El deporte y su relación con las Fuerzas Armadas

Sports and its relationship with the Armed Forces

Capitán de Navío Martín Alva Ramis. Licenciado en Ciencias Marítimas Navales por la Escuela Naval del Perú. Calificado en guerra de superficie y armas de superficie. Se desempeña como oficial discente del Programa de Alto Mando Naval - 2023. Ingresó a la Escuela Naval del Perú el 3 de marzo de 1995. Cuenta con los cursos Básico de Estado Mayor y Curso de Comando y Estado Mayor Conjunto. Durante los últimos años, se ha desempeñado como oficial enlace en la Tercera Flota de la Marina de los Estados Unidos de América, Segundo Comandante del B.A.P. *Tacna*, entre otros cargos. Practica de forma aficionada carreras pedestres y triatlón.

Resumen: Es innegable que los beneficios de la práctica de deportes para los miembros de las Fuerzas Armadas en servicio activo son obvios. Incluso con el aumento de la tecnología y de equipos computarizados, las Fuerzas Armadas de hoy todavía requieren un nivel de condición física comparable con la de los soldados de a pie de los siglos anteriores. Hacer deportes de manera regular es vital para mantener a nuestros militares en buena forma física, al mismo tiempo que contribuye a la liberación de estrés, muy necesaria para sobrellevar las labores diarias, especialmente para el personal militar que se encuentra desplegado en zonas de operaciones (VRAEM, frontera, etc.). Además, los deportes colectivos brindan la oportunidad de desarrollar trabajo en equipo indispensable para que las unidades funcionen cohesionadamente tanto en tiempo de paz como en operaciones de combate.

Palabras clave: deporte, fuerzas armadas, equipo, salud.

Abstract: *It is undeniable that the benefits of sports for active duty members of the armed forces are obvious. Even with the increase in technology and computerized equipment, today's military still requires a level of physical fitness comparable to that of the troops of previous centuries. Playing sports on a regular basis is vital to keep our military in good physical shape, while providing a much needed stress release to cope with daily duties, especially for military personnel in areas of operations (VRAEM, borderline, etc.). In addition, team sports provide a good opportunity to develop the teamwork needed for units to function with the cohesion that is often required both in peacetime and combat operations.*

Keywords: *sport, armed forces, team, health.*

Antecedentes

No es materia del presente artículo enfocarse en la ejecución de deportes colectivos o llevados a cabo como equipos representativos de las instituciones armadas, sino en el desarrollo a manera personal, tomando conciencia de los beneficios tanto para el desempeño de las funciones propias del servicio como para la salud. Sin embargo, a manera de entrar en contexto, para comprender la importancia de hacer deporte, comentaremos algo de historia.

El barón Pierre de Coubertin[1] hizo una correlación directa entre los impactos de los deportes en las Fuerzas Armadas cuando fundó los Juegos Olímpicos Modernos en 1896. Coubertin se inspiró en el ideal griego clásico de un cuerpo y una mente sanos, y la importancia del entrenamiento físico para la construcción de una nación fuerte.

Esto fue hecho en razón de su consternación por la mala condición física de sus compatriotas franceses y la creencia de que esta falta de forma física había llevado a la humillante derrota de Francia en la guerra franco-prusiana de 1871.

En los años turbulentos que siguieron, Francia sufrió de una baja estima nacional y una economía deprimida, mientras que las fortunas de Inglaterra y Alemania prosperaron. Llevado por esta inspiración, barón de Coubertin persiguió su sueño de un renacimiento de los antiguos Juegos Olímpicos, que ahora se ha convertido en un evento internacional que ocurre cada cuatro años (Sullivan, 2006).

Discusión

Las instituciones armadas (Ejército, Marina de Guerra y Fuerza Aérea) son conscientes de que su personal debe ejercitarse, porque el servicio requiere que sus miembros estén sanos y fuertes, así como para reducir los problemas

1 Pierre Fredy de Coubertin, barón de Coubertin (París, Francia, 1 de enero de 1863-Ginebra, Suiza, 2 de septiembre de 1937), era un pedagogo e historiador francés, fundador de los Juegos Olímpicos modernos y del pentatlón moderno.

de salud causados por la obesidad[2]. Lamentablemente el personal militar no está exento de esta estadística.

Si los militares no hacen ejercicio, su salud empeorará y no podrán cumplir con su trabajo. Los militares deben desempeñar bien sus funciones en cualquier circunstancia en la que se encuentren. Es una obligación y responsabilidad estar en buen estado físico para ir al combate y ejecutar la misión. El ejercitarse impacta positivamente en los miembros de las Fuerzas Armadas, no solo física sino también mentalmente, pues está demostrado que dedicar buena parte del tiempo en la práctica de deportes contribuye en la fortaleza mental[3]. Podemos citar cientos de estudios que muestran los beneficios que brinda el deporte en el ser humano.

El mal estado físico puede afectar el desempeño laboral. Si un militar no está teniendo un buen día, realizar ejercicios podría servirle de ayuda. Según un equipo de investigadores noruegos "desarrollar una buena condición física en los soldados también puede mejorar la percepción moral de los soldados de estar preparados para la misión".[4] Los beneficios que aporta tener aptitud física son los siguientes: ayuda a mantener un peso saludable, controla el estrés, mejora el sueño, reduce el dolor en las articulaciones y espalda, y mejora la calidad de vida (siempre que no tenga una enfermedad degenerativa o crónica). Estas ventajas favorecen el desempeño laboral cuando los militares están trabajando para resolver una situación problemática ya sea en el campo operativo y/o administrativo.

Durante la pandemia del covid-19, las Fuerzas Armadas participaron en forma generalizada en el control del orden interno, así como en otras acciones militares de apoyo, como campañas de vacunación, operativos "Tayta", que bien podrían compararse con una situación de conflicto externo. Durante esos meses, nuestras Fuerzas Armadas estuvieron sometidas a un desgaste físico y mental considerable, ya que, a su participación en las operaciones militares se aunó su situación familiar. Bajo ese contexto, el personal militar se mantuvo ejercitado en la medida de lo posible, aliviando el estrés que generaba las acciones militares (patrullaje, puntos de control, asistencia humanitaria, entre otros). Como experiencia personal, durante la pandemia, estando como Segundo Comandante de una unidad naval, y con personal

---

2 La obesidad continúa siendo un problema de salud pública, pues siete de cada diez peruanos sufren de exceso de peso (MINSA, 2023).

3 https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax

4 https://jmvh.org/wp-content/uploads/2010/04/JMVHVol18No-2.pdf

militar a mi cargo, disponía la realización de deportes cuando era posible, tras lo cual observé (según punto de vista del suscrito) una considerable mejora en la moral y alivio del estrés; asimismo, el personal se mantenía saludable, tratando de minimizar el impacto de los contagios.

Los sociólogos sostienen que la práctica de los deportes tiene un tremendo efecto socializador en los participantes. Los deportes, que engloba un conjunto de ideales específicos de la actividad, enfatizan estas respectivas actitudes y comportamientos en los participantes. Vemos, por ejemplo, cómo el *running*[5], actualmente deporte popular a nivel mundial y nacional, en el Perú ya tiene más de veinte años realizándose de manera colectiva; vemos cómo se generan nuevos tópicos de conversación, se fomentan grupos y amistades que comparten un interés común, generando un bienestar mental y social a los miembros de las Fuerzas Armadas, quienes también forman parte de esta actividad.

Y no únicamente el *running*. Se ha observado que, adicionalmente, deportes como la natación en aguas abiertas, ciclismo, entre otras disciplinas, congregan a personal militar de todas las jerarquías, lo que demuestra que el deporte genera relaciones de amistad y camaradería.

El deporte, definitivamente, tiene la capacidad de unir a las personas. Además de promover la salud y el buen estado físico a nivel local, la gente también corre o camina para apoyar una obra benéfica, como la recaudación de fondos para combatir enfermedades. Los participantes de los deportes militares están más inclinados a continuar con este tipo de programas especiales mucho después de retirarse de sus carreras profesionales y establecerse en la vida civil.

Los estudios también han demostrado que los deportes pueden favorecer el sentido de afiliación, confianza en sí mismo, aprecio por la salud y el estado físico, así como el desarrollo de lazos sociales con otras personas o instituciones. La misma psicología de motivación que se necesita para llevar a un equipo a la victoria puede transponerse para llevar a una comunidad y una sociedad a una meta positiva. El deporte nos desafía a ir más allá de nuestras expectativas, a alcanzar metas que muchos consideran inalcanzables. Esa misma mentalidad es necesaria para hacer progresar a una sociedad que atraviesa tiempos difíciles.

---

5 Anglicismo en español usado comúnmente para referirse a la actividad de correr o trotar.

Los deportes también tienen impacto en las características culturales de una sociedad, como el impulso por el éxito o el individualismo competitivo; igualmente, reflejan los valores culturales de un país. Estas huellas culturales continúan manifestándose en el individuo a medida que abandona el campo de juego y se abre paso en el campo de la sociedad.

Otro aspecto a considerar, y muchas veces dejado de lado, es que, el mantener un peso adecuado y saludable nos conducirá a estar en forma y llevar el uniforme de la patria con prestancia y decoro. Es necesario e imperativo que quienes se encuentren en condiciones de obesidad puedan lograr tener un peso recomendable.

Conclusión

Podemos concluir que los deportes tienen un efecto duradero en el desarrollo social y emocional del individuo, especialmente en los primeros años de la edad adulta. Al fomentar la participación del personal militar en actividades deportivas, estaremos desarrollando habilidades sociales positivas en nuestros jóvenes, hombres y mujeres en servicio activo, que no solo definirán su papel en la sociedad militar, sino además en la sociedad del futuro en su conjunto. Es imperativo que nuestro personal militar continúe practicando deporte por los beneficios explicados en los párrafos precedentes, así como mantener el porte militar y el respeto al uso del uniforme. Termino citando a Platón: “Puedes descubrir más sobre una persona en una hora de juego que en un año de conversación”.

Referencias

1. AM Pensgaard, DG Barlaug and SM Dyrstad. *Relationship between Soldiers' Service Performance and Physical Training Volume*. Journal of Military and Veterans'. Health 18, n.º 2. 2010, p.7-11.
2. HARVARD MEDICAL SCHOOL. Exercising to relax. *Harvard Health Publishing*. 2020. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax
3. SULLIVAN, L. *The Long-Term Benefits of Military Sports to Society*. International Military Sport Council. 2006. https://www.milsport.one/medias/fichiers/16_Sullivan_2006.pdf