

voices

LA REVISTA DE LA RADIO

Año 10, No. 54

ALTAIRE

Entrevista a
Joaquín López Dóriga

Del papel a la radio,
un sueño que ahora es realidad.

Guía de la Radio



9 - 771405 - 694170 - 46

\$20.00 pesos

La educación física como una actividad obligatoria para todos.

Esperanza Lozoya Meza

La salud ha sido siempre un motivo de preocupación. Asimismo, la existencia de enfermedades ha llevado a buscar explicaciones y modos de actuar para combatirlas. Las respuestas halladas están en concordancia con el modo de pensar de cada momento y de cada cultura, pero hasta hace poco tiempo se basaban en la concepción de la salud como opuesta a la enfermedad, considerando únicamente estos dos estados como posibles.

En la actualidad el concepto de salud difiere en gran manera de la idea que se ha tenido sobre ella desde épocas ancestrales. Desde la idea original que relacionaba el concepto de salud con el de enfermedad se ha evolucionado, hasta un concepto mucho más en concordancia con el pensamiento actual, relacionado con la calidad de vida y el estado de bienestar del ser humano.

Aunque en cada momento histórico se han producido importantes variaciones en la concepción de la salud y la enfermedad, los cambios más relevantes han tenido lugar en la segunda mitad del siglo XX. Esta evolución ha significado sin duda, un nuevo e importante paradigma ideológico en el campo de la salud.

El primer paso lo dio la Organización Mundial de la Salud (OMS) cuando en su carta fundacional (1948) definió la salud como "un estado completo de bienestar físico, mental y social, que no consiste únicamente en la ausencia de la enfermedad". En el mismo documento se estableció que la salud es un derecho inalienable de todo individuo, independientemente de su raza, religión, ideología, y condición sociocultural. Esta definición de salud supuso un importante avance, fundamentalmente por las dos razones siguientes:

Es un concepto positivo: No está centrado en la idea de enfermedad, sino en la salud del individuo. Es un concepto integral: la aceptación del individuo como ser bio-psico-social-trascendental. No obstante, se han criticado diversos aspectos de esta definición:

-Es subjetiva: Equipara bienestar a salud y no siempre sentirse bien es equiparable a tener salud. Así, por ejemplo, el consumo de drogas o adquirir un bien natural puede producir bienestar pero no es equivalente a salud.

-Es utópica: El completo bienestar es un objetivo difícilmente alcanzable.

-Es estática: Considera la salud como un estado, mientras que, en realidad la salud es un proceso cambiante. Como consecuencia de estas críticas han surgido otras definiciones que aportan nuevos aspectos al concepto de salud, de los cuales destacan los siguientes:

-Calidad de Vida relacionada con la Salud: La definición de la salud en términos positivos, de bienestar y, al mismo tiempo, de capacidad de funcionar, desde una perspectiva integral de la persona, implica la consideración de las diferentes dimensiones que componen este concepto.

Tales dimensiones se refieren a

la calidad de vida, concepto de origen reciente que incluye un conjunto de factores-afectivos (bienestar o salud mental), físicos (capacidad de funcionamiento, autonomía) sociales, (interrelaciones personales, bienestar o salud social) y cognitivos (auto percepción de la salud y la enfermedad). Los componentes de este concepto determinan a su vez el concepto de salud del que

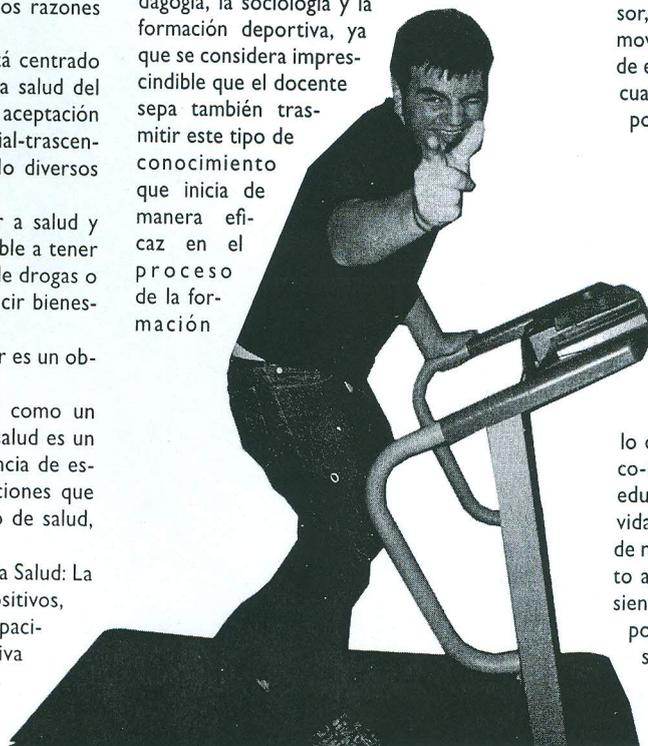
*"Cuando al paso de los años
ya no puedas correr, trota
Cuando ya no puedas trotar, camina
Cuando ya no puedas caminar,
usa el bastón, pero....
nunca te detengas"*

Madre Teresa de Calcuta.

se parte.

-Estilo de vida como factor condicionante de la salud: Se entiende como la manera de vivir y aunque depende principalmente de conductas individuales, también es cierto que resulta de la interacción entre éstas y las condiciones de vida.

Por ello la educación física, viene a jugar un papel muy importante, en general se concibe como una parte del aprendizaje que incluye la actividad física, ya sea como juego libre o como juego codificado (deportes). Los conocimientos de la educación física que abarcan hoy en día son la anatomía, la fisiología, la pedagogía, la sociología y la formación deportiva, ya que se considera imprescindible que el docente sepa también transmitir este tipo de conocimiento que inicia de manera eficaz en el proceso de la formación



integral del ser humano.

La necesidad de educar para la salud está justificada fundamentalmente por dos aspectos, por una lado, por la evolución del concepto de salud y otro, por la constatación de que los estilos de vida son los principales condicionantes de la misma. Todo ello ha derivado con nuevos planteamientos en cuanto a las bases teóricas y las formas de actuar, es decir, ha supuesto un cambio en la manera de concebir la salud y la enfermedad.

Si optamos por concebir la salud integral, tomando en cuenta la responsabilidad sobre nuestro cuerpo, estaremos dando un gran avance. Es decir, nos haremos responsables del trato que le demos, ya que es el vehículo que nos acompaña a donde quiera que vayamos, nunca nos deja solos, todo el tiempo está trabajando, mandando sangre de un lugar a otro, separando sustancias, desechando otras que no nos sirven, etc.

Para ello, en primer lugar debemos aprender a vincularlo con la cabeza, porque la mayoría hacemos separaciones de la cabeza con el cuerpo. Si usted no está de acuerdo conmigo, haga un ejercicio sencillo. ¿Cuándo está cansado le da el tiempo suficiente al organismo para que se recupere?, ¿Le da la suficiente agua para que trabaje bien? ¿Acude de manera inmediata cuando le pide ir al baño? o prefiere "esperar" porque X cosa es más importante y "ahorita voy". ¿Le da la alimentación adecuada? Si sabe que "algo le hace daño" lo evita o ¿de todas formas se lo come?

Haga el ejercicio que su mismo cuerpo le pide, es decir, si pasa muchas horas frente a la computadora, en un escritorio, frente al televisor, de vez en cuando atienda su cuerpo y haga movimientos que le ayuden a no tener ese dolor de espalda o de cuello, o bien mueva sus piernas cuando ya han pasado muchas horas en una sola pose.

No debemos olvidar que debemos tener una mente sana, con un cuerpo sano. Por lo menos debemos hacer ejercicio 20 minutos diarios, los médicos nos lo aconsejan. Yo voy al parque y el hecho de estar en contacto con la naturaleza, respirar aire puro, escuchar el ruido de los pájaros, sentir el viento sobre mi rostro, me hace sentir con mucha energía para continuar con mis actividades, me siento contenta, porque mi estrés baja y esto es lo que les transmito a mis alumnos, me siento co-responsable de compartirles esta área de la educación que a partir de niveles superiores olvidamos retomar en el proceso de la formación de nuestros educandos, pero que hoy la presento aquí con el único fin de que quien lo lea se sienta motivado y propongamos a quien corresponda que curricularmente la Educación Física sea una actividad obligatoria para todos los niveles educativos y un deber individual de cada una de nosotros. ¿No lo cree usted?