

**VI Conferencia Internacional  
Científico Pedagógica de Educación Física y Deportes.  
Pinar del Río '07.**

**Título: Las categorías modo de vida, nivel, calidad y estilo de vida; su relación con la Cultura Física Terapéutica**

**Autores: Dra. Lucía Linares Hernández**

**Dra. Miriam Guerra Paredes**

**Lic. Maria Eugenia Garriga Hernández**

**Institución: Centro Provincial de Medicina Deportiva.**

**RESUMEN**

Para este trabajo tomamos en cuenta las categorías de la dialéctica en relación con la Cultura Física Terapéutica desde una reflexión crítica que toma en consideración los criterios actuales de la vida moderna donde el hombre tiene gran dependencia de los avances de la tecnología, que lo someten a un estado de hipoquinesia casi total, lo cual atenta contra su salud aumentando el riesgo de padecer patologías de tipo degenerativo, patologías crónicas no trasmisibles, que lo llevan a un deterioro de la salud. Conociendo la importancia de la Cultura Física Terapéutica en la utilización adecuada del tiempo libre y su efecto en el cambio del estilo de vida de las personas estudiamos el comportamiento de estas categorías desde el punto de vista biomédico en la calidad de vida de los individuos según el estilo de vida que elijan. Además se evidenció que el estilo de vida influye directamente en la calidad de vida de los individuos independiente de la sociedad y del nivel de vida. La Cultura Física Terapéutica mejora la salud de la persona, tanto sana como enferma, pues utiliza el ejercicio físico como proceder que irrumpe en el tiempo libre modificando el estilo de vida. El modo y nivel de vida puede influir en la calidad de vida de las personas, pero no es determinante en el cambio del estilo de vida. Es indudable la relación de esta última categoría y la Cultura Física Terapéutica que toma matices diferentes según las formaciones económico-sociales sin desatender su esencia.

La capacidad de movimiento es una condición básica de la materia viva. El movimiento posibilita a los animales satisfacer sus necesidades, al hombre adaptarse al medio ambiente y transformarlo, determinando su sobrevivencia

El movimiento es necesario en un organismo donde la actividad muscular, entre otras funciones, permite al hombre cambiar el medio externo, optimizar las funciones de sus órganos y sistemas con economía; por ejemplo: la eficacia de los sistemas de entrega de oxígeno (cardiovascular y respiratorio)

El músculo esquelético como transductor biológico transforma la energía eléctrica en mecánica, dicha estructura desarrolla actividad voluntaria bajo el control de los comandos del SN. Específicamente impulsos de la corteza cerebral, y otras estructuras lo que está en relación con el concepto de ejercicio físico donde en esfuerzos máximos, aumentan los procesos oxidativos hasta 50 veces por encima de las condiciones de reposo

El ejercicio físico induce cambios en todos los órganos y sistemas; por ejemplo, cuando las cargas físicas son aisladas las modificaciones son agudas, aumenta la frecuencia cardiaca, respiratoria, la ventilación pulmonar por minuto, entre otras; sin embargo, si estas cargas se repiten con frecuencia llega a producirse una economización del trabajo de estos órganos, aparece una adaptación al trabajo representado por bradicardia de reposo, aumento del consumo de oxígeno, lo que significa en la práctica médica un sujeto entrenado que amplía las posibilidades funcionales de los sistemas de entrega de oxígeno, entre otros.

Las condiciones de trabajo en la vida moderna se caracterizan por una eliminación progresiva del esfuerzo físico. La mecanización y automatización (causa) van sustituyendo en forma directa el trabajo del hombre y los van situando frente a una gran pizarra automatizada de mando para cuyo funcionamiento no hay que realizar ningún esfuerzo (efecto).

Esta falta de actividad física o hipoquinesia (causa) va creando situaciones especiales en el organismo como: alteraciones del metabolismo celular, del aparato locomotor del sistema cardiovascular y nervioso, alteraciones de la actividad enzimática, descalcificación ósea, sustitución del tejido conjuntivo por adiposo y pérdida de nitrógeno, se observan, además, taquicardias en reposo y otras alteraciones cardiovasculares, reflejos del deterioro de dicha función, como alteraciones en la contractilidad del miocardio e inestabilidad de las regulaciones cardiovasculares. En el sistema nervioso aparecen alteraciones de la regulación

autónoma y manifestaciones psiconeuróticas (efecto).

Durante el siglo pasado los habitantes de los países industrializados han reorganizado el medio en el que viven, los medios tecnológicos han pasado a ejecutar la mayor parte del trabajo que antes realizaba la fuerza muscular; en la mayoría de los casos los cambios se efectuaron en pro de mejoras, pero los mismos han creado grandes problemas y un deterioro en la salud del hombre y en su calidad de vida.

El hombre moderno no siempre comprende que, si va a trabajar adecuadamente, es necesario hacer ejercicio físico con regularidad, actividad compensadora de la inactividad ocasionada por el propio desarrollo, además de utilizar acertadamente el tiempo libre ya que su uso inadecuado se traduce en un serio peligro que amenaza el bienestar biopsicosocial aumentando la frecuencia de enfermedades crónicas no transmisibles y otras de carácter degenerativo: A través de este trabajo nos proponemos destacar la influencia que ejerce la Cultura Física Terapéutica en el cambio del Estilo de Vida de los individuos en nuestra sociedad a partir de su influencia en la Calidad de Vida independiente del Modo y el Nivel de Vida de que hagan uso los individuos desde una reflexión filosófica.

Todas las formaciones socioeconómicas por las que ha transitado la humanidad han llevado implícito un Modo de Vida donde se han puesto de manifiesto las costumbres, intereses, necesidades y valores morales de las personas. Corresponde a la sociedad socialista, como eslabón superior en el desarrollo histórico social de la humanidad, una nueva etapa, donde la formación íntegra conlleve profundos cambios en el carácter de la vida y de la actividad humana, o sea a un Modo de Vida nuevo.

La necesidad de vivir es condición universal y premisa básica de toda la historia; en cambio, el problema real de cómo viven los seres humanos, es decir lo relativo al modo de vida en particular, se resuelve de acuerdo con las circunstancias concretas y el nivel alcanzado por la sociedad en su progreso material y espiritual.

El problema de cómo vive el hombre en la sociedad hace referencia al mismo

tiempo al problema de qué le ofrece realmente ésta al hombre, para su desarrollo, y que pueda llevar una vida auténticamente humana

Cualquiera que sea la sociedad esta juega un papel decisivo en la formación del modo de vida que se aprecian en el hecho cada individuo forma parte de una comunidad determinada, grupo, clase, nación, sistema social en su conjunto.

La compleja automatización y mecanización de los procesos de producción, así como la utilización de la técnica computarizada para su dirección, se han convertido en fenómenos típicos de la producción moderna que hacen que aumente la complejidad de la actividad humana y si bien las cargas físicas se hacen menores es importante señalar que aumentan las exigencias respecto a la esfera intelectual y las cualidades volitivas y emocionales. En relación con esto es necesario analizar que para proyectar, transformar y utilizar la técnica en el proceso de producción deben tomarse en consideración factores humanos entre los que se destacan los psicológicos como las posibilidades del hombre respecto a la recepción, organización elaboración y almacenamiento de la información, el proceso de búsqueda de decisiones, la estructura y los mecanismos de regulación psíquica de la actividad, las causas de los errores que se producen al hacer uso de la técnica, los factores que influyen ,todo ello enfoca la necesidad del uso oportuno de la Cultura Física como medio alternativo de aliviar estas exigencias en personas sanas y enfermas

Se ha de tomar en cuenta en estas condiciones el Modo de Vida las peculiaridades puramente regionales que caracterizan la existencia diaria del hombre, sus tradiciones históricas y nacionales específicas del desarrollo cultural y de la vida doméstica de ahí que se hable de Modo de Vida oriental, occidental, urbano, rural, etc.

El hombre, como ser vivo pensante sensible y activo, manifiesta el régimen social en la manera de obrar y pensar propia de una u otra comunidad social

Como portador concreto de las relaciones sociales el hombre tiene cierta libertad en mayor o menor grado para elegir su Modo de Vida por supuesto esa libertad es relativa ya que depende su vez en última instancia de carácter de las relaciones del individuo y la sociedad, del nivel de desarrollo cultural y espiritual

del hombre de sus necesidades e intereses socialmente desarrollado

El Modo de Vida en principio refleja la realidad social desde el punto de vista de la manifestación de la vida y la acción cotidiana de los grupos sociales donde los individuos de una determinada sociedad revela el carácter existente entre individuo personalidad o sea el individuo como agentes social claramente establecido

El Modo de Vida permite al hombre examinar al individuo desde el punto de vista social tomada en toda la variedad y riquezas de sus manifestaciones en la unidad de trabajo y el ocio del tiempo libre

En este sentido como dijera Hegel, la categoría Modo de Vida determina el cuerpo orgánico de la estructura del régimen social del estado real de la sociedad.

En nuestra sociedad el estado dedica gran esfuerzo en relación con la utilización eficiente de la Cultura Física Terapéutica donde ha desarrollado un grupo de acciones durante los últimos años con vista fortalecimiento de la salud de la población que aseguran la práctica sistemática de actividades física(esencia).

El INDER y el MINSAP han perfilado planes y programas para impulsar el desarrollo del Deporte, la Cultura Física y la Recreación encaminado a elevar la Calidad de Vida población.

Estos organismos tendrán como tareas centrales la aplicación coordinada de de estos planes orientados a satisfacer funciones tan importantes como promoción curación y rehabilitación de salud en correspondencia con las exigencias de los diferentes sectores de la población por mencionar algunos de ellos los círculos de abuelos, gimnasios de cultura física, gimnasia musical aeróbica, gimnasia básica y con los niños casas de abuelos y áreas de cultura física terapéutica.

De esa manera nuestra sociedad le concede al hombre diversas formas de bienestar mediante actividades que le posibilita expresar su fuerza y aptitudes elevando su Nivel de Vida específicamente las casas abuelos aparejado ello su nivel cultural y espiritual a la vez que utiliza el tiempo libre que dispone(fenómeno)

La dependencia del Modo de Vida respecto al Nivel del bienestar o sea la base material de la existencia cotidiana y sus condiciones, no es tan sencilla y precisa

como parece ya que esa dependencia revela de manera más clara y directa cuando se requiere saber si existe las posibilidades reales.

Esos conceptos tomados en conjunto determinan la dialéctica de lo posible y lo real en el proceso de satisfacción de las necesidades humanas

De hecho existe la posibilidad de una contradicción expresada en la falta de correspondencia. El alto nivel de bienestar social o de propiedad personal no garantiza por sí solo, un Modo de vida más elevado. Oponer de forma abstracta el Modo y el Nivel de Vida es inconsciente

Es preciso elevar el bienestar para que compaginen armónicamente el Nivel y el Modo de Vida de acuerdo con la forma de conducta y vida cotidiana de una sociedad determinada

Para que los hombre puedan progresar en todo los aspectos y poner en práctica sus fuerza y actitudes creativas es preciso que satisfagan de la mejor manera sus necesidades materiales (alimentación vestuario vivienda salud etc.) de hecho se eleva el nivel de vida de los trabajadores

Se exige armonizar la relación de los dos fenómenos de un modo que se asegure desde el punto de vista material satisfacer las necesidades sociales y espiritual del individuo

El desarrollo de la producción y el aumento del consumo no aseguran por sí mismo la creación de condiciones de existencia verdaderamente humana

La sociedad consumista(esencia) presupone la advertencia Marxista respecto al consumo donde este podría ser absurdo desde el punto de vista humano, si al satisfacer las demandas crecientes de los hombre empobrece su vida en vez de enriquecerla ,perdiendo su función verdaderamente humana de alcance social, de ser uno de los medios de desarrollo del individuo.

Por otra parte la carencia material no es en modo alguno la única forma de revelar la miseria de la vida humana, también el alto consumo puede expresar su pobreza, e incluso ser un símbolo de destrucción inmediata (fenómeno).

Márx señaló como aspectos sustanciales de la civilización desarrollada por el capitalismo que ella puede desarrollar necesidades ficticias y hacer caso omiso de las realmente indispensables.

También es preciso recordar lo dicho por Marx acerca de que no es la super producción sino el consumo loco, lo que llega a los extremos de fenómeno monstruoso y extravagantes que marca la pérdida de la estatalidad antigua.

En la actualidad numerosos científicos alejados del marxismo ponen a tela de juicio y critican las tentativas de medir el bienestar de los hombres por el número de bienes de consumo que poseen, determinando el bienestar en forma independiente de la Calidad de Vida.

Es oportuno señalar que en la Calidad de Vida se encuentra la más variada y riquísima forma de utilización correcta del tiempo libre, es decir, de forma activa y creadora, teniendo en cuenta la evolución del propio Nivel de Vida.

El problema del tiempo social (de trabajo y libre) merece especial atención, ya que como periodo de desarrollo del hombre representa una condición y elemento importante del Modo de Vida

Lenin veía en la distribución y correlación razonable del tiempo de trabajo y del tiempo libre una fuente importantísima de ascenso en la actividad social de los trabajadores en el progreso político cultural y en la formación de un nuevo individuo, todos estos conceptos están relacionados a su vez con la categoría estilo de vida a anexo 1

Puede darse el caso de que un individuo con un alto Nivel de Vida, con todas sus necesidades inmediatas resueltas, atentan contra su propia salud por ejemplo ingiriendo gran cantidad de alimento por encima del gasto energético para actividad que realiza esto conduce a la obesidad, diabetes con riesgo a padecer de afecciones cardiovasculares como hipertensión arterial cardiopatía isquémica independientemente de que la sociedad le garantiza un Modo de Vida razonable, sin embargo la Calidad de su Vida es pésima por no haber una adecuada correspondencia, entre el Modo y el Nivel, en relación con las características personales

Según el tipo de sociedad (esencia) esta puede o no proporcionarle al hombre la posibilidad de asistir a un gimnasio o alguna área terapéutica donde pueda hacer uso adecuado del tiempo libre para potenciar las posibilidades funcionales desde el punto de vista biológico y espiritual determinaría un estilo de vida

favorable que influiría en la Calidad de Vida(fenómeno)

El Estilo de Vida en los individuo se aprecia en cómo esté adecua estas categoría que son más generales (modo y nivel) a su propia vida teniendo en cuenta sus características personales, ya que están presentes sus hábitos costumbres formas de comportamiento social, es decir forma de vida de un individuo concreto las cuales debe modificar para poder elevar su calidad de vida

La relación entre todas éstas definiciones no es absoluta, ni ocurre en forma rectilínea se trata de un fenómeno mas complejo mediatizado por múltiples factores, entre ellas la educación familiar etc.

Puede darse el caso que el Modo y el Nivel de Vida sean elevado y el individuo escoja , un pésimo Estilo el Vida o por el contrario grupo de hombres con un Estilo de Vida sano no posea un elevado bienestar en lo económico como suele suceder en nuestra contexto.

En nuestra sociedad dependiente de las limitaciones económicas impuestas en los últimos años ha conllevado a un deterioro en el nivel de vida de los individuos producto a una serie de carencias que tiene la población sin embargo el estado de salud es favorable por las acciones anteriormente referidas.

Con la concepción del médico de la familia se logra la una vinculación estrecha del profesional de la salud con la comunidad donde el que médico dispensariza a la población identificando los diferentes estados de salud facilitando la incorporación y seguimiento de los miembros de la población por el especialista de Cultura Física en un área terapéutica, círculo de abuelos o simplemente indicando ejercicio físico a una persona todavía sano pero con riesgo a determinada patología, ya sea por herencia o por inapropiado Estilo de Vida con el objetivo de modificarlo y contribuir así a elevar su Calidad de Vida Es aquí donde la Cultura Física juega papel esencial en relación con las categorías anteriormente mencionada

Los círculo de abuelo y hogares de ancianos son un ejemplo concreto de cómo nuestra sociedad provee al hombre de condiciones de alimentación vestuario salud para elevar el Nivel de Vida, independiente de la edad ,a la vez que mejora también la Calidad de Vida de estos en contraposición con la sociedad capitalista

donde los hombres mayormente son marginados y no tiene la misma oportunidad .

Objetivo central de nuestro sistema de salud es lograr una expectativa de vida de mas de 75 años de edad ,similar a de muchos países desarrollados se destaca la Cultura Física Terapéutica, como forma alternativa aplicable a individuos de cualquiera edad al utilizar el tiempo libre con la practica de ejercicio físico, donde el tiempo es bien empleado potenciando la capacidad biológica y espiritual prolongando la vida. .

Es bueno aclarar que las sociedades de consumo no siempre el individuo tiene la oportunidad de asistir a un gimnasio ni de tener garantizada las condiciones para la salud, por situaciones económicas.

El desarrollo ocurre de forma espiral e incluye momentos de avance y retroceso y a veces estancamientos, desarrollo no es sinónimo de progreso, crecimiento económico y aumento del Nivel de Vida en términos material cuando no va acompañado de progreso social puede favorecer incluso el deterioro de la riqueza afectiva y espiritual del hombre hasta su potencial biológico.

Cuando el desarrollo económico no se pone al servicio del desarrollo biológico y espiritual del hombre no hay progreso social y si deterioro de valores humanos y sociales, esto depende de que existan condiciones económicas concretas y se expresa siempre en el enriquecimiento moral de los hombres.

El Modo y el Nivel de Vida son categoría que influyen en la Calidad de Vida pero no la determinan.

El Estilo de Vida si es determinante en la Calidad de Vida

La Cultura Física influye en el cambio del Estilo de Vida.

Es importante elevar la cultura de los individuos en la sociedad en relación con la utilización de la Cultura Física Terapéutica

Por tanto s pertinente cambiar el estilo de vida hacia formas más sanas donde haya una correcta utilización del tiempo libre y de trabajo

Mejorar los hábitos de consumo calórico o de ingestión de alimento

Realizar actividad física para mejorar de potencial biológico y espiritual del organismo para garantizar la salud y una mejor calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Andrew, I. *La ciencia y el progreso social*. Ed. Progreso. Moscú. 1976. Pág. 13.
2. Colectivo de autores. *Psicología en el socialismo*. Ed. C. Sociales. La Habana. 1987. pág. 14.
3. Colectivo de autores. *Tecnología y sociedad*. Editorial Félix Varela. La Habana. 1999.
4. *Cultura Física Terapéutica. Guías de Estudio. Sección Medicina Deportiva*. (tomo 2). La Habana. 1990.
5. *El modo de vida*. Editorial Política. La Habana. 1984
6. Engels, F. *Anti Dühring*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. 1975. Pág.
7. Mainel, Kurt. *Didáctica del movimiento*. Editorial Orbe. Instituto Cubano del Libro. La Habana. 1977
8. Marx, C. *Obras escogidas en tres tomos*. Tomo I. Ed. Progreso. Moscú. 1973. Pág. 99.
9. Marx, Carlos y Federico Engels. "La ideología alemana", En *Obras escogidas*, (tomo 3) págs. 201-323.
10. Marx, Carlos. "Manuscrito económico de 1857-1859" En *Obras completas*, (tomo 46). pág. 79.
11. Marx, Carlos. "Manuscrito económico filosófico de 1844" En *Obras completas*, (tomo 42). pág. 90.
12. Marx, Carlos. *El capital*, (tomo 3)
13. Mazorra Zamora, Raul. *Actividad física y salud*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de La Habana. 1988
14. *Medicina general integral*. Editorial Pueblo y Educación (tomo 2) 1992
15. Núñez Jover, J. *La ciencia y la tecnología como procesos sociales*. Editorial. Félix Varela. La Habana. 1999.
16. Separ Press. El modo de vida occidental htm 2000

## **ANEXO**

**CALIDAD DE VIDA.** Es oportuno señalar que aquí se encuentra las variadas y riquísimas formas de utilización correcta del tiempo libre .Es decir de manera activa y creadora teniendo en cuenta la evaluación del propio nivel de vida.

**CULTURA FÍSICA.** El concepto de Cultura Física se deriva del concepto general de cultura y del particular física significa en su concepción general el componente de la cultura universal que sintetiza las categorías legitimidades instituciones y los bienes materiales creado para la valoración del ejercicio con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre.

**CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA.** Aplicación de Ejercicio Físico con fines profilaxis y medicinales para lograr el completo restablecimiento de la salud la capacidad de trabajo y prevención de la consecuencia o secuela de enfermedad.

**ESTILO DE VIDA.** Se aprecia, como el individuo adecua lo general (modo y nivel) a sus propias características personales (particular).Aquí están presentes los hábitos costumbres forma de comportamiento social, la forma de vida de un individuo concreto.

**MODO DE VIDA.** Se entienden la forma de vitalidad cotidiana de los individuo y grupos sociales que caracterizan las particularidades contacto y comportamientos en la esfera del trabajo de los quehaceres diarios, la vida sociopolítica y el tiempo libre, se trata de las forma acertadas, típicas para un régimen social históricamente concreto y que a la vez refleja su especialidad.

**MOVIMIENTO.** Condición básica de la materia viva que le permite estar en constante cambio.

**NIVEL DE VIDA.** Permite juzgar la presencia o ausencia de las “condiciones primarias” que se requieran para satisfacer las múltiples necesidades del hombre desde las elementales como (alimentación vivienda salud) hasta las “superiores” (trabajo enriquecimiento cultural y espiritual) constituyendo el principal eslabón de enlace entre el nivel de vida y el modo de vida de un grupo social o individuo.

**REHABILITACIÓN.** Es la aplicación coordinada de un conjunto de medidas médicas psicológicas educacionales sociales ocupacionales para preparar o readaptar al individuo con el objetivo de que alcance la mayor proporción posible la capacidad funcional social y productiva.