

Autor(es): Hernández Núñez E.

Entidades(es): Fundación Universitat – Empresa ADEIT

Congreso: II Congreso del deporte en Edad Escolar

Valencia, España, 26-28 de Octubre de 2011

ISBN: 978-84-939424-0-3

DEPORTE EN FAMILIA

Resumen.

Esta ponencia se centra en el análisis de las ventajas que aporta la realización de cualquier actividad física en familia. Hablaremos de las cuestiones físicas, del aspecto social y de factores emocionales que desde nuestro punto de vista se ven afectados por esta actividad. Mencionaremos algunas consideraciones que son necesarias para que la actividad física en familia resulte verdaderamente provechosa y enriquecedora.

Ponencia.

Abordaremos este breve análisis considerando que el deporte en familia es cualquier actividad física, dirigida o no, que realizan de forma conjunta los miembros de una familia.

Importancia de este ámbito deportivo en la sociedad actual. Evolución.



Hay deportes que históricamente se vienen practicando en el entorno de la familia, la caza y la pesca por ejemplo tienen un componente tradicional importante y comienzan a practicarse en un entorno familiar. Sin embargo de un tiempo a esta parte el deporte en familia constituye un ámbito de análisis un tanto novedoso; se está incorporando y cada vez con más fuerza la práctica de todos los deportes en un entorno familiar, se busca la posibilidad de que el núcleo familiar realice la actividad deportiva de forma conjunta y ésta es cada vez más variada. Si realizamos una búsqueda por internet, comprobaremos el número de entradas que se obtienen (aproximadamente 166.000) y nos haremos una idea de la magnitud del tema que nos ocupa. También podemos hacer un seguimiento de las noticias en las que el deporte en familia es el protagonista, veremos cómo casi a diario obtenemos algún resultado (147 noticias en 5 meses). Todavía lejos de la dinámica e implantación que se produce

en el entorno del Deporte Escolar con, por ejemplo, cerca de 1.133 noticias en 6 meses y 1.730.000 resultados en una búsqueda general.

Otro indicador que nos puede orientar sobre la importancia que está tomando la familia en el desarrollo de actividades deportivas es el hecho de que, a nivel económico, la familia comienza a tomar presencia en los paquetes de ocio. Marcas comerciales o grandes superficies que ofrecen "Deporte para toda la familia" o bien ofertas hoteleras cuyo gancho es la posibilidad de "realizar deporte en familia".

Por último, y no deja de ser otro indicador, hay que mencionar la omnipresencia de este ámbito deportivo en las campañas electorales y en los discursos políticos. Ayuntamientos y candidatos que promueven el deporte en familia bien sea a través de eventos centrados en el núcleo familiar, bien a través de la inauguración o construcción de instalaciones o servicios dirigidos fundamentalmente a la realización de esta actividad. En todos los casos evidentemente velando por una práctica deportiva de calidad y dirigida a toda la familia.

Veremos a continuación cuatro razones que parecen favorecer el incremento de la realización de actividad física en familia: en primer lugar ya es un hecho que la sociedad se hace eco de los beneficios que tiene la realización de algún tipo de actividad física, cada vez con más frecuencia vemos como se incrementan los usuarios de instalaciones deportivas y como la cultura del deporte se va instalando en todas las esferas sociales. Pasear, salir en bici, participar en actividades deportivas populares ya comienza a ser lo habitual. Se incrementa la oferta y dentro de esa oferta se incrementa el número de participantes (no hay más que analizar el Circuito de Carreras Populares de la ciudad de Valencia o el número de usuarios de las piscinas municipales, para hacernos una idea de ello).

En segundo lugar está el deseo por parte de los padres de que el niño adquiera unos hábitos de vida sanos, el modelo deportivo sigue identificando esos hábitos, alejados de un estilo de vida sedentario, de tiempos de ocio incontrolados frente a la televisión o el ordenador y lejos de estilos de vida menos deseables.

En tercer lugar la búsqueda de una especialización deportiva precoz por parte de algunos padres que intentan que sus hijos desde edades tempranas se conviertan en "grandes campeones" (desde ya entiendo que esta es una causa de la realización de actividad física pero dejo constancia de que no creo que sea el camino ni para instaurar el hábito deportivo en el niño ni para buscar el modelo ideal de actividad física).

En cuarto lugar podemos afirmar que el ritmo de vida actual con los progenitores trabajando y los niños en maratónicas jornadas en entornos escolares o cuidados por abuelos o por canguros no favorecen la convivencia de la familia y dejan poco tiempo para la realización de actividad física. Es este último aspecto de falta de tiempo y de intentar conjugar vida familiar con actividad física sin perder de vista la intención por parte de los progenitores de instalar hábitos saludables en los menores lo que está provocando que se busquen alternativas deportivas conjuntas y favorezcan la realización de deporte en familia.

Por último hacer referencia a una necesidad. Hay estudios ("Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano") que cifran, eliminando el sueño, la inactividad diaria de los alumnos de primaria en 11 horas y 30 minutos; para los alumnos de secundaria por encima de 12 horas y 15 minutos. Supera el 80% del tiempo disponible a lo largo de la semana eliminando el tiempo dedicado al sueño. Sin duda es una señal de alarma que hace necesario poner en marcha todos los mecanismos posibles para revertir esta situación. La familia es uno de ellos.

Beneficios del deporte en familia: Sociales, Emocionales, Físicos, Económicos,...



La familia como elemento socializador e influyente en la actividad deportiva de los niños está fuera de toda duda y ha sido objeto de numerosos estudios y revisiones (Carratalá, "Consejo Superior de Deportes. Serie ICd n" 14, 1997), no nos centraremos aquí en reiterar esta influencia y sí intentaremos resumir los beneficios que se pueden obtener al realizar deporte en familia.

Puesto que nos encontramos en un periodo de crisis económica comenzaremos por el análisis de este apartado en la realización de actividad física deportiva en familia. Analicemos la economía familiar. Es cierto que, como en todo, existe una enorme variedad de actividades que se pueden realizar haciendo deporte en familia; opciones más económicas podrían ser salir a dar un paseo andando o en bicicleta, jugar a baloncesto en una cancha al aire libre, disfrutar de una jornada patinando o realizar una jornada de orientación. Opciones que ya implican una inversión un poco mayor serían pasar un fin de semana esquiendo (sobre todo para personas que no viven en un entorno de nieve), la equitación, el golf, el submarinismo, ... Queremos decir con esto que la oferta es amplia pero que no por ello es necesario realizar un gran desembolso económico, el coste de pasar una día en el campo haciendo senderismo para una familia no es elevado.

Pero vayamos un poco más allá y centrémonos en la economía social, la actividad física ya se está instaurando en algunas comunidades autónomas y en algunos países como parte del sistema sanitario, por fin parece que nos hemos dado cuenta de que invertir en deporte es invertir en salud y que además esta inversión en salud implica un ahorro importante en productos farmacéuticos, en hospitalizaciones y en tratamientos de choque. El deporte realizado por todo el entorno familiar contribuirá sin duda a esta línea de ahorro y de salud.

Si observamos las ventajas a nivel físico podemos extrapolar para el deporte en familia todas aquellas que encontramos en el deporte en general. No vamos a plantearnos ahora y en este apartado que resulta evidente la mejora a nivel articular, cardiovascular, respiratorio, muscular, metabólico, óseo y nervioso por parte de aquellas personas que realizan actividades deportivas adaptadas a sus condiciones físicas y a su estado de forma. Añadimos además que si hablamos de deporte en familia abarcaremos igualmente el deporte en edad temprana y a todas las ventajas físicas que hemos nombrado añadiremos la mejora en las competencias motrices, en la coordinación, en el desarrollo muscular, esquelético, ...

En el apartado emocional o psicológico podemos considerar exactamente lo mismo que en el apartado anterior, en principio los beneficios emocionales de realizar deporte en familia son los mismos que los de cualquier otra actividad deportiva: sensación de bienestar, mejora de la autoestima, incremento del autocontrol, estabilidad emocional, mejora de la imagen corporal, conducta más asertiva, disminución de las sensaciones de depresión, menor sensación de tensión, menor sensación de ansiedad, ira o confusión, ... Ahora bien en el entorno familiar se dan una serie de circunstancias que, desde nuestra modesta opinión, aportan un valor añadido: la constancia en la actividad deportiva, la calidad en la actividad física, los modelos cercanos, la planificación de la actividad de forma conjunta por todos los miembros de la familia, las experiencias de éxito, el sufrimiento y las tareas compartidas, la ilusión por compartir con seres queridos experiencias nuevas o intensas, el respeto, la redistribución y clarificación de roles (por ejemplo el hermano que adquiere el liderazgo en una tarea de orientación por delante del padre o la madre o la hermana que es capaz de demostrar su fondo físico en una sesión de paseo), la búsqueda de solución de problemas o situaciones conflictivas en entornos no habituales. Son estas situaciones las que podemos encontrar en el entorno familiar casi de forma exclusiva y las que además pueden ayudar y favorecer una dinámica positiva en el desarrollo emocional de todos sus componentes. Otro punto fundamental en el aspecto psicológico es que la preparación de la actividad deportiva necesita de un periodo de reflexión por parte de todos los participantes que en sí mismo es enriquecedor. Algunas preguntas que es necesario contestar y consensuar por todos los participantes antes de lanzarse a la actividad son beneficiosas en la medida en la que aseguran un deporte de calidad, con unos objetivos claros, con un proceso de conocimiento sobre los gustos deportivos de los integrantes del núcleo familiar y sobre sus posibilidades deportivas. ¿Qué deporte le gusta a cada uno de los miembros de la familia?, ¿cómo podemos adaptar la actividad a las condiciones físicas de todos los miembros?, ¿cuándo lo podremos realizar?, ¿qué hacer para que resulte una experiencia enriquecedora y agradable?, ¿qué problemas podremos encontrar con la realización de la actividad y qué soluciones podremos darle a esos problemas?

A nivel social el deporte en familia nos permite reservar y compartir tiempo para poder realizar una actividad común, en este sentido podríamos decir que se trata de un instrumento importante en la educación de nuestros hijos. Como todo instrumento podemos decidir utilizarlo o no y si lo utilizamos podemos hacerlo de forma correcta o incorrecta. En el siguiente apartado apuntaremos algunas reglas básicas para intentar que el deporte en familia resulte enriquecedor y útil.

Algunas consideraciones para llevarla a cabo y que resulte de provecho.

Hemos estado viendo las ventajas que tiene la realización de deporte en familia, ahora bien es necesario tener en cuenta una serie de consideraciones para que esta actividad resulte de provecho.

En primer lugar la actividad debe de ser adaptada a todos los miembros de la familia. Uno de los pilares básicos que hemos mencionado es la reflexión y el conocimiento que se produce en la fase de preparación de la actividad. Es enriquecedor que todos los miembros sean conscientes de que la actividad deportiva debe de ser adaptada a cada componente de la familia. Nos permitirá abordar las individualidades de cada uno de sus componentes, analizar las diferencias y las causas de esas diferencias al mismo tiempo que, si somos constantes, podremos ver la evolución de todas las personas en la actividad. Es positivo que analicemos factores como edad, estado físico de los componentes de la familia, destreza en la actividad, práctica habitual y también es positivo que veamos como esos factores influyen sobre la actividad. Por ejemplo podríamos pensar que una persona de 70 años no es capaz de pasar un día en bicicleta con la familia cuando en realidad, si practica ciclismo con su peña, lo más probable es que los que no puedan seguir su ritmo sean el resto de componentes de la familia.

Esta adaptación debe de buscar el segundo de los objetivos de toda actividad deportiva en familia: tiene que ser satisfactoria.

Adaptamos la actividad con la intención de que resulte una experiencia de éxito. Si queremos inculcar la actividad física en nuestros pequeños y tener un estilo de vida saludable realizando actividad física es necesario que ésta, en la mayoría de las ocasiones y siempre en sus comienzos, sea causa de experiencias de éxito, de recompensas y de sensaciones positivas. Si estamos intentando consolidar un hábito deportivo, por ejemplo una jornada de paseo por el campo, y en una de las primeras sesiones la dificultad por duración o recorrido provoca sensaciones de cansancio, fatiga, heridas en los pies y agujetas durante toda la semana; lo más seguro es que se tienda a no querer repetir la experiencia. Si por el contrario en la mochila nos traemos una sensación de fatiga moderada, de diversión y juego, de experiencias nuevas con avistamiento de animales, de comida en entorno natural,... seguramente será una experiencia que invite a la repetición.

La actividad física en familia debe de ser constante. El ideal es que se instale como estilo de vida, que se reproduzca de forma frecuente, mejorando con cada actividad y buscando siempre que se convierta en una actividad habitual.

Debería ser variada en la medida en la que nos permitirá explorar diferentes actividades deportivas y también podremos atender a los gustos de toda la familia. Si por ejemplo a una de nuestras hijas le gusta la bicicleta y a otra patinar podríamos programar actividades en fines de semana consecutivos en los que los protagonistas sean la bici y los patines. O bien en un mismo fin de semana intercalar ambas actividades.



Tendrá que ser creativa. Tenemos varias variables como son el deporte a practicar, las edades de los miembros de la familia, su estado de forma, sus preferencias,... sólo si somos capaces de ser creativos en la organización de la actividad seremos capaces de organizar sesiones de deporte en familia que sean agradables para los participantes, eso no implica que tengan que complacer siempre a todos los miembros pero sí que podemos buscar fórmulas novedosas o alternativas para que intentar, de nuevo, que la experiencia quiera ser repetida de nuevo.

Debería de ser orientada a la participación. No tiene mucho sentido establecer un modelo competitivo en el entorno del deporte familiar. Inevitablemente suelen surgir las comparaciones entre aquellos miembros que demuestran más destrezas o son más hábiles físicamente y aquellos otros que no. De la misma forma que dos

niños jugando en la calle pronto comenzarán a medir sus fuerzas, pronto veremos que en la jornada del deporte en familia se comienza a buscar al "ganador". Fomentar esta competitividad es eliminar el espíritu del deporte en familia donde el objetivo último es divertirse, pasárselo bien y crear hábitos de conductas saludables. Hacer que dos hermanos compitan por ver quién llega primero o se cansa menos o es más hábil en una jornada de deporte familiar no es el sentido que le estamos dando a esa actividad en esta pequeña reflexión. Además que en un entorno familiar puede resultar tremendamente complicado equiparar fuerzas en torno a una actividad deportiva. Siempre, por edad, por destreza, por hábito existirán miembros de la familia a los que les resulte más sencillo "ganar".

Una llamada de atención, para aquellos que pueden pensar que los momentos de deporte en familia pueden servir para realizar entrenamientos específicos de los deportes habituales de los niños o que intentan utilizar estos momentos para sobre-entrenar. Dejemos que aquellos niños y niñas que participan en programas deportivos se entrenen en el marco de ese programa, no sobrecarguemos con entrenamiento, no interfiramos en la labor de los entrenadores y sobre todo no pensemos que una especialización precoz es sinónimo de un éxito deportivo, ni tan siquiera incrementa las posibilidades de que el niño o niña en un futuro sea deportista de élite. Queremos que los más pequeños de la casa nos demuestren sus evoluciones deportivas e incluso "nos ganen" en su actividad, haremos que se sientan orgullosos de la actividad deportiva que practican y que reflexionen sobre la evolución en sus destrezas y habilidades, este es un momento importante para ellos y nos ayuda a afianzar la actividad física como método de vida. Pero estas acciones están lejos de usar el deporte en familia como momentos de entrenamiento para la competición.

Hemos realizado un análisis del deporte en familia, de las consideraciones que es necesario tener en cuenta para que se lleve a cabo con garantías y resulte de provecho, de los beneficios sociales, emocionales y físicos que conlleva. Simplemente indicar que, tal vez por el entorno en el que se están leyendo estas líneas (II Congreso Internacional de Deporte en Edad Escolar) estemos pensando en Deporte en Familia "con niños". Es cierto pero... no es menos cierto que todas y cada una de las afirmaciones, ventajas, peligros y conclusiones que podemos obtener de la reflexión que acabamos de realizar, es posible extrapolarlas al ámbito familiar en sentido estricto y valen igual para una madre de cuarenta años que sale a dar un paseo en bici con su hija de diez como para un padre de sesenta y cinco años que va a la piscina con su hijo de veinticuatro

Bibliografía de referencia.

Weinberg & Gould, (1996)

Jaques Personne, (2005)

Hernández, Ferrando, Quílez, Aragonés y Terrero (2010)

Carratalá (1997)

Programa Perseo (2007)

Altorendimiento servicios editoriales y formación deportiva S.L.U.
CD Colección Congresos Nº 19 - ISBN : 978-84-939424-0-3
www.altorendimiento.com