

## Ressenyes

MOSCOSO SÁNCHEZ, David y MOYANO ESTRADA, Eduardo (coords.) (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona: Obra Social Fundación La Caixa.

La presente obra analiza, desde un punto de vista sociológico, la relación entre deporte, salud y calidad de vida, una relación de la que tradicionalmente se ocupaban, casi con exclusividad, las disciplinas científicas pertenecientes a la rama biomédica. No es el caso, sin embargo, de la investigación que recoge esta obra, que se encuadra dentro de una disciplina de muy reciente implantación en nuestro país, la sociología del deporte, la cual ha sido desarrollada en el pasado fundamentalmente en el seno de las facultades de ciencias de la actividad física y el deporte —antiguos INEF—, y que se plasman en las distintas ediciones de la ya consolidada *Encuesta de hábitos deportivos de los españoles*, coordinada desde los años ochenta por el profesor García Ferrando.

Específicamente, la asociación de la salud y el bienestar personal con la práctica deportiva no ha sido analizada extensamente, con la salvedad de los trabajos

realizados por Martínez del Castillo o Jiménez Beatty<sup>1</sup>, si bien éstos estaban muy centrados en lo referido a la población mayor. Podemos decir, así, que la aparición del presente estudio puede considerarse una muy buena noticia para la investigación social en general y, en concreto, para la sociología del deporte español. Lo es por varios motivos: representa la constatación de un interés desde el ámbito de la sociología en general por un fenómeno —el deportivo— de capital importancia en las sociedades actuales; la investigación en sí desarrolla una temática de gran interés (deporte ligado a salud y calidad de vida) y pretende trascender el análisis hacia la intervención social, mediante la concienciación sobre un tema tan delicado y complejo como éste, y, por último, está realizada con gran rigor científico.

Sin embargo, la conclusión general del estudio presentado no ofrece en absolu-

1. J. Martínez del Castillo, M<sup>a</sup> L. Rodríguez, J.E. Jiménez Beatty y J.L. Graupera (2005), «Influencia de la educación física escolar en la práctica de la actividad física en la vejez», *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 2, 71-86.  
J. Martínez del Castillo, M<sup>a</sup> L. Rodríguez, J.E. Jiménez Beatty y J.L. Graupera (2006), «Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez». *Revista Internacional de Sociología*, 44, 39-62.

to buenas noticias. Los autores nos alertan de que, si bien el deporte y la actividad física son altamente valorados y positivamente asociados a la salud y al bienestar por la mayoría de la población, España sigue siendo uno de los países europeos con menor índice de participación en este tipo de actividades. Esto, sin duda, se traduce también en uno de los mayores índices de riesgo de padecer enfermedades derivadas de los denominados «estilos de vida pasivos», con los costes sanitarios y sociales que conllevan.

Al hablar de la investigación en sí, hay que destacar, en primer lugar, que se ha llevado a cabo desde distintos ángulos complementarios: compagina técnicas de investigación cuantitativa (encuesta realizada mediante CATI) con técnicas de investigación cualitativa (entrevistas individuales en profundidad y grupos de discusión); del mismo modo, introduce distintos grupos de edad, centrándose sobre todo en jóvenes (16-34 años) y mayores (a partir de 65 años); contrasta los discursos legos con los de diversos expertos en la materia (desde la medicina deportiva, hasta la fisioterapia, pasando por las ciencias de la actividad física y el deporte, la gerencia deportiva, etc.). Todo ello lo hace, además, desde un exquisito desarrollo metodológico, algo que se puede constatar en lo que, a mi parecer, es una de las herramientas clave del libro: un apéndice metodológico final en el que se tratan de forma muy detallada desde las formas de elección y distribución de la muestra de estudio hasta los puntos del guión seguidos en los grupos de discusión.

Como los autores indican, el libro está dividido en dos partes: en la primera, de corte cuantitativo, tratan de mostrar los hábitos de vida de la población española y el modo como se relacionan deporte, salud y calidad de vida dentro de los mismos. La segunda, de corte cualitativo, trata de ahondar, con mayor profundidad, en el tipo de discursos y valores que los distintos grupos de población asocian

a lo deportivo, añadiendo en el último capítulo la visión propia de los especialistas en la materia.

Comencemos con el análisis del primer capítulo. Aquí, los autores tratan de establecer el papel que desempeña el deporte y la actividad física en los hábitos de vida de los españoles. Como ya advertíamos antes, los resultados destacan la poco alentadora cifra de que seis de cada diez españoles se engloban dentro de los llamados «hábitos de vida sedentarios». Incluso entre la población joven se advierte esa tendencia, a pesar de ser una generación socializada en la práctica deportiva, gracias a la educación física obligatoria, los diversos programas de deporte para todos o los grandes logros del deporte competitivo en los medios.

Si bien es verdad que, en la etapa democrática española, ha habido una sensibilización hacia la cuestión deportiva ligada a la salud, por diversos motivos, la práctica no ha tenido igual respuesta. De este modo, a los problemas propios derivados del sedentarismo, se suma la frustración de no poder atender un aspecto de tal importancia para el cuidado personal.

De los datos estadísticos obtenidos, se desprende que el nivel de instrucción es el mayor indicador a la hora de catalogar hábitos de vida sedentarios o activos; los que menos actividad física o deportiva practican son aquéllos con menor instrucción. Además, esta menor implicación está marcada por indicadores como estar desempleado y/o trabajar en el hogar, ser mujer y tener progenitores que no practicaron deporte.

Un dato a tener en cuenta, y en el cual debería incidir la Administración pública, es el hecho de que una parte significativa de la población mayor considera el deporte como algo negativo o lo ve con cierto prejuicio. Sólo la actividad ligera de andar o pasear parece tener una aceptación masiva entre este grupo de población. Si bien andar o pasear es un componente fundamental de los «estilos de

vida activos» (definidos a partir de tres ejes: practicar deporte, andar o pasear, realizar actividad física durante el quehacer diario), no podemos descuidar la promoción deportiva dentro de este grupo de población.

En el segundo capítulo, se nos hace referencia a la relación entre la práctica deportiva y la salud percibida. El concepto de salud percibida por el individuo se toma, en mi opinión, de forma muy acertada, como indicador global de salud. Éste está más cercano a la nueva concepción de salud, tal y como es definida por la OMS, en la cual no se toma tan sólo el aspecto físico-fisiológico (sobre el cual ya se había demostrado antes una relación clara con la práctica deportiva), sino que también se conciben otros factores tan importantes como el psicológico, el emocional o el social.

Los datos obtenidos en la investigación son claros: a mayor actividad físico-deportiva, mayor percepción positiva de la salud. Cabe puntualizar que, entre los mayores, sigue siendo la actividad ligera de andar o pasear —no el deporte en general— la que más incidencia tiene.

Al final de este capítulo, los autores dejan ver ya una de sus recomendaciones generales más repetidas: al igual que hasta ahora, en el plano fisiológico, el deporte y la salud se consideran un par inseparable, habría que concienciar a la población de que el deporte genera bienestar de forma integral en el individuo, puesto que le ofrece una calidad de vida en la que, sin duda, tiene mucha importancia el estado de salud global percibido, sobre todo para los mayores.

Así, en el capítulo tercero, se acomete la relación entre deporte y calidad de vida, concepto reciente que se ha venido utilizando a partir de las décadas de 1970 y 1980, asociado a los términos económico y psicosocial del *welfare* y *well-being*, respectivamente. Genéricamente entendido como bienestar, el término *calidad de vida* hace referencia a un conjunto de factores mate-

riales e inmateriales, que pueden incluir tanto a la salud, como al dinero, al tiempo disponible o al entorno social, entre otros.

Por un lado, las encuestas muestran que, a mayor edad, hay una peor concepción de la calidad de vida, algo que ocurre de igual modo en las mujeres, en los que tienen ingresos menores y en los desempleados. Por otro lado, también muestran que la actividad físico-deportiva influye en el bienestar de la población en general, sobre todo en los jóvenes.

Una cuestión fundamental, a la vez que reveladora, es que, en la sociedad española, las relaciones interpersonales son la primera fuente de influencia en la calidad de vida. La participación en actividades deportivas, en muchos casos como parte de un grupo de práctica, es un factor muy a tener en cuenta, ya que, como decíamos anteriormente, tanto salud como bienestar reflejan estados globales del individuo, no solamente mejoras funcionales y de parámetros fisiológicos.

A partir del cuarto capítulo, entramos en los aspectos cualitativos del estudio, basados en grupos de discusión, que tratan de mostrar en jóvenes y mayores los discursos acerca del trinomio formado por deporte, salud y calidad de vida.

De modo general, en los distintos discursos, obtenemos la misma idea de relación circular entre esos tres conceptos: realizar deporte mejora la salud y, de ese modo, indirectamente, la calidad de vida, pero la práctica deportiva también se ve condicionada por el grado de salud (sobre todo en mayores) u otros factores de bienestar, tales como la disponibilidad de tiempo (en mayor medida en jóvenes, debido a las obligaciones laborales).

En cuanto al discurso de padres y madres, lo que más les preocupa respecto a la salud y a la calidad de vida de sus hijos es el aumento en el tipo de ocio pasivo en ellos, el cual está asociado a los videojuegos y al entretenimiento nocturno, que compiten con ventaja con otras alternativas de «hábitos activos», tales como el

deporte. Problemas como la obesidad y el sedentarismo en los escolares son denunciados repetidamente en tales discursos, junto con cierta desesperación por la falta de soluciones y propuestas.

En el último capítulo, se presentan las opiniones de distintos profesionales dedicados a la actividad físico-deportiva y a la salud: medicina del deporte, fisioterapia, profesionales de las ciencias de la actividad física y deportiva y de la gerencia deportiva. Curiosamente, y a diferencia de lo que advertíamos en los discursos de los legos, los expertos ven una relación lineal unidireccional entre práctica deportiva, salud y calidad de vida, es decir, entienden el deporte como panacea. Tan sólo existe cierta crítica respecto a los excesos del deporte de competición. Alertan, además, del posible riesgo al que nos estamos acercando en un futuro próximo, debido a las tendencias actuales dentro de nuestra sociedad: los jóvenes de hoy tienen comparativamente una salud peor que nuestros mayores. Evitando catastrofismos como el expresado por uno de los médicos sobre el hecho de que, en esta generación, «los padres se acostumbrarán a enterrar a sus hijos», no deberíamos pasar por alto los retos a los que nos enfrentamos, debido a los problemas de salud asociados a los malos hábitos de vida imperantes.

Finalmente, los autores presentan una serie de conclusiones sobre los distintos resultados aparecidos a lo largo de la investigación. Así mismo, recalcan una vez más la principal recomendación que el estudio trata de ofrecer, de forma directa a las administraciones públicas e indirecta a toda la sociedad en general: debido a que la promoción de hábitos de vida activos mediante la actividad físico-deportiva es una herramienta poderosa, rentable y capaz de conseguir una mejora sustancial en la salud y en la calidad de vida de la población, es necesaria la coordinación de instituciones tan diversas como la familia, el sistema educativo, el sanitario, el empresarial, clubes y asociaciones deportivas y medios de

comunicación para lograr tal cometido. No sólo las administraciones públicas deben ser los motores fundamentales de este movimiento, sino que también debe potenciarse desde distintos ámbitos: profesional, evitando, por ejemplo el corporativismo que aún dificulta la coordinación entre médicos y profesionales de la actividad física y deportiva; empresarial, entendiendo los beneficios de producción derivados de empleados con mayor salud y bienestar; asociacionismo, con un papel más activo de las federaciones en la promoción de deporte para todos, y medios de comunicación, con una atención responsable hacia otro tipo de manifestaciones deportivas que no sean meramente las de la modalidad competitiva de alto nivel.

En resumen, este libro representa uno de los mejores ejemplos de la seriedad y el acierto con el que los estudios en sociología del deporte se están realizando en nuestro país actualmente. Si bien la mayor objeción que podríamos formular concerniría a la ausencia de una reflexión crítica sobre el dualismo aceptado sobre deporte y salud (de ahora en adelante, también asociado a la calidad de vida), tanto por la población en general, como por los expertos en la materia, no sería justo achacarlo al descuido de los autores; como ellos mismos afirman, la investigación sólo trata de constatar de forma empírica el modo en que los ciudadanos relacionan esos conceptos sin entrar en discusiones acerca de la génesis de tales asociaciones.

Por tanto, creo que la investigación cumple su cometido, sobre todo si tenemos en cuenta que una de sus preocupaciones fundamentales es la sensibilización de las distintas instituciones sociales ante el grave problema derivado de los «hábitos de vida sedentarios» que aún siguen siendo predominantes en nuestro país.

*Raúl Sánchez García*

Universidad Europea de Madrid (UEM)

