

EDUCACION FISICA Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Por: Jorge L. Zamora Prado

La amenaza del sedentarismo

El ser humano civilizado, de principio del tercer milenio, en su afán tecnológico, en su capricho urbano, en su porfía de la supremacía de la razón: en esa renovada voluntad por dominar la naturaleza, alejado totalmente de una apuesta a la supervivencia propia del proceso de hominización en la ratio económica, no solo ha puesto en peligro su relación con la naturaleza, sino que ha sofisticado tanto su forma de vida al extremo de olvidar su condición de ser vivo.

Consecuencias del sedentarismo

- Olvido del ser humano de su pertenencia a la naturaleza.
- Manifestación de conductas, hábitos, organización social y condiciones de producción y consumo que mutilan y disminuyen ser plenamente arrebatando el placer de ser persona.
- Observación de un perfil patológico llamado ***enfermedades de la civilización***, que representan las formas específicas de enfermar, envejecer, o morir que la sociedad de consumo tiene reservadas.

Las enfermedades de la civilización

- Descritas como las causas de morbi-mortalidad: infarto miocardio, hipertensión arterial, accidentes cerebro-vasculares, osteoporosis, diabetes mellitus no insulino dependiente, cáncer, etc.
- Más la proliferación de cuadros pre-mórbidos: distonias neurovegetativas, obesidad, desequilibrios musculares, stress, fatiga crónica, etc. y que se les considera tanto causas que no solo restan años de vida, como que restan *vida en los años*.
- El estilo de vida civilizado occidental condicionado por el consumo comporta una cadena de atributos se convierten en factores de riesgo, entre otros: desordenes alimentarios, tabaquismo, estrés, obesidad, sedentarismo, etc.

Connotación actual de vida activa y sana

- Asumida como una tarea personal y colectiva en la que el éxito es en gran parte resultado del conocimiento de uno mismo.
- Concebido el éxito como una gran parte del resultado del conocimiento de uno mismo, que es igual a la esencia y conciencia a la pertenencia de

su naturaleza y necesidades íntimas, de la autodisciplina y los recursos internos.

- Asumida como tarea personal y colectiva, que, en tanto conducta humana, es pues susceptible de ser aprendida-enseñada.

Principios de la vida activa y sana

- La sabiduría se está volviendo ahora el nuevo criterio para la salud
- El hecho básico en el cual queremos apoyarnos para vivir sanos, es que nuestros cuerpos sepan lo que es bueno para ellos.
- Lo que la persona quiere y disfruta es exactamente lo que es bueno para ella. (Maslow).
- Para vivir sana y activamente es necesario cultivar buenos hábitos.

Los hábitos en la vida sana y activa

- Se impone la indagación de las etapas de la formación de los hábitos.
- Implica fases etarias en las cuales la adquisición de un estilo de vida saludable se va facilitando.
- Edades que responden a la ***socialización primaria***, en la cual se da la internalización e introyección de las pautas socio-culturales, que son mas pregnantas, estables y duraderas

La importancia de la escuela en los hábitos

- La escuela constituye un pilar básico en la sociedad para la formación de hábitos.
- Es la única institución que acoge la totalidad de la población durante las primeras etapas de su vida.
- Etapa de la vida en donde la receptividad es más idónea para incorporar nuevos hábitos relacionados con la salud.
- Los aprendizajes efectivos se expresan en términos de conducta y posteriores hábitos.
- El aprendizaje implica el despertar consciente de los nuevos niveles de posibilidades humanas, y el uso de los propios poderes creativos para alimentar la vida humana.

El medio de enseñanza de la formación del hábito de vida activa y sana:

- El medio: el movimiento corporal, la actividad física.
- Implica una alternativa dual: instruir y educar.
- Se instruye cuando se provocan adaptaciones morfo-funcionales.

- Se educa cuando se transmiten bienes de cultura y habilidades y cuando es manifestación de conducta que genera hábitos positivos en ámbitos de salud.
- Cuando la educación física se traduce en cultura física.
- Es necesario en la visión de movimiento hacer énfasis en las relaciones, acciones y efectos que estos producen, con el fin de modificar cultura sedentaria.

La importancia del movimiento corporal en la vida activa y sana

- Se asume como la necesidad y justificación de generar un espacio de reflexión sobre lo obvio: *el movimiento corporal y su inherencia a la vida y a la condición humana*, desde su rol vital-pedagógico y sobre su relación con la salud.
- Tal reflexión implica, asumir el movimiento como:
 - Forma-modo de caminar y no correr la vida.
 - Forma-modo de devolver al ser humano el protagonismo de vivir el presente, de ser testigo del aquí y ahora de una forma diferente
- Como forma-modo de usar la tecnología a favor de la vida.
- Como forma-modo natural de vivir en armonía con el ambiente.
- Como forma-modo en la que el movimiento corporal sea considerado una necesidad biológica básica, que implica enderezar la gran superestructura de la cultura a nuestra infraestructura biológica.
- Como forma-modelo de una invitación a pensar y actuar de un cierto modo el movimiento no solo como modelo, sino como una manera de transitar la vida sin olvidar la relación con la naturaleza.

El Paradigma del movimiento corporal: la Cultura Física

- Permite entender que un ser viviente forma parte de su entorno, el cual forma parte de él.
- La tierra no pertenece al ser humano, el ser humano pertenece a la tierra, por lo mismo, lo que ocurra a la tierra, ocurrirá a los hijos de la tierra.
- Permite entender que el punto de corte entre la naturaleza y sociedad es nuestro cuerpo.
- Es un cambio de concepto que pretende devolver al ser humano su condición de estar vivo y sentirse vivo.
- En suma, considerar el movimiento corporal como una manera de lograr que cuando llegue la muerte nos encuentre vivos.

Qué implica la Cultura Física

- Desde un enfoque cotidiano y en el ámbito personal implica recuperar el dominio del cuerpo y de la mente a través de la vuelta a la naturaleza, a una alimentación simple, al ejercicio vigorizante, a la sensibilidad integral, a la solidaridad horizontal.

- Desde un enfoque filosófico implica que no hay distinción entre naturaleza y cultura, por lo mismo biología y valores no deben ser considerados como mundos contrapuestos, dado que los valores provienen de nuestra propia condición humana.
- La cultura física se constituye en el punto de corte entre naturaleza y sociedad o cultura en general a través de los hábitos y conductas que forman un estilo de vida sana y activa

Las bases de la Cultura Física

- Concibe al ser humano, la salud, la educación y al cosmos, no como un amontonamiento de infinitos espacios investigables fragmentables, sino como una totalidad.
- Constituye aquellas conductas que cada uno adopta hacia sí mismo, lo que se denomina: *estilo de vida*.
- Implica la idea de plantear una tarea común en torno de algunos hechos simples sobre los que podemos actuar. Hechos esencialmente humanos como estar vivos y mantenerse sanos.

¿Cuál es la tarea de la educación física en la formación de la cultura física como el estilo de vida sana y activa?

“Toda tarea educativa ha de tener como uno de sus principales objetivos personales no sólo el aprendizaje de la tarea, sino su incorporación al mundo personal. Un maestro que ha enseñado muy bien a leer a su discípulo fracasa parcialmente si éste no adquiere hábito de lectura, gusto por la lectura. Igualmente, un muchacho que ha adquirido un gran aprendizaje en salto, carrera, que llega a ser campeón, no habrá sido objeto de una correcta y completa educación física, si no ha adquirido el disfrute por esta conducta física, y con ese disfrute, el hábito, la afición por practicar el ejercicio físico” J. M. Cagigal

¿Qué es lo que se aprende en educación física?

- El Consejo Internacional de Ciencia del Deporte y Educación Física (ICSSPE/Berlín/1999) “El objeto de aprendizaje en la educación **física es el desarrollo de patrones de intereses en la actividad física, los cuales son esenciales para un desarrollo deseable y construyen los fundamentos para un estilo de vida saludable en la edad adulta**”
- La Federación Internacional de Educación Física (FIEP/2000), “El objeto de aprendizaje de la educación física se identifica **en la creación de estímulos de vida que incorporen el uso de variadas formas de actividades físicas**”
- La 1ª. Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados por la Educación Física y los Deportes (UNESCO/1976) identificó el objeto de aprendizaje de la educación física como: “**La función de ofrecer, entre las opciones posibles, el conocimiento**

necesario para las prácticas corporales y deportivas, como actividades de ocio activo a lo largo de sus vidas”.

- La Asociación Europea de la Educación Física (Gen, 1997), describe el objeto de aprendizaje como: **“...un interés a lo largo de la vida para un compromiso y afinidad para las actividades físicas”**

El valor del hábito en la educación física

- En el INDER, de Cuba, Alberto Puig de la Barca, describe el objeto de aprendizaje cuando nos dice: “Es lógico entender que si desde las más tempranas edades habituamos a los niños a realizar los ejercicios y recibir los efectos positivos de la programación educativa, cuando llegue la edad adulta y cese la obligatoriedad de participar en la educación física, éstos continúan realizando ejercicios físicos con carácter sistemático, por cuanto habrán incorporado para siempre la necesidad de en su tiempo libre practicar actividades físicas deportivas o recreativas”. “Se trata pues de crear esa cultura y con ella hábitos perdurables de ejercitación física por todo lo que ello significa en términos de educación y salud vale decir, del bienestar de los ciudadanos”.
- Ya para terminar que mejor que apoyarnos en Eugenia Trigo Aza (1995) cuando lapidariamente nos dice: **“La escuela será escuela de hábitos y actitudes perdurables en el tiempo o será una escuela de inutilidades”**

Nivel de implicación en la clase de educación física

- “El nivel de implicación se entiende como el hecho de que el ejercicio físico para que se adquiriera como hábito, debe estar centrado por el disfrute en sus diversas variedades y por el placer funcional del movimiento. Esta consideración debe ser uno de los principales elementos correctores de muchas enseñanzas al ejercicio físico, que no se sabe por que pruritos técnicos o amaneramientos muchas veces se convierten en conductas penosas en vez de fruitivas. Hay jóvenes que, después de un período de éxitos deportivos, aborrecen el deporte y los ejercicios físicos, se apartan de él. ESTO ES LA ANTIEDUCACION FÍSICA”. Cagigal

¿Qué implica entonces educación física para toda la vida?

- En la adquisición del hábito y conducta al esfuerzo, en la formación de carácter, en el principio de respeto así mismo (a su cuerpo) y a los demás, y en la instauración de una moral que arranque desde el pacto del ser humano consigo mismo que equivale con sus propias energías corporales.
- En la implicación que pelagra la vida del ser humano, o por lo menos se deteriora, si no sule esa falta de necesidad del ejercicio físico, con una afición voluntaria, con un convencimiento intelectual de la utilidad, de

que el ser humano tiene un cuerpo, el cual está capacitado para moverse, hecho para moverse, y que en consecuencia requiere de conocerlo, atenderlo, cuidarlo, que equivale al fundamento de la adquisición del hábito cultural por la actividad física.