



Carolina Donoso

Licenciada en LEAI

uio33@live.com

# Deporte: ¿Una necesidad moderna?

El fenómeno del deporte puede ser observado desde varios ámbitos. Ahora yo lo veo desde su lado más básico, su razón de ser. Nos gusta hacer deporte y lo hacemos si tenemos tiempo pero; ¿Porque lo hacemos, en el sentido de su razón más básica? ¿Y como ha evolucionado esta razón hasta la actualidad? ¿Que es el deporte en la actualidad? Existe una necesidad básica del ser humano de moverse y, actualmente los seres humanos nos movemos poco en comparación con nuestros antepasados más lejanos. Pasamos horas frente a una pantalla ya sea de televisión o de computador. Esto, lamentablemente después de varias generaciones de sedentarismo, nos ha traído enfermedades psicosociales y modernas devastadoras.





En este tipo de sociedad lo que se ve naturalmente como sobre saciado nos va a resultar feo, mientras que en una sociedad de pocos recursos, alguien notoriamente sobre saciado incluso puede aparecer como algo bello.

uso la frase necesidad moderna de realizar trabajo físico o traducido a términos actuales hacer ejercicio o deporte, porque este tipo de actividades antes inherentemente garantizaban nuestra calidad vida, sin que se tomaran en cuenta conscientemente como ejercicio físico.

A menudo nos sentiremos culpables por no levantarnos temprano en la mañana, después de un día de cansado trabajo intelectual, a realizar eso que nuestro cuerpo nos pide, el trabajo físico.

Tengo 25 años y debo pensar en el ejercicio que realizo diariamente. De hecho desde que somos pequeños se nos enseña a pensar en esto y lo importante que es para nosotros. Pero debo decir que actualmente me siento culpable cuando el fuerte ritmo moderno no me permite realizar este tipo de actividades. El no verme lo más parecida a aquellas muchachas cuyas vidas giran en torno a lucir de una manera que se podría decir “fibrosa” en el mejor de los casos y escuálidas en el peor de los casos, me causa frustración al igual que a muchas mujeres y también hombres hoy en día. Esto y otros fenómenos sociales son un efecto de la modernidad, así como podría ser “el deporte”

Al respecto hay algo que acotar. En la actualidad no nos sorprende ni nos estorba ver una figura que en otros momentos hubiera sido signo de enfermedad. Es así que ver a una adolescente de poco comer, de carnes cortas y de huesos notorios, no será mayormente conflictivo para nosotros. Así mismo ver a su homóloga en salud, pero con unos kilitos de más y no de menos, nos resultará un poco perturbador, tomando en cuenta dos casos de dos chiquillas que por su peso, muy alto o muy bajo, podrían tener problemas variados.

A esta realidad que mis ojos perciben como normal le llamo: el fenómeno de la sociedad sobre saciada. En este tipo de sociedad lo que se ve naturalmente como “sobre saciado” nos va a resultar feo, mientras que en una sociedad de pocos recursos, alguien notoriamente “sobre saciado” incluso puede aparecer como algo bello. Es así que en la edad media, en los siglos 13 y 14 en la sociedad europea, se veía muy bien a una mujer “sobre saciada”; era bella. Bueno esta historia ya muchos la conocemos e incluso tal vez hemos debatido con nuestros amigos y cercanos sobre cómo la belleza y la apreciación de la belleza, que aunque parecza natural, es inherente a la cultura en la que ha vivido la persona y por tanto las situaciones que ha vivido día a día, ya sean de opulencia o de bajos recursos. Finalmente y para quedar claros en este punto se puede decir que en la sociedades “más avanzadas” en la actualidad, por decirlo de alguna forma, el hecho de tener lo suficiente para comer ya no ha sido un problema y la percepción de los problemas ya se ha trasladado a otros lares como por ejemplo el otro extremo, la obesidad. Por tanto el perfil de belleza en estas sociedades va a estar apuntado a lo que actualmente es difícil obtener, es decir una figura delgada, cuando antes esto simplemente era inherente a una manera de vida habitual relacionada a comer lo suficiente para satisfacer la necesidad de sobrevivir y al tipo de actividades que realizábamos.

Hágase referencia a dos puntos sobre lo dicho: la naturaleza humana parecería estar siempre obsesionada con lo que se le hace difícil obtener disminuyendo su posibilidad de felicidad; como ejemplo, si yo dejo de comer todo el día es probable que todo el día me pase pensando en cómo quiero comer, pero si dejo de enfocarme en lo que no tengo y me enfoco en lo que sí tengo se me hará más fácil poder sobrepasar ciertas situaciones Ej: muerte de una persona, dejar el cigarrillo, ga-

nar más dinero, ir al campo. Este enfoque y este ejemplo son algo exagerados, pero describen y relatan nuestra forma, tal vez natural pero controlable, de enfocarnos solamente en lo que se nos hace difícil tener al momento. Es así que podemos decir que nuestra necesidad constante de algo, generación tras generación, puede cambiar lo que percibimos de las cosas, si algo es “lindo o feo”, “malo o bueno”, a causa de lo que se podría tratar de un instinto evolucionista y acumulador de tecnología insaciable, que nos hace pensar solamente en lo que “nos falta”.

Habiendo revisado esto, y en relación al tema expuesto, se puede decir varias cosas: sí, actualmente queremos lucir esbeltos, tanto hombres como mujeres; sí, es un efecto cultural y situacional; y sí, es posible que algo que ha sido natural y hasta trivial por casi toda nuestra historia, se ha convertido en una necesidad “moderna” dentro de nuestros ajetreteados días.

Todo apunta a que cada vez nos moveremos menos. Las actividades de trabajo físico en el ser humano, antes simplemente inherentes a nuestra naturaleza, son actualmente totalmente subvaluadas. Cocinar, cultivar comida, limpiar, e incluso las actividades artísticas son cada vez menos valoradas y las hacemos menos. Y uso la frase “necesidad moderna de realizar trabajo físico” o traducido a términos actuales “hacer ejercicio o deporte”, porque este tipo de actividades antes inherentemente garantizaban nuestra calidad de vida, sin que se tomaran en cuenta conscientemente como ejercicio físico.

Incluso parece ser que los niños, quienes naturalmente necesitan moverse mucho para tener huesos y corazones sanos, están destinados a una vida joven más pasiva frente a un aparato electrónico que genera motivadores cerebrales más fuertes que los de correr, saltar y gritar, como son los juegos de video, la televisión y demás.

Tenemos lavadoras de platos, comidas pre-elaboradas, e incluso información intelectual ya digerida directo a nuestro cerebro a través de la TV. ¿Tendremos un pensamiento intelectual más avanzado? Sin duda alguna, pero ¿mejor calidad de vida?...

¿Podremos crear nuestro propio pensamiento, darnos un brinco entre nuestras actividades diarias para meditar sobre algún tema y darle profundidad con el tiempo? o ¿Estaremos demasiado sumidos en las actividades interminables y compromisos del día a día, acumulando algo nuevo, haciendo un check en nuestros compromisos sociales y culturales?: Un carrera profesional, check, viajes, check, un nueva camiseta de moda, check, un matrimonio, check, hijos aislados sin padres check. Y finalmente ¿será que en algún momento incluso alguien nos “de” haciendo el amor mientras estamos sentenciados a seguir acumulando y poniendo checks?

Dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo a un solo tema, especializándonos y haciéndonos inútiles para cualquier otra tarea. Llegamos a nuestros hogares agotados a ver televisión

y comer algo preparado, nos frustramos por no ser como aquellos que salen en la televisión, que se han especializado en ser delgados, y por no tener lo que se ofrece en la TV. Salimos a comprarlo, y volvemos al ciclo de trabajo, televisión, frustración y compra. “La vida es aquello que sucede mientras estás ocupado haciendo otras cosas” dice John Lennon.

Y bueno, los doctores afirman que realizar ejercicio es necesario para mantener los sistemas respiratorio, cardiovascular, digestivo, muscular y nervioso, y por ende a nuestra mente; pero la pregunta que nos estamos haciendo ahora es entonces: ¿Cuándo? ¡¿Cuándo lo voy a hacer?! ¡¿Cómo me voy a organizar en mi tiempo?!

Compárese usted con los primeros homo sapiens, genéticamente idénticos a nosotros. ¿Cuánto se movían al día y cuánto consumían? ¿Cuánto se mueve usted y cuánto consume? Un vaso de Coca Cola es equivalente en promedio de azúcares a veinte guayabas. Entonces, ¿cree usted que se pre-ocuparía una persona en esos tiempos de obesidad y falta de ejercicio, o de la anorexia de su hija o amiga? Piénselo y medite sobre nuestra forma de vida y hacia dónde queremos ir, y hacia donde estamos empujando a nuestros hijos.

El buscar un tiempo para realizar actividades necesarias para nuestro cuerpo, el socializar, tener energía para hacer el amor, educar y criar a nuestros hijos; y el pensar que tenemos lo que necesitamos y podemos ser felices con eso, se ven inter-puestos con las necesidades “modernas”.

A menudo nos sentiremos culpables por no levantarnos temprano en la mañana, después de un día de cansado trabajo intelectual, a realizar eso que nuestro cuerpo nos pide, el “trabajo físico”. Si todo esto es cierto y nos ponemos a pensar en las sociedades “sobre saciadas” (en todos los sentidos), se puede suponer que no tienen la oportunidad de realizar ejercicio porque no tienen tiempo. La respuesta a esta falta de tiempo y a esta necesidad por trabajo físico es “sub-alimentarse” para no engordar (anorexia) o sobre-alimentarse en relación a las actividades físicas diarias (obesidad). Las palabras “fibroso” y “saludable” no entran en las características del 98% de los casos actuales.

Creo que esto ya no tiene que ver con el deporte. ¿Que es bueno el deporte? ¡Claro que es bueno! ¿Que todos debemos realizarlo? ¡Claro que sí!, ¿Que es una solución a medias de todo lo dicho? ¡Claro!, pero no hay mucho más que decir sobre esto.

Debemos estar conscientes de que realizar actividades físicas va más allá de si es necesario o no; debemos saber qué viene detrás de toda esta “necesidad”. Entonces le recomendamos firmemente tener una actitud “científica” sobre qué significa para nuestro cuerpo realizar deportes que involucren trabajo físico, y también profundizar sus conocimientos sobre cómo nuestro músculos, órganos, nervios, huesos y mente no podrían vivir sin este ejercicio, sin importar cuánto tratemos y cuanta tecnología tengamos.

