

Activitat física, exercici físic o esport: què estem fent?

Josep Sánchez Malagón

El disseny del cos humà ha sofert una gran quantitat de modificacions anatòmiques i fisiològiques durant el transcurs de la seva evolució a mesura que les condicions de vida han anat canviant. El mateix Dr. Jürgen Weineck ens diu: *“A l'edat de pedra l'ésser humà recol·lector i caçador era capaç de recórrer fins a 40 km diaris i actualment l'home de la societat del benestar amb prou feines camina 2 km. Durant l'últim segle, l'energia alliberada per a realitzar un esforç muscular es va reduir de forma important fa 100 anys, la força muscular realitzada estava al voltant del 90% de l'energia necessària en el procés del treball i actualment només és un 1%.”*

És clar que, en aquesta evolució, la capacitat de produir moviment ha estat cabdal per a la supervivència de l'home com a espècie, ja que li ha permès entre d'altres activitats caçar, fugir en cas de perill, conrear la terra i conquerir nous territoris. Aquesta activitat física també ha evolucionat i actualment, a la nostra societat, l'activitat física inclou des de rentar plats, anar a comprar, arreglar el jardí, anar a passejar per la muntanya, escriure..., fins a la realització de les nostres tasques laborals.

Entenem com a activitat física qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que dona com a resultat una despesa d'energia afegida a la despesa d'energia en situació de repòs. Tal com hem vist, aquesta activitat física ha anat disminuint al llarg de l'evolució de l'home, sobretot a la societat del benestar, fins al punt que el sedentarisme és anomenat epidèmia silenciosa, ja que se'n deriven una gran quantitat de malalties relacionades amb el sistema cardiovascular, aparell locomotor, metabolisme, sistema hormonal...

Ja ens ho va dir **Hipòcrates**: *“Totes aquelles parts del cos que tenen una funció, si s'utilitzen amb moderació i s'exerciten en el treball pel qual estan fetes, es conserven saludables, ben desenvolupades i envelleixen lentament, però si no s'utilitzen i es deixen gaudir, es converteixen en malalties, defectuoses en el seu creixement i envelleixen abans d'hora”.*

Olímpia va ser la ciutat grega on es van originar els Jocs Olímpics, construïda per exercitar el cos, la ment i l'esperit. Un espai d'aquesta ciutat era l'anomenada Palestra, un camp de lluita que es transformà en un gimnàs, amb banys, vestidors i biblioteca.

Els grecs diferenciaven tres classes de gimnàstiques en relació amb l'objectiu que es volia assolir. Una gimnàstica anava adreçada a la preparació dels militars, una segona cercava la millora del rendiment dels atletes i una tercera tenia com a objectiu mantenir i millorar la salut dels grecs. Els *paidotribes* eren els encarregats de dissenyar els diferents sistemes i exercicis adreçats a la preparació dels militars, el rendiment dels atletes o la millora de la salut dels grecs. Realitzant un símil amb l'antiga Grècia, podem dir que els *paidotribes* d'avui dia són en part els mestres d'educació física i sobretot els llicenciats en ciències de l'activitat física i l'esport (LCAFE).

Entenem com a l'exercici físic *tota activitat física planificada, estructurada i adaptada a les característiques de les persones, orientada a la readaptació, manteniment i millora de la salut a través de les capacitats físiques*. A aquesta definició, podríem afegir-hi una matisació molt important i és que aquesta activitat no comporta necessàriament un moviment corporal extern visible (ex: ioga, meditació...).

El llicenciat en Ciències de l'activitat física i esport ha tingut l'experiència motora i ha estudiat amb molta profunditat el procés i l'efecte de l'exercici físic en l'organisme humà. És aquesta formació universitària que dóna els coneixements per prescriure exercici físic per a la salut, el rendiment... i permet aplicar processos *pedagògics* per incidir de forma positiva sobre les lleis *psicobiològiques* de l'organisme humà mitjançant coneixements profunds de *teoria i pràctica de l'entrenament* aplicats a la salut, el rendiment... És per tot això que actualment aquest professional, amb aquest bagatge formatiu, és un dels que té més *responsabilitat en el manteniment de la qualitat de vida i salut de les persones*. No oblidem que la feina del LCAFE se centra en les persones sanes que no estan en cap procés de rehabilitació, ja que aquesta competència correspon a professionals sanitaris com poden ser metges, infermiers i fisioterapeutes, entre d'altres.

En l'Assemblea General del X Congrés Panamericà d'Educació Física, celebrada a l'Havana, del 6 al 12 de juliol de 1986, es fa palès que el professor d'educació física no solament pot entrenar un equip esportiu, donar classes d'educació física, treballar en l'àmbit recreatiu, sinó que també és capaç de compartir amb el metge el tractament d'una malaltia, sempre que aquest recomani i, per tant, autoritzi en el seu tractament l'exercici físic.

Per poder oferir bona qualitat en l'exercici físic, cal que cerquem equips professionals que treballin de forma conjunta. Actualment, comença a ser habitual veure equips formats per LCAFE, metges, infermiers/res i fisioterapeutes, els quals tenen ben delimitats els seus àmbits de competència, uns donen el vistiplau per a la pràctica esportiva (metges), d'altres tenen tasques directament associades a la rehabilitació (fisioterapeutes, infermiers/res) i d'altres planifiquen el programa d'entrenament i decideixen el tipus d'exercicis que s'ajusten més a les necessitats del practicant.

Avui dia, davant la gran oferta d'activitats com aeròbic, *steps*, curses populars, *aerokingboxing*, *power-dumbell*, *body mind*, tonificació, *tono*, *fit-bike*, tai-xí, musculació, *spining*..., cal saber qui ens recomana i qui ens prescriu els exercicis físics, quina és la planificació d'exercici físic i si aquesta s'ajusta a les nostres necessitats.

No es tracta només de realitzar qualsevol activitat física per a mantenir un nivell

ell més o menys acceptable de condició física. Actualment és molt important que es faci exercici físic ben planificat per al manteniment i millora de la condició física i, per tant, de la salut. Depenent de l'activitat física que es porti a terme, aquesta pot comportar algun perjudici per a la persona que la realitza. Per exemple, en tasques relacionades amb la construcció, indústria..., es poden produir un seguit de desequilibris de l'aparell locomotor a causa de moviments repetitius o esforços musculars importants que poden evolucionar cap a lesions o malalties a curt, mig i llarg termini. D'altres feines que comporten un nivell d'activitat física molt baix, com tasques de despatx, docència, atenció al client... també porten associats un seguit de factors de risc que poden afectar la salut de les persones.

L'exercici físic té una incidència molt important sobre la població que no presenta cap malaltia perquè algun dels seus objectius és prevenir i compensar possibles efectes que pugui comportar l'activitat que es porta a terme. El disseny d'un programa d'exercici físic implica la gestió d'elements de condició física i psicològica, i no és una tasca fàcil, ja que un plantejament erroni en la prescripció de l'exercici físic pot comportar d'altres inconvenients per a la salut del practicant.

A la 20^a reunió de la Conferència General de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura, que va tenir lloc a París, el dia 21 de novembre de 1978, es va proclamar la Carta Internacional de l'Educació Física i l'Esport. L'article número 1 d'aquesta carta diu que "la pràctica de l'educació física i l'esport és un *dret per a tots*". Més endavant, el mateix article diu "...l'educació física i l'esport contribueixen a *preservar la salut...*".

Una altra classe d'activitat física com pot ser la tasca laboral és **esport**. Entenem **esport** com *aquella activitat física reglada i representada per un organisme amb uns estatuts anomenat federació esportiva*. Com a qualsevol activitat física, depenent del tipus d'esport, també porta implícita un seguit de incidències sobre els seus practicants que poden afectar la seva salut. A nivell professional, els esportistes disposen de preparadors físics que, mitjançant un entrenament *coadjuvant*, intenten realitzar una tasca de prevenció i de compensació en relació amb les exigències de l'esport. Malauradament, en categories inferiors en què un dels objectius importants és l'oci i el lleure, no és habitual disposar d'aquest tipus de programes.

En d'altres àmbits, com poden ser els de tipus més artístic (dansa), que també demanen una exigència al nostre cos, no és habitual disposar d'un programa de preparació física que ajudi els seus practicants a millorar el seu rendiment i a prevenir possibles lesions.

Una de les tasques que hem de portar a terme els professors d'educació física és educar en els conceptes d'activitat física, exercici físic, esport i salut, perquè no tota activitat física, exercici físic o esport és saludable. Un factor que ajuda a aquesta confusió és l'acció d'alguns mitjans de comunicació ja que aquests difonen activitats d'alt rendiment que després no s'ajusten a la realitat de les persones que no es dediquen a aquesta activitat, i conviden a realitzar alguns exercicis o esports sense conèixer les implicacions que aquesta pràctica comporta.

D'altra banda, és cert que, a la Unió Europea, el concepte d'esport, activitat física i exercici físic no es diferencia, de fet, al mateix tractat de la *Constitució Euro-*

pea que votarem el dia 20 de febrer, l'Article III-282 parla en tot moment d'esport de manera genèrica i engloba el concepte d'exercici físic.

És cert que la paraula esport és actualment una referència molt integrada en la nostra societat; podríem dir que és gairebé una marca, però que darrere d'aquesta hi ha matisos molt importants que arriben a influenciar la salut i el benestar de les persones. Per això, cal que els futurs llicenciats en ciències de l'activitat física treballen per a realitzar una tasca pedagògica per a conscienciar la societat sobre les bones pràctiques en esport o exercici físic per a la salut.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Weineck, Jürgen. *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: Ed. Paidotribo, 2001.
- Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación, Ministerio del Interior y Ministerio de la Presidencia. *Constitución Europea*. Boletín Oficial del Estado, 2004.