



Editorial

Deporte, Salud y Calidad de Vida

En la década de los sesenta, en el contexto social y político del llamado Estado del Bienestar, irrumpe con fuerza el concepto “calidad de vida”. Este concepto abierto, evolutivo, relativo y subjetivo (Martínez del Castillo, 1998) hace referencia a una cuestión tan antigua como la preocupación humana de querer mejorar sus condiciones de vida y surge como un intento desde la investigación social de ampliar la visión economicista del “welfare” y el “well-being”.

Es a partir de los años ochenta, cuando el objetivo de “mejorar la calidad de vida” comenzará a aparecer, cada vez con más frecuencia, en todo tipo de políticas, programas o proyectos sociales, incluidos los relacionados con el deporte. La actividad física y el deporte han sido señalados como uno de los atributos actuales de la calidad de vida (Cagigal, 1981; Lagardera, 1995; Martínez del Castillo, 1998). Con esta perspectiva vienen impulsándose en las últimas décadas, un gran número de programas, políticas e iniciativas en el denominado “Deporte para todos”.

A esta interrelación entre actividad física, deporte, salud y calidad de vida no han permanecido ajenas las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. A sus dos líneas mayoritarias, el alto rendimiento y la educación física, han ido sumándose, las investigaciones y trabajos que buscaban profundizar en el conocimiento de las contribuciones de la actividad física a la salud y la calidad de vida humana.

En relación al binomio “actividad física y salud”, a nivel internacional, el American Collegue of Sports Medicine es considerada una organización referencial. Sus publicaciones, congresos y colaboración con el United States Department of Health and Human Services,

concretaron las primeras recomendaciones (Pate, Pratt y Blair; 1995) y directrices sobre actividad física beneficiosa para la salud (Haskell, Lee y Pate; 2007; USDHHS, 2008a), además de indicar futuras líneas de investigación (USDHHS, 2008b).

En Europa, teniendo en cuenta la fuerte evidencia médica sobre los efectos perjudiciales del sedentarismo para la salud y su repercusión sobre los presupuestos sanitarios y la economía, en los últimos años, se han puesto en marcha diversas iniciativas como la creación de la *Plataforma Europea de Acción sobre Alimentación, Actividad Física y Salud* en 2005, la publicación del *Libro Verde* (2005b), del documento *Physical activity and health in Europe Evidence for action* (WHO Europe, 2006) o del *Libro Blanco sobre el Deporte* (2007).

En España, las últimas décadas han sido testigos, no solo del incremento del número de investigaciones relacionadas con la temática, sino también de la organización de congresos científicos, como el Congreso Científico Olímpico de 1992 o el V Congreso de la AEISAD en 1998, que tuvieron como tema central “*Deporte y Calidad de Vida*” conscientes de que las ideas de calidad de vida y cultura deportiva son referentes básicos en nuestra sociedad y del nuevo papel que el deporte puede jugar en las sociedades avanzadas. Este nuevo papel del deporte hizo posible que el *IV Plan I+D+i (2004-2007)* acogiera, por primera vez, la *Acción Estratégica sobre Deporte y Actividad Física (2005-2008)* con el objetivo de fomentar las actividades que permitieran una mejora de la calidad de vida de las personas (Ferro, 2009)

Aunque las primeras y la mayoría de las investigaciones realizadas que relacionan la actividad física con la salud se han centrado en el paradigma biomédico de esta, en la actualidad, la nueva

dimensión que atribuimos a la salud supone asumir indicadores más completos que abarquen no solo la vertiente física, sino también la psico-social. Otra de las cuestiones por abordar sería pasar del generalista “*actividad física*” al específico y diverso “*práctica deportiva*”.

En ese sentido, recientemente ha sido puesto de manifiesto en España cómo, las personas que practican deporte, informan de una mejor salud y un mayor bienestar; que el deporte es el tipo de actividad física que más contribuye en la mejora de esa percepción y que, junto con la edad, la situación laboral y de convivencia, el deporte es una de las cuatro variables que más influyen sobre la percepción de la calidad de vida de la población española joven, adulta y mayor (Moscoso y Moyano, 2009).

Quedan todavía preguntas por responder, áreas en las que profundizar y cuestiones por abordar: ¿qué tipo de prácticas deportivas son más eficaces para que los diferentes grupos sociales mejoren su salud y su calidad de vida?, ¿qué indicadores utilizar para medir los beneficios específicos sobre la calidad de vida?, ¿cómo influyen los factores del entorno en la participación deportiva y la calidad de vida?, ¿cómo seguir mejorando la acción social en estas variables y procesos? Las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte han de asumir estos y otros retos en un escenario en el que el nuevo modelo de deporte se nos señala como una eficaz herramienta para la mejora de la salud y de la calidad de vida.

Bibliografía

1. Cagigal, J.M. (1981). *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñón.
2. Comisión de las Comunidades Europeas (2005a). *EU Platform on Diet, Physical Activity and Health: Founding Platform statement*. Bruselas: COM.
3. Comisión de las Comunidades Europeas (2005b). *Libro Verde: Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la Prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas*. Bruselas: COM.

4. Comisión Comunidades Europeas (2007). *Libro Blanco del Deporte de la Comisión Europea*. Bruselas: COM.
5. Ferro, A. (2009). Las Ciencias del Deporte y la Política Científica Española. *RICYDE. Revista Internacional Ciencias del Deporte* V.5 nº14, I-III.
6. Haskell, W.; Lee, I.M.; Pate, R.R. et al. (2007). Physical Activity and Public Health Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sport Exerc.* 1423-1434.
7. Lagardera, F. (1995). Deporte y Calidad de Vida: la sociedad deportivizada. En *Actas del Congreso Científico Olímpico 1992*. Vol.1 (412-423). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
8. Martínez del Castillo, J. (1998). Ciencias sociales, deporte y calidad de vida. En J. Martínez del Castillo (comp.). *Deporte y Calidad de Vida. Investigación Social y Deporte* N°4 (11-16). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz SL.
9. Moscoso, D.; Moyano, E. (coords.) (2009). *Deporte, Salud y Calidad de Vida. Colección Estudios Sociales* nº 26. Barcelona: Fundación “La Caixa”.
10. Pate, R.R.; Pratt, M.; Blair, S.N. et al. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273, 402-407.
11. Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Ed Biblioteca Nueva.
12. United States Department of Health and Human Services (2008a). *Physical Activity Guidelines for Americans 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
13. United States Department of Health and Human Services (2008b). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
14. *World Health Organization Europe (2006). Physical activity and health in Europe. Evidence for action*. Copenhagen: Publications WHO Regional Office for Europe.

María Martín Rodríguez