

ESPORT, LLEURE I COHESIÓ SOCIAL

Guillermo Pérez Recio, Psicòleg de l'Esport. Sotsdirector CAR Sant Cugat.

“El deporte es parte de la herencia de cada hombre y cada mujer y su ausencia no puede ser compensada”

Pierre de Coubertin

La mayoría de nosotros piensa, e incluso siente de una manera instintiva, que el deporte es una herramienta de primer orden para la educación y socialización de nuestros niños y jóvenes y para la salud de la población general. Un ejemplo de que esta opinión está muy extendida lo encontramos en las respuestas del barómetro del CIS a nivel español, en el que un 97,8 % de la población está de acuerdo o muy de acuerdo en que el deporte es fuente de salud y solamente un 1,5 está poco de acuerdo con esta afirmación (el 0,7% restante no sabe/no contesta).

Por otra parte, los datos de salud de la población actual indican dos fenómenos importantes y preocupantes: la obesidad infantil está en niveles récord y aumentando (Enkid 2005, aladino 2011, Sánchez Cruz 2012), y las principales causas de muerte en Europa (World Heart Report, 2002) son por orden de incidencia en mortandad: presión arterial, colesterol, tabaco, obesidad, baja ingesta de fruta y verdura, inactividad física. Ello nos muestra que un estilo de vida activo físicamente y sano en la alimentación podría evitar múltiples problemas de salud, y rebajar considerablemente el costo de la sanidad.

¿Qué nos dice la ciencia sobre los efectos de la práctica físico-deportiva en la salud y en la educación de los niños-jóvenes?

En los últimos años se ha hecho una gran cantidad de investigación que nos ha mostrado que el deporte es un elemento de salud de primer orden.

- Efectos positivos en bienestar psicológico.
- Evita los efectos dañinos del estrés.
- Mejora la depresión y la ansiedad (muy prevalentes en la sociedad actual)
- Mantiene un buen estado físico y psicológico en la tercera edad.
- Mejora la salud y evolución de enfermedades como diabetes, problemas cardíacos, obesidad, etc.
- Y un larguísimo etcétera.

Pero la investigación también aporta datos que van proporcionando argumentos cada vez más potentes sobre el efecto beneficioso de la práctica físico-deportiva en el desarrollo general de los niños, llegando hasta el desarrollo cognitivo y al rendimiento escolar. Así la bibliografía (ver Roig, 2011 para una revisión) sugiere que la actividad física y el deporte:

- Produce un desarrollo físico armónico y la generación de buenos hábitos de por vida.
- Mejora el rendimiento cognitivo y académico.
- Produce más atención y mejor conducta en la clase.
- Permite una educación activa y vivida.
- Proporciona educación práctica en valores (esfuerzo, compañerismo, colaboración, juego limpio, etc)
- Es un elemento socializador i de integración importante que rompe barreras sociales.

Los datos que tenemos de participación en actividades físico-deportivas indican que todavía queda mucho camino por recorrer para aprovechar la actividad física y el deporte como herramienta de salud.

Por ejemplo, las tasas de actividad física regular se mantienen por debajo de la mitad de la población catalana total (Encuesta de hábitos deportivos, MECD, 2015).

Pero todavía hay otro dato preocupante: el deporte escolar en sus primeras edades ocupa a prácticamente todos los niños de este país, pero con el tiempo, esta situación tan deseable cambia y progresivamente se van produciendo abandonos. Este deporte pierde aproximadamente al 80% de los/as niños/as entre los 12 y los 18 años de edad. Es decir, practicantes que abandonan la actividad (Observatori Català de l'Esport, 2011-2012).

Es cierto que ha habido un cierto aumento de la actividad física no competitiva (CIS, 2010) o alejada de los tradicionales clubes deportivos, pero el hecho es que hay problemas para “enganchar” a un estilo de vida saludable a una importante porción de la población.

Los datos indican que, a pesar de que el deporte atrae con fuerza a los niños en edades jóvenes, con el tiempo una parte importantísima de la gente pierde el hábito de practicar y se convierten en sedentarios.

Si el deporte-actividad física son cruciales para una buena salud, entonces entender la motivación de las personas hacia la práctica deportiva y conseguir que se adhiera a ella la mayoría de la población de por vida debería ser un elemento central de cualquier política de salud. Con los datos que hemos propuesto nos encontramos que la principal razón de falta de salud y calidad de vida (con los costes económicos elevadísimos que supone) en nuestra sociedad actual es la baja cantidad y calidad de la actividad físico-deportiva (unida a los hábitos alimentarios).

Por estas razones, en nuestra charla nos centraremos en el factor crucial para conseguir una práctica masiva y sana:

La **motivación** por la actividad física

¿Porque hacen deporte los niños? ¿y los adultos? ¿porque abandonan la actividad física-deporte? ¿que hacemos mal para conseguir que una práctica masiva acabe en la mitad de la población alejada de esa actividad? ¿Qué podemos hacer para aumentar la participación y el estilo de vida saludables?

Si entendemos como funciona esa motivación y que podemos hacer para modificar los efectos, es posible que generemos cambios importantes.

La catalana ha sido tradicionalmente una sociedad rica en asociaciones deportivas que han proporcionado un marco potente para fomentar la actividad física y el deporte.

Pero como hemos visto estamos todavía lejos de lo deseable, y no hay nada que nos impida trabajar para ser una sociedad que dé un paso decidido hacia un estilo de vida saludable como nunca se ha visto antes. Existe una tendencia en los países más desarrollados para lograr producir este cambio, y de nosotros depende estar entre los pioneros o esperar a que lo hagan otros para luego intentar seguir esa estela.