

El Deporte no es Terapia

El título puede sonar controversial desde el principio, pero quiero explicarles mi punto de vista que he adquirido conforme voy aprendiendo de la psicología deportiva.

En redes sociales a través de imágenes o de amigos he visto mucho la frase "A veces no es cuestión de cargar peso, a veces se trata de terapia" y hasta en ocasiones yo he usado esa frase para describir mi sentir ante hacer ejercicio, sin embargo, mi mente se puso a cuestionar la frase, sí, últimamente se me ha por cuestionarme todo; el punto es ¿En verdad es terapia?.

A lo largo de los años han existido múltiples investigaciones que describen los beneficios físicos y mentales de realizar una actividad física o un deporte, cabe aclarar que estos conceptos no son sinónimos. Para hacer la distinción tomaremos que **la actividad física** busca la mejora de capacidades físicas y mentales sin buscar un nivel competitivo de alto rendimiento, por el contrario, **el**

deporte busca la mejora de estas capacidades, pero con el fin de competir. Teniendo en cuenta esto, regresemos al tema principal, los beneficios encontrados de ambos conceptos son extensos, sin embargo, existirá una diferencia entre ellos y el cómo influyen en la persona que lo practica.

Entonces creo llamar esta columna como "*El Deporte no es Terapia*" es erróneo, sería "La Actividad Física no es Terapia", esto es definido con base al tipo de población que quiero dirigirme.

Antes que me cuestionen y refuten mi planteamiento primero déjenme explicar mi justificación:

"Imaginemos un personaje ficticio, ustedes decidirán si es hombre o mujer, esta persona tiene un trabajo, pocas relaciones interpersonales (amigos, pareja), no sabe desenvolverse adecuadamente en nuevos lugares y le cuesta adaptarse a los cambios, Pese a

tener días "rutinarios" como les llama, todas las noches se siente bien por que va a entrenar al gimnasio que esta a tres cuadras de su casa, sin embargo, pese a llevar más de un año en el mismo lugar, no conoce a nadie o interactúa más allá del equipo necesario para su entrenamiento, recalco, es feliz porque es "la terapia" que dice necesitar día a día. "

¿Qué cuestionamientos les viene a la mente con el escenario anterior? Para mí es: Esta bien que realicé actividad física, pero la realiza como un paliativo, ¿No debería trabajar primero en sus relaciones?, ¿En quitar la rutina que refiere?, ¿No se esconde algo más detrás?.

La actividad física por todo lo que genera en el organismo va a crear una reacción, sea de alivio, calma, felicidad, desestrés, es algo innato, pero No es Terapia, mantiene a raya las emociones o distrae de las problemáticas, pero no estamos concentrándonos en el desencadenante de nuestro sentir. Espero explicarme.

También no generalizo, existirán días que simplemente ese "modismo"

llegará a emplearse porque nos sentimos muy bien en el entrenamiento, pero quiero transmitirles que hacer ejercicio no se le puede llamar una terapia. Bueno lo podrá ser , pero tendrá otras definiciones, si es física se le llamará rehabilitación, pero será guiada por un especialista, al igual que si se le busca un objetivo de terapia mental deberá ser dirigida por alguien acreditado.

Yo llamaría que la actividad física es un neurotransmisor, lo bautizare como **AF**, al ser **AF** un mensajero químico, estimulará diferentes zonas cerebrales que causarán una sensación de bienestar, pero al igual que cualquier neurotransmisor este se degradará y necesitaremos más, por ello buscamos sentir la misma sensación al día siguiente o cuando "lo necesitamos", simplemente cubrimos la cuota, pero no es un trabajo terapéutico."

Continuará...

Por:

Julietta Ortega.

Julieta Alejandra Ortega Peña.