

DEPORTE Y SALUD, UNA MIRADA INTEGRAL

by Pablo Martín Filippi - jueves, abril 14, 2022

<https://colectivodale.org/deporte-y-salud-una-mirada-integral/>

Comencemos con un poco de historia, en 1948 la primera asamblea mundial de la salud propuso que se estableciera el “DÍA MUNDIAL DE LA SALUD” para conmemorar la fundación de la OMS, y fue así como desde 1950 todos los 7 de abril se celebra el día mundial de la salud.

“Es el estado completo de bienestar integral, físico, mental y social, que tiene una persona” (OMS, 1948), señala su definición.

En nuestra vida cotidiana, todos tenemos, compartimos e intercambiamos ideas en relación con la salud. Es desde esas ideas que nos movemos y actuamos. Estas creencias muchas veces vinculan a la salud con la enfermedad o con la AUSENCIA DE ENFERMEDADES. Sin embargo, cada vez más, el **enfoque positivo** de la salud va ganando fuerza, y hace ya un tiempo venimos hablando en clave de PROMOCIÓN DE LA SALUD.

No hay una sola forma de estar saludable, como tampoco existe una sola forma de pensar en salud. El concepto de salud es un concepto dinámico.

Tal como lo define la Carta de Ottawa (1983), aportando una concepción integral, **“La salud se construye y se vive en el marco de la vida cotidiana” (p.3), es un proceso variable y su construcción depende del equilibrio entre la persona** (sus condiciones físicas, biológicas, emocionales, mentales, espirituales) **y su entorno** (factores sociales, económicos, ambientales, históricos, políticos, etc.)

El abordaje de la salud, desde una mirada integral, entiende a la persona como entidad bio-psico-social, en su interrelación con los otros derechos humanos que aseguran el completo bienestar de las personas.

Es por ello que se debe pensar abordajes no solo interdisciplinarios sino también interinstitucional, que

conecte la salud con la satisfacción de otros derechos como la educación, la vivienda, la recreación, el medio ambiente sano, el acceso a los beneficios de la ciencia y la tecnología, a la cultura, a la información, a la libertad de pensamiento y expresión. (MSAL, 2015.)

Centrados en la prevención y promoción de la salud, parados desde el paradigma de salud comunitaria, entendemos que la comunidad y cada uno de sus individuos son potenciales agentes de transformación.

Así entendida, y a modo de síntesis, la prevención y la promoción de la salud son un continuo proceso de aprendizaje y construcción, colectiva, de herramientas desde y hacia una **actitud de cuidado**. La promoción de la salud, entendida como práctica social, se dirige a potenciar las capacidades humanas, individuales y las de la comunidad. Se desarrolla en la cotidianeidad y a partir del compromiso de cada individuo. **De este modo, creemos que la posibilidad de transformación se da a partir de las acciones cotidianas - individuales que se dirigen a promover el “desarrollo integral e integrado de todas las dimensiones humanas”** (Muñoz Franco, N., 2009, p. 397)

Cuando hablamos de cuidados entendemos, “el conjunto de actividades que se orientan a promover la vida y la calidad de vida de las personas, y cuya condición fundamental es la construcción de un vínculo que pueda alojar y contener al otro. Es decir que hay cuidado en tanto exista un vínculo de empatía, miramiento - entendido como mirar con amoroso interés a quien se reconoce como sujeto ajeno y distinto de uno mismo - y buen trato”. (Pierri, C y otros, 2014, p.222)

Algunos datos de la realidad.

? La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.

? A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.

? Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.

(fuente: O.M.S.)

Promover el desarrollo saludable a través del deporte

A la hora de pensar en hábitos saludables relacionados a la alimentación, el desarrollo orgánico/funcional y las formas de vinculación interpersonales y comunitarias, encontramos que el deporte puede ser un gran estímulo para promover la búsqueda de un desarrollo saludable para cada individuo y la comunidad.

Cuando hablamos de desarrollo saludable pensamos en la integralidad de la persona y es en esta instancia donde los formatos de vínculos, la capacidad de autoconocimiento, la posibilidad de expresarse y participar termina conformando el escenario de intervención que desde el deporte debemos abordar.

Surge a partir de la conjunción de estas posibilidades de intervención que podamos comenzar un proceso de acercamiento a la construcción de **hábitos saludables**, que pueden iniciar a lxs jóvenes deportistas en un camino de cuidados y autovaloración mediante las prácticas que progresivamente, de menor a mayor y desde lo más sencillo a lo más complejo se podrán ir incorporando a partir de propuestas deportivas.

Entendiendo el deporte desde una perspectiva de derechos y posicionándonos en el paradigma de PROMOCIÓN DE LA SALUD, debe seguir buscando el modo de democratizar su práctica de modo tal que el acceso este garantizado para todxs, y también revisando las propuestas con el fin de aumentar la adherencia de las y los jóvenes a la práctica deportiva, generando mayor participación de estxs y promoviendo el acceso a recorridos saludables desde un enfoque comunitario.

Para pensar el deporte

Existe coincidencia entre la edad promedio de deserción deportiva (12-14 años) y la edad de inicio en el consumo de sustancias psicoactivas (13 años). Entendiendo por medio de evidencia científica, que el retraso de la edad de inicio reduce las posibilidades de que surjan consumos problemáticos a lo largo de la vida y afecten de modo negativo alguna de las áreas de desarrollo de la persona, ¿Cómo el deporte no logra enamorar y sostener a los pibes y pibas en el club?

Si entendemos la importancia de la práctica deportiva y la actividad física en las etapas de formación, si también comprendemos que existen etapas sensibles para el desarrollo de las diferentes cualidades y capacidades, si entendemos que la formación en valores y capacidades de nuestros niños y niñas es la clave para una sociedad más sana, me pregunto:

En el club ¿quién está a cargo de la formación de nuestros niños y niñas? ¿quién se encarga de la etapa de iniciación deportiva?

¿El que puede? ¿El que quiere? o el que se necesitan para guiar esos procesos fundamentales en la iniciación deportiva? ¿está capacitado?, ¿cómo influye esto en el desarrollo saludable?, ¿está asociado este déficit de formación de los referentes a la deserción temprana en el deporte?

Seguramente existen diferentes causas, como el olvido sufrido por los clubes de barrio, las malas políticas deportivas, los objetivos institucionales, la escasa o falta de formación y en muchos casos, la incorrecta selección de referentes deportivos por parte de las comisiones directivas, conforman una gran deuda del deporte para con nuestra sociedad, y es ahí donde se manifiesta la falencia de políticas deportivas insuficientes e incluso inexistentes para con las bases del deporte.

Si hablamos de promoción de la salud, en muchas ocasiones, por lo menos estamos perdiendo oportunidades.

Sigamos trabajando por un deporte para todxs, que se disfrute y sea escuela para la vida de una sociedad más justa y saludable.