

## La importancia de la actividad física desde una perspectiva cristiana

Hermanos, el tema que quiero compartir con ustedes en esta ocasión tiene por título "La importancia de la actividad física desde una perspectiva cristiana" y se basa en 1 Timoteo 4:8, donde el apóstol Pablo escribe:

*"Porque el ejercicio físico es de algún valor, pero la piedad tiene valor para todas las cosas, ya que tiene promesa para la vida presente y la vida venidera "*

### Introducción

Hermano, lo más probable es que hayas oído incontables veces que hacer ejercicio es "bueno para ti". Pero ¿sabías que también te puede ayudar a sentirte bien? Hacer la cantidad adecuada de ejercicio físico puede aumentar tu nivel de energía y hasta ayudarte a mejorar el estado de ánimo.

Desde una perspectiva cristiana, la actividad física tiene un lugar significativo no solo en el mantenimiento de nuestra salud, sino también en el fomento de nuestro bienestar espiritual. La Biblia, aunque no es un libro de texto sobre ejercicio, contiene numerosas referencias y principios que subrayan la importancia de cuidar nuestros cuerpos y, por extensión, participar en la actividad física.

En otras palabras, aunque la Biblia, no es un manual exhaustivo sobre ejercicio físico y deportes, ofrece varias ideas que reflejan la perspectiva de Dios sobre la importancia de cuidar nuestros cuerpos. Las Escrituras proporcionan principios que pueden guiar a los cristianos a comprender el papel del ejercicio físico y los deportes en sus vidas. Al explorar este tema, veremos cómo la Biblia fomenta el bienestar físico, el equilibrio entre la salud física y espiritual, y la importancia de la disciplina y la mayordomía.

## Desarrollo

Antes de comenzar el desarrollo propiamente tal, primero una definición

**Ejercicio físico:** Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar del individuo.

En otras palabras, el ejercicio físico es definido como cualquier actividad que produce movimiento corporal debido a la contracción muscular dependiente del consumo de energía, y que produce beneficios progresivos en el estado de salud.

Cada vez son mejor conocidos los efectos producidos por el ejercicio para la salud tanto en prevención primaria como en secundaria. Gran parte de la sociedad actual no ha sabido incorporar de manera generalizada el ejercicio en la rutina diaria, con una disminución progresiva del tiempo dedicado al mismo. De igual modo, se ha tendido a abusar de comidas hipercalóricas, mientras que el tiempo dedicado a nuevas actividades sedentarias, tales como ver la televisión o el uso de ordenadores personales, está aumentando.

La literatura muestra ampliamente los beneficios del ejercicio físico sobre varios indicadores de salud, incluida la mortalidad cardiovascular y la debida a cualquier causa, tal como se demuestra en un reciente metaanálisis. Numerosos estudios prospectivos realizados en varios países señalan la alta prevalencia del sedentarismo y su asociación con pobres resultados de salud.

El ejercicio físico realizado de manera regular produce una serie de adaptaciones a medio-largo plazo, dentro de las cuales se incluyen varios sistemas (musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio, metabólico). El ejercicio impacta de una manera favorable sobre el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo afecciones cardiovasculares, diabetes mellitus, insuficiencia respiratoria crónica, enfermedad renal crónica, deterioro cognitivo y algunos cánceres, entre otros. De

hecho, la realización de ejercicio en edades medias de la vida se ha asociado con una disminución de la morbilidad y del riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas en las últimas fases de la vida.

El ejercicio se acompaña de un aumento del bienestar psicológico. Altos niveles de ejercicio se relacionan con ausencia o mínimos síntomas de ansiedad o depresión, tal como demuestran numerosos estudios clínicos. El deporte ha sido utilizado de manera eficaz en estudios clínicos para el tratamiento de ataques de pánico, trastorno por ansiedad generalizada y fobia social. Asimismo, la depresión se asocia de manera importante con diversas afecciones crónicas, tales como obesidad, diabetes, enfermedad coronaria o daño renal crónico. El ejercicio se ha demostrado efectivo en el tratamiento de la depresión, así como en la prevención de nuevas recaídas de la enfermedad. Por lo tanto, es recomendable, en personas con riesgo de sufrir alteraciones del ánimo, aconsejar el ejercicio físico de manera regular.

Tres tips relacionados con lo anterior:

- **El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente.** El ejercicio mejora la salud del cerebro y el aprendizaje. Puede ayudar a las personas a dormir mejor. Cuando haces ejercicio, tu cuerpo produce sustancias químicas que te ayudan a sentirte bien. El ejercicio reduce las posibilidades de sufrir de depresión y disminuye los sentimientos de ansiedad. Además, el ejercicio puede darte una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar metas, como dominar un nuevo paso de baile o batir un récord personal en 100 metros llanos.
- **El ejercicio físico ayuda a las personas a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de algunas enfermedades.** Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prevenir el aumento de peso, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta. El ejercicio para fortalecer los huesos, como saltar, correr o levantar pesas, puede ayudar a mantener los huesos fuertes.
- **El ejercicio ayuda a envejecer bien.** Quizás no te parezca importante ahora, pero tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Hacer ejercicio de forma regular mejora la calidad de vida (la capacidad de disfrutar de las cosas) a medida que envejeces. Puede mejorar la salud del cerebro y reducir la posibilidad de

contraer la enfermedad de Alzheimer (una enfermedad del cerebro que provoca la pérdida de la memoria). El ejercicio puede ayudar a prevenir caídas y lesiones provocadas por caídas.

Hermanos, Dios diseñó el cuerpo para que habitara y se mantuviera saludable en el escenario de la creación, pese a las consecuencias de la caída, y es muy importante comprender en qué contexto el apóstol Pablo dijo, en el pasaje de reflexión: «**Porque el ejercicio físico aprovecha poco**».

Fue en un contexto donde no había oficinas, jornadas laborales de ocho horas, embotellamientos de dos horas para volver a casa o medios de transporte público. Lo que había eran enormes distancias para adquirir algo para el sustento. El agua, el pan, las frutas y todo lo necesario para la vida cotidiana podía estar a distancias considerables que a menudo obligaban a caminar por horas para adquirirlos.

Nuestro actual estilo de vida sedentario hace más necesario que nunca entender cómo debemos cuidar nuestros cuerpos para la gloria de Dios. Pero ¿qué te motivaría a hacer ejercicio?

Como con muchas cosas en la vida, hay extremos en el área de ejercicio. Algunas personas se enfocan enteramente en la espiritualidad, hasta el punto de descuidar sus cuerpos físicos. Otros enfocan tanta atención en la forma y el cuidado de sus cuerpos físicos, que descuidan el crecimiento espiritual y la madurez. Ninguno de los dos indica un equilibrio bíblico. 1 Timoteo 4:8 nos informa, "**Porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera**". ¡Nótese que el versículo no dice que el ejercicio no tenga validez! Dice que el ejercicio es valioso, pero establece bien las prioridades al decir que la piedad es de más valor.

El apóstol Pablo también menciona el entrenamiento físico en la ilustración de una verdad espiritual en 1 Corintios 9:24-27 y se lee: "**Ustedes saben que en una carrera todos corren, pero solamente uno recibe el premio. Pues bien, corran ustedes de tal**

modo que reciban el premio. Los que se preparan para competir en un deporte, evitan todo lo que pueda hacerles daño. Y esto lo hacen por alcanzar como premio una corona de hojas de laurel, que en seguida se marchita; en cambio, nosotros luchamos por recibir un premio que no se marchita. Yo, por mi parte, no corro a ciegas ni peleo como si estuviera dando golpes al aire. Al contrario, castigo a mi cuerpo y lo obligo a obedecerme, para no quedar yo mismo descalificado después de haber enseñado a otros”.

Él equipara la vida cristiana a una carrera que corremos para "obtener el premio". Pero el premio que buscamos es una corona eterna que no se empañará ni se desvanecerá. Leemos en 2 Timoteo 2:5, “Y también el que lucha como atleta, no es coronado si no lucha legítimamente”. Y en 2 Timoteo 4:7, “He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe”.

Aunque el enfoque de estas Escrituras no es el ejercicio físico, el hecho de que Pablo usa terminología atlética para enseñarnos verdades espirituales, indica que Pablo veía el ejercicio físico, e incluso la competencia, de una manera positiva.

Somos seres físicos y espirituales. Mientras que el aspecto espiritual de nuestro ser es, bíblicamente hablando, más importante, no debemos descuidar ni los aspectos espirituales ni los aspectos físicos de nuestra salud.

**A continuación, algunos puntos básicos pero importantes relacionados con la actividad física**

### **1. Fundamentos Bíblicos para la Actividad Física**

La Escritura afirma que nuestros cuerpos son "templos del Espíritu Santo" según 1 Corintios 6:19-20 que dice: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.”, una declaración profunda hecha por el Apóstol Pablo para enfatizar que debemos honrar a Dios con nuestros cuerpos. Esta analogía del templo es fundamental; así como se esperaba que los antiguos israelitas

mantuvieran el templo literal en buen estado, los cristianos están llamados a mantener sus templos corporales, lo que incluye el cuidado físico regular y el ejercicio.

Además, Jesucristo mismo, durante su tiempo en la tierra, llevó una vida activa. Gran parte de Su ministerio involucraba caminar de un pueblo a otro, atravesando el variado terreno de las regiones de Galilea, Judea y más allá. Al hacerlo, Jesús ejemplificó un estilo de vida físicamente activo como parte de Su existencia terrenal.

## **2. La Actividad Física como Mayordomía**

La mayordomía es un principio fundamental en el cristianismo: administrar todo lo que Dios nos ha confiado para Su gloria. Esta mayordomía se extiende a nuestros cuerpos físicos. Participar en la actividad física es una forma de administrar nuestro cuerpo de manera efectiva. Al mantenernos activos, podemos desempeñar mejor las tareas que Dios nos ha encomendado. En Eclesiastés 9:10, encontramos: "**Todo lo que te venga a la mano para hacer, hazlo con todo empeño**", un versículo que se puede aplicar al vigor y la energía que estamos llamados a mantener a través de la aptitud física.

## **3. Beneficios para la Salud que se Alinean con las Enseñanzas Bíblicas**

Los beneficios para la salud de la actividad física regular están bien documentados y se alinean con el llamado bíblico a vivir abundantemente. Juan 10:10, donde Jesús dice: "**Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia**", apoya la idea de que los cristianos deben buscar una vida plena y saludable, que incluye la salud física.

La actividad física mejora la salud mental, reduce el riesgo de muchas enfermedades crónicas y, en general, mejora la calidad de vida, lo que nos permite vivir más plenamente nuestro propósito y llamado.

## **4. La Actividad Física como una Forma de Adoración**

La actividad física también puede verse como un acto de adoración. Romanos 12:1 insta a los creyentes a presentar sus cuerpos como un "**sacrificio vivo, santo y agradable a Dios**", lo cual se considera un acto espiritual de adoración. Cuando hacemos ejercicio, no solo estamos cuidando nuestra forma física, sino que también estamos expresando gratitud por las capacidades físicas que Dios nos ha otorgado. Esta perspectiva transforma las actividades y entrenamientos rutinarios en actos de adoración y agradecimiento.

## 5. Comunidad y Compañerismo a Través de la Actividad Física

La actividad física a menudo involucra a otros, ya sea directamente a través de deportes de equipo o indirectamente a través de espacios compartidos como gimnasios y parques. Este aspecto comunitario refleja el valor cristiano del compañerismo. En Hebreos 10:24-25 se lee: "*Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras; no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca.*", En este pasaje se anima a los cristianos a estimularse unos a otros al amor y a las buenas obras y a no dejar de reunirse, lo que implica que participar en deportes de grupo, clubes de caminata o clases de fitness puede proporcionar oportunidades para el compañerismo, alentándose mutuamente en la fe mientras también se promueve la salud física.

## 6. Beneficios Mentales y Emocionales

La actividad física no solo es beneficiosa para el cuerpo, sino también para la mente y el espíritu. Se ha demostrado que el ejercicio regular reduce los síntomas de depresión y ansiedad. Filipenses 4:6-7 dice: "*Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.*" Este pasaje habla de la paz de Dios que trasciende todo entendimiento. Si bien se entiende principalmente que esta paz proviene de una relación espiritual con Dios, mantener la salud física a través del ejercicio puede ayudar a mejorar la claridad mental y la estabilidad emocional, permitiendo una experiencia más plena de la paz de Dios.

## 7. Moderación y Equilibrio

Es importante, sin embargo, abordar la actividad física con un sentido de equilibrio y moderación. El Apóstol Pablo menciona en 1 Timoteo 4:8 que "*El ejercicio físico es de algún valor, pero la piedad tiene valor para todo, ya que tiene promesa para la vida presente y la venidera*". Este pasaje nos recuerda que, aunque el ejercicio físico es valioso, no debe eclipsar el crecimiento y las búsquedas espirituales. Una vida equilibrada considera tanto la salud física como la espiritual.

A modo de resumen de lo anterior (El deporte como apoyo al cristianismo ) y relacionado con el carácter y la salud

**Carácter:** No es nada fácil ser un atleta. La paciencia y la perseverancia que se requiere para practicar día tras día durante años, a menudo sin recompensas inmediatas, con el fin de obtener una medalla de oro, no se encuentra en todas partes. El verdadero atleta se somete a una vida muy rígida con el fin de conseguir su propósito.

Y sabemos hermanos, que no es fácil ser cristiano. La rectitud y perseverancia que se requieren para complacer a Dios hasta el último de nuestros días tampoco abundan, y las tenemos únicamente por la gracia de Dios.

Tanto el cristiano como el atleta saben muy bien lo que significa combatir plenamente dedicados a una meta. El Apóstol Pablo compara la vida cristiana con una carrera, pero con un premio mucho mejor al final, como ya se mencionó en 1 Corintios 9:24-27, ya leído.

**Salud:** Todo cristiano debería cuidar su cuerpo y estar saludable, para poder servir a Dios lo mejor posible. El cuerpo es el templo del Espíritu Santo, y Dios debe ser glorificado en el cuerpo (lo vimos en 1 Corintios 6:19,20). En los tiempos modernos en que el sedentarismo y el estrés son un serio problema para la salud de un alto porcentaje de la población, el entrenamiento físico y/o deporte competitivo y recreativo juegan un papel muy importante al proveer la distracción y los estímulos fisiológicos necesarios para prevenir las enfermedades cardiovasculares, problemas de cintura, obesidad y otros males relacionados con el sedentarismo. Aún más, la persona que entrena de forma regular, normalmente tiene mayores conocimientos sobre la nutrición y el cuidado del cuerpo, y los aplica. Por lo tanto, existen al menos dos ventajas para el cristiano en la práctica deportiva regular y disciplinada: le ayuda a crecer en el carácter que se requiere para ser un buen cristiano, y le puede ayudar a cuidar su cuerpo en la forma que Dios quiere que lo hagamos.

Finalmente, vemos que no hay nada de malo en que un cristiano se ejercite, todo lo contrario. De hecho, la biblia es clara en que debemos cuidar de nuestros cuerpos,

pero si debemos considerar los siguiente; también la biblia nos advierte contra la vanidad como por ejemplo en los versículos siguientes:

1 Samuel 16:7 *"Y Jehová respondió a Samuel: No mires a su parecer, ni a lo grande de su estatura, porque yo lo desecho; porque Jehová no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón."*; también en Proverbios 31:30 *"Engañosa es la gracia, y vana la hermosura; La mujer que teme a Jehová, ésa será alabada."*; y 1 Pedro 3:3-4 *"Vuestro atavío no sea el externo de peinados ostentosos, de adornos de oro o de vestidos lujosos, sino el interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios."*

Nuestra meta en el ejercicio no debe ser mejorar la calidad de nuestros cuerpos para que otras personas nos noten y nos admiren. Más bien, la meta del ejercicio debe ser mejorar nuestra salud física para que tengamos más energía física y así podamos dedicarnos con mayor eficacia a las metas espirituales.

## Conclusiones

- La Biblia proporciona una perspectiva equilibrada sobre el ejercicio físico y los deportes. Reconoce el valor del entrenamiento físico mientras enfatiza la mayor importancia del crecimiento espiritual. Las Escrituras nos animan a cuidar nuestros cuerpos como templos del Espíritu Santo, a practicar la disciplina y la perseverancia, y a mantener un equilibrio entre la actividad y el descanso. Además, el ejercicio físico y los deportes pueden fomentar la comunidad y brindar oportunidades para demostrar un carácter cristiano. Sin embargo, es crucial evitar la idolatría y mantener nuestro enfoque en Dios. Siguiendo estos principios bíblicos, podemos honrar a Dios con nuestros cuerpos y usar el ejercicio físico como un medio para mejorar nuestro bienestar general y vitalidad espiritual.

- Un enfoque equilibrado del ejercicio y la salud es lo que el cristiano debe practicar. Debemos hacer ejercicio, es bueno para nuestro cuerpo y también para nuestro estado de ánimo. Debemos cuidar nuestra salud. Sin embargo, en estas búsquedas no debemos perder de vista a Dios. La razón por la que nos preocupamos por nuestro cuerpo no es para prolongar nuestras propias vidas o ganar popularidad, sino que es porque valoramos y deseamos administrar bien el regalo de Dios para nosotros.

- Conclusión final, la actividad física desde una perspectiva cristiana no es meramente una preocupación secular sobre la salud; es un enfoque holístico para vivir nuestra fe en todos los aspectos de nuestras vidas, incluyendo cómo cuidamos el cuerpo que Dios nos ha dado. Al abrazar la actividad física, honramos a Dios, mejoramos nuestro servicio a Él y a los demás, y participamos en una forma de adoración que celebra la vida y la vitalidad que Él nos proporciona.