

DEPORTE SOCIAL Y CULTURA DE VIDA SALUDABLE

Por: Nestor Figueroa Ortiz.

INTRODUCCIÓN

Este programa tiene el propósito de responder a una necesidad urgente de promover ***el Deporte Social al servicio del desarrollo humano***, y particularmente, la disciplina del Judo ***para fomentar una cultura de vida sana, como agente del desarrollo humano***; el Judo visualizado como un sistema social deportivo, se puede aplicar para insertar calidad de valores sociales en la gente, buscar una mejor calidad de vida, de menguar la violencia social, de tener calidad convivencial, y mejorar las relaciones intra familiares, orientándose a preparar mejores ciudadanos.

El deporte social como acción del cuerpo humano físicamente es: a) La actividad física, que es la actividad del movimiento de la persona, cotidiano, doméstico; como por ejemplo caminar, subir escaleras, trasladar objetos, en casa, en el trabajo, en la calle. b) La actividad recreativa, que es el tiempo y la libertad del individuo para tener recreatividad, satisfacciones, en una serie de actividades como el deporte, la cultura, el arte, la ciencia, la técnica; pero no de trabajo, sino de esparcimiento, de gozo, amor, placer. c) La actividad competitiva, que es el deporte de rendimiento, o de suficiencia, para lo cual requiere ciertas reglas, disciplinas deportivas, entrenamiento especial.

El DEPORTE SOCIAL, incorpora además de la actividad física, otros tres elementos como bases de edificación: A) La nutrición, conocimiento y disposición para alimentarse inteligentemente, saludablemente; conociendo las propiedades y valores, características de los alimentos, insumos orgánicos, y su perfecta combinación para el desarrollo humano. B) La salud preventiva, conocimiento y práctica de la medicina humana a la anticipación, chequeos, o prevención de estados mórbidos, con conocimiento además de las plantas naturales. C) Calidad mental y emocional, conocimiento y preservación de actitudes, estilos de vida, con soporte educativo de valores, mecanismos de control y protección ante el extorno social, y la vida interna de la persona.

El concepto de DEPORTE SOCIAL, es la actividad o instrumento para el desarrollo humano y social, basado en una cultura de paz, de no violencia, de valores y de vida saludable. La idea del deporte social es sembrar un espíritu de VIDA SALUDABLE en las personas y en la sociedad, para mantenerse en adecuadas condiciones saludables y sociales; preservando una vejez con mejores calidades de vida, y disminuir el riesgo de enfermedades y deterioro de la salud.

De otro lado, hay conceptos que conviene afinarlos, como: a) El descanso, que es la relajación física, mental y emocional, que puede incluir el sueño o la meditación. B) El ocio, que es el descanso propiamente al que voluntariamente se sustrae la persona. c) El tiempo libre, es el tiempo

disponible para realizar o decidir alguna actividad o descanso. D) Recreación o esparcimiento, es el tiempo dedicado a la satisfacción y actividades de gozo.

Obsérvese que solamente las Artes Marciales tienen en su estructura disciplinaria el desarrollo de valores, lo cual no se observa en ninguna otra disciplina deportiva o actividad física, en las que prevalecen los contenidos mecánicos, metodologías de entrenamiento, reglas, competencia, formas de violencia.

Por otro lado, la distribución ineficaz de la riqueza económica en el mundo, la injusticia social, la escasez de recursos naturales, y la desproporcionalidad de los mercados logísticos; ha generado la explosión de un mal endémico, llamado Violencia Familiar, y que en el Perú, se ha constituido en un problema de salud mental pública.

La etapa de niñez y adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo humano; los niños y adolescentes requieren amor y relaciones afectivas permanentes, requieren también aceptación en el ámbito social en que se desenvuelven, en su hogar, la escuela, con sus padres; requieren también experiencias exitosas apropiadas a su desarrollo, oportunidades y guías, pero también adquirir educación y cultura en materia de valores sociales.

Los niños y adolescentes deben contar con ambientes seguros en casa, escuela y vecindario, que les permita socializar. Asimismo deben diseñarse estructuras que provean de una nutrición saludable, de actividad física y sueño reparador. La realidad nos muestra que tenemos grupos de niños y adolescentes en grave riesgo en desamparo moral y físico, socializando en las calles, formando parte de pandillas, o de barras bravas, sin espacios adecuados para el uso de su tiempo libre, sin actividades recreativas debido a su extrema pobreza.

Este Proyecto busca motivar hacia el logro del desarrollo pleno de la persona, plantea la enseñanza de hábitos y habilidades sociales integradas a la disciplina deportiva y la salud, para lograr la integración social y resolución de conflictos por vías no violentas, en las áreas de familia, hogar, amistades, escolar, laboral y social.

Nuestro agradecimiento especial a la Dra. Julia Carrasco Retamozo, por sus aportes en la elaboración del primer capítulo Impacto de la Violencia en la Sociedad Moderna, ella es colaboradora en nuestro equipo Sinchijudokan Institute, en las áreas de investigación social, y profesional además en el área de epidemiología social.

Los deportes promueven la salud mental, la paz del espíritu....
pueden aliviar las hostilidades naturales, la agresividad y la

competitividad. Reducen la delincuencia, la criminalidad y la violencia". (Singer, 1975).

CAPITULO I: IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN LA SOCIEDAD MODERNA

1. IMPACTO SOCIAL Y ANTECEDENTES

Según cifras del MIMDES, en el Perú,, 6 de cada 10 hogares sufren violencia familiar, siendo devastador el impacto de la violencia en las personas que forman parte de una familia, como son mujeres, niñas, niños, ancianos e incluso los mismos varones que generalmente son los agresores.

Según el BID las víctimas de agresión física o mental, tienen una limitada atención social sobre asuntos de salud, con consecuencias de traumatismos físicos, psicológicos, y culturales originados por actos violentos, y que representan una importante carga financiera y logística para los servicios sanitarios del Estado.

Según esta misma fuente la violencia familiar reduce la productividad y causa ausentismo laboral. También aumenta los costos para los servicios de salud, servicios municipales, judiciales, policiales y educativos. En este marco de violencia social crecen los niños de nuestro país, realizando el aprendizaje de estos modelos, y reproduciendo esas conductas en su vida adulta, generando a su vez una cadena generacional hereditaria de las mismas características.

El problema de la violencia en sus más diversas formas, es una preocupación mundial y desde hace ya varias décadas, de tal manera que a partir de la década de los 60, se empezó a tratar el tema del maltrato infantil, el cual con la influencia de la difusión periodística, generó en nuestro país la toma de conciencia acerca de éste problema social.

En 1962 se promulgó el Código de Menores, el cual fue sustituido el 28 de junio de 1993 por el Código de los Niños y Adolescentes, según Decreto Ley 26102 y que se encuentra vigente. Luego en la década de los 70, a partir del surgimiento de los movimientos feministas y la labor que éstos iniciaron, se atrajo progresivamente la atención de la sociedad sobre las formas y las consecuencias de la violencia específicamente contra las mujeres, al encontrarse que ésta forma de violencia familiar es una de las más frecuentes.

Sin embargo, además de las mujeres existen otros miembros que también son víctimas de la violencia dentro de la familia tales como los hijos, los ancianos, la empleada del hogar, entre otros. Tales actos estuvieron sujetos

al Código Penal de 1924 que sancionaba la violencia en la familia como faltas contra la vida, el cuerpo y la salud con multa y/o prisión de 2 a 30 días. No hubo una ley específica para este tipo de violencia intra familiar hasta el 25 de diciembre de 1993 fecha en la cual entró en vigencia la Ley contra la violencia familiar.

Posteriormente, en la década de los 80, en nuestro país a causa de la violencia política, nos vimos afectados por las acciones terroristas, hubo casi 28,000 muertos, y poco menos de la mitad de esta cifra fue atribuida a otro tipo de homicidios, desde el narcotráfico, hasta suicidios (Salcedo, 1993). En tal sentido el gobierno peruano tomó una serie de acciones que a la fecha, no han permitido erradicarlo.

Más tarde, ya en la década de los 90 surgen nuevas formas de violencia que ocurren en una variedad de situaciones principalmente en las calles, generando lo que ahora se ha denominado violencia callejera, la cual es ejercida por grupos de personas que actúan bajo la modalidad de pandillas, bandas, barras bravas, grupos delincuenciales y de pirañitas. Para enfrentar este problema, el 25 de Mayo de 1998, se promulgó el Decreto Legislativo No.899 en el cual se implementan estrategias para combatir las acciones de adolescentes organizados en pandillas perniciosas, habiendo sido incorporadas al Código del Niño y del Adolescente.

Por otro lado, existe una modalidad de violencia que es la manifestación extrema del ejercicio de un poder preestablecido, la denominada violencia sexual, la cual constituye una brutal agresión contra la libertad, la seguridad, la integridad física y mental, y la salud integral del ser humano. Esta forma de violencia comprende principalmente dos aspectos; el acoso sexual y el abuso sexual. La Comisión de la Mujer, Desarrollo Humano y Deporte del Congreso de la República ha trabajado proyectos de Ley respecto a este tema.

Finalmente, podemos mencionar también que existen otros problemas que se encuentran asociados a la violencia, tales como; el consumo de sustancias psicoactivas, frente al cual a pesar de su magnitud en nuestro medio, sólo existen dos estudios importantes; el de Carbajal y Cols. (1980) cuya cobertura estuvo limitada al área de Lima Metropolitana; y el de Jutkowitz (1987) que es el único estudio a nivel nacional, el cual proporciona una descripción y un análisis de la prevalencia del uso de drogas. Se consideran también problemas asociados a la violencia, la delincuencia y la prostitución.

Por consiguiente, en nuestro país se viene creando conciencia sobre el problema de la violencia, ya que esta involucra bajo sus diferentes modalidades a la población en general; y no sólo comprende a mujeres o niños, o un determinado nivel socioeconómico o un cierto nivel cultural, sino que repercute en cuestiones públicas y comunitarias tales como; la salud, la educación, el trabajo, el deporte y la seguridad pública. De modo que no

basta analizar la individualidad de la persona, sino que también debe tomarse en cuenta el contexto social en que vive.

2. VIOLENCIA FAMILIAR

La Organización Mundial de la Salud (OMS), así como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) han definido desde 1993 como problema de Salud Pública a la violencia familiar.

La violencia y maltrato familiar es un problema que permanece oculto por muchas razones que impiden conocer su real magnitud. Algunas de estas dificultades se originan en las concepciones comunes acerca de la afectividad, el mundo privado y la familia, compartidas por las mismas víctimas o personas vulnerables al maltrato. Hay razones para dejar de considerarla como un problema privado, la violencia es un mal endémico, y presenta estos rasgos:

1. Las personas sometidas a situaciones crónicas de violencia dentro del hogar presentan una debilitación gradual de sus defensas físicas, psicológicas, lo cual se traduce en un incremento de los problemas de salud (enfermedades psicosomáticas, depresión, etc.)
2. También se registra una marcada disminución en el rendimiento laboral (ausentismo, dificultades de concentración, etc.)
3. Los niños y adolescentes, que son víctimas o testigos de la violencia intrafamiliar, frecuentemente presentan trastornos de conducta escolar y dificultades en el aprendizaje.
4. Los niños, que aprenden en su hogar modelos de relación violentos, tienden a reproducirlos en sus futuras relaciones, perpetuando así el problema.
5. Un alto porcentaje de menores con conductas delictivas proviene de hogares donde han sido víctimas o testigos de violencia crónica.
6. Un alto porcentaje de asesinatos o lesiones graves ocurridos entre miembros de una familia son el desenlace de situaciones crónicas de violencia doméstica.

La violencia y maltrato familiar es considerado como una forma extrema de negación de derechos y expresión de los desajustes profundos que existen en las relaciones entre los seres humanos. La violencia familiar deteriora no solamente la entidad física de sus miembros, sino además su vida emocional, afectiva y social de quienes conforman la familia: mujeres, varones, niñas, niños, ancianos.

Investigadores de la violencia y maltrato familiar destacan que la violencia contra las personas deteriora la integridad de la personalidad, menoscaba la autoestima, la autonomía y la autodeterminación de los agredidos, en particular sobre el cuerpo, la sexualidad y la afectividad. Se estima un corto futuro incalculable en cuanto a los daños mentales y educativos a los hijos.

3. VIOLENCIA EN EL DEPORTE

Encontramos diferentes formas de agresión y violencia en los diferentes ámbitos de la actividad humana. Ya sea en las relaciones personales, laborales, familiares, profesionales, políticas, comerciales, por lo tanto no debería extrañarnos su aparición también en uno de los fenómenos más característicos e importantes de la sociedad contemporánea, como es el deporte.

El deporte social, es un instrumento de desarrollo social, de vida saludable, vinculado en forma inmediata al bienestar y la salud de la población, como también a los valores de autosuperación, lealtad en la competencia, reconocimiento del mérito, solidaridad, igualdad de oportunidades y lucha contra la discriminación.

El deporte es también una oportunidad para canalizar el esfuerzo humano hacia fines sociales útiles y su promoción contribuye con la lucha contra flagelos como las violencias, las adicciones, proporcionando ámbitos adecuados para que la juventud aplique y ejercite sus potencialidades físicas y mentales.

El deporte social está llamado a ser uno de los pilares del desarrollo humano, es acción social y desarrollo económico, ya que, junto a la industria del turismo, está llamada a ser una de las más importantes fuentes de ingresos de todo el mundo.

La problemática de la violencia mostrada en los espectáculos deportivos, torneos, y competencias de diversas disciplinas no es novedad, por la presencia de intereses políticos, luchas de poder, ambiciones directivas, distorsión de los objetivos deportivos, materialización del deporte.

Hay un predominio de la presión en el deporte, por las ansias de medallas, viajes, intereses de poder, que personifican la violencia, la cual se estimula en los mismos instructores, carencia de valores en la enseñanza y entrenamiento, los modelos que se personifican son los de ser campeón, más medallas, más triunfos, el concepto de éxito en el deporte está distorsionado, porque su objetivo no es desarrollar a la persona humana, sino la obtención de logros efímeros.

A esa realidad, se suma que en los últimos años, y ligado al consumo y comercialización de estupefacientes, hubo un aumento del número y del grado de violencia de estos episodios, que contribuyen a distorsionar los fundamentos del deporte y de las mismas disciplinas.

La violencia en torno al deporte provoca daños personales, materiales y morales que son evidentes en la idiosincrasia, el físico, el ambiente, la moral de los actores, la ingerencia de padres presionando casi patológicamente a los hijos; el dinero, la violencia social, ciertos beneficios, figuración, la

distorsión del fundamento de las disciplinas deportivas. Pero especialmente porque, a causa de ese mismo proceso, nuestro umbral de tolerancia hacia la violencia ha descendido, hasta llegar a una desensibilización de actores y espectadores, y del propio marco global.

También por las propias características de la sociedad de masas, ya que los deportes de masas, competitivos, suponen una concentración de los hechos violentos, dando mayor espectacularidad a los mismos, de la virulencia por obtener medallas y victorias.

Así como el funcionamiento de los medios de comunicación de masas, que al dar a las noticias una gran resonancia, las amplifica, magnifica, exagera o tuercen la información y el rol de comunicar imparcialmente, y de educar a la población.

Por otro lado, hay violencia a nivel de dirigencias también, que confrontan, y luchan aparte para obtener beneficios o consolidar intereses de grupos de poder en el deporte, muchas veces estos dirigentes no han practicado las disciplinas que dirigen, o carecen de experiencia gerencial deportiva, de planes y objetivos.

Hay también violencia en entrenadores que mandan a jugarse la vida, o a tomar el deporte como una cuestión de honor, de vida o muerte por una victoria, desproporcionando el temperamento, el calor, el respeto, la satisfacción mutua que obviamente tiene una competencia.

Muchos padres de familia también incentivan la violencia, estimulan a sus hijos a ganar a como de lugar, sin considerar los valores deportivos, no se preocupan de la nutrición, calidad de vida, ni de dotar a los hijos deportistas de un ambiente de calidez familiar. Forman a los hijos con violencia en el hogar, y los gimnasios o lugares de entrenamiento o competencia no son más que la extensión de esa violencia familiar.

4. HACIA UNA CULTURA DE PAZ, VIDA SALUDABLE Y CONVIVENCIA SOCIAL

En algunas ocasiones, la gente dice que necesita paz mental y en otras, dice cosas hirientes, los comentarios despreciables, peyorativos que fomentan la falta de paz crean ira, rencores, hasta maledicencia. La falta de paz comienza con algunos pensamientos de enfado, contundentes, a veces con celos, envidias, egoísmos, que después se expresan en palabras y actos, llegando a manifestarse en algunos casos de forma incontrolable y violenta.

En su forma más conocida la falta de paz puede sentirse como estrés y presión a las responsabilidades familiares, laborales, sociales y a otras obligaciones; en su aspecto más importante, la falta de paz se manifiesta en colapso, adicciones, abusos, crímenes, desequilibrios emocionales y otros problemas psicosomáticos.

Aunque la ciencia médica ha ayudado a aliviar los síntomas del estrés y la psicología ha contribuido al entendimiento de la sique y de la sicomotricidad; sin embargo sigue existiendo una búsqueda genuina de una espiritualidad funcional y fuerte que produzca en el individuo un estado de serenidad, armonía y relajación.

Las cualidades internas y los recursos de los seres humanos se identifican rápidamente como herramientas para competir con el mundo y con sus crecientes demandas. En el proceso de curación, la salud se analiza desde una perspectiva integral compartiendo ambas energías: las físicas y las espirituales.

Aunque se mantenga la salud física, los recursos espirituales se aprovechan para superar mejor las situaciones personales y para mejorar las relaciones entre las personas.

La cultura de paz es ante todo un esfuerzo generalizado para modificar mentalidades y actitudes con ánimo de promover la paz. Significa transformar las dificultades, prevenir los conflictos que puedan engendrar violencia y restaurar la paz y la confianza en poblaciones que sufren violencia. Pero su propósito trasciende también a las escuelas y los lugares de trabajo del mundo entero, los parlamentos y las salas de prensa, las familias y los lugares de recreo.

Forjar una cultura de paz es hacer que los niños y los adultos comprendan y respeten la libertad, la justicia, la democracia, el orden, el respeto, la disciplina, la honestidad, los derechos humanos, la tolerancia, la igualdad y la solidaridad. Ello implica un rechazo colectivo de la violencia. E implica también disponer de los medios y la voluntad de participar en el desarrollo de la sociedad.

Las amenazas que pesan sobre la paz revisten muchas formas distintas, desde la falta de respeto por los derechos humanos, la justicia y la democracia hasta la pobreza o la ignorancia. La cultura de paz es una respuesta a todas esas amenazas, una búsqueda de soluciones que no pueden imponerse desde el exterior sino que han de provenir de la propia sociedad, del seno familiar.

Nuestro proyecto promueve en esencia lo siguiente:

La promoción del deporte social a través del Judo, enfatizando la formación en valores; de la calidad de vida emocional y mental, salud preventiva; resolución de conflictos por vías no violentas, dirigido a niños y adolescentes en situación de riesgo, de violencia familiar; incentivando hacia una saludable convivencia social, mejor calidad de vida y cultura de paz.

CAPITULO II: LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y RECREATIVA, Y EL DESARROLLO DE LOS VALORES SOCIALES

1. MARCO DE LA PROBLEMÁTICA SOCIAL

Hay dos aspectos que tomar en cuenta para analizar el problema de la erosión y carencia de valores morales en una sociedad o nación, lo primero es aceptar que una sociedad sin ciudadanos ejemplares en valores morales, valores espirituales, civismo, urbanidad, educación, solidaridad y sensibilidad social, es una sociedad sin capacidad de cambio socio-económico, y menos de alcanzar algún día el desarrollo social armónico con oportunidades y justicia para todos.

Aquella será una nación sin posibilidad de autodesarrollarse, expuesta a las lacras sociales de la drogadicción, narcotráfico, de la delincuencia, la inmoralidad, la corrupción, la indiferencia social, la disociación, el terrorismo, el crimen organizado, deficiencia de servicios públicos, democracia inepta, ineficiencia de la administración pública, injusticia social, violencia doméstica, falta de identidad nacional, y gobiernos mediocres.

De otro lado hay que observar que el mantenimiento de la actividad física o ejercicio físico, tiene maravillosos beneficios a la humanidad, como mantener una salud adecuada en la persona, mejora la irrigación sanguínea, reduce el colesterol, la hipertensión, la obesidad, reduce el riesgo cardiaco, disminuye la tensión, la ansiedad, la depresión.

Es sabido también que mejora la función cardio vascular y cardio respiratoria, mejora los reflejos, aumenta el vigor, disminuye el agotamiento físico y mental, estimula el tono de músculos y nervios; disminuye el riesgo de lesiones óseo-musculares; mejora las capacidades de velocidad, resistencia, potencia, elasticidad-flexibilidad, agilidad; el ejercicio físico armónico y adecuado en general mejora la condición bioquímica del organismo.

Ahora bien, calidad de vida no es solamente el bienestar económico, las comodidades, el dinero, o el lujo; calidad de vida es más que eso, es salud de vida mental, física, idiosincrática, emocional, material, del medioambiente, es bienestar integral en la persona con respecto a su entorno.

Si en todos estos elementos existen afinidades y bienestar, ese será el resultado de la vida armoniosa en sociedad, en familia, e individualmente, el resultado será que las formas de convivencia de las personas, sean aceptables, y se desenvuelvan bajo ciertas normas de conducta socialmente aceptadas y sinérgicamente saludables.

2. EDUCACION, VALORES, Y DESARROLLO SOCIAL

Hablando del desarrollo del ser humano, este puede lograrse por cuatro avenidas importantes, como son: a) La Política, b) La Religión, c) La Educación, y d) El Deporte. En el caso del Perú, la política no ha sido el medio eficaz para este logro, porque las leyes no siendo modernas, no han tenido en el poder ejecutivo a través de casi 190 años de vida republicana, la competencia como para hacerlas cumplir eficazmente y con justicia social. El tipo de democracia practicado en el Perú refleja además el desorden, atraso, falta de identidad, de solidaridad, y de desinstitucionalidad que existe en el país.

En el caso de la religión, que es un fenómeno por idoneidad saturado de valores morales, sin embargo en el Perú, la religión ha estado ligada al poder de los intereses de los gobiernos, comprometiendo su transparencia e idoneidad cristiana para permitir y participar en ese desarrollo de valores de la sociedad.

La educación por otro lado, desde los años 70 empieza a cambiar negativamente, se suprimen cursos y metodologías fundamentales en la idiosincrasia del peruano, y la hace sucumbir, hasta llegar a lo que hoy en día tenemos, un remedo o imitación de modelos educativos hechos para otra clase de idiosincrasias de otras realidades.

El deporte igualmente, ha sufrido la ineficacia que no ha permitido diseñar un modelo sistémico integrado, para desarrollar las disciplinas deportivas, y el desarrollo de los valores sociales, el deporte en el Perú es un caos, con una ley del deporte desactualizada, y un organismo rector ineficaz, que no cumple los principios de la gerencia por resultados, ni cumple con estimular la promoción ni la masificación de las disciplinas deportivas.

Sin embargo, y bajo esta óptica, consideramos que la educación es el medio general mas importante para el desarrollo de los seres humanos, y obviamente también lo es para el deporte, por esta razón es necesario concentrar esfuerzos en formular una Pedagogía de valores sociales, que prepare ciudadanos eficientes, aptos en fomentar el desarrollo nacional.

Por ello debemos reflexionar en la calidad y salud de nuestra mentalidad e idiosincrasia social, y cómo ello afecta en nuestras actitudes como trabajadores y consumistas en la sociedad. El costo social se atenuará en la medida que las actitudes, decisiones, y que las respuestas del medio social sean capaces de mejorar su efectividad.

Por otro lado, hay ciertos aspectos que tomar en cuenta para intentar resolver este problema de la iniquidad social en los países subdesarrollados, lo primero es aceptar que una sociedad sin ciudadanos ejemplares en valores morales, valores espirituales, civismo, urbanidad, educación, amor de prójimo, solidaridad, ni sensibilidad social, ni acatamiento de derechos humanos, es una sociedad enferma, sin capacidad de cambio, y sin

posibilidad de autodesarrollarse, así sean ricos en recursos naturales o con sólida capacidad de consumo.

Una nación así está expuesta a sucumbir por las diferencias económicas, comerciales, bloqueos, presiones y medidas de sumisión de otras naciones poderosas. Los problemas externos muchas veces agobian con deudas a las naciones pobres, las asfixian, y empiezan a deteriorarse internamente en su población, porque crea desbalances entre las relaciones de capacidad, oferta y demanda económica.

Como consecuencia de estos fenómenos, una nación puede enfermarse mentalmente, idiosincráticamente, el alto índice de suicidios, perversiones, divorcios, mediocre oferta de la media social de comunicaciones, dice mucho de este fenómeno.

Hay que aceptar además que la practica regular y sistematizada de la actividad recreativa y deportiva ofrece muchas ventajas en la conservación físico, mental, emocional y fisiológica de la persona, le mantiene una salud integral adecuada, porque hace del individuo una persona con disposición positiva para enfrentar los problemas de la vida, contribuyendo a mejorar el ambiente emocional y de relación en la familia y en la comunidad.

Por ello, el deporte social sabiamente practicado, y el ejercicio físico armónico y adecuado en general, mejoran la condición bioquímica y fisiológica del organismo, así como la capacidad mental, emocional, e idiosincrática de los individuos, y con esas ventajas, elevan las condiciones de calidad de vida en una sociedad; una sociedad sana mentalmente, es una sociedad más fuerte para buscar su desarrollo y enfrentar como nación los retos de modernización y eficiencia de vida social.

3. EL DEPORTE SOCIAL Y LA PROBLEMÁTICA SOCIAL

Entendemos que el deporte social es un fenómeno social beneficioso para la vida social y su desarrollo, que propende al cambio social de actitud, eficiencia, productividad, por ello es importante hacer una pedagogía integral en la enseñanza del deporte, que considere no solamente el estímulo y preparación de los factores físicos y técnicos de velocidad, resistencia, potencia, flexibilidad, reflejos y técnica del atleta, sino además su formación en urbanidad, civismo, valores morales y valores espirituales.

De ahí que el Judo como deporte social se puede convertir en una actividad recreativa de las masas sociales, sea para bajar de peso, mantenerse en forma, lograr una armonía de mente, hipertensión, depresión, espíritu y cuerpo, o por recreación, competencia, o defensa personal. Contribuye además esta disciplina a mejorar las capacidades de interacción humana, de comunicación, de asociación, de cooperación, de ayuda mutua. A diferencia de la mayoría de disciplinas deportivas, el Judo como las Artes Marciales,

tienen un cuerpo de doctrina, principios, sistematización, lo que permite implementar una estructura pedagógica en la enseñanza.

El deporte del Judo es una disciplina olímpica de práctica mundial, y como tal un fenómeno social con arraigo de masas, con visión y objetivos de desarrollo social, es una alternativa para mejorar la condición física y emocional del individuo, su calidad de vida, hacerlo eficaz ciudadano, sostenedor una cultura de paz, solidaridad, servicio. Países como Japón, Francia, China, Korea, Inglaterra, Alemania, son los que lideran en esta disciplina, e invierten fuertemente en su desarrollo.

Importantes organizaciones mundiales están preocupados de promover el deporte con un espíritu de desarrollo humano, de valores, de promoción de la paz, sin discriminación de géneros; leyendo los siguientes artículos, no pareciera entonces, que el desarrollo deportivo esté centrado en las competencias antagónicas, en el estímulo de la violencia y la intolerancia en el deporte, en el egoísmo y la arrogancia por el triunfo, y en la exclusiva preocupación por las medallas.

- UNESCO: Educar con el Deporte,

http://www.unesco.org/bpi/pdf/memobpi45_educationsport_es.pdf

- UNICEF: Deporte, Recreación y Juego,

http://www.unicef.org/publications/files/5571_SPORT_EN.pdf

- OEA: La Violencia en el Deporte, Estudio Multidisciplinario,

<http://unesdoc.unesco.org/images/0007/000731/073148so.pdf>

- International Council of Sport Science and Physical Education ICSSPE:
El Deporte y su Intervención en Post Desastres,

http://www.kennesaw.edu/iawl/Files/seminar_germany.pdf

Las disciplinas recreativas deportivas deben visualizarse como parte de un cuerpo del deporte social que debe necesariamente estar organizado, articulado con su comunidad, tener propósitos, y fundamentalmente, funcionar y ser administrado como un sistema gerencial eficaz, con objetivos sociales.

En torno al cual se desenvuelvan muchos factores logísticos y administrativos; los cuales se materializan a través de las organizaciones, de la gestión, reglamentos; presupuestos financieros, dispositivos legales, políticas gubernamentales; estructura y políticas del deporte nacional, imagen ante el mundo, y reglas del deporte.

Así como de educación, tecnologías, recursos, atletas, dirigentes, entrenadores, periodismo y comunicación social; todos estos factores

conforman lo que viene a ser la actividad recreativa como sistema nacional deportivo, al igual que en cualquier otra disciplina deportiva que se practica en cualquier nación del mundo, y que propende al desarrollo de la sociedad a través de su promoción.

Nuestro interés en este punto, es despertar la preocupación y la conciencia de promover el Judo en **los colegios, municipios, instituciones educativas, entidades privadas, instituciones del Estado**, y de toda persona que de alguna forma tenga vinculación con el deporte recreativo.

A fin de estimular el trabajo solidario, hacia metas de estrategias diseñadas y de un desarrollo sostenido en materia de valores sociales. Conociendo también que una de las características de lentitud de crecimiento de muchas naciones, es la marcada centralización de sus sistemas socio-económicos en las ciudades capitales, especialmente en Latinoamérica y países tercer mundistas.

La actividad deportivo recreativa tiene dos aspectos fundamentales para su promoción, como son: a) el desarrollo físico atlético, tècnico y competitivo, y b) el aspecto de formacion emocional, mental, moral y social de los individuos, a través de la actividad física o fitness.

Esas vias dependiendo de los propósitos finales que se persigan, son por ejemplo las actividades recreativas deportivas masivas interactivas. Que contribuyen a la formación de futuros talentos para el deporte de alto rendimiento como componente del deporte social.

Otro de estos programas para instalarse en las comunidades, es el **DEPORTE SOCIAL Y DESARROLLO DE LA ACTITUD FISICA O FITNESS EN LAS COMUNIDADES**. Que puede ser instalado en los vecindarios, municipios, comunidades, escuelas para padres, cenros laborales, parroquias, iglesias.