

EDITORIAL

"Hombre. Muévete o perece"

El hombre es un ser movedizo, proyectado para moverse, llamado a moverse, necesitado de movimiento. Un principio de la humanidad y de los animales en sus especies superiores es el automovimiento. Constituye una parte esencial de la vida. Puede hacerse una clasificación real del movimiento como actividad necesaria para subsistir o como actividad espontánea ejecutada no como imperativo de subsistencia. Este movimiento corporal espontáneo, es el acto primario del deporte. El hombre que se ejercita moviéndose sin estricta necesidad de subsistencia. Educación física y deporte se entroncan en la misma raíz: El movimiento, aun cuando luego pasan a ser conductas humanas distintas con distintos objetivos, ambos surgen de una misma realidad antropológica, el hombre en movimiento. . . Pero el movimiento humano ha sido castrado. Las ciudades contemporáneas restringen cada vez más el movimiento. Los niños no corren, no saltan, no juegan. Los adultos sufren la enfermedad del motorismo o motorosis" el movimiento por medio del motor, de la máquina. El alejamiento de la naturaleza y del movimiento, producen un hombre subnormal, un cuerpo parásito fuente de achaques y disfunciones. Como dice Cagigal: "Hay un generalizado analfabetismo del movimiento en los países industrializados. La compensación está en la actividad física. La gran tarea de la Educación Física moderna es la de recuperar la riqueza del hombre y por consiguiente su equilibrio intelectual y físico motriz".

Y por el ejercicio físico obtener posiblemente la salud en su concepto más amplio que es no sólo la ausencia de enfermedades, sino la posesión de aptitud física y psíquica para una vida más positiva, más creativa. No se trata, como dice Sheenan en su libro correr es salud, de preguntarse si el ejercicio puede prolongar la vida, sino de preguntarse: ¿puede el ejercicio mejorar la vida? Porque puede ser que genéticamente nuestras células estén programadas para durar cierto tiempo y en realidad no podemos cambiar esa programación, pero sí podemos tener una mejor calidad de vida a través del movimiento, del ejercicio, del deporte, de la actividad física como hábito permanente durante toda la vida.

Raül Hincapié Abad