

# Ocio y deporte

Por: Cecilia López

El viernes 1º de octubre, como parte de las actividades de la *Primera Semana de la Salud en la Facultad de Derecho*, se celebró la conferencia “Ocio y deporte” a cargo de la Dra. Graciela Staines.

La conferencia inició cuando la Dra. Staines planteó unas preguntas al público para ser respondidas en una hoja de papel y entregadas al final de la conferencia. Se pidió que el público respondiera si los jóvenes tienen derechos especiales, cuál es la relación entre mente y cerebro, y cuál es la relación entre mente y cuerpo, además de indicar si los asistentes practicaban regularmente algún ejercicio. Los asistentes, no sin un ligero despliegue de renuencia, tomaron unos minutos para meditar sobre sus respuestas antes de escribirlas.

Concluida esta actividad, la Dra. Staines comenzó por establecer la correlación entre jóvenes, salud y deporte, agregando que la felicidad es algo que se determina desde el interior del individuo hacia afuera, no viceversa, dado que el desarrollo se encuentra en las manos de cada uno y, por lo tanto, cada persona es responsable de sí misma, incluyendo asumir el cargo de su propia felicidad.

*El ocio es necesario...es un derecho fundamental de la juventud*, explicó la Dra. Staines, enfatizando que el “ocio” no es malo, como comúnmente se considera, sino que, por el contrario, es necesario, al menos en la juventud, para que pueda haber un adecuado progreso.





"Ocio" como tal no se encuentra contemplado en la Constitución como un derecho fundamental, mas, explicó la Dra. Staines, es posible crear un enlace entre los artículos referentes al desarrollo integral de la educación y la salud, -los Artículos 3° y 4° constitucionales- para englobar el ocio y el deporte dentro de las materias que se regulan en los mismos.

Además del vínculo con dos artículos constitucionales, existe la Ley General de Cultura Física y Deporte (LGCFD), así como dos jurisprudencias mexicanas sobre el deporte. La LGCFD engloba la relación de salud y enfermedades, incluye igualmente al deporte como forma de prevención del delito y como una manera de integración social, desarrolló. A pesar de esta ley, siguió la Dra. Staines, es necesario revisar más a profundidad la relación del ocio y del deporte para tener una mejor cultura jurídica que comprenda estos aspectos básicos del desarrollo.

En el plano internacional, en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, firmado por los países integrantes de la ONU en diciembre de 1948, se retoma el derecho a la salud como uno de los derechos humanos y, dado que el deporte y ocio son condiciones necesarias para la salud, esta es otra área de protección para los mismos, comentó.

*Se debe regular el deporte y el ocio desde lo profundo, y para ello es necesario conocer profundamente la materia sobre la que se regula,* comentó la Dra. Staines.

Finalizada esta explicación, la Dra. Staines pidió al público que se incorporara e hiciera unos ejercicios breves, mismos que incluyeron estirar los brazos hacia arriba, y unos ejercicios de coordinación del hemisferio izquierdo del cerebro con el hemisferio derecho. La Dra. Staines explicó que con estas actividades probaba la posibilidad de hacer ejercicio aún en un espacio reducido y la importancia de utilizar ambos hemisferios diariamente.