



Secretaría de Desarrollo Institucional

Dirección General del Deporte Universitario

DGDU

La importancia de la Actividad Física y el Deporte en la Socialización de los Jóvenes.



Psic. Valentín Albarrán Ulloa

Abril 2022



DeporteUNAM

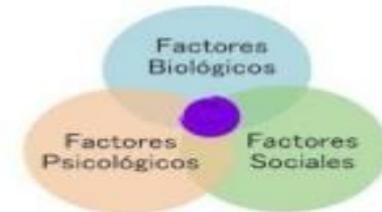
www.deporte.unam.mx



Ser Humano Bio-Psico-Social

¿Que es Biopsicosocial?

- El Modelo biopsicosocial es un enfoque que postula que el factor biológico, el psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales, desempeñan un papel significativo en la actividad humana y su desarrollo.



Dra. Wendy Cruz,
Psicóloga Clínica





El Hombre como ser Biopsicosocial

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el termino "salud" se refiere al estado de **completo bienestar físico, mental y social**, y no tan solo la ausencia de enfermedad o afección. El hombre debe ser considerado como un ente biopsicosocial;



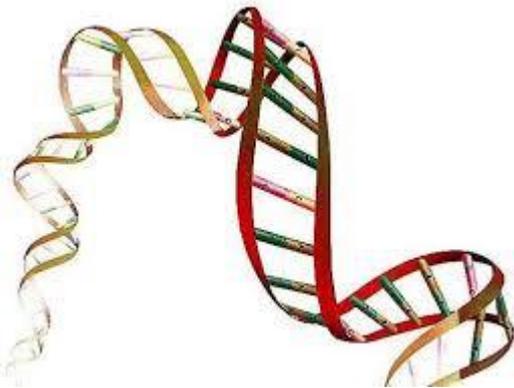


Ente: Lo que existe o puede existir.

Bio: Vida, factores biológicos, físicos y químicos.

Psico: Alma, Espíritu, Mente. Actividad mental.

Social: Influencia de la organización social.





De acuerdo con el psicólogo clásico Lev Vigotsky:

- Al nacer, el ser humano posee apenas las funciones psicológicas elementales. En la **convivencia con el medio social** y cultural el o la infante va aprendiendo y, consecuentemente, desarrollando las **funciones psicológicas superiores** que son Atención y Memoria voluntaria, Memorización activa, Pensamiento abstracto, Raciocinio deductivo y Capacidad de planeación.
- Estas funciones son las que caracterizan a la **mente humana**, la cual no podría entenderse sin la **influencia de la sociedad**.



La mente humana es el resultado de la interacción dialéctica entre el sujeto y el medio social. Se desarrolla primero entre las personas y luego dentro ellas.



Por lo tanto, el papel que juegue la sociedad será fundamental para el desarrollo de cualquier ser humano, tanto para fortalecer sus capacidades como para limitarlas.





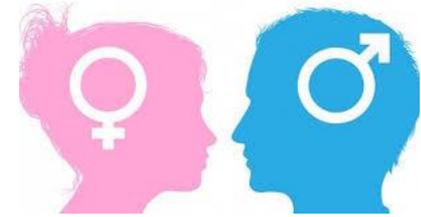
Socialización.

- Las **sociedades** son estructuras organizadas de grupos humanos determinados, integradas por **instituciones, individuos y un conjunto de actos sociales significativos**, los cuales viven en un proceso **permanente de transformación**. (Kaminsky)
- La socialización es entendida como “todas y cada una de las instancias a través de las cuales un sujeto humano integra e incorpora las **consignas y determinaciones** de la estructura social en la que interactúa.” A partir de ello, el sujeto humano se vuelve **individuo**. (Kaminsky)
- Desde el punto de vista psicosocial, la socialización es el proceso mediante el cual las niñas y los niños **interiorizan** las normas, creencias y valores que rigen en su sociedad. (Nateras)
- Es un proceso **inacabable** que no se reduce a la adquisición de patrones de conducta socialmente aceptados, ya que incluye formas de pensar, representar, sentir y vivir la realidad social. (Nateras)





Baste decir que el proceso de socialización **no es unidireccional**, es decir, sólo de la sociedad hacia el individuo. Éste también interviene en **su propia construcción** en la manera en cómo interactúa con su medio, en principio involuntariamente, y cada vez con mayor interacción e influencia:

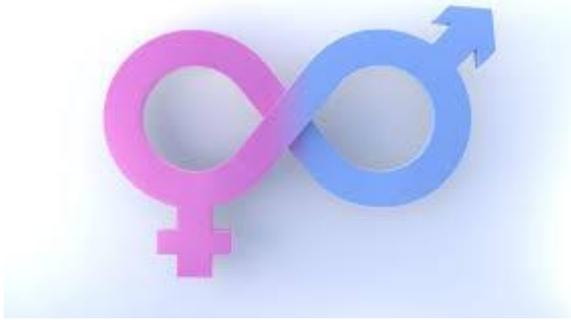


Socialización y Género.

De acuerdo con la Dra. Olga Bustos, la socialización es el proceso por el cual los individuos adquieren conductas y valores asociados a sus **roles culturalmente asignados**.

La formación del género es una construcción social que define lo masculino y lo femenino, lo que deriva en los llamados **roles de género**. Tal dicotomía marca **estereotipos** las más de las veces rígidos, condicionando actividades, limitando las potencialidades humanas de las personas, pues la norma dicta que hay que ajustarse a comportamientos “*adecuados*” al género respectivo.

Este proceso de definición de los roles y las actividades que “**pueden o deben**” realizar los infantes **según el sexo con que nacen**, comienza en la familia cuyos miembros poseen determinada formación cultural y ejercen su autoridad promoviendo y esperando que las niñas realicen **cierto tipo de actividades** y los niños otras.





Formación del género en la escuela.

La educación formal, desde el preescolar hasta el nivel universitario, es la instancia de socialización donde se continua con esta **diferenciación de actividades y expectativas según el sexo**, que es lo que se conoce como “**Sexismo**”.

Esto se manifiesta en el contenido de los textos cargados de valores culturales y en el trato diferenciado hacia alumnas y alumnos mediante el lenguaje, los gestos, el tono de voz, la atención proporcionada y, sobre todo, en la expectativa que se tiene de cada cual.

¿Cómo se manifiesta esto en el ámbito de la Educación Física y el Deporte?





Socialización y Ejercicio Físico.

- La práctica del ejercicio físico en los infantes permite, además de explorar su medio y fortalecer su cuerpo, aprender de **lo que son capaces**.
- **Comparan sus habilidades** con las de los demás, de su misma edad o de otras.
- El resultado de esa comparación, incluido el reconocimiento que obtienen de las personas que les importan, es con lo que construyen su **autoestima**, ya sea para **fortalecerla o debilitarla**.
- Por eso es importante que las capacidades físicas se desarrollen desde **edades tempranas**, sin distingo de **sexo**, preferentemente a través del **juego** y de la exploración de **actividades nuevas**, pero con **objetivos claros** y en condiciones de **relativo control**.





Durante la escolarización formal, el **ejercicio físico sistemático** debe ser una **constante**, ya sea a través del deporte propiamente dicho o de otras opciones igualmente organizadas como la danza, el yoga, el acondicionamiento físico, etc., no sólo para fortalecer las capacidades físicas y coordinativas, sino para potenciar las **oportunidades de socialización** (*Educación Física = Educación Académica*).



Se descubren **capaces** de realizar determinadas habilidades físicas y ello les identifica con un **rol social** que les genera la **voluntad** de seguir practicando dicha actividad porque en ella **destacan**.

Empoderamiento.





Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas **de 18 años o más** acumulen a la semana por lo menos **75 minutos de ejercicio físico a intensidad vigorosa o 150 minutos de ejercicio físico a intensidad moderada.**

Amenazas para que esto se logre:

- Inseguridad
- Videojuegos
- Tiempo de los padres
- Razonamientos autosaboteadores (tiempo, dinero, habilidades)



El Reto: Poblaciones Físicamente Activas

Modelos de formación: **excluyentes vs incluyentes**

- Modelo Norteamericano. ¿Ejemplo?
- Ídolos (Jorge Stoppani): **motivación y cohesión** social. El Deporte espectáculo como consecuencia de una población activa.
- **Inclusión** (Alfredo M. Legarreta): género, complejión, capacidades diferentes, habilidades.
- Modelo escolar: **coercitivo vs lúdico**





Es fundamental que los **educadores físicos y profesionales de la actividad física y deporte** asuman modelos *incluyentes, divertidos y atractivos* para **motivar** la participación de todos, identificando y resaltando las **capacidades físicas de cada alumno, evitando exhibir sus debilidades**, para no alejar a los adolescentes y adultos de la práctica del ejercicio.



Identificando el Problema en términos Macrosociales

- Hipertensión
- E. Cardiovasculares
- Diabetes
- E. Respiratorias





Pirámide Poblacional

Años de edad

80 y más

70 a 79

60 a 69

50 a 59

40 a 49

30 a 39

20 a 29

10 a 19

< 10



Hombres

Mujeres



1970



2002



2050





Covid-19

-Costos de atención médica (respiradores, adecuaciones a la capacidad hospitalaria instalada, insumos de protección)

-Costos económicos por la medida de aislamiento social (disminución de la vida productiva)





**Antoine Lavoisier: “La energía no se crea ni se destruye,
¡Ahh pero cómo se transforma!”**



Ingesta de alimentos = Combustible:
Tanque lleno que no se usa...



¿En qué se transforma la energía sin actividad física?



Aumento de masa corporal
triglicéridos, grasa en arterias, lonjas





De acuerdo con el Dr. Richard J. Simpson, Ph.D. Profesor Asociado en los departamentos de Ciencias de la Nutrición, Pediatría e Inmunología de la Universidad de Arizona, EU, el **ejercicio físico sistemático fortalece el sistema inmunológico:**

“El ejercicio cardiorrespiratorio dinámico que involucra todo el cuerpo, moviliza de forma instantánea literalmente miles de millones de células inmunes, especialmente aquellos tipos de células capaces de ejecutar funciones efectoras tales como el reconocimiento y eliminación de las células infectadas con virus.”





Consecuencias Psicosociales del Aislamiento Social

- Estrés
- Ansiedad
- Frustración
- Depresión
- Violencia intrafamiliar o doméstica
- Farmacodependencia



Melancolía:

1era Mitad: Dolor, depresión, duelo.

2da Mitad: Resiliencia, creatividad,
resurgimiento.

Dr. Pablo Fernández Christlieb





Deporte para la **Paz**- Pierre de Coubertin- Olimpismo



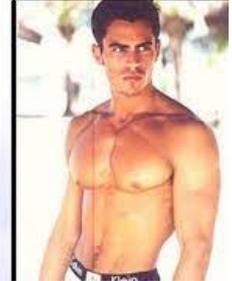
Activación Física para la **Felicidad**

- Empoderamiento-Capacidades
- Salud
- Placer-Endorfinas
- Sonrisa, bienestar, amistades
- MOMENTOS



La Cultura Física

No como el culto a la imagen corporal estereotipada:
Discriminación
Trastornos alimenticios



Sí como el culto a las capacidades física del cuerpo humano que generen muchos *Momentos de Felicidad* en los practicantes.





Se ha encontrado que por cada dólar que se invierte en programas de activación física, se ahorran tres dólares en programas de atención a la salud

1USD en Activación Física

=

-3USD en Salud

Fuente: *Agita Sao Paulo*





COSTO SOCIAL DE LA FALTA DE ACTIVIDAD FISICA

*Costo de atención de enfermedades y hospitalización	\$200,000,000,000 USD
*Costo de programas de rehabilitación	\$ 60,000,000,000 USD
*Costo de ausentismo laboral	\$110,000,000,000 USD
*Costo de programas de readaptación social	\$420,000,000,000 USD
*Costo de programas públicos de desintoxicación	\$ 50,000,000,000 USD

La inversión en programas de Actividad Física y Deporte, nos solo repercuten en un ahorro significativo en materia de gasto social, mejora de la salud y la calidad de vida de los ciudadanos, también inciden directamente sobre la disminución de adicciones y prevención del delito (hasta 30%).

Fuentes: Organización Mundial de la Salud OMS
United States Department of Health and Human Services

Costo global estimado en millones de dólares americanos



¡PARA SER CAMPEON, HAY QUE PENSAR COMO CAMPEÓN!





Conclusiones

- La socialización es un proceso **permanente** a lo largo de la vida, pero, en tanto que es más intensa en los primeros años, la **interiorización del gusto por la actividad física** debe promoverse a **edades tempranas**.
- Predicar con el **ejemplo** es fundamental para que los infantes y jóvenes incorporen la actividad física a sus **gustos y a su vida**.

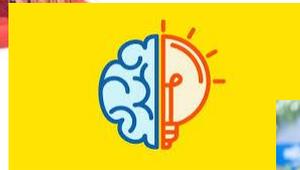




Conclusiones

Agentes de cambio: Las personas que entienden la importancia de la actividad física a nivel personal y social, debemos convertirnos en agentes de promoción en **todos los entornos** en los que participamos.

- *Inclusión*
- *Creatividad*
- *Diversión*
- *Compromiso*
- *Conocimiento*



La práctica sistemática de la actividad física genera personas:

- **Más sanas:** Física, mental y emocionalmente.
- **Más económicas:** productivas, independientes. Necesitan menos de la seguridad social y de medidas externas de protección.
- **Más ecológicas:** menos combustión fósil y producción de CO₂, menos dependientes de energía externa, variedad alimentaria, alegres, sociables, propositivas) .



Mejores Ciudadanos.





Secretaría de Desarrollo Institucional
Dirección General del Deporte Universitario

¡Agradezco su atención!

Psic. Valentín Albarrán Ulloa
Director de Cultura Física
UNAM
valbarran@deporte.unam.mx

