

# L'Activitat física i la salut

Repetir que la pràctica de la actividad física és un benefici per a la salut seria com ofendre la maduresa de la nostra societat, acostumada a rebre informacions maximalistes que sempre parlen de la millora de la qualitat de vida. Convindrem que l'evolució natural del proper mil·leni serà la reducció de la jornada laboral, i l'augment significatiu del temps de lleure, la qual cosa obligarà a omplir de contingut aquestes hores noves durant el dia, i sembla adient fer-ho amb una activitat barata i saludable. De fet molts programes socials de les diferents administracions porten aquest objectiu, dedicant fins i tot importants despeses públiques.

Però hi han molts problemes de salut que es generen durant la infantesa i sobre tot durant el procés de creixement i maduració corporal, període que correspon clarament a l'etapa escolar. Precisament per aquesta etapa no es generen nous programes que contemplin l'augment de l'activitat física diària per els nens, en detriment d'unes hores lectives destinades a coneixements per el futur dels nostres fills, si més no dubtosa.

Creiem que tot moviment destinat al augment de la pràctica física de la població amb l'objectiu de millorar el benestar físic, ha de començar sempre per aconseguir que el sistema educatiu dels nostres infants, dediqui al creixement i desenvolupament harmònic del seu cos, almenys el temps que inverteix en engrandir el seu pensament.

*Molts problemes de salut es generen durant la infància, per aquest motiu és necessari que el sistema educatiu augmenti el temps dedicat al creixement i desenvolupament del nen, amb la finalitat de millorar el seu benestar físic.*

