurar el equilibrio de la microbiota intestinal. Entre los componentes con mayor efecto modulador se destacan la fibra dietaria, los prebióticos, los probióticos y los alimentos fermentados.

Fibra dietaria: son carbohidratos no digeribles derivados de las plantas que comprenden al menos 3 unidades de azúcares individuales, como por ejemplo los cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. Al ser fermentada en el colon, genera ácidos grasos de cadena corta (AGCC), que cumplen funciones clave: fortalecen la barrera intestinal, modulan la respuesta inmunológica y reducen la inflamación. (ISAPP, 2018).



Prebióticos: Son tipos específicos de fibra no digerible que estimulan selectivamente el crecimiento y la actividad de bacterias beneficiosas. Están presentes en alimentos como el ajo, la cebolla, el puerro, el espárrago, la banana verde y las legumbres. Su fermentación favorece un ambiente intestinal saludable y fortalece el eje intestino-cerebro.

Probióticos: Son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios a la salud del huésped. Se encuentran en alimentos como el yogur natural, el kéfir, el chucrut, el miso o la kombucha. Ayudan a restaurar el equilibrio de la microbiota, especialmente después del uso de antibióticos o ante situaciones de disbiosis.

Alimentos fermentados: Son aquellos elaborados mediante el crecimiento microbiano controlado y la conversión enzimática de sus componentes.



Durante este proceso, bacterias y levaduras transforman azúcares en compuestos como ácidos orgánicos, gases o alcohol, mejorando la conservación del alimento, su valor nutricional y su efecto funcional. Además, aportan microorganismos vivos y metabolitos bioactivos que fortalecen el ecosistema intestinal.

Incluir diariamente estos componentes en la alimentación —especialmente fibra, vegetales y alimentos fermentados— es una estrategia accesible, preventiva y basada en evidencia para promover una microbiota en equilibrio y, con ella, una mejor salud integral.

Factores que afectan la microbiota en la actualidad

La microbiota intestinal es un ecosistema dinámico y delicado, influenciado por numerosos factores internos y externos. En el contexto del estilo de vida moderno, diversas condiciones ambientales, conductuales y dietéticas pueden alterar su diversidad y funcionalidad, promoviendo un estado de desequilibrio conocido como disbiosis. Esta condición se manifiesta por la pérdida de bacterias beneficiosas, el aumento de especies patógenas y una menor capacidad metabólica y protectora del ecosistema intestinal.



Entre los principales factores que afectan su equilibrio se encuentra el uso excesivo de antibióticos, especialmente sin prescripción médica, que elimina tanto bacterias dañinas como protectoras. También influye negativamente la dieta occidental, rica en alimentos ultraprocesados, azúcares refinados, grasas trans y baja en fibra, frutas y verduras, lo que impide una fermentación colónica adecuada y reduce la producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC), esenciales para la salud intestinal. La exposición crónica a contaminantes ambientales como pesticidas, metales pesados, microplásticos, impacta negativamente sobre la biodiversidad microbiana y favorece estados inflamatorios sistémicos, alterando la función inmunológica y metabólica del hospedador.

Por último, el estrés crónico, la privación de sueño y el sedentarismo también perjudican la microbiota. El aumento sostenido de cortisol debilita las defensas, modifica la motilidad intestinal y favorece la inflamación. Dormir mal reduce la diversidad bacteriana, y la inactividad física disminuye la funcionalidad del ecosistema intestinal.

Estrategias para promover una microbiota en equilibrio

Mantener una microbiota saludable es clave para la salud integral. Para lograrlo, se recomienda.

Alimentación rica en fibra: Incluir diariamente frutas, verduras, legumbres (como lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, soja, habas) y cereales integrales. La fibra alimenta a las bacterias beneficiosas y favorece la producción de AGCC.

Consumir prebióticos presentes en alimentos como ajo, cebolla, puerro, espárragos, banana verde, legumbres y probióticos, que se encuentran en alimentos fermentados como yogur natural, kéfir, chucrut, kombucha o miso.

Evitar ultraprocesados y azúcares simples: Reducir su consumo ayuda a prevenir la disbiosis y enfermedades crónicas.

Usar antibióticos solo cuando sea necesario: Estos medicamentos deben utilizarse bajo indicación médica, ya que alteran el equilibrio bacteriano.

Gestionar el estrés crónico: Practicar técnicas de relajación como meditación, actividades al aire libre o respiración consciente protege la salud intestinal y mental.

Realizar actividad física regularmente: El ejercicio moderado y constante mejora la diversidad microbiana, estimula la producción de AGCC y reduce la inflamación.

Mantener hábitos saludables integrales: Dormir bien (7-8 horas por noche), hidratarse correctamente y mantener vínculos sociales también contribuyen al equilibrio del ecosistema intestinal.



Consideraciones finales

La microbiota intestinal ha dejado de ser un actor secundario en la fisiología humana para posicionarse como un protagonista central en el mantenimiento de la salud integral. Su influencia va mucho más allá del aparato digestivo: impacta de manera directa en el sistema inmunológico, en los procesos inflamatorios, en la regulación metabólica, en la función hormonal y en la salud mental.

Esta evidencia científica creciente la convierte en un centro terapéutico clave, tanto en la prevención como en el tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles.

Promover una microbiota saludable desde etapas tempranas de la vida es una inversión en salud pública. El entorno en que vivimos, el uso racional de medicamentos, el manejo del estrés y, especialmente, los hábitos alimentarios y de estilo de vida, determinan en gran medida la calidad y diversidad de nuestra microbiota. Adoptar una alimentación variada, rica en fibra, alimentos vegetales, fermentados, grasas saludables y compuestos bioactivos, constituye una estrategia preventiva simple, accesible y altamente eficaz.

Cuidar la microbiota es, en definitiva, cuidar la salud global de la persona. Porque alimentar nuestras bacterias no solo mejora nuestra digestión. En un mundo cada vez más afectado por los excesos y los desequilibrios, volver a lo esencial —a una relación armónica con nuestro ecosistema interno— es quizás una de las decisiones más poderosas que podemos tomar.

Glosario

Microbiota intestinal: Conjunto de microorganismos (principalmente bacterias, pero también virus, hongos y arqueas) que habitan el intestino humano, especialmente el colon. Cumplen funciones digestivas, inmunológicas, metabólicas y neurológicas.

Eubiosis: Estado de equilibrio y diversidad funcional de la microbiota intestinal. Se caracteriza por la abundancia de bacterias beneficiosas que favorecen la salud del huésped.

Disbiosis: Desequilibrio de la microbiota, asociado a una disminución de microorganismos protectores y proliferación de especies patógenas. Relacionado con inflamación, trastornos digestivos, metabólicos y neurológicos.

Ácidos grasos de cadena corta (AGCC): Metabolitos como el acetato, propionato y butirato, producidos por la fermentación de fibras por parte de bacterias intestinales. Mejoran la salud intestinal, modulan la inmunidad y reducen la inflamación.



Entramando Corporeidades

Eje intestino-cerebro: Sistema de comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central y el intestino, en el que la microbiota desempeña un rol clave regulando emociones, conducta, estrés y funciones cognitivas.

Prebióticos: Sustancias no digeribles, como ciertas fibras, que estimulan selectivamente el crecimiento y la actividad de bacterias beneficiosas en el intestino.

Probióticos: Microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, confieren beneficios para la salud del huésped. Se encuentran en alimentos fermentados y suplementos.

Alimentos fermentados: Alimentos elaborados a partir de la acción de microorganismos beneficiosos (bacterias o levaduras), que mejoran la digestibilidad, aportan probióticos y favorecen la diversidad microbiana.

Barreras epiteliales: Estructuras del intestino que protegen frente al ingreso de patógenos. Su integridad es reforzada por metabolitos microbianos como el butirato.

Neurotransmisores: Moléculas como la serotonina, dopamina o GABA, que regulan la comunicación neuronal. Algunos son sintetizados directamente por la microbiota y participan en la salud mental.

Psicobioma: Conjunto de microorganismos intestinales que influyen en el sistema nervioso y la salud emocional, a través del eje intestino-cerebro.

Diversidad microbiana: Variedad de especies bacterianas presentes en el intestino. Cuanto mayor es esta diversidad, mayor es la capacidad del ecosistema intestinal de adaptarse, proteger y modular funciones del organismo.

Lactobacillus y Bifidobacterium: Géneros de bacterias beneficiosas más frecuentes en la microbiota humana. Están implicados en la producción de AGCC, neurotransmisores y protección frente a patógenos.





Referencias bibliográficas

- Álvarez, J. et al. (2021) . Microbiota intestinal y salud. Elsevier España, S.L.U.
- Calvo Bruzos, S. C. et al. (2012). Nutrición, salud y alimentos funcionales. Universidad Autónoma de Madrid.
- Maria Dolores de la Puerta Soler. (2023). Un intestino feliz. HarperCollins Ibérica, S.A.
- Michel Aceves, R. J. et al (2017). La microbiota y el microbioma intestinal humano. (Entre las llaves del reino y una nueva caja de Pandora).
- Qualinova. (2023, agosto 14). ¿Conocés la relación intestino-cerebro? https://www.qualinova.com.py/BlogView_300/CONOCES-LA-RELACION-INTestino-CEREBRO-.html



Maria Luciana Rached Galera

- Estudiante del tercer año de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de Rio Negro.
- Disertante en la 3ra jornada en ciencias del ejercicio, el deporte y la salud del IFDCEF de Viedma.



la importancia de la formación en docentes de educación física para el reconocimiento y planificación de propuestas relacionadas a las enfermedades crónicas no transmisibles

INTRODUCCIÓN

La educación física (en adelante EF) desempeña un papel fundamental en la promoción de estilos de vida saludables, especialmente en un contexto contemporáneo donde las enfermedades crónicas no transmisibles (en adelante ECNT) emergen como una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. Estas condiciones, que incluyen enfermedades como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, no solo afectan a millones de individuos, sino que también representan una carga significativa para los sistemas de salud.



Por lo tanto, es esencial que la formación docente en EF no se limite a la enseñanza de propuestas motrices para individuos sanos, sino que adopte un enfoque integral que capacite a los futuros educadores para reconocer y planificar propuestas efectivas destinadas a la prevención y al tratamiento integral de las ECNT.

Este artículo reflexiona sobre la necesidad imperiosa de profundizar estos conocimientos en la formación docente, subrayando su relevancia crucial para la salud pública y el bienestar general de nuestras comunidades.



DESARROLLO

Contexto de las enfermedades crónicas no transmisibles

Las ECNT son condiciones complejas que se desarrollan a lo largo del tiempo y están asociadas con varios factores de riesgo, la mayoría de los cuales son modificables. Estos factores incluyen la inactividad física, una alimentación inadecuada, el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo. Según datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las ECNT representan aproximadamente el 71% de todas las muertes a nivel mundial, lo que pone de relieve la urgencia con la que debemos abordar este problema desde una perspectiva educativa que enfoque en la planificación de acciones preventivas. La creciente prevalencia de estas enfermedades exige una visión proactiva en la educación física, donde se empodere a los estudiantes con información y herramientas para poder abordarlas en las prácticas cotidianas, convirtiéndolas en herramientas para el cuidado de la salud. El estímulo físico contribuye a la prevención y el tratamiento de estas condiciones desde edades tempranas a lo largo del curso de vida de las personas.



Características de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

Duración Prolongada: Suelen ser de larga duración y pueden persistir durante años o incluso toda la vida.

Multifactoriales: Su desarrollo está influenciado por una combinación de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida.

Prevención y Control: Muchas de estas enfermedades son prevenibles mediante cambios en el estilo de vida, como una alimentación saludable, actividad física regular y la reducción del consumo de tabaco y alcohol.

Principales tipos de ECNT

- **Enfermedades Cardiovasculares:** Incluyen infartos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades del corazón. Factores de riesgo: hipertensión, colesterol alto, diabetes, obesidad y sedentarismo.
- **Diabetes Mellitus:** Especialmente la diabetes tipo 2, que está relacionada con la obesidad y el sedentarismo. Puede llevar a complicaciones graves como enfermedades cardiovasculares, daño renal y problemas de visión.
- **Enfermedades Respiratorias Crónicas:** Incluyen el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Factores de riesgo: tabaquismo, exposición a contaminantes y alérgenos.
- **Cáncer:** Diversos tipos de cáncer, como el de mama, pulmón, próstata y colon. Factores de riesgo: hábitos de vida, genética, exposición a carcinógenos y obesidad.

Impacto en la salud pública

- **Carga de Enfermedad:** Las ECNT representan una gran carga para los sistemas de salud, tanto en términos de costos como de recursos.
- **Mortalidad:** Son responsables de aproximadamente el 70% de las muertes en el mundo, y en Argentina, su prevalencia está en aumento.
- **Prevención:** La promoción de estilos de vida saludables y la detección temprana son fundamentales para reducir la incidencia y el impacto de las ECNT.



Estrategias de prevención

- **Educación y Concientización:** Programas que informen a la población sobre los factores de riesgo y la importancia de un estilo de vida saludable.
- **Políticas Públicas:** Implementación de políticas que fomenten la actividad física, la alimentación saludable y la reducción del consumo de tabaco y alcohol.
- **Acceso a Servicios de Salud:** Mejorar el acceso a servicios de salud para la detección y manejo de estas enfermedades.



ROL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO

La educación física tiene el potencial único de servir como un vehículo efectivo para la prevención y el tratamiento de las ECNT. A través de la promoción activa del ejercicio físico y la educación sobre hábitos saludables, los docentes pueden influir positivamente en los comportamientos y elecciones diarias de sus estudiantes. Sin embargo, para que esta influencia sea verdaderamente efectiva, es fundamental que los docentes estén adecuadamente capacitados para identificar los factores de riesgo asociados a las ECNT y sean capaces de planificar actividades dinámicas que fomenten un estilo de vida activo y saludable. Esto incluye no solo fomentar el ejercicio físico regular, sino también educar sobre mensajes integrales del cuidado de la salud.

FORMACIÓN DOCENTE EN EF



La formación docente en EF debe ser integral e incluir contenidos específicos sobre las ECNT.

Esto implica varias dimensiones fundamentales:

- **Conocimiento Profundo sobre las ECNT:** Los futuros docentes deben adquirir una comprensión sólida sobre qué son las ECNT, cuáles son sus factores de riesgo principales y cómo se pueden prevenir mediante la actividad física regular y hábitos saludables.

- **Capacidad para Planificar Propuestas Efectivas:** Es esencial que los docentes sean capaces de diseñar actividades educativas que no solo promuevan el ejercicio físico, sino que también eduquen a los estudiantes sobre la importancia crucial de mantener un estilo de vida saludable a lo largo del tiempo.

- **Enfoque Interdisciplinario:** La formación debe fomentar colaboraciones con otros profesionales del ámbito sanitario, como nutricionistas, médicos y psicólogos, para ofrecer una visión más completa e integrada sobre cómo prevenir las ECNT desde múltiples frentes.



Experiencias y Buenas Prácticas

Existen numerosos ejemplos exitosos de programas formativos dirigidos a docentes que han logrado integrar con eficacia la educación acerca de las ECNT en su currículo. En el IFDC en EF de Viedma, los temas estructurantes relacionados con la actividad física y la salud son abordados en un seminario específico. Sin embargo, es necesario incluir la consideración de acciones de capacitación continua (pos formación) para el diseño de propuestas dirigidas a estas patologías en particular. Los programas específicos han demostrado un impacto positivo no solo en el conocimiento adquirido por los docentes, sino también en el bienestar general de sus estudiantes y comunidades. La implementación efectiva de talleres prácticos, seminarios informativos y recursos educativos interactivos ha permitido que los educadores adquieran herramientas valiosas para abordar este tema crítico con confianza y competencia.

CONCLUSIONES

Es esencial profundizar en la formación docente, saberes para la planificación efectiva de propuestas destinadas a la prevención de ECNT. Equipar a los futuros educadores con un conjunto integral de conocimientos y habilidades necesarias puede contribuir significativamente a la prevención y control de estas enfermedades dentro de nuestra población.

Es imperativo que las instituciones educativas reconozcan esta necesidad e integren estos contenidos esenciales en sus programas formativos. De esta manera, promoverán un enfoque más saludable y consciente hacia la educación física, formando generaciones más informadas y capacitadas para enfrentar los desafíos asociados con las ECNT.

Además, es importante siempre buscar la profesionalización en el ámbito de la actividad física, ya que es crucial para evitar el intrusismo profesional. Este campo puede impactar directamente en la salud y el bienestar de las personas. Si personas no cualificadas asumen estos roles o funciones, pueden poner en riesgo la salud de los individuos al ofrecer consejos erróneos o programas de ejercicio inadecuados. Esto no solo puede llevar a lesiones, sino también a la experimentación de frustración, pérdida de motivación, y adquisición de hábitos inadecuados que afecten el rendimiento, y la salud general. La profesionalización garantiza que quienes trabajan en esta área tengan la formación necesaria para diseñar programas seguros y efectivos, así como para entender las necesidades específicas de cada persona.



En definitiva, brindar servicios de calidad es fundamental. Las ECNT son un desafío importante para la salud pública. Su prevención y control requieren un enfoque integral que involucre a la comunidad, los profesionales de la salud y las políticas gubernamentales. Las personas que buscan mejorar su bienestar físico deben estar bajo la guía de expertos capacitados, los profesores de Educación Física se cuentan entre los profesionales de salud que deben cumplir, en este entramado colaborativo, una función particular y relevante para fomentar una cultura de salud más robusta y sostenible en la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. (2021). Informe sobre la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Recuperado de www.who.int [<http://www.who.int>]
2. Ministerio de Salud de Argentina. (2020). Estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas. Recuperado de www.argentina.gob.ar/salud [<http://www.argentina.gob.ar/salud>]
3. García, J. (2019). La educación física como herramienta de prevención de enfermedades crónicas. *Revista de Educación Física y Salud*, 12(3), 45-58.
4. López, M., & Pérez, R. (2020). Formación docente y salud: un enfoque integral. *Educación y Salud*, 15(2), 23-30.

Nicolás Arce

Prof. Ed. Física IFDCEF VIEDMA

Lic. Ed. Física y Deporte UNRN

Función Pública

Miembro del claustro de Egresados en el CD del
IFDCEF





Hormesis: El Estrés que Nos Fortalece - Clave para la Salud y el Rendimiento Físico

El presente artículo tiene como finalidad describir el concepto de hormesis y su rol en la salud y el rendimiento de las personas. Se revisó bibliografía específica del tema, extrayéndose los principales aspectos de este principio biológico y cuál sería su relevancia en el rendimiento y la salud de las personas.

En la búsqueda constante de la optimización de la salud y el rendimiento humano, la ciencia ha develado un principio biológico fascinante que desafía la intuición convencional: la hormesis. Tradicionalmente, se ha asumido que cualquier forma de estrés es perjudicial para el organismo. Sin embargo, la hormesis postula que la exposición a dosis bajas de estresores, que serían tóxicos o dañinos en concentraciones elevadas, pueden inducir una respuesta adaptativa beneficiosa, fortaleciendo al sistema biológico y mejorando su capacidad para afrontar futuros desafíos. Este fenómeno no es meramente una curiosidad biológica; representa un pilar fundamental en la comprensión de la adaptación al ejercicio físico y un campo prometedor para estrategias de salud preventiva.

Fundamentos Biológicos de la Hormesis en la Adaptación al Estrés

La hormesis, aunque reconocida formalmente en el siglo XX, refleja un principio evolutivo fundamental. Los organismos han desarrollado mecanismos de supervivencia que les permiten no solo tolerar, sino incluso prosperar, ante la exposición intermitente a condiciones adversas. A nivel molecular y celular, la hormesis implica la activación de vías de señalización que orquestan una respuesta de defensa y reparación.

Central a este proceso, es la inducción de proteínas de choque térmico (HSPs), que actúan como chaperonas moleculares, reparando proteínas dañadas y manteniendo la homeostasis celular (Mattson, 2008). Simultáneamente, se potencia la expresión de enzimas antioxidantes endógenas como la superóxido dismutasa (SOD), la catalasa y la glutatión peroxidasa, bajo la regulación de factores de transcripción clave como el factor nuclear eritroide 2 relacionado con el factor 2 (Nrf2). Esta activación de Nrf2 es crucial, ya que coordina una amplia gama de genes protectores involucrados en la desintoxicación, el metabolismo y la respuesta antiinflamatoria. La respuesta hormética se caracteriza por un cambio del estado de homeostasis basal a un estado de mayor resistencia al estrés, “preparando a las células y tejidos para futuros insultos” (Calabrese et al., 2010).



La Hormesis en el Contexto del Ejercicio Físico y la Salud

El ejercicio físico es, quizás, el ejemplo más palpable y ampliamente estudiado de hormesis en la fisiología humana. Una sesión de ejercicio intenso genera una cascada de estresores: daño mecánico a las fibras musculares, estrés metabólico por el agotamiento de reservas energéticas, y un aumento transitorio en la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS) que, en altas concentraciones, serían perjudiciales. Sin embargo, estas "microlesiones" y el estrés oxidativo agudo son precisamente los detonantes de las adaptaciones fisiológicas que conducen a la mejora del rendimiento y la salud a largo plazo.

La práctica regular y dosificada de ejercicio induce una adaptación hormética sistémica. A nivel muscular, el daño mecánico estimula procesos de reparación y remodelación que resultan en hipertrofia (crecimiento muscular) y mayor fuerza. A nivel cardiovascular, el estrés hemodinámico del ejercicio mejora la eficiencia cardíaca y la vascularización. Además, el estrés oxidativo transitorio del ejercicio induce la regulación de las enzimas antioxidantes endógenas, fortaleciendo las defensas del organismo contra el daño oxidativo crónico asociado con el envejecimiento y las enfermedades metabólicas (Radak et al., 2017). Esta respuesta hormética no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también confiere una protección significativa contra enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas (Mattson, 2008).

Más allá del ejercicio, otros estresores horméticos se están explorando por sus beneficios para la salud. La restricción calórica intermitente, que somete al organismo a periodos de baja disponibilidad energética, activa vías de señalización como las sirtuinas y la AMPK, promoviendo la autofagia (un proceso de reciclaje celular) y mejorando la sensibilidad a la insulina, lo que contribuye a la longevidad y la prevención de enfermedades metabólicas (Longo & Mattson, 2014). Asimismo, la exposición controlada a fluctuaciones de temperatura, como la terapia de frío (ej. duchas frías, crioterapia) o el uso de sauna, ha demostrado inducir respuestas horméticas que mejoran la recuperación muscular, la función inmunológica y el bienestar general, en parte a través de la inducción de HSPs (Luckey, 1991, en su contexto más amplio de estresores).



Entramando Corporeidades

Implicaciones y Desafíos en la Aplicación de la Hormesis

El concepto de hormesis ofrece una perspectiva transformadora para la medicina preventiva y las ciencias del deporte. Sugiere que la salud óptima no se logra eliminando todo estrés, sino manejándolo estratégicamente para generar respuestas adaptativas.



Esto implica un cambio de paradigma hacia la "dosis adaptativa" de estresores, donde el objetivo es encontrar la ventana de estimulación óptima que maximice los beneficios sin cruzar el umbral del daño.

Sin embargo, la aplicación práctica de los principios horméticos presenta desafíos importantes. La individualización de la "dosis" es crucial. Factores como la genética, la edad, el sexo, el estado de entrenamiento, el historial de salud y el ambiente individual pueden influir significativamente en la respuesta hormética de una persona. Lo que es una dosis hormética beneficiosa para un individuo atlético y joven, podría ser perjudicial para una persona sedentaria o con patologías preexistentes. Determinar la intensidad, duración y frecuencia óptimas de un estresor hormético requiere una comprensión profunda de la fisiología individual y, en muchos casos, un enfoque de ensayo y error supervisado.



Además, la investigación debe continuar profundizando en los mecanismos moleculares exactos de la hormesis para cada tipo de estresor y población. El desarrollo de biomarcadores que puedan indicar con precisión el estado de la respuesta hormética de un individuo, sería invaluable para personalizar las intervenciones.

Fuente: Reddit - r/BecomingTheIceman
<https://www.reddit.com/r/BecomingTheIceman/comments/113dz28>



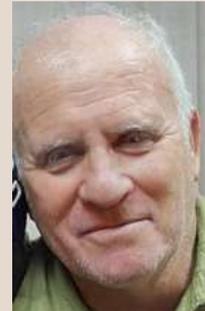
Conclusión

La hormesis es un principio poderoso que redefine nuestra comprensión de la resiliencia biológica. Al reconocer que el estrés, en la dosis adecuada, no solo es tolerable sino esencial para el fortalecimiento y la adaptación, se abren nuevas vías para la promoción de la salud y la optimización del rendimiento físico. El ejercicio, la nutrición y las exposiciones ambientales controladas son ejemplos de cómo se puede aprovechar estratégicamente este fenómeno para construir cuerpos y mentes más robustos. A medida que la ciencia continúa desentrañando las complejidades de la hormesis, el futuro promete enfoques cada vez más personalizados que permitan a cada individuo, explotar su capacidad innata para prosperar bajo el estrés.

Referencias

- Calabrese, E. J., Mattson, M. P., & Calabrese, V. (2010). Hormesis in health, aging, and disease. *Ageing Research Reviews*, 9(3), 253-261.
- Longo, V. D., & Mattson, M. P. (2014). Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*, 19(2), 181-192.
- Luckey, T. D. (1991). Physiological benefits from low levels of ionizing radiation. *Health Physics*, 61(4), 7-18.
- Mattson, M. P. (2008). Hormesis and neuroprotection. *Journal of Neurochemistry*, 104(3), 632-647.
- Radak, Z., Zhao, Z., Koltai, E., Ohno, H., & Atalay, M. (2017). Oxygen consumption and usage during physical exercise: the redox-regulatory adaptive response to oxidative stress. *Redox Biology*, 12, 407-418.

Lic. Jorge Eduardo Sorias
Profesor y Licenciado en Educación Física
Magister en Fuerza y rendimiento por la
Universidad TECH USA





Departamento Investigación y Extensión



054 2920 422397



ifdcrevistadigital@gmail.com



<https://ifdviedma-rng.infed.edu.ar/sitio/>



Bv. Ayacucho 1093. Viedma.

Río Negro. Argentina.

Código Postal 8500

Coordenadas:

-40.803394926854, -63.00666263966562

Seguinos en



Instituto de FDC en Educación Física Viedma



ifdceducacionfisica