

## Educación Física y Adicciones.

Los saberes de las prácticas lúdicas, gímnicas y deportivas en los Centros de Rehabilitación de Adicciones.

Restelli, Agustín, Universidad Nacional de La Plata, [restelliagus07@gmail.com](mailto:restelliagus07@gmail.com)

### Resumen.

Este trabajo surge a partir de generar un proyecto en relación a la Educación Física (EF) y las Adicciones, la idea de la temática se origina en la búsqueda de información sobre el rol que se le proporciona a la disciplina en los centros de rehabilitación de adicciones (CRA) de la Provincia de Buenos Aires. Gracias al trabajo de campo realizado, se puede identificar que la EF es importante en los procesos de recuperación de adicciones en los CRA y también en los procesos de desestigmatización social.

Una vez encontrada la influencia que tiene la EF, el acento se pone sobre los aspectos particulares de la disciplina, sobre todo en tres prácticas: las prácticas lúdicas, gímnicas, y deportivas. El enfoque en dichas prácticas se da porque en el trabajo de campo realizado, son mencionadas como los recursos más utilizados por los CRA para trabajar tanto con culturas juveniles como con adultos.

El trabajo está estructurado por tres ejes. En primer lugar se enfoca en dar una aproximación a las adicciones desde una perspectiva psicoanalítica para entender cómo afecta en los sujetos; a su vez, hacer hincapié en una mirada sociológica para dar cuenta de la fuerza que tienen los discursos sociales sobre los “adictos” y como dichos discursos impactan en la sociedad

En segundo lugar, se hace un análisis del Paradigma de Reducción de Daños en la Argentina y cómo este influye en la actualidad del país. El foco se centra en relevar ¿qué papel toma el Estado en sus políticas de adicciones? ¿Cómo se plasman las mismas en relación a la EF en los Planes de la Provincia de Buenos Aires? ¿Cómo es pensada la EF bajo el paradigma vigente? ¿Por qué es importante la presencia de la disciplina en los CRA?

Por último, la mirada se pone en las prácticas lúdicas, gímnicas y deportivas, relevando la importancia de estos contenidos en los CRA. Se busca mostrar cómo desde dichos contenidos

se producen saberes que son apropiados por los sujetos en recuperación. Estos saberes impactan en el cuerpo de los pacientes posibilitando a los mismos (re)pensar su corporalidad desde una postura crítica. El enfoque está puesto en los alumnos, como también en los profesores, mostrando desde qué perspectiva trabajan y cómo es que ellos entienden los procesos de enseñanza de dichos contenidos, así también como la producción de saberes, y la apropiación de éstos por parte de los individuos.

Palabras claves: Adicción, Educación Física, Saberes, Prácticas.

### **Bajo los efectos de un discurso: ¿Adicto y desviado?**

Antes de iniciar un análisis enfocado en las adicciones y la EF, centrado en los saberes de las prácticas lúdicas, gímnicas y deportivas, primeramente se deben definir una serie de conceptos que serán claves para poder abordar la problemática.

En principio, poniendo el foco en el sujeto, se debe entender que es una adicción para éste y por qué se llega a la misma. Siguiendo lo propuesto por Freud, la adicción se define como una acción que proporciona “evitar el displacer” de la cotidianidad, teniendo en cuenta que no toda persona que ha consumido una sustancia es adicto (Gutiérrez-Peláez et al., 2018). En cambio, si se considera la definición brindada por la OMS, la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

Se puede entender entonces a la adicción en el sujeto como un proceso físico-psicológico-social que genera dependencia total hacia una sustancia, actividad o relación con el fin de evitar una sensación de displacer de la vida cotidiana reemplazándola por una sensación de goce transitoria.

También se debe destacar el rol de la sociedad, la cual ejerce una presión etiquetando a las personas como “adictas”, por ello, es importante la identificación de diferentes discursos que permiten catalogar que es “normal” y qué “anormal”. Desde este enfoque, Foucault (1975) logra identificar que la producción de los discursos lleva a legitimar procedimientos de exclusión que afecta a parte de los sujetos en la sociedad, pero también, la formación de estos va variando constantemente por el contexto. Por otra parte, Delupi (2021) apoyándose en la

teoría social de Angenton, desarrolla cómo los discursos no son “inocentes ni aleatorios” y que estos se dan en un marco socio-histórico específico fijando los límites de lo escribible y argumentable de un momento dado.

Por ello, se puede entender que los “adictos” son etiquetados como tales a efectos de la estigmatización de la sociedad en un contexto histórico determinado. El adicto es visto como lo “anormal” o “ilegal” siendo desplazado a un rol de marginal u *outsider*. Retomando lo dicho por Becker (1963) “los grupos sociales crean la desviación al establecer las normas cuya infracción constituye una desviación (...) Es desviado quien ha sido etiquetado exitosamente como tal” (p.28).

### **Paradigma de drogas en Argentina y su relación con la Educación Física.**

En la actualidad, en Argentina se llevan a cabo políticas públicas sustentadas bajo el Paradigma de Reducción de Daños, éste aparece en la década del 2000 en América Latina haciendo una crítica al Paradigma del Prohibicionismo<sup>1</sup>. Se enmarca en un modelo Socio-Comunitario, buscando llevar a cabo políticas que respeten y garanticen los derechos humanos, proponiendo una atención interdisciplinaria, pensada en mantener los lazos sociales, afectivos, laborales y familiares (Lovera y Scialla, 2017). Es decir, que a partir de dicho paradigma se empieza a atender al sujeto de manera integral, dejando de lado los procesos de estigmatización y atendiendo a las particularidades de éste.

En el año 2014, y bajo la influencia del Paradigma de Reducción de Daños, se logra materializar como política pública el Plan Nacional de Salud Mental, el cual está interarticulado con los Planes de Salud Mental de cada provincia del país. En el caso particular de la Provincia de Buenos Aires, al realizar un análisis del Plan Provincial actualizado en 2022 (ver imagen 1) se puede observar una propuesta de abordaje interdisciplinario donde incluye contenidos de la EF:

---

<sup>1</sup> El paradigma prohibicionista se inicia en la década de 1900 con el control del opio sobre Filipinas, marcando una política-moral destinada a “la guerra contra las drogas”. Este paradigma tiene una mirada enmarcada en el discurso médico-jurídico, etiquetando a los consumidores como “ilegales y enfermos”, siendo fundamental para llevar a cabo un proceso civilizatorio en busca de lograr un control social bajo la estigmatización de los sujetos.

La estrategia de gestión intersectorial favorece la inclusión social de las personas con padecimiento mental en la comunidad, promoviendo la inserción laboral y mayor autonomía económica, las actividades de ocio y recreativas, el fomento de la cultura, educación, deporte, así como el apoyo a las personas y sus redes afectivas en un sentido amplio. La coordinación intersectorial y el logro de una cooperación efectiva, favorece el acceso a los dispositivos de atención y cuidados de salud y otros recursos disponibles localmente, contribuye a reducir los procesos de estigmatización, y posibilita el trabajo efectivo en pos de la promoción de la salud mental singular y colectiva.

Imagen 1.

(Plan Provincial Integral de Salud Mental 2022-2027, p. 22)

De esta manera, se puede relevar brevemente el impacto de los saberes que se ponen en juego en las prácticas lúdicas, gímnicas y deportivas, para así comprender los aportes que generan en los sujetos.

### **Prácticas Lúdicas y Adicciones.**

Entendiendo que las adicciones llevan a múltiples problemáticas de índole psicológica, física y social, las Prácticas Lúdicas ofrecen grandes beneficios. Siguiendo a Dolores Arroyo Domínguez (2010), favorecen la participación, la comunicación y la relación intrapersonal; ayudan a la recuperación de la confianza, autoestima, colaboración y solidaridad; posibilita una mayor atención y exploración del propio cuerpo vinculada a lo afectivo e intelectual; permite la transmisión e integración de la cultura y hacia la misma; por medio de la aceptación, reduce la sensación de fracaso, angustia y frustración; y por último, favorece a (re)entablar vínculos con los demás. De esta manera, las prácticas lúdicas se vuelven cruciales en la rehabilitación, entender a lo lúdico desde este punto de vista implica sumar un contenido que permite ayudar a desarrollar aptitudes de pensamiento lógico, táctico y creativo que fortalezcan la voluntad y el ejercicio de la toma de decisiones de los sujetos, definiendo su personalidad y fijando metas y principios de desarrollo como la libertad, la autonomía, el respeto, la creatividad, la responsabilidad y la salud (Tobón-Marulanda et al., 2012).

## **Prácticas Deportivas y Adicciones.**

En cuanto a las Prácticas Deportivas, pensadas desde una postura crítica como nos propone Bratch (1996) y enfocadas en la transmisión de valores destinados a los aspectos sociales y psico-pedagógicos (Algarra, J. 2007), estas permiten el control de impulsos y la regulación de los estados de ánimo; la formación del sentido de pertenencia que permite la integración y formación de grupos; el desarrollo de valores enfocados en la cooperación y el respeto; ayuda a la relación con otras personas en pos de una actividad en común; busca la incorporación de gestos técnicos específicos que permiten desempeñarse mejor en el medio; desarrolla la toma de decisiones individuales y colectivas; incentiva el respeto por las reglas sociales y el comportamiento generoso sin obligación (fair play); por último, pone en juego el desarrollo sentimientos como la emoción, la motivación, entre otros. De esta manera, las prácticas deportivas vistas desde una postura crítica, se vuelven una herramienta invaluable para darles a los sujetos una visión con mayor grado de criticidad sobre la sociedad y de su rol en la misma.

## **Prácticas Gímnicas y Adicciones.**

Las Prácticas Gímnicas, entendidas como prácticas sociales y como configuraciones de movimientos particulares que permiten mejorar la relación de los sujetos con su cuerpo, su movimiento, con el medio y con los demás (Crespo, B. 2007), ofrecen aspectos que pueden ser positivos en la rehabilitación: Permiten reorganizar procesos psíquicos y afectivos a través de mecanismos perceptivos y motrices; mejora la comunicación con el propio cuerpo y con el de los demás; permiten la auto-gobernación del cuerpo y la transmisión de la cultura desde una postura crítica y reflexiva; y por último, llevan a la (re)construcción de saberes motrices con respecto a las posturas y técnicas del cuerpo significadas por la sociedad.

Una de las gimnasias más utilizadas en la rehabilitación de adicciones es el Yoga, su principal característica es la relajación para tratar problemas físicos y emocionales, pero también se utiliza para prevenir enfermedades buscando equilibrar al organismo de forma íntegra. El yoga utiliza dos elementos: las técnicas corporales y la respiración, es en base a ellos que provoca efectos positivos a nivel físico y mental.

Hay que entender que el yoga atraviesa la corporalidad de los alumnos de una manera distinta, las adicciones se caracterizan por generar una lucha cuerpo-mente de la persona consumidora

llevándolas a sentirse en un cuerpo despojado. Es por ello que la práctica del yoga permite fortalecer las sensaciones de libertad y auto-control, formando una ética del autocuidado de los practicantes. Siguiendo a Brito (2010):

(...) el paciente va descubriendo nuevas posibilidades de obtener un placer sano y legal consigo mismo a través de las sensaciones agradables de los estiramientos, de una respiración profunda y serena, e incluso de poder hacer posturas con su cuerpo que son estéticamente bellas. Gradualmente comienza a transformarse la imagen que él tiene de sí mismo, desde afuera hacia dentro. (p.8)

Las prácticas de la gimnasia desde este enfoque, permiten abrir un mundo de grandes beneficios para los sujetos consumidores, pensando en una salud integral, que vincule lo físico, lo psicológico y lo social.

### **Posibles conclusiones.**

Es importante entender que las clases de EF en los contextos de los CRA desarrollan múltiples beneficios, primeramente vinculados a los aspectos fisiológicos y posturales, pero también otros de índole psicológica, social y educativa que son fundamentales para lograr un equilibrio integral del sujeto. Teniendo en cuenta el análisis realizado, se puede notar que las personas son etiquetadas como “adictas” y sufren una estigmatización constante desde la sociedad, por lo que es importante entender que la EF desde sus saberes puede ayudar no solo a que los pacientes se sientan bien desde sus sensaciones físicas, sino también desde sus sensaciones afectivas, sus valores, sus vínculos y sus relaciones con los otros y con la sociedad.

### **Referencias.**

- Algarra, J. (2007). *El deporte como escuela de valores*. El Deporte como medio de prevención de las adicciones.
- Becker, H. (1963). *Outsiders*. Hacia una sociología de la desviación. Editorial siglo XXI.
- Bracht, V. (1996). *El niño que practica deporte respeta las reglas del juego...capitalista*. Educación Física y aprendizaje social. Córdoba, Editorial Vélez Sarsfield.
- Brito, C. (2010). *Yoga en el tratamiento de adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de rehabilitación Tawisaki*. Psicoperspectivas, 9(2), 253-278.
- Crespo, B. (2007). *Desandar la gimnasia. De la práctica social a la práctica educativa*.

Mímeo.

Delupi, B. (2021). *La teoría del discurso social de Marc Angenot*. Andamios, vol. 18, núm. 47, pp. 65-82.

Dolores Arroyo Domínguez, M. (2010). *El juego y su utilización en la Educación Física*. ISSN: 1989-9041, Autodidacta.

Foucault, M. (1975). *El orden del discurso*. Barcelona: Fabula Busquets.

Gutiérrez-Peláez, M., Blanco-González, L., y Márquez, C. (2018). *Aportes de la teoría psicoanalítica para la comprensión de las adicciones*. Revista Civilizar, 18(34), 201-222.

Llovera, S y Scialla, M. (2017). *Políticas de drogas en Argentina (2003-2015). Reflexiones en torno a la puja entre lo heredado y lo reformulado*. Revista Temas y Debates. ISSN 1666-0714, año 21, número 34, pp. 77-99.

Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. (2022). *Plan Provincial Integral de Salud Mental 2022-2027*. Buenos Aires.

Tobón-Marulanda, F. Á., Gaviria, N., y Ramírez, J. F. (2012). *La lúdica como método psicopedagógico: una experiencia para prevenir la farmacodependencia en jóvenes*. Avances en Psicología Latinoamericana, 30(1), 81-92.