

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

“Por qué la aptitud física”

Greg Glassman



La familia de CrossFit lamenta el reciente fallecimiento del Dr. Roy Walford, el investigador más destacado en longevidad del mundo. El Dr. Walford publicó más de 300 artículos científicos sobre la biología del envejecimiento. Desde sus laboratorios en la U.C.L.A., donde trabajó durante casi cuarenta años, su labor se centró en la extensión de la vida mediante la restricción calórica.

La prematura muerte del Dr. Walford a los 79 años (había planeado pública y extensamente llegar a los 120) debido a la ELA no cuestiona en absoluto la validez o contribución de su trabajo científico sobre el envejecimiento. La sospecha entre muchos investigadores de que la restricción calórica podría, como ha ocurrido en animales de laboratorio, prolongar la vida humana, debería, y lo hará al menos a corto plazo, perdurar tras la muerte del Dr. Walford.

"Por qué Fitness" (continuación...)

Tristemente, esperamos que la deficiencia del Dr. Walford se utilice en algún lugar para justificar la glotonería. Honraremos la vida y el trabajo del Dr. ayudando a mantener la perspectiva. Hacemos lo mismo por el fallecido Dr. Atkins cuando recordamos a algunos de sus detractores que una lesión cerebral terminal por un trauma accidental en la cabeza no podría haber sido prevenido de manera realista por su dieta ni por ninguna otra.

La cultura que nos esforzamos por cultivar dentro de la comunidad de CrossFit se centra en la práctica y los resultados sobre la teoría, y la teoría sobre la personalidad. Para nosotros, gran parte del fitness, la nutrición, la medicina y la salud se comercializa, asocia, promueve, entiende, debate e incluso reconoce en conexión primero con una personalidad, luego con una teoría y solo en tercer lugar con la práctica clínica o eficacia.

Al cambiar el enfoque del fallecimiento personal del Dr. Walford al cuerpo de su trabajo científico, nos encontramos con otra pregunta de considerable interés: "¿Qué tan importante es la longevidad para el fitness y CrossFit?" lo que a su vez provocó una pregunta aún más importante, incluso si solo porque estamos listos para responderla, "¿Por qué estar en forma?" o "¿Por qué fitness?"

Un sabio dueño de gimnasio solía contar la historia de que cuando se pregunta públicamente a las personas "¿Por qué quieres estar en forma?" la respuesta abrumadora es vivir largo y saludable, pero cuando se pregunta de manera anónima la respuesta dominante es atraer al sexo opuesto.

El "¿por qué?" del fitness es complejo e individualizado, pero tenemos el deber y honor de ofrecer nuestra perspectiva como ingenieros y defensores de un sistema de fitness que reconoce claramente tanto la longevidad como la salud como altamente deseables.

Afortunadamente, para la mayoría de nosotros, el debate de "verse mejor desnudo" frente a "vivir más tiempo" se resuelve con confianza adoptando estilos de vida que creemos optimizan ambos simultáneamente. Pero, ¿y si eso no fuera posible?

¿Cuánta calidad añade el fitness a la vida independientemente de las esperanzas y garantías de salud y longevidad? Examinar esta pregunta construye un marco desde el cual se podría responder la pregunta más amplia "¿Por qué fitness?"

Como un adelanto o incentivo para examinar el aspecto no relacionado con la salud y la longevidad del fitness, compartimos que es la evaluación razonada de algunos expertos en longevidad que colectivamente los datos de investigación sobre dieta, ejercicio y longevidad apoyan la visión de que la restricción calórica y el ejercicio pueden no ser tan beneficiosos para la longevidad como la restricción calórica y ser sedentario.

Si esto fuera cierto, ¿qué harías?

Nuevamente, para responder, primero necesitamos examinar los aspectos no relacionados con la salud y la longevidad del fitness antes de siquiera comenzar a considerar lo que puede o no ser un equilibrio equitativo o incluso posible entre la calidad y cantidad de vida.

Para los CrossFitters, el fitness es parte de una empresa distintivamente humana: la auto-actualización consciente y deliberada. Siendo, muy deliberadamente, todo lo que podemos ser. Nuestras diversas capacidades ciertamente incluyen muchas que son físicas. En algunos círculos, afectar un completo desdén por la actividad y el logro físico sugiere artísticamente un enfoque intelectual y, con suerte, superioridad. Para nosotros, la evidencia, la experiencia y la lógica favorecen modelos que reconocen una vasta e incluso irreducible interacción de dominios mentales y físicos. Creemos que hacer ejercicio es inteligente y nos hace más inteligentes.

El análisis reciente de la profunda diferencia en la expresión genética entre personas que hacen ejercicio y las sedentarias y el consiguiente desorden en múltiples sistemas corporales de las personas sedentarias nos sugiere que el funcionamiento cerebral normal en individuos sedentarios puede eventualmente demostrarse como imposible debido a la desventaja en la expresión genética. <http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Cualquiera que haga ejercicio regularmente puede rápidamente hablar de su impacto en el estado de ánimo y la función mental. Algún día, la ciencia demostrará que el ejercicio no produce exactamente estados mentales artificialmente alegres o eufóricos tanto como ser sedentario induce entornos de química cerebral artificialmente depresivos.

Hay otra ventaja del fitness que no requiere confundir las distinciones convencionales o coloquiales entre mente y cuerpo, sino que reconoce la distinción y utiliza la experiencia física y los éxitos para elaborar estrategias efectivas para el éxito en dominios no físicos.

En CrossFit llamamos a esto el "efecto de transferencia". Lo que sabemos es que el gimnasio es un campo de pruebas para mejorar y desarrollar la voluntad. El logro físico, la aptitud, requiere convertir repetidamente el pensamiento en acción o dar expresión a tu voluntad. Los costos del logro físico son reales, dolorosamente tangibles, medibles y efímeros, mientras que las recompensas son igualmente reales y medibles, pero dulces, no dolorosas y duraderas en lugar de efímeras.

"Por qué Fitness" (continuación...)

El entrenamiento físico puede ser un lugar ideal para aprender estrategias de éxito. La recompensa por nuestros esfuerzos es más segura, tangible e inmediata en el ámbito físico que, por ejemplo, en el emocional, espiritual o financiero, pero las lecciones no son fundamentalmente diferentes; simplemente llegan más fácilmente.

Los CrossFitters ven la educación física como un vehículo principal para enseñar virtudes esenciales para el logro. Para nosotros, el mundo de los desafíos físicos y los logros se han convertido en metáforas para cosechar las riquezas de la vida y enfrentar sus plagas. Como metáforas, nuestros esfuerzos iluminan, instruyen, animan y explican mucho de lo que nos es querido en todas partes. La aptitud, en última instancia, ejercita y desarrolla la voluntad. Shakespeare dijo: "Nuestros cuerpos son nuestros jardines, y nuestras voluntades son los jardineros."

Un CrossFitter famoso por su conocimiento íntimo y manejo exitoso del peligro físico observó que nuestros entrenamientos intensos desarrollan coraje. ¿El pánico de la intensa producción nos familiariza con el miedo de tal manera que, en parte a través del entrenamiento, reducimos el verdadero costo - el miedo, del coraje?

De manera similar, las lecciones y expresiones de autodisciplina, responsabilidad, amistad, trabajo, perseverancia y fe llegan fácil y regularmente en los mejores entornos de entrenamiento.

El impacto en el carácter del entrenamiento atlético incluso ha llamado la atención de los académicos. Numerosos estudios han demostrado que los atletas comparados con los no atletas:

- Son más extrovertidos y abiertos en sus comunicaciones
- Tienen una mayor necesidad de logro
- Tienen una mayor necesidad de estimulación
- Son más agresivos
- Son más estables psicológicamente
- Tienen mejor autocontrol emocional y son emocionalmente más estables
- Son menos ansiosos
- Son más seguros de sí mismos
- Muestran un mayor grado de dominio
- Muestran un mayor grado de responsabilidad

Mientras los científicos estudian y debaten si estos rasgos desarrollan el atletismo o si el entrenamiento físico construye estos rasgos, los entrenadores de cien disciplinas atléticas regularmente, y en el curso de su trabajo diario, afilan estas capacidades al máximo en decenas de miles de atletas.

El movimiento físico, superar obstáculos y ejercer la voluntad es una necesidad de la vida y es la esencia misma de ser humano. Creemos que el propósito no nos es otorgado, sino creado por el mismo acto de convertir pensamientos y sueños en eventos físicos en una cadena continua de esfuerzos. El valor y el costo del logro están paradójicamente contenidos dentro de la lucha y la nobleza del esfuerzo, y es la lucha noble la que conduce al propósito.

Incluso más allá de esto, para los CrossFitters, el rendimiento humano altamente desarrollado es arte y la participación personal en estas artes, en todos los niveles de habilidad, es una experiencia trascendental. Los atletas, para nosotros, son como músicos, pintores y poetas.

Una cultura física que inspira, guía y enriquece cada aspecto de nuestro ser puede añadir años a nuestras vidas, pero ciertamente añade vida a nuestros años.

La longevidad independiente de logros, capacidad, independencia, productividad y autosuficiencia potencialmente se convierte en algo grotesco. Un escenario incómodo para el futuro es que la esperanza de vida se eleve a 150 años, con los últimos 75 años siendo vividos en un hogar de ancianos.

La discusión sobre intercambiar calidad por cantidad de vida es en gran parte hipotética porque el conocimiento actual sobre fitness y longevidad no ofrece tal intercambio. Es nuestra esperanza y creencia que la longevidad se optimizará bajo condiciones donde la capacidad funcional también lo haga.

Para los CrossFitters la respuesta a "¿Por qué fitness?" es porque el fitness trasciende todo menos la virtud, que alimenta, y la longevidad e incluso la salud son solo aspectos del fitness.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.