Beneficios del deporte en la calidad de vida

Fuente: *www.deportesalud.com*

El deporte y las actividades físicas individuales o por equipos constituyen instrumentos y vías de acceso importantes para alcanzar y abordar a los jóvenes. Son varios los impactos positivos que pueden lograrse en lo que respecta a la SSR de los adolescentes. El deporte fomenta la conciencia y el estado físicos de los adolescentes a través de la experiencia individual de sus propios cuerpos y la actividad física. Normalmente, la actividad deportiva, que requiere momentos de gran esfuerzo y tensión que alternan con pausas de "merecida" relajación, da a los individuos una experiencia positiva que acrecienta su felicidad general y su sensación de bienestar. Además de tales efectos beneficiosos sobre la salud general, esto tiene sobre todo un impacto positivo en la seguridad y confianza en sí mismo de los adolescentes. El deporte mejora la condición física, y un cuerpo en buena forma física goza de la aprobación y el reconocimiento de la sociedad, haciendo que los jóvenes tengan una mejor imagen de sí mismos. Los aficionados al deporte tienen una mayor percepción de sus propios cuerpos, conocen susfuerzas y los límites de su rendimiento físico yaprenden a valorar sus propios cuerpos, lo queredunda específicamente en beneficio de su salud sexual y reproductiva. Los jóvenes que conocen y aceptan sus propios cuerpos los protegerán mejor que aquellos para quienes el cuerpo sólo tiene connotaciones negativas. Esto tiene un impacto sobre todo en la prevención de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y los embarazos no deseados (en adolescentes). La autoconfianza adquirida a través del deporte permite a los jóvenes decidir más fácilmente y con mejor conocimiento de causa, por ejemplo, si mantendrán o no relaciones sexuales o tendrán hijos, y con quién y cuándo lo harán. El deporte de equipo crea una ambiente grupal de confianza que fomenta el intercambio de informaciones y experiencias entre los compañeros de equipo. Como las actividades deportivas siempre están centradas en el cuerpo – en el de uno mismo y en el de los demás – también resulta más fácil hablar de temas relacionados con el cuerpo, como la salud, la enfermedad y la sexualidad. Jóvenes facilitadores podrían aportar informaciones y hacer hincapié en ciertos temas o en sucesos de actualidad.

Impactos del deporte

1. Mejoramiento general de la conciencia y el estado físicos.
2. Promoción específica de la SSR.
3. Trabajo emancipador y específico de género.
4. Desarrollo de valores y modelos positivos.
5. Relaciones Públicas (RR.PP.) en favor de los jóvenes.
6. El deporte como terapia.
7. Prevención de la violencia y la delincuencia juveniles.
8. Otros impactos positivos.

El deporte y las actividades físicas hacen las veces de un foro abierto en el que los individuos y su entorno social adquieren valiosas experiencias en lo que respecta a enfoques específicos de género. Si bien en todo el mundo las mayores organizaciones de mujeres son las de carácter deportivo, en la mayoría de las sociedades las chicas tienen menos acceso al deporte que los chicos. A ellas se les enseña que sus cuerpos deben ser sobre todo bellos, y que sufunción principal es la de dar a luz. El deporte puede proporcionar a estas chicas experiencias físicas que no tienen nada que ver con la reproducción. El deporte en grupos mixtos o de sexos separados (en muchas sociedades la primera opción no es factible) ofrece la posibilidad de concientizar a los adolescentes respecto de los roles que la sociedad espera que ellos desempeñen y de darles a conocer otros roles alternativos.