



Centenario del RCBA: eventos deportivos en la Villa Rodrigo Bueno.



Elías Hurtado Hoyo
RC de Buenos Aires
Presidente Centenario

Walter A. Desiderio
RC de Buenos Aires

EL ROTARY CLUB, EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN: UN CAMINO HACIA LA SALUD

Para conmemorar el Centenario del Rotary Club de Buenos Aires y del Rotarismo Argentino (1919 - 8 de noviembre - 2019) programamos una serie de actividades sobre distintos aspectos: espirituales, culturales, de acción comunitaria, sociales, reconocimientos, relaciones internacionales y deportivas. Solo de estos últimos se pudieron concretar 14 torneos de variados deportes que hicieron a la Imagen Pública de nuestro club y del Rotarismo Argentino, los cuales nos han inducido a hacer algunas reflexiones sobre el significado de los mismos.

La salud es un estado perfecto de bienestar, físico, mental y social, no solo la ausencia de la enfermedad. Está determinada por el medio ambiente, el estilo de vida y la organización de la atención. Permite un estado de armonía entre el ambiente, las necesidades de las sociedades y las personas que habitan en ellas.

Existen múltiples factores que, sincronizados y actuando en conjunto, permiten alcanzar la salud. Los habitantes de una población que logren ese estado de bienestar y armonía, pueden colaborar con el resto de los habitantes para obtener dicho bienestar. Así se alcanzará el beneficio de la sociedad y se concretará el bienestar general en el mundo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció, en 1948, un principio fundamental:

“El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política, condición económica o social”.

La salud como derecho individual actúa en forma colectiva, ya que se desplaza desde la esfera individual a la órbita del bienestar general de la comunidad.

En *La persona humana*, el Padre **Ismael Quiles** manifiesta que “toda actividad humana, y especialmente en la actividad física, existen siete niveles a considerar: el físico, químico, biológico, psicológico, social, ético, moral y espiritual”.

La actividad física se considera como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Es importante la elección de la actividad, que se basa en los deseos de las personas, lo que le permitirá interactuar con sus pares, estimular la integración y contención social además de los beneficios físicos. A su vez, genera beneficios en diversos aspectos: condición física, psicológica, social, desarrolla hábitos saludables, mejora la calidad en la vida adulta. Esta actividad física debe ser voluntaria, desarrollada en los tiempos libres y debe generar placer y alegría, contribuyendo a la salud física y psicológica. Favorece la creatividad y las relaciones sociales y de comunicación. El deporte competitivo lo desarrolla quien tiene mejores condiciones para el mismo; tiene normas y reglas, el objetivo es ganar y ya no es tan importante el bienestar (fundamentalmente psíquico) de quien lo desarrolla. Está contraindicado en menores de 10 años.

El deporte de alto rendimiento requiere el máximo nivel de exigencia y eficacia, también tiene reglas y normas y el objetivo es “ser el mejor”, lograr fama, dinero y poder; representa una actividad laboral. El sedentarismo predomina en los niños mayores de 10 años: están captados por las redes sociales, con sus consecuentes peligros, es decir, contactos virtuales inciertos, los dispositivos electrónicos,

Ajedrez.

Bridge.

Fútbol.

Hipismo.

Esguerra.

Tiro deportivo.

Taekwondo.





Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 de la Organización Mundial de la Salud.

cia a la insulina y ayuda a mantener un peso corporal adecuado a la edad y talla.

Cuando se realiza ejercicio físico, a nivel psicológico se detecta un aumento en la autoestima y mejora la autoimagen, se reduce el aislamiento social y los niveles de estrés, disminuye el número de accidentes laborales y actúa como modulador del carácter, logrando un bienestar general.

Como podemos deducir de lo antes dicho, el ejercicio físico cubre los siete niveles de la actividad humana. Tan importantes y múltiples son los beneficios de la actividad física, que muchas empresas tienen programas de ejercicio físico para sus trabajadores en horas laborales. Esto se debe a que la implementación de esta táctica ha demostrado lograr una actitud más positiva en los empleados, mejorando el vínculo entre ellos, la lealtad con la empresa y el aumento de la productividad. Por otro lado, hay empresas que organizan eventos relacionados con el deporte fuera del entorno laboral, con el objetivo de disminuir el estrés de sus empleados, favorecer la sociabilidad entre ellos y mejorar la empatía con la empresa, pero fundamentalmente establece el compañerismo entre las personas que ejercen diferentes actividades y las une en torno al ideal del servicio. Como se observa, la actividad física no solo es un factor que actúa logrando un derecho humano –la salud– sino que, además, actúa como un factor de prevención de enfermedades que atentan contra ese derecho humano y además puede ser el pasaje de salvación de muchos adolescentes y jóvenes que se encuentran en un callejón sin salida.

En el entorno de la comunidad, la actividad física impulsa la creación de grupos de personas, en diferentes ámbitos sociales y culturales.

los juegos en red con desconocidos. Esto genera un exceso de horas de pantalla (lo recomendado es menos de 2 horas de pantalla por día) en detrimento de la actividad física. El sedentarismo es uno de los factores que llevan a la llamada “epidemia del siglo XXI”: la obesidad y el sobrepeso que se acompaña de hipertensión, hipercolesterolemia y resistencia a la insulina. Esto se observa en la población pediátrica. Es una situación crítica, ya que predice en los adultos la elevada prevalencia de enfermedades crónicas como son la diabetes tipo II, la obesidad, la hipertensión arterial, las dislipidemias y de sus patologías precursoras como el tabaquismo y el estrés. La práctica de actividad física de forma sistematizada crea hábitos saludables para la vida adulta y previene el síndrome de enfermedades crónicas predisponentes. De hecho, en el año 2018 la Organización Mundial de la Salud, enmarcada en los Objetivos de Desarrollo Sostenible que adoptó la Asamblea General de la Naciones Unidas (ONU), presentó el “Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: más personas activas para un mundo más sano”, con lo que se pretende disminuir en un 15% la inactividad de adultos y adolescentes. La actividad física mejora la resistencia física, aumentando el tono y la fuerza muscular, regula los niveles de tensión arterial, aumenta o sostiene la densidad ósea, preserva la flexibilidad de las articulaciones, mejora la resis-

El ser parte de uno de esos grupos no solo genera en sus individuos los beneficios físicos y psicológicos del ejercicio, sino que además hay otros aspectos a evaluar. Fomenta en sus integrantes un sentimiento de pertenencia, conocimiento mutuo, compañerismo, reconocimiento de la habilidad que cada individuo tenga, comprensión y contención de cada individuo. Cada uno de los integrantes de ese grupo ya no es una persona desconocida, aislada, sin un entorno favorable y de pertenencia: ahora tiene un círculo que lo conoce, valora y estará presente ante las dificultades que se interpongan. Dependiendo del entorno comunitario donde se estimula la formación de grupos para realizar una determinada actividad física, el objetivo fundamental que es cuidar la salud de los individuos a través de los beneficios del ejercicio, puede solapar otros objetivos que determinará la vida futura en sociedad de muchos de sus integrantes.

Los grupos para realizar la actividad física se pueden generar en diferentes ámbitos, en la escuela, en los clubes, en los *countries* o en comunidades cerradas.

Pero pensando en la educación de los pueblos, si tuviéramos que elegir un sitio donde formar un grupo para realizar actividad física, debería ser en los barrios vulnerables; sin ninguna duda, es ahí donde realmente estos grupos atraerán a múltiples individuos de esa población frágil y sin salida.

La primera atracción en esta población es la diversión, el deporte, pero luego llega el compañerismo y la contención, el estímulo de

El ejercicio físico mejora la salud pero su mayor virtud es salvar vidas y lograr el bienestar en la sociedad.

mejorar, el reconocimiento de las habilidades deportivas en algunos, y así se forjan valores que suelen carecer en estas comunidades. Se adaptan a tener una actividad donde se los valora, incluye y comprende como personas. Muchas personas que habitan en estos sitios vulnerables toman caminos inadecuados y destructivos para la vida, debido a que se sienten aislados, inútiles y no logran dimensionar una luz que les permita salir de ese entorno. El formar parte de esta actividad deportiva los pondera como personas útiles y les permite dimensionar caminos de salida, para algunos el pasaporte a una vida productiva, próspera y beneficiosa para la sociedad. Otros, a través de la autoconfianza generada, comienzan estudios, inician trabajos útiles como pasaje de salida de ese marco. El ejercicio físico mejora la salud, lo cual es muy importante, pero su mayor virtud en este caso es *salvar vidas y lograr el bienestar en la sociedad*. El Rotary en acción. ■



Regatas.
Polo.
Golf.