

¿ES BUENO EL DEPORTE PARA LA SALUD MENTAL?

Las pruebas psicológicas, a las que tanto tememos en el momento de una entrevista laboral, se inventaron al comienzo de la Primera Guerra Mundial. El objetivo con el que los primeros psicólogos concibieron estas pruebas no era calcular las capacidades intelectuales o las cualidades individuales de cada persona, sino medir la capacidad de los futuros soldados para actuar bajo presión.

¿Y por qué es más importante ser capaz de responder bajo presión que ser inteligente? Porque si bien la inteligencia se define como la capacidad de resolver problemas, lo más importante es poder resolverlos en una situación adversa. Después de todo, cualquiera soluciona un asunto complejo estando en casa, sentado tranquilamente en el sofá, sin preocupaciones y disfrutando de una taza de café. La presión del momento, el estrés que genera y la necesidad de actuar rápidamente es lo que vuelve todo más complejo.

¿Y qué pasa si vivimos en un constante estado de estrés? Pensemos en nuestra ciudad: el transporte público, los trancones, el ruido, el temor a los desconocidos, la percepción de inseguridad y la contaminación nos generan un estado inminente de alerta, aunque ni siquiera haya un peligro real.

Pero esto, todos los días, todo el tiempo, hace que nuestro cuerpo secrete hormonas que sí bien en un peligro real serían de ayuda, cuando son permanentes solo nos enferman. Y es que todos los seres vivos, ante una situación en la que nos sentimos amenazados, reaccionamos de dos maneras posibles: huimos o atacamos.

Para bajar ese estrés permanente se les dice a las personas que deben hacer deporte, realizar alguna actividad física que les ayude a generar endorfinas y sentirse mejor, pero ¿qué pasa si es el deporte el que te genera esa tensión?

Si, como los antiguos griegos decían, los deportes imitan el esfuerzo del cuerpo durante la guerra, nuestros deportistas colombianos son auténticos guerreros y guerreras que no solo se exponen al esfuerzo físico y a la necesidad de precisión y rendimiento, sino al abandono del gobierno y el maltrato de las ligas. Pero ese es un tema para discutir en otra ocasión.

El caso de Simone Biles fue quizás el más sonado en el mundo deportivo. La gimnasta estadounidense se retiró de las competencias en los Juegos Olímpicos de Tokio por ansiedad y depresión, un cuadro que al parecer es muy común entre los y las deportistas de alto rendimiento, pero del cual no se habla abiertamente. La atleta puso el tema en discusión y abrió la

posibilidad a que se reconociera que el deporte puede ser una gran ayuda para la salud mental, pero que se convierte en una gran presión si son deportistas de competencia.

Por eso quise hablar con varias deportistas que han asumido el reto de ser las mejores en sus áreas, pero que han tenido que enfrentar fuertes presiones para llegar hasta allí. Es el caso de Yency Perdomo, la primera entrenadora de boxeo de rendimiento en Bogotá, que tuvo que enfrentar la discriminación en un deporte que se consideraba exclusivamente masculino (pueden ver la entrevista en mi cuenta de Instagram) o los casos de Laura Tovar, campeona panamericana de squash, y Jackie Fonseca, jugadora profesional de fútbol que deben enfrentar día a día la presión de lograr mejores resultados con menos apoyo.

Con ellas hablaremos en una tertulia el próximo 25 de septiembre y conoceremos de primera mano cómo se siente una deportista cuando el deporte no es un espacio de relajación y calma, sino un escenario en el que quizás debas escoger entre huir o luchar.

Pueden acompañarnos a esta tertulia el próximo 25 de septiembre, en la Cra. 10a # 70-48 en Bogotá. Con ellas hablaremos abiertamente sobre la relación entre deporte y salud mental.