

TEMA 11: FOMENTO A LA CULTURA DEL DEPORTE. DESARROLLO DE HÁBITOS SALUDABLES

La actividad humana, así como procede del hombre, así también se ordena al hombre. Pues éste con su acción no sólo transforma las cosas y la sociedad, sino que se perfecciona a sí mismo. Aprende mucho, cultiva sus facultades, se supera y se trasciende. Tal superación, rectamente entendida, es más importante que las riquezas exteriores que puedan acumularse. (GS, 35)

La dimensión integral del hombre

Es la persona del hombre la que hay que salvar. Es la sociedad humana la que hay que renovar. Es, por consiguiente, el hombre; pero el hombre todo entero, cuerpo y alma, corazón y conciencia, inteligencia y voluntad (GS 3) El hombre es, en efecto, por su íntima naturaleza, un ser social, y no puede vivir ni desplegar sus cualidades sin relacionarse con los demás. (GS,12) La índole social del hombre demuestra que el desarrollo de la persona humana y el crecimiento de la propia sociedad están mutuamente condicionados. ...] Por ello, a través del trato con los demás, de la reciprocidad de servicios, del diálogo con los hermanos, la vida social engrandece al hombre en todas sus cualidades y le capacita para responder a su vocación. (GS,25) [...] (Gaudium et Spes)¹

“Como padres de familia debemos fomentar hábitos que ayuden a nuestros hijos a ser no sólo personas exitosas y humanas, sino también individuos llenos de salud².” (InfoUnión. Boletín 163 Feb 2017)

En el documento de “*Gaudium et Spes*” nos recuerdan constantemente la naturaleza misma del Ser Humano, constituida por cuerpo, alma y espíritu, así como el hecho de que es un “ser social”, que “no llegar a un nivel verdadera y plenamente humano si no es mediante la cultura, es decir, cultivando los bienes y los valores naturales.” (GS 53)

Por otro lado, más recientemente, en el documento “*Dar lo mejor de uno mismo*” nos dice: “La comprensión de la persona humana como una unidad es también el fundamento en el que se apoya la Iglesia para resaltar en sus enseñanzas la dimensión espiritual en el deporte” y que “la persona, creada a imagen y semejanza de Dios, es más importante que

¹ Constitución Pastoral. Gaudium Et Spes. Sobre La Iglesia En El Mundo Actual

² InfoUnión. Boletín 163 Promovamos el deporte. recibido vía correo electrónico el 28 de febrero 2017



el deporte. ***La existencia de la persona no está al servicio del deporte, sino que el deporte debe servir a la persona en su desarrollo integral.*** (Dicasterio LFV, 2018)

La cultura y el Deporte

Un aspecto muy particular de la Cultura, tanto a nivel local como a nivel global, es el Deporte, el cual se define, de acuerdo a la RAE como ***“Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.”*** (RAE), Wikipedia amplía un poco esta definición definiendo que: ***“El deporte es una actividad, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física³ de quien lo practica,*** que además tiene propiedades que lo diferencian del juego.”

Por otro lado, en la *“Constitución pastoral sobre La Iglesia en el mundo actual”* se estableció que ***la manifestación deportiva ayudaba tanto al equilibrio espiritual como al establecimiento de relaciones fraternas entre los hombres.*** De ahí que el Papa Francisco afirme en su mensaje que ***“El deporte puede ser un instrumento de encuentro, de formación, de misión y santificación⁴.”*** (DLFV, 2018)

“El deporte es una actividad lúdica. Esto significa que no se trata solo de una actividad dirigida a alcanzar un propósito externo, sino que tiene un propósito en sí mismo. [...] y parte desde las bases de la colaboración y de la aceptación de las reglas que lo constituyen.

Podemos comprobar así que practicar deportes ayuda al ser humano a crecer, porque se siente capaz de crear un ambiente que combina libertad y responsabilidad, creatividad y respeto por la reglas, entretenimiento y seriedad. Este ambiente se genera a través de la colaboración y el acompañamiento mutuo en el desarrollo de los talentos individuales.” (DLFV, 2018)

En el mismo documento hace hincapié [la Iglesia] en el hecho de que ***“El deporte es un fenómeno universal. Allí donde los seres humanos viven juntos, disfrutan jugando, disfrutan perfeccionando sus habilidades físicas o compitiendo entre ellos”*** [...] lo que da al deporte un tipo de constante antropológica afirman. [...] Y aunque en el transcurso de la historia, el deporte estuvo determinado por las culturas particulares a las que pertenecía.

³ Referenciado de «Mujer y Deporte». www.efdeportes.com. Consultado el 6 de enero de 2016.

⁴ Mensaje del Santo Padre Francisco al Prefecto del Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida con ocasión de la publicación del documento *“Dar lo mejor de uno mismo”* sobre la perspectiva cristiana del deporte y la persona humana..



“El deporte moderno es, en cambio, compatible con casi todos los escenarios culturales y ha superado así las viejas limitaciones de cultura y nación.” (DLFV, 2018)

El deporte es una actividad que puede y debe promover la igualdad entre seres humanos. Existen muchos ejemplos de cómo el deporte crea vínculos de unión en la sociedad e igualdad entre las personas. Muchos deportes populares realizan campañas contra el racismo y promueven la paz, la solidaridad y la inclusión. “el deporte puede unirnos en un espíritu de amistad entre pueblos y culturas. De hecho, los deportes son una señal de que la paz es posible⁵.”

La virtud de la práctica del deporte

La publicación de la *carta internacional de la Educación Física, la actividad física y el deporte* en 1978, permitió que el deporte sea un derecho para todos, no solo para los jóvenes con salud y en forma, y **proporciona alegría** a todos aquellos que libremente participan en él, –sean niños, adultos, personas mayores, o personas con discapacidad–, por otro lado, crear hábito de hacer deporte o alguna actividad física **contribuye a que la salud mejore y se mantenga en buen estado.**

“El deporte es uno de los ambientes más efectivos dentro del cual las personas pueden desarrollarse de manera integral.” (DLFV.2018) En este sentido Guillermo Ruíz y Dolores Cabrera sostienen que “la educación física y el deporte han sido y siguen siendo considerados de gran potencial para el desarrollo de valores sociales y personales, aumentando de esta forma su importancia como elemento pedagógico y formativo.” (Ruiz LI. G y Cabrera S. Dolores, 2004)

Por su parte, “la Iglesia considera el deporte como un instrumento de educación cuando fomenta elevados ideales humanos y espirituales; cuando forma de manera integral a los jóvenes en valores como la lealtad, la perseverancia, la amistad, la solidaridad y la paz⁶.” El deporte es un área de nuestra sociedad que promueve el encuentro de toda la humanidad, y puede superar barreras socioeconómicas, raciales, culturales y religiosas.” (DLFV, 2018)

⁵ Benedicto XVI, Ángelus, 8 de julio de 2007.

⁶ Juan pablo II, Discurso a una delegación del equipo “Real Madrid Club de Fútbol”, 16 de septiembre de 2002.



La práctica de cualquier deporte, especialmente si es alguna disciplina de equipo, implica “rechazar toda forma de egoísmo y de aislamiento, es la ocasión para encontrarse y estar con los demás, para ayudarse mutuamente, para competir en la estima recíproca y crecer en la fraternidad⁷.

Cada miembro es único y contribuye de modo particular al equipo. El individuo no se difumina en el conjunto, porque cada uno es valorado en su especialidad. Todos ellos tienen una importancia que hace al equipo más fuerte. Un gran equipo está siempre hecho de grandes individuos que no juegan solos, sino juntos. [...] En los deportes, los dones y talentos de cada persona en particular se ponen al servicio del equipo. (DLFV, 2018)

Darle a un niño la oportunidad de practicar algún deporte es darle muchas cosas, además de la disciplina que se requiere para poder hacerlo. “Le das un deporte, un talento, esperanza, sueños, amigos, una nueva familia, un lugar para aprender sobre la vida, espacio para crecer como una persona que puede empujar sus límites, valentía, coraje y vida, recuerdos” y por supuesto, “[...] una infancia que nunca olvidará.” (Savater, F⁸)

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

El desarrollo integral de la persona a través del deporte

La práctica de un deporte no es sencilla, ni es todo alegría y diversión, “aprender y mejorar en un deporte implica siempre un encuentro con la derrota, la negación de sí mismo y el desafío.” (DLFV, 2018)

Desde la Iglesia nos recuerdan que para cualquier persona que decida comprometerse para practicar un deporte, –sea la disciplina que sea–, requiere que haya una importante inversión de, tiempo, esfuerzo, dedicación y también dinero. El recorrido de cualquier atleta profesional implica desafíos psicológicos, físicos y espirituales como parte de su carrera deportiva... “Esta es la lógica del deporte, especialmente del deporte olímpico; y

⁷ Francisco, Discurso a los miembros de las asociaciones deportivas con motivo del 70° aniversario del CSI (Centro Sportivo Italiano), 7 de junio de 2014.

⁸ Savater Fernando, *Cuando le das a tu hijo el fútbol*. Revista MIRA



es también la lógica de la vida: sin sacrificio no se obtienen resultados importantes, y tampoco auténticas satisfacciones⁹. [...] Estos encuentros con el sacrificio en el deporte pueden ayudar a los atletas a formar su carácter de un modo particular. Pueden desarrollar las virtudes de la valentía y la humildad, la perseverancia y la fortaleza.” (DLFV, 2018)

Es importante que seamos conscientes de lo que implica para el niño o joven hacer esta elección, que habrá exigencias, tanto mentales como físicas y también habrá desafíos que el deporte mismo implican, desafíos que pueden ayudarle a fortalecer el espíritu y a tomar conciencia de uno mismo, pero también nos interpela a nosotros como padres, porque también implica sacrificios para nosotros, de tiempo, dinero, respaldo, confianza, impulso, en resumen: PRESENCIA y COMPROMISO para poner los medios para que el niño pueda desarrollarse a partir del deporte.

“Un aspecto católico del valor antropológico del deporte y del sacrificio se basa en el mundo cotidiano de los deportistas. Ellos saben a través de su experiencia vivida que el sacrificio y el sufrimiento tienen una naturaleza potencialmente transformadora.” (DLFV, 2018) Esta es la riqueza que contiene en sí la práctica de cualquier deporte, que permite a la persona superarse a sí misma, formar el carácter y desarrollar al máximo sus cualidades.

“Como padres de familia, tenemos la obligación de fomentar en nuestros hijos el hábito de hacer deporte, pues más allá de ser una actividad necesaria, les ayudará a ser personas saludables, llenas de vitalidad, además de disciplinadas y capaces de afrontar cualquier reto.” (InfoUnión. Boletín 163 Feb 2017)

La importancia del juego

Impulsar a los jóvenes a practicar algún deporte no tiene que, forzosamente, requerir inscribirlo en una escuela de entrenamiento –aunque algunas disciplinas lo requieran–, pero se puede fomentar el gusto por el deporte y la actividad física mediante el juego. Dedicar tiempo para compartir y disfrutar momentos de juego con los hijos los capacita para adquirir el hábito y la disciplina para perseverar en la práctica de cualquier deporte, o de cualquier otra actividad que elijan realizar.

⁹ Juan pablo II, Homilía con ocasión del Jubileo de los deportistas, 29 de octubre de 2000.



Jugar no solo fomenta un **ambiente entretenido**, y el vínculo entre los padres (o la persona que favorece el juego) y el niño, sino que también contribuye al **desarrollo de distintas habilidades cognitivas esenciales**, como lo son las funciones ejecutivas (la comunicación, el autocontrol y la planificación). Mientras el niño juega, se beneficia de **diversión, estructura, motivación, técnicas de adaptación a nuevas situaciones, atención y control de impulsos**, entre otras muchas.¹⁰ (Riaño G. Ana María y Ortiz B. Esther, 2022)

De acuerdo a algunas investigaciones que Sergio Pellis¹¹ afirma que “La experiencia del juego cambia las conexiones de las neuronas en la corteza prefrontal del cerebro y sin experiencia de juego, esas neuronas no cambian”. En el mismo sentido, algunos investigadores – como Jaak Panksepp de la Universidad del Estado de Washington – han llegado a creer que “La función del juego es construir cerebros prosociales, cerebros sociales que sepan cómo interactuar con otros de forma positiva” (revista Mira12)

El deporte pone de manifiesto la tensión entre la fuerza y la debilidad, experiencias inherentes a la existencia humana. El deporte es un ámbito dentro del cual los seres humanos pueden vivir de forma auténtica sus talentos y su creatividad, pero al mismo tiempo experimentar sus limitaciones y finitud, ya que el éxito no está en absoluto garantizado. (DLFV, 2018)

¿Cómo favorecer hábitos sanos en nuestros hijos?

Sandy Kreps recomienda que el niño no se vea expuesto a un sin número de estímulos (además de los que ya el mundo moderno les impone), los niños necesitan las cosas simples: su rutina, sus espacios, sus interacciones, sus opciones; es responsabilidad de los padres el poder brindarles el espacio ideal para su mejor desarrollo, y para eso es preciso reducir la información y sobrecarga de actividades, el desorden y el exceso de juguetes y facilitar momentos y espacios para que pueda relajarse o jugar., “Cuando simplificamos el mundo de un niño, damos espacio para el crecimiento positivo, la creatividad y la relajación. Los niños son más felices y prosperan cuando tienen el tiempo y el espacio para explorar su mundo sin presiones.” (Kreps Sandy, Revista Mira)

¹⁰ *Cómo trabajar las funciones ejecutivas a través del juego para minimizar conductas disruptivas*

¹¹ investigador de la Universidad de Lethbridge en Alberta, Canadá

¹² REVISTA MIRA <https://www.revistamira.com.mx/2019/08/08/el-juego-libre-cablea-neuronamente-el-cerebro-y-lo-prepara-para-el-exito-social-y-academico/>

Traducido del artículo: How Play Wires Kids' Brains For Social and Academic Success

<https://www.kqed.org/mindshift/37248/how-play-wires-kids-brains-for-social-and-academic-success>



Otro aspecto para favorecer estos entornos de desarrollo es precisamente un sano desarrollo de actividades físicas, sea a través de juegos o la disciplina que da la práctica de algún deporte; jugar en familia o brindarle un espacio de esparcimiento a cada uno de los hijos –mediante actividades que fomenten ejercitar el cuerpo:

- 1.** Asigna periodos cortos en la tarde, en donde puedan salir a caminar, correr, andar en bicicleta, jugar a los “congelados”, al fútbol, o cualquier otra actividad que se te ocurra y que les pueda gustar.
- 2.** Sé creativo. Los niños pueden ser astutos y podrían intentar frustrar tus intentos sin que te des cuenta –y terminar viendo televisión en lugar de salir– si descubren que más que juego o convivencia es un intento de que sus vidas no sean tan sedentarias.
- 3.** Transforma este tiempo en un juego, rétalos y haz que contemplen al deporte como una actividad natural y divertida...
- 4.** Reconoce sus victorias cuando ganen, y también ayúdales a abordar el fracaso cuando no lo consigan. Fomenta una buena actitud para superar las dificultad.
- 5.** Pon reglas – las normas les permitan enfocar sus esfuerzos y potenciar así sus habilidades y regular sus comportamientos de manera correcta. Poner reglas implica dar parámetros para el esfuerzo, la disciplina y la superación. Permite que ellos colaboren en esta dinámica.
- 6.** Si la práctica diaria tiene una motivación periódica, como podría ser idear campeonatos o competencias para los fines de semana y también puedes invitar a otros miembros de la familia, vecinos o amigos a participar.

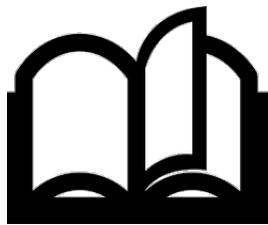
“Esto ayudará a tus hijos a forjar el hábito del deporte, pero también les enseñará a valorar el tiempo de calidad, la diversión, y sin duda, marcará sus vidas con hermosos recuerdos en familia.” (InfoUnión. Boletín 163 Feb 2017)

“Los deportes son un don de Dios. Creo que nos ayudan a entendernos, entender a otro, a entender a Dios y la naturaleza de una manera hermosa”. P. Liam Ryan – sacerdote australiano, y surfista. (ACI prensa, jun 2022)

Bibliografía

- Concilio Vaticano II. *Constitución Pastoral Gaudium et Spes sobre la Iglesia en el Mundo Actual*. Vaticano, 1965
- Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida *Dar lo mejor de uno mismo. Documento sobre la perspectiva cristiana del deporte y la persona humana*, 2018
- Revista MIRA
<https://www.revistamira.com.mx/2019/08/08/el-juego-libre-cablea-neuronamente-el-cerebro-y-lo-prepara-para-el-exito-social-y-academico/>
- Ruíz Llamas, Guillermo y Cabrera Suárez Dolores. *Los valores en el Deporte*. Revista de Educación, núm. 335 (2004), pp. 9-19,
<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:61fac5cf-2550-463c-947e-6462de143872/re33503-pdf.pdf>
Consultado el 8 agosto 2022
- Ana María Riaño Galán y Esther Ortiz Berasategui *Cómo trabajar las funciones ejecutivas a través del juego para minimizar conductas disruptivas*. Magisterio (<https://www.magisnet.com/>) 2022
[https://www.magisnet.com/2022/04/como-trabajar-las-funciones-ejecutivas-a-traves-del-juego-para-minimizar-conductas-disruptivas/#:~:text=%E2%80%9CLa%20experiencia%20del%20juego%20cambia,Lethbridge%20en%20Alberta%2C%20Canad%C3%A1\).](https://www.magisnet.com/2022/04/como-trabajar-las-funciones-ejecutivas-a-traves-del-juego-para-minimizar-conductas-disruptivas/#:~:text=%E2%80%9CLa%20experiencia%20del%20juego%20cambia,Lethbridge%20en%20Alberta%2C%20Canad%C3%A1).)
- Moscoso Sánchez, David y Moyano Estrada, Eduardo (coordinadores); *«Deporte, salud y calidad de vida»* Colección Estudios Sociales (Fundación La Caixa) (26).
[/](#)

Material de consulta



1. Concilio Vaticano II. *Constitución Pastoral Gaudium et Spes sobre la Iglesia en el Mundo Actual*. Vaticano, 1965
2. Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida *Dar lo mejor de uno mismo. Documento sobre la perspectiva cristiana del deporte y la persona humana*, 2018
3. *Deporte y juventud. El cuidado y preservación de la mente y cuerpo juvenil a través de actividades deportivas*
<https://biblat.unam.mx/hevila/COFACTOR/2019/vol8/no16/3.pdf>
4. *El deporte en las etapas educativas de primaria y secundaria*
<https://efdeportes.com/efd132/el-deporte-en-las-etapas-educativas.htm>
5. David Moscoso Sánchez y Eduardo Moyano Estrada (coordinadores) *Deporte, salud y calidad de vida* Colección Estudios Sociales (Fundación La Caixa) (26).
https://web.archive.org/web/20111215151416/http://multimedia.lacaixa.es/lacaixa/ondemand/obrasocial/pdf/estudiossociales/vol26_sencer_es.pdf
7. ¿Qué importancia tiene el deporte en la sociedad?(octubre 2019)
<https://ebone.es/catedra/importancia-deporte-sociedad/>
8. Revista Correlatos
<https://upaep.mx/cefasis/investigacion>
9. Colección Orámata. Volumen I y II
<https://upaep.mx/cefasis/investigacion>



1. Ley General de Cultura Física y Deporte Nueva Ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de junio de 2013
TEXTO VIGENTE
Última reforma publicada DOF 19-01-2018
https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resolurce/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_cultura_fideporte.pdf
2. Hablemos de sexualidad. Página web.
<https://hablemosdesexualidad.mx/>