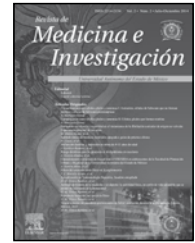


Revista de
*Medicina e
Investigación*

www.elsevier.es



ARTÍCULO ORIGINAL

Artículo de historia de la medicina y el deporte: la actividad física, un estilo de vida saludable que se perdió en la historia de la humanidad

H. M. Tlatoa Ramírez*, H. L. Ocaña Servín, M. L. Márquez López, J. A. Aguilar Becerril, F. J. Morales Acuña y A. F. Gallo Avalos

Centro de Medicina de la Actividad Física y el Deporte, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma del Estado de México

PALABRAS CLAVE

Medicina y deporte;
Historia

Resumen El deporte moderno surge mas o menos en el siglo XVII en Inglaterra cuando la nobleza comienza a emigrar de los centros urbanos hacia las zonas rurales y comienza como deporte la caza, el golf, la hípica, la carrera y los ingleses hablan de dos tipos de sportman: el “amateur” que realiza actividades deportivas y no necesita trabajar y los profesionales que reciben dinero por la práctica del deporte, y a estas actividades se les llama “games”. En la medicina humana moderna, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo humano, obteniendo como resultado un gasto de energía. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad pero con planificación y sistematización con la finalidad de mejorar o al menos mantener lo que la sociedad de este siglo XXI ha entendido como “condición física”. Con respecto al ejercicio físico en los mexicanos se ha observado una tendencia al comportamiento sedentario promovido por la mecanización creciente tanto de los medios de transporte como al incremento en las actividades laborales y poca disponibilidad de tiempo libre, todo contribuyendo a un menor gasto de energía. Es necesario que la población mexicana actual entienda que debe practicar actividad física y transformar su estilo de vida para obtener el mayor beneficio en la vida: la salud que como lo define la OMS es el “estado de equilibrio físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad”.

KEYWORDS

Medicine and sport;
History

Physical activity. A healthy lifestyle to be lost in the history of mankind

Abstract Modern sport comes in the 17 th century in England when the nobility began to migrate to urban centers to rural áreas and starts as sport : hunting, golf, horse Racing. The

Autor para correspondencia: Centro de Medicina de la Actividad Física y el Deporte (CEMAFYD), Facultad de Medicina, Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, México, México Eduardo Monroy Cardenas s/n Col. San Buenaventura, Toluca Estado de México, México CP 5011. Teléfono 722 2780802. Correo electrónico: medicinadeldeporteuaemex@gmail.com

English people speak of two types of sportman: the “amateur” and the “professionals” who get paid for the sport. The activities were called “games”. In modern human medicine, physical activity comprises a set body movements, resulting in an expenditure of energy. Sometimes used as a synonym for physical exercise, which is a form of activity but with planning and systematization in order to improve or at least maintain the concept: “fitness” for the society of the XX century. With regard to physical exercise in Mexican has been a trend to sedentary behavior promoted by the increasing mechanization for transportation and the increase in work activities and limited availability of free time, all contributing to a lower energy expenditure. It is necessary that the current Mexican population must understand that being physically active and transform the lifestyle to get the most in life: health as defined by WHO : “is the state of complete physical, mental and social balance and not only the absence of disease”

Introducción

El origen de la actividad deportiva se sitúa en el Paleolítico Medio con la danza cultural que se realizaba en las cuevas, y el ejercicio surge como un centro impulsor en la vida de los cazadores cumpliendo funciones de ayuda a la caza, de carácter social al verlo como danza y contribuye al placer y al éxtasis del que lo ejecuta y se convierte en parte de la vida “normal”. Para otros autores el ejercicio vino aparejado al trabajo y a la defensa cuando se requiere del uso de la lanza, de la espada, del cuchillo y después del arco y la flecha. Finalmente, para otros autores aparece el ejercicio como una actividad natural para el cultivo al surgir la agricultura y se liga a eventos religiosos y por tanto no hay manera de quitar a la actividad física como parte de la vida diaria del hombre primitivo.

Como deporte en las primeras civilizaciones fue practicado por la nobleza y fue en Egipto en donde se comenzaron a entrenar sujetos para la lucha o para proezas acrobáticas. Para la época griega el poeta Homero inmortaliza en sus obras a los héroes que realizaban grandes hazañas deportivas y la sociedad comienza a pensar en la necesidad de que los niños sean educados en el deporte. Platón comienza a hablar de una combinación educativa 50% educación física y 50% educación intelectual.¹

Los primeros Juegos Olímpicos se sitúan en el año 776 a. de C. con la aparición en las ciudades griegas denominadas “polis” verdaderos centros para la práctica de actividades deportivas y cada ciudad ve como importante el establecer competencias entre sus atletas y los de otras ciudades. Adquiere importancia en las islas griegas la ciudad de Olimpia, en donde está el monte Cronos que de acuerdo a la mitología griega fue el sitio donde el dios Zeus mata a su padre Cronos y comienzan los humanos a dedicar juegos en su honor cada 5 años. Para otros autores fueron los reyes de la zona los que originaron los juegos, y crean un estadio deportivo que medía 600 pies del rey Heracles (alrededor de 192.27 m) y a los participantes en los juegos se les llama “atletas” en honor al rey Atlio.²

Por lo general, los atletas llegaban a la ciudad de Olimpia, cinco días antes del inicio de la competencia y excluían de su dieta el vino y la carne. La competencia se efectuaba en el primer día del solsticio de verano y por lo regular en luna llena y los juegos se repetían cada 4 años. Existía un Sena Olímpico que se encargaba de la organización técnica y económica y funcionaba como tribunal en caso de protestas. El dinero recolectado se donaba para el mantenimiento del

templo del dios Zeus. Los juegos tenían 3 categorías: infantiles hasta los 18 años, imberbes de 18 a 20 años y adultos mayores de 20 años y hasta el año 720 a. de C. corrían con una pequeña falda llamada perizona y descalzos. Después de esa fecha se impuso la “moda espartana” y corrían desnudos. Hipodamia fue una mujer espartana que permitió el ingreso de las mujeres en los juegos de carrera de 500 metros y se requería que fueran vírgenes, usar falda corta, tener el pecho desnudo y el pelo suelto. Los premios en el estadio consistían en una rama de olivo y en su ciudad por lo regular lo liberaban del pago de impuestos, le hacían un poema o una estatua o le daban un cargo público.

El cambio de actividad deportiva hacia espectáculo deportivo se dio por los etruscos, en donde se implantaría después la ciudad de Roma, para los griegos el deporte era AGÓN (competencia) y para los etruscos es LUDUS (espectáculo deportivo), y comienzan a utilizar esclavos para los espectáculos que consisten en muchas ocasiones en la pérdida de la vida o en mutilaciones en caso de pérdida del deporte. En la época de los Césares romanos, son ellos los que supervisan el deporte y el Senado Romano es el que se encarga del costo económico del espectáculo deportivo. Es el circo romano el medio en que el pueblo conoce a los Senadores y al Emperador. Con el cambio de la sede del imperio a la ciudad de Constantinopla (Estambul) desaparecen estos espectáculos tras un atentado a la vida del emperador Justiniano.^{1,2}

En la Edad Media, la nobleza practica la caballería y actividades de lucha y de juegos bélicos, y comienzan a aparecer juegos similares al frontón actual y al tenis actual. El pueblo comienza a practicar un equipo de enfrentamiento entre dos equipos con variaciones, pateando el balón como el fútbol actual o empujando una pelota como en hockey actual. Con la llegada de las armas de fuego los juegos de caballería van desapareciendo.

En el Renacimiento es cuando vuelve a introducirse la educación física y entre los siglos XVI y XVII, el filósofo Vergerius indica que la educación de las clases altas requiere de pentathlon, equitación, natación y uso de las armas.

La medicina deportiva surge por un discípulo del gran médico Galeno, de nombre Jerónimo Mercurial que escribe un tratado de 6 capítulos llamado “De arte gimnástica” en donde los 3 últimos capítulos son sus experiencias en medicina deportiva.

El deporte moderno surge más o menos en el siglo XVII en Inglaterra cuando la nobleza comienza a emigrar de los centros urbanos hacia las zonas rurales y comienza como deporte

la caza, el golf, la hípica, la carrera. Los ingleses hablan de dos tipos de sportman: el "amateur" que realiza actividades deportivas y no necesita trabajar y los profesionales que reciben dinero por la práctica del deporte, y a estas actividades se les llama "games". Los profesionales participan en "games" y los amateurs participan en "sports". Del siglo XVII a principios del siglo XX, el deporte sigue más o menos estas características y al cambiar el estilo de vida de las sociedades del siglo XX comienza una pérdida en la práctica de la actividad física.³

En la medicina humana moderna, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo humano, obteniendo como resultado un gasto de energía. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad pero con planificación y sistematización con la finalidad de mejorar o al menos mantener lo que la sociedad de este siglo XXI ha entendido como "condición física"

La práctica de la actividad física en forma regular y bajo normas bien establecidas, debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. La actividad física se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, en especial enfermedad coronaria, evento vascular cerebral y en general a menor mortalidad global. La actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino que obliga al organismo humano a mantener un metabolismo basal más elevado y esto favorece un menor apetito en las personas que practican con regularidad la actividad física.

Una reducción en las calorías de la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal de más del 70-80%, mientras que la sola reducción de calorías pierde solo menos del 50% de grasa y pierde el sujeto masa muscular hasta en un 25%. El abuso de la actividad física sin planificación puede ser contraproducente y llevar a un desgaste emocional y físico que acelere el envejecimiento celular y debilite el sistema inmunológico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Al mismo tiempo la OMS estima que la inactividad física es la causa de aproximadamente 21-25% de los cánceres de mama y colon, del 27% de los casos de diabetes mellitus tipo 2 y de alrededor del 30% de los casos de cardiopatía isquémica.^{3,4}

En la República Mexicana se presentó en el año 2013 una muy lamentable disputa entre nuestro país y los EEUU, sobre cual país tiene el mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad. Las cifras demostraron que México tenía el primer lugar en el 2008 y el 2°. Lugar en el 2013. Es tan alarmante el número de obesos en los dos países que la OMS ha considerado a la obesidad como la epidemia del siglo XXI.

En la República Mexicana el cambio de población rural a urbana ha contribuido al problema, ya que en estos inicios del siglo XXI solo el 20% de los habitantes están en comunidades rurales. Por otro lado la población ha adoptado estilos de vida poco saludables y cambios en los patrones alimentarios.

Con respecto al ejercicio físico en los mexicanos se ha observado una tendencia al comportamiento sedentario promovido por la mecanización creciente tanto de los medios de transporte como al incremento en las actividades laborales y poca disponibilidad de tiempo libre, todo contribuyendo a un menor gasto de energía. Los reducidos espacios de vivienda y los pocos lugares destinados a la actividad física que se observan en las grandes ciudades, donde se concentra la mayoría de la población, permiten y alientan que los niños no practiquen la actividad física indispensable a lo que se agrega un ambiente de agresividad e inseguridad que se da en las zonas periféricas urbanas, impidiendo que la población practique ejercicios físicos en forma sistemática. A lo que se suma un escaso número de profesionales médicos expertos en actividad física y deporte que son los únicos que le puedan dar al sujeto el tipo de ejercicio, la duración y la intensidad del mismo, de acuerdo a la dieta que esté consumiendo.

Es necesario que la población mexicana actual entienda que debe practicar actividad física y transformar su estilo de vida para obtener el mayor beneficio en la vida: la salud que como lo define la OMS es el "estado de equilibrio físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad".

Financiamiento

No existió financiamiento para este artículo.

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés.

Bibliografía

1. González-Aja T. Carrasco Bellido D. Historia General del Deporte. Instituto Nacional de Educación Física. Universidad Politécnica de Madrid. 1985:1-52.
2. Oviedo M.S. Historia Antigua del Deporte. Aproximación científica al fenómeno deportivo. 1980 Disponible en: www.1223470096
3. Wilmore J.H. , Costill L.D. Fisiología del esfuerzo y el deporte. 6ª. Edición. 2010. Editorial Paidotribo.2-31.
4. López-Chicharro J., López-Mojares L.M. Fisiología Clínica del Ejercicio. Editorial Médica Panamericana. 2008.35-43.