

L'equilibri personal i l'esport

Autors: David Rodríguez i Àlex Sánchez, assessors esportius



L'equilibri és tenir un balanç en igualtat de quantitats entre un objecte i un altre. En les persones, l'equilibri consisteix a estar bé en el nostre interior i també saber portar els nostres sentiments i pensaments d'una manera beneficiosa en els moments d'adversitat, tristesa o felicitat.

Aquesta qualitat ens fa evolucionar i tenir un major progrés en aspectes generals (acadèmic, laboral, sentimental, social...), fet que ens permet estar en pau amb nosaltres mateixos i amb les persones que ens envolten.

Arribar a un bon equilibri a través de l'exercici físic ens pot ajudar a aconseguir importants modificacions en la nostra personalitat: l'estabilitat emocional, l'autoestima, l'extraversió... Tot això desemboca en una millora de la percepció de nosaltres mateixos. També ajuda a millorar els trastorns d'ansietat, els diversos símptomes de tensió, la inquietud, l'excitació del sistema nerviós, el formigueig, la hipercinèsia (augment de l'amplitud i de la rapidesa dels moviments)... Pel que fa a la depressió, millora la funció mental, l'autonomia, la memòria, la rapidesa, la sensació de benestar i la tan desitjada imatge corporal. Amb tots aquests beneficis aconseguim una estabilitat en la nostra personalitat, cosa que ens fa ser més optimistes.

Els programes d'activitat física ens han de proporcionar relaxació, resistència, força i flexibilitat muscular. A més, la pràctica de l'esport contribueix a establir relacions amb el grup, al lliurament de tensions i a combatre el sedentarisme. També es pot arribar a utilitzar per fomentar les relacions interpersonals i per a la integració social. Quan estem fent exercici físic, no només hi ha una repercussió en el nostre cos, físicament, sinó que també n'hi ha de manera energètica, emocional, intel·lectual... Cal dir que totes aquestes afirmacions han estat reconegudes per investigacions realitzades per la medicina esportiva.

Uns dels millors exercicis aeròbics són, per exemple, córrer, caminar, anar en bicicleta, fer natació, rem, esquí de fons... Com a norma general, però, tota activitat física adaptada a les nostres possibilitats i necessitats suposa una millora de la salut i de la qualitat de vida, i afecta, no només la prevenció de malalties, sinó que també es converteix en un factor primordial per a la qualitat de vida. Per tant, arribem a la conclusió que la pràctica de l'exercici físic no és que sigui important, sinó que és vital per a la nostra supervivència.

Animeu-vos a trobar el vostre equilibri personal a través de l'esport!