



HISTORIA



LA EDUCACIÓN FÍSICA



HIGIENE



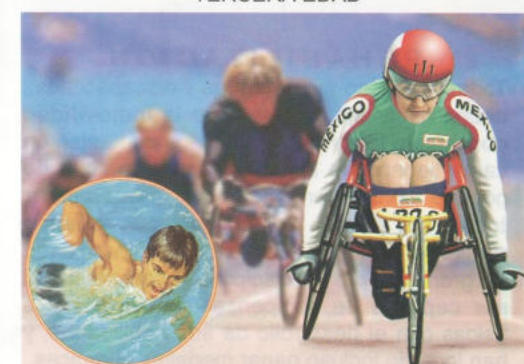
LA SALUD Y LA MEDICINA DEL DEPORTE



DIETA BALANCEADA



TERCERA EDAD



REHABILITACIÓN

LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física es una rama de la educación que, mediante un conjunto de ejercicios físicos, tiende a desarrollar en el ser humano las siguientes aptitudes: aumento de la fuerza, la resistencia y la agilidad; adquisición de destreza en el deporte; aprendizaje de los valores sociales; formación del carácter; desarrollo de la voluntad; anhelo de superación y apropiado empleo del tiempo libre. Las principales áreas de la educación física son: Juegos colectivos de pelota, como el de los antiguos mesoamericanos (1), fútbol (2), béisbol (3), béisquetbol (5) y tenis (10); artes marciales, como judo, tae kwondo y karate (4); ejercicios para aumentar la flexibilidad y la fuerza muscular, como gimnasia, pilates y gimnasia olímpica (6); ejercicios aeróbicos, para mejorar el funcionamiento del Aparato Circulatorio y aumentar la resistencia, la capacidad pulmonar y la condición física, como aerobics, subir escalones, brincar la cuerda, natación (7), spinning o ciclismo (8), caminata al aire libre o en caminadora, atletismo (14) y esquí (13); fortalecimiento de los músculos, como levantamiento de pesas (9 y 11), y aumento de la fuerza y la condición física, como el box (12). Otras disciplinas no indicadas en la ilustración son: voleibol, danza, yoga, tai chi, patinaje, alpinismo, etc. Los ejercicios pueden requerir de fuerza, resistencia, flexibilidad, agilidad, rapidez, potencia, coordinación, concentración o de todas o varias de estas cualidades. Todos, sin embargo, exigen constancia, esfuerzo y disciplina. Por su parte, los deportes colectivos demandan de los participantes que "jueguen limpio", porque las mañas y las trampas se contraponen al deporte sano. Para iniciar una rutina de ejercicios, es conveniente contar con la ayuda de un entrenador, ya que una persona inexperta, en el mejor de los casos, hace mal los ejercicios y, en el peor de los casos, puede lesionarse.

DEPORTE EN LA TERCERA EDAD

La práctica deportiva no se limita a los jóvenes o deportistas de alto rendimiento. Desde el niño más pequeño hasta el anciano **puede y debe hacer ejercicio**. Antes de empezar a ejercitar el cuerpo, es importante que un médico verifique el estado general de la salud y recomiende el deporte más conveniente, según la edad y las condiciones físicas. Los adultos mayores pueden realizar cualquier ejercicio, pero si nunca lo han hecho, se conservarán en buen estado si caminan una hora diaria.

REHABILITACIÓN

Todas las personas enfermas y discapacitadas deben hacer ejercicio, porque **la inmovilidad conduce a la atrofia**. Incluso los que están en cama tienen que ser ayudados a cambiar de postura constantemente. **Hay que ejercitar todas las partes del cuerpo que pueden moverse**. Muchos discapacitados han dado un gran ejemplo de disciplina y constancia, al **ser capaces** de compensar sus deficiencias físicas con el desarrollo de sus habilidades, y han logrado incluso ganar medallas olímpicas.

DIETA BIEN BALANCEADA

Para vivir una vida plena, es preciso mantenerse en forma, pero esto no se logra sólo con el ejercicio, ya que **la alimentación es un factor determinante en la preservación de la salud**. Para que una dieta esté bien balanceada, **debe evitarse la comida chatarra, el alcohol y las drogas, y consumirse:** **vitamina A** (zanahoria); **vitamina B₁** (carnes rojas y vegetales); **vitamina B₂** (hígado y huevo); **vitamina B₆** (yema de huevo, germen de trigo y levadura); **vitamina C** (cítricos); **vitamina D** (aceite de hígado de pescado); **vitamina E** (lechuga y aceites vegetales); **vitamina K** (plantas verdes hojosas); **minerales**, como **calcio** (lácteos y tortillas); **zinc** (cereales, carne, pescado y legumbres); **yodo** (agua, verduras, frutas y mariscos); **flúor** (agua, té, pescado y mariscos); **fósforo** (mariscos, nuez y soya); **hierro** (carne, hígado, pescado, huevo, avena, chícharo, papa, espinaca, perejil, lenteja y soya); **magnesio** (germen de trigo, azúcar, almendra, nuez, soya e higo); **cobre** (carne, hígado, mariscos, cereales, cacao y legumbres) **azufre** (col, legumbres, carne, espárrago, ajo, cebolla, jitomate y pescado); **manganeso** (cereales, chícharo, frijol y nuez); **cloro y sodio** (sal), y **potasio** (jitomate, plátano y papa); **proteínas animales** (carne, lácteos y huevos), **proteínas vegetales** (nuez, trigo, cacahuete, soya y frijol); **grasas animales** (carne y lácteos), **grasas vegetales** (aceites, aguacate y cacahuete), y **carbohidratos** (cereales).

HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

El hombre primitivo poseía una excelente condición física, porque recorría caminando muy largas distancias, en busca del alimento; realizaba un gran esfuerzo para cazar grandes animales y ejecutaba danzas rituales. Durante la Antigüedad, los griegos fueron los primeros en convertir a la educación física en una disciplina indispensable para conservar la salud, y organizaban múltiples competencias deportivas, de entre las que destacaron los Juegos Olímpicos. Los romanos heredaron de los griegos el conocimiento de que todo ser humano debe cuidar la salud de su mente y su cuerpo, y acuñaron la famosa frase de **Mente sana en cuerpo sano**. La Edad Media fue, en Europa, una época de excesivo misticismo, en la que se restó importancia al cuidado físico. Pero en otras regiones de la Tierra siempre se consideró necesario realizar ejercicios. Por ejemplo, en Mesoamérica se practicaba el Juego de Pelota y los jóvenes tenían una rigurosa disciplina de ejercicios. En la Edad Moderna los europeos volvieron a prestarle atención al desarrollo del cuerpo. Fue en la Época Contemporánea cuando en las escuelas se empezó a inculcar el hábito del deporte. A fines del siglo XIX se reinstituyeron los Juegos Olímpicos. Sin embargo, estos esfuerzos no fueron eficaces y en las dos Guerras Mundiales se puso de manifiesto la deficiente condición física de los jóvenes soldados. Por eso, después de estos terribles conflictos, se impulsó fuertemente la educación física, pero no para ponerla al servicio de la guerra, sino de la salud humana. Además, por primera vez se incluyó a las mujeres en estas actividades. A partir de entonces, se han inventado múltiples maneras de desarrollar el cuerpo, que pueden adaptarse a los dos sexos y a todas las edades.

TEXTO REDACTADO POR TERE DE LAS CASAS

LA HIGIENE

La higiene es el conjunto de hábitos tendientes a conservar la salud, como la buena alimentación, el aseo (ver ilustración), el descanso y el deporte. Hoy en día la gente tiene mayor obligación de hacer ejercicio que en el pasado, porque viaja en vehículos, hace funcionar sus aparatos con controles, sus máquinas efectúan los trabajos más pesados y pasa mucho tiempo ante la televisión o la computadora. Un gran número de personas disfrutan el deporte como espectadores en la televisión o los estadios, pero **el verdadero goce está en practicarlo y no en considerarlo un espectáculo**. Para que el ejercicio sea saludable, debe realizarse por lo menos una hora cuatro veces a la semana. Es preferible hacerlo al aire libre, excepto en las grandes ciudades, donde el aire está contaminado.

LA SALUD Y EL DEPORTE

La práctica cotidiana de una actividad física mejora la circulación y la digestión, aumenta la capacidad pulmonar, fortalece al corazón, los huesos y los músculos, da vigor al cuerpo, produce un bienestar general y previene enfermedades. Como bien lo decían los romanos: **Mente sana en cuerpo sano**, el deporte también contribuye a conservar la salud mental, ya que da alegría y, en casos de depresión, la disminuye, porque aumenta la producción de dopaminas, que son las hormonas del placer; como exige un gran esfuerzo, forma el carácter, fortalece la voluntad y ayuda a adquirir disciplina; actúa como descarga de rabia e impulsos violentos; aumenta la seguridad en uno mismo, por el dominio del propio cuerpo, divierte, relaja y, en los deportes en equipo, mejora las relaciones.