



Diciembre 2019 - ISSN: 2254-7630

## LA ÉTICA EN LOS DEPORTISTAS

**Hugo Javier Romo Chato**<sup>1</sup>

Estudiante de la Universidad Politécnica Salesiana  
hromo@est.ups.edu.ec

**MSc. Jeverson Santiago Quishpe Gaibor**<sup>2</sup>

Docente de área de Pastoral Juvenil de la Universidad Politécnica Salesiana  
jquisphe@ups.edu.ec

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Hugo Javier Romo Chato y Jeverson Santiago Quishpe Gaibor (2019): "La ética en los deportistas", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (diciembre 2019). En línea:  
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/12/etica-deportistas.html>

### Resumen

El siguiente documento nos explica cómo debería ser nuestro comportamiento ante el deporte y como deberíamos comportarnos éticamente ante todas las prácticas que el deporte implica como son: el entrenar, nuestro comportamiento ante el entrenador, ante nuestros rivales, para esto identificamos varios conceptos sobre la ética varios conceptos sobre para qué es y para qué sirve el deporte. La ética es una parte importante en los deportistas y en la práctica de los mismos. La ética aplicada en el deporte es el arte de ser mejor deportista y ser mejor persona ante nosotros y nuestros rivales

### Palabras claves:

Doping-Deporte-Amateur-Ética

### Abstract

The following document explains how our behavior should be before the sport and how we should behave ethically before all the practices that sport implies such as: training, our behavior before the coach, before our rivals, for this we identify several concepts about ethics Several concepts about what sport is for and what it is for. Ethics is an important part of athletes and their practice. Ethics applied in sport is the art of being a better athlete and being a better person before us and our rivals

### Keywords:

Doping-Sports-Amateur-Ethics

<sup>1</sup> Estudiante de Ingeniería Mecánica de la Universidad Politécnica Salesiana

<sup>2</sup> Diplomado en Teología Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Licenciado en Teología especialidad "Pastoral Juvenil" en la Universidad Católica de Cuenca. Magíster en Pedagogía de la Universidad Técnica Particular de Loja. Catedrático Universitario en, Antropología Filosófica, Deontología, Ética de la persona, entre otros.

## Introducción

La ética es una parte importante en los deportistas como es en la preparación entrenamiento, con su entrenador, con sus rivales y en la competencia tanto profesional como amateur para un deportista este bien preparado debe estar enfocado que el deporte es una estilo de vida y que ayuda a la salud y no solo a ganar medallas sino también a sentirse bien como persona. Y trata de ser mejor persona mejor deportista mejor rival y mediante este artículo podemos tener algunas pautas para dirigirnos bien y de manera correcta al enfrentar el deporte y sentirnos bien practicando el deporte que nos guste sin afectar a nada ni a nadie.

## Estado del arte

### 1. Salud

La primera vez que se usó el término promoción de salud fue en 1945, cuando Henry E. Sigerist definió las cuatro grandes tareas de la medicina: como son **Promoción de salud, Prevención de riesgos y enfermedades, Curación Rehabilitación del enfermo**. La promoción de salud puede ser interpretada como un nuevo camino, una estrategia, una filosofía, o simplemente una forma diferente de pensar y actuar para alcanzar la salud de los pueblos. (Tejera Juan, Octubre-2012)

### 2. Estilos de vida

Estilo, hábito o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos que realizan las personas, de los cuales algunos pueden ser no saludables. De igual manera la calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos: Satisfacción en las actividades diarias, satisfacción de las necesidades, Logro de metas de vida, Autoimagen y la actitud hacia la vida, Participación de factores personales y socio ambientales. (Bienestar universitario, 2014)

### 3. Factores para identificar estilos de vida

Existen distintos tipos de estilo de vida que nos ayudan a mejorar la salud y en otros casos solo satisfacer nuestro gusto o necesidades en estos tipos de estilo de vida están personas que hacen deporte que solo satisfacen necesidades peor lo primordial es que hay un sin número de opciones para poder cambiar nuestra vida cotidiana y sentirnos mejor.

Para poder identificar el estilo de vida de cada uno se debe contemplar los riesgos de cada uno como son comportamientos de riesgos de las personas.

Existen personas que tiene el hábito de fumar y beber para este tipo de personas se les complica escoger algún deporte debido a que la mayoría de deportes tienen una gran pérdida de calorías y esto podría al contrario de ayudar podría afectar a su salud.

De la misma manera existen factores motivacionales que ayudan a las personas para poder intentar practicar un deporte como las siguientes, el aprendizaje, las creencias, bajar de peso y tener mejor salud (Bienestar universitario, 2014)

### 4. Estilo de vida promotor de salud

Existe varios tipos de vida promotores de salud los cuales son: Deportivo es activo y no sedentario, así como ejercicio físico apropiado para la salud y edad. En este tipo de estilo de vida será puesto. También tenemos el **Nutricional** este Comportamiento relacionados con la cantidad y calidad de alimentación.

**Interpersonal** se debe Interacción social, habilidades de interacción y de expresión de sentimientos, tanto con personas íntimas como con personas distantes. Una de las causas en este tiempo para producir enfermedades es el estrés y un estilo de vida es el **Manejo de estrés**

es el Comportamientos de relajación, meditación, descanso y conocimiento de las fuentes de estrés, cursos de yoga cursos de meditaciones. (Alberto Rubin, 20014)

## 5. Deportes

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

El deporte es un invento del siglo XVIII. Antes, solamente se puede hablar de actividad física y juegos y los hombres primitivos realizaban el deporte en las tareas diarias, correr, nadar, etc. (Jhonatan Montenegro, Mayo-2015)

Existen varios tipos de deportes como es el **Deporte Base**: o Deporte Formativo es el deporte que niños y jóvenes practican con el objetivo de competir al máximo nivel cuando alcancen la adultez, también existe el **deporte Recreativo** conjunto de actividades físicas que se las realiza en su tiempo libre, que puede realizarlo toda persona, de acuerdo a su estado físico, salud y a su edad, y practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas de común acuerdo por los participantes, con el fin de propender a mejorar la calidad de vida y la salud de la población, así como fomentar la convivencia familiar y social. Correr, natación. Y para los deportistas profesionales es el **Deporte Elite**: E es un deporte en el que los deportistas llevan un nivel alto en el deporte. Su vida es el deporte y “nada” mas, por eso se retiran antes de los 40 años. Durante el tiempo que se practica el deporte, **tienen muy buen físico, pero no es saludable, ya que al acabar su carrera acaban muy quemados.** (Jhonatan Montenegro, 2015)

### 5.1. Tipo de deporte para mejorar la salud

Existen variedad de deportes que aportan de distinta manera para poder mejorar nuestra salud a continuación una lista de deportes y características de ayuda a la nuestro bienestar

**El squash y el remo** el primero nos ayuda a la salud cardiorrespiratoria y aumenta flexibilidad del abdomen el segundo aumenta la flexibilidad y el sistema respiratorio y resistencia muscular estos son deportes que se puede quemar muchas calorías, **el tenis** ofrece los mismos beneficios que ofrece el squash

**La Natación** es muy recomendado por especialistas para mejorar la columna también para personas asmáticas al forzar la capacidad respiratoria.

**El Futbol como el baloncesto** y el **voleibol** nos enseña a trabajar en equipo, aumenta la capacidad de concentración y las destrezas aeróbicas. Como la mayoría de los deportes, mejora la salud cardio vascularidad, tonifica y brinda fuerza, resistencia y flexibilidad muscular. Es muy recomendado también para bajar de peso porque, corriendo de a 30 minutos, el futbol permite bajar 430 calorías. El baloncesto al igual que el futbol tiene bondades

#### **Boxeo**

El entrenamiento de los boxeadores, si bien es muy agotador, es uno de los más completos y beneficiosos tanto a nivel de la salud cardiorrespiratoria como a nivel de tonificación muscular y resistencia. (Universia, 2017)

## 6. Ética en la práctica del deporte

El deporte contribuye a mejorar la relación, el conocimiento y la expresión personales. Es un factor que integra varias clases sociales, mediante el cual se disfruta ayuda a la salud y al bienestar. La realización de estos valores permite la participación en la sociedad desde unas pautas distintas de las que a menudo constituyen las actitudes sociales más convencionales. (El Comité de Ética Deportiva, Junio-1997)

La competencia tanto y profesional tienen muy presente los siguientes elementos, el respeto a las reglas, la lealtad del juego, la ética y la deportividad deben ser primordiales en la competencia y de esta manera convivir mejor con la competencia

## **7. Deportividad**

Es fundamentalmente el respeto a las reglas del juego. Pero también incluye conceptos tan nobles como amistad, respeto al adversario y espíritu deportivo. Deportividad es, además de un comportamiento, un modo de pensar y una actitud favorable a la lucha contra la trampa y el engaño. La deportividad es una concepción del deporte que trasciende del puro cumplimiento de las reglas deportivas para situarse en un entorno de respeto, caballerosidad y consideración del adversario (ABC Color, Ética Deportiva, 2004)

Muchas veces por querer cumplir metas tanto en lo deportivo como en lo profesional se realiza actos indecorosos que afectan a nuestros rivales o a nuestras competencias muchas veces causando daño pero en el instante que logramos nuestra meta u objetivos no existe la autocritica por los malos comportamientos hacia el rival y muchas veces hacia las reglas.

Así, el deporte, por la perfección a la que aspira y por la ética que conlleva, revela la importancia del respeto a las reglas, los beneficios del esfuerzo constante, el sentido de la libertad y el valor de la dignidad. El filósofo inglés Francis Bacon (1561-1626) dijo: "La perfección de la propia conducta estriba en mantener cada cual su dignidad, sin perjudicar la libertad ajena". (Javier Vargas, 2012)

Uno de los casos de falta de ética muy reconocido mundialmente fue la del ciclista Lance Armstrong fue muchas veces campeón de varias competencias como por ejemplo el Tour de Francia la razón por la cual se menciona que no tuvo ética en el deporte o deportividad es que tuvo una ventaja al usar medicamentos que le puedan ayudar a tomar ventaja hacia sus rivales, aparte de no ser Ético pudo también dañar su salud.

La sana competitividad es la que nos lleva "a esforzarnos, a dar lo mejor de nosotros mismos, a progresar, a buscar nuevas estrategias para superarnos, a descubrir y aprender de nuestros errores y a buscar nuevas soluciones para mejorar. Sin ella no progresaríamos (Ramón-Cortés, F., 2011)

## **8. Respeto al entrenador**

El momento de entrenar o dedicarnos al entrenamiento debemos tener claro que frente a nosotros existe alguien con un poco más de conocimiento tanto en lo profesional como en lo amateur y la persona se merece todo nuestro respeto de nada serviría si queremos entrenar si no respetamos con nuestro entrenador, muchas de las veces el entrenador no regala consejos de como sobrellevar nuestro entrenamiento y tal vez nosotros por ya tener un poco de experiencia dejamos o hacemos caso omiso a los consejos de nuestro entrenador.

Los entrenadores personales de hoy día deben asumir un nivel más alto de responsabilidad para con sus clientes. El Entrenador Personal debe asegurarse que los clientes reciban el cuidado y supervisión apropiada, pues estos son responsables directamente por la seguridad, salud y bienestar de sus clientes. (Hernández Helda, 2017)

## **9. Respeto a uno mismo**

Respetar al rival y a nosotros mismos en el sentido de ser más honestos se refuerzan mutuamente. El reto es trabajar esa honradez, esos principios éticos de fairplay y deportividad, para mantenerlos no sólo en situaciones competitivas favorables sino también, y sobre todo, en los momentos más difíciles, cuando nos supongan una desventaja o hándicap competitivo. Esa es la clave de haber alcanzado el máximo nivel ético.

No se trata, como se ha llegado a afirmar burlescamente, de hacer de buenos samaritanos e ir dejándonos ganar partido tras partido, sino que ante casos de injusticias manifiestas que nos benefician en la competición, seamos personas capaces anteponer la honestidad y nuestros principios a la ventaja competitiva. (Duran Javier, Junio-2013)

## **10. Doping en el deporte**

Cuando el deportista usa sustancias para mejorar el rendimiento físico esto además de perjudicar su salud, afecta la ética rompe las reglas del deporte. Es necesario recurrir a análisis rigurosos y constantes para realizar un buen control de esas prácticas. (Radler Francisco, 2011)

Muchos de los que practican deporte creen que el consumo de sustancias, anabólicos u otros no son perjudiciales y al contrario tiene el pensamiento nos ayuda para poder desarrollar nuestro nivel, pero hay que tener en cuenta que no todos aceptamos los anabólicos de mejor manera.

El momento de ingerir este tipo de medicina muchas personas cambia su estado de ánimo, su salud y muchas veces se tornan agresivos y después esto se torna dependiente y es ahí cuando no se está aplicando la ética en el deporte porque como la frase dice el deporte es salud y con el abuso de estos medicamentos no lo estamos consiguiendo.

Por ello, es paradójico que se muestre tolerancia social para los consumidores de anabólicos y para su uso indiscriminado en gimnasios a los que las personas concurren en pos de mejorar su salud. Ante estas situaciones, es responsabilidad de las autoridades del área estatal competente ejercer el control e impedir prácticas indebidas. (( Radler Francisco, 2011)

## **11. Valores morales en el deporte**

Existen morales deportivas diferentes en el deporte según su nivel competitivo u orientación. No debemos confundir la búsqueda de la excelencia, el trabajo bien hecho con la búsqueda de la victoria, la fama o el reconocimiento social

Muchas de las veces nosotros al observar que no se pudo conseguir un título o una victoria pensamos que el trabajo no sirvió de nada pero es ahí cuando entran los valores que tuvo el deportista tanto física con psicológico para poder entrenarse y en la competencia

Muchos deportistas logran disfrutar tanto el entrenamiento como la competencia en sí pero debido a que muchos atletas toman el deporte con un escape para poder salir adelante o sacar a su familia adelante hacen todo lo humano posible por llegar a su meta y muchas veces sin importar ningún valor moral

Vencer es la principal finalidad moral del deporte. Se podrá ganar de forma honesta o deshonesto, justa o injusta, pero en todo caso el "juego limpio", la "deportividad", el "fair-play" no dejarán de ser cualidades morales secundarias (y llegado el caso prescindible), si está en peligro el verdadero fin moral del deporte: vencer, triunfar.

El fin deportivo (ganar) justifica los medios, cuando son los medios quienes deben justificar el fin. (Duran Javier, 2010)

## **12. Conclusiones**

- Para tener muy buena salud y para poder desarrollarnos mejor en nuestras actividades debemos practicar deporte, esto nos ayudara a relacionarnos mejor con los que nos rodean ya que en el arte de la práctica del deporte tenemos varios aspectos que nos ayudan a ser mejor personas como la competitividad, honestidad, respeto de nosotros y hacia nuestros rivales.
- Se debe tener en cuenta que tanto como en la vida profesional o en las actividades se debe poner en práctica la ética, debemos tener presente que en el deporte es igual o más necesario aplicar la ética debido a que esto significa que nosotros no debemos saltarnos varios aspectos de la vida y como sociedad debemos cumplirlos para estar bien con la sociedad y sentirnos bien con la sociedad

### 13. Referencias

Guísela Dehesa, Modos y estilos de vida 2015-2016 Retrieved from

[http://www.uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/modo\\_y\\_estilo\\_de\\_vida\\_promocion\\_de\\_salud\\_gdehesa.pdf](http://www.uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/modo_y_estilo_de_vida_promocion_de_salud_gdehesa.pdf)

Bienestar universitario, Calidad y hábitos de vida 20014 Retrieved from

[http://www.uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/modo\\_y\\_estilo\\_de\\_vida\\_promocion\\_de\\_salud\\_gdehesa.pdf](http://www.uvsfajardo.sld.cu/sites/uvsfajardo.sld.cu/files/modo_y_estilo_de_vida_promocion_de_salud_gdehesa.pdf)

Alberto Rubin, Los 7 Mejores Estilos de Vida Saludables20014 Retrieved from

<https://www.lifeder.com/estilos-de-vida-saludables/>

Jhonatan Montenegro, Historia y origen del deporte, Mayo-2015 Retrieved from

<https://prezi.com/pdmdhd7wkf16/historia-y-origen-del-deporte/>

Gabriel Rufian, Mejores deportes para nuestra salud, Junio-2019 Retrieved from

<https://okdiario.com/salud/mejores-deportes-salud-2790850>

El Comité de Ética Deportiva, Código de ética deportiva, Junio-1997 Retrieved from

<http://www.femede.es/popup.php?/OtrosDocumentos/EticaDeportiva>

ABC Color, Ética Deportiva, Julio-2004 Retrieved from

<http://www.abc.com.py/articulos/etica-deportiva-772764.html>

Javier Vargas, Importancia de la ética en los deportes, Agosto-2012 Retrieved from

<https://vanguardia.com.mx/columnas-laimportanciadelaeticaenlosdeportes-1358680.html>

Ramón-Cortés, F., "Cuidado con la obsesión por ganar", El País Semanal, 11 de septiembre de 2011, 24.

Hernández Heldra Ética y entrenamiento personal Mayo-2017 Retrieved from

<https://www.primerahora.com/noticias/puerto-rico/blog/el-desahogo/posts/eticayentrenamientopersonal-1216309/>

Duran Javier, Ética de la competencia deportiva, Junio-2013 Retrieved from

[file:///C:/Users/Satellite/Downloads/803-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1827-1-10-20131128%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Satellite/Downloads/803-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1827-1-10-20131128%20(1).pdf)

Universia, Los 10 deportes que más benefician a la salud, Octubre-2017

Retrieved from <https://noticias.universia.net.mx/actualidad/noticia/2013/03/22/1012825/10-deportes-mas-benefician-salud.html>

Tejera Juan, Tecnología de salud, Octubre-2012 Retrieved from

<https://www.monografias.com/trabajos56/tecnologia-para-la-salud/tecnologia-para-la-salud.shtml>

Radler Francisco, Doping, ética deportiva y salud de los atletas Noviembre 2011

Retrieved from <http://cienciahoy.org.ar/2013/12/doping-etica-deportiva-salud-de-los-atletas/>

Duran Javier, El deporte transmite valores, Octubre 2010 Retrieved from

<https://es.slideshare.net/ociogune/el-deporte-trasmite-valores>