

Cristianismo para atletas #3: Deporte y salud

Luis Fernando Aragón V., Ph.D., FACSM
Escuela de Educación Física y Deportes
Universidad Costa Rica

Esta serie de reflexiones cortas está dirigida a atletas que profesan la fe cristiana, en un esfuerzo por combinar el deporte y el cristianismo. Sus contenidos probablemente calcen mejor con la tradición Católica, puesto que algunas de las citas que utilizo son de libros deuterocanónicos de la Biblia o de algunos de los Papas. Confío, sin embargo, en que los atletas de otras denominaciones cristianas también encuentren riqueza espiritual en estos textos.

Toda persona cristiana debería cuidar su cuerpo y mantenerse saludable para servir mejor a Dios. En esta época en que la vida sedentaria y múltiples fuentes de estrés provocan serios problemas a una gran parte de la población, el deporte competitivo o recreativo cumple un papel clave al ofrecer las distracciones y los estímulos físicos necesarios para prevenir las enfermedades cardiovasculares, el dolor de espalda, la obesidad y otros males. ¿Es usted, como atleta, inmune a estos problemas? ¿Sabe en realidad qué debería comer y cómo debería cuidar bien su cuerpo? ¿Debería usted preocuparse por estos asuntos? La verdad es que existe información abundante y confiable de las ciencias del ejercicio que usted probablemente conoce o que podría encontrar fácilmente; mientras tanto, esa información debe ser complementada con algunas perspectivas cristianas.

En primer lugar, el entrenamiento excesivo y la obsesión con la victoria le presentan serias amenazas a la salud de cualquier atleta. Uno de los retos principales en el deporte competitivo es encontrar el equilibrio correcto entre la moderación y el esfuerzo sin límite: estoy seguro de que usted puede pensar en uno o dos atletas que se ubican en cada uno de estos extremos. ¿Encontramos acaso consejos al respecto en la Biblia o en la Iglesia?

El libro del Eclesiástico (Sirácida), también llamado Sabiduría de Ben Sirá, nos dice que el estar saludable y en buena condición física es algo bueno:

“Más vale pobre con buena salud
que rico con el cuerpo enfermo.
Prefiero la buena salud al oro,
y el buen ánimo a las perlas.
No hay riqueza mayor que la buena salud,
ni bien más grande que la felicidad.”

(Eclesiástico 30:14-16. DHH)

Tomás Bolaño (2021) nos refiere a Clemente de Alejandría y una de sus obras, *El Pedagogo*, del año 200 D.C. Según Bolaño, San Clemente aprobaba la gimnasia, recomendaba el ejercicio físico para la salud física y espiritual, animaba específicamente a las mujeres a ejercitarse vigorosamente y, en general, declaró que todos deberían ejercitarse con



moderación. Estas recomendaciones concuerdan con la fisiología del ejercicio y la psicología convencionales. Rodrigo Lau Zelada (2021), reportando un enlace imperfecto a un programa radiofónico de Noticias del Vaticano, cita al Papa Francisco en su discurso a la Federación Nacional de Tenis de Italia en el 2015: “El deporte que practican es un deporte muy competitivo, pero la presión de querer conseguir resultados significativos no debe jamás llevarlos a embocar atajos como es el caso del dopaje.” (Lau Zelada, 2021, p. 617).

En segundo lugar, no son únicamente las y los atletas quienes deben encontrar el equilibrio correcto entre el éxito deportivo y la salud en el deporte competitivo: toda persona cristiana debería apuntar a una vida saludable. Acerca de esto, Lau Zelada (2021) nos dirige a las pautas del Concilio Vaticano Segundo de la Iglesia Católica sobre la participación de la población en actividades deportivas:

“(…) con la disminución ya generalizada del tiempo de trabajo aumentan para muchos hombres las posibilidades. Empléense los descansos oportunamente para distracción del ánimo y para consolidar la salud del espíritu y del cuerpo, ya sea entregándose a actividades o a estudios libres, ya a viajes por otras regiones (turismo), con los que se afina el espíritu y los hombres se enriquecen con el mutuo conocimiento; ya con ejercicios y manifestaciones deportivas, que ayudan a conservar el equilibrio espiritual, incluso en la comunidad, y a establecer relaciones fraternas entre los hombres de todas las clases, naciones y razas.” (Papa Pablo VI, 1965, N°61).

Por último, no es nada fácil ser un atleta (Aragón Vargas 1991): la paciencia y la perseverancia que se requieren para practicar día tras día durante años con el fin de obtener una medalla de oro o una marca, a menudo sin recompensas inmediatas, no se encuentra en todas partes. El verdadero atleta se somete a una vida muy rigurosa con el fin de conseguir su propósito. Tampoco es fácil ser cristiano: la rectitud y perseverancia que se requieren para seguir a Cristo hasta el último de nuestros días tampoco abundan, y las tenemos únicamente por la gracia de Dios. Tanto la persona cristiana como la atleta saben muy bien lo que significa combatir plenamente dedicadas a una causa, combatir pacientemente hoy para recibir la gloria después. El Apóstol San Pablo compara la vida cristiana con una carrera, pero con un premio mucho mejor al final:

“¿No saben que en una carrera todos los corredores compiten, pero solo uno obtiene el premio? Corran, pues, de tal modo que lo obtengan. Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen para obtener una corona que se echa a perder; nosotros, en cambio, por una que dura para siempre. Así que yo no corro como quien no tiene meta; no lucho como quien da golpes al aire. Más bien, golpeo mi cuerpo y lo domino, no sea que después de haber predicado a otros, yo mismo quede descalificado.”

(1 Corintios. 9:24-27)



En resumen, el atleta cristiano encontrará varias ventajas en la práctica deportiva. Al ejercitarse de forma regular y disciplinada, facilitará el desarrollo de su carácter conforme al que persiguen las personas cristianas, al mismo tiempo que cuida su cuerpo de la manera en que Dios quiere que lo hagamos.

Un comentario final: algunas personas perciben que el cristianismo está en contra del deporte y la actividad física, o en contra del cuidado del cuerpo. Sin embargo, están claramente equivocadas, como argumenta José María Cagigal de España: “Llenos están los viejos volúmenes de las apologías y padres de la Iglesia griega y latina, de las refutaciones de las teorías gnósticas, las herejías eucráticas, maniquea y otras que predicaron el odio al cuerpo (...) La concepción cristiana ha mirado siempre al cuerpo con el máximo respeto; le reserva honores aún después de muerto” (Bolaño 2021, p. 709, citando a Cagigal, 1957). En este mismo sentido, Pio XII habría dicho:

“Tan lejos está de la verdad quien acusa a la Iglesia de no ocuparse de los cuerpos o de la cultura física, como quien quisiera restringir su competencia y sus acciones a los asuntos ‘puramente religiosos’, ‘exclusivamente espirituales’ (...) Hay virtudes naturales y cristianas sin las cuales el deporte no podría desarrollarse, más bien caería inevitablemente en un materialismo cerrado, un fin en sí mismo; los principios y las normas cristianas aplicadas al deporte abren horizontes más elevados, iluminados aún con rayos de mística luz.” (Cipriani 2021, p.498. Traducción libre).

Somos nuestro cuerpo y somos nuestras almas; Dios nos ama como personas completas. Los atletas cristianos deberían cuidar de sus cuerpos, pero deberían tener siempre presente que la salud física no es el bien supremo. Ser atletas, aún si somos atletas exitosos al extremo, no es lo que SOMOS, es nada más lo que HACEMOS.

Este artículo es la versión en español del original en inglés: Aragón Vargas, L.F. (2022). *The Catholic Athlete #3: Sports and Health*, disponible en el repositorio institucional Kérwá de la Universidad de Costa Rica <https://hdl.handle.net/10669/86452>

Referencias:

Aragón-Vargas, L.F. (1991). *Algunas reflexiones sobre cristianismo y deporte*. Repositorio Institucional Kérwá, Universidad de Costa Rica. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10669/416>

Bolaño, T. (2021) El Cristianismo como árbitro y moderador del deporte en la antigüedad (Siglos I-XI): Una cuestión Coubertiana. En J. R. Carbó (Ed.), *Cuerpo y espíritu: deporte y cristianismo en la historia*. UCAM Servicio de Publicaciones.



Cipriani, R. (2021). Sport e Cristianesimo: storia e sociología. [Deporte y cristianismo: historia y sociología]. En J. R. Carbó (Ed.), *Cuerpo y espíritu: deporte y cristianismo en la historia*. UCAM Servicio de Publicaciones.

Lau Zelada, R. (2021). A propósito del deporte y la actividad física, breves reflexiones en torno al pensamiento de San Juan Pablo II y S.S. Francisco. En J. R. Carbó (Ed.), *Cuerpo y espíritu: deporte y cristianismo en la historia*. UCAM Servicio de Publicaciones.

DHH *Dios habla hoy* ®, © [Sociedades Bíblicas Unidas](#), 1966, 1970, 1979, 1983, 1996.

Papa Pablo VI (1965). Constitución pastoral *GAUDIUM ET SPES* sobre la Iglesia en el mundo actual. Disponible en <https://fwdioc.org/gaudium-et-spes-spanish.pdf>

Todas las citas bíblicas (excepto cuando se indica) son de la Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.®, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo. Used by permission. All rights reserved worldwide.

