

## Noticias y actividades para la reflexión

---

"María estuvo concentrada durante el año previo a la Olimpiada de Atlanta de 1996 como miembro del equipo español de gimnasia rítmica. En su diario nos cuenta la disciplina a la que estaba sometida y la angustia con que vivía esta situación. Entrenaba diez horas diarias. La dieta era escasa, baja en calorías y repetitiva. El agua llegó a ser un elemento prohibitivo porque sólo le dejaban tomar un vaso al día. Su mayor temor era el enfrentamiento diario con la báscula y el castigo por incumplir lo establecido...

[...] Tenían dificultades para conciliar el sueño por las noches debido al sobre-ejercicio. Algunas de ellas tuvo mareos en los entrenamientos como consecuencia del gran esfuerzo realizado. Durante ese año no fueron a la escuela y la entrenadora les proponía que estudiaran por la noche cuando la fatiga era extrema... Conforme se acercaba el gran acontecimiento olímpico la disciplina era mayor y la presión insostenible. María empezó a entrar en una crisis psicológica que no le permitía rendir [...]. Acabó por llamar a su madre y plantearle la pregunta siguiente: 'Mamá, ¿qué quieres, una medalla o una hija?'. Y volvió a casa."

Diario *El País*, 15 de octubre de 1996.

# QUESTIONE

cuestiones  
para la reflexión

¿Qué aspectos de la salud de María estaban en peligro?

¿Ocurren cosas parecidas en otros deportes? Da ejemplos.

¿Crees que María tomó la decisión correcta? ¿Por qué?

Si es posible practicar deporte de forma saludable ¿Cambiarías eso por el éxito deportivo?

---