

Un estilo de vida saludable

«Es en la infancia donde se van modelando esas conductas que aseguran una buena salud»

La clase de educación física del colegio, conseguir ciertos logros deportivos en una disciplina o unas metas personales que cualquiera se marca a lo largo de la vida con respecto al ejercicio (bajar esos kilos de más, ponerse más en forma, etc.) pasa de lo meramente corporal al ámbito personal. Y es que a lo largo de la vida, uno va convirtiéndose en sí mismo.

No somos algo estanco, sino todo lo contrario. Nuestras ilusiones y motivaciones, pensamientos, experiencias, relaciones, actos, compromisos,... nos van marcando y dando forma.

Desde este prisma me planteo el término salud como un concepto mucho más amplio de lo que en ocasiones se quiere dar a entender

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946 ya definió la salud como: "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades"

Es por ello por lo que la promoción de la salud no sólo tiene que ser entendida como un estado físico sino como un amplio concepto que abarca aspectos sociales, biológicos, físicos, personales, de consumo, etc.



18



Se sabe, por otra parte, que es en la infancia donde se van modelando esas conductas que aseguran una buena salud; de ahí que el periodo de enseñanza obligatoria resulte el más adecuado para tratar de potenciar desde el sistema educativo los estilos de vida saludables.

Enseñar una serie de contenidos no siempre asegura que el alumnado los entienda y los incorpore a su vida cotidiana. Es necesario reflexionar sobre sus hábitos generales, sobre las costumbres existentes en su familia, etc.

Producir un cambio conceptual puede ser de importancia decisiva para introducir nuevos valores y crear hábitos saludables duraderos en los más jóvenes de nuestra sociedad, y con ello, en esa sociedad futura.

Pablo Calvo Ruiz
Maestro y Licenciado en Educación Física
Entrenador Personal



www.pablocalvo.com

«Es más fácil inculcar hábitos saludables a edades tempranas que eliminar malos hábitos en la edad adulta»

