

La ventana de la UJI

A propósito de la salud...

CARLOS
Hernando*



En la sede de las Naciones Unidas en Nueva York, el 23 de agosto de 2013, la Asamblea General de la ONU declaró el 6 de abril el Día Internacional del Deporte para la Paz y el Desarrollo (IDS DP), una decisión que marcó un paso trascendental en reconocer el poder transformador del deporte y su gran potencial en impulsar un cambio social positivo. Mucho antes, la sociedad se había convencido de que la práctica deportiva podía mejorar la salud física de aquellas personas que lo realizaran de manera regular y responsable. En este sentido, diversos estudios ya habían mostrado cómo se reduce el riesgo cardiovascular (Amigo, González y Herrera, 1997; Powles, 1992), se disminuye la probabilidad de padecer algunos tipos de cáncer como el de colon o pulmón (Lee, Sesso y Paffenbarger, 1999; Vena y cols., 1985) y se mejora la calidad de vida de algunos pacientes con enfermedades crónicas, como sería la diabetes (García de Alba y cols., 2004).

De igual forma, varios investigadores mostraron el efecto que la práctica deportiva tenía en la salud mental de las personas. Por ejemplo, Hale y Raglin (2002) comprobaron cómo aquellas personas que practicaban ejercicio de manera regular, veían disminuidos sus niveles de ansiedad. En esta línea, Steptoe, Kimbell y

CRISTINA
Giménez García*



Basford (1988) observaron que el ejercicio continuado favorecía la gestión del estrés y Fremont y Craighead (1987) comprobaron cómo mejoraba el estado de ánimo de aquellas personas que presentaban sintomatología depresiva. Además, otros investigadores, han observado cómo la práctica deportiva puede mejorar la motivación y el rendimiento en el estudio (González y Portolés, 2014), además de algunos procesos cognitivos (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). Por todo eso, seguramente, la práctica del ejercicio forma parte de los tratamientos de las enfermedades físicas pero también de las de origen psicológico.

A medida que la visión de la salud ha sido más comprehensiva, la ciencia también nos ha permitido comprobar en qué medida el deporte nos ayuda a estar más sanos a nivel social. Algunos estudios afirman que la práctica deportiva favorece la construcción de actitudes prosociales y fomenta valores como la solidaridad, la empatía y la cooperación, elementos necesarios para una transformación saludable de los conflictos y una socialización posi-

tiva (Tuñón, Laino y Castro, 2014). Otros estudios muestran en qué medida, a través del deporte, algunas personas superan un contexto de exclusión social y se integran consolidando su identidad e, incluso, su autoestima. Asimismo, la práctica deportiva puede facilitar la construcción de normas y roles sociales saludables que, en un marco de igualdad, fomenten la inclusión de la diversidad (Reina, 2014). Elementos que, a su vez, ayudan a construir un tejido que favorezca la integración de todas las personas que conforman la sociedad.

Así pues, al beneficio que el deporte genera en la salud física y psicológica, previniendo algunas enfermedades y mitigando el impacto de muchas otras, se suman los aportes que ofrece al ámbito educación y al desarrollo humano, así como al ámbito de la inclusión social, mejorando actitudes y valores que facilitan la convivencia y la igualdad.

Sin embargo, a pesar de todos estos beneficios y de que algunos sectores de población parecen haber tomado conciencia, otras muchas personas (incluyendo a niños y adolescentes) mantienen una vida sedentaria. Esta inactividad favorece el llamado síndrome del des-uso, es decir, el riesgo de que nuestro organismo se deteriore con mayor rapidez tras estar sometido a una inactividad para la que no está

preparado.

Por todo eso parece necesario recordar, en línea con instituciones como Naciones Unidas o la Organización Mundial de la Salud (OMS), la importancia de la práctica deportiva para nuestro bienestar bio-psico-social. En este contexto, el Servei d'Esports y el programa UJI Hàbitat Saludable de la Universitat Jaume I de Castellón se unen a la conmemoración del Día Internacional del Deporte para la Paz y el Desarrollo (IDS DP) y la hacen extensiva a la celebración del Día Internacional de la Salud, el 7 de abril, en el que se conmemora la fundación de una institución tan relevante como Organización Mundial de la Salud en 1948.

En el 2017, la OMS, aprovecha para visibilizar la interferencia que la depresión causa en muchas personas afectadas; un problema relacionado, en gran medida, con los estilos de vida sedentarios y la falta de estimulación. De esta forma, nos recuerdan cómo la depresión representa una de las causas de discapacidad más frecuente entre la población y cómo su prevalencia, seguramente, aumentará en los próximos años. Asimismo, es cierto que en las últimas décadas ha mejorado la eficacia de los tratamientos incluyendo, en la mayoría de ocasiones, un componente de actividad física que facilita la regulación del estado de ánimo, además de otros muchos beneficios físicos y sociales. Y es que si bien algunas causas de las enfermedades que hoy más nos preocupan (ya sean de origen físico o psicológico) parecen no ser del todo controlables, todavía existe un margen de maniobra que nos permite cuidar de forma activa y eficaz nuestra salud. La práctica deportiva es, con total seguridad, una de las mejores fórmulas. ≡

*Director del Servei d'Esports de l'UJI

*Coordinadora programa Hàbitat Saludable

Parece necesario recordar la importancia que tiene la práctica deportiva para nuestro bienestar bio-psico-social