

EL DEPORTE Y LA SALUD MENTAL

Un adagio antiguo convertido en lugar común pretende que un cuerpo sano es el requisito para una mente sana. El concepto moderno de salud mental, como se sabe, es bastante más amplio e incluye múltiples aspectos. Dentro de éstos aun no encuentra un lugar bien establecido la práctica del deporte. Porque, ¿a qué se refiere exactamente este término? La antigua "cultura física" ha sido sustituida por la moda socialmente sancionada de algunas conductas de acondicionamiento físico e individual. El ejemplo más característico lo tenemos en la rápida difusión, en los últimos años y en casi todo el mundo, del "jogging" y el "aerobics". De manera paralela hay otros fenómenos socioculturales que es necesario considerar, como, por ejemplo, la manipulación de los deportes profesionales por la industria del espectáculo, y la generación de ídolos populares sostenidos por los medios masivos de comunicación, que crean estereotipos muy discutibles para la juventud.

Otro tanto puede decirse de unos "Juegos Olímpicos", convertidos en empresa política y que nada tienen ya que ver con las beneméritas pretensiones del Barón de Coubertin, ni mucho menos con el espíritu que animó a los de la Antigüedad.

De aquí surgen dos consideraciones obligadas que han sido planteadas repetidas veces con motivo de acontecimientos recientes. Una reflexión sociopolítica que tiene que ver con el entrenamiento intensivo a que las potencias obligan a sus deportistas de tiempo completo con una finalidad de manipulación demagógica de su superioridad, y una reflexión fisiológica y antropológica: ¿hasta dónde pueden llegar los logros físicos del hombre que vence en cada competencia un record previo? ¿Hay un límite a la progresión física del *homo sapiens*?

Las actividades deportivas suelen ser también contempladas en términos de actividades recreativas. El capítulo VII de la Ley General de Salud, dedicado a la salud mental, propone en el inciso I del artículo 73, el fomento y apoyo por parte de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, las instituciones de salud y los gobiernos de las entidades federativas, en coordinación con las autoridades competentes en cada materia, "al desarrollo de actividades educativas, socioculturales y recreativas que contribuyan a la salud mental, preferentemente de la infancia y de la juventud".

Este es un planteamiento muy positivo y deseable, pero asaz general. Un poco más amplio es el planteamiento del Programa Nacional de Educación, Cultura, Recreación y Deporte, 1984-1988, de la Secretaría de Educación Pública, que plantea en su inciso III "Estrategia de la Revolución Educativa" lo siguiente:

"El objetivo de mejorar y ampliar los servicios de educación física, deporte y recreación, se habrá de cumplir de acuerdo con los siguientes lineamientos".

“La educación física es parte de la formación del educando, pero no ha recibido la atención adecuada. En tal virtud se le integrará en el esquema de la educación básica. Con ese fin, se apoyará la formación, capacitación y actualización de profesores de educación física; y se buscará proporcionar el servicio a todos los educandos”.

“Las acciones en materia deportiva deberán de conducir paulatinamente a la integración de un sistema nacional del deporte, como un medio para lograr que los servicios correspondientes se pongan al alcance de grandes grupos sociales. El apoyo al deporte de los sectores campesino, obrero y popular habrá de recibir un fuerte impulso, tomando en cuenta su valor recreativo y cultural”.

Nadie puede dudar del valor pedagógico de este planteamiento y de su gran utilidad dentro de la revolución educativa, como tampoco de la necesidad de comprenderla en relación con otros elementos necesarios: la importancia de una dieta adecuada en proteínas para la acción deportiva, y la necesidad de rescatar el deporte de los estereotipos, la manipulación y la alienación a que lo han reducido intereses comerciales bien conocidos.

Hay que recordar que Huizinga planteaba en su *Homo ludens*, que “todo juego es inicialmente y antes que todo, una acción libre”. (H.P.R.)