

# EDITORIAL

## POR UNA ACTIVIDAD FISICA EQUILIBRADA

*Cuando al médico se le presenta la tarea de enjuiciar la actividad física del ser humano — en cuanto suponga proyección deportiva, ocupación de ocio, disciplina integrante en las tareas pedagógicas o, lo que es más importante, medio de conservación y mejora de la especie —, no puede echar en olvido que aquél representa una entidad biológica sujeta a las exigencias de una doble vertiente: psíquica y somática.*

*Desde el mismo momento en que el ser humano abandona el claustro materno, se encuentra obligado a una constante y permanente adaptación al medio ambiente que en cierto modo le es hostil, y en todo momento su evolución psico-biológica está proyectada hacia una lucha en dos frentes: Por una parte hacia el logro de una mayor perfección futura y por otro al mantenimiento de un equilibrio psico-somático actual.*

*La actividad física en su doble concepción educacional y competitiva, es para el ser humano una de las mejores armas de que dispone para una mejor actuación en los dos frentes. De una parte supone un soporte inestimable de adaptación en su vida de relación, un idóneo catalizador de sus reacciones emocionales, y un buen mantenedor de un deseable equilibrio psico-somático estable; de otra parte supone la consecución de un organismo fuerte y resistente frente a los avatares de una situación ambiental que no siempre le es propicia.*

*Esta actividad física que en principio en el niño, se manifiesta en el JUEGO, — que no es ni más ni menos que la expresión de una apertura hacia su mundo circundante —, supone una proyección biológica totalmente innata a su propia contextura humana, y en absoluto reprimible por situaciones ajenas a su propio "YO". Más tarde, el niño, en los sucesivos estadios por los que pasa hasta su adolescencia necesita, tanto desde el punto de vista psíquico como en el morfo-funcional, que estas primeras manifestaciones de actividad física de carácter lúdico, EL JUEGO, se enmarquen dentro de unos cauces; que a la anarquía motora de sus primeros balbuceos en la actividad física suceda paulatinamente una cierta regularización de su dinámica motora, una mejor y más perfecta coordinación de movimientos, una mayor disciplina en la organización y desarrollo de su actividad: nace así la idea de la GIMNASIA EDUCATIVA y de los JUEGOS DIRIGIDOS.*

Posteriormente en los últimos estadios de su infancia y en la adolescencia, va perfilando sus preferencias hacia aquella o aquellas manifestaciones de actividad física que le son más gratas, tanto desde el punto de vista psíquico como morfológico, o para las que él se encuentra más capacitado y por tanto con más posibilidades de destacar, y esto lo hace con total y plena espontaneidad. En este momento adquiere un papel importantísimo el educador, en cuanto suponga orientación y encauzamiento de sus naturales preferencias: Comienza así la fase de iniciación deportiva, que siempre estará ya, y para el futuro, enmarcada dentro de una reglamentación que lógicamente ha de ser distinta que la que rige para los adultos.

Más tarde vendrá la especialización definitiva que según sea el deporte practicado podrá adelantarse, o bien según las circunstancias individuales o de la propia especialidad deportiva retrasarse. Es en esta fase cuando se hace necesario no desenfocar ni por exceso ni por defecto el papel indiscutible que el deporte puede tener asignado en la formación integral del ser humano. Es entonces cuando se impone, con más fuerza si cabe que en fases anteriores, un riguroso control médico que ponga en evidencia las posibilidades de rendimiento futuro que el muchacho posea en potencia, que evidencie su grado de entrenamiento y sus posibilidades actuales, y sobre todo que detecte prematuramente las posibles contingencias patológicas derivadas del propio deporte o las latentes agravadas por la práctica del mismo.

Vemos pues que la actividad física en el hombre exige una racionalización evolutiva, que abarque desde el juego de la infancia hasta el deporte de la juventud y del adulto — e incluso, y por qué no, de la edad involutiva —, No existe razón alguna desde el punto de vista fisiológico, y menos aún psicológico, que justifique el recelo de padres o educadores hacia una manifestación espontánea y totalmente ligada a la propia condición humana, ni tan siquiera en determinados casos en que pudiera suponerse constituye una contraindicación por causas patológicas. Ahora bien, tampoco la actividad deportiva puede interferir en el desarrollo armónico y equilibrado del ser humano, tanto en el aspecto psíquico (especialización precoz, carácter competitivo a ultranza, dedicación plena, etc.), como en el somático (unilateralidad específica, grandes exigencias de rendimiento, etc.), pues traicionaría el papel formativo que pretendemos otorgarla y que realmente tiene. Por ello, tanto cualitativamente como cuantitativamente la actividad deportiva exige EQUILIBRIO: equilibrio de concepción y equilibrio de aplicación y dosificación. Deben respetarse circunstancias condicionadas unas al propio individuo, subordinadas otras al medio ambiente que le rodea y a la colectividad en que vive: La edad, el sexo, las condiciones sociales y ambientales, y por fin las características peculiares de cada deporte, sin confundir los fines con los medios. La contravención de estas normas puede provocar desde simples y pasajeros trastornos hasta graves consecuencias de carácter funcional u orgánico que entren de lleno en el campo de la patología.

J. G.