

**DAVID MOSCOSO Y EDUARDO MOYANO (COORDINADORES). LOURDES BIEDMA, ROCÍO FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, MARÍA MARTÍN, CARLOS RAMOS, LUIS RODRÍGUEZ-MORCILLO, RAFAEL SERRANO (2009), *Deporte, salud y calidad de vida*. Fundación la Caixa. Colección de estudios sociales número 26. 235 pp.**

Cicerón nos cuenta en las Tusculanas, tomándola de Heráclides, cierta leyenda sobre una conversación mantenida por Pitágoras con León (gobernante de Fliunte). Pitágoras para explicar al gobernante qué significaba ser filósofo se valió de un símil que se ha hecho famoso: la vida, dijo, es como una reunión de personas en los juegos olímpicos, a los cuales la gente acude por tres motivos, para competir por la gloria de una corona, para comprar o vender o simplemente como espectadores que acuden para observar cuidadosamente qué se hacía; es decir, unos llegan para la fama, otros para el dinero pero la mejor elección sería la de aquellos que se dedican a la contemplación de la naturaleza, como amantes de la sabiduría.

Mucho ha llovido desde que supuestamente Pitágoras mantuviera tal conversación, sin embargo el símil deportivo nos sigue siendo válido para poder explicar nuestra sociedad y sigue siendo tarea de sabios el observar cuidadosamente y de qué modo se viene desarrollando el fenómeno deportivo. Éste sigue estando en el centro de nuestras actuales socie-

dades, ya no como lo fuera antaño una actividad de tipo hierática para pasar a ser una práctica que ocupa nuestro tiempo de ocio aportándonos mejores condiciones de vida.

Si bien ha evolucionado el carácter del deporte también debería hacerlo su estudio desde las ciencias sociales, abandonando las viejas fórmulas de reflexión en torno a este fenómeno tal como lo hicieran nuestros preteritos y contemplativos filósofos, para realizarla mediante un marco de análisis y una demostración empíricas adecuadas. Como nos advirtiera José María Cagigal (1979), en el estudio del deporte las ciencias sociales no podrían equipararse en legitimidad a las ciencias médicas o biológicas mientras no se combinaran adecuadamente reflexión teórica e investigación empírica.

Casi tres lustros mas tarde nos llega este importante trabajo, «Deporte, salud y calidad de vida», en el que se puede apreciar una plena madurez de labor investigadora, donde se emplea un lúcido razonamiento analítico junto a una sobria contrastación de ideas.

Este trabajo responde a una tradición investigadora que parte con la publicación en 1975 de la Carta Europea del «Deporte para todos» donde se resalta la importancia de la promoción deportiva por parte de las administraciones públicas. *«Ante esta nueva situación, las administraciones públicas, sobre todo las corporaciones locales, requerían datos, inexistentes hasta ese momento, para poder planificar adecuadamente tales campañas y las políticas públicas vinculadas en materia deportiva»* (Moscoso D. 2006:184 en Revista internacional de sociología. Nº 44). A partir de aquí las distintas administraciones empiezan a necesitar información para poder actuar en tal sentido. De tal demanda surge un instrumento para poder medir los hábitos y comportamientos deportivos de la población española materializadas en las encuestas sobre comportamiento deportivo llevadas a cabo por García Ferrando desde 1980. Ahora podemos disfrutar de este nuevo trabajo que aporta importantes resultados sobre los distintos hábitos de la población española en relación al deporte y el ejercicio físico, la salud y el bienestar, prestando especial atención a la población de los jóvenes y mayores, aportando una amplia y sistemática información de especial relevancia para el diseño de políticas públicas que tengan por objetivo la promoción del deporte y el ejercicio físico entre la población española.

Tradicionalmente la investigación en la sociología del deporte ha estado individualizada y fragmentada, por lo que ya era hora de que nos llegara un admirable trabajo como éste, realizado por un curtido grupo de investigadores, todos ellos con una dilatada y consolidada experiencia relacionada con el mundo del deporte, la salud y las políticas públicas, como lo son: Lourdes Biedma Velázquez, Licenciada en Ciencias Políticas y Sociología (IESA-CSIC); Rocío Fernández-Balletes García, Catedrática de Evaluación

Psicológica (Universidad Autónoma de Madrid); María Martín Rodríguez, Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad Politécnica de Madrid); Carlos Ramos González, Licenciado en Sociología (IESA-CSIC); Luis Rodríguez-Morcillo Baena, Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología (IESA-CSIC); y Rafael Serrano Del Rosal, Doctor en Sociología (IESA-CSIC). Este equipo ha sido magníficamente coordinado por dos científicos sociales de sobrado talento sociológico que han demostrado holgadamente a lo largo de sus trayectorias profesionales su buen hacer investigador, nos referimos a David Moscoso Sánchez, Doctor en Sociología (IESA-CISC) a quien le ha correspondido la dirección técnica y a Eduardo Moyano Estrada, Catedrático de Sociología y Director del Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA-CSIC) el cual ha llevado la responsabilidad científica de la investigación.

El libro ha sido pulcramente editado por la Fundación «la Caixa» en su colección de estudios sociales, donde la investigación queda concretada en cinco capítulos y un detallado apéndice metodológico, los cuales están desarrollados en doscientas treinta y cinco páginas.

Referente al andamiaje teórico que sustenta la investigación, los autores se acogen a una visión amplia del fenómeno deportivo realizando un extenso tratamiento teórico donde se hacen señeras alusiones a Cagigal, Lagardera, Puig, Martínez del Castillo, García Ferrando y otros eximios autores de la actualidad investigadora en el campo del deporte, la salud y la calidad de vida, por lo que denotan un amplia erudición sobre el acervo teórico de la temática tratada. También se aporta una exhaustiva bibliografía que puede dar soporte a la investigación de aquellos que deseen emprender o progresar en el riguroso estudio de estas cuestiones.

El lector agradecerá además su metódica y esmerada exposición del tratamiento metodológico, basado en una combinación de una variedad de técnicas de tipo cuantitativo y cualitativo. Para la fase cuantitativa se ha realizado una elaborada encuesta telefónica de ámbito nacional tipo CATI (entrevista telefónica asistida por ordenador) a una muestra de 2.018 personas. La encuesta aprovecha el conocimiento acumulado en anteriores investigaciones y, en tal sentido, se introducen preguntas sobre hábitos y comportamientos, siguiendo el modelo llevado a cabo por García Ferrando en sus encuestas periódicas (1975-2005) sobre hábitos deportivos de los españoles. También se han contemplado preguntas-tipo sobre aspectos relacionados con la socialización de estos hábitos, como las empleadas por Martínez del castillo *et al.* en varios estudios (2005-2006) y de los cuestionarios utilizados por organismos como el CIS o el IESA-CSIC que aportaron preguntas clave sobre la salud percibida y la calidad de vida.

La incidencia del deporte y el ejercicio físico sobre la salud y la calidad de vida han sido demostradas en múltiples ocasiones por la ciencia de la salud, pero es necesario crear herramientas que superen la visión meramente física o clínica para incorporar las circunstancias culturales y las condiciones de vida de las personas. Esta encuesta consigue plenamente este objetivo al incorporar indicadores subjetivos, los cuales son muy sensibles a factores sociales, aportando un alto valor para su análisis.

Por tanto, la herramienta creada para la medición de tales cuestiones posee un destacado mérito sociológico que consigue plenamente su objetivo, es decir, llevar a cabo la difícil tarea de poder medir tanto los estilos de vida referentes al deporte y el ejercicio físico de la población como su incidencia en la salud y el bienestar; cuestiones que, en mi opinión, suponen un titánico esfuerzo y un completo

avance en este campo al superar la visión clínica.

Respecto a la fase cualitativa se realizaron varios grupos de discusión en distintas ciudades españolas donde se atiende a las muestra por grupos de edad, padres y madres pertenecientes a AMPAS y especialistas en el ámbito del deporte, la salud y la calidad de vida.

Tanto en el estudio cuantitativo como en el cualitativo presentan los mismos resultados, por lo que la fiabilidad y validez de éstos es muy alta, dotando de mayor valor, si cabe, a la información aportada.

La propia combinación de técnicas divide la obra en dos partes diferenciadas, cuantitativa y cualitativa. A la parte cuantitativa corresponden los tres primeros capítulos. En el primer capítulo se tratan en profundidad los estilos de vida de la población española en relación al la práctica del deporte y el ejercicio físico, por lo que se analiza el estilo de vida sedentario frente a un estilo de vida activo y además se muestra una exhaustiva exhibición de las características sociodemográficas de los distintos tipos. En el segundo y tercer capítulo se exponen una gran riqueza de resultados entorno a la influencia del deporte y el ejercicio físico tanto en la percepción subjetiva de la salud como el bienestar y la calidad de vida, revisando minuciosamente tales relaciones. Los autores destinan los dos últimos capítulos a la parte cualitativa. En el cuarto capítulo se determina de forma ejemplar el espacio ocupado por el deporte y la actividad física en los discursos sobre la salud y la calidad de vida de jóvenes y mayores, donde resaltamos un interesantísimo apartado sobre las barreras para realizar deporte y ejercicio físico; y en el último capítulo se analizan las prolijas opiniones de especialistas de la medicina y de las ciencias del deporte, aportando valiosas e imprescindibles recomendaciones para promocionar el ejercicio físico y el deporte.

Entrando en mayor detalle, el objetivo

general de la investigación es comprobar el impacto del deporte y el ejercicio físico en la percepción subjetiva de la salud y la calidad de vida, por lo que los tres elementos axiales de la investigación son el deporte y el ejercicio físico, la salud y el bienestar, prestando especial atención a la población de jóvenes y mayores. Como resultado se presenta un concienzudo examen de estas dimensiones y la relación entre ellas, y se analiza en profundidad el lugar ocupado por el deporte y el ejercicio físico en nuestras vidas, así como su vínculo con la salud y el bienestar.

El estudio nos plantea un agudo y lacerante problema como es el de la falta general de ejercicio físico en la población y los efectos nocivos que se derivan de tal situación. En España tenemos la tasa de inactividad física por habitante más alta de Europa, donde los problemas de salud y sobrepeso suponen el 7% del presupuesto destinado a sanidad, unos 2500 millones de euros al año. *«La difusión de hábitos y comportamientos sedentarios plantea uno de los más serios problemas para los españoles en las próximas décadas. La falta de ejercicio físico en parte debido a la disminución del uso de la fuerza física en las actividades laborales, la propagación de dietas altas en calorías, el incremento de la ingesta de sustancias tóxicas y el predominio de los que se ha denominado ocio pasivo vinculado a ciertas prácticas de consumo tóxicas y al uso de nuevas tecnologías, están relacionados con la primera causa de mortalidad de los países desarrollados, las enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, que en el caso de España provocan 130.000 muertes al año»* (p.11). En medio de este panorama, la población en general está concienciada de la necesidad de realizar ejercicio físico, sin embargo se parte de una posición asimétrica entre el interés por el deporte y las personas que lo practican; el interés es

muy alto pero son pocas las personas que realmente lo realizan de forma regular.

Las aportaciones realizadas por los expertos entrevistados al respecto no son nada halagüeñas pues prevén un importante cambio de tendencia *«según se afirma, si en la historia de la humanidad los hijos han visto morir a sus padres, la situación se está invirtiendo, y en las próximas décadas los padres se acostumbrarán a ver morir a sus hijos. Esto se explica por la extensión entre los jóvenes de estilos de vida sedentarios con niveles epidémicos»* (p.163). Esto nos vaticina una catástrofe sanitaria donde siempre será más conveniente invertir en prevención que en tratar sus costosos efectos. Por tanto el deporte y el ejercicio físico se tornan actividades fundamentales dentro de nuestras opciones de mejora de vida. Esta situación es meticulosamente analizada en el desarrollo de la investigación, llegando a notables y sólidas conclusiones, donde la más sobresaliente será la constatación de la influencia significativa de la práctica de deporte y ejercicio físico en la autopercepción de la salud y la calidad de vida subjetiva, confirmándose así la hipótesis de partida de la investigación.

Sin embargo, la fotografía descrita es desalentadora pues se verifica el sedentarismo de la población española, el nivel de práctica deportiva es escaso, menos de la mitad de ella practica deporte; aunque, para poder ser beneficiario de los efectos positivos del deporte se necesita practicarlo con frecuencia y tan sólo dos de cada diez personas lo hace. Son pocas personas las que desarrollan grandes esfuerzos en sus tareas diarias; seis de cada diez personas pasan la mayor parte de la jornada laboral sentados o de pie, siendo el caminar el ejercicio físico más practicado durante el tiempo libre; pero cabe señalar que tan sólo un tercio de la población camina una hora diaria. En cuanto a los principales razones que influyen en la no realización de deporte por parte

de la población española destacan la falta de tiempo, el trabajo y las cargas familiares; y a esto se le añade a modo de obstáculos la mala gestión del tiempo, el ocio digital, el difícil acceso a las instalaciones deportivas, la falta de motivación de una parte de la población y un déficit institucional de apoyo a los padres.

En el trabajo se confirma como uno de los elementos claves para que los individuos mantengan sus prácticas deportivas a lo largo del tiempo el haber tenido una socialización deportiva, sobre todo en el ámbito familiar. También son reveladores los resultados que nos muestran cómo las condiciones de vida de las personas son determinantes en la práctica deportiva y del ejercicio físico.

Referente a las inquietantes tendencias observadas, resaltar que entre los jóvenes preocupa el hecho del aumento del sedentarismo lo que traerá un deterioro de sus condiciones de salud y bienestar. También se nos presenta que los mayores ciertamente vivirán mas tiempo pero en peores condiciones físicas y podremos encontrar enfermedades propias de la vejez propagadas entre la población joven debidas ya no a la escasez si no a la sobreabundancia. Como solución los especialistas plantean algunas importantes líneas de actuación, pero todos acaban coincidiendo en la necesidad de emplear de forma coordinada los recursos públicos con el objeto de integrar el deporte y el ejercicio físico en la vida de la población española. Piensan que esta sería la

forma certera de garantizar un estilo de vida saludable. Mediante el uso de estos recursos públicos habría que articular la implicación de instituciones y organizaciones que puedan ayudar a conseguir tal propósito, siendo las más idóneas la familia, el sistema educativo, el sistema sanitario, las empresas, los clubes y asociaciones deportivas y los medios de comunicación. Para cada una de ellas se proponen creativas y pertinentes medidas de actuación con objeto de extender un estilo de vida saludable.

En definitiva, contamos con un estudio, «Deporte, salud y calidad de vida», para el que se ha creado una importante herramienta de medida de la influencia del deporte y el ejercicio físico en la salud y el bienestar percibidos. Esto supone un importante avance en la difícil tarea de medir tal cuestión y nos aporta una información totalmente relevante para la reflexión sobre las medidas a adoptar para promover los hábitos deportivos entre la población, lo que lo hace muy valioso y susceptible de poder ser consultado por los distintas administraciones públicas que se deban a tales cuestiones. Asimismo, se nos presenta como un trabajo de obligada referencia para todos aquellos investigadores que deseen iniciarse en la cautivadora labor del estudio del deporte, la salud o la calidad de vida, así como los que deseen profundizar en tal cuestión.

*Antonio M. Pérez.  
Universidad Pablo Olavide.*