

Actividad física y salud

Repetir que la práctica de la actividad física es un beneficio para la salud sería como ofender la madurez de nuestra sociedad, habituada a recibir informaciones maximalistas que hablan siempre de la mejora de la calidad de vida. Convendremos en que la evolución natural del próximo milenio será la reducción de la jornada laboral y el aumento significativo del tiempo libre, lo cual obligará a llenar de contenido esas nuevas horas durante el día, y parece pertinente hacerlo mediante una actividad barata y saludable. De hecho muchos de los programas sociales en las diferentes administraciones tienen este objetivo, dedicando incluso parte importante del presupuesto público.

Sin embargo, muchos de los problemas de salud se gestan durante la infancia y sobre todo durante el proceso de crecimiento y maduración corporal, período que corresponde claramente a la etapa escolar. Precisamente para esta etapa no se generan nuevos programas que contemplen el aumento de la actividad física diaria para los niños, en detrimento de unas horas lectivas destinadas a reforzar conocimientos de una trascendencia para el futuro de nuestros hijos, por otra parte dudosa.

Creemos que todo movimiento destinado al aumento de la práctica física de la población, con el objetivo de mejorar el bienestar físico, ha de comenzar siempre por conseguir que el sistema educativo de nuestros jóvenes, dedique al crecimiento y desarrollo armónico de su cuerpo, al menos el tiempo que invierte en ampliar su pensamiento.

Muchos problemas de salud se generan durante la infancia, por eso es necesario que el sistema educativo aumente el tiempo dedicado al crecimiento y desarrollo del niño, con el objetivo de mejorar su bienestar físico.

