

DEPORTE

El deporte es una **actividad física** que realiza una persona o grupo siguiendo ciertas **reglas** y dentro de un espacio físico determinado. Está generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental. En algunos casos, el deporte **es institucionalizado por asociaciones deportivas, federaciones o clubes**.

Es común confundir los términos **deporte** y **actividad física** o fitness. La diferencia reside en el carácter competitivo del deporte; en el caso del fitness o de la actividad física se realiza por satisfacción y recreo personal.

Historia



Existen evidencias que indican que el origen de los deportes clásicos se remonta al 4000 a. C. aproximadamente. En el antiguo Egipto se encontraron herramientas, utensilios y estructuras que son precursores de deportes que hoy se practican, como el lanzamiento de jabalina y el salto en alto.

La lucha y la maratón tienen su origen en la antigua Grecia. El término “maratón” surge gracias al soldado griego Filípides, quien murió de fatiga tras recorrer **37 kilómetros** en el 490 a. C. desde la localidad Maratón hasta la ciudad de Atenas para notificar la victoria sobre el ejército persa.

La cultura griega dio mucha importancia al deporte y creó los Juegos Olímpicos de la antigüedad (base de los Juegos Olímpicos modernos) que se desarrollaron desde el 776 a.C. hasta el 393 d.C.

Tipos de deportes

- De combate. Disciplinas en las que dos contrincantes luchan cuerpo a cuerpo a partir de ciertas reglas. Por ejemplo: boxeo, taekwondo, esgrima, judo, karate, kick boxing, lucha libre, artes marciales mixtas y jiu-jitsu.
- De pelota. Disciplinas en las que el elemento esencial es una pelota y se juega por grupos o individual. Por ejemplo: fútbol, rugby, voleibol, baloncesto, tenis, paddle, golf, handball, ping-pong, squash, cricket, hockey, béisbol, billar y lacrosse.
- De atletismo. Disciplinas en las que los competidores se miden en pruebas de fuerza, velocidad, lanzamiento y salto. Por ejemplo: carrera, salto con vallas, salto con garrocha, salto en alto, salto en largo, lanzamiento de bala, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de disco y lanzamiento de martillo.
- Acuáticos. Se realizan sobre o en el agua. Por ejemplo: natación, surf, remo, windsurf, kitesurf, vela, buceo, kayak, waterpolo, esquí acuático, bodyboard y rafting.
- De montaña. Se realizan en terrenos montañosos. Por ejemplo: alpinismo, senderismo, esquí, snowboard, ciclismo de montaña, tirolesa y escalada.
- De motor. Se realizan sobre un vehículo motorizado. Por ejemplo: automovilismo (formula 1, rally), motociclismo (motociclismo de velocidad, motocross), motonáutica y aeronáutica.
- Ecuestres. Se realizan sobre animales. Por ejemplo: turf, polo, pato, cross-country, equitación.

- Fomenta los vínculos sociales: El trabajo en equipo genera lazos emocionales y sociales fuertes y duraderos.
- Está institucionalizado: Las federaciones o asociaciones de cada deporte regulan la práctica, actualizan las reglas, organizan campeonatos y fomentan y dan visibilidad a la disciplina.

El deporte es una de las prácticas fundamentales que un individuo lleva a cabo para mantener una **vida saludable**, suele realizarse con fines recreativos, físicos o mentales. Se recomienda la práctica de al menos 30 minutos de deporte o actividad física en el día para:

- Regular la presión arterial.
- Reducir la grasa corporal.
- Prevenir enfermedades.
- Corregir la postura ósea.
- Desarrollar masa muscular.
- Descargar tensiones.

Además de ser fundamental para el desarrollo físico de los individuos, el deporte tiene beneficios psíquicos y sociales:

- Fomenta las relaciones sociales.
- Fomenta el trabajo en equipo.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Permite adquirir buenos hábitos.

Referencia:

Equipo editorial Etecé (2022) Deporte. Recuperado de: <https://concepto.de/deporte/>