




Cartas de lectores



Nos envía el profesor Álvaro Medina estas reflexiones de uno de sus estudiantes acerca de la inclusión del deporte como forma de vida.

Jorge Luis Álvarez Ramírez⁺⁺⁺⁺

Mi nombre es Jorge Álvarez, nacido en 1986 en la ciudad de la eterna primavera o, también llamada, El Valle de Aburrá, la ciudad de Medellín. Soy de una familia humilde; mis padres, que no tienen ninguna profesión, fueron criados con los fundamentos de la urbanidad de Carreño, buenos principios y valores. Comparto este pequeño escrito inspirado, quién pensara, en una materia llamada *Morfofisiología*, en la clase de prescripción de la actividad física, encaminada a dar buenas pautas para orientar a nuestros futuros pacientes.

Observando con detenimiento los pasos para la prescripción de actividad física, con respecto a la motivación en el ítem de autoevaluación, encuentro preguntas que debemos plantear cuando somos inactivos físicamente. Sin embargo, hay cuatro preguntas que aún me inquietan. La primera es *¿cuál es mi imagen personal?*, a lo cual respondo que tengo una buena imagen personal, pero aun con metas físicas propias por cumplir. Esto me lleva a mi segunda pregunta, *¿qué sentimientos me genera?* Entre estos, el gusto, la satisfacción, la emoción al levantarme cada mañana y ver el cuerpo que Dios me ha regalado; que si observo una afección dermatológica, quisiera que no se hubiese presentado, pero he comprendido que hasta ello hace parte de nuestra vida, pensando que, cuando aceptamos estas situaciones, en menos de nada se han curado. Una tercera pregunta es *¿para qué quiero cambios en mí?* Porque quiero ver un cuerpo más atlético, porque mi salud mejora cuando hago ejercicio, siendo una gran motivación el alejar enfermedades con solo hacer deporte. Me respondo a una cuarta y última pregunta. *¿Estoy listo y quiero un cambio?* Sí estoy preparado y deseo cambios, ya que pensando en mi vejez, pretendo ser un adulto mayor sano, independiente, con muchos años de vida; que me mire al espejo y sienta admiración por mis logros personales.

Parece que a mí me hubiesen engendrado realizando ejercicio, ya que desde que tengo uso de razón busco la manera para practicarlo en distintas disciplinas deportivas, fútbol, karate, gimnasia, natación y atletismo, hasta llegar al nivel competitivo y ganar medallas. Ahora, por razones circunstanciales, he vuelto a practicar karate en la universidad, dejando de lado el atletismo al cual me dedicaba en tiempos libres en mi trabajo, cuando representaba a Cafam en justas deportivas dejando su nombre en alto.

En cuanto a las barreras comunes tendré que contar algunos detalles de mi vida. Cuando estaba en la época de la adolescencia deseaba ser alto, tenía complejo por mi estatura. En mi casa, construida de madera, había palos atravesados en el techo para sostenerlo; pues bien, cuando podía me colgaba de ellos en cualquier momento del día, aquello me hizo ganar algunos regaños de mis padres dada su preocupación de causar algún accidente; pero eso no me importaba, yo quería ser "largo".

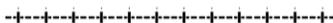
Interesado en los deportes, conseguí entrar a un grupo llamado *Maná*, nombre que daba la idea de *causa*, alimento

como el que Dios dio a los israelitas, alimento que de igual manera buscábamos algunos jóvenes para alejarnos de la violencia que se generaba en nuestro entorno en aquel fogoso barrio dentro de una comuna, conocida por muchos como la comuna trece de Medellín. Pero, aun buscando un refugio en el deporte para escapar del crimen, de la carencia de alimentos y de agua, de la delincuencia, de las drogas, de aquellos aspectos socioeconómicos y culturales precarios que aquejan a los jóvenes, en una noche, luego de una competencia, se me acercó un hombre con capucha para no ser identificado, diciendo que hiciera parte de un grupo, al cual no quería pertenecer, y que nosotros los llamábamos los muchachos del barrio. En medio del miedo respondí como un valiente "lo consultaré con la almohada y me acercaré a comentarles".

Desde ese momento mi vida se complica con mis padres, ya que aun siendo menor de edad, les dije que me quería ir a vivir con mi tía en Soacha. Sin conocer la causa de mi deseo, mis padres me trataron mal y me dijeron que me creía muy grandecito para hacer lo que "se me diera la gana", que fuera y probara lo que en realidad era el mundo. Aquellos muchachos del barrio no tomaron represalias con mis padres pues, de igual manera, los querían y respetaban; nadie supo nada hasta que, hace poco, se lo comenté a mis padres, lloramos juntos y nos pedimos perdón. Ahora, desde la ciudad de Bogotá y, ellos en Medellín, nos comunicamos de manera constante manteniendo una buena relación, cuando he podido voy y los visito o ellos vienen.

Pero, a pesar de los obstáculos, como un gran atleta que quiere alcanzar la meta, sigo en busca de ella; no por lo que me pasó he pensado en abandonar el deporte; por el contrario, fue un incentivo para continuar con él. Cada día, aunque ya no estoy con mis tíos, dado que se fueron a vivir a otro lado, sigo en el deporte; me ayuda a escapar de los momentos de mala racha, me quita el estrés, me siento más vivo. He conocido varias ciudades de nuestra hermosa Colombia, Pasto, Cúcuta, Cartagena, Montería y, el paseo más soñado y nunca imaginado, montar en avión y conocer el mar hacia el lado del Atlántico en aquella linda Riviera mexicana en Cancún.

Gracias a Dios y al deporte podemos preparar el cuerpo para tener una vejez con menores complicaciones y, con la seguridad de que muchas enfermedades tardarán en aparecer, no lo pienso dejar.



++++ Estudiante FUJNC - jorge-alvarez@juanncorpas.edu.co



FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
JUAN N. CORPAS