

LA JUVENTUD EN LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

YOUTH IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Julio Enrique López Alfonso* y José Fernández Olivera**

*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” Cuba. julioenriquelopezalfonso68@gmail.com

** Instituto de Investigación y Desarrollo Educativo, México. josefernandezolivera@gmail.com

RESUMEN

A colocar la mirada en las adolescentes y en el diseño e implementación de políticas para empoderarlas en sus entornos cotidianos tanto en el ámbito privado como público. Una etapa difícil, polémica, de cambios continuos. Así la definen, con razón, muchos expertos. Pero hay que aprender a mirar también este periodo de la vida como una etapa de oportunidades, pero de las oportunidades que les generemos dependerá que tanto ellas como ellos puedan construir su futuro, lo cual es su derecho, y evitar que caigan en situaciones de vulnerabilidad. Si tenemos en cuenta de que de la adolescencia de hoy dependen nuestros jóvenes del mañana, nos abocan a un esbozo de lo que sin duda constituyen aciertos, y también las brechas y desafíos de la siempre urgente necesidad de invertir en quienes construyen no ya el futuro, sino el presente del país.

Palabras Claves: Juventud; Cultura Física; Deportes.

ABSTRACT

To focus on adolescent girls and on the design and implementation of policies to empower them in their daily environments, both in the private and public spheres. A difficult, controversial stage of continuous changes. This is rightly defined by many experts. But we must learn to also look at this period of life as a stage of opportunities, but the opportunities we generate for them will depend on whether they and they can build their future, which is their right, and prevent them from falling into situations of vulnerability. If we take into account that our youth of tomorrow depend on the adolescence of today, they lead us to an outline of what undoubtedly constitute successes, and also the gaps and challenges of the always urgent need to invest in those who no longer build the future, but the present of the country.

Keywords: Youth; Physical Culture; Sports.

INTRODUCCIÓN

En Cuba, pudiera pensarse que no hay diseñadas políticas dirigidas específicamente a esta población, al no contar con un ministerio de Juventud, pero sí existen, subsumidas en las políticas universales del país y que no son específicas únicamente de la adolescencia o la juventud. El mayor y mejor recurso de un país es su población, por lo que construir una sociedad que incluya a cada segmento de esta es vital para la articulación de cualquier proyecto social. Pero, son los adolescentes y jóvenes estratégicos dentro de esta construcción, y conocer hacia donde van, qué piensan, necesitan, y quieren es el primer paso. En Cuba, son múltiples las urgencias y desafíos a los que se enfrentan todavía. Enfocar desde el género las estrategias políticas para la atención a las juventudes y a toda la población sigue siendo necesario, en aras de posibilitar una educación popular transformadora. Pero esa inversión en adolescentes y jóvenes no puede ir desligada de la que se haga en la familia, crucial para revalorizar el papel de esta en relación con esas poblaciones.

En la actualidad, las actividades físicas y deportivas se utilizan frecuentemente como un ejemplo obvio y metafórico de

los procesos que acompañan al avance de los procesos de globalización. Y es que si se entiende la globalización como algo que se refiere a fenómenos de gran escala de naturaleza humana homogeneizadora, de ser así se puede afirmar en efecto que las actividades físico deportivas, en sus variadas formas y organizaciones, derrocha globalización por todas partes, bien sea en el número de practicantes o de espectadores, en equipos nacionales deportivos que participan en los Juegos Olímpicos y en los campeonatos del mundo de los deportes más populares, en las cifras de negocios que movilizan las industrias de equipamiento, de materiales deportivos y las cada vez más frecuentes actividades de patrocinio y publicidad que tienen en el deporte su soporte fundamental, o en el número de practicantes que realizan actividades físico-deportivas como entretenimiento o salud (Cagigal, 1981; García Ferrando, 2003).

METODOLOGÍA

En la actualidad el impacto que ha tenido la práctica de las Actividades Físicas-Deportivas Recreativas en las personas y en especial a nuestros/as adolescentes y jóvenes ha fijado un debate en torno al mensaje que lleva consigo su práctica. Existe una preocupación ante los problemas sociales y globales que genera

el deporte como bienestar físico y espiritual, estilos de vida sanos, transmitiendo el espíritu de igualdad, de justicia, de tolerancia, de libertad y de realización personal en la práctica de las actividades físicas y en especial en sus practicantes jóvenes, es por ello que fomentar una cultura de recreación-física y deportiva sana, que promueva que todos los jóvenes realicen algún ejercicio físico o deporte de manera sistemática, es una tarea priorizada de nuestro proyecto social. Podríamos afirmar que las actividades físico deportivas y el deporte de alta competencia en particular, ha transitado por un largo camino hasta convertirse en uno de los fenómenos socios culturales más importantes del siglo XX.

RESULTADOS

Resulta común entre analistas, científicos y personal dedicado a una u otra profesión concebir la actividad deportiva separada del análisis que pueden realizar diversas ciencias. Tal es el caso del deporte y su vínculo con las Ciencias Sociales, sin embargo si observamos el profundo carácter socioclasista de esta última podríamos estar estableciendo su relación con las actividades físico deportivas y el deporte bajo la concepción de considerar este como un derecho de cualquier hombre en la sociedad, como un

privilegio y fuente de salud y bienestar, algo contrario a la idea neoliberal que promueve el mismo como objeto de mercado y fuente de ingreso y riquezas personales.

Necesario e importante comprender que la práctica de las actividades físicas deportivas recreativas bajo la concepción de ser objeto del mercado y fuente de ingresos y riquezas personales va en contra del deporte como derecho, privilegio fuente de salud y bienestar es una necesidad. Este análisis es de particular importancia si nos atenemos a la idea de que permite interiorizar en cómo colocar el deporte en función de todos y de otra parte posibilita interiorizar en los profundos desajustes que crean los efectos de la globalización neoliberal, avanzando en la propuesta de políticas a seguir frente al globalismo neoliberal. La actividad deportiva es una actividad social que tiene una importancia trascendental para nuestros adolescentes y jóvenes en lo fundamental para los/as practicantes jóvenes, la cual no puede desenvolverse al margen de la situación económica, política y social incluso de la comunidad mundial en su conjunto, ello se refleja en como las importantes transformaciones que han tenido en la economía mundial en las últimas décadas del siglo XX y principios del XXI han

tenido resultados devastadores en el movimiento deportivo en el ámbito nacional e internacional cuyos efectos han estado dictados por la globalización neoliberal, con las consecuencias implícitas de este hecho si se considera que la dictadura neoliberal, no solo mercantiliza y explota a nuestros/as adolescentes y jóvenes sino que especula con lo que se produce.

En los últimos años la vida de nuestros/as adolescentes y jóvenes y en especial en Cuba, ha cambiado radicalmente en la sociedad en los diferentes aspectos: físico, político, económico, social, cultural, esta transformación surge en el transcurso del desarrollo de la humanidad, entre los cuales la evolución, la modernización, la globalización que son elementos esenciales, socio-económicos fundamentales en este proceso constituye un nuevo establecimiento internacional en el marco de un mundo unipolar, en este sentido nuestros/as adolescentes y jóvenes deportistas o practicantes de alguna actividad física han alcanzado un carácter global, que facilita como respuesta la influencia que ejercen las organizaciones deportivas internacionales y los medios de comunicación, poderes ambos que no solo intervienen en su reglamento, sino también en los hábitos de consumo, y

comportamiento social. Un análisis profundo y detallado de la relación de la globalización con el deporte nos permite entender este planteamiento.

En el mundo deportivo de hoy, la idea que se transmite está asociada a la red global y al consumo de eventos deportivos sobre todo en las formas de esparcimiento, costumbres y prácticas que se puede observar particularmente en los juegos olímpicos que es el gran ejemplo del movimiento de este proceso. El producto deportivo es suministrado y transmitido por un sistema de telecomunicaciones y las grandes empresas deportivas tales como: Nike, Adidas, Puma, Reebok, entre otros, que patrocinan los jugadores, los equipos, los clubes en la promoción deportiva competitiva.

En la actualidad, el deporte se utiliza frecuentemente como un ejemplo obvio y metafórico de los procesos que acompañan al avance de los procesos de globalización. Además, el evidente incremento de la vertiente espectacular del deporte de alto nivel y del deporte profesional en el mundo, ha venido acompañado en la última década del siglo XX de una apertura del sistema social deportivo, en el sentido de un incremento de la diversificación y personalización de las actividades físicas y deportivas de una población practicante cada vez más plural

en términos de sexo, edad y condición socio-económica. A esta dimensión de apertura del sistema social del deporte ha contribuido la continuidad de los esfuerzos de las Federaciones Nacionales en especial en nuestro país por mejorar la oferta pública de equipamientos, actividades e iniciativas deportivas.

Es por ello que promover hoy día una concepción humanista de la actividad física y del deporte en nuestros jóvenes y adolescentes es un reto que debemos asumir, defenderla es una necesidad a la que no podemos renunciar, dado el panorama de irracionalidad, de violencia, intolerancia, irrespeto e inmoralidad que caracteriza al mundo unipolar y que se observa también en la esfera deportiva. No constituye un secreto que la contaminación del deporte con el dinero, lo ha convertido en industria y negocio, transformando la mentalidad de algunos jóvenes deportistas de alto rendimiento en los que se aprecian comportamientos muy diferentes a los propugnados por el ideal olímpico y que impulsa nuestro proyecto social, esto implica la búsqueda de una solución ética, lo cual no puede realizarse al margen de la formación de valores, por cuanto estos son componentes ineludibles del actuar humano.

Como objetivo esencial se trabaja en nuestro país por contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población infanto-juvenil y mujeres utilizando la actividad física y el deporte como herramienta educativa para la formación de valores y la adopción de hábitos y estilos de vida saludables con énfasis en aquéllas que residen en condiciones de riesgo, pues la búsqueda de lo planteado es algo a lo que no se debe dejar a un lado.

El Régimen de Participación Deportiva es la base fundamental que instrumenta la incorporación de la población a las actividades programadas con vistas al desarrollo deportivo nacional, a través de un conjunto de medidas organizativas, técnicas y metodológicas que posibiliten la participación de la ciudadanía a la práctica deportiva.

El Código de la Niñez y la Juventud: documento que establece la política de la Sociedad y el Estado en esta materia. En él se establece la prioridad que ocupan las actividades físicas en el pleno desarrollo de las capacidades físicas y mentales.

El Código de la Familia: documento que traza las pautas para una concepción moderna y de avanzada de la célula básica de la sociedad, considera la actividad física y la recreación como medio valioso que contribuye a la unión y felicidad de la

familia. Consecuente con ello permite comprender que esta prioridad en las actividades físicas y el deporte constituye en nuestro país una manera de alejar a los niños y jóvenes de los riesgos entre otras de las adicciones, pues representa una opción atractiva para el uso del tiempo libre.

Una constante entre los teóricos de nuestro tiempo es representar al deporte entre dos grandes líneas divergentes o dimensiones de carácter dicotómico (deporte como rendimiento frente al deporte ocio o de tiempo libre) que condicionadas por diferentes motivaciones y exigencias están llamadas a tener funciones y papeles distintos en nuestra sociedad actual. Algunos jóvenes adolescentes y personas de diferentes edades y status social consideran que el deporte y las actividades físicas sólo sirven para mejorar el estado físico y no nos damos cuenta de algunas cualidades fundamentales que enseña (Figura 1).

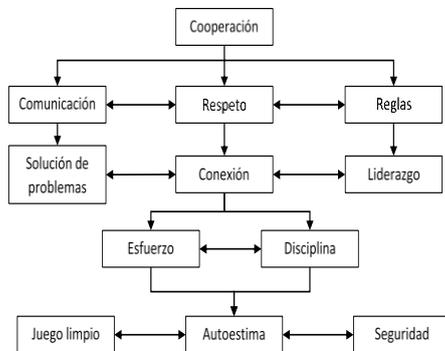


Figura 1. Elementos que aporta el deporte.

Cuando se habla de niños/as y jóvenes es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria. Si nos referimos a la actividad física en particular, la educación física escolar cobra una especial relevancia. Por eso nuestro estado intensifica la construcción de infraestructura deportiva, tanto en las comunidades rurales, como en las urbanas para la incorporación cada vez mayor a las prácticas de estas actividades y en función además de una recreación física sana, teniendo ejemplos de actividades que a partir de los gustos y preferencias se han convertido en práctica sistemática siendo los siguientes: los gimnasios biosaludables, medio importante que han tenido gran impacto, gimnasios de musculación estatales y por cuenta propia, evento FITTCUBA proyecto físico que se realiza todos los años con el universo juvenil, Cubaila entre otros.

En esta perspectiva, el uso de cualquier tipo de actividad física debe encaminarse a la reorganización de los tiempos sociales de jóvenes y adolescentes y a la conquista de tiempo libre, un recurso que optimizaría a su vez, las intervenciones en pro de las principales necesidades de los

jóvenes y adolescentes lo que permitiría: reforzar su valoración, la autonomía, la identidad personal, conocer y cuidar el cuerpo (mejorar la salud), establecer nuevas relaciones, consolidar un grupo y favorecer la inserción incluso profesional.

Además, permitiría a nuestros jóvenes y adolescentes:

- La oportunidad de adquirir habilidades físicas y deportivas.
- Aumentar la autoestima.
- Permitir el reconocimiento de las limitaciones propias.
- Evalúa destrezas y aptitudes permitiendo a los participantes conocer mejor su cuerpo.
- Da la oportunidad de responsabilizarse de la propia salud.
- Sirve como ocupación del tiempo libre.
- Promueve la aceptación de reglas y normas.
- Facilita la transmisión de valores educativos (esfuerzo, perseverancia, espíritu de equipo).
- Ofrece modelos sociales dignos de imitación (el mito del héroe deportivo, del sufrimiento, de la abnegación).
- Refuerza la identidad personal tal como pedir disculpas, juego limpio entre otras.

A nivel grupal

- Es un medio de inserción, de socialización.

- Da la ocasión de conocer y comunicarse con gente nueva, es un lugar de encuentro, de aceptación de diferencias.
- Propicia la interacción entre los participantes, la creatividad y el desarrollo de la personalidad.
- Proporciona la ocasión al grupo de construir sus experiencias y de reforzar la sociabilidad.

Sin embargo la práctica de las actividades físicas deportivas y recreativas no siempre es una garantía de poseer todos los valores, la experiencia han constatado que utilizado y planificado convenientemente, puede convertirse en un medio eficaz para mejorar las condiciones de vida de los grupos más vulnerables y una forma idónea de reforzar sus oportunidades sociales ya que introducen a los adolescentes y jóvenes en la práctica deportiva y promueven líneas de igualdad y conocimiento, reducen las expresiones de violencia y previenen los comportamientos delictivos, mejoran las relaciones, potencian el rendimiento educativo.

Además, la trayectoria de vida del niño/a esta relacionada con su desempeño en la adolescencia. Por lo general la motivación por la actividad física y el deporte se inicia en la infancia, bien por

interés propio o por estimulación de la familia y/o sus primeros profesores de educación física u otros especialistas. La realización de actividades físicas deportivas y recreativas tiene un espectro más amplio de participación, pues no necesariamente tiene una finalidad de competencia, así los que realizan ejercicios físicos por salud, bienestar, estética, desarrollo de habilidades con propósitos muy identificados y bien diferentes al que práctica deportes con fines competitivos, podrían realizarlos a su vez como entretenimiento.

La actividad física en nuestros/as adolescentes y jóvenes posee un valor altamente significativo, pues en estas edades la práctica sistemática de algún ejercicio físico o de algún deporte, favorece el bienestar del individuo, le ocupa tiempo libre de manera sana, les facilita la consolidación de hábitos y habilidades importantes en su formación y desarrollo, le fortalece la voluntad, la autoestima y autoconfianza. Les facilita su proceso socialización y los habilita para sus relaciones con sus iguales y con los adultos en general.

Es un hecho peculiar de la sociedad de nuestro tiempo, la práctica generalizada de nuevos deportes por parte de nuestros/as adolescentes y jóvenes. Estos surgen en los años 60, pero es en la

presente década cuando alcanza su mayor difusión provocando cambios en su concepción del deporte y consecuentes repercusiones en la esfera social, cultural y antropológica.

La globalización trae consigo la unificación del mundo deportivo en muchos aspectos, con la aparición de los medios de comunicación, radio, televisión, internet, entre otros. Todas estas innovaciones han aumentado el nivel de interés de nuestros/as adolescentes y jóvenes de ver la importancia que tiene las actividades físicas y el Deporte en el mundo hoy en día, y también promover sus prácticas, sobre todo incentivando a la población juvenil a través de las escuelas de iniciación deportivas, su formación mediante los entrenamientos adecuados en el propósito de destacar los talentos que emergerán en la comunidad deportiva, además de proyectos comunitarios.

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social de nuestros/as adolescentes y jóvenes está siendo cada vez mayor en la medida que se incrementa el número de practicantes. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal.

El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental.

Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico de nuestros/as adolescentes y jóvenes. Ya que está relacionado con cambios positivos, es por ello que su práctica deberá ser alentada, promovida y facilitada por las personas e instituciones responsables. Siendo además el deporte de alto rendimiento un modelo a imitar por jóvenes y adolescentes pues con ello se fomenta seguridad valor, optimismo, empatía responsabilidad, disciplina, hábitos entre otros.

CONCLUSIONES

La globalización trae consigo la unificación del mundo deportivo en muchos aspectos, con la aparición de los medios de comunicación, radio, televisión, internet, entre otros. Todas estas innovaciones han aumentado el nivel de interés de los aficionados de ver la importancia que tiene el Deporte en el mundo hoy en día, y también promover sus prácticas, sobre todo incentivando a la población juvenil a través de las escuelas

de iniciación deportivas, su formación mediante los entrenamientos adecuados en el propósito de destacar los talentos que emergerán en la comunidad deportiva.

El papel del ejercicio físico en la mejora del bienestar individual y social es un hecho probado. Su relación con el bienestar psicológico tiene un carácter correlacional más que causal. El ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental. Se han sugerido explicaciones psicológicas, fisiológicas y sociales para las distintas formas en que el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico de nuestros jóvenes y adolescentes entre otros.

Además, un joven que practica un deporte tendrá menos problemas de salud en su futuro adulto. Es por esto que desde la infancia debe tener una adecuada educación física, fomentada desde el programa escolar y apoyada en casa.

Esto le traerá grandes beneficios para el desarrollo del cuerpo y la personalidad del joven, le ayudará a la estabilidad emocional, las buenas relaciones personales y repercute en todos los planos psíquicos y emocionales, contribuyendo a

una mayor sensación de bienestar y optimismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ares & Patricia (2000). El trabajo grupal. Editorial Caminos. La Habana, Cuba.

BALIBREA, SANTOS & LERMA (2002). Un estudio exploratorio: actividad física, deporte e inserción social de jóvenes en barrios desfavorecidos (en línea).

<http://www.uv.es/DIS/art%EDculo%20APUNTS.doc>. [Consulta: mayo 2005].

BORDIEU, P. (1993): "Deporte y clase social" en BROHM, J. M. (Ed.) (1993). Materiales de sociología del deporte. Madrid: La Piqueta.

Cañizares, M. (1999). Entrenamiento Socio psicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo. Tesis de doctorado. ISCF Manuel Fajardo.- Universidad de la Habana.

Cajigal. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Kapelutz. Buenos aires.

Cajigal. (1981). Oh deporte, anatomía de un gigante. Miñón. Valladolid

Domenench López, Y. (2003). "Introducción al trabajo social en grupo". Editorial Félix Varela, /La Habana/. Cuba.

GARCÍA FERRANDO, M. & MESTRE, J. (2002). Los hábitos deportivos de la población de Valencia (2000). Valencia:

Oficina de Publicaciones del Ayuntamiento de Valencia

Chávez, J. (2004). "El deporte educa al hombre". Revista Academia. Consultado en Internet.06-05-2004.

Vázquez, B. (1989). La educación física en la educación básica. Gymnos. Madrid.