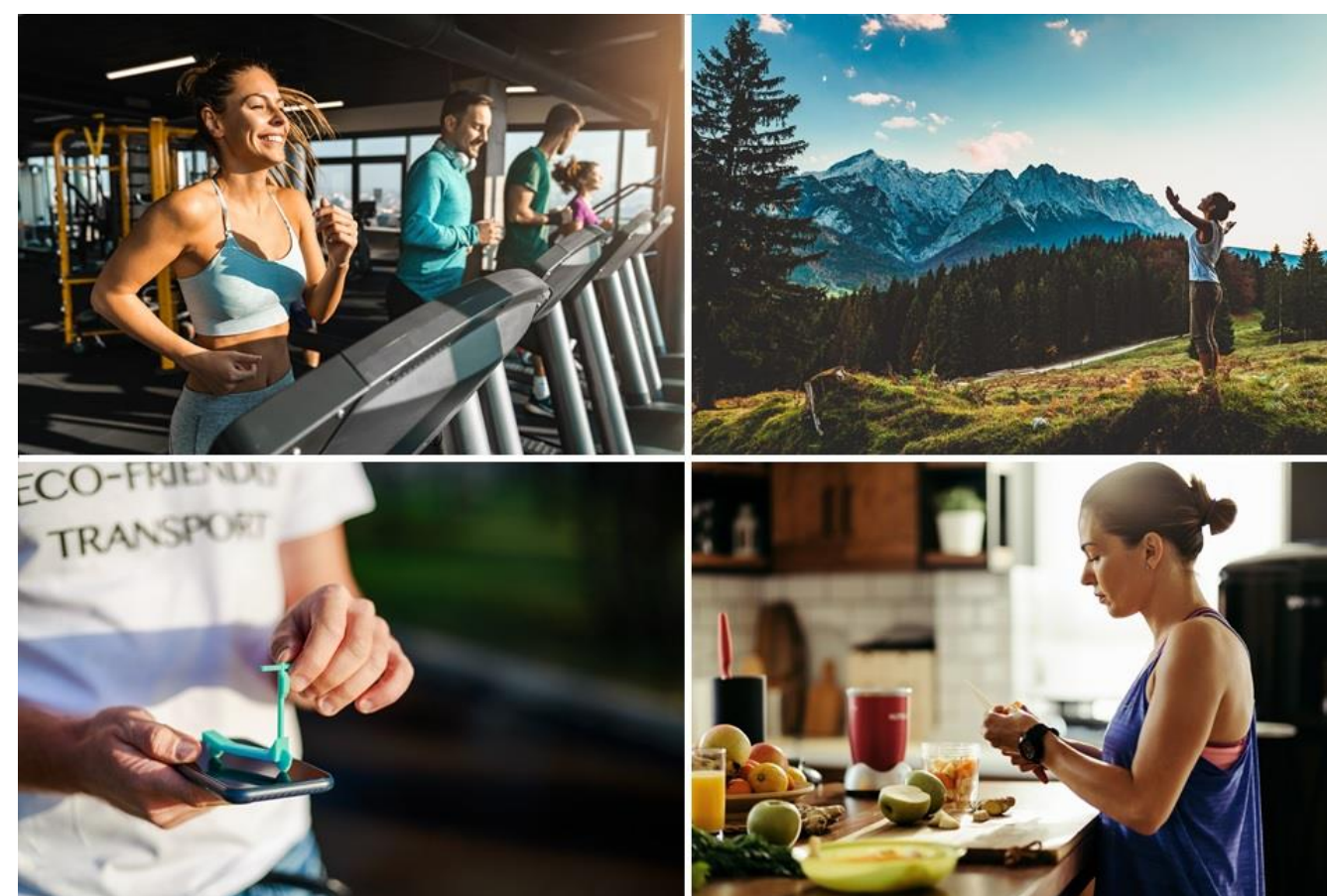




Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# **MÓDULO 1**

## **Fomentar la actividad educativa del deporte**

# **SEGMENTO 4**

**El papel educativo del deporte para la consecución de una vida sana**

Practicar deporte reporta beneficios físicos y mentales. Una actividad deportiva constante y medida te anima a:

- ***desde un punto de vista físico, conocer y cuidar tu cuerpo;***
- ***desde la perspectiva de la prevención, aplicar una acción protectora real en relación con los problemas físicos que puedan manifestarse con el paso del tiempo.***

Además:

- ***desde un punto de vista nutricional, favorece un buen equilibrio calórico y una condición física verdaderamente saludable;***
- ***en cuanto a la salud mental, permite liberar el estrés y la tensión acumulados durante el día, así como recobrar la energía;***
- ***desde un punto de vista psicológico, mejora la autoestima y las relaciones sociales.***



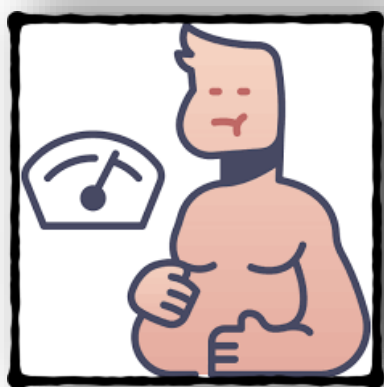
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo. Un nivel adecuado de actividad aporta los siguientes beneficios:

### ***Protección cardiovascular:***



Las enfermedades cardiovasculares son una de las causas más comunes de mortalidad en los países occidentales: la práctica de deporte puede prevenir dichas enfermedades al eliminar los factores de riesgo.

### ***Mantenimiento del peso corporal ideal:***



Al practicar deporte se queman muchas más calorías, por lo tanto, facilita la consecución del peso ideal. Si una persona quisiera mantener dicho peso ideal llevando un estilo de vida sedentario, dado el bajo consumo calórico, tendría que pasar hambre.

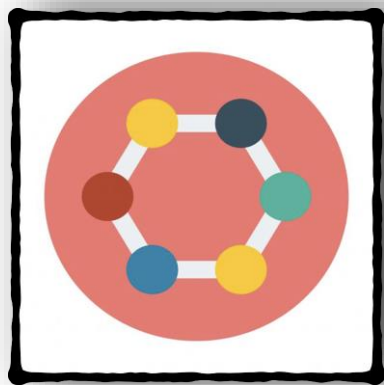




### ***Refuerzo de las articulaciones y los huesos:***

La actividad física aumenta significativamente la eficacia de los músculos y las articulaciones, aumenta la densidad de los huesos y previene las enfermedades típicas de la edad avanzada.

### ***Control hormonal:***



La actividad física controla la glucemia. Estimula la producción de la hormona del crecimiento y lleva a cabo una acción antienvjecimiento. Libera endorfinas, lo que causa una sensación natural de bienestar, reduciendo el estrés. Asimismo, disminuye la concentración de las hormonas responsables del desarrollo de tumores.

## ***Retraso del envejecimiento***



Según un estudio sobre el ADN llevado a cabo por el *King's College London* (Cherkas), los cromosomas de las personas que practican al menos 3,5 horas de deporte a la semana, son 10 años más jóvenes que aquellos de las personas sedentarias.

## ***Efecto psicológico:***



Aquellos que practican deporte se someten con regularidad a entrenamientos duros, que ponen a prueba la capacidad de determinación y la resistencia a la fatiga (es decir, la resiliencia). Por ello, se trata también de un auténtico entrenamiento mental que el deportista puede utilizar para superar los problemas cotidianos.

## ***INDICACIONES PARA UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA SALUDABLE:***

Todos sabemos que el deporte es importante para mantenernos sanos, lo que quizá no esté tan claro es el poder que posee la actividad física para prevenir, o incluso tratar, muchas enfermedades.

La salud es una de las razones que impulsan o fuerzan a las personas a practicar deporte a una edad avanzada. Sin embargo, este no es el caso entre los jóvenes, cuya edad no revela diferencias de salud si comparamos a un deportista con una persona sedentaria. Esta diferencia se empieza a manifestar entre los 30 y los 40 años. Por lo tanto, los jóvenes (en especial aquellos que no tienen visión de futuro) no suelen comprender que llevar un estilo de vida sedentario conllevará la pérdida de muchos años de vida sana.

Cuando se practica al aire libre, mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de desarrollar síndromes ansioso-depresivos;

Solo se necesitan 30 minutos de actividad física moderada al día para garantizar importantes beneficios en el organismo, así que es algo que está al alcance de todos.



## *Significado de la ecuación:*

***EDUCACIÓN EN EL DEPORTE = EDUCACIÓN PARA EL BIENESTAR***

Por lo tanto, la educación en el deporte significa la enseñanza del **bienestar psicológico, físico e intelectual**, es decir, del bienestar completo. Practicar deporte a alto nivel y a nivel personal desarrolla un grado tan alto de satisfacción que coincide con un **sentimiento de plenitud interior**. Además, permite que las personas escapen de una dimensión existencial que, si coincide con estados de aburrimiento, sufrimiento, dificultad o malestar en su sentido más amplio, causa infelicidad sistémica y sistemática.



El desgaste que provoca el trabajo diario conlleva una pérdida importante de fuerza, como si una máquina enchufada al cuerpo robara la propias reservas de energía. El deporte también desempeña aquí un papel:

- a. En primer lugar, la actividad física desconecta el enchufe de dicha máquina y recarga las pilas;
- b. En segundo lugar, esta recarga ayuda a desarrollar una energía que se propaga en forma de bienestar.

El cansancio saludable y el sentimiento de satisfacción posterior a la práctica de deporte representan, en realidad, el equilibrio restablecido.

Por ejemplo, basta con pensar que también identificamos el bienestar con un conjunto de dispositivos tecnológicos que nos rodean y que ***afectan a nuestra inactividad***. Solo hay que fijarse en el amplio abanico de casos, desde medios de transporte ultramodernos hasta todo tipo de mandos a distancia que nos transforman en seres inertes y que evitan que hagamos hasta los movimientos más leves, que nos defienden de la *agresión del tiempo*.





# La dimensión mental del movimiento debe reevaluarse ya que:

- ▶ Si eres joven, te ayuda a formar tu estructura mental.
- ▶ Si estás creciendo, te sigue ayudando a formar tu estructura mental y te enseña las normas.
- ▶ Si eres adulto, te ayuda a mantener tu estructura mental.
- ▶ Si eres mayor, te ayuda a mantener tu estructura mental y te dota de cierta autonomía.



# **Palabras clave**

**OMS**

**Resiliencia**

**Bienestar**



# Recuerda

La práctica habitual de deporte y una nutrición equilibrada previene el desarrollo de enfermedades, cardiovasculares, problemas del sistema óseo-articular, la diabetes, la fibromialgia, así como enfermedades del tiroides que pueden presentarse en edades avanzadas.

Es importante que los padres practiquen deporte con sus hijos y les animen a practicarlo, para que adquieran este hábito y vivan de forma sana desde muy jóvenes.

