El deporte toma la escena

Tiempo de lectura: 2 min.
Jesús Elorza G.

A primera vista, teatro y deporte son dos disciplinas dispares. Sin embargo, el segundo sirve de inspiración a dramaturgos y creadores de todas las edades para pensar la influencia del deporte y los deportistas en la sociedad actual y abordar cuestiones como el éxito, el fracaso o la perfección.

Un paso de especial significación en la relación del teatro con el deporte se pudo ver en el Teatro Cervantes de Arnedo ubicado en La Rioja, España al ser presentado, en ese escenario solemne el espectáculo inigualable del cuerpo humano en pleno esfuerzo: una mujer de 67 años, y un hombre de 33, frente a frente, en una prueba de esfuerzo, corriendo sobre bandas sin fin, puesta en escena casi disruptiva, explicada, analizada, desmenuzada por dos fisiólogos ante la mirada boquiabierta de 500 espectadores que llenaban la sala.

Adrián Castillo, David Gutiérrez, Borja Martínez Téllez y Aitor Viribay crearon el laboratorio METHUB, y se empeñaron en traducir el conocimiento científico relacionado con el metabolismo humano de la forma más llana y menos elitista posible. ¿Qué mejor manera de llenar de forma gratuita un teatro? Detrás de

semejante puesta en escena, una ambición, explica Castillo a los sorprendidos espectadores: “tal y como funciona nuestra sociedad, el ejercicio es una herramienta imprescindible para mejorar la salud y el rendimiento. Necesitamos gastar energía para que nuestras mitocondrias, las centrales de energía de nuestras células, puedan recuperar su capacidad para usar los sustratos energéticos y sean capaces de convertirlos en energía de forma óptima para seguir alimentando el ciclo de la vida. Si no lo hacemos, nuestro organismo colapsa”.

Castillo señala en su explicación que el ser humano dispone de una cantidad limitada de latidos de su corazón, estimada en unos 3.000 millones, que debe gestionar durante su esperanza de vida. Si hacemos ejercicio, y si éste es especialmente intenso ‘gastamos latidos’ a gran velocidad, pero lo que puede parecer a simple vista un desperdicio es, en realidad, la mejor manera de ahorrar latidos en el día a día. “Esto permite al deportista generar adaptaciones que hace que el resto del día, semanas y años, sus latidos sean menores a los de una persona que no está entrenada. Ante un ejercicio mínimo como ir a por el pan, o subir unas escaleras, una persona no entrenada puede alcanzar los 130-150 latidos/minuto (lpm), lo que sería equivalente a un deportista corriendo a 16-18km/h. Incluso en reposo, una persona entrenada tendrá un pulso cercano a los 35-40 lpm, mientras que una persona no entrenada, 60-80 lpm. Los mecanismos que regulan todo este proceso son exactamente el metabolismo, es decir, cómo usamos la energía”.

Con este conocimiento, sobre la escena, los deportistas amateurs, Arturo de Blas, de 33 años, y Elena Ruiz, de 67 años, sometieron sus organismos a un esfuerzo máximo mientras el equipo de METHUB respondía a preguntas en directo y explicaba los datos extraídos de los analizadores de gases para medir la producción energética y de los medidores de lactato. La diferencia de edad entre ambos ‘actores’ tenía como objetivo demostrar que el rendimiento se puede extender hasta edades avanzadas; “Así, los valores de consumo de oxígeno de Elena obtenidos en la prueba fueron de 40 ml/kg/min, comparables a los de una mujer de 20-30 años. Las de su grupo de edad, de media z pueden estar en torno a 20-25 ml/kg/min”,

Al escuchar y ver todo aquello, muchos espectadores salieron al trote del teatro, vibrando con la electricidad del ambiente, pensando ya cómo incorporar el deporte, bailo terapias o caminatas a sus vidas. Un grupo de venezolanos allí presentes recordaron a viva voz la frase o concepto de "Correr es vivir" ampliamente difundido en los medios de comunicación por Pedro Penzini Fleury y lo vieron representado en la escena teatral.

ver PDF
Copied to clipboard