

SALUD Y TIEMPO LIBRE

Juan Manuel Somorrostro Fernández

SALUD Y TIEMPO LIBRE

* Quiero enfocar la salud y el tiempo libre desde un punto de vista evolutivo y relacionarlo con sus implicaciones en el medio escolar y en el resto de la sociedad, y al final entrelazarlos por medio de la actividad física.

* Es a partir de 1920 cuando el tiempo libre comienza a ser reconocido como algo necesario en el mundo del trabajo. Los obreros/as comienzan a ver reducida su jornada laboral, hasta alcanzar las 8 horas diarias y actualmente la semana laboral está situada en 40 horas de trabajo.

* Es pues al tiempo que se reduce la jornada laboral que aumenta el tiempo libre, y la sociedad se ve más en la necesidad de hacer algo con ese tiempo libre, de orientarlo. En un principio se encauzó hacia 4 grandes áreas que podemos considerar todavía vigentes:

- ▶ El turismo
- ▶ El cine y la lectura
- ▶ La Naturaleza
- ▶ El Deporte

Es necesario recordar, que el Deporte moderno de finales del S. XIX nació como ocio y disfrute del tiempo libre, primero de las clases acomodadas, para pasar posteriormente a las escuelas y a la clase trabajadora.

Si al mismo tiempo que el ocio se encauzaba a una de esta 4 grandes áreas, con el tiempo libre comenzó a aparecer otro fenómeno colateral, de tipo residual:

EL SEDENTARISMO

Una parte importante de la población, por diversos motivos de tipo cultural, social, económico, etc, no alcanzó a dedicar su tiempo libre a alguna de las áreas mencionadas y su ocio fue una actividad contemplativa. En realidad el sedentarismo ¿no es una forma de ocio?

Por lo expuesto hasta aquí, parece que el sedentarismo es una consecuencia exclusiva del tiempo libre, y no es así. El sedentarismo surge también de una progresiva y mayor mecanización del trabajo y de la vida cotidiana. Las formas de trabajo actual, son en su mayoría sedentarias. El sedentarismo es la forma de vida del s. XX.

El hombre deja de ser un animal andante y se convierte en un ser sedente. Pasa gran parte de su vida sentado.

Por poner un ejemplo: uno de los logros escolares más apreciados por algunos docentes, es el lograr que sus alumnos/as estén quietos y sentados durante toda la clase. Es fácil, al alumno/a se le educa para que esté sentado y es fácil calcular cuántas horas pasa sentado en un año escolar:

Los alumnos/as de Primaria pasan sentados 21 horas de las 25 horas semanales de clase; esto es, el 84% de clases están sentados.

En un curso escolar de 800 horas, estarán sentados 672 horas.

* Dejemos por un momento de lado el tiempo libre y pasemos a analizar otra cuestión histórica: la salud.

Es a partir de los años 40 cuando el Estado comienza a promover medidas de protección social y de atención sanitaria.

Poco a poco las enfermedades de principio de siglo como la tuberculosis, el sarampión, la neumonía o la gastroenteritis, van dejando paso a otras dolencias cuya evolución es más lenta y silenciosa, pero costosas en vidas y recursos: son las enfermedades cardiovasculares, respiratorias, del aparato locomotor, la obesidad. Son las nuevas enfermedades fruto de las nuevas formas de vida. Son las enfermedades de la opulencia y de la civilización moderna.

Estas nuevas enfermedades disparan en gasto sanitario y ya no es rentable curar. Lo más rentable es prevenir. La mejor forma de prevenir estas enfermedades es luchar contra el sedentarismo. Surge desde la Sanidad un nuevo slogan:

Copntra el sedentarismo → Dinamismo

Hay que inducir al ciudadano a participar de forma más activa en su vida. El dinamismo es una buena fórmula para mejorar la salud.

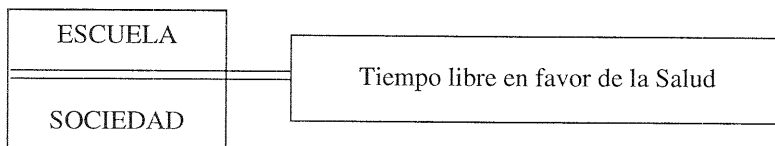
Dos retos salen desde la sanidad:

- Promover campañas en favor de una actividad física para mejorar la capacidad de autosuficiencia de la población.
- Educar a la sociedad en una forma de ocio más activo como sistema de mejorar su salud a través de diversas actividades físicas.

El papel de educar se traspasa a la escuela como responsable de la formación de las futuras generaciones.

El alumno/a debe aprender a utilizar su tiempo libre en favor de su salud.

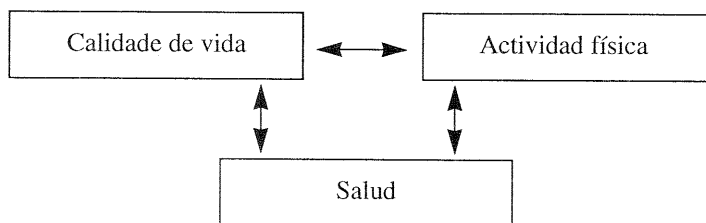
Vamos a ver como utilizan el tiempo libre en favor de la salud estos dos estamentos:



ESCUELA: El área que trata de educar al alumno/a en la mejora y mantenimiento de la salud es la de Ed. Física. De entre otras funciones se le señalan a la Ed. Física la siguiente: « La Ed. Física debe tener una función higiénica, relativa a la mejora de la salud ».

En la Enseñanza Primaria la Salud Corporal llega a formar todo un bloque de contenidos, pero con una gran amalgama de propuestas donde se incluyen entre otros: el calentamiento, la relajación, la higiene corporal, la postura, medidas de seguridad o dosificación del esfuerzo.

En Secundaria, parece que la salud no alcanza la misma importancia, y queda incluida dentro del bloque de contenidos de la Ed. Física, tratando de buscar la interrelación:



La Escuela, siente una preocupación por la salud, por la higiene, de la postura, etc.; pero uno no deja de pensar en lo paradójico de tales planteamientos sobre todo cuando se formula una serie de preguntas:

¿Dónde plantear una Educación para el T. libre?

¿Qué tiempo le vamos a dedicar a la salud en relación con el tiempo total de E. Física?

¿Debe ser una actividad escolar o extraescolar?

Si volvemos la vista hacia una serie de actividades muy olvidadas y maltratadas dentro del campo educativo, nos referimos a las actividades extraescolares, encontramos 3 campos:

- El Deporte.
- El Juego.
- Las Actividades Recreativas.

Estos campos, forman un bloque idóneo para el desarrollo de la Salud en el Tiempo Libre, pero todavía les falta para poder asumir ese papel, una serie de problemas:

-Las estructuras del Deporte, tal como lo conocemos, ¿está preparado para asumir la educación para la salud?

-¿Quién debe asumir y con qué medios la organización de estas actividades?

-¿Pueden en realidad estos campos asumir la demanda? ¿Son capaces de presentar una oferta atractiva?

Hasta que la Escuela no pueda asumir con independencia los planteamientos anteriores, el papel que puede desempeñar para la educación de la salud no pasará de lo meramente simbólico.

LA SOCIEDAD: Es el otro ente que va a participar en una formación para la salud. Lo va hacer a través de la Industria y los servicios. Sus planteamientos son más sutiles, ya que si la salud es lo que “está de moda” sus productos van a favorecer la “mejora de la salud”. La industria promociona el **consumo de salud**.

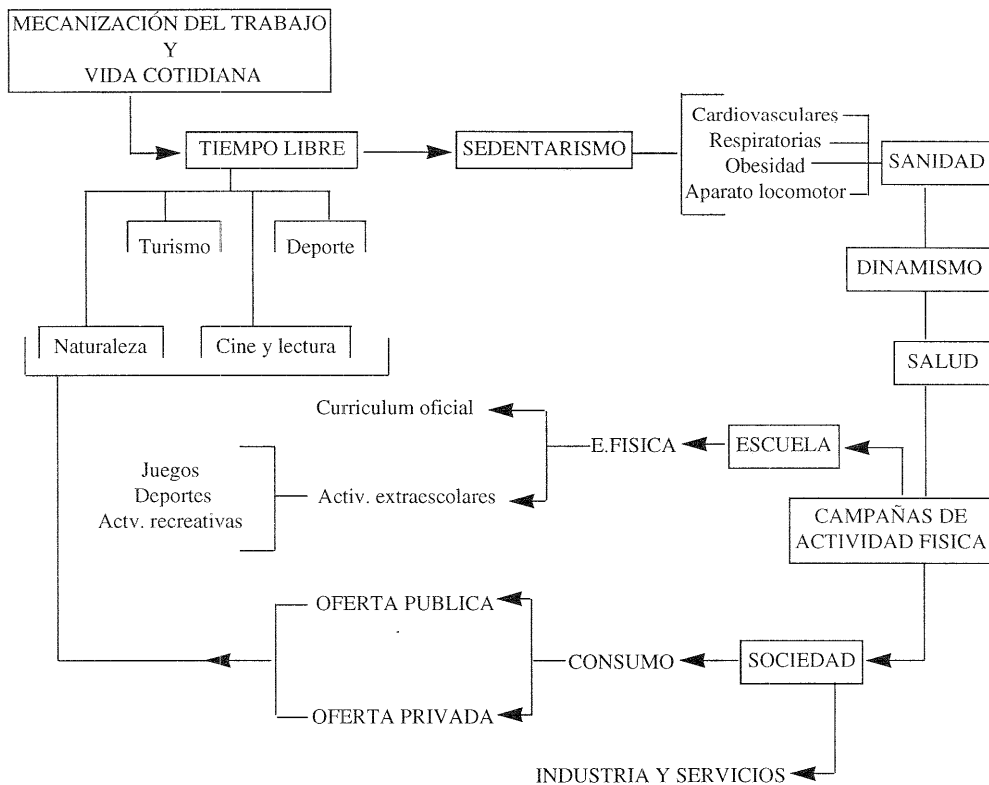
Una de las industrias que cada vez poseen una mayor presencia en los mercados, es la industria deportiva que actúa a través de tres vías:

- * La publicidad.
- * El equipamiento deportivo.
- * Las actividades físicas, de ocio y recreación.

El resultado de esta presión, hacia el consumo de salud en el tiempo libre, es una demanda potencial cada vez más creciente de actividad física. De ello se aprovecha el sector servicios donde compiten dos entes con fines claramente distintos:

- Los entes Públicos, representados principalmente por los municipios, donde su apuesta es por la cantidad.

- Los entes Privados, empresas de servicio de ocio, recreación y tiempo libre, que apuestan por la diversificación y la calidad.



BIBLIOGRAFÍA:

- López Andrade, B. y otros. "Tiempo libre y educación". Escuela Española. Madrid 1982.
- Pérez, M. "El deporte en el tiempo libre". Revista Apunts. Ed. Física y deportes. Barcelona 1986.
- Knoop, Paul. "Dirección de proyectos de deporte y turismo". Apuntes del curso de animadores de deporte para todos. Ferrol 1991.
- García Ferrando, M. "Hábitos deportivos de los españoles". Instituto de Educación Física y el Deporte. Madrid 1986.
- Van Lierde, André. "Marketing del deporte para todos". Ponencia del curso de animadores de tiempo libre. Ferrol 1991.