

## EN DOMINGO

# AUGE DEL DEPORTE AMATEUR

## Correr todo lo cura

J.J. PU

Aumenta el número de personas no profesionales que optan por practicar y competir en deportes de largo recorrido como maratones o triatlón. Las endorfinas que segrega el cuerpo con tan duro ejercicio físico son el mejor antidepresivo en el momento actual.

Ferran Avia



FOTOS DE DIEGO FOTÓGRAFOS

Las competiciones deportivas como los maratones, medias maratones, duatlones y triatlones están en alza en la provincia. La tradicional san silvestre crevillentina, con 2.100 participantes; la media maratón de Elche, con 2.600 atletas; la subida y bajada al Castillo de Santa Bárbara en Alicante, con 2.100 inscritos o la archiconocida Mitja Marató de Santa Pola, con 8.000 atletas son un claro ejemplo de ello. Ahora bien, ¿tantos deportistas profesionales hay en la pro-

vincia? La respuesta es contundente: no. En todos los casos citados predominan los deportistas *amateurs*, no profesionales y, por tanto, no federados que entrenan con frecuencia para poder encarar carreras de largo recorrido de esta magnitud (más de 21 kilómetros para una media maratón y más de 42 kilómetros en una maratón).

¿Cuál es su meta? «Es una forma de evadirte de tus problemas diarios», expone el profesor de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, Pablo Jorge Marcos, de la facultad de Ciencias y Actividad Física del Deporte. Al mismo tiempo explica cómo el cuerpo de una persona, cuando realiza un esfuerzo intenso, segrega endorfinas, una

**Expertos consideran que la práctica de un deporte intenso es la mejor medicina para el incierto momento que vivimos**

substancia que provoca que se sientan mejor física y psicológicamente. El mejor antidepresivo natural, según apuntan muchos de los expertos.

«El deporte es la medicina más barata». Así de claro se muestra Pablo Jorge Marcos cuando alude a las personas que optan por estas actividades deportivas para luchar contra la ansiedad y olvidarse, aunque sea por un corto periodo de tiempo, de la difícil situación eco-

nómica que se vive. Tan sólo es necesario el material deportivo adecuado, disponer de tiempo y una ciudad acondicionada para ello. «Hay una gran propuesta de actividades físicas y los municipios están bien dotados, fomentan mucho el deporte», apostilla el profesor de la UCAM.

Otros aspectos que incitan a decantarse por un deporte u otro son los hábitos de salud, es decir, todo lo relacionado con la mejora corporal, el hecho de verse mejor y el disfrute. Pablo Jorge Marcos diferencia dos motivaciones distintas: la extrínseca y la intrínseca. Mientras que con la extrínseca el deportista accede a realizar ejercicio físico para verse mejor, pero no

llega a disfrutar con lo que hace, en el caso de las personas que parten de una motivación intrínseca disfrutan y se ven bien.

**El monitor**

El hecho de que una persona practique o deje de practicar un deporte no depende sólo de él, ya que puede estar muy influido por la figura del monitor y su entorno más cercano. Una vez inmerso en un deporte determinado, cuando se lleva cierto tiempo, si esa persona se mantiene en la actividad, gran parte del mérito lo tendrá el profesor.

«La motivación de un monitor te puede llevar a terminar una maratón», expone Juan Antonio Moreno, profesor del Departamento de Psicología de la Salud de la UMH de Elche, consciente del peso que tienen estos profesores. Por otro lado, también hay que tener muy presente datos dañinos que afectan al deporte, como puede ser el hecho de que, a partir de los 19-20 años, aumenta el riesgo de aban-

## Ellas también pisan fuerte en el mundo del triatlón

La participación femenina se incrementa año a año aunque solo un 12% de los federados en la Comunidad son mujeres

FERRAN AVIÀ

«Al principio, cuando te lo proponen, dices que no, pero luego te engancha. Es divertido y sientes cómo descargas todo y te olvidas de muchas cosas», desvela Mónica Sansano, quien desde hace dos años practica triatlón.

Mónica, junto a Mariola García-Gutiérrez y Clara Carmona, ambas inmersas desde hace 9 años en el

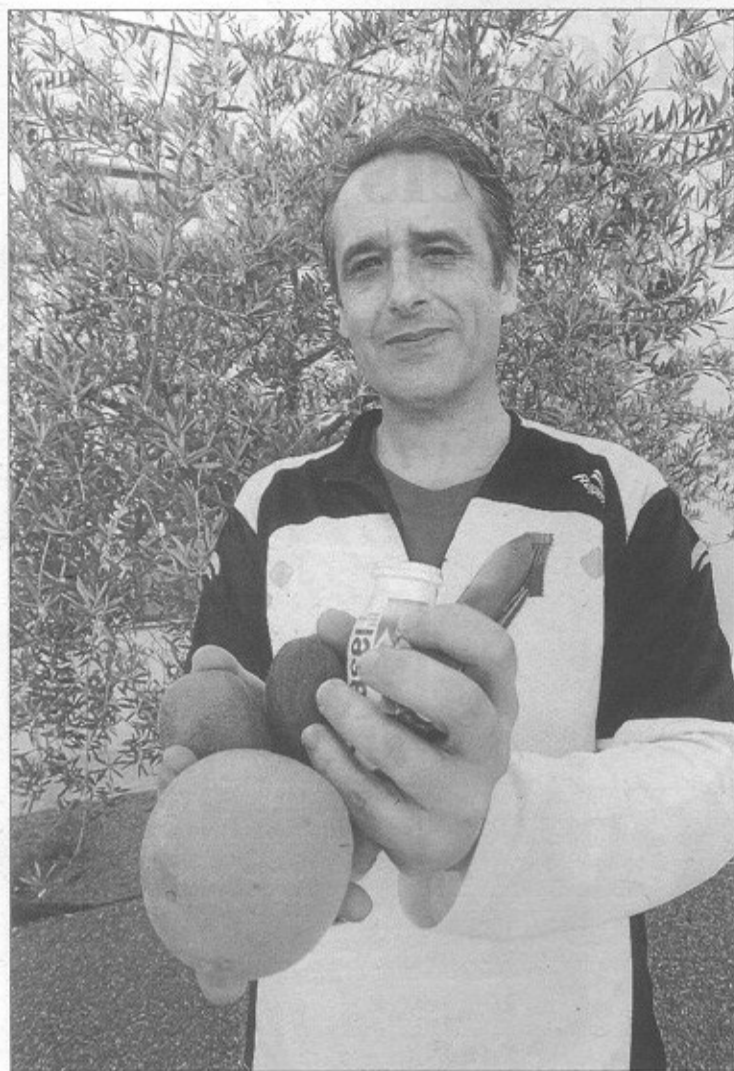
triatlón, señalan a Rafael Aledo, propietario y monitor del club deportivo *Natura Sport*, como el principal valedor de su andanza en esta disciplina: «Es el que nos ha dado todo», asegura Mariola. Ellas entrenan todos los días. «Pero todos los días son siete», recuerda Mariola, ante posibles dudas. Se levantan a las 6 y media de la mañana, como muy tarde, para poder compaginar su pasión con el trabajo y evitar el bochorno del sol. «Lo habitual es que entrenen una hora o una hora y media los días laborales, es el fin de semana el día que hacen más», apunta Rafael Aledo. «Cuanto más entreno, mejor me encuentro. Además, cuanto más maduras, mejor.

Te da energía para el resto del día», explica Mónica.

El triatlón es una práctica deportiva que se ha puesto de moda y la participación femenina ha aumentado, «aunque seguimos siendo minoría», se lamenta Mónica. Tan sólo un 12% de mujeres valencianas están federadas. Mónica y Mariola se iniciaron con el rango de *amateur*, pero, año tras año, superan nuevos retos deportivos más duros. No paran de acumular competiciones en su haber. Así, mientras que Mariola García-Gutiérrez participó en la Maratón de Roma (15.000 participantes), Mónica Sansano, que ha participado en el octavo Triatlón de Elche -113 kilómetros entre natación (2 km), bicicleta (90 km), y carrera (21 km)- se ha marcado como objetivo destacado para el año que viene cruzar el estrecho de Gibraltar a nado. «Si encontramos un patrocinador», concluye Mónica Sansano.



Mónica Sansano, Clara Carmona y Mariola García-Gutiérrez.



**ENRIQUE ROCHE**

CATEDRÁTICO DE NUTRICIÓN

«Las dietas deben ser personalizadas y tener en cuenta la complejión»

► Por él han pasado personalidades tales como los tenistas Juan Carlos Ferrero y Nico Pietrangeli, el futbolista Farinós o la Miss España 2010, Paula Guilló.

**El número de deportistas amateurs que participan en maratones, duatlones y triatlones crece con cada competición año a año**

dono del deporte, en muchas ocasiones incluso antes de los 16 años, según advierte Antonia Pelegrín, profesora de Sociología del Deporte de la Universidad Miguel Hernández de Elche. «No es sólo eso, sino que también hay un mayor desajuste social y emocional en los deportistas», añade Pelegrín. Así pues, estamos ante una edad de riesgo donde «el empeño de un padre o un grupo de amigos» puede ser vital en la toma de decisiones.

En otro orden de cosas, si tenemos que segmentar por franjas de edad las metas que prevalecen entre los deportistas amateurs, se haría del siguiente modo: los adolescentes se mueven por la competencia, los adultos se rigen por motivos de salud y, por último, las personas mayores atienden a razones sociales y de salud para realizar ejercicio físico.

Para el profesor Juan Antonio Moreno, el caso de que prácticas como el foting, el duatlón o el triatlón, estén de moda atiende «a lo que se dice de ellos en los medios de comunicación», es decir, los minutos y la publicidad que se les concede. Asimismo, el auge de estos deportes lo compara con la plácida situación que vivió el aeróbic hace algunos años, también muy solicitado por aquel entonces.

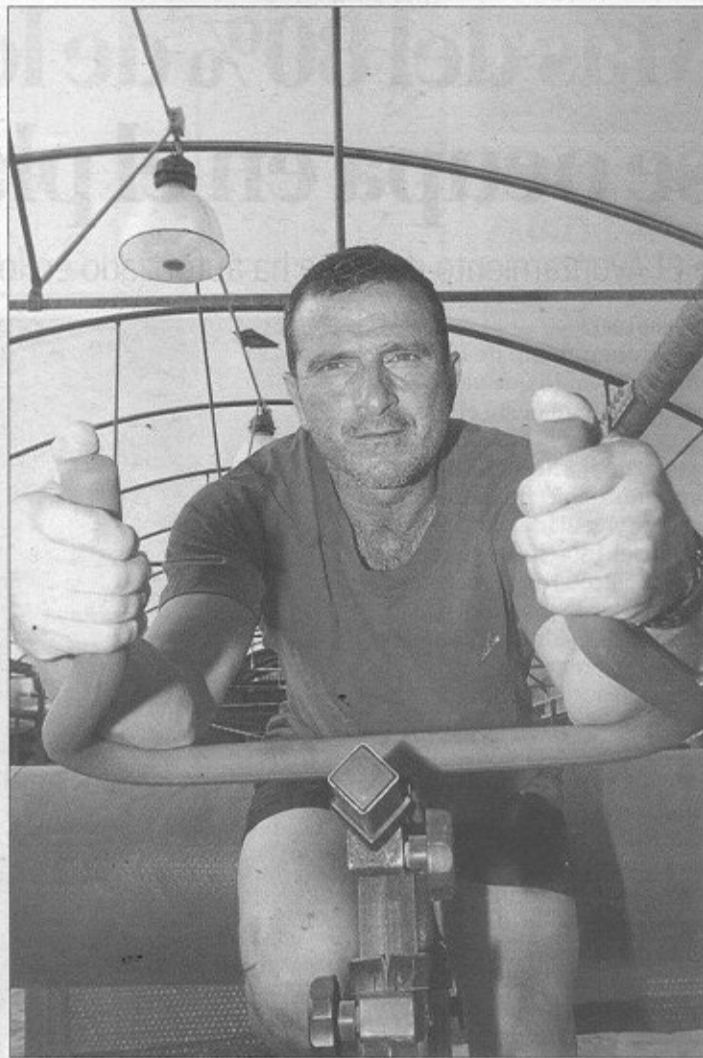
Sea como fuere, sin estratificaciones de por medio, entre un 38% y un 40% de la población cumple con las tasas de práctica deportiva recomendada; o sea, a lo largo de la semana hacen ejercicio tres días, dedicándole 45 minutos diarios. Una tasa inferior a la nacional (sobre un 42%), y muy por debajo de países nórdicos (60%).

**Alimentación**

La alimentación a la hora de practicar estos deportes intensos tiene gran importancia. «El deportista amateur, desgraciadamente, muchas veces no tiene el conocimiento adecuado sobre la dieta que debe realizar», critica Enrique Roche, catedrático de nutrición de la UMH de Elche. Son múltiples los casos de personas que tienen vastos conocimientos sobre los ejercicios más adecuados para su cuerpo, pero que, sin embargo, tienen graves deficiencias para elaborarse una dieta personalizada. «Esto ocurre incluso con deportistas profesionales conocidos, que saben competir, pero no alimentarse bien», dice el profesor Roche.

Asimismo, en cuanto a la preparación previa para competir en maratones y medias maratones, Enrique Roche explica de qué modo los corredores amateurs que se inician en estas competiciones locales y regionales deben reducir el porcentaje de grasa muscular hasta llegar a un 8% o 10%, mientras que los maratonianos profesionales pueden aproximarse a un 4%. En términos generales, su dieta debe ser rica en hidratos de carbono, basada en alimentos como la pasta, el arroz o los cereales, entre otros.

A fin de cuentas, prácticamente todo se resume en hacer las cosas con lógica, dotar de estímulos físicos y emocionales el cuerpo hasta que éste aguante, tener un par de zapatillas a mano y echarse a la calle a correr. Una estrategia para paliar las preocupaciones y la ansiedad rutinaria que a todos nos envuelve y a coste cero.



**RAFAEL ALEDO**

PROPIETARIO Y MONITOR DEL CENTRO DEPORTIVO NATURA SPORT

«El triatlón es uno de los deportes que más auge tiene»

► Ha disputado varias competiciones de Ironman, la prueba más exigente del triatlón que concentra cerca de 4 km de natación, 180 km de ciclismo y más de 42 kilómetros de carrera, con un tiempo límite de 17 horas.

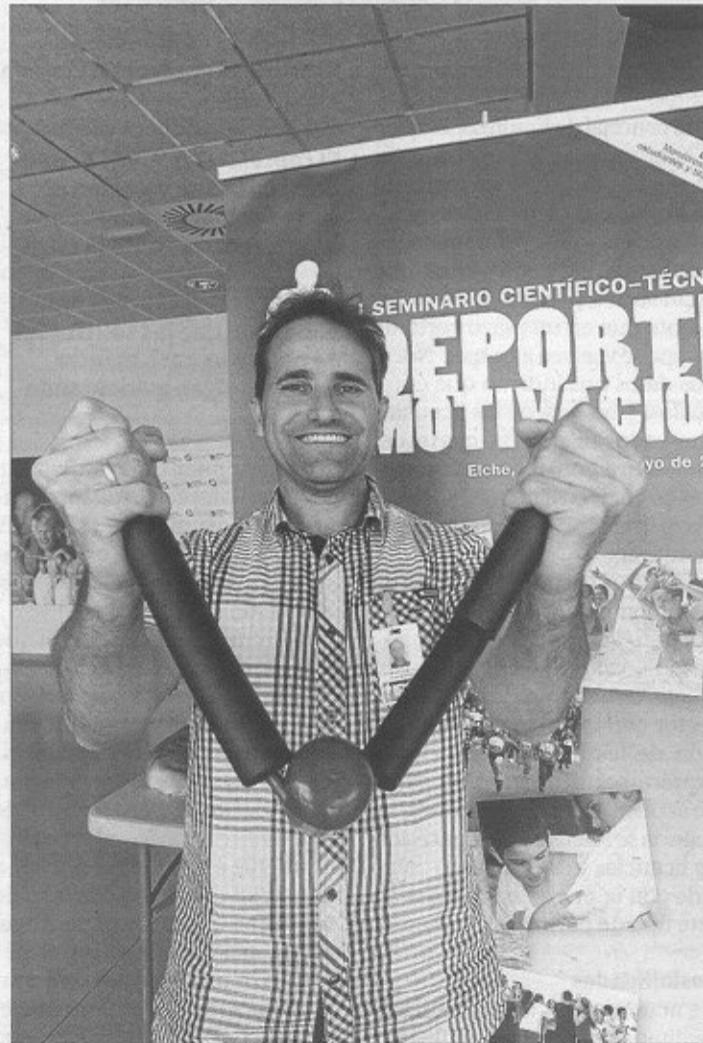


**PABLO JORGE MARCOS**

PROFESOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

«El deporte es la medicina más barata»

► Profesor de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, imparte asignaturas como: Actividades Físicas para Adultos y Mayores o Actividad Física para Poblaciones Especiales, entre otras.



**JUAN ANTONIO MORENO**

PROFESOR DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DE LA SALUD

«La motivación del monitor te puede llevar a acabar una maratón»

► Profesor titular de la Universidad Miguel Hernández de Elche, entre sus asignaturas destacan: Procesos de Enseñanza/Aprendizaje en la Educación Física y el Deporte o Enseñanza de la Actividad física y del Deporte.