ENFORTIR LA SALUT FEMENINA AMB EL FUTBOL

7 febrer, 2017

Els beneficis a llarg termini per a les nenes i dones que practiquen el futbol no eren una simple evidència. Fins fa unes dècades, moltes associacions nacionals prohibien a alguns clubs compartir les seves instal·lacions amb les futbolistes. La **"naturalesa inapropiada"** del futbol pel **"sexe dèbil"** s'utilitzava freqüentment com a excusa per conservar el futbol com un domini exclusivament masculí.

Afortunadament, en el segle XXI, aquests arguments ja pràcticament no existeixen. Les futbolistes, no només han superat aquells antics prejudicis, si no que poden afirmar des del punt de vista mèdic que l'esport que les apassiona es beneficiós. *"Ser físicament actiu s'ha mostrat com un factor determinant per la prevenció d'una de les majors amenaces mundials per a la salut: les anomenades malalties no contagioses o cròniques, que resulten de la vida moderna, com són les malalties cardiovasculars, diabetis, infarts i pressió alta sanguínia"*, explica el DR. Jiri Dvorak, Mèdic en cap i president del Centre d'Avaluació i Investigació Mèdica de la **FIFA (F-MARC)**.

En 2009, un estudi pioner publicat en el *British Journal of Sports Medicine* va identificar l'estil de vida sedentària com una de les causes d'aquestes malalties cròniques. En el mateix any, un informe de l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)**, denominat *"Dones i Salut"*, va arribar a la conclusió de que la inactivitat física era un dels grans problemes en les dones que *"establir hàbits saludables des de la edat primerenca pot ajudar a les dones a portar una vida activa i sana fins una edat avançada".*

L’informa va assenyalar tanmateix que les dones, degut al fet que viuen més que els homes, representen un percentatge creixent de persones de la tercera edat i de pacients amb malalties cròniques. De manera que la OMS argumenta que combatre les principals causes d’aquestes malalties en dones hauria de constituir un objectiu significatiu per la societat en general, i per la dona a títol individual.

Qüestió de motivació

La pregunta obvia que s’imposa als experts en salut és com crear aquets hàbits saludables. Ja que l’absència d’un seguiment continu a programes d’entrenament a llarg termini va resultar ser el factor bloquejador de distintes campanyes, el **F-MARC** es va preguntar si el futbol en particular podria oferir a les dones major motivació que les activitats menys socials, com per exemple el “running” o els exercicis al gimnàs. Amb la finalitat de provar tal hipòtesi, un equip d’investigadors de set països va elaborar un projecte per dones sol·licitant-les jugar partits de futbol d’equips reduïts dos o tres vegades per setmana. Els canvis de salut es van comparar amb un grup de dones que va practicar “running” i amb altre, que va romandre inactiu.

Desprès de tres mesos, les dones que jugaven futbol van mostrar clares millores en el seu estat físic, força muscular, massa òssia i metabolisme de sucres, totes elles molt útils per combatre malalties cròniques, superant la majoria d’aquestes millores a aquells del grup de “running”.

Amb la finalitat de determinar quines dones es podien beneficiar d’un estil de vida més saludable, els estudis es van concentrar deliberadament en dones de mitjana edat sense entrenament i sense prèvia pràctica en el futbol. A més e més de les millores anomenades, els investigadors van observar també un substancial increment de la funció cardíaca i del rendiment físic, i altres paràmetres com la millora del consum màxim d’oxigen. Les futbolistes es van beneficiar de la

reducció de factors de riscos com malalties cardiovasculars, incloent un descens de la pressió cardíaca i una reducció de la rigidesa de les parets dels vasos sanguinis. També va tenir una influència positiva sobre els perfils del lípid sanguini – un factor determinant de malalties coronàries – de manera molt més evidents en les dones que practicaven "running".

Augments de pes

Si bé a moltes dones els hi agrada estar en una bona forma física pel simple motiu de trobar-se bé físicament, altres s'exerciten específicament per perdre pes o, com a mínim, per mantenir-lo. Al respecte, els estudis van revelar que jugar al futbol condueix a una major pèrdua de grasses que un entrenament per intervals o de força, dues formes d'exercicis que solen recomanar-se com els mètodes més eficaços per cremar grassa corporal. Al recomanar aquests programes d'entrenament, els preparadors personals recalquen freqüentment la necessitat d'evitar repeticions i la monotonia, el qual explica la idoneïtat del futbol per controlar el pes, per tant els investigadors del **F-MARC** van constatar una permanent alternança d'accions breus d'alta intensitat (fins 100 sprints en un partit) i períodes de recuperació de baixa intensitat durant els partits de futbol.

Un important aspecte relacionat amb tot això es que aparentment el futbol no fomenta cap tipus particular d'obsessió respecte a aprimar-se, ni distorsiona la imatge que les nenes o les dones tenen del seu cos. El fenomen de la "triada de l'atleta femenina" – una combinació de desordres alimentaris, amenorrea i osteoporosi (una reducció de la resistència òssia més comú en les dones que en els homes), causat sigui per excés d'exercici físic, dieta radical o les dues (clarament documentat en esports com la gimnàstica, el patinatge artístic, la natació i curses de fons), constatant-se amb molta menor freqüència en dones que juguen a futbol.

Particularment en relació a l'osteoporosi, es considera que un

entrenament apropiat pot, de fet, estimular la formació de nova massa òssia, així com incrementar la força muscular i l'equilibri, contribuint a preveure caigudes causants de fractures, especialment a edat avançada. En efecte, les futbolistes ocasionals del estudi del **F-MARC** van manifestar un major increment de la densitat òssia de les cames que les dones que van participar fent "running", probablement degut a la major càrrega mecànica en els ossos de les futbolistes com a conseqüència dels repetits salts, acceleracions i frenades.

Aspectes psicològics

A més a més de la simple mesura del nivell de la condició física de les dones que van participar en els estudis del **F-MARC**, els investigadors van examinar així mateix els efectes psicològics, socials i de motivació de jugar al futbol. És de particular interès quan es tracta d'identificar un esport que no sols sigui beneficiós per la salut de les dones, si no igualment els hi sigui del seu interès.

Les conclusions van ser novament positives, experimentant les dones tant del grup futbolístic com el del "running" alts nivells generals de flux, termini utilitzar en psicologia per descriure la sensació d'una total immersió , participació i èxit en una activitat particular. El futbol aparentment va superar al "runinng" en quan a la interacció social entre les participants, mesura realitzada pels investigadors basant-se en la forma de vinculació de les dones entre sí. Les corredores es van centrar més en si mateixes com a individus, mentre que les futbolistes parlaven de "nosaltres", suggerint així un major sentit de pertinença a un equip.

Malgrat tot, potser el punt més significatiu de l'estudi va ser l'efecte a llarg termini que jugar a futbol va tenir en les dones. A l'iniciar-se l'estudi, tant les futbolistes com les corredores estaven convençudes de que córrer era l'exercici més fàcil per seguir practicant en el futur. Però, un any desprès de l'estudi, moltes de les futbolistes seguien

jugant i algunes, fins i tot, es van inscriure’s en un club, mentre que gran part de les dones del grup de corredores van deixar d’entrenar.

Si es considera que el futbol femení és actualment un dels esports de major creixement en el món, és evident que milions de dones futbolistes gaudeixen ja dels beneficis per la salut que proporciona aquesta disciplina esportiva, independentment de que siguin conscients o no. A més a més, les probes científiques ofereixen una resposta útil i categòrica a tot aquell que segueixi creient en la falsa idea que el cos femení no es apte per jugar al futbol.

Font: FIFA F-MARC

Organització Mundial de la Salut (OMS),Informe « Dones i salut”