



La actividad física y el deporte como ámbito ideal para la prevención e integración social

Los beneficios para la salud de la actividad física son indiscutibles, los estudiosos confirman que existe una relación lineal entre la práctica de AF y los beneficios sobre la salud.

La actividad física se asocia con reducción en el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y alzheimer de modo dosis-dependiente, esto es, a mayor actividad física mayor reducción del riesgo de desarrollar dichas patologías.

La OMS recomienda un mínimo de 150 min/semanales de AF moderada en personas sanas para obtener beneficios, dosis de más de 100 minutos al día no parecen estar asociadas con beneficios adicionales sobre la salud. En el caso de la actividad física vigorosa, dosis bajas están relacionadas con efectos positivos, mientras que aumentar en más de diez veces los niveles recomendados no se asocian con mayores beneficios, cantidades muy por encima de las recomendaciones de actividad física se asocian con un mayor riesgo de lesiones musculoesqueléticas y de riesgo de mortalidad en pacientes con enfermedad cardiovascular. No obstante, ninguna dosis de actividad física vigorosa se asocia con tasas de mortalidad más altas que la propia inactividad física. Así, la actividad física es uno de los factores modificables para la prevención de las principales enfermedades occidentales y la mortalidad, por lo que es importante seguir haciendo hincapié en que EL EJERCICIO ES MEDICINA.

La educación física y el deporte tienen una serie de componentes físicos y psíquicos que favorecen el proceso educativo; enseñan a superarse, a dedicar tiempo y esfuerzo a conseguir metas, es decir, a aplazar el éxito y a saber que éste llega con dedicación y sacrificio; a acatar las normas, lo que es de indudable valor para completar el proceso de socialización y, por supuesto, a practicar siempre el juego limpio, formándose en un concepto competitivo que evite las trampas de cualquier clase, dirigido éste a vincular superación con la máxima limpieza moral; también a trabajar solidariamente en equipo y a superar las tentaciones



egocéntricas, a la vez que a favorecer el conocimiento de sí mismos y en relación con los demás. Entre los valores que pueden desarrollarse en y a través del deporte, Gutiérrez (1995) distingue entre los valores sociales y los personales.

<u>Valores sociales</u>	<u>Valores personales</u>	
Respeto	Habilidad (física y mental)	
Cooperación	Deportividad y juego limpio	
Compañerismo	Mantenimiento o mejora de la salud	
Relación social	Logro (éxito-triunfo)	
Amistad	Creatividad	Espíritu de sacrificio
Competitividad	Diversión	Participación lúdica
Preocupación por otros	Reto personal	Reconocimiento
Trabajo en equipo	Autodisciplina	Humildad
Participación de todos	Autoconocimiento	Autodominio
Expresión de sentimientos	Imparcialidad	Obediencia
Convivencia	Autoexpresión	Autorrealización
Lucha por la igualdad	Aventura y riesgo	Recompensas
Responsabilidad social	Perseverancia	
Justicia		

Tiene especial relevancia que el deporte enseña a encajar las derrotas, sabiendo que para lograr triunfos es necesario sobreponerse a fracasos, y también a no dormirse en los laureles, a la vez que enseña a relativizar y a compartir los



éxitos. El deporte también nos enseña las relaciones íntimas entre entrenamiento, alimentación y descanso para obtener un adecuado rendimiento, lo que induce a promover los hábitos saludables entre sus practicantes y evita hábitos insalubres (tabaco, alcohol, grasas, drogas....)

Las civilizaciones clásicas valoraron muy positivamente la educación física y el deporte. Platón consideraba estos aspectos la primera fase o el primer peldaño educativo y los romanos divulgaron el "mens sana in corpore sano", percibiendo con toda claridad que, para poder disfrutar de una actividad intelectual fecunda, era necesario compaginarla con el adecuado ejercicio corporal.

La idea de que el deporte es una herramienta educativa de primer orden es algo por todos conocido, Pero en general, creemos que las intervenciones a través de la actividad física y el deporte tiene exclusivamente como objetivo la mejora de la salud, la condición física y la creación de hábitos de vida saludable en cuanto a ocupación positiva del tiempo libre...; sin embargo, no se considera la relación de ayuda en la prevención de conductas antisociales.

La actividad física y el deporte correctamente planificada, con una metodología específica y siguiendo la idea de "educación" física centrada en la promoción de valores puede contribuir a la prevención de conductas antisociales y a la mejora de la calidad de vida y del bienestar personal y social de estas poblaciones, generando una alternativa positiva para hacer del Deporte un hábito de vida

Vigo Enero de 2016

Fernando Huelin Trillo

Licenciado en Medicina y Cirugía

Especialista en Medicina de Educación Física y el Deporte

Director del Servicio de Medicina do Deporte del

Centro Galego de Tecnificación Deportiva de Pontevedra