



**Título:** *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*  
**Autor:** Pedro Ángel López Miñarro  
**Colección:** Saúde  
**Editorial:** INDE, Barcelona, 2002  
**Núm. pp.:** 148  
**Tamaño:** 24 x 17

As perspectivas e tendencias no mundo das actividades físico-deportivas variaron moito ó longo dos tempos. Así como o modelo de estética corporal vai cambiando conforme avanzamos na sociedade, tamén o fan os exercicios físicos e o deporte.

Moitas veces, ben sexa por descoñecemento ou por desinformación, realizamos actividades que cremos beneficiosas para o noso organismo e para a mellora da calidade de vida, pero non sempre obtemos os resultados previstos.

O profesor Pedro López Miñarro, autor doutra obra onde trataba os exercicios desaconsellados na actividade física e daba alternativas para unha práctica axeitada, trata de concienciar novamente da necesidade de realizar exercicio físico dunha maneira saudable, desterrando algúns mitos e crenzas que se foron perpetuando ó longo dos anos.

A obra, escrita dunha maneira sinxela pero sen perder por isto o rigor

científico, ten cinco partes claramente diferenciadas.

Na primeira aclara o que é un mito, descríbese este como unha cousa inventada por alguén, que intenta facela pasar por verdade. Pola súa parte, as prácticas trabucadas son conductas asociadas ó exercicio físico que, cando se descoñecen ou non se lles dá importancia, provocan situacións de risco. Os mitos e as falsas crenzas transmítense de boca en boca, e a práctica errónea derivase da falta de formación deportiva. Os dous teñen efectos negativos sobre a saúde, problemas e prexuízos a longo prazo. Os mitos adoitan producirse por programas de televisión, intrusismo profesional... É importante conseguir que se saiban as vantaxes e inconvenientes das accións motrices realizadas, e que as persoas poidan ser consumidoras críticas de exercicio físico.

Na segunda parte fala de falsas crenzas relacionadas coa inxestión de substancias:

—“As maniotas desaparecen tomando auga con azucre”. As maniotas son dores musculares posteriores á actividade física, que aparecen despois dun exercicio intenso ou prolongado ó que non se está acostumado. Antigamente críase que se formaban pola cristalización do ácido láctico e que se eliminaban tomando auga con azucre, limón ou bicarbonato, xa que así se neutralizaban os cristais de lactato. Recentemente demostrouse que a causa das maniotas son as contraccións excéntricas, que provocan tensións elevadas que rompen estruturas musculares e de tecido conectivo. Unha boa opción para eliminalas é facer ó día seguinte unha actividade similar de menor intensidade, xa que hai unha adaptación a esta. A mellor prevención é unha correcta planificación.

—“O consumo de proteínas aumenta a masa muscular”. Os que desexan aumentar a masa muscular seguen a moda de tomar grandes doses de proteínas. Pero as proteínas por si soas non aumentan a masa muscular, senón un correcto adestramento da forza; é dicir, os sedentarios que toman proteínas non desenvolven masa muscular. As dietas con niveis altos de proteínas son potencialmente perigosas, porque xeran problemas metabólicos, algúns tipos de cancro e problemas de ril, porque se impón un grande esforzo para excretar aminoácidos non usados.

—“Consumir azucre antes do exercicio aumenta o rendimento”. Os hidratos de carbono son a principal fonte de enerxía do músculo, e a súa

axeitada inxestión asociouse a un maior rendimento. Algunhas persoas, antes do exercicio, toman pastillas de glicosa ou azucre branco, pensando que van ter máis enerxía. Pero o consumo de produtos azucrados antes do exercicio ten un efecto hipoglicémico, que provoca fatiga, debido a diversas reaccións orgánicas.

—“Todo deportista debe tomar suplementos vitamínicos”. As vitaminas teñen que ser inxeridas na dieta, xa que as precisamos diariamente en pequenas cantidades. Son fundamentais para un bo funcionamento do organismo, crecemento e desenvolvemento, pero hai que ter en conta que o seu consumo excesivo é tóxico.

Na terceira parte trata das falsas crenzas relacionadas coa perda de peso:

—“Suar en abundancia é bo para perder peso”. Esta idea lévanos a realizar actividade física con prendas grosas e impermeables, ademais de restringir a inxestión de líquidos. Isto conduce a unha diminución momentánea de peso debido á eliminación de líquido, pero ocasiona consecuencias desaconsellables; por exemplo, a deshidratación ou o golpe de calor, que levados a casos extremos poden provocar a morte. Hai que beber auga diariamente, e máis cando facemos actividade física, repoñendo así por completo as perdas de auga producidas pola suor. Non debemos esperar á sensación de sede, nin beber auga moi fría nin demasiada xunta; pola contra, bebere-

mos varias veces con pequenos grolos. O ideal para a perda de peso é combinar a dieta con exercicio físico.

—“Pódese perder peso de maneira localizada”. É común pensar que realizar un exercicio no que intervén certa parte do corpo reduce a cantidade de graxa nesa zona; por exemplo, o feito de realizar exercicios abdominais para lograr adelgazar esa rexión corporal. A realidade é que non hai ningún exercicio que diminúa unha zona concreta, senón que se perde máis graxa onde hai máis acumulada.

—“O exercicio provoca fame e inxírense máis alimentos”. Estudos recentes amosaron que o exercicio moderado tende a diminuír o apetito durante varias horas despois da súa realización, e durante este tempo débese hidratar o corpo. Se o exercicio é moderado, ó usar graxas como fonte de enerxía non se estimula a sensación de fame.

—“O músculo convértese en graxa, ou viceversa”. Tanto o músculo como a graxa son indispensables para un correcto funcionamento do organismo, aínda que en certa maneira teñen funcións antagónicas; a pesar diso, pénsase que a graxa pode converterse en músculo. O que adoita ocorrer é que un aumenta de tamaño mentres o outro diminúe, pero nunca un se converte no outro.

Na cuarta parte fala de mitos e crenzas relacionados coa mellora da forma física:

—“Mito dos abdominais inferiores e superiores”. Os músculos abdominais considéranse importantes en estética. Pero o seu maior interese está en que uns abdominais e oblicuos fortes protexen a columna vertebral das tensións diarias. Está estendida a creza de que os exercicios de elevación da cadeira e tronco desenvolven os abdominais superiores, e os de elevación de pernas os abdominais inferiores. Actualmente eliminouse esta diferenciación entre os dous tipos de abdominais, xa que algúns estudos comprobaron que a zona superior se contrae con máis potencia cá inferior en case todos os exercicios. Con isto conclúese que un exercicio onde intervén o recto anterior actívaos na súa totalidade, e non por partes.

—“Calquera exercicio ou deporte é axeitado para a saúde”. É preciso levar unha boa alimentación e rexeitar determinados hábitos (tabaco, alcohol...). Pero os beneficios do exercicio físico sobre o organismo non se producen pola práctica de calquera actividade, xa que se esta se realiza de forma inadecuada pode provocar efectos negativos (lesións vasculares e articulares, alteracións cardiovasculares e respiratorias...). Un exercicio lixeiro e moderado minimiza os riscos e incrementa os posibles beneficios; por exemplo, auméntase a resistencia cardiorrespiratoria (que rebaixa os problemas cardiovasculares e a porcentaxe de graxa corporal), o acondicionamento muscular (que diminúe o risco de sufrir diabetes, cancro ou problemas

coronarios) ou a flexibilidade (que prevén doenzas da columna vertebral e algúns problemas articulares).

—“A natación corrixe as desviacións da columna vertebral”. Dende hai uns anos crese que a natación prevén ou protexe a columna da aparición de desviacións (escoliose e hipercifose, principalmente). Na actualidade demostrouse que é un bo complemento para o tratamento específico destas patoloxías, pero ó utilizarse como tratamento único non corrixe unha curva xa conformada.

A derradeira parte do libro trata dunha maneira breve sobre as prácticas erróneas relacionadas co exercicio físico e a saúde:

—“Non beber durante o exercicio para evitar o flato”. O flato é unha dor ou molestia que ocorre ás veces durante o exercicio, e non se sabe moi ben a causa. O seu maior problema é cando se asocia o flato coa inxestión de auga, porque se reduce a inxestión desta e se produce a deshidratación.

Outros erros son non facer quecemento nin volta á calma (é contraproducente para o organismo, xa que teñen funcións fisiolóxicas e psicolóxicas importantes), realizar exercicio físico intenso durante a dixestión (retárdada e produce alteracións), realizar a manobra de Valsalva ó mobilizar pesos (provoca unha subida de tensión arte-

rial), realizar exercicio físico sen utilizar calcetíns (poden aparecer bochas por culpa da fricción), parar subitamente tras un exercicio moderado ou intenso (pode chegar a producir unha síncope, vertixe ou náuseas) e ducharse con auga fría ou quente xusto despois do exercicio físico (xa que se seguirá a suar).

Como balance final pódese dicir que a lectura desta obra constitúe, para as persoas que teñan relación coas actividades físico-deportivas, unha obriga moral; especialmente para os que nos dedicamos a educar o noso alumnado por medio do exercicio físico. Coa información que nela aparece aumentaremos a congruencia das nosas propostas e desterraremos así pensamentos equivocados.

Cómpre concienciarse de que, nesta sociedade da información na que vivimos, non todo o que chega ós nosos oídos é verdadeiro, e, xa que logo, cobra importancia a discriminación e filtraxe da información. A presente obra axudaranos a isto, explicando cientificamente as razóns para negar algunhas crenzas reproducidas día a día.

*Rubén José Annicchiario Ramos*  
Centro de Educación Infantil  
e Primaria Pío XII  
Santiago de Compostela

