

Por: Valeria Delgado Arroyo<sup>1</sup>\*

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

\*Correspondencia: valeria.delarroyo@alumno.buap.mx

El fútbol es uno de los deportes más populares en México, y también uno de los que existe mayor acceso a practicarlo. Desde pequeños nos acercan a jugar, física y mentalmente, con pelotas, juguetes, en equipos para un deporte etc. El deporte es un vínculo también con los niños pequeños, quiénes tienen modelos a seguir, algunos de ellos nombrarán a un jugador de fútbol, básquetbol, etc. Esto se debe a que es más que importante para los niños tener personas a las que admirar y personas a las que puedan aspirar a ser, y los deportistas tienen esa cualidad.

Todas aquellas personas que realizan actividades físicas tienen mejor actitud y disposición ante circunstancias cotidianas. Hay que destacar que todo deporte debe ser practicado con prudencia y moderación; es importante no excederse en la cantidad e intensidad de la actividad física, mantenerse hidratado, conocer la resistencia de cada uno, y estar consciente de los alrededores. Exagerar en la cantidad o la intensidad de la actividad física puede causar lesiones y resultar en graves heridas. Y sobre todo, ver el deporte y la actividad física como parte cotidiana de nuestras vidas.

En esta entrevista, consultamos a un experto en el deporte de fútbol, cuyo impacto y apoyo a los adolescentes ha ayudado a mejorar su estilo de vida y a abrir nuevos caminos en ella.

**¿Quién es usted?**

Soy Óscar Flores, profesor de educación física, actualmente laboro en el estado de Tlaxcala, en primarias y secundarias. Me he desempeñado también como entrenador de fútbol, la misma tarea me llevó a eso, en el Estado he apoyado totalmente a las selecciones de fútbol femenino y varonil, que son representativas del Estado de Tlaxcala.

**¿Qué logros ha obtenido con sus equipos?**

¿Logros? Muy antiguos, pero sí, campeones nacionales cuando en CONADE había fútbol rápido, y en fútbol femenino también. También hemos obtenido algunos subcampeonatos en competencias ahora en lo que es el formato de juegos deportivos de campeonatos a nivel secundaria. Y más particularmente, en el fútbol femenino en el sector amateur en la Federación Mexicana de

Fútbol se han logrado campeonatos nacionales, con categorías juveniles-femeniles.

**¿Qué encuentra distinto entre la personalidad de un deportista femenino a uno masculino?**

Se podría decir que son iguales en el resultado, pero sí hay diferencias totalmente, la personalidad de las señoritas es distinta. En el ámbito del fútbol, percibo que son más valientes, más dedicadas, más concentradas, y eso hace que ellas destaquen más.

**¿Cree que el fútbol ayuda a las personas a salir de sus problemas?**

Totalmente, te ayuda tanto física, y mentalmente. Te ayuda a socializar, a ser más dedicado. Lo veo mucho con las señoritas que van becadas a las universidades, es una forma de vida totalmente, porque tienen que mantener su promedio escolar y aparte de eso, rendir en su deporte.

**¿Por qué cree que la activación física es primordial en la vida cotidiana de las personas?**

Mira, toda actividad física es importantísima, primero por la salud, te previene de muchas enfermedades, hablamos de diabetes, hipertensión, obesidad. El hecho de tener quehaceres domésticos, caminar, tomar el camión, ayuda.

**¿Cree que la actividad física ayuda a la salud mental?**

Definitivamente, te desestresa de tus labores como estudiante y trabajador, y ese estado de bienestar contribuye a que estés bien mentalmente.

**¿Se necesita ser apasionado en el deporte para hacerlo?**

Dependiendo como lo quieras manejar ¿no?, si es de alto rendimiento sí, totalmente apasionado, pero si es por practicar un deporte por el bienestar de la salud no es necesario, simplemente practicarlo.

**¿Si tuviera que convencer a una persona que no hace actividad física de hacerlo, qué le diría?**

Hacerle ver no los beneficios, si no lo que le está perjudicando no hacer una actividad física, como la obesidad, la hipertensión, hasta el aislamiento que comienzan a tener este tipo de personas. Empezaría con eso para después (si es que la comienzan a realizar) mostrarle los beneficios que se tienen al realizar la actividad física.

Mucho tiempo mi excusa fue el trabajo ¿no?, siempre estuve trabajando desde la mañana hasta la tarde noche y

esa siempre fue mi excusa, entonces empezó a deteriorarse mi salud, problemas, sufrí un derrame cerebral, que me dejaron secuelas en la cara y la verdad que ahora soy de los que abogan y tratan de exhortar a las personas de que realicen actividades físicas, las que sean, pero que lo hagan.

**Como citar este artículo:**

Delgado AV. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de fútbol. Körperkultur Science 2023; 1(2): 35-36.*



**Körperkultur Science**



Medalla de bronce juegos nacionales populares 2021



Campeonas nacionales sub-15 FMF Scotiabank 2021



Campeonas Macro regional, CONADE 2022



Subcampeón nacional, torneo Nacional sub-15 FIFA