

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento
de Educación Física

FaHCE



INCIDENCIA DE LA PRACTICA DEPORTIVA EN LA SALUD EMOCIONAL DE LOS JÓVENES

Lic. Ferney Alonso Rojas Zotaquirá

Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

Facultad de Ciencias de la Educación

Maestría en Pedagogía de la Cultura Física

farzmen@hotmail.com

RESUMEN: El presente documento tiene como objetivo describir los beneficios de la práctica deportiva respecto al estado de la salud emocional en los jóvenes. El ejercicio físico como habito saludable y sus mejoras a nivel preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable, haciendo énfasis en importancia que tiene la práctica deportiva en la vida cotidiana, contribuyendo en las problemáticas que afectan el desarrollo emocional (suicidio), se realiza una búsqueda artículos originales relacionados con el desarrollo de práctica deportiva, salud mental y emocional.

Palabras clave: práctica deportiva, salud, salud emocional.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo describir los beneficios que caracterizan la influencia de la práctica deportiva con respecto al estado de la salud emocional en los jóvenes del municipio de Cerinza. Es decir, el ejercicio físico como habito saludable presenta mejoras a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable.

Este trabajo surge de la necesidad de abordar la problemática presentada y los cuestionamientos que se han venido manifestando por parte de las principales autoridades municipales, acerca de la importancia y el efecto que puede tener la práctica deportiva dentro de las escuelas de formación deportiva ante este fenómeno. De igual manera mejorar la interacción con los niños y jóvenes descubriendo comportamientos e ideas más reales sobre la percepción del suicidio y poder combatirlo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente se han venido presentando casos en los cuales los niños y jóvenes buscan de manera errónea atentar contra sí mismos, tomando esta opción (suicidio) como la solución a sus diferentes problemas o dificultades. Analizando este comportamiento que va de manera ascendente en el número de casos en el municipio de Cerinza, existe una gran preocupación por parte de las diferentes autoridades locales, teniendo en cuenta que estos hechos puedan ser utilizados como ejemplos y que otros niños o jóvenes tomen esta desafortunada conducta.

Sumado a esto según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) en su reporte de noviembre de año 2020 manifiesta, el aumento de los niveles de inactividad física y las repercusiones negativas que tiene en los sistemas de salud, medio ambiente, desarrollo económico, bienestar de la comunidad y su calidad de vida. A nivel mundial, el 28% de los adultos de 18 años o más no eran lo suficientemente activos en 2016 (el 23% de los hombres y el 32% de las mujeres). Esto significa que no se cumplieron las recomendaciones mundiales de realizar actividades físicas moderadas durante al menos 150 minutos a la semana, o actividades físicas intensas durante 75 minutos a la semana. (OMS).

En el municipio de Cerinza se realiza El Análisis de Situación de Salud (ASIS) que se define como una metodología analítico-sintética que comprende diversos tipos de análisis, tanto descriptivos como analíticos, que permiten caracterizar, medir y explicar el perfil de salud-enfermedad de la población del municipio de Cerinza, incluyendo los daños, riesgos y los determinantes la salud que los generan. “Los ASIS facilitan la identificación de necesidades y prioridades en salud, así como la identificación de intervenciones y programas apropiados y la evaluación de su impacto en salud (Organización Panamericana de la salud, 1999), así mismo

es un insumo fundamental en la formulación y monitoreo de políticas en salud pública y la evaluación de su impacto en salud” (ASIS, 2020, p.8).

REVISIÓN

Impacto emocional en pandemia

La Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia de Argentina (SENAF, 2020) manifiesta que han sido muchos los efectos que ha traído la pandemia, el aislamiento social obligatorio viene causando cambios profundos en la vida cotidiana de las personas. Las familias vieron transformadas sus rutinas, sus preocupaciones y certezas, así como también el vínculo con la tecnología y las cargas de cuidado, crianza y acompañamiento en la educación. (SENAF).

Según la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia de Argentina (SENAF, 2020), “el aislamiento social obligatorio puede producir en niños, niñas y adolescentes, al igual que en personas adultas, distintos tipos de alteraciones emocionales. La tristeza, el enojo, las dificultades para enfocar la atención en lo escolar y la hiperactividad de niños no son un problema médico” (SENAF, 2020, p.12).

Angustia emocional debido al distanciamiento social

La angustia emocional debido al brote de COVID-19, fue una de las respuestas más comunes en medio de las entrevistas y grupos de discusión, “un total de 91% de los entrevistados indicó sentir angustia emocional o enfrentar experiencias inquietantes. (...) Indicaron estar experimentando sentimientos de ansiedad, enojo y preocupación debido al aislamiento, la incertidumbre de cuánto tiempo durará esta crisis y estar lidiando con el aislamiento. Ajlin, de 14 años, de Bosnia y Herzegovina, mencionó la confusión debido a la falta de información y en muchos casos, historias falsas y desinformación sobre el brote, lo cual generó pánico”. (Cuevas y Stephano, 2020, p.19).

Afectaciones para la salud mental de niñas, niños y adolescentes (NNA) en Colombia por covid -19

EL Décimo segundo Informe Técnico del Instituto Nacional de Salud, COVID-19 en Colombia; manifiesta que “El cierre de los colegios durante la pandemia tiene una afectación directa (...) en la privación de los recursos materiales y vitales como agua, alimentos, servicios públicos, apoyo social y recursos educativos a los cuales muchos NNA no puede acceder si no es a través del espacio físico del colegio. (Instituto Nacional de Salud, 2020)

La historia y el impacto de la práctica deportiva

En la antigua Grecia, se reconocieron la importancia que tenían actividades deportivas para el cuerpo humano, con el tiempo se crearon los gimnasios y palestras que se utilizaban para la preparación de los atletas de las ciudades griegas. La importancia dada a los beneficios de estas prácticas es su contribución a conservar la salud teniendo en cuenta aspectos como la edad de las personas, su condición física entre otros. (Toscano, 2010, p.105)

Partiendo desde el punto de vista de Hipócrates (450A.C), en donde hace alusión al término de melancolía (bilis negra), para resaltar las características de la depresión se reconoce “el movimiento como un factor que ayuda a eliminar sustancias o productos nocivos para el cuerpo humano, desde allí se empieza a pensar en la importancia de la actividad física y el ejercicio físico como implementación de beneficios en cuanto al fortalecimiento de músculos débiles y las mejoras en salud” (Delgado, Mateus y Rincón. 2018, p.13).

Las Actividades deportivas promueven variedad de beneficios psicológicos que van en pro de la salud mental de los individuos presentando mejoras en la condición física y proporcionando un resultado de gusto consigo mismo. Estas actividades les proporcionan a las personas distracciones, donde se concentran en el ejercicio y la satisfacción dejando atrás problemas emocionales aportando a mejorar su estado psicológico (Congreso de Estudios Vascos, 2013).

Evolución Histórica Del Estudio De Las Emociones

La emoción ha sido un continuo tema reflexivo para el hombre a lo largo de la historia. Diferentes filósofos han intentado ahondar en el tema de las emociones. Aristóteles, Juan Luis Vives, Descartes, Hume y Kant entre otros, reconocen distintas emociones y hablan de los estados afectivos que las caracterizan. Biólogos como Darwin han profundizado en el estudio de las emociones y resaltan el papel adaptativo de las mismas. También James, formado en el

campo de la fisiología, desarrolla la teoría de las emociones donde concede una gran importancia a las respuestas fisiológicas del organismo, o Walter Cannon, que profundiza en la teoría psico-fisiológica de James, llegó a formular su propio modelo, en el que estudia los circuitos neuronales que se activan durante el proceso emocional (Liébana, 2011, p.74).

Por tanto, podemos entender como emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Para entender la emoción es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta, teniendo en cuenta que suele aparecer cierta de sincronía entre los tres sistemas de respuesta. En la mayoría de ocasiones las diferencias entre los distintos modelos teóricos de la emoción se deben únicamente al papel que otorgan a cada una estas tres dimensiones (Chóliz, 2005).

El deporte y la felicidad es un estudio realizado en España en el año 2017 que analiza la relación entre el deporte y la felicidad en un grupo de jóvenes estudiantes. Los autores consideran “que el deporte puede hacer más felices a las personas y que también a ellos les ha hecho más felices. En cuanto a los motivos por los que el deporte favorece mayores niveles de felicidad, en general, señalan: mejora la socialización, ayuda a desconectar, divierte y favorece la salud” (Durán, et al. 2017, p.18).

La relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes, fue una investigación que se adelantó y su objetivo principal ha sido “valorar la esta relación (como indicadores de salud psicológica) y el nivel de actividad física en la adolescencia, los resultados del trabajo sugieren la importancia de promocionar una actividad física regular en niveles preuniversitarios, de manera que los adolescentes adquieran lo más tempranamente posible hábitos de vida saludables, antes de su incorporación a la vida universitaria” (Herrera, et al. 2012, p.31).

En conversatorio con la Comisaria municipal donde manifiesta que: “Para el caso particular de municipios de sexta categoría como es el caso de Cerinza, las cifras que se reflejan en los niños y jóvenes con problemas emocionales son muy preocupantes, ya que el tipo de vida que se maneja en la actualidad, unido a las problemáticas de (alcoholismo, drogadicción y problemas intra- familiares), han desencadenado un aumento en los comportamientos errados de los

jóvenes”. El compromiso de trabajar por una niñez y juventud mejor, no solo debe ser tema de las autoridades gubernamentales sino un propósito común de todos los individuos, por consiguiente, se deben aumentar las diferentes actividades para sacar un mejor provecho de todas las capacidades que poseen los jóvenes.

Resultados

Teniendo como punto de partida la información encontrada en la revisión sistemática, se procederá a con el proceso de intervención el cual se aplicará en la institución educativa del municipio de Cerinza, llevando a cabo los diferentes sistemas y métodos de recolección de información se podrá definir si la práctica deportiva que se aplica en los programas de formación deportiva aporta o disminuye las problemáticas de la salud emocional y a si mismo los pensamientos nocivos que puedan afectar la integridad de los niños niñas y jóvenes de este municipio.

REFERENCIAS

1. Congreso de Estudios Vascos (Ed.). (2013). *Gizarte aurrerapen iraunkorrerako berrikuntza* = Innovación para el progreso social sostenible. Donostia: Eusko Ikaskuntza = Sociedad de Estudios Vascos.
2. Cuevas, P. Stephano, M. (2020). *Las voces de los niños y niñas en tiempos de COVID-19*. World Vision International 2020.
3. Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado el 04 de agosto de 2009, de www.uv.es/=cholz.
4. Delgado. C, Mateus. E y Rincón. L (2018) *Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión y ansiedad)*. Fundación universitaria escuela colombiana de rehabilitación facultad de fisioterapia.
5. Durán, J. Velasco, J. Iza, B. Laguía, B. (2017). *Deporte y felicidad*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF. Universidad Politécnica de Madrid (España).
6. Herrera, E. Brocal, D. Sánchez, D. Rodríguez, J. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, (2), 31-37.

7. Instituto Nacional de Salud (2020). *Informe 12: COVID-19 en Colombia*, consecuencias de una pandemia en desarrollo.
8. Machado, A. I. (2017). Valoración de riesgo suicida en adolescentes montevideanos. In *IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
9. Liébana, C. (2011) *Salud emocional en estudiantes universitarios de enfermería y fisioterapia de castilla y león*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba. Campus de Rabanales.
10. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
11. Organización Panamericana de la salud (OPS) (1999) *Los Análisis de Situación de Salud. -Modelo de los determinantes sociales de salud*.
12. Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF) (2020). *Impacto emocional en pandemia Guía de recursos para la contención emocional de chicas y chicos de 6 a 12 años*. Ministerio de Desarrollo Social Argentina
13. Toscano, W. (2010). *La Relación de ejercicios físicos- salud positiva*. Universidad de León, España. UNLAM-UFLO Instituto Ward.