

ESPORT I SALUT SÍ, PERÒ AMB RESERVES

D'entrada, i per evitar malsentesos, hem de manifestar el nostre suport al corrent, per fortuna cada vegada més extés, de què l'activitat física, entesa en el seu sentit més ampli, és una eficaç mesura terapèutica davant els perjudicis biològics provocats pel sedentarisme.

Una vegada dit això, considerem que cal definir amb claredat cadascuna de les diverses expressions que l'esmentada activitat física adopta, segons quin sigui el marc i la finalitat en la que es desenvolupa, perquè en l'actualitat es tendeix a introduir en el mateix sac manifestacions varies d'aquesta activitat.

Pensem que el fet que el moviment sigui el denominador comú de les diverses manifestacions de l'activitat física no justifica que es confonguin objectius, mètodes i resultats de qualsevol d'elles; entre altres coses perquè la qualitat i la intensitat de l'esforç físic exigit és diferent, així com diferent també és la resposta biològica de l'ésser humà.

Per això s'accepta, des del punt de vista mèdic, que una activitat física reglada no només sigui recomenable com a mesura preventiva davant diversos processos patològics relacionats gairebé tots amb el sedentarisme, sinó fins i tot com a arma terapèutica rehabilitadora de diverses malalties.

El que ja és més discutible és que, de forma global, l'esport –una expressió més de l'activitat física amb característiques ben definides–, s'identifiqui en tot amb la salut. Aquí hi caben, per descomptat, totes les matitzacions, especialment referides a nivells d'exigència i rendiments, però és un fet que la gran majoria dels professionals que, des de fa anys, seguim l'esport i els esportistes som conscients del risc directe que la seva pràctica comporta, i també dels efectes secundaris que es poden produir en el decurs dels anys. Per això l'exigència d'una especialització professional i d'una vigilància constant del manteniment de la salut entre els practicants de qualsevol disciplina esportiva.

Un cop dit això, no podem sentir-nos indiferents, com dèiem al començament, a una generalització indiscriminada de l'activitat física i, per descomptat, molt menys, a la pràctica irresponsable de qualsevol tipus d'esport sense cap control en favor d'una massificació equivocada i demagògica de la pràctica esportiva.

No crec que siguem dubtosos quant a la nostra disposició positiva en tot el que es relaciona amb l'esport, però això no vol dir que, pel fet de conèixer-lo bé, no haguem de ser càuts i respectuosos amb els resultats de la seva pràctica.

J.G

DEPORTE Y SALUD SÍ, PERO CON RESERVAS

De entrada, y para evitar malos entendidos, debemos manifestar nuestro apoyo a la corriente, por fortuna cada vez más extendida, de que la actividad física, entendida en su sentido más amplio, es una eficaz medida terapéutica frente a los perjuicios biológicos provocados por el sedentarismo.

Dicho esto, creemos se hace necesario definir con claridad cada una de las variadas expresiones que dicha actividad física adopta, según se el marco y la finalidad en la que ésta se desarrolla, porque en la actualidad tiende a introducirse en el mismo saco manifestaciones varias de la misma.

Pensamos que el hecho de que el movimiento sea el denominador común de las diversas manifestaciones de la actividad física, no justifica sean confundidos objetivos, métodos y resultados de cualquiera de ellas; entre otras cosas porque la calidad e intensidad del esfuerzo físico exigido es diferente, como diferente es la respuesta biológica del ser humano.

Por ello se acepta, desde el punto de vista médico, que una actividad física reglada no sólo sea recomendable como medida preventiva frente a diversos procesos patológicos relacionados casi todos ellos con el sedentarismo, sino incluso como arma terapéutica rehabilitadora en diversas enfermedades.

Lo que ya es más discutible es que, de forma global, el deporte —una expresión más de la actividad física con características bien definidas—, se identifique en todo con la salud. Aquí caben, por descontado, todas las matizaciones especialmente referidas a niveles de exigencia y rendimientos, pero es un hecho que la gran mayoría de los profesionales que, desde hace años, seguimos al deporte y a los deportistas somos conscientes del riesgo directo que su práctica conlleva, así como de los efectos secundarios que al transcurrir de los años puedan producirse. De ahí la exigencia de una especialización profesional y de una vigilancia constante del mantenimiento de la salud entre los practicantes de cualquier disciplina deportiva.

Dicho esto, no podemos sentirnos indiferentes, como se decía al principio, a una indiscriminada generalización de la actividad física y, por descontado, muchos menos, a la irresponsable práctica de cualquier tipo de deporte sin control alguno en aras de una equivocada y demagógica masificación de la práctica deportiva.

No creo seamos dudosos en cuanto a nuestra positiva disposición en todo lo relacionado con el deporte, pero esto no quita el que por conocerlo bien seamos cautos y respetuosos con los resultados de su práctica.

J.G.

