



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## EDITORIAL

### “MANANTIAL DE PLACER Y DE SALUD”

“Seguro que tienes muchos recuerdos felices de tu etapa de adolescente ¡Piénsalo!”, me dijo mi hermana en una conversación de esas en las que *arreglamos el mundo* mientras paseamos. Una oleada de escenas pasó por mi cabeza mientras esbozaba una sonrisa.

Durante el verano, ese periodo ansiado tras largos nueve meses, una pandilla que rondaba los 20 chavales de diferentes edades, colegios e incluso ciudades (madrileños o vallisoletanos veraneantes en Segovia), nos juntábamos en el Club Social Polideportivo a diario. Los que íbamos a natación, como mi hermana Bea y yo, madrugábamos desde casa hasta la estación de autobuses. A las 10 en punto todos y debidamente equipados con esos gorros de silicona *aplastacabezas*, gafas que se empañarían, ellos con sus “turbo paquet” y nosotras con nuestros bañadores deportivos, estábamos frente a la inmensa piscina olímpica.

La pista de voleyplaya, sin playa, nos parecía tan atractiva como la de la Costa Brava. Alfonso y Miguel Ángel, que durante el invierno jugaban al voleibol, nos enseñaron lo básico, y la práctica hizo el resto para que pasáramos horas, cada día, jugando sin parar. Altavoces con los “Beach Boys” amenizaban el juego hasta que algún socio, con ganas de siesta, protestaba.

“¡Nos falta uno para jugar un frontón! ¿Tenéis raqueta?” o “¡Necesito pareja para el voleyplaya!”, me hacían saltar de la toalla como un resorte.

Tras el ultimátum: “Son las nueve de la noche y los socorristas han terminado su jornada laboral, por lo tanto, la piscina queda cerrada”, corría al ping pong con Pedro, para que no nos quitaran la mesa. Partidas a 21 puntos, saque libre y sin medias. Las reglas estaban claras y jugábamos hasta que mis padres me reclamaban para volver a casa.

Imposible olvidar, sin soltar alguna risilla, el trabajo de cubicaje del maletero de un coche de 7 plazas, 5 hijos y los papis, para acudir cada día al club:

- *¡Parece que nos vamos de viaje! ¿Es necesario llevar todo esto?*
- *Lo mío sí.*
- *Y lo mío también.*
- *A mí no me saquéis nada, llevo mi mochila delante para dejar sitio.*
- *¿Vais a usar hoy también los patines?*
- *Es por si acaso, papá.*
- *Entonces, dejar las raquetas o el balón de vóley.*
- *El balón es de Alfonso, que ayer se lo dejó. Y a las 4 tenemos pista de tenis.*
- *¡Pero si hay 30 grados a la sobra!*
- *Da igual, es la única hora que dejan libre los señores, que parece que se levantan a las 8 de la mañana para reservar y dejarnos a los demás sin pista.*

Al final todo se acoplaba con la pericia de mi padre.

¡Qué cortos se hacían los días en verano!

Durante el periodo lectivo -de mediados de septiembre a mediados de junio-, a decir verdad y para ser justos, con un leve esfuerzo memorístico, aparecen muchos y buenos recuerdos. Creo que en esos tiempos ostentaba el récord en terminar todas las tareas pronto para bajar a jugar a la calle. La motivación ayuda y mucho. Jugábamos a la goma, al escondite, montábamos sobre los patines, inventábamos coreografías con la música de nuestra serie favorita (El príncipe de Be-Air, Blossom, Cosas de casa...), bajábamos la cuesta sentadas en el monopatín de mis últimos reyes magos....

Cómo olvidar los viajes en la “fregoneta /gua gua” de Félix, nuestro entrenador de baloncesto, por Castilla y León, cantando, jugando a las cartas, contando chistes, hablando sin guardar el turno de palabra... ¡Y ese viaje mítico a Gijón cuando nos clasificamos para el sector!

¡Qué bien sienta chuparse los dedos coloreados de naranja cuando comes un paquete de *risquetos* con Cristina después de un entrenamiento o un partido! Nuestros “pequeños grandes momentos” en los que nos sentíamos cómplices del delito de comprar chuches.

Al evocar estos y otros recuerdos felices de mi adolescencia en este momento vital, encuentro un factor común: ocio activo, saludable y gratificante. La actividad física<sup>1</sup>, en su sentido más amplio, era la protagonista, el medio o el vehículo para vivir momentos de calidad durante la juventud.

Soy consciente de lo tremendamente afortunada que he sido al tener a mi alcance una oferta amplia y rica de actividades físicas saludables. He contado con una familia que me ha inculcado de manera natural la práctica de actividad física variada y me ha facilitado su disfrute a través de su tiempo y del acceso a instalaciones deportivas de calidad. He tenido además la suerte de coincidir con muchos grupos de jóvenes con inquietudes similares para compartir esas aficiones y, en definitiva, he disfrutado y me he sentido parte de un grupo, respetada y querida. Y así lo recuerdo.

Eran más las ganas de compartir el entrenamiento con los demás que las de nadar siguiendo la raya infinita de la piscina. Lo importante no era ganar los partidos de baloncesto sino era sentirse parte de un equipo, tener tu rol en un grupo, esforzarse por un objetivo común y, por supuesto, divertirse.

Me preocupa seriamente que mis alumnos (de entre 12 y 18 años) no cuenten con las posibilidades que yo tuve. No todas las familias cuentan con el tiempo, los recursos o la cultura física para facilitar a sus hijos de forma habitual un ocio activo y saludable. Algunos viven en pequeñas poblaciones con apenas jóvenes (la famosa “España vaciada y envejecida”), con

---

<sup>1</sup> Me gustaría aclarar brevemente las diferencias entre varios términos utilizados a veces como sinónimos de manera errónea. El primero, y que engloba al resto, es “actividad física”, que podemos definir como cualquier movimiento que supone un gasto energético superior al estado de reposo. El siguiente es “ejercicio físico”; en este caso añadimos a la definición anterior la finalidad voluntaria de mantener y mejorar nuestra condición física; es decir es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva. Por último, hablaremos del “deporte” cuando esta actividad está además reglamentada y es competitiva.

escasas instalaciones y poca oferta de actividades para su tiempo libre. Y en ocasiones la oferta de ocio no está diseñada adecuadamente para atraer a nuestros jóvenes (horarios, tipo de actividades, personal a cargo, instalaciones...).

No estoy refiriéndome a actividades deportivas federadas, competitivas y con un objetivo de rendimiento, sino a actividades físicas saludables asequibles y accesibles para todos nuestros jóvenes.

“Mens sana in corpore sano”<sup>2</sup>. Las evidencias científicas sobre los múltiples beneficios de la actividad física (mantenimiento y mejora de la salud física y psicológica, conocimiento de uno mismo, trabajo de habilidades sociales, reducción del consumo de alcohol y drogas...) son de sobra conocidas entre la población. Pero paradójicamente, son pocos los proyectos globales bien planificados y estructurados para conseguir que los jóvenes tengan un ocio sano y activo. Investiguemos qué demandan nuestros jóvenes, qué proyectos exitosos se han llevado a cabo, qué diseños se adaptan a nuestro contexto, qué campañas de promoción funcionan... Y pongámonos manos a la obra.

Vaya como ejemplo el proyecto con el que el gobierno islandés pasó de encabezar la lista de países con mayor tasa de consumo de tabaco, alcohol y drogas entre sus jóvenes, a pasar a la cola, a través de una fuerte inversión en una oferta de ocio bien planificada, con recursos humanos e instalaciones de calidad.

[https://elpais.com/elpais/2017/10/02/ciencia/1506960239\\_668613.html](https://elpais.com/elpais/2017/10/02/ciencia/1506960239_668613.html)

Es responsabilidad de toda la sociedad, y en especial de los dirigentes políticos, que nuestros adolescentes inviertan su tiempo libre en actividades saludables. Debemos diseñar el contexto idóneo para que ellos puedan disfrutar de experiencias de calidad que les ayudarán a crear hábitos de vida saludables y recordarán de por vida.

**Teresa Fuentes Nieto**

*Facultad de Educación de Segovia (Universidad de Valladolid). España.*

*IES Marqués de Lozoya. Cuéllar (Segovia). España.*

*Email: [teresa.fuenie@educa.jcyl.es](mailto:teresa.fuenie@educa.jcyl.es)*

---

<sup>2</sup> Juvenal, siglo I.