

# El deporte ¿Es salud?

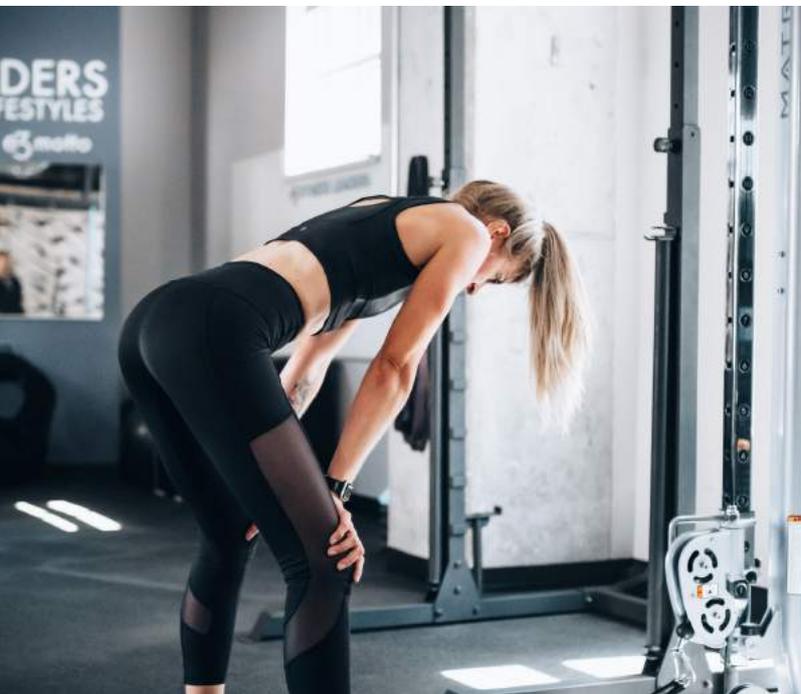
## EVENTO DEPORTIVO ZARAGOZA

*"La presión en muchos casos  
lleva a los deportistas a  
cometer malas prácticas que  
afectan directa o  
indirectamente a su salud."*

Por lo general, todos sabemos que el deporte es salud. No obstante, también es verdad la gran presión a la que están sometidos los deportistas durante el transcurso de su carrera profesional. Presión que en muchos casos los lleva a cometer, a ellos o sus preparadores, malas prácticas que afectan directa o indirectamente a su salud. Estas malas prácticas suelen estar enmarcadas en tres grandes bloques que están claramente vinculados entre ellos: Alimentación, trastornos psicológicos y lesiones.

Por ello, consideramos que el evento El Deporte ¿Es salud? es un espacio ideal para tratar estos temas que muchas veces son considerados taboo entre el propio sector deportivo. No solo queremos hablar con los deportistas, sino también con los expertos de cada área y ver los puntos de vista de cada uno de ellos.

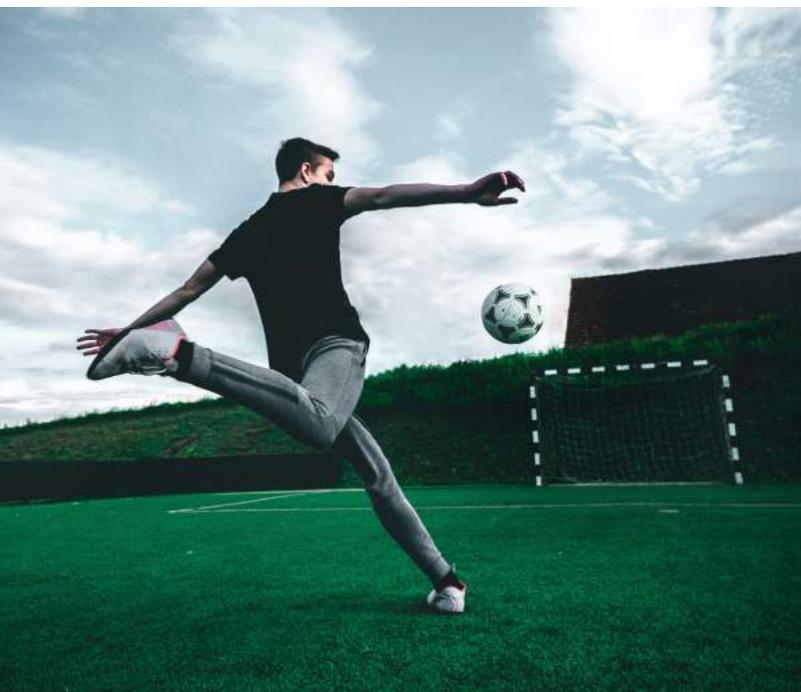


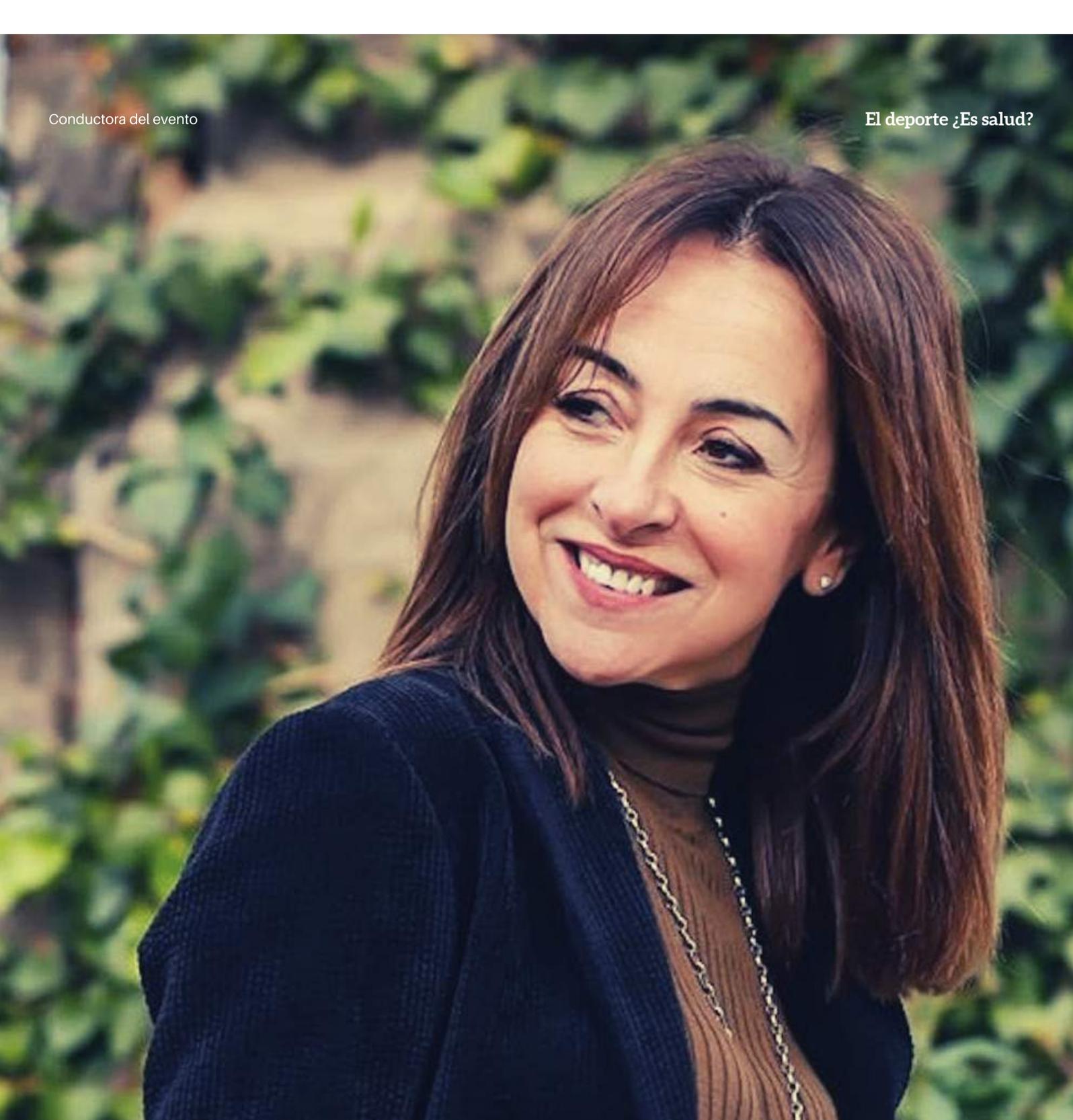


El deporte ¿Es salud?

## Conceptualización del evento

- El evento se dividirá en tres bloques temáticos: Nutrición, psicología y bienestar físico.
- Contaremos con Carmen Barceló como conductora del evento.
- Participarán dos deportistas reconocidas: Gemma Mengual y Anna Godoy, las cuales aportarán el punto de vista del deportista en cada bloque temático.
- El objetivo de tratar la evolución del tema, por ello se ha contado con una deportista retirada y otra en activo (Queremos conocer si las experiencias son similares, y por lo tanto no se ha avanzado en esta materia, o por el contrario, si vemos una mejora o empeoramiento de la cuestión).
- Cada bloque temático contará con la participación de un experto en la materia. Esto es:
  - Nutrición: Nutricionista deportiva.
  - Psicología: Psicólogo deportivo.
  - Bienestar físico: Fisioterapeuta/Preparador.





## Carmen Barceló Crespo

Inició su carrera en El Mundo Deportivo y fue delegada en Mallorca. También trabajó en el Forum Samitier del 1994 al 1997. Trabajó en la redacción de Deportes de Televisió de Catalunya.

Ahora trabaja como tertuliana en la televisión y en la radio: en la televisión en el programa deportivo El Chiringuito de Jugones (Mega).

Anteriormente en Punto Pelota (Intereconomía TV) y en la radio comentando los partidos del Barça en la Ser Cataluña y Canal Plus. Además, escribe artículos en el diario deportivo Sport, el periódico La Gaceta y la revista Woman.



## Gemma Mengual Civil

Esta ex nadadora de Sincronizada, considerada una de las mejores de todos los tiempos y un referente mundial en su especialidad. Deportista bandera del deporte español y conocida también con el apodo de la Sirena. En 1992 se incorporó al Equipo Nacional y en febrero de 2012 anunció su retirada. En su palmarés destacan 17 medallas de Oro, 18 de Plata y 12 de Bronce, entre campeonatos del Mundo, Europeos y Juegos Olímpicos. Es una de las deportistas Españolas más laureadas de la historia.

Gemma Mengual no sólo forma ya parte de la élite mundial de la natación sincronizada, sino que además es la deportista española que más medallas ha ganado en un Mundial. Un éxito deportivo, que unido a su belleza, naturalidad y simpatía le han servido además para poner de moda en España este deporte minoritario y para que su rostro y su cuerpo sean reclamados por anunciantes y diseñadores de moda.



## Anna Godoy Contreras

Llamada a ser una de las continuadoras de todos los éxitos conseguidos por la "TRI-Armada" española.

Los éxitos de Annita Godoy en los últimos años le hizo abrirse las puertas a hacerse con una de las dos plazas disponibles para participar en los Juegos Olímpicos de este año en TOKIO & ser la única española que ha disputado 4 pruebas de la prestigiosa competición "SÚPER LEAGUE" a la que sólo acceden los mejores de la disciplina: Jonathan Brownlie, Vincent Louis o Flora Duffy.

Hija del aclamado Triatleta apodado "El Tiburón" Annita da el salto al triatlón a los 16 años y entra a formarse en el Centro de Tecnificación Blume de Esplugues, consigue el título de campeona de España Júnior de triatlón y duatlón y participa por primera vez en el Campeonato de Europa de su categoría.

Gracias a su esfuerzo y perseverancia, durante la temporada 2010 es la primera triatleta española en participar a los Youth Olympic Games en Singapore. Debido a los buenos resultados internacionales consigue una beca de la Federación Española de Triatlón y entra a formar parte del equipo nacional en el CAR de Madrid. Después de conseguir varios resultados a nivel internacional en 2013 entra en el CAR de Sant Cugat y sigue compitiendo en campeonatos y copas de España, de Europa, en las competiciones ITU Triathlon European Cup Elite, ITU World Cup y las World Triathlon Series, consiguiendo estar en el top 10 en gran parte de ellas, incluso subiendo al podio por primera vez en un campeonato internacional con un segundo puesto en la Copa de Europa en Melilla el 2015.