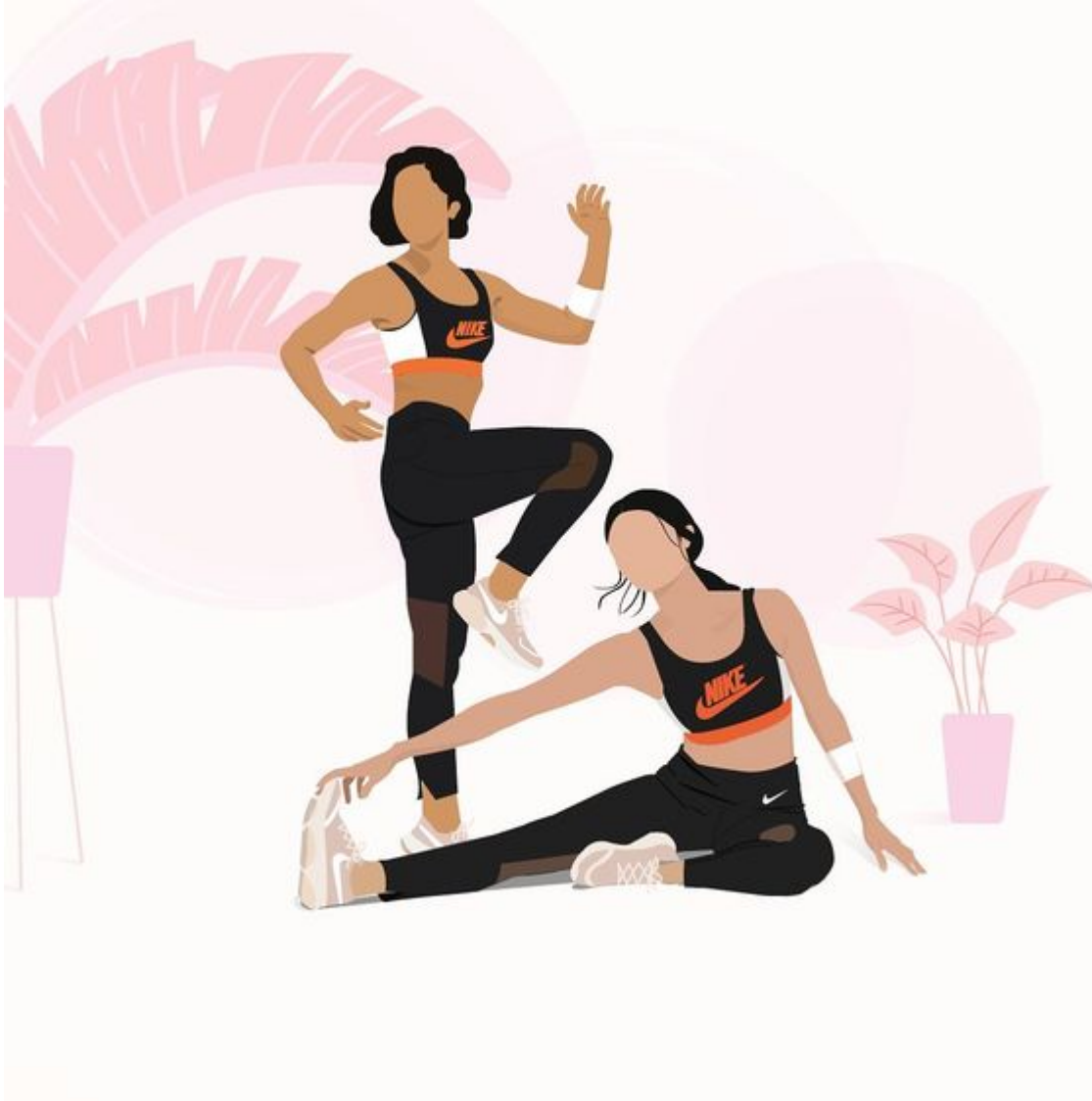




El valor y rol del deporte

Ciudadanía, 29/06/2020



El deporte es una actividad reglamentaria, que mediante la participación organizada o no tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles. El deporte es más que una actividad física, nos pone en contacto con aspectos que muchas veces ignoramos, tales como el contacto con nosotros

mismos, el dominio de nuestro cuerpo, interacción del cuerpo con el entorno, entre otras aptitudes, pero... ¿Porque el deporte es tan beneficioso para nosotros? ¿Qué es lo que lo hace especial? y ¿Cómo nos transforma como sociedad?

Según la OMS se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Esto indica que la actividad física tiene un papel importante en nuestra salud, algunos de los beneficios físicos del deporte son; la mejora de la composición corporal, mejora la resistencia de los huesos, disminuye el riesgo de sufrir enfermedades y aumenta la esperanza de vida, el deporte también brinda beneficios para la salud mental tales como, reduce la fatiga mental, mejora la calidad del sueño, ayuda a desarrollar la capacidad mental, mejora el estado de ánimo e incrementa el autoestima. Sin lugar a duda el deporte nos promete una variedad de beneficios tanto físicos como mentales.

El rol que desarrolla el deporte en la sociedad es trascendental, este ha roto muchas barreras, nos demuestra que lo importante es la disciplina, nos enseña a canalizar emociones, nos ayuda a conocer más de nosotros y nos demuestra que hasta una persona discapacitada puede realizar algún tipo de deporte sin importar su condición, además nos ayuda fortalecer

la resiliencia (capacidad de levantarte, adaptarte y ser flexible ante las situaciones nuevas y/o difíciles). La sociedad ve estos casos de perseverancia a pesar de condiciones de los deportistas, que muchas veces vienen de familias humildes o poseen discapacidades pero a pesar de eso luchan por su sueño, estos casos motivan a la gente y observan la transformación de su vida a través la disciplina.

Dado lo expuesto, podemos reconocer la importancia que tiene el deporte tanto en el desarrollo personal como social, es un claro ejemplo que cumple un rol fundamental y trascendental si lo ponemos en práctica en nuestra vida, incluir algún tipo de deporte puede ser una forma de aprendizaje muy divertida pero que también requiere de mucho esfuerzo, además este nos brinda muchísimos beneficios físico y psicológicos. Ahora que sabemos todo esto... ¿Por qué no lo ponemos en práctica?