

Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española

David Moscoso¹, María Martín², Natalia Pedrajas², Raúl Sánchez³

¹Universidad Pablo de Olavide. ²Universidad Politécnica de Madrid. ³Universidad Europea de Madrid.

Recibido: 29.08.2013

Aceptado: 30.08.2013

Resumen

El artículo presenta los resultados de una investigación sobre las tendencias culturales en el abandono de la actividad física y el deporte entre la juventud española. El estudio ha sido financiado por el Consejo Superior de Deportes (CSD) (Ref. 007/UPB10/12), en el marco de la Convocatoria de Ayudas a Universidades, Públicas y Privadas, Entidades Públicas y Entidades sin Fin de Lucro, para la realización de Proyectos de Investigación, Estudios, Organización de Actos Científicos y Publicaciones Periódicas en Áreas de Interés Deportivo. En él se analiza cómo la adopción de ese nuevo estilo de vida (sedentario) que está progresivamente afianzándose entre la juventud española puede influir de una manera u otra en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar entre este grupo de población. Para comprobarlo, se han llevado a cabo un conjunto de grupos de discusión con jóvenes de distintos perfiles sociodemográficos y socioeconómicos a lo largo de distintas ciudades españolas, además de entrevistas individuales en profundidad a una muestra estratégica de jóvenes. Los resultados muestran que la juventud es un colectivo heterogéneo en las formas de expresión cultural y sus motivaciones, que sus situaciones sociales cambian con la diferencia de edad y sexo, que sus estilos de vida están condicionados por sus condiciones sociales, que el sedentarismo se ha incorporado como modelo de vida desde la propia estructura social y que, muchas veces, a la juventud se la ve y se le habla, pero no se le escucha, lo que representa en el ámbito deportivo un despropósito para lograr la incorporación efectiva de este colectivo en la práctica del deporte.

Palabras clave:

Actividad física.
Sedentarismo. Sociología.
Adolescentes. España.

Active sedentary lifestyle. Leisure, physical activity and lifestyles of the spanish youth

Summary

This paper presents the results of a research on cultural trends in the abandonment of sports and physical activity among the Spanish youth. The study was funded by the Consejo Superior de Deportes (CSD) (Ref. 007/UPB10/12), on the Call for Aid to Universities, Public and Private, Governmental & Not-Profit, for realization Research Projects, Studies, Organizing Conferences and Periodicals Publication in Sports Interest Areas. The research examines how the adoption of this new lifestyle (sedentary) that is gradually taking root among the Spanish youth can influence one way or another the self-perceived health and well-being among this population. To confirm this, a series of focus groups discussions with young people with different socioeconomic and sociodemographic profiles along different Spanish cities have been carried out, apart of the in-depth interviews with a strategic sample of young people. The results show that young people are a heterogeneous group in forms of cultural expression and their motivations, their social situations change with difference of the age and the gender, that their lifestyles are conditioned by their social, the sedentary is has incorporates its life as a model from the social structure and, often, the youth is seen and spoken to, but no one listens, representing in sports nonsense to achieve an effective integration of this collective in the sport.

Key words:

Physical Activity. Sedentary
Lifestyle. Sociology.
Adolescents. Spain.

Nota: La contribución que se presenta es el resultado de un proyecto de investigación financiado por el Consejo Superior de Deportes en 2012 (Ref. 007/UPB10/12), en el marco de la Convocatoria de Ayudas a Universidades, Públicas y Privadas, Entidades Públicas y Entidades sin Fin de Lucro, para la Realización de Proyectos de Investigación, Estudios, Organización de Actos Científicos y Publicaciones Periódicas en Áreas de Interés Deportivo.

Correspondencia: David Moscoso

E-mail: dmoscoso@upo.es

Introducción

La contribución que se presenta se enmarca en un proyecto que continúa una línea de investigación del equipo sobre los estilos de vida en el seno de la sociedad española¹. Las investigaciones realizadas nos han mostrado el progresivo abandono de la práctica deportiva entre este segmento de población, a la vez que ésta ha ido incorporando a sus estilos de vida hábitos y comportamientos sedentarios.

Los profesionales de las ciencias de la salud han demostrado, a través de estudios epidemiológicos y longitudinales, la importancia de la actividad física y el deporte (a partir de ahora AFD) en el mantenimiento y la mejora de nuestra salud y calidad de vida². Pese a los múltiples beneficios reconocidos en el deporte, España sigue estando a la cola de Europa en práctica deportiva, situándose por debajo de la media europea*. Tan sólo la practican 4 de cada 10 personas, una cifra que dista de la de otros países, como Finlandia o Suecia, donde suponen el doble. Además, sólo 7 de cada 10 caminan diariamente y apenas 4 de cada 10 realizan esfuerzo físico corporal en su ocupación diaria (trabajo, estudios, tareas domésticas, etc.), estando la mayor parte del tiempo sentados o de pie sin realizar desplazamientos¹. Por lo tanto, la mayoría no disfruta de los beneficios señalados.

Siendo tan importante para nuestra salud y calidad de vida la realización de AFD, es evidente que la inactividad provocará los efectos contrarios. Los problemas asociados a la falta de ejercicio físico plantean especial preocupación entre los jóvenes. Éstos representan a una generación en la que los estilos de vida sedentarios han comenzado a consolidarse. Esta situación puede tener solución con la adopción de medidas que vayan dirigidas a promocionar la práctica de ejercicio físico, en aras a favorecer la mejora de la salud y la calidad de vida. Algunos especialistas apuntan al respecto que es mucho más económico promocionar el deporte³ que hacer frente a los gastos sanitarios que supone atender las enfermedades ocasionadas por el sedentarismo.

Para lograrlo, es necesario el desarrollo de políticas deportivas de peso en el ámbito de las principales instituciones de socialización (la familia, la escuela y los medios de comunicación). Son numerosos los autores que han demostrado la influencia de la socialización como medio de promoción de la AFD⁴, tanto a edades tempranas⁵, cuanto en ciclos de vida posteriores⁶. Los resultados han puesto de relieve que la práctica deportiva entre los progenitores es determinante para la realización de deporte^{1,7}, si bien suelen intervenir otras instituciones como el sistema educativo. Por lo tanto, garantizar la práctica deportiva en la infancia y la juventud es decisiva, a su vez, para que la población siga practicándola en el futuro.

Más allá de la enseñanza de la educación física en la enseñanza básica (que es limitada), las tradicionales políticas de promoción deportiva se han basado en un modelo que hace descansar el impulso sobre los ayuntamientos, las federaciones y los clubes deportivos. Esta tendencia se ha producido en nuestro país desde el inicio de la democracia sin tener en consideración la escasa capacidad de la que disponen tales administraciones y entidades para ello y, además, sin contemplar la influencia que en este propósito ejercen las principales instituciones de

socialización y, es más, a menudo transmitiendo valores que actúan en detrimento de la propia promoción del deporte y la vida activa. Por ese motivo, nuestra postura es la de que cualquier medida de promoción del deporte debe ir dirigida a intervenir, precisamente, sobre las instituciones de socialización y, por tanto, no limitarse a proveer recursos escasos apoyándose en actores con poca capacidad transformadora en la estructura y las dinámicas sociales.

Aquí se intenta ofrecer una posible solución a esta pretensión, dando respuesta a la previa necesidad de conocer cómo inciden actualmente las tendencias culturales en el abandono de la AFD entre la juventud española. En específico, nos interesa comprobar cómo la adopción de ese nuevo estilo de vida (sedentario), consolidado ya en la juventud, puede influir en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar entre este grupo de población. La finalidad es detectar los elementos que explican la falta de realización de ejercicio físico, que a su vez inciden en la pérdida de interés hacia la práctica del deporte entre las nuevas generaciones de españoles, y determinar los alicientes percibidos entre quienes sí realizan esta actividad —fijando el peso respectivo de la socialización.

Material y método

Metodología y técnica

Para el cumplimiento de los objetivos, se llevó a cabo una investigación cualitativa, empleando el grupo de discusión como técnica de recogida de información. La intención era explorar los valores, las percepciones, las actitudes y los comportamientos de la población juvenil, la posición que ocupan la actividad física y el deporte en la jerarquía de valores de los jóvenes, y las diferencias con respecto a la posición que le asignan los propios jóvenes según su perfil sociodemográfico y socioeconómico.

Se optó por esta técnica porque, al minimizar la intervención del moderador en la conducción del mismo, favorece el que los informantes expresen abiertamente sus convicciones, opiniones y percepciones acerca de las cuestiones que se les plantean.

Población y muestra

El diseño muestral inicial tenía un carácter intencional, dado que buscaba seleccionar a aquellos grupos de personas situadas en posiciones estratégicas dentro del sistema de relaciones vinculadas al objeto de estudio (jóvenes de diferentes edades y situaciones socioeconómicas y sociodemográficas; padres y madres con edades intermedias; y, por último, profesionales de la educación física y los medios de comunicación). De esta forma, inicialmente no se perseguía la representatividad extensiva, sino la intensiva, la de recoger la información de la mayor parte de las perspectivas de los diferentes actores que componen el ámbito de la realidad objeto de estudio. Por tanto, no debía tener una representatividad extrapolable al conjunto de la población juvenil, sino al campo de estudio.

* Datos procedentes del Special Eurobarometer 334 2010 "Sport and Physical Activity", elaborado por la Comisión Europea en 2010.

Tras largas disertaciones en la fase de preparación, se reformuló el diseño concretándolo en una muestra estratégica. Para ello, expusimos nuestro planteamiento metodológico al juicio de expertos a través de sendas reuniones. Las decisiones que se adoptaron fueron las siguientes:

- Limitar la población objeto de la investigación a la juventud. Ello, con el fin de evitar posibles sesgos por una inadecuada representatividad en el número de grupos de discusión a realizar con esta población. De esta manera, la información obtenida del estudio nos permitiría profundizar en los discursos de la población diana.
- En lo que concierne a los criterios a considerar en el diseño muestral, las decisiones que se adoptaron se hicieron, a su vez, sobre la base de cuestiones relativas a variables como la edad, el sexo, la situación socioeconómica, tipos y formas de realización de actividad física y deporte o, incluso, el carácter residencial (rural/urbano).

La discusión condujo a definir el perfil muestral sobre la base de la heterogeneidad que caracteriza las situaciones sociales de la juventud y la diversidad con respecto a las formas y los tipos de AFD, pero también la operatividad del trabajo de campo (Tabla 1).

- La edad llevó a agrupar a los jóvenes en dos conjuntos diferenciados: de 18 a 25 y de 26 a 34 años.
- Realizamos grupos de discusión distinguidos por sexo, pero también mixtos. Los grupos mixtos sólo se realizaron entre aquellos jóvenes que no hacían deporte.
- Llevamos a cabo grupos de discusión entre practicantes y no practicantes de deporte, pero en ningún caso mixtos, para evitar el efecto de interferencia que experimentan motivaciones tan radicalmente distintas.
- Como indicador de la situación socioeconómica, nos ceñimos a estructurar el perfil de los diferentes grupos según el nivel de instrucción.
- Otros grupos de variables, como las formas de práctica y tipos de deportes, el tener o no progenitores que practicaran deporte o las situaciones socioeconómicas, fueron descartados.

Trabajo de campo

Se llevaron a cabo 7 grupos de discusión en Córdoba, Sevilla, Madrid, Segovia y Barcelona. Para la contactación de los participantes, contamos con el apoyo del Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA-CSIC), el Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Córdoba, la Universidad de Córdoba, el Instituto Municipal de Deportes

del Ayuntamiento de Segovia, la Universidad Politécnica de Madrid, la Universidad Europea de Madrid, el Consell de l'Esport de Barcelona, APEC Psicología y el Centro de Formación Profesional Específica José Ramón Otero de Madrid.

La dinámica de los grupos de discusión se planteó con un criterio muy abierto. En el guion se abordaron de forma general los siguientes puntos: estilos de vida, tiempo libre, deporte y actividad física y salud y calidad de vida. La duración de las sesiones osciló entre 70 y 100 minutos. En todo momento se fueron tomando notas de las aportaciones de los participantes y también se registró la grabación de voz de todas ellas.

Análisis

El análisis de los discursos se ha basado en un modelo elemental de tratamiento, consistente en explotar los discursos y las anotaciones registradas. El criterio seguido fue emplear el guión como esquema básico de análisis. En un primer momento, se procedió a elaborar informes individuales de cada grupo de discusión. En un segundo momento, los informes de los grupos de discusión realizados fueron distribuidos entre todos los miembros del equipo de investigación, discutiendo los resultados más relevantes y elaborando un esquema sintético sobre el que se realizaría el informe final de la investigación.

Resultados

Estilos de vida: tiempo libre, relaciones sociales y ocio digital

En relación a los estilos de vida, la investigación muestra como en el caso de la juventud están muy marcados por su tiempo libre, que es lo que verdaderamente ocupa una parte significativa de sus vidas; o al menos la parte referencial. Sobresale la constante de que la juventud realiza un número elevado y variado de actividades en su día a día (amigos, escuela, baile, música, idiomas, eventos, viajes, Internet, etc.). La identificación con ese estilo de vida se manifiesta como la puesta en valor del "ciudadano activo".

"El mío [el estilo de vida] es activo totalmente. Desde pequeño me he apuntado a todo lo que he visto, a todo lo que me ha apetecido, he probado de todo".

Tabla 1. Planificación, composición y perfil de los participantes en los grupos de discusión.

Nº Grupo	Lugar y fecha	Nº Participantes	Perfil general
G1	Córdoba, mayo	8	18 a 25 años, ambos sexos y no practicantes
G2	Sevilla, mayo	7	26 a 35 años, hombres y practicantes
G3	Madrid, junio	6	26 a 34 años, mujeres y practicantes
G4	Madrid, junio	7	18 y 25 años, hombres y practicantes
G5	Segovia, junio	5	18 a 25 años, mujeres y practicantes
G6	Madrid, julio	6	26 a 34 años, ambos sexos practicantes y no practicantes
G7	Barcelona, septiembre	7	18 a 34 años, mujeres y no practicantes

“Yo me considero una persona bastante activa, pero yo creo que porque tengo una dificultad de no saber pararme y no hacer nada. Sí, porque, además, estamos respondiendo un poco al modelo de vida que nos imponen... que vivimos desde pequeños, donde las extraescolares es como si nos lo meten ahí...”

“Sí, porque ya desde pequeños nos han inculcado que, después del colegio, tienes que ir a inglés o a karate o a música o a bailar. Siempre tienes que estar haciendo cosas”.

“Yo creo que tengo clavado a fuego que tengo que ser productiva, que tengo que ocupar mi tiempo”.

El discurso de estos jóvenes pone de manifiesto igualmente una característica que define de una forma común la identidad de la juventud y que, a su vez, constituye el elemento esencial sobre el que giran sus estilos de vida y, en particular, su tiempo libre: las relaciones sociales. Todos tienen en común que les gusta relacionarse con sus iguales cuando no se encuentran ocupados en las tareas principales de su vida cotidiana, sus estudios y/o su trabajo. Pero llama la atención sobremedida el que, cuando hablan de este asunto, dedican buena parte de su discurso a referirse a las redes sociales, como si las *relaciones sociales* y las *redes sociales* se tratasen del mismo sujeto, identificándose con lo que se entiende por estilo de vida digital.

“Yo tengo de todo. Tengo twenti, facebook, twitter, y después también tengo el twitter del consejo de estudiantes de la Facultad de Medicina, que también lo llevo yo. Y, por ejemplo, a lo mejor a cada uno le tengo un uso. Y también uso como una red social, wordreader, que es como que te apuntas a un blog... Estoy suscrito a un millón de blogs. También estoy enganchado al wassap, que la verdad es que da mucha facilidad, y con los amigos es muy fácil de hablar, y también listas de correo de gmail, que tengo doce...”

No obstante, también se observan situaciones muy heterogéneas. En el análisis del discurso se contempla que los proyectos de vida cotidianos de la juventud están sociológicamente apoyados en las condiciones de vida, que depende del grado de autonomía económica y residencial del que disfruten en esta etapa de la vida (si dependen o no de los recursos familiares y si cohabitan con su familia o se han emancipado) y la principal ocupación en sus vidas (trabajo, estudios, desempleo, etc.). Tales condiciones de vida constriñen *per se* sus proyectos de vida cotidianos, las actividades que desarrollan en el día a día. Así, quienes se han independizado económicamente de sus familias se diferencian del resto de los participantes por el hecho esencial de que no pueden dedicar la misma proporción de tiempo a actividades vinculadas al ocio y, en particular, a las relacionales, al menos no en el mismo grado que quienes se encuentran en la situación contraria.

¿Activos o sedentarios?

Ya se ha hecho referencia al concepto de *ciudadano activo* para aludir a un tipo de identidad social. Ello, trasladado al terreno de los estilos de vida, se traduce en la idea de “ser polifacético”, “ser versátil”, algo que estaría, en cierto grado y formas, alejado de lo que se entiende por “estilo de vida saludable”. En la investigación se comprueba que entre estos jóvenes se confunde la vida activa como forma de expresar una “*actitud vital*” con el hecho de ser activo en tanto que se desarrollan AFD, o sea, como parte de una “*vida activa*” o “estilo de vida saludable”. En cuanto a la acepción formal, hay jóvenes que entienden que esta

relación se produce efectivamente mediante el hecho de realizar AFD, pero, por otra parte, son mayoritarios los jóvenes —sobre todo, del grupo de menor edad— que piensan que sus vidas son activas por la actitud que muestran ante ella, por el elevado número de actividades que realizan diariamente; suponiendo esto un sesgo preocupante, en la medida en que ello aleja aún más a los jóvenes de la práctica de AFD como parte de un estilo de vida saludable.

“Yo pienso que mi vida es activa... a lo mejor no soy la persona más activa del mundo, pero a mí me gusta siempre estar en la calle. Si no estoy en la calle, estoy trabajando, si no estoy haciendo mil cosas. También me gusta sentarme en el sofá a ver la tele, ¿no? (se ríe), pero, que me aburre el estar sentada sin hacer nada. A lo mejor estoy en mi casa, pero estoy limpiando, estoy haciendo algo, porque, si no, te comes mucho la cabeza y... Soy eso, soy una persona muy nerviosa y no puedo estar quieta”.

Comenzando por el **primer grupo de jóvenes**, que se autoidentifican como personas activas por el hecho de **realizar algún tipo de AFD**, éste se encuentra representado mayoritariamente por los propios practicantes de deporte. Los jóvenes que realizan deporte gozan de energía y necesitan actividad, acción o movimiento en su vida diaria. Estos jóvenes afirman que el deporte forma parte de sus hábitos cotidianos de vida y, además, lo conciben como parte fundamental en la manera de entender el ocio. A su vez, consideran positivo ser activos, a nivel físico, psicosocial y actitudinal. Entienden que la realización de AFD y, por tanto, la vida activa así entendida les ayuda a mantener dicha actitud y la intensidad de la misma en otros ámbitos de sus vidas. De esta forma, los jóvenes que realizan AFD se perciben así mismos como individuos activos, pero no por el mero hecho de realizar AFD, sino porque, además, entienden que su vida es activa en todos los sentidos, suponiendo el movimiento físico parte de su bienestar integral.

En cuanto al **segundo grupo de jóvenes** al que aludíamos en la disyuntiva planteada más arriba (que **no realizan AFD**), cabría suponer que estos se consideraran a sí mismos sedentarios. En contra de esa intuición, sorprende que todos coinciden en que su vida es, a todos los efectos, activa: en primer lugar, en virtud de las numerosas actividades que realizan a lo largo del día (aun poniéndose de manifiesto que dichas tareas son claramente inactivas desde el punto de vista físico) y, en segundo lugar, en favor de una actitud que expresan en los siguientes términos: “soy muy nerviosa”, “no puedo parar”, “no puedo estar quieta”, “no puedo estar sin hacer nada”. Por lo tanto, siendo físicamente sedentarios, pero al mismo tiempo social e intelectualmente activos, la autoconcepción de sí mismos queda configurada de forma específica por el rasgo más positivo (culturalmente) que contribuye a darles identidad (activos).

Deporte, actividad física, salud y calidad de vida

La juventud —realice o no ésta AFD— entiende el deporte como una actividad caracterizada por promover la salud, el ocio y el bienestar de la persona, y no por obtener un rendimiento deportivo en sí mismo, superándose de esta manera la tradicional concepción del deporte federado y competitivo, en favor de otros significados alternativos. Ello se encuentra en relación con la visión del deporte compartida por la juventud. Ésta se eleva sobre la crítica al deporte espectáculo y profesional y, en particular, al fútbol. La crítica radica en que estas versiones

del deporte saturan todas las noticias en los medios de comunicación, no permiten visibilizar otro tipo de disciplinas y, además, pervierten la noción de deporte praxis —el tipo de deporte que defiende la juventud—, al interferir de forma negativa desde el punto de vista social, físico y psicológico.

“A mí me gusta el fútbol y estoy cansada de poner los deportes y que solo se oiga Cristiano Ronaldo, Messi, Cristiano Ronaldo, Messi. Mira, acabas diciendo: ¡vale, yo no quiero más!”

“Barça, Madrid, fútbol y ya está, pero a nivel de eso de superdeportistas (...) Yo lo veo más en el tema de información para nosotras, para la gente normal, deporte (base), que no hay (...)”

Por ello, podemos encontrarnos entre los jóvenes que realizan deporte dos tipos de situaciones opuestas entre sí: los que continúan y a la vez reinventan su práctica de AFD, y aquellos que abandonan este tipo de actividades. En cuanto a los jóvenes que continúan realizando AFD, entienden el deporte como algo muy importante en sus vidas, un referente en su tiempo libre que contribuye positivamente a su bienestar físico, psicológico y social. Para estos, el deporte es un elemento clave y referencial, que marca su orientación vital, aspecto que queda reflejado en frases como *“es una forma de vida”, “es como una necesidad”, “es la base”* o *“me ayuda bastante a llevar mi día a día”*.

En cuanto al grupo inverso, siendo difícil resolver la pregunta de por qué abandona la práctica deportiva, se nos antoja tratar de responderla de forma inversa: ¿Por qué los jóvenes que se inician en el deporte continúan su práctica a medida que avanza su edad? Los resultados nos ofrecen dos respuestas complementarias. La primera se encuentra relacionada con la influencia positiva de diferentes agentes (en especial, la familia y el sistema educativo) en el inicio de las prácticas deportivas. La segunda se vincula directamente al mantenimiento o adherencia deportiva durante la juventud y posterior vida adulta, atribuyéndole a la motivación (el desahogo, la relajación, la salud mental, el estar en forma, las relaciones sociales, la autosuperación, etc.) un peso especial desde el punto de vista psicológico.

“El primer espacio donde encuentras referentes para poder hacer algo es la familia... En mi caso, mi padres están en un club deportivo y yo he estado todo el día haciendo deporte y es por lo que ahora lo hago”

“Pues, para mí, la actividad física está totalmente relacionada con la diversión. No hay otra cosa con lo que lo pueda relacionar, porque, si lo relaciono con algo que no sea la diversión, no me vale”

“Pues yo mi tiempo libre, que no suele ser mucho, lo uso para entrenar... Es la manera de que yo paso del mundo, es mi tiempo libre, donde paso de los estudios, de las movidas de todo”

“Me gusta la sensación de conocer a gente haciendo deporte, conocer lugares haciendo deporte y, luego, conocerme a mí misma haciendo deporte”

“Porque me gusta, me sienta bien, es bueno para la salud y para mi mente y socialmente es muy bueno”

Entre **los jóvenes que no realizan AFD**, se observa que conocen los beneficios de la práctica deportiva y se autoperceben a sí mismos como personas que gozan de buena salud. En este sentido, aquello que podría impedir su práctica, a saber, una concepción errónea de las repercusiones que tiene el deporte para el individuo, no se percibe en el discurso y, por ende, la pregunta sobre las razones por las que no realizan deporte tiene múltiples respuestas que giran en torno a varios

factores, que van desde una inexistente motivación hacia esta actividad hasta la escasa socialización de la cultura deportiva. Pero no podemos olvidar los desencadenantes personales, como el gusto por el deporte o las aptitudes motrices. También se han encontrado en los discursos ciertas barreras psicológicas relacionadas con el complejo corporal y otras de orden más práctico, como el cansancio o la falta de tiempo, que en la mayoría de los casos están relacionadas con las numerosas actividades (de obligación y disfrute) que realizan los jóvenes y, por lo tanto, se trata más bien de una elección personal que de una barrera en sí misma.

“Yo, deporte, si no me veo unos kilos de más, no hago (risas). Me llega mi época de verano y digo: ¡eh, un momento, mis caderitas! (risas) Y me tiro mis tres meses a tope de deporte... Pero luego, no”

“A mí es que tampoco me gusta hacerlo sola. Si nadie se viene conmigo, por ejemplo, yo qué sé, a correr, yo sola no me voy a ir... Y luego a mí, no sé, no sé jugar (se ríe), natación sí, pero en verano, en la piscina o en la playa, pero como no tengo tampoco ningún deporte así (se ríe) que me guste, pues tampoco...”

“Vamos, no me parece una cosa que me haga falta y no me parece útil gastar el tiempo en eso (el deporte). Tienes mu poco tiempo al cabo del día y prefiero echarlo en las cosas que me gustan o las cosas que interesan”

“Si no se te da muy bien, te inhibes para seguir intentándolo, y entonces lo haces menos, y entonces lo vas dejando y, cuanto más lo dejas, peor se te va dando y, bueno, llega un momento que haces otras cosas”

Además, se observa que la manera en la que los jóvenes que realizan AFD afrontan su día a día puede ser distinta de los jóvenes que no lo hacen, entre los que, curiosamente, se comparte una visión relativamente pesimista de la vida. Si bien las dificultades propias que se encuentran en esa etapa vital (de acceso al mercado laboral, de autonomía económica, de independencia familiar, etc.) pueden influir negativamente en la percepción de su realidad, los jóvenes que tienen una vida mucho más activa físicamente, por contra, afrontan su vida cotidiana de forma objetiva y positiva (*“Yo veo que la gente que no hace deporte se queja más de la vida”*).

“... también pues estás más relajado en determinados momentos pues si tienes mucho estrés te juegas una pachanga y te relaja, y te ayuda...”

“Es que hay veces que llevas días agobiado... y es que a mí me pasa mucho con el patín, que solo quince minutos o lo que sea, lo que me apetezca y luego te vas casa, te pegas una ducha y lo ves todo de otra manera, no tiene nada que ver”

“También está la salud mental... Hay mucha gente, a mí me pasa que, en general, me cambia el humor después de jugar a lo que sea. Vengo y he hecho lo que me gusta y a mucha gente pues estoy seguro de que le viene bien para su humor”

Con todo, se constata como los jóvenes que realizan AFD muestran grandes diferencias si se comparan con los jóvenes que no la hacen, teniendo en cuenta no solo el bienestar y la calidad de vida de la que disfrutaban, sino también el nivel y el tipo de actividades que realizan. A su juicio, las personas sedentarias tienen menos energía, peor estado de ánimo y manifiestan una menor iniciativa y disposición a realizar actividades de carácter físico (*“Al hacer deporte tú, te sientes como más fuerte y te ves mejor y así te ves como con más ganas para hacer más cosas”*). Ello se recoge en la Figura 1, donde se diferencian los dos estilos de vida contrapuestos en la juventud española que hemos identificado:

Figura 1. Modelos de actividad e inactividad física.

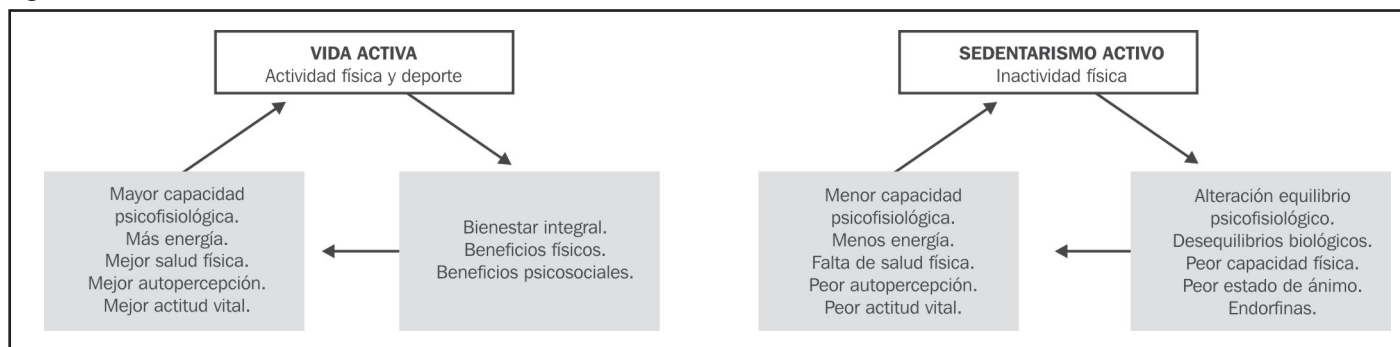
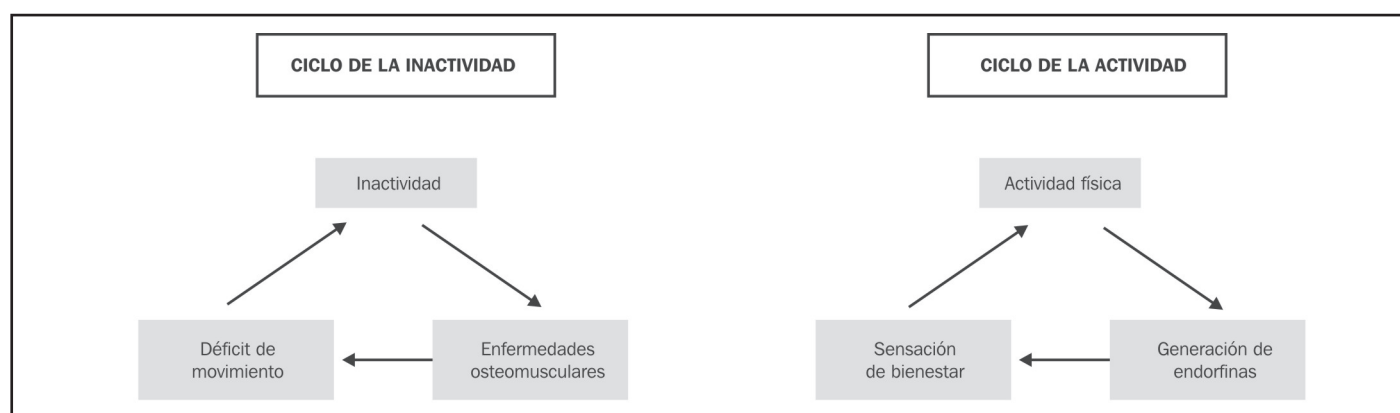


Figura 2. Ciclos de actividad e inactividad.



el estilo de vida saludable (activo) y el estilo de vida sedentarismo (sedentarismo activo).

Discusión

Como ha probado la investigación, el uso del tiempo libre define simbólicamente el estilo de vida de la juventud española. Éste se encuentra caracterizado por la realización de numerosas y variadas actividades sedentarias en su vida cotidiana, lo que lastra la oportunidad de realizar AFD, en tanto en cuanto la oferta de actividades en el tiempo libre es muy competitiva y heterogénea⁸. En este sentido, entre la juventud, el ocio digital prevalece ante cualesquiera otras formas de expresión cultural y uso del tiempo libre. Este hecho se debe, fundamentalmente, a tres factores. El primero es que el ocio digital se ha acabado convirtiendo en la forma esencial de las relaciones sociales entre este grupo de edad. El segundo es que el uso de las TICs se ha incorporado de forma plena en el sistema educativo y el ámbito laboral, convirtiéndose en un *hábito natural* en su vida cotidiana. El tercero es que el estilo de vida sedentario de los jóvenes y, en particular, su tiempo libre, encuentra en el ocio digital una práctica más ajustada a ese modelo de inactividad. No obstante lo anterior, los estilos de vida de los jóvenes son heterogéneos, según su condición socioeconómica y características sociodemográficas. Junto a la heterogeneidad derivada

de esta condición, existe también una heterogeneidad marcada por diversidad de motivaciones (extrínsecas e intrínsecas).

En lo que atañe a la AFD, el trabajo pone en evidencia diferencias entre quienes tienen un estilo de vida marcado por la actividad física y quienes no, pese a compartir valores, actitudes y prácticas de ocio. Entre los primeros, se manifiesta —con respecto a la realización de AFD como una parte de su tiempo libre y sus estilos de vida— su rechazo a los valores propios de la modernidad que han acabado imponiéndose, en general, en el modelo de vida imperante también en el ámbito deportivo. Por su parte, los jóvenes que no hacen AFD, aunque se consideran así mismo activos por tener una vida plagada de actividades, en realidad son sedentarios, pues no cuadran con la definición de estilo de vida activo que se concibe desde el punto de vista de la AFD⁹.

Resulta evidente que este segundo grupo tiene su propia concepción de lo que es “ser activo”, lo que nos lleva a enfrentarnos a una nueva realidad, la del “*sedentarismo activo*”, acepción que acuñamos para referirnos a un fenómeno extendido en las nuevas generaciones de ciudadanos. Digamos que, culturalmente, lo que marca la identidad del ser social hoy no es el desempeño de trabajos que implican esfuerzo físico corporal, sino la ocupación en múltiples tareas formativas, laborales o lúdicas, que a todos los efectos pueden ser consideradas como sedentarias. Parece que el grupo poblacional líder en este tipo de actividades de ocio y tiempo libre está desposeída de las nociones

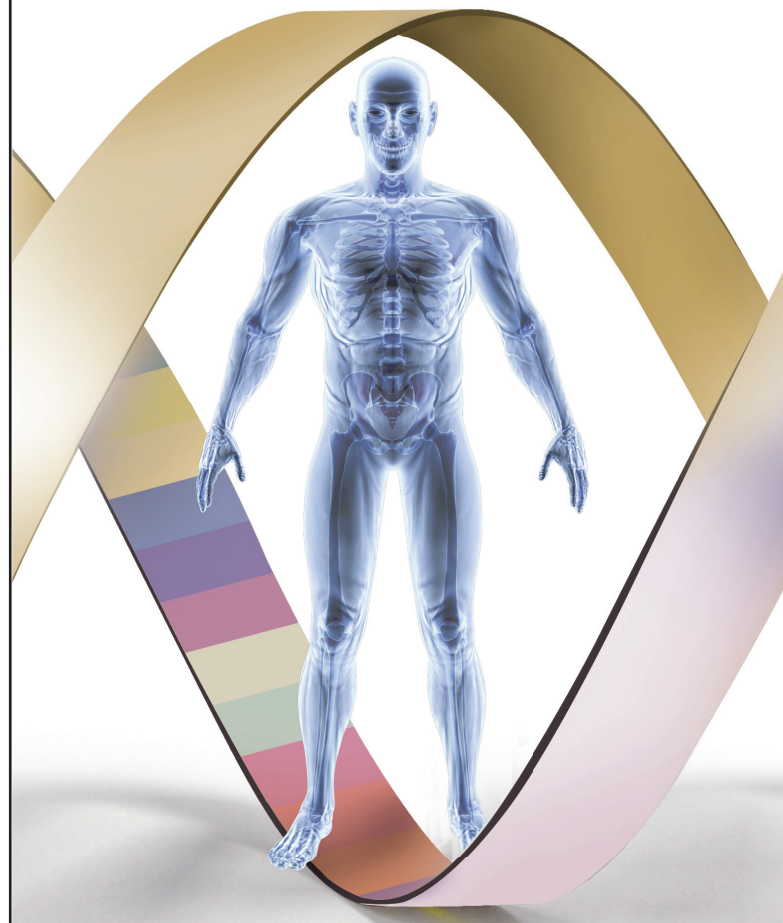
básicas de lo que son los comportamientos saludables, precipitándose a una edad adulta con serias dificultades en el plano de la salud física y psicológica. El principal problema que se constata es que la inactividad se encuentra completamente normalizada entre esta población, es decir, aprobada socialmente. Y ello tiene un efecto perverso, ya que el círculo de la inactividad, como se muestra en la Figura 2, no puede superarse sin romperse la barrera del sedentarismo. Y, en efecto, el sedentarismo supone un coste preocupante tanto en términos de salud y bienestar —a nivel personal— cuanto en términos sociales y económicos —para el sistema sanitario y para el entorno que les rodea.

Existen otras diferencias entre los jóvenes que han incorporado la realización de AFD a sus estilos de vida y los que no. Entre quienes son activos físicamente, se comprueba que la AFD es relevante en sus vidas, al igual que otras y, por contra, otro tipo de actividades de carácter más sedentarias que se realizan en el tiempo libre (uso de Internet, videoconsolas, ocio de consumo, etc.) tienen menos peso en su día a día. Este grupo comparte la idea de que hacer AFD en su vida cotidiana contribuye a mejorar otros ámbitos personales, sociales, profesionales y biológicos. A su vez, tienen una visión más positiva del mundo que les rodea, de las relaciones sociales y de sus expectativas vitales.

Igualmente, la investigación permite constatar el peso que los agentes de socialización tienen, en general, en la configuración del tipo de actividades de ocio y tiempo libre y, con ello, de los estilos de vida de la juventud y, en específico, en la elección de un estilo de vida activo basado en la realización o no de AFD. Por ello, nos postulamos sobre la idea de que, para que la AFD adquiera presencia en las opciones prioritarias de la juventud en su uso del tiempo libre, desde el sistema deportivo, el sistema educativo y la familia, se han de reforzar los mecanismos de socialización del hábito deportivo. Ello, como una práctica beneficiosa y primordial para nuestra salud y como un elemento relacional y de disfrute, pues se constata que, entre los jóvenes que realizan AFD, ambos elementos son centrales.

Bibliografía

1. Moscoso D, Moyano E, Biedma L, Fernández-Ballesteros R, Martín M, Ramos C, et al. *Deporte, Salud y Calidad de Vida*. Barcelona: Fundación Obra Social La Caixa; 2008.
2. USDHHS. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington D.C.: United States Department of Health and Human Services; 2008.
3. Martin BW, Beeler I, Szucs T, Smala A M, Brügger O, Casparis C, et al. Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: first estimates for Switzerland. *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol*. 2001;49(3):131-3.
4. García Ferrando M. *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid. Consejo Superior de Deportes; 2001.
5. Patriksson G. Síntesis de las investigaciones actuales: segunda parte. En: VV.AA. *La función del deporte en la sociedad: salud, socialización y economía*. Madrid. Consejo de Europa y Consejo Superior de Deportes; 1996;123-49.
6. Martínez del Castillo J, Jiménez-Beatty J E, Graupera J L, Rodríguez M^a L. Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. *RIS*. 2006;44:39-62.
7. Encuesta Hábitos Deportivos en España (IV) 2010. CIS. 2010. [cited22/08/2013]. Disponible en: http://www.cis.es/cis/open/cm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=10844
8. INJUVE. Informe Juventud en España 2008. Madrid. Instituto de la Juventud; 2008.
9. Wenzel E. *Lifestyles and living conditions and their impact on health: a report of the meeting*, European Monographs in Health Education Research 5. Edinburgh: Scottish Health Education Group; 1983;1-18.



necesitamos
un tratamiento único personalizado, con colágeno,
en patologías musculoesqueléticas

Colágeno MD



Ampollas inyectables

Producto Sanitario

Información dirigida al profesional sanitario



CPL ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS
CENTRUM, S.A.
C/ Sagitario 14, 03006 Alicante (España)
Tel: 965 286 700 - Fax: 965 286 434
centrum@asac.net - www.asac.net
Grupo ASAC pharma

www.colagenomd.com