

## **INTRODUCCIÓN.**

A través de este pequeño informe se pretende hacer ver la importancia del deporte y la actividad física en el desarrollo de las sociedades.

## **EL DEPORTE COMO DERECHO HUMANO.**

Debemos de tener claro que el deporte es un derecho humano y así está explícitamente expresado en el artículo 1 de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte adoptada por la Unesco en 1978. La carta estipula que: “todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y el deporte, incluyendo en especial a las mujeres, los jóvenes, las personas de edad y los discapacitados.

## **DESARROLLAR EL POTENCIAL DEL DEPORTE**

El deporte, desde el juego y la actividad física hasta el deporte de competición organizado, tiene un papel importante en todas las sociedades, además de ser básico para llevar un vida sana y plena. El deporte es fundamental para el desarrollo del niño. Enseña valores básicos como la cooperación y el respeto; mejora la salud y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades y une a los individuos y las comunidades, superando barreras culturales y étnicas.

Aunque se reconoce el deporte y el juego como un derecho humano, no siempre son vistos como una prioridad e incluso se le llama el “derecho olvidado”.

## **EL DEPORTE Y EL DESARROLLO HUMANO.**

Participar en una actividad deportiva implica beneficios físicos importantes, contribuye a la posibilidad de tener una vida larga y saludable, mejora el bienestar, aumenta la esperanza de vida y reduce la probabilidad de que se desarrollen varias enfermedades no transmisibles más graves, como enfermedades cardíacas, las diabetes y algunos cánceres. El deporte también aporta beneficios psicosociales, como fomentar la integración social y enseñar mecanismo de control, así como beneficios psicológicos, como la reducción de la depresión y la mejora de la concentración.

El deporte incluso desarrolla las aptitudes humanas al aumentar el conocimiento y contribuir a la educación. La incorporación de la educación física en el currículum escolar y el ofrecer oportunidades de recreación aumenta la capacidad del niño de aprender, con pruebas que también indican que aumenta la asistencia y los resultados globales. El deporte también instruye a las personas sobre su cuerpo, aumenta la conciencia y el respeto por sus cuerpos y los de los demás, lo que resulta básico para llevar una vida saludable y para la prevención de enfermedades. Así mismo, el practicar deportes al aire libre aumenta la conciencia y el respeto por el medio ambiente, enseñando a la gente la importancia de disponer de un entorno limpio y saludable.

Además el deporte es un componente clave de la vida social, claramente atractivo para las comunidades. Reúne a la gente de una forma divertida y participativa. Ayuda a crear relaciones sociales y conexiones y a mejorar la comunicación entre los individuos y entre los grupos.

## **BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

Engancharse al deporte tiene múltiples beneficios para la salud. La actividad física puede reducir tanto el riesgo de morir prematuramente de una enfermedad no transmisible como de enfermedades contraídas que incluyen desde las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes hasta el estrés, la ansiedad y la depresión. También ayuda a prevenir y reducir la hipertensión, controlar el peso, prevenir y controlar la osteoporosis y mejorar el dolor crónico.

Además la actividad física proporciona beneficios adicionales a determinados grupos:

- \* Entre los jóvenes contribuye a tener unos huesos sanos, un corazón y unos pulmones que funcionen bien y a mejorar las habilidades motoras y la función cognitiva.
- \* Entre las mujeres ayuda a prevenir fracturas de cadera y reducir los efectos de la osteoporosis.
- \* Entre los mayores ayuda a mantener la calidad de vida y la independencia.

## **BENEFICIOS ECONÓMICOS DEL DEPORTE EN LA SALUD.**

Las actividades físicas generan un estilo de vida saludable, lo cual es una manera rentable y sostenible de evitar el aumento de enfermedades y en consecuencia una reducción de gastos en la sanidad, más acentuado en los países donde estos recursos son de difícil acceso. Países como EEUU calculan que cada dólar que invierten en actividad física se traduce en un ahorro de tres dólares en gasto médico.

## **HABILIDADES Y VALORES APRENDIDOS A TRAVÉS DEL DEPORTE.**

Cooperación, comunicación, respeto por las reglas, resolución de problemas, comprensión, relación con los demás, liderazgo, respeto por los demás, valor del esfuerzo, como ganar, como perder, cómo manejar la competencia, juego limpio, compartir, autoestima, confianza, honradez, amor propio, tolerancia, resistencia, trabajo en equipo, disciplina, confianza en uno mismo.

El deporte es una fórmula de entender el valor de los vínculos comunes. Y los juegos tradicionales, aquellos nativos de un área o una cultura, pueden ser especialmente eficaces en este sentido. Algunos beneficios de fomentar los juegos tradicionales son que resaltan la importancia de la diversidad, contribuyen a la inclusión y ayudan a las personas a entender su propia identidad y la de los demás, además son menos costosos en instalaciones y equipamiento que los deportes comunes.

## **EL DEPORTE LA EDUCACIÓN Y LA INCLUSIÓN.**

Es imprescindible que los programas deportivos incluyan a todas las personas y aseguren las mismas oportunidades de participación independientemente del género, grupo étnico o habilidad de cada persona.

**Las niñas, la educación y el deporte:** las habilidades y valores que se aprenden a través del deporte son especialmente importantes para las niñas, dado que disponen de

menos oportunidades que los chicos para interactuar socialmente fuera del hogar y más allá de las redes familiares. Al asegurar que las niñas accedan equitativamente a una educación de calidad es fundamental para el desarrollo. A través del deporte las niñas tienen oportunidad de ser líderes y de aumentar la confianza en sí mismas y su autoestima. A medida que las niñas empiezan a participar en el deporte, también adquieren nuevos lazos interpersonales y tienen acceso a nuevas oportunidades, lo que les permite comprometerse más con la vida escolar y comunitaria. El deporte proporciona a los jóvenes un espacio propio, tanto física como emocionalmente, lo que es especialmente importante para las niñas. El proporcionar a las niñas acceso al deporte puede contribuir a lograr la paridad de género en la educación. Dado que el deporte ha sido tradicionalmente dominio del hombre, la participación de las niñas en el deporte desafía los estereotipos sobre las niñas y las mujeres, al echar abajo prejuicios muy arraigados.

**La educación física y los discapacitados:** el proporcionar a los jóvenes discapacitados la oportunidad de participar en programas de educación física en la escuela es crucial dados los beneficios adicionales que reciben del deporte tales como la mejora de las habilidades motoras, aumento de la movilidad e independencia, así como la confianza.

## **DEPORTE, EDUCACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA.**

La educación física es un componente imprescindible de la educación de calidad y es parte integral del aprendizaje de toda la vida. El no proporcionar educación física reduce la calidad de la educación además de tener un impacto negativo en el futuro de la sanidad pública. La educación física es la única asignatura que se centra específicamente en el cuerpo. Al hacerlo, ayuda a enseñar a los jóvenes el respeto por su cuerpo y el de los demás y les ayuda a enfrentarse a muchos retos a los que se enfrentan los jóvenes, como los peligros del alcohol, drogas, etc. Proporcionándoles la oportunidad de jugar en la escuela se les asegura una educación completa que cuida de su cuerpo, mente y espíritu.

Dado que los índices de actividad física tienden a decrecer a partir de la adolescencia, es fundamental que los jóvenes aprendan a apreciar el deporte en la escuela con el objetivo de asegurarse una larga vida activa y saludable.

Además de esto hay estudios que indican que la actividad deportiva mejora los éxitos académicos, no reduce las notas en las asignaturas intelectuales sino más bien todo lo contrario, ayudando incluso a mejorar habilidades en los estudiantes tales como el aprendizaje y retener mejor la información.

## **DEPORTE Y MEDIOAMBIENTE.**

Las prácticas deportivas deben de minimizar el impacto negativo del deporte en el medio ambiente.

El vínculo inherente entre un entorno limpio y la participación en actividades deportivas es parte de lo que hace del deporte una herramienta poderosa para transmitir mensajes medioambientales y para fomentar acciones para limpiar el entorno.