

El papel del deporte en la sociedad: ¿por qué es tan importante?



La historia del deporte se remonta a muchas décadas atrás y ha acompañado a la humanidad durante mucho tiempo. En la sociedad civil moderna, los acontecimientos deportivos desempeñan un papel importante y contribuyen a un mayor equilibrio, espíritu de comunidad y variedad.

Pero, ¿por qué el deporte es en un tema tan importante para la humanidad? ¿Qué influencias tiene y cómo puede incluso cambiar la forma en que conviven las sociedades?

El deporte en el tiempo libre: no sólo es interesante para los espectadores

Como factor de ocio, no hay que subestimar el deporte. Aquí, el asunto se divide en dos corrientes. Por un lado, hay espectadores ambiciosos que cultivan su pasión por un deporte o incluso por un equipo determinado.

Por otro lado, también hay numerosos deportistas aficionados que practican regularmente deportes fuera del ámbito profesional. Los españoles han desarrollado preferencias muy específicas en cuanto a sus deportes favoritos:

- El entrenamiento físico se ha situado en un primer puesto como deporte activamente practicado.
- El fútbol es muy relevante tanto para los espectadores como para los deportistas aficionados.
- Muchos se mantienen activos con deportes de agua, conquistan la naturaleza caminando o apuestan por el ciclismo.
- El baloncesto es uno de los deportes de pelota más importantes para los aficionados después del fútbol.

Entre los artículos deportivos favoritos en el propio hogar se encuentran las bicicletas, ya que alrededor del 58% de los hogares posee una (o más). Le sigue de cerca el fútbol, que también se utiliza como deporte de pasatiempo. Las raquetas de pádel, las de tenis y los juegos de ajedrez también son muy demandados para uso doméstico.

Equilibrio de salud: el ejercicio mantiene la forma y asegura una mente sana

El ejercicio te mantiene en forma y sano y ayuda además a protegerte de las consecuencias negativas de un estilo de vida poco saludable (largas horas en la oficina, malos hábitos alimentarios). Con sólo 75 minutos de deporte a la

semana se consigue un equilibrio y se favorece activamente la salud cardiovascular. Sin embargo, no se trata sólo de los beneficios físicos; el deporte también puede contribuir mucho al bienestar mental.

En general, los deportistas aficionados son más equilibrados, tienen menos estrés y pueden reducir activamente cualquier malestar existente. Apenas importa si se planifican 30 minutos de footing para la tarde o si se practica una afición en el campo de fútbol. Al hacer deporte, el cuerpo libera endorfinas. Éstas, a su vez, proporcionan una mayor sensación de bienestar y pueden reducir el estrés existente. A largo plazo, los éxitos deportivos (correr una vuelta en un tiempo determinado, hacer continuamente 30 minutos de deporte al día) aumentan la confianza en uno mismo y el equilibrio interior.

Sentido de comunidad: velar juntos fomenta la convivencia en las sociedades civiles

Los puntos en común fomentan la convivencia en las sociedades. El deporte atrae a un enorme grupo objetivo que une a personas de distintas condiciones sociales. El fútbol es un buen ejemplo. Cuando los grandes torneos de la liga se retransmiten por televisión o la selección nacional logra clasificarse para alguna copa o el Mundial, los espectadores de todo el país lo celebran juntos.

De repente, factores como el nivel de estudios, la carrera profesional o el estatus social dejan de tener importancia. El «sentimiento nosotros» entre los espectadores es muy fuerte y fomenta la cohesión entre las personas. Además, siempre hay un tema de conversación. Los espectadores que ven un partido de golf juntos inevitablemente entablan conversación entre ellos. Esto crea conexiones e incluso amistades que nunca se habrían producido fuera de este deporte.

El deporte como factor educativo: temas importantes en el deporte de equipo

Las personas reciben gran parte de su educación en la escuela. Pero también hay factores que no forman parte del plan de estudios. Temas como el espíritu de equipo, la asertividad, la confianza en uno mismo y el respeto se aprenden sobre todo en los deportes de equipo. Aquí ya no se trata sólo de las necesidades propias, sino de las de todo el equipo.

Es de vital importancia percibir los deseos de los miembros del equipo y tratar a cada individuo con respeto. El deporte enseña que a veces las decisiones sólo pueden tomarse en equipo. Esto incluye también experiencias bastante dolorosas. Por ejemplo, la propia opinión a veces puede perder importancia si el equipo no está de acuerdo.

Estas experiencias ayudan a fomentar el comportamiento social y a entrenar las propias habilidades de equipo. La frustración es un gran problema en las sociedades. Problemas personales, dificultades profesionales, son muchos los motivos que afectan a una persona. El deporte ayuda a las personas a descargar sus propias emociones. Esto, a su vez, tiene un efecto positivo en la actitud básica general y, por tanto, también en el potencial de desarrollo posterior de la persona.

Crecimiento económico: el deporte es un factor económico decisivo

No hay que olvidar la importancia económica del deporte. El deporte crea puestos de trabajo y no sólo en el sector profesional. Los equipos de aficionados y los clubes también apoyan la economía. Los puestos de trabajo quedan vacantes cuando se fundan clubes, lo que contribuye a preservar el ciclo del club. Los contratos de patrocinio con grandes empresas ayudan a financiar el club.

Al mismo tiempo, los patrocinadores se benefician de una atención y un crecimiento adicionales. Al mismo tiempo, no hay que pasar por alto la industria del turismo. Los grandes acontecimientos, como los Campeonatos del Mundo y nacionales o los Juegos Olímpicos, atraen a masas de turistas al país sede. Estos, a su vez, buscan alojamiento, visitan restaurantes y conocen mejor el país. Esto genera nuevos turistas regulares y proporciona a los países anfitriones cuantiosos ingresos durante el acontecimiento.

Conclusión: El deporte es mucho más que un pasatiempo, contribuye a la salud de la sociedad

No cabe duda de que hay personas que se oponen al tema del deporte en cualquiera de sus formas. Ni practicarlos ellos mismos ni verlo interesa a estos grupos de personas. Pero la proporción es muy pequeña. Casi todos los ciudadanos españoles tienen algún interés por el deporte. Muchos de ellos son espectadores, se dejan contagiar y llevar por el entusiasmo. La práctica activa del deporte se está extendiendo rápidamente en todos los grupos de edad.

Mientras que el grupo de edad comprendido entre los 18 y los 35 años se centra principalmente en el fitness, el ciclismo o incluso los deportes de equipo, los mayores practican cada vez más a pie. El senderismo, la marcha nórdica o incluso el trekking extenuante tienen una gran relevancia. Por último, no hay que subestimar la importancia de los deportes electrónicos.

El deporte es mucho más que un pasatiempo. Es el aglutinante de la sociedad, porque el deporte no sólo conecta generaciones, sino también clases sociales entre sí.

Fuente: <https://www.jotdown.es/2023/03/el-papel-del-deporte-en-la-sociedad-por-que-es-tan-importante/>