

Contenidos mínimos de Educación Física para la vida

Arturo Tintero

Año nuevo, cuerpo nuevo. Ese es el deseo que formula para sus adentros mucha gente mientras mastica con renovadas esperanzas las uvas de Nochevieja. El día 2 de enero hay cola en las puertas de los gimnasios, aunque sólo la mitad de los que se apuntan perseverará después de las primeras agujetas. Bien es cierto que cada vez son más los clientes que aspiran a cambiarse por dentro, a cansarse menos, a respirar mejor, tanto o más de lo que aspiran a modelar sus músculos y a realzar sus formas. Quizá porque han llegado a esa edad en que al fin todo se comprende, como escribió Gil de Biedma, y saben que la salud y el bienestar son más fieles que una buena fachada y que incluso terminan aflorando a la fachada. Son datos ofrecidos precisamente por los propietarios de gimnasios, que también aseguran que sólo una de cada diez personas practica ejercicio con regularidad.

Como profesor de educación física, hace tiempo que decidí que los objetivos que las sucesivas y contradictorias leyes de educación fijan para nuestra materia pueden resumirse en tres: que mis alumnos comprendan que el ejercicio físico es fundamental para que sus cuerpos funcionen correctamente, que sepan qué requisitos debe cumplir el ejercicio para resultar útil y que aprendan a disciplinarse en la práctica. Si consiguiera estos propósitos en un ciento por ciento tal vez mermaría un poco la clientela de los gimnasios, pero a cambio reduciría otro poco las colas en los centros de salud, y no sólo por problemas circulatorios, endocrinos y respiratorios, sino también porque restaría algunas ansiedades y depresiones, ya que como todo el mundo sabe el ejercicio

físico libera endorfinas en el organismo, que producen las mismas sensaciones que los opiáceos pero ninguno de sus efectos secundarios.

Claro que no todos los ejercicios son iguales ni existen dos organismos que los toleren de la misma manera. Parece claro que los más útiles para la salud son los estiramientos (flexibilidad) y los trabajos de resistencia, es decir, aquellos en los que uno permanece por encima de ciento veinte pulsaciones entre veinte y cuarenta minutos por sesión, da igual que sea corriendo, que nadando, que montando en bicicleta o que jugando por ejemplo al fútbol o al tenis, siempre y cuando no nos pasemos de tueste y subamos más veces de las debidas por encima de 180 pulsaciones. Hay músculos de los que más vale no olvidarse, como los abdominales, que conviene mantener tonificados para prevenir molestias lumbares.

Tres sesiones a la semana es el mínimo ideal, que por cierto nunca asume el sistema educativo. Para no rajarse enseguida, lo primero hay que elegir una actividad que nos guste o no nos disguste demasiado. Luego hay que crearse la obligación, fijarla en la agenda en días y horas concretos, reservando el tiempo necesario para estirar antes y ducharse después. El gimnasio ayuda mucho, porque pagar y no sacarle rendimiento duele aún más que las agujetas, que sólo notaremos los primeros días. Buscarse la compañía de otros de nuestro mismo nivel también ayuda. Y luego existen trucos que vienen de Yankilandia, donde algunos utilizan la bicicleta estática ante el televisor mientras ven una película grabada; cuando dejan de hacer ejercicio la cortan donde esté y sólo vuelven a mirarla cuando retoman la siguiente sesión. Al cabo de dos meses, el cuerpo sigue siendo el mismo, pero ya no parece el mismo. La salud hay que sudársela.

SOCIEDAD DE LA INFORMACION

www.sociedadelainformacion.com

Edita:



Director: José Ángel Ruiz Felipe
Jefe de publicaciones: Antero Soria
Luján
D.L.: AB 293-2001
ISSN: 1578-326x