

**David Moscoso Sánchez y Eduardo Moyano Estrada (coords.)**

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

Barcelona, Fundación La Caixa, vol. 26, 2009

Antes de entrar en la crítica del presente libro, creo que hay un paso previo en toda lectura que tiene que ver con la forma en cómo llegamos a la misma. En mi caso, y hete aquí un aspecto clave en la crítica del presente libro, lo hago desde la búsqueda cotidiana, casi obsesiva, de cualquier documento relacionado con la sociología del deporte, objeto de estudio que me viene ocupando profesionalmente en los últimos años desde la coordinación del Observatorio del Deporte de Gipuzkoa ([www.kirolbegi.net](http://www.kirolbegi.net)). En esta búsqueda, además, he tenido la suerte de coincidir en unas cuantas ocasiones con uno de los coordinadores de la obra en cuestión, David Moscoso, que desde hace años viene llevando a cabo una labor infatigable en la promoción del conocimiento sociológico del deporte tanto dentro de la propia disciplina sociológica, así como en el conjunto de la sociedad. Ejemplo de ello son, entre otras actividades, su participación más que activa en la Asociación Española de Investigación Aplicada al Deporte (AEISAD), y la publicación de artículos sobre la materia, de entre los cuales destacaría, por considerarlo imprescindible para conocer el desarrollo de la sociología del deporte en España, «La sociología del deporte en España: estado de la cuestión» (*RIS*, 44).

Aclarado el *leitmotiv* de la lectura de este trabajo, y advirtiendo al lector que la presente crítica se hace desde este prisma de la sociología del deporte y no tanto desde la perspectiva de la salud y la calidad de vida, cabe empezar por afirmar que el deporte, la salud y la calidad de vida, son conceptos con una entidad propia cada vez más presentes no sólo en nuestro vocabulario científico, sino en nuestro vocabulario cotidiano, fiel reflejo de nuestros estilos de vida. Ahora bien, lo cierto es que, si bien su presencia es cada vez mayor en nuestra sociedad, y nadie duda de la relación existente entre estos conceptos, hacía falta que alguien arrojase algo de luz en la amalgama de argumentos científicos, y no científicos, que se entremezclan a la hora de estudiar la relación entre los mismos.

Esta luz ha venido de la mano de la publicación del volumen 26 de la Colección de Estudios Sociales de la Fundación La Caixa, coordinado por David Moscoso y Eduardo

Moyano bajo el título *Deporte, salud y calidad de vida*, que, con un magistral uso de las diferentes herramientas que posibilitan las ciencias sociales, combinando técnicas cualitativas y cuantitativas, han dado un paso más en la comprensión de la relación de este trinomio en nuestros estilos de vida, demostrando la importancia crucial de la actividad física y deportiva en la promoción de la salud y el bienestar subjetivos.

Partiendo de un esbozo histórico de los cambios sociales que han incidido en mayor medida en la difusión del deporte en la sociedad española (las transformaciones experimentadas en la organización del Estado, el modelo económico y el paradigma cultural en nuestros días), los autores tratan de explicar el auge del deporte y su consecuente institucionalización en nuestra sociedad, hasta tal punto que, como señala el profesor García Ferrando (2005: 20)<sup>1</sup>, podemos hablar de una sociedad *deportivizada*.

Asimismo, y hete aquí el nexo de unión principal entre el deporte, la salud y la calidad de vida, en esta sociedad *deportivizada* el deporte se presenta en la actualidad, según los autores, como una vía de expresión ante las paradojas producidas por la modernidad, adquiriendo una funcionalidad que va más allá de lo estrictamente deportivo. Y es que, en efecto, practicar deporte es sinónimo de estar en forma, mejorar la salud, mejorar la imagen, etc., motivaciones tan presentes en otros campos de la vida cotidiana. Ejemplo de ello es el carácter abierto y polisémico que ha adquirido el concepto de deporte y que se recoge en la *Carta Europea del Deporte* de 1992, a saber: «[...] todo tipo de actividades físicas que, mediante la participación organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones a todos los niveles».

En este contexto cultural complejo, los autores se valen tanto de técnicas cuantitativas como cualitativas, para realizar su investigación —una de las aportaciones destacables del trabajo—, con el propósito de ofrecer una radiografía fiel sobre la relación existente entre deporte, salud y calidad de vida. Esta combinación de técnicas permite a los autores, y consiguientemente a los lectores, profundizar en la comprensión de los discursos expertos como no expertos sobre esta relación.

Así pues, tras una contextualización del desarrollo del deporte en nuestra sociedad, en la primera parte del presente trabajo se analiza la influencia que el deporte y el ejercicio físico tienen en la configuración de los estilos de vida, destacando, entre otros muchos resultados, el hecho de que la mayor parte de la ciudadanía española tiene un estilo de vida sedentario (concretamente seis de cada diez españoles), «por cuanto no caminan o no lo hacen con mucha frecuencia, no practican deporte o no lo realizan suficientemente y pasan la mayor parte de la jornada laboral sentados o de pie, sin realizar grandes esfuerzos» (p. 61). Estos resultados, no obstante, chocan con el interés que expresa la mayoría de la población, que destaca tener algún interés por el deporte, por lo que, tal y como señalan los autores, se da una relación claramente asimétrica entre el interés suscitado por el deporte y su incorporación a los hábitos cotidianos.

---

<sup>1</sup> García Ferrando, M., Puig, N., Lagardera, F. (comps.) (2005), *Sociología del deporte*, Torrejón de Ardoz (Madrid), Alianza Editorial.

Profundizando en el origen de esta asimetría, los autores señalan cómo el nivel de estudios, la situación laboral y los antecedentes familiares, son las variables que más peso tienen a la hora de decantarse por un estilo de vida activo o un estilo de vida sedentario, variables éstas que nos llevan a pensar sobre la importancia de la socialización y las condiciones de vida en la adquisición y mantenimiento de estilos de vida activos y saludables a lo largo de toda la vida.

En un segundo capítulo, centrándose en las relaciones existentes entre el deporte, el ejercicio físico y la calidad de vida subjetiva, cabe destacar las evidencias proporcionadas por el mismo en relación al hecho de que, a grandes rasgos, se puede afirmar que el nivel de ejercicio físico y práctica deportiva se relacionan de manera positiva con la valoración del bienestar percibido, es decir, a mayor nivel de ejercicio físico y práctica deportiva mayores niveles de bienestar percibido. Estos resultados, además, se ven corroborados y enriquecidos por los discursos obtenidos en el estudio cualitativo. En esos discursos expertos y no expertos destacan la importancia del ejercicio físico y el deporte en la autopercepción de su salud, para poder realizar algún tipo de actividad física y deportiva, en la medida en que la salud puede ser tanto un marco de oportunidad como una barrera.

Ahondando en la relación existente entre la realización de actividad físico-deportiva con la calidad de vida, y en coherencia con los resultados más destacados del capítulo anterior, se constata de qué manera son aquellas personas que realizan actividad física y deportiva quienes, a su vez, informan de un mayor bienestar, satisfacción y calidad de vida.

Una vez clarificada la relación existente entre el deporte, la salud y la calidad de vida, desde una perspectiva cuantitativa, en los capítulos cuarto y quinto se ahonda, desde una perspectiva cualitativa, en los diferentes discursos existentes sobre esta relación. Así, en el cuarto capítulo se profundiza en las diferencias existentes según la edad de la población española, y en el quinto capítulo se profundiza en los discursos expertos sobre esta relación, de tal modo que se complementan los resultados cuantitativos con una perspectiva cualitativa que permite profundizar en la comprensión de las diferencias sociodemográficas constatadas en la primera parte, y permite elaborar nuevas hipótesis relativas a las cuestiones claves para la intervención en la promoción de la calidad de vida y la salud, a través de la práctica de actividad física y deportiva, de la mano de los discursos expertos y no expertos.

Para finalizar, he de expresar la idea de que el abordaje científico y la intervención de las políticas públicas han de ir de la mano promoviendo acciones de investigación como la que se presenta en este libro, puesto que no es posible pensar en unas ciencias sociales que no se comprometan en la mejora de las condiciones de vida de la sociedad en la que se ubican, ni una sociedad que, si quiere avanzar, no cuente con pensarse a sí misma y, consiguientemente, contar con quienes nos dedicamos a pensarla científicamente.

Este abordaje complejo al estudio de la relación existente entre el deporte, la salud y la calidad de vida, de lo que es un ejemplo claro la composición multidisciplinar del equipo participante en el estudio y la combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas, da como resultado un libro que, con el paso del tiempo, sospecho va a ir adquiriendo el carácter de documento de referencia para las ciencias sociales, puesto que, visto el interés cada vez mayor de tratar de relacionar deporte, salud y calidad de vida, toda persona que quiera

avanzar en esta línea y que quiera delimitar un punto de partida en el estudio de esta relación, dará con un punto de inflexión, un antes y un después, a la publicación de este gran trabajo. No me cabe la menor duda de que este trabajo da un paso adelante en la mejora de las condiciones de vida de la población española en, y a través, de la práctica de actividad física y deportiva.

JUAN ALDAZ ARREGUI  
*Universidad del País Vasco*  
juan.aldaz@ehu.es