

---

## CRÍTICA DE LIBROS

---

David MOSCOSO SÁNCHEZ y Eduardo MOYANO (coord.)

### **Deporte, salud y calidad de vida**

Volumen 26 de la Colección de Estudios Sociales de la Fundación La Caixa  
Pamplona, 2007

Resulta innegable el interés que ha despertado la reciente publicación *Deporte, Salud y Calidad de vida*, no sólo por la actualidad de los fenómenos estudiados sino también por la excelente manera de abordarlos. La primera aseveración se deja notar con una simple ojeada a las noticias aparecidas durante las últimas semanas en diversos medios de comunicación, mientras que la segunda se desarrolla en la reseña que se presenta a continuación.

Es común pensar que la salud y la enfermedad son objeto de interés y estudio sólo para profesionales de la medicina y, en todo caso, para los de biología. Uno de los propósitos implícitos de este libro es el de mostrar que la sociología también tiene mucho que decir sobre el tema. El análisis realizado en el texto se plantea desde una perspectiva social, que amplía el tradicional enfoque biológico o médico de este campo, incluyendo dimensiones que se refieren al estado de ánimo o al enriquecimiento de las redes sociales, así como profundizando en las creencias que impulsan o retraen la práctica del deporte.

Lo que le ocurre a nuestros cuerpos es a menudo resultado del tipo de sociedad en el que vivimos. Hablar de la salud de cualquier población es hacer referencia a una serie de aspectos sociales indudablemente interrelacionados. Cómo varían los estándares de salud de una sociedad

a otra y cómo han cambiado las ideas sobre la salud con el paso del tiempo, no es más que un ejemplo de ello; a menudo, lo relativo a la salud se entremezcla con lo relativo a la moral —pongamos el caso de las enfermedades de transmisión sexual—; el estado de salud guarda relación con la calidad de vida, así como con la desigualdad social. Al mismo tiempo, la atención sanitaria depende de un gran número de instituciones sociales.

Una argumentación similar podría seguirse con el deporte, un fenómeno que no ha dejado de despertar interés entre las “masas”: la propia concepción del deporte; el interés actual de las políticas públicas dirigido a incrementar las prácticas saludables; los aspectos económicos que lleva asociados; su institucionalización social como mecanismo de mejora de la calidad de vida; su alto grado de sociabilidad o el de fanatismo que sólo podríamos asemejar, en ocasiones, al de los fundamentalismos religiosos.

Por tanto, si alguien desea obtener un mayor conocimiento del deporte, de la salud y de la calidad de vida en España, y todo ello desde una perspectiva sociológica, nada mejor que dedicar un tiempo a la lectura del libro. Una lectura que, por la propia estructura y contenido del texto, es posible realizar por capítulos, de modo independiente, pues cada uno de ellos tiene

entidad sectorial suficiente como para ser tratado de forma autónoma, si bien, paralelamente, forma parte de una obra compacta y muy completa: el monográfico *Deporte, salud y calidad de vida*. La continuidad de la obra se aprecia no sólo en los contenidos complementarios que se abordan en cada capítulo, sino en los aspectos formales de diseño general y en la estructura completa del estudio. El análisis se divide en cinco amplios apartados, que abordan un total de veinte aspectos temáticos, que van desde el deporte y el ejercicio físico en la configuración de los estilos de vida, hasta las opiniones y recomendaciones de personas expertas para promocionar esta práctica, pasando por la percepción del estado de salud, así como los discursos que jóvenes y mayores tienen en relación a su calidad de vida, a la salud y a la actividad física.

Una de las principales virtudes de la sociología es la de haberse constituido como una disciplina teórica a la par que una ciencia empírica. Hacer sociología significa elaborar teorías sobre la realidad social que necesitan ser verificadas empíricamente, pues en la ciencia empírica nunca la teoría es definitiva. Dos requisitos que se conjugan con exquisitez en cada uno de los capítulos que compendian el libro y que, además, se enriquecen con la perspectiva global adoptada en el desarrollo de la investigación. Por tanto, resulta ciertamente acertado que, en la medida de lo posible, se estudie y analice de manera comparada la situación de la población española con la de sus conciudadanos europeos, o incluso con la posición de España dentro del sistema mundial. Nuestras sociedades no viven aisladas como en el pasado, y la posición que ocupa la sociedad en que uno vive

dentro del contexto mundial va a afectar a sus conductas, decisiones o experiencias. En qué medida puede afectar a nuestra calidad de vida el hecho de vivir en España a diferencia de otros países; qué grado de importancia se concede al deporte entre las familias españolas y europeas; o cuáles son las recomendaciones de las personas expertas para que España se iguale a la situación europea, con mayores tasas de actividad física y una gran tradición de deporte-salud, son algunas cuestiones tratadas en el estudio y que dan prueba de la intensidad del debate asociado al ámbito de la salud, el deporte y la calidad de vida.

Además de lo señalado hasta el momento, cabe advertir que el interés y particularidad del libro coordinado por David Moscoso Sánchez y Eduardo Moyano Estrada, se refleja en tres cuestiones fundamentalmente:

La primera de ellas es el punto de partida y, como tal, resulta fundamental para comprender el resto de particularidades de la investigación. En concreto, ha sido la forma de aproximación a las realidades objeto de estudio. La combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas, a través de encuestas telefónicas asistidas por ordenador, varios grupos de discusión en distintas ciudades españolas y entrevistas individuales en profundidad a personas especializadas en la práctica deportiva y en la investigación sobre el deporte, enriquece y completa los resultados obtenidos. La cuantificación de los aspectos estudiados se complementa con una serie de cuestiones que resulta difícil captar desde una perspectiva distributiva, al tiempo que ofrece la posibilidad de explorar las diferencias entre las percepciones de las personas

expertas y de la población en general. El uso conjunto de técnicas de investigación se deja notar, igualmente, en la propia exposición de los resultados obtenidos. Las cifras representadas a modo de gráficas y tablas se complementan con los “discursos sociales” de personas expertas, de jóvenes y de mayores, pero también de padres y madres de alumnos, aportando al informe una naturalidad expresiva que merece ser resaltada.

Asimismo, la estrategia de aproximación metodológica ha permitido abordar una amplitud de temas, lo que convierte a esta obra en un manual de referencia que incrementa de manera notable el conocimiento de los efectos del deporte y del ejercicio físico sobre la salud y el bienestar personal de los españoles y las españolas. Ésta es la segunda particularidad de la publicación.

El estudio profundiza en la relación entre deporte, salud y calidad de vida en dos grupos específicos de edad: los jóvenes (las personas de entre 16 y 34 años de edad) y los mayores (los que tienen de entre 65 y 79 años). Otra oportuna decisión adoptada por el equipo de investigación que permite no sólo conocer las diferentes opiniones y estilos de vida en función de la edad de las personas, sino también la posibilidad de implementar estrategias y programas eficientes para la promoción de la actividad física y el deporte en función de las necesidades específicas manifestadas por los diferentes grupos de edad.

A modo de botón de muestra, se constata el sedentarismo que caracteriza a la población española que contrasta con el elevado valor que tiene el deporte. La advertencia no es baladí ya que tan sólo un tercio de la población española realiza

ejercicio físico, y de éstos únicamente la mitad lo hace de forma habitual (3 o más veces por semana), lo que sitúa a nuestro país en la cola de Europa en lo que a práctica deportiva se refiere. Las respuestas que se ofrecen a los diferentes temas abordados confluyen en una cierta preocupación de cara al futuro en lo que se refiere a las condiciones de salud y bienestar entre los diferentes grupos de edad. Entre las personas mayores preocupa que el aumento de su esperanza de vida y la mejora de los servicios médicos no se vean acompañados de una sensación de mejora de sus condiciones de salud y bienestar. Entre las personas jóvenes inquieta aún más la fuerte tendencia hacia el sedentarismo, y es preocupante el hecho de que su bajo nivel de participación y la baja frecuencia en la práctica de deporte y de ejercicio físico provocarán en un futuro no muy lejano un progresivo empeoramiento de sus condiciones de salud y bienestar.

De nuevo, son algunas pinceladas de lo que el lector o lectora encontrará en el momento en el que se asome al mundo del deporte, la salud y la calidad de vida que se describe y analiza en esta obra colectiva que forma parte de la Colección de Estudios Sociales de la Fundación La Caixa. Para profundizar en cada una de estas cuestiones, nada mejor que acercarse a su lectura.

El carácter multidisciplinar de la sociología, su carácter teórico y empírico, se manifiesta de manera constante en el presente documento en el que han participado investigadores y técnicos de diversas instituciones. Junto a Moscoso y Moyano, cabe mencionar a Lourdes Biedma Velázquez, Rocío Fernández-Ballesteros García,

María Martín Rodríguez, Carlos Ramos González, Luis Rodríguez-Morcillo Baena y Rafael Serrano del Rosal. Con la coordinación de Moscoso y Moyano se ha compuesto un texto que cubre, si cabe, un mayor y más amplio repertorio de temas que los tratados en otros estudios que se aproximan a realidades similares. Para ello han utilizado perspectivas y modos de abordaje diversos, que confluyen en una multiplicidad de relieves y de matices que, a pesar de cierta pérdida de homogeneidad, consideramos que enriquecen el conjunto. Por tanto, ésta será la tercera de las principales peculiaridades del estudio.

Tal variedad de autores dotan al estudio de la complementariedad que caracteriza a la sociología, de ahí lo acertado de integrar a un equipo compuesto por investigadores y técnicos de diversas instituciones. Una oportunidad para dejar constancia de que fenómenos como el deporte y la salud necesitan ir más allá de investigaciones realizadas desde una perspectiva unidimensional, ya que tienen mucho que ver con fenómenos de muy diverso origen como los económicos, demográficos, éticos o políticos. Al parecer, aquellos reduccionismos más característicos del siglo diecinueve han dado paso a un cambio en la actitud de los investigadores hacia la proliferación y consolidación de equipos multidisciplinares. De ahí la conveniencia de preconizar, como lo hace Giner (1979), el trabajo interdisciplinar y la *interrelación* de los fenómenos concernientes a los diferentes ámbitos y parcelas de la vida social.

En suma, el libro *Deporte, salud y calidad de vida*, que además cuenta con una edición digital con acceso al texto completo, es un material que puede ser utilizado por

un público muy amplio, no necesariamente con un alto grado de especialización en los aspectos estudiados. Asimismo, una de las funciones que tienen estas iniciativas exploratorias es la de utilizar este conocimiento para su aplicación en la toma de decisiones, con lo que los decisores públicos (*policy-makers*) disponen a partir de este momento de información relevante y de calidad para la puesta en marcha de actuaciones que promuevan una mejor calidad de vida a la medida de las necesidades de los contextos sociales y de las expectativas ciudadanas.

No faltan elementos de reflexión para quien se acerque a la lectura del libro. Quizá los resultados tan concluyentes que se extraen del estudio pongan en tela de juicio nuestros acelerados ritmos de vida, al tiempo que promueven una mayor valoración de la importancia de asumir y fomentar hábitos de vida saludables como forma de frenar la tendencia al alza de los índices de obesidad en España. Asimismo, quizá susciten una mayor reflexión sobre los numerosos beneficios que el deporte tiene para nuestra salud, estado de ánimo y relaciones sociales y, en definitiva, impulsen la creación de más espacios para el disfrute de la práctica deportiva y para el mantenimiento de la salud y la mejora de la calidad de vida. Es una opinión compartida que introducir cambios y nuevas costumbres es una actividad fundamental para el mantenimiento de la vida, para refrescar nuestra percepción del tiempo, en definitiva, para rejuvenecer, refortalecer y ralentizar nuestra experiencia del tiempo y, con ello, renovar nuestra conciencia de la vida en general, y de la calidad de vida en particular.

Éstas no son más que algunas de las inquietantes reflexiones que se desprenden de la lectura de este libro que recoge una investigación que merece los calificativos de novedosa, científica, útil y cercana.

LUIS NAVARRO ARDOY  
Universidad Pablo de Olavide