

La gestión ambiental para los profesionales de la Cultura Física

Environmental management to Physical Culture professionals

Loida Esther Rose-Cesar¹, Nayiber Rodríguez-Martínez²

¹M.Sc. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo. Cuba. estherrc@cug.co.cu

²M.Sc. Profesor Auxiliar. Universidad de Guantánamo. Cuba. nayiber@cug.co.cu

Fecha de recepción: 22 de octubre de 2019.

Fecha de aceptación: 27 de noviembre de 2019.

RESUMEN

El presente trabajo se realizó con el objetivo de fundamentar la necesidad de que los profesionales de la Cultura Física y el Deporte trabajen la gestión ambiental desde el punto de vista de la protección y conservación del medio ambiente y también desde el cuidado de la salud de los participantes para el logro de una mayor calidad de vida. Como resultado principal aporta un procedimiento didáctico para la gestión ambiental, valorado en su estado inicial mediante métodos empíricos de la investigación tales como: entrevistas, encuestas y la observación, diseñado a la protección y preservación del medio ambiente y al cuidado de la salud de los participantes.

Palabras clave: Gestión ambiental; Cultura física y deporte, Protección y conservación del medio ambiente; Salud; Calidad de vida

ABSTRACT

The present work was carried out with the objective of substantiating the need for professionals of Physical Culture and Sports to work on environmental management from the point of view of the protection and conservation of the environment and also from the health care of the participants to achieve a better quality of life. As a main result, it provides a didactic procedure for environmental management, valued in its initial state through empirical research methods such as: interviews, surveys and observation, designed to protect and preserve the environment and care for the health of participants.

Key words: Environmental management; Physical culture; Conservation and care of environment; Health; Life quality

INTRODUCCIÓN

En el mundo contemporáneo constituye una preocupación, para la gran mayoría de los hombres que habitan el planeta, los problemas ambientales que han ido apareciendo al devenir de los años. Estos temas han constituido el punto cardinal de los principales eventos en los distintos escenarios internacionales, regionales y nacionales, en los que los gobiernos han promovido la búsqueda consciente de una mayor calidad de vida a través del equilibrio entre las prácticas cotidianas y el medio como escenario de realización de las mismas, por tanto, esta situación precisa que las distintas instituciones se involucren directamente en el fomento de nuevos comportamientos para con los que desarrollan actividades en espacios naturales.

Revertir esta situación precisa, entre muchas otras cosas, que todos nos involucremos directamente en el fomento de nuevos comportamientos, en especial de los profesionales y ciudadanos que de forma sistemática utilizan el medio para sus actividades en función de su profesión. Por los disímiles problemas medioambientales que sufre hoy el planeta se erige como fortaleza para minimizarlos, la gestión ambiental. La gestión ambiental se aplica para conseguir lo que plantea el desarrollo sostenible: un equilibrio favorable para el desarrollo económico, crecimiento de la población, uso racional de los recursos y protección y conservación del medio ambiente, por lo que es utilizada en todas las esferas de la sociedad.

La actividad física es una de las diversas actividades que realiza el hombre en las distintas facetas de su vida, creándose una amplia relación entre el Medio Ambiente y la Cultura Física, por ello es importante la identificación de los problemas medio ambientales y las tareas para su solución en aras de mitigar los que pueden ocasionar afectaciones en las actividades físico-deportivas e instalaciones, esto implica que desde la Cultura Física se realice gestión ambiental, no solo para el cuidado y preservación del medio ambiente, sino para el logro de la calidad de vida de los practicantes, problemática que no se tiene en

cuenta por los profesionales que laboran en la Cultura Física en la planificación de las actividades.; lo que permitió dirigir el objetivo de la investigación hacia la propuesta de procedimientos didácticos que contribuyan a fortalecer la gestión ambiental, por parte de los profesionales de la Cultura Física, mediante la caracterización de las diferentes áreas donde se desarrollan las actividades que implique la protección y preservación del medio ambiente y el cuidado de la salud de los participantes.

DESARROLLO

La protección, cuidado y conservación del Medio Ambiente es una de las tareas a la que el estado cubano le presta un priorizado interés en post de preservar la supervivencia de la especie humana, las tradiciones y la cultura de los pueblos. Papel importante para su logro lo juega la gestión ambiental que realicen cada uno de los entes que tengan interacción con el medio que los rodea y en especial los profesionales de la Cultura Física, que pueden implicar, con su actuar, disímiles problemas ambientales.

Los problemas ambientales se refieren a situaciones ocasionadas por actividades, procesos o comportamientos humanos, económicos, sociales, culturales y políticos, entre otros; que alteran el entorno y ocasionan impactos negativos sobre el ambiente, la economía y la sociedad. Dentro de los principales problemas ambientales en Cuba se encuentran: la degradación de los suelos, afectaciones a la cobertura forestal, contaminación, pérdida de la diversidad biológica y deterioro de los ecosistemas, carencia y dificultades con el manejo, la disponibilidad y calidad del agua, impactos del cambio climático y el deterioro de la condición higiénica sanitaria en los asentamientos humanos.

Entonces la gestión ambiental se establece como el modo de prevenir, dar solución o mitigar los problemas ambientales. Ha sido estudiada por muchos autores, los que la han definido de diferentes maneras.

Según Bolca E, 1994 la define como "Conjunto de acciones que permitan lograr la máxima racionalidad en el proceso de toma de decisión relativa a la conservación, defensa, protección y mejora del ambiente, mediante una coordinada información interdisciplinaria y la participación ciudadana"

Buros Castillo, 1996 “Conjunto de instrumentos, normas, procesos, controles, etc. que procuran la defensa, conservación y mejoramiento de la calidad ambiental, y el usufructo de los bienes y servicios ambientales, sin desmedro de su potencial como legado intergeneracional”

Para Pahl-Wost, (2007) “Es el conjunto de diligencias conducentes al manejo integral del sistema ambiental. Dicho de otro modo e incluyendo el concepto de desarrollo sostenible o sustentable, es la estrategia mediante la cual se organizan las actividades antrópicas que afectan al medio ambiente, con el fin de lograr una adecuada calidad de vida, previniendo o mitigando los problemas ambientales.

Tomando en consideración los puntos neurálgicos de estos criterios se puede definir, en términos simples, como la conducción de todas las actividades humanas que influyen sobre el medio ambiente de forma tal, que permitan la puesta en práctica de una política ambiental correctamente fundamentada y sostenida en función de mitigar los problemas ambientales y lograr una mayor calidad de vida.

La puesta en práctica de la gestión ambiental tiene como requerimientos básicos la construcción de modos organizacionales que permitan al máximo la descentralización y la participación de la sociedad en la toma de decisiones, la diversidad cultural dentro de una plataforma de ciudadanía común, un cierto grado de planificación económica y social y la creación de instituciones estatales que coordinen funciones y sean subordinadas a la sociedad.

Realizar una Gestión Ambiental bien planificada, consciente y sostenida incide en el logro de una mejor calidad de vida, y para alcanzar este logro hay que analizarlo desde dos puntos de vistas: desde los elementos activos, que son las actividades que promueve el hombre para su desarrollo y son la causa de los problemas ambientales, y el pasivo, que corresponde a los elementos ambientales, sus relaciones y los efectos que ocasionan también al individuo.

En una mirada desde la Cultura Física y teniendo en cuenta lo planteado anteriormente queda demostrado que existe una relación estrecha entre el Medio Ambiente y la Cultura Física.

La Cultura Física tiene cuatro esferas de actuación: el Deporte, la Educación Física, la Recreación y la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica; todo un elemento en común: la actividad física.

La actividad física es una de las variadas actividades que acomete el hombre en las distintas facetas de su vida, se desarrolla fundamentalmente en el medio ambiente, por tanto, en contacto directo con el medio ya sea urbano o rural.

A través de las actividades físicas que desarrollan las cuatro esferas de actuación de la Cultura Física el hombre transforma y utiliza el medio ambiente según sus necesidades y requerimientos por lo que este se puede convertir directamente en un móvil por el cual se podría contaminar él mismo, estableciendo de esta forma una relación perjudicial y dañina, donde solo una política consciente y dispuesta a cuidar de nuestro medio, evitaría la suma de otro agente contaminante y lo transformaría en un medio favorable por el cual se beneficien ambos.

Según Caraballo y Ross (2014) el desarrollo del deporte y la actividad física no son agentes contaminadores a gran escala como lo son las industrias y las fábricas, pero como toda actividad humana puede perjudicar el medio ambiente de muchas formas:

- Deforestación y transformación de paisajes naturales para la construcción de instalaciones deportivas.
- La práctica de deportes de carrera donde las máquinas de motores se convierten en agentes contaminantes del aire.
- Los medios utilizados durante el desarrollo de eventos deportivos, la recreación física y otros, generan grandes volúmenes de desechos contaminantes los cuales deben ser reciclables.
- Las grandes industrias deportivas a lo largo del mundo, generan grandes desechos ya que los materiales empleados en muchos de los medios deportivos están compuestos por materiales no biodegradables.
- Carreras de orientación, que por sus características pueden implicar deterioro de los ecosistemas, si no se le da un tratamiento adecuado.

Ejemplos de solo algunas afectaciones de salud y bienestar que sufre el hombre por los problemas ambientales se evidencia cuando se conoce que el nivel de

monóxido de carbono (CO) en el ambiente urbano no es tóxico para las plantas, pero sí para los seres humanos en el transporte de oxígeno en la sangre. El CO que llega a los pulmones junto con el aire contaminado o el humo del cigarro se combina con la hemoglobina (Hb) para formar carboxihemoglobina (HbCO). Este proceso es irreversible y dificulta el transporte normal de oxígeno por la sangre. Efectos sobre el sistema nervioso central y fallas en la agudeza visual son algunos de los síntomas cuando la concentración de HbCO es de 2-5 %. Cambios funcionales cardíacos y pulmonares aparecen a concentraciones mayores de 5 % de HbCO. Dolores de cabeza, fatiga, coma, somnolencia y muerte pueden aparecer con 10-80 % de HbCO. Estos efectos se agravan según aumentan los valores de la concentración de HbCO o el tiempo de la exposición provocando la aparición de enfermedades cardiovasculares ya que no llega el oxígeno suficiente al miocardio. (Castro, 1990)

En la Conferencia Nacional sobre Salud, Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible realizada en el 1995 se plantearon datos que, hasta la fecha, tienen vigencia. Los óxidos de nitrógeno son muy tóxicos, originan irritación de las membranas mucosas de los ojos, la nariz, la garganta, sin mencionar que aumenta el riesgo de enfermedades alérgicas. Además, estas partículas se pueden acumular en los pulmones y producir un grupo de enfermedades llamadas neumoconiosis las cuales están consideradas dentro de las neuropatías profesionales, y se caracterizan por daños al tejido parenquimatoso del pulmón, es decir, fibrosis pulmonar.

Los gases radioactivos como el ozono (formado en la atmósfera inferior por la reacción entre el oxígeno, el nitrógeno e hidrocarburos volátiles) producen efecto negativo sobre las vías aéreas ocasionando bronquitis e induciendo crisis de asma y empeoramiento de los síntomas de pacientes con enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC). Cuando una persona está expuesta por tiempo prolongado a estos gases ocasiona enfermedades más serias como edema pulmonar por el efecto tóxico sobre los alvéolos.

Hay también un aumento de las probabilidades de aumento del cáncer de pulmón sobre todo por fundiciones llevadas a cabo en la industria que desprenden al

medio arsénico. El dióxido de azufre (S₂) proviene fundamentalmente de combustiones de petróleo, lo que ocasiona broncoconstricción y consigo, resistencia para la respiración normal.

La contaminación del agua es la alteración de la pureza o de las condiciones normales de su composición por agentes químicos, físicos y biológicos. La contaminación hídrica puede ocurrir a nivel de aguas superficiales y de aguas subterráneas. Las aguas superficiales se contaminan con más facilidad por estar más expuestas a las fuentes habituales de contaminación, dado por aguas provenientes de fenómenos naturales como la erosión, o por aguas residuales de las actividades humanas (albañales domésticos, residuales industriales, actividades agrícolas, etc.). Los problemas de salud relacionados con el agua, se clasifican según sea el origen de su contaminación:

- Las adquiridas por la ingestión de aguas contaminadas, que pueden ser de tipo bacteriano, de tipo viral o de tipo parasitario.
- Las adquiridas por contacto con aguas contaminadas como enfermedades por microorganismos que penetran por la piel y mucosas, erupciones o irritaciones cutáneas.
- Las que el agua constituye hábitat de vectores, y aquellas que pueden evitarse por el uso regular del agua.

La contaminación en exceso del agua, su desperdicio y mal uso van a provocar una disminución considerable de la misma llevando en muchas ocasiones a la carencia de agua, por lo que estos aspectos tienen gran relación entre sí, demostrando una vez más la interrelación que existe entre los problemas ambientales.

El agua es esencial para la vida, ya que necesitamos beber entre uno y dos litros por día. La calidad del agua es de gran importancia, pues un número de bacterias, virus y parásitos pueden difundirse a través del agua y causar enfermedad. La mayoría de estas enfermedades son llamadas transmisibles debido a que ellas van de una persona enferma a otra a través del agua. El agua es un vehículo para la transferencia de enfermedades, situación latente en el país hoy.

La escasez del agua se relaciona con el aumento de enfermedades contagiosas debido al empeoramiento de prácticas higiénicas. Está relacionada directamente con las enfermedades gastrointestinales, pero además es la puerta de entrada a otros elementos químicos nocivos presentes en las aguas superficiales y subterráneas provenientes de la actividad química en la agricultura o industrial, como los tratados anteriormente, además tenemos otras que aunque no son las únicas son las de mayor incidencia y ellas son: enfermedades diarreicas, infección parasitaria por oxiuros, tracoma que está relacionado con el hacinamiento y la falta de higiene. Termina en pérdida de la vista; esquistosomiasis que la infección se produce cuando la piel entra en contacto con agua contaminada, el cólera que se difunde generalmente por las deficiencias del saneamiento y la falta de acceso al agua potable, giardiasis con frecuencia asintóticamente, la infección puede causar retortijones abdominales, diarrea, fatiga y pérdida de peso. La infección puede ser adquirida por ingestión de agua o alimentos fecalmente contaminados o por transferencia de la mano a la boca de los quistes de las heces de personas infectadas.

Efectos de la radiación ultravioleta en la salud humana, hoy se estima que los índices de cáncer de piel aumentaron debido a la disminución del ozono estratosférico. El tipo más común de cáncer de piel, el denominado no-melanoma, es causa de las exposiciones a la radiación UV-B durante varios años.

Las defensas de una persona para combatir las infecciones dependen de la fortaleza de su sistema inmunológico. Se sabe que la exposición a la luz ultravioleta reduce la efectividad del sistema inmunológico, no sólo relacionándose con las infecciones a la piel sino también con aquellas verificables en otras partes del organismo.

Al conocer la incidencia negativa que, por años, ha ejercido el hombre sobre el medio ambiente y los daños que estos problemas le traen a la salud del mismo hombre, entonces se está en condiciones de plantear que el profesional de la Cultura Física debe tener en cuenta, para el desarrollo de las actividades físicas con niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adulto mayor, la realización de una gestión ambiental no solo desde el punto de vista del cuidado del medio

ambiente, sino también para el cuidado de la salud de los practicantes y no practicantes. Los no practicantes asisten a las áreas donde se desarrollan las actividades, por tanto, también son partícipes en todo este análisis.

Para el logro de una gestión ambiental por parte del profesional de la Cultura Física, que contribuya también, a garantizar una mejor calidad de vida de los participantes activos o pasivos, se propone tener en cuenta las condiciones medio ambientales que caracterizan el entorno, pero:

Para el cuidado del medio ambiente

- Realizar un estudio minucioso donde se tenga en cuenta, entre otras:
 - Características del lugar donde se van a realizar las actividades: ríos cercanos, vegetación que predomina, sus características e importancia, patrimonio histórico-cultural que prevalezca; todo ello con el objetivo de trabajar con los practicantes, de forma intencional, las características del lugar para la creación de hábitos, mitigar las causas del deterioro ambiental y divulgar e informar para crear la percepción ambiental y promoción de la protección tan necesaria en estos tiempos (educación ambiental). Esto se puede trabajar de diferentes formas; a través de conferencias, conversatorios, concursos, charlas, creación de círculos de interés, entre otras.
 - Insistir en que no se viertan desechos donde se desarrollen las actividades.
 - Pensar y elaborar formas de control para conocer impactos ambientales producidos por el desarrollo de esas actividades para retroalimentar lo planificado y realizado.

Todo ello a la par con la preparación física y el desarrollo de la actividad física; se realice en áreas urbanas o rurales.

Para el cuidado de la salud de los practicantes y no practicantes.

- Tener en cuenta para seleccionar el área donde se realizarán las actividades:
 - Que no existan áreas cercanas donde se viertan desechos.

- Localizar espacios al aire libre en los que exista, a su alrededor, lugares donde se puedan refugiar los participantes (activos y pasivos), de vez en cuando, para que no reciban de forma persistente la intensidad de los rayos solares, sobre todo si de forma sistemática realizan esas actividades.
- En estos momentos en que proliferan algunas epidemias, informarse de que en el radio de acción donde se desarrollarán las actividades no haya manifestaciones de alguna de ellas.
- Por lo necesario que resulta la ingestión de líquido, en especial el agua, para el que realiza gasto de energía física, orientar a los practicantes o participantes llevar agua potable para beber.
- Tratar de no localizar lugares donde existan ríos o lagunas cercanas que puedan despertar el deseo de refrescarse, sin previo conocimiento de las condiciones que tiene el agua.
- Por lo general, muchas de las actividades físicas que realizan los diferentes grupos etáreos están amenizadas por música; cuidar que los equipos no estén tan cerca de los participantes que les pueda producir contaminación sónica.

Si se lograra dedicar tiempo a realizar estos estudios se estaría en condiciones de proteger y conservar el medio ambiente que nos rodea y contribuir al cuidado de la salud y por tanto, al mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos, aún y cuando continúen existiendo los problemas ambientales.

CONCLUSIONES

La puesta en práctica de procedimientos didácticos que contribuyan a fortalecer la gestión ambiental, por parte de los profesionales de la Cultura Física, mediante la caracterización de las diferentes áreas donde se desarrollan las actividades permitirá la protección y preservación del medio ambiente y el cuidado de la salud de los participantes. La gestión ambiental para el profesional de la Cultura Física implica llevar a cabo una preparación minuciosa que tenga en cuenta, una organización y planificación efectiva del trabajo que se dispone realizar en pos de un desarrollo próspero y sostenible de la sociedad en general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caraballo, M y Ross, I. (2014). *¿Existe relación entre deporte y medio ambiente? Desafíos para el sistema deportivo cubano*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 188, Enero. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd188/relacion-entre-deporte-y-medio-ambiente.htm>
- Castro, F. (1990). *Ciencia, Tecnología y Sociedad (1959-1989)*. La Habana: Editora Política.
- MINSAP, CITMA (1995). *Conferencia Nacional sobre Salud, Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible*. La Habana.
- Pahl-Wost, C. (mayo de 2007). «*The implications of complexity for integrated resource management*». *EnvironmentalModelling and Software*22 (5): 561-9. doi:10.1016/j.envsoft.2005.12.024.:561