

Ejercicio físico, deporte y educación

Es bien sabido, y está científicamente demostrado, que la actividad física durante la infancia y en la adolescencia resulta altamente beneficiosa, no sólo para el desarrollo potencial de las facultades físicas y psíquicas, sino como proceso educacional. Así, pues, los hábitos buenos adquiridos durante las primeras etapas de la vida son los que educan y forman al ser humano. De ahí que la práctica habitual de ejercicio físico o de un deporte como juego lúdico o de esparcimiento genere una magnífica fuente de valores, tales como la autodisciplina, el esfuerzo, la humildad, la solidaridad, el espíritu de superación, el respeto, la entrega y la comunicación social. Como docente que ha hecho sus buenas horas de guardia en el patio del instituto, puedo corroborar que los niños que a la hora del recreo corren o juegan a la pelota, normalmente fútbol o baloncesto, rinden mejor en las siguientes horas de clase y muestran mayor grado de concentración en el trabajo de aula. Es un proceso catártico, han liberado tensiones acumuladas durante las primeras horas de la mañana y se han desahogado, luego están mejor predispuestos para el aprendizaje.

Fue Aristóteles, en su *Ética a Nicómaco*, quien por primera vez habló de la *eutrapelia* como de una virtud potencial del ser humano. Se trata de la necesidad de esparcimiento, entretenimiento o recreo, con fines lúdicos y beneficiosos, tanto para la salud del alma como para la del cuerpo. Si atendemos al sentido literal de esa palabra griega, "lo que gira bien", observamos que la calidad de lo "que gira bien" no es sólo una destreza mecánica de agilidad y sincronía de movimientos, sino también de carácter moral o conductual, la presteza del justo medio. Así, el recreo o esparcimiento debe ser entendido, pues, como un valor de máxima relevancia para el buen desarrollo físico y espiritual del individuo, pues enseña a saber jugar con atención, disciplina, seriedad y control.

Uno de los más altos valores atesorados por la práctica del deporte es la disciplina, que resulta fundamental como hábito de educación. Y es un hecho también constatado en el aula que el niño que practica un deporte o el adolescente que se somete a la disciplina del entreno semanal, tiene mayor capacidad para organizar también sus hábitos intelectuales de lectura y estudio, goza de mayor concentración, rinde mejor, organiza bien sus trabajos escolares, destina menos horas a redes sociales y saca mejores notas. De ahí que la autodisciplina y el control individual, físico y mental, adquiridos tanto en el entrenamiento como en el juego en equipo o en el patio del cole, sean buenos coadyuvantes para el desarrollo de las capacidades organizativas del esfuerzo en el ámbito intelectual y cognitivo.

Aunque la máxima latina de Juvenal “mens sana in corpore sano” (*Sátira X*, 356) sea una cita no erigida como referente simbólico del constructo deportivo, sino del religioso, su actual asimilación al mundo del deporte la valida hoy como emblema del sacrificio, del valor y del esfuerzo que todo individuo debe realizar para mantener su cuerpo y su espíritu en perfecto estado de armonía y equilibrio.

Educar, pues, a nuestros niños y adolescentes en la virtud de la *eutrapelia* como sinónimo de pasarlo bien, haciendo ejercicio físico o practicando habitualmente algún deporte que armonice, en su justo medio, actos físicos y potencias anímicas, nos ayudará a todos, padres, médicos, terapeutas y docentes, a frenar esos nuevos síndromes que hoy en día afectan a la sociedad juvenil y a dar nuevas luces de estímulo y apoyo a todos aquellos niños y niñas que por razones de salud hayan podido sentirse excluidos o diferentes.

Para la Fundación Cors Units.

Lola Esteva de Llobet

Catedrática de Lengua y Literatura. Enseñanza Secundaria.