

# LA EDUCACION FISICA INTEGRAL Y LOS DEPORTES

Teniente Piloto LUIS H. QUINTERO



Es tan evidente la importancia que para un mejor desarrollo de las cualidades del hombre suponen los ejercicios físicos, que resultan innecesarias las palabras para ponderarla.

Podemos deducir claramente que las dos potencias mundiales, EE.UU. y Rusia, si han establecido una educación física integral y que ellos, ante sus responsabilidades mundiales, poseen una mentalidad nacional, ya que han deducido que un tratamiento físico educativo es tan importante, como el médico y el quirúrgico. Todo ser humano debe ser educado integralmente, es decir en lo físico, en lo intelectual y en lo moral, ya que la cultura física analizándola aisladamente es el eje de la educación intelectual y moral.

La práctica de la educación física es uno de los mejores medios que existe al alcance del hombre para establecer un contacto directo con la naturaleza, no ya a través de la simple contemplación de su imponente grandeza y de su belleza incomparable, sino de una relación más íntima y entrañable, por ser auténtica y efectiva fusión del cuerpo y del alma con ella. Es en realidad la naturaleza la que nos ofrece un campo más vasto para nuestros ejercicios corporales.

Las manifestaciones deportivas en que se congregan grandes multitudes

como las carreras de caballos, el fútbol, el ciclismo, el automovilismo, etc., son una prueba evidente de lo arraigado que se halla en el hombre el sentido emocional del deporte como espectáculo.

Se puede deducir que el fin de la educación nos es saturarnos de sabiduría, como adiestrar nuestra mente y cuerpo, pues sin la salud, la vida no es vida y el deporte sabiamente practicado es fuente inagotable de vida, por ser lucha, por ponerse en contacto directo con la naturaleza, porque contribuye a reformar nuestro organismo, porque prueba al hombre, revela su naturaleza íntima, su inteligencia y su fibra moral, porque nos da motivos de sana alegría y franco optimismo, que se traducen en una mayor capacidad física, moral e intelectual para el trabajo cotidiano.

El ejercicio físico, que es la práctica de los movimientos armónicos y naturales, para aumentar la actividad del organismo y facilitar su desarrollo, para fomentar determinadas cualidades como el valor, la audacia y la decisión, se considera como indispensable para la salud y en consecuencia para la vida.

La práctica de la educación física y de los movimientos coordinados dan al cuerpo salud, fuerza y aspecto de juventud y la falta de actividad pro-

duce debilidad muscular, respiración y circulación deficiente, empobrecimiento de la sangre y un agotamiento general. Se puede deducir que un reposo continuado destruye paulatinamente el sistema físico del hombre.

Por regla general, un hombre físicamente débil, no puede rendir lo necesario a través de sus actividades, e incluso se encontrará en inferioridad ante un hombre fuerte, para realizar una labor intelectual, pues mientras más débil sea nuestro cuerpo más nos exige y cuanto más fuerte más nos obedece. Un organismo bien desarrollado y musculoso tiende a mantener cierto tono del sistema nervioso lo cual redundando positivamente en beneficio de los hábitos mentales. Un factor importantísimo y en el cual incurrimos en sentido opuesto muy a menudo es precisamente la higiene mental; nunca hemos meditado un poco acerca del desarrollo y formación de los hábitos saludables, morales, por medio de la auto-sugestión, del dominio de sí mismo y del cumplimiento de normas de conducta a manera de ejercicios mentales bien dirigidos, para despertar las fuerzas latentes que todos pensemos y así establecer la voluntad.

---

**TENIENTE PILOTO  
LUIS H. QUINTERO P.**

Oficial de la FAC. Egresó de la Escuela Militar de Aviación como Subteniente Piloto en 1955. De 1956 a 1958 cursó en los Estados Unidos especialización en aviones Jet, habiendo obtenido diploma por primer puesto en vuelos. Ha prestado servicios en la Base de Transportes "Camillo Daza", en el Dpto. A-3 y en el Instituto Militar Aero-náutico del cual es actualmente Profesor. Participó en 1949, en Quito, en competencias deportivas Militares Grancolombianas y perteneció al registro profesional del Club "Independiente Santa Fe" con el cual viajó a Centro América y Méjico. Actualmente es Jefe de Deportes de la Fuerza Aérea, y Presidente de la Liga de Fútbol de las FF. MM.

En la vida diaria, es indispensable sobreponerse a las molestias físicas y morales, ejercitar la voluntad, reflexionar sobre todos los problemas, desechar los pensamientos negativos de tristeza, timidez, desconfianza, rencor, inercia, los estados violentos de emoción, de cólera, de abandono, perjudiciales al estado de ánimo y nocivos para la perfecta formación física educativa. Con la práctica habitual de la higiene mental, cultiva el individuo dentro de sí mismo, una atmósfera propicia para la actividad generadora y vivificante que despierta los pensamientos positivos.

Una actitud mental positiva consigue un estado de ánimo feliz, optimista, que repercute en el organismo favorablemente, lo incita a la persistencia en las buenas acciones, desarrolla una personalidad atractiva y fuerte, que propicia seguridad y da una poderosa confianza para luchar en la vida.

Los pensamientos tristes, injustos, bajos, inmorales, vanidosos, sensuales, producen en la mente un estado de ánimo, de desconfianza, de inferioridad, que destruye y menoscaba la vitalidad y la salud. Los sujetos que no reaccionan contra esta clase de pensamientos pierden su personalidad y sus energías mentales y morales y son incapaces de reaccionar en beneficio propio, de la familia y de la sociedad.

Es indiscutible que de estar sentado durante la mayor parte de las horas del día, ya sea en las aulas, ya en la oficina, también se derivan en el hombre, ciertos y lamentables vicios para el esqueleto tales como la torcedura de la columna vertebral, el hundimiento del pecho y sus lógicas y peligrosas repercusiones en el desarrollo de la musculatura, el corazón y los pulmones. Esta falta de actividad acaba con el buen estado del ser humano,

mientras que el movimiento y el metódico ejercicio físico lo salvan y conservan.

Hay que saber aprovechar bien los años esenciales de la vida, aquellos en que el cuerpo se afirma. Hasta los veinticinco años el crecimiento es espontáneo, los tejidos se reponen por sí mismos; pasada dicha edad es preciso mantener las fuerzas anteriormente adquiridas y restablecer cuanto se pueda las que a través del tiempo, se van consumiéndose. Si no hemos procurado almacenar oportunamente las reservas necesarias para mantener fuertes y elásticos los organismos internos, la decadencia física a la que con inexorable rigor estamos todos condenados, se producirá antes de lo que en realidad corresponde. Conviene por tanto mantener a todo trance y esforzarse en conseguirlo plenamente, el ideal de una juventud alegre, optimista, batalladora, trabajadora y culta, cualidades que se dan entre los verdaderos hombres que descuellan.

Por propio interés, nadie debería renunciar a la práctica de uno u otro deporte. La opción no resulta ciertamente laboriosa, pues en realidad los hay para todas las edades y para ambos sexos.

El tenis, la natación, el patinaje, el atletismo ligero pueden ser perfectamente practicados por la mujer; las personas ya maduras, a quienes conviene un deporte sano como los demás, pero que no produzca cansancio, tienen al alcance el golf, la pesca y en muchos casos el tenis. Y al referirme a este ejercicio no podemos evitar la evocación del ejemplo del inolvidable Rey Gustavo V de Suecia, quien lo jugó hasta los noventa años.

Y si para el hombre las actividades físico-deportivas ofrecen una gran importancia desde todos los puntos de vista, no la tienen menor para la mu-

jer. Más aún, es indispensable que en la medida de sus posibilidades, el sexo llamado débil practique algún deporte, pues no hay que olvidar que las mujeres son las que dan vida a la humanidad y por consiguiente, de su potencia física depende en muy buena parte, el que las futuras generaciones sean decididas y estén dotadas de una fuerte capacidad corporal e intelectual, contribuyendo así a mantener sana y vigorosa la raza.

No basta tener el cuerpo perfectamente adaptado a las exigencias que supone la práctica de los deportes en general para aspirar al triunfo, es necesario así mismo que desde el punto de vista funcional, respondan los órganos al desgaste inevitablemente causado en el organismo y mantengan ese equilibrio en la actividad corporal que caracteriza la perfecta salud por ser ella la base fundamental y el punto de partida de toda preparación atlética sólida y la primera condición de toda actividad física severa.

Más no son únicamente de carácter fisiológico los beneficios que se obtienen de las prácticas físico-educativas efectuadas con la necesaria regularidad y moderación, sino también de orden moral y espiritual, tanto o más importantes que aquellos. Ello nos lleva a afirmar que la educación física integral constituye algo esencial para el hombre, ya que con las virtudes que encierra contribuye a su completa formación. Con el deporte se llega a adquirir el sentido de la disciplina, valor sin el cual resultan estériles o menos eficaces la mayoría de los esfuerzos humanos. Si la disciplina es de libre consentimiento adquiere más interés aún, porque se deriva del hombre mismo sin esperar a que nadie se la exija, sin que nadie ejerza la más leve coacción sobre su espíritu y su mente, lo cual demuestra que se posee la necesi-

saría dosis de voluntad. Así aprende el hombre a conocer sus propias fuerzas físicas y morales, las va descubriendo paulatina y positivamente, las canaliza, valoriza y gradúa intentando obtener de ellas el máximo aprovechamiento a través de una acción regular y metódica lo cual lo lleva a conducirse sin excesos, que siempre desgastan el cuerpo y el intelecto. Lentamente, sin que él mismo se de exacta cuenta de su propia evolución, el hombre llega, gracias a esta constante medición de fuerzas, a la ponderada utilización de las mismas, a dominarse y subordinarse a determinadas normas físicas, morales e intelectuales. Su voluntad se desarrolla en un modo más amplio y efectivo, sus costumbres adquieren un tono de mayor sobriedad, pues la base de todo ejercicio sistemático consiste en una vida ordenada estrictamente y es indiscutible que eso solo puede favorecerle desde todos los puntos de vista. La vida metódica, el ejercicio moderado, la alimentación sana y nutritiva, y el descanso adecuado al desgaste físico cotidiano, pueden operar auténticos milagros en la formación del cuerpo del hombre.

Es evidente la necesidad que tiene el militar de ponerse en condiciones para poder soportar y responder sin violentarse demasiado a las exigencias de energías que una prueba físico-deportiva requiere. ¿Pero cómo realizar este esfuerzo sin que la salud se vea perjudicada? La respuesta surge al instante clara, concreta y sencilla, vida sana y buen criterio para aplicar el trabajo físico indispensable y adecuado: no abusar de nada, descansar lo suficiente, conocer cada uno las condiciones de su organismo para saber cuál es el grado de intensidad a que puede someterse en los ejercicios. El militar debe ser, un hom-

bre de voluntad indómita, de carácter decidido y enérgico, de paciencia heroica, de constancia inquebrantable, dotado de un espíritu de lucha y de sacrificio, lo cual le producirá no sólo unos considerables beneficios en su profesión sino también en su marcha a través de la vida.

Por consiguiente, las horas que emplea en disciplinar su cuerpo y su carácter serán útiles, porque se preparará también para las demás actividades. La disciplina se adquiere mediante un entrenamiento regular, sistemático, realizado gradualmente, sin transición, pues ello da al hombre conciencia de su capacidad de rendimiento, que no es otra cosa que la manera de realizar, en la forma más eficiente posible, el ejercicio para el que se entrena, asegurando los máximos resultados mediante el mínimo esfuerzo. Esto supone una perfecta coordinación de la vista, la mente y el cuerpo.

Relacionando directamente la Educación Física Integral y los Deportes, veámos como influye la capacidad del militar:

El soldado bien orientado debe poseer la preparación técnica, la capacidad mental, la estabilidad emocional, y la aptitud física que son esenciales para obtener el mejor éxito en el combate. Si el soldado carece de cualesquiera de estas cualidades, su eficacia en el combate será proporcionalmente menor. La preparación técnica le proporciona conocimientos y habilidad, la capacidad mental y estabilidad emocional le estimulan y le infunden deseo para la lucha; y la aptitud física lo vigoriza para el árduo trabajo de la guerra.

**Importancia de la aptitud física.** Los jefes militares siempre han mantenido que la eficacia del soldado en el combate depende de su fuerza, resistencia, agilidad y coordinación. La

guerra pone a grave prueba la aptitud física del soldado. Marchar largas distancias llevando equipo completo, armas, y municiones por regiones escabrosas y luchar eficazmente al llegar a la zona de combate; guiar rápidos tanques y vehículos motorizados por terrenos ásperos; saltar, correr y arrastrarse largas distancias; saltar dentro y fuera de fosos, cráteres y trincheras y saltar obstáculos; levantar y llevar objetos pesados; continuar marchando por muchas horas sin descansar ni dormir, son actividades, como muchas otras más, que exigen tropas muy bien instruidas y preparadas.

La mecanización de la guerra moderna ha venido a aumentar, en vez de disminuir, la importancia de la aptitud física del soldado, pues éste tiene que ejecutar aún la mayor parte de las arduas tareas que durante miles de años otros soldados han tenido que llevar a cabo. Siempre hay lugares en que las unidades mecanizadas no

pueden maniobrar, tareas que no pueden ejecutar y situaciones en que el equipo mecanizado queda inutilizado. Además, las máquinas no son mejores que los hombres que las guían. Todo progreso que se haga en cuanto a velocidad, maniobrabilidad, fuerza percutiente, durabilidad y poder destructivo de las máquinas propias requiere el mejoramiento correspondiente de la calidad y capacidad de los operantes.

La aptitud física es también importante desde otro punto de vista. Existe una relación muy íntima entre la aptitud física del soldado, de una parte, y su capacidad mental y estabilidad emocional, o moral, de la otra. El cansancio, la debilidad, la falta de resistencia y el agotamiento físico van acompañados por lo general, de un estado de desaliento. El soldado vigoroso, fuerte, resistente y bien preparado tiene un sentido de capacidad y confianza en sí mismo, y por lo tanto, es menos susceptible de muchos de los factores que minan su moral.

---

*El hombre primitivo, colocado en plena naturaleza y teniendo que vivir solamente de los recursos que podía proporcionarse por sí mismo, seguramente fue un tipo perfecto de cultura física, ya que para subsistir y defenderse estaba obligado a emplear sus músculos, su agilidad, su resistencia y su destreza. Aun hoy, los pueblos no civilizados, poseen condiciones admirables en su conformación orgánica, por la necesidad constante que tienen de conseguir elementos para su diario sustento y por la urgencia de defenderse contra el medio siempre hostil.*

*Después de muchos siglos de civilización, el ser humano, más alejado de la naturaleza y habiendo perdido en armonía física y en sensibilidad, por la adquisición de mayor potencia intelectual, se dio cuenta de la importancia de conseguir y mantener el vigor físico y entonces dio forma a la cultura del cuerpo, un poco imperfecta al principio por la finalidad que le impuso, pero que ha ido con el tiempo precisándose y convirtiéndose en lo que es hoy en una verdadera Educación Física Integral.*

E. M. Amador Barriga.