

MEJORAR LA SALUD A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física clásicamente ha sido programada y dirigida hacia el niño, el adolescente, el adulto joven y el deportista de competición individual o colectiva.

La medicina la ha acompañado, apoyado y regulado con tests y controles periódicos generales y especializados para algunos deportes; pero también se ha servido de ella para tratamientos fisiátricos correctivos, de recuperación y de rehabilitación.

El objetivo de la educación física es el desarrollo armónico físico y síquico, a través del entrenamiento regulado con gimnasia y deportes, siendo la salud su meta.

El objetivo del deporte es la performance, el registro récord, a través de un entrenamiento especializado para cada rama, asistido por un equipo multidisciplinario, con el fin de llegar a la máxima performance sin riesgos para su salud; y es practicado fundamentalmente por aquellos que sintiéndose atraídos por él, han demostrado condiciones.

El objetivo de la conservación física es mantener en el individuo ya desarrollado un buen estado físico, mediante ejercicios que deben iniciarse desde la niñez, y luego irse regulando en la involución, siendo también su meta la salud.

Pero hay un grupo heterogéneo de individuos que no pertenecen a ninguno de los anteriores:

—El gordo: la obesidad, a la que contribuye el sedentarismo, está estrechamente relacionada a las principales causas de muerte y a la que el ejercicio ayuda a disminuir y controlar.

—El deportista: que frente a la disminución de su performance debió dejar la práctica del deporte, con todas las repercusiones que ello le acarrea, llegando en ocasiones a disminuir su rendimiento en el estudio o trabajo.

—El adulto que nunca realizó ningún tipo de actividad física.

Para que este grupo heterogéneo pueda conseguir y mantener una condición física que contribuya al mejoramiento de su salud, se han creado los ejercicios físicos de conservación.

Los ejercicios físicos de conservación deben ser iniciados desde la niñez y realizarse durante toda la vida, adecuándolos siempre según las edades a las propiedades corporales del individuo: velocidad, fuerza y resistencia.

Estas propiedades corporales comienzan su disminución promedialmente después de los 20 años para la velocidad, de los 30 para la fuerza y después de los 40 años para la resistencia.

Los ejercicios de conservación se clasifican en:

—Individuales: en los cuales hay que tener en cuenta las características propias: biotipo, edad, etc.

—Colectivos: en grupos generales.

Estos ejercicios deben incluir en su realización a las actividades normales del hombre que son: caminar, correr, saltar, nadar, lanzamiento, levantar y transportar; y deben ser practicados al aire libre, con ropa y calzado adecuados, en campo o playa evitando las superficies duras (pavimento), con ejercicios de calentamiento previos y con un ritmo, progresión y pausas ajustadas a cada caso particular.

PEDRO TUANA

La otra cara del trabajo

Nadie duda de que su tarea, su profesión, el trabajo que realiza, le afecta profundamente, le marca, le cambia —a veces hasta el carácter. Por el trabajo nos creamos a nosotros mismos. Para bien o para mal, nos hacemos distintos de como éramos antes de trabajar. Si el cambio es para bien, nos sentimos más libres, más humanos, más persona. Si el cambio es para mal, nos sentimos todo lo contrario.

Por el trabajo se crea además, la comunidad de los hombres. El ser aislado no existe. Vivimos en un mundo interdependiente, impregnado por el trabajo. Nuestra vida se sostiene por nuestro esfuerzo laboral y por la utilización del trabajo de los demás. Pensamos, para poner un ejemplo de la interdependencia creciente, de dónde viene un billete de NS 5... Pensará el lector que de la billetera, o del banco, o de una fábrica de papel... Pero siga, no se detenga. ¿De dónde se sacó el papel para ese billete?, ¿quiénes posibilitaron que ese billete llegara hasta mi bolsillo? Y entonces aquí captaremos la interacción de todos los hombres, que el hombre no es una isla en este mundo. Para que el papel llegue a la fábrica, se precisa que alguien haya plantado un árbol... Se precisan leñadores, choferes, personas que trasladen leña. Y para esto se precisa un camión, y para fabricar un camión se precisan obreros del caucho (para las ruedas), mecánicos, mineros, trabajadores de las areneras (para los vidrios), etc., etc. Entonces, ¿quién ayuda a quién?...

Por el trabajo se ensancha nuestra conciencia de la solidaridad de los hombres en unas estructuras dadas. Solidaridad en el bien, en el progreso y bienestar de todos o solidaridad en la desigualdad y la injusticia. Hablar de trabajo es hablar siempre de ambivalencia. Y esto es así porque el trabajo, además de lo ya dicho, puede ser también fuente de manipulación del hombre por el hombre.

El trabajo está presente en el origen de todas las riquezas, pero para que algunos sean ricos tiene que haber sucedido que de alguna manera se hayan apoderado de una parte de la riqueza originada por el trabajo de todos.

DON DINERO

¿Por qué se puede dar esa "otra cara del trabajo", esa injusticia?

El trabajo es una actuación del hombre sobre la naturaleza para modificarla y adquirir de ella el sustento y el bienestar. Todo lo que se origina del trabajo del hombre sobre la naturaleza se convierte en un bien que los economistas llaman mercancía. La única cosa que puede servir de medida común a todas las mercancías es el tiempo de trabajo socialmente necesario para crear y transformar esa mercancía. Y no el dinero, como muchos tendemos a pensar. El dinero no puede ser la medida del valor de la mercancía porque él mismo es también resultado del trabajo. Pero "las apariencias engañan" y es difícil destronar al dinero de su reinado. El dinero, ese "don dinero", ejerce una especie de fascinación en el hombre de hoy. Es como un fetiche. El filántropo Raül Follereau llegó a decir que "el mal del siglo es el dinero. Menos por el poder que ejerce que por la devoción de que se le rodea. El billete de banco se ha convertido en el fetiche de la felicidad. No se conoce otro camino para ser feliz que esforzarse por ser rico... Se ha creado la civilización del hastío y la desesperanza. Y el hombre se ha forjado un nuevo dueño, el más tiránico, sucio y triste que cabe pensar: el dinero".

Ahora bien, si para el común de los mortales la felicidad está en ser ricos, y si ser ricos —como dijimos— implica apoderarse de las riquezas creadas por otros y que son patrimonio común, entonces tenemos que concluir que algo anda mal. Que esa "otra cara" del problema está bastante sucia y deformada. Tenemos que concluir que la felicidad de unos estará sostenida por la infelicidad de los otros. Y —en estricta honradez— afirmo con Bernanos que "el auténtico ser humano no puede ser feliz cuando falta la felicidad de los demás".

FUNCION DEL DINERO

Sin quitar fuerza a la dura expresión de Follereau sobre el dinero, podríamos ahora matizar y arriesgar una opinión que apunte a solucionar el dilema trabajo-injusticia. Y no es difícil puesto que el dinero lo inventó el mismo hombre para facilitar el traslado y la distribución de los bienes. Por eso debería ser vehículo para hacer llegar a los que no tienen lo que sobra a los que tienen. Segundo Galilea —sin ser economista, pero preocupado siempre por el hombre concreto— lo dice con sencillez y claridad: "El dinero debería estar al servicio de la justicia, facilitando la redistribución y la igualdad de los bienes. De hecho, el dinero se convierte en la gran fuente de injusticia y desigualdad. Al transformarse en señor del hombre, adquiere valor en sí mismo. Se pierde su relación de signo de los bienes de la tierra, de los que todos los hombres son dueños y sin excepción. Valor absoluto, el dinero se hace necesariamente fuente de poder, de explotación humana, de división".

UNA INVERSION NO JUSTIFICADA

El mundo es lo que es únicamente por el trabajo, fruto del esfuerzo de los hombres. El dinero no adquirió consistencia más que como medio para facilitar los intercambios. Parece entonces extraño que el dinero, siendo un medio, se haya convertido en un fin. Para la gran mayoría de los hombres, el dinero es el fin a alcanzar. Pretenden llegar a tener una fortuna para estar al abrigo de las necesidades, pero también porque proporciona consideración y prestigio. Basta con tener dinero en nuestra sociedad para que se hable de uno, para que se nos den créditos (generalmente no se presta más que a los ricos). La primacía del dinero lleva a la injusticia porque para adquirirlo parecería que hoy vale cualquier medio. Para obtener beneficios se fabricarán

productos que los proporcionen, sean o no útiles para la sociedad. Se intentará tener el monopolio del mercado para determinar el precio de venta independientemente del precio de fabricación. Y si esto no es posible se creará una competitividad que muchas veces nos recuerda "la ley de la selva"... Allí ganan siempre los más fuertes, y ni "tarzán" se salva!

EL DRAMA DEL TRABAJO

Sin entrar aquí en tecnicismos, hoy es deber de toda persona humana conocer los mecanismos básicos del funcionamiento de nuestra sociedad. No en vano Artigas quería que los orientales fueran "ilustrados". Sin este saber, sin esta ilustración, nunca llegaremos a ser libres.

También Martí decía con cristalina veracidad: "seamos cultos para ser libres".

Para ser libres debemos entender nuestro entorno, lo que nos sucede, el lugar que ocupamos dentro de la compleja realidad, lo que nos hace y nos determina. Sin esta comprensión, sin esta ilustración es imposible ser persona en el mundo de hoy.

Como ya vimos, el trabajo es el único creador de valores porque es resultado de la energía intelectual y física del hombre. Y ese trabajo se convierte en mercancía bajo dos puntos de vista: en primer lugar el resultado del trabajo es un producto (lana transformada en vestidos) que puede venderse. En segundo lugar la energía necesaria para hacer ese producto, es también una mercancía que se vende en el mercado de trabajo a cambio de un salario.

La injusticia no consiste en la baja remuneración, lo que sería una super-injusticia (que existe en muchas partes!). Es algo más complejo. Veámoslo simplificando al máximo y brevemente:

Toda persona que trabaja, normalmente produce más de lo que necesita estrictamente para vivir y para renovar su energía productiva. Ese trabajo sobrante no es un mal, aún más, es la raíz del crecimiento (cuantitativo) y del desarrollo (cualitativo). El problema está en que esa sobre-producción, destinada al desarrollo y al beneficio de todos, sea acaparada por una parte sola de las que participaron en su creación. ¿Cómo es posible esto? Por la sencilla razón de que para producir un bien fueron necesarios dos elementos: el capital y el trabajo. Y parece que muchas veces olvidamos que el capital (que se queda con lo sobrante) no es más que trabajo acumulado, ya que el mundo —desde la prehistoria— no se ha creado por el dinero sino por el trabajo del hombre.

Algunos, más fuertes o talentosos que otros, han acaparado egoístamente el producto del trabajo de todos para venderlo en su propio beneficio y acrecentar así su capital.

Entender esto es clave para que uno pueda empezar a ser más libre, más conciente de su propia realidad. Imaginarse una situación más digna del hombre, una sociedad más justa y fraternal es tarea de todos. No son los economistas, ni los políticos, ni los educadores, ni los sociólogos, ni..., quienes podrán hacernos salir del atolladero. Seremos todos juntos o no seremos más!

Luther King, el asesinado premio Nobel de la Paz, llegó a resumir su convicción profunda diciendo que:

"Si no sabemos vivir todos juntos como hermanos, pereceremos todos juntos como idiotas."

Frase digna de notar en las cabeceras de todas las camas para meditar antes de cerrar los ojos al final de la jornada de trabajo.

Luis Pérez Aguirre.