

2004 AÑO EUROPEO

"DEL DEPORTE" ¿SERÁ VERDAD?

Jaime Vallejo López



SUMARIO:

Resulta evidente que en los últimos años se han sucedido ciertos cambios sociales, que nos afectan a todos en mayor o menor medida, que han propiciado una dicotomía entre una vida laboral poco activa y un mayor tiempo de ocio y tiempo libre y que, en muchos casos - más de los deseables - nos han deparado una forma de vida muy sedentaria que está teniendo serias repercusiones en nuestra salud. Son ampliamente difundidos los beneficios para la salud que tiene la práctica de una actividad física regular y adecuada, por lo que una correcta educación física escolar puede contribuir a desarrollar las actitudes necesarias para valorar adecuadamente la importancia de la actividad física a lo largo de toda la vida.

SUMMARY:

It's evident that in latter years, certain social changes have happened that affect us all, in a greater or smaller measure, which have contributed to a dichotomy between a less active work life and a greater leisure and free time and which, in many cases- more than we'd wish for- has given us a very sedentary way of life, that is having serious repercussions on our health. The benefits that the practice of regular and adequate physical activity have for our health, are widespread, so a correct school physical education may contribute to developing necessary attitudes to adequately value the importance of sport throughout life.

Si hubiese que buscar algún privilegio al hecho de cumplir años (momento en el que eufemísticamente constatamos – bien el comienzo, bien la patente evidencia, según el caso – de que “ha vencido la garantía y las piezas de la maquinaria ya no son las mismas que fueron”) uno de ellos podría ser que “los años”, y la experiencia que los mismos proporcionan, nos permiten contrastar situaciones y/o vivencias.

Y no es raro en nuestro hábitat social del sur europeo constatar y contrastar esas vivencias en conversaciones con los amigos o conocidos. De esta forma, en los momentos de ocio y convivencia – en los que se suele bajar la guardia y pueden aflorar profundos conocimientos y sentido común, pero también los convencionalismos –, podríamos charlar entre otros muchos temas de como está cambiando el clima (“...que calores los del pasado verano”), de que la educación de los jóvenes ya no es lo mismo que era (“...que si ya nadie cede el asiento en el autobús, que si la falta de respeto y egoísmo se nota hasta en la forma de conducir los coches... ¡y no hablemos de las motos!”) o, incluso, de verificar que hasta la forma de jugar de los niños ni se parece a la que nosotros vivimos (“...que si antes en cuanto terminábamos las clases por la tarde ya estábamos corriendo con la merienda para la calle, que si los juegos eran mucho más enriquecedores y activos bajo el punto de vista físico, que si eran mucho más socializadores”), y otros muchos temas hipotéticamente potenciales de suscitar nuestro interés.

En cualquier caso sí parece evidente que en los últimos años se han sucedido ciertos cambios sociales, que nos afectan a todos en mayor o menor medida, que han propiciado un mayor tiempo de ocio y que, en muchos casos – más de los deseables – nos han deparado una forma de vida muy sedentaria que está teniendo serias repercusiones en **nuestra salud**.

Tanto es así que – dependiendo del tamaño de la ciudad – numerosas personas adultas acuden al trabajo en uno o varios medios de transporte y desarrollan la mayor parte de la intensa jornada laboral en un puesto estático. En ocasiones (sobre todo en las grandes ciudades) no pueden regresar a casa ni para comer y, finalmente – tras la dura jornada – regresan al hogar de la misma forma, realizan – según el caso – un variado número de tareas domésticas y post-laborales (o de estudio) y, por fin, antes de retirarse, descansan plácidamente ante el tele-

visor, escuchando música o navegando por Internet, después de “**todo un día sin parar**”, y sin llegar a ser realmente conscientes de que apenas han realizado algún tipo de ejercicio físico, que no han caminado mucho más de doscientos metros en todo el día y que los únicos escalones que han subido han sido los del autobús.

Y en el caso de los niños/as ¿qué sucede...? ¡La realidad puede ser mucho peor según la edad de que se trate!

Muchos/as comienzan la jornada desplazándose en autobús al colegio, desarrollan una larga jornada escolar sentados en sus aulas – en no pocos casos además ingieren todo tipo de “comida rápida” (a veces denominada comida basura) con “atractivos y apetitosos manjares”, convenientemente (para los intereses comerciales de los fabricantes) enfatizados desde los medios de comunicación, que suelen caracterizarse por rebosar de azúcares, de harinas “súper” refinadas y de grasas nada recomendables bajo el punto de vista de la salud –, por lo general asisten a diversas actividades complementarias para su mayor formación (inglés, música, etc.), y sólo algunos/as realizan actividades físico-deportivas y, ¡por fin!, regresan al hogar donde deben estudiar y realizar sus tareas escolares, **por supuesto sentados**. Y una vez finalizadas las tareas continúan de igual forma jugando ante la vídeo-consola o chateando en la red, llamando por teléfono a sus amigos/as y, finalmente, ven la televisión para acabar el día.

Visto lo cual no es difícil constatar que, en no pocas ocasiones, **iel único ejercicio físico que realizan lo hacen en las clases de Educación Física!**

Pero recordemos que, en el mejor de los casos (lo que pocas veces ocurre), en el currículo escolar sólo se contemplan dos sesiones semanales de Educación Física – que no llegan a una hora de duración – y en la que, teóricamente al menos, los escolares deben:

- A. Abandonar el aula y desplazarse hasta el patio o gimnasio (eso siempre que el centro posea instalaciones deportivas, o que no llueva, lo que impediría realizar la sesión programada porque no suelen existir las necesarias instalaciones deportivas cubiertas).
- B. Cambiarse de ropa.
- C. Atender las oportunas explicaciones del profesorado, efectuar el

calentamiento, evolucionar en la intensidad del esfuerzo hasta la parte principal de la clase para, posteriormente, aminorar el nivel de esfuerzo y realizar la vuelta a la calma (esta fase o apartado – el C – es la que se entiende como la sesión o clase y, por tanto, la que debiera contar con el mismo tiempo NETO, o efectivo, del que realmente disponen el resto de las materias).

D. Ducharse, asearse y cambiarse de ropa (siempre que los vestuarios no hayan sido eliminados, o transformados en otro aula o dependencia del centro), por aquello de los hábitos higiénicos.

E. Regresar al aula.

Y todo ello en tan pocos minutos (en los que se supone que debemos alcanzar los objetivos perseguidos y además inculcar determinados valores) que ni un “Einstein”, convenientemente aderezado con unas gotitas del Mago de Oz y de Merlín el Encantador, podría dominar o “relativizar” el tiempo disponible de la forma que las circunstancias exigirían para poder tener éxito en la empresa del día a día de las clases..., ...o, como quizá diría un castizo que pensase en acometer semejante empresa: “... *y fueron felices, comieron perdices...*”, o “*colorín colorado este cuento se ha acabado*”, porque – lamentablemente – **en nuestro sistema educativo todo esto TODAVÍA suena a cuento chino.**

Queda pues suficientemente claro que, por un lado, el actual sistema educativo no está dedicando el mínimo tiempo lectivo que es preciso para alcanzar los objetivos que creemos necesarios, no ya sólo para los escolares como individuos, sino para el bien de toda la sociedad; y por otro lado, resulta evidente que tampoco se han dedicado los recursos mínimos para ejercer correctamente la responsabilidad asumida, ni con el número, ni con la calidad y diseño de las instalaciones deportivas de los centros (cuando existen).

Ante este alarmante panorama, ¿alguien puede sorprenderse del brutal incremento de los casos de obesidad infantil y juvenil que se están produciendo y que han encendido las luces de alarma de las autoridades sanitarias?

¿Acaso alguien – con el diseño manifiestamente mejorable del ámbito educativo imperante en este nuestro sector – puede asom-

brarse del **más que preocupante incremento de los graves problemas sociales y de salud de los alumnos** que, no lo olvidemos, en muchas ocasiones se detectan por primera vez en clase de Educación Física?

Pues, como podemos apreciar en las cuestiones y problemáticas que se especifican a continuación, unas pueden ser, y otras ya lo son, muy graves:

- Trastornos dietéticos.- Como los ya enunciados anteriormente de prevención de la obesidad; pero no deben ignorarse, por su paulatino incremento, otros trastornos alimenticios y/o enfermedades como la Anorexia o la Bulimia, en las que repercute la no aceptación de su identidad corporal por parte del alumno. Este, además, es un problema que se ve agravado por la agresividad y persistencia publicitaria ante la inmadurez del alumnado en ciertas edades.
- Alcoholismo, tabaquismo, ingesta de pastillas de diseño y otras sustancias estupefacientes... Sus consumos se acentúan en los jóvenes y la edad de comienzo es cada vez es más temprana. Somos muchos los que creemos que la asignatura de Educación Física – con otro diseño más específico de los objetivos curriculares **y con el necesario incremento en la carga lectiva** – podría ser muy importante como responsable de inculcar hábitos saludables en los alumnos y de **PREVENIR LAS DROGODEPENDENCIAS**.
- Violencia, comportamientos vandálicos y antisociales.- Especialmente de los grupos o hinchadas más radicales – los “hooligans” –, que tienen su máxima incidencia en determinadas competiciones y modalidades (fundamentalmente en el denominado DEPORTE ESPECTÁCULO, quizá en el que no practican activamente porque “sólo son espectadores”).
- Higiénico posturales (acentuados por el enorme número de horas que pasan sentados): Problemas en la columna vertebral: Cifosis, lordosis y escoliosis (sedentarismo, laxitud muscular y mochilas escolares con peso desproporcionado para sus posibilidades) que pueden acabar en un DESASTRE para el alumno.

- Enfermedades músculo – esqueléticas... Problemas articulares (laxitud de rodilla) originadas en ocasiones por el rápido crecimiento en ciertas edades de la población estudiantil.
- Incremento de las deficiencias respiratorias (Asma, alergias).
- Cardiopatías y problemas muy severos (arritmias, soplos).

La Administración debe velar por la **calidad de la educación y por la salud de los escolares como ciudadanos que son**, pero hasta ahora parece que sólo ha tenido en consideración otros planteamientos que podríamos denominar “economizadores”. Quizá sea por eso por lo que los destinatarios y protagonistas de la asignatura de Educación Física, incluso en el apenas iniciado siglo XXI, todavía adolecen de un imprescindible y riguroso **reconocimiento médico**, siquiera anual (en una asignatura en la que en ciertos momentos se realizan pruebas de esfuerzo), y previo al comienzo efectivo del curso.

Ciertamente la asignatura de Educación Física podría aún incidir mucho más favorablemente de lo que hasta ahora ya lo hace sobre los problemas descritos pero, además de actuar positivamente sobre los mismos, no debemos olvidar la importante función socializadora e integradora (mediante las pertinentes adaptaciones curriculares para alumnos con ciertas deficiencias o minusvalías), así como su enorme potencial como materia “dinámica” y motivadora, capaz de proporcionar **propuestas alternativas a la “movida juvenil”** mediante el adecuado uso del “ocio activo”.

En definitiva, además de la adquisición de diversos – e importantes – conocimientos y vivencias por los educandos (no pocas veces incomprendidos, cuando no denostados desde el desconocimiento y la prepotencia), válidos para su vida como ciudadanos/as, y adquiridos a lo largo de TODA su vida académica mediante una adecuada asignatura de Educación Física, se pretende que los alumnos/as **adquieran hábitos higiénicos y saludables, en las edades en que ello es posible**, y que posean suficiente preparación para saber cuáles son las actividades o ejercicios apropiados (e inapropiados) para aplicarlos en todo

momento, según sus necesidades de salud y de ocio; y sin olvidar que **se trata también de educar en valores.**

Hoy, tristemente, estos objetivos no se consiguen en muchos más casos de los deseados.

Estas cuestiones – creemos que suficientemente importantes – no sólo afectan a la *Educación Formal*, también influyen en la *Educación no Formal*, es decir, **qué calidad y cantidad** de actividad físico deportiva realizan los alumnos, una vez finalizadas las clases, en el centro y fuera de él.

No parece lógico que, si creemos que han de imperar unos criterios de **educación en valores** y *en contenidos pedagógicos* durante la jornada lectiva, una vez finalizada ésta esos contenidos y valores se vean – incluso en el propio centro durante los entrenamientos y actividades extraescolares – malparados (y a veces hasta vilipendiados) como resultado de criterios inadecuados, basados en los hasta ahora cicateros recursos económicos de la Administración (por un pretendido ahorro que acabamos pagando muy caro posteriormente) y realmente ajenos a la filosofía educativa. Por ello, en lugar de contar con la figura profesional capacitada para ejercer en el ámbito educativo – el/la profesor/a de E. Física –, y convenientemente remunerado en su jornada profesional no académica, hasta ahora es corriente observar en los centros docentes la labor de cierto voluntariado (las más de las veces con buena voluntad pero, por lo general, con muy escasa formación pedagógica en el ámbito de la actividad físico-deportiva), junto a la de “monitores/as”, u otros técnicos deportivos de la más variopinta formación (normalmente de niveles bajos de cualificación para que sean más baratos), y – salvo excepciones – sin la imprescindible capacitación pedagógica, revestidos en ocasiones de un espíritu excesivamente agonístico, y que, en no pocas ocasiones, exigen de los niños un rendimiento físico inapropiado para su edad o condiciones, y una desmesurada agresividad para con los contrincantes (incluso aunque éstos sean compañeros), lo que no suele casar siempre bien con otros valores. Por tanto esta situación debe cambiar.

Desde la ilusión, pero conscientes de las serias inhibiciones habidas por quienes no podían – ni debían – permitirse ese lujo por la responsabilidad que detentaban, damos la bienvenida al año europeo del

deporte. Deseamos que el mismo sea el comienzo de una nueva realidad en la que se tome conciencia y se remedien las importantes carencias que sufrimos. Y, por el bien común, deseamos importantes éxitos a los nuevos responsables políticos en este ámbito, y les animamos a que – aunque sea de una forma quizá algo egoísta o interesada por su parte – respondan seriamente a esta pregunta:

¿Cuánto se ahorraría el Estado (y cada una de las Comunidades) en atenciones geriátricas, asistenciales, médicas, farmacéuticas y hospitalarias en pocos años si existiese una adecuada inversión y una correcta política educativa en el ámbito de la Actividad Físico-Deportiva?

Estamos convencidos de que el resultado obtenido no sería una nadería bajo el punto de vista económico, tampoco lo sería en lo social.

Pero por el momento nos bastaría con que la Administración, en este “Año Europeo del Deporte”, de una vez se implique verdaderamente y haga realidad lo especificado en la **Constitución Española (Art. 43.3)**: “Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, **LA EDUCACIÓN FÍSICA** y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio”.

Se suele decir que nunca es tarde..., pero ya es hora de comenzar con seriedad y rigor.