

Será o desporto um fator de longevidade ?

Muito pouco se tem escrito sobre este assunto.

G. Hébert, insurgindo-se contra a prática do desporto, diz textualmente:

"Le sport, par sa nature même, étant une lutte pour le mieux, n'a théoriquement pas de limites. Si les raisons éducatives déjà citées: l'utilité, la mesure et l'altruisme, n'agissent pas comme éléments modérateurs, rien n'arrête plus dans l'idée d'aller toujours plus loin, toujours plus vite, ou, d'une façon générale, toujours plus avant." "Il peut arriver à un moment donné que la limite des forces soit dépassée; c'est alors le "claquage" immédiat, sous une forme ou sous une autre..."

E ainda:

... "le travail, même court, exécuté par à-coups au maximum de puissance ou avec l'idée continuelle de lutte ou de "mieux", est épuisant et peut causer de trouble à la santé et à la vitalité."

Anderson, estudando a longevidade dos desportistas, chega entretanto a conclusões inteiramente opostas. Para êle, os detentores de "records" e de ótimas "performances" têm vida mais longa que os demais desportistas.

Dublin, comparando a duração da vida de 5 000 estudantes que se notabilizaram na prática dos desportos com a dos indivíduos normais, deixou patente a maior longevidade dos atletas.

Favoráveis ainda às ideias de Anderson, são os resultados a que chegaram Hahn e Brose. Êstes autores examinaram indivíduos que, em sua mocidade, tinham obtido grandes vitórias e batido "records" nos desportos, não encontrando neles nenhuma lesão ou perturbação notável, o que de algum modo evidencia que uma vida muscular intensíssima, por muitos anos praticada, não é prejudicial.

Para a maioria dos autores, não está pois comprovada a desfavorável influência das competições desportivas na longevidade.

Julgamos, entretanto, que a verdade não está com os extremistas.

O desporto praticado sob regras higiênicas invioláveis, será incontestavelmente benéfico à saúde; porém, a preocupação constante da **fôrma e do "record"** levada ao extremo, na prática intensiva e prolongada dos desportos, é nociva à saúde do indivíduo e portanto à sua longevidade.