

# Una sociedad en pantalón corto

Médicos y sociólogos recomiendan la práctica del deporte, pero España aún está por debajo de la media europea

JUAN MORENILLA 10/12/2007

Triunfa Rafa Nadal en cualquier pista de tenis, Fernando Alonso defiende sus galones en la fórmula uno y los chicos del baloncesto luchan por conquistar la NBA mientras el fútbol descubre a una joven estrella como Bojan. Y a la vez - causa y consecuencia del brillo español en la élite- la actividad deportiva sube peldaños en la calle, aunque todavía con cuesta por subir ante la media europea. Los niños de hoy juegan por ser los Nadal o Gasol del futuro, espejos en los que en los que se miran y héroes que impulsan por imitación la actividad deportiva.

La sociedad promueve el ejercicio para combatir el sedentarismo y la obesidad entre los más pequeños, y para prevenir la drogadicción y el alcoholismo entre los adolescentes. Y, mientras, el deporte es símbolo de modernidad: se acerca el porcentaje de mujeres deportistas al de hombres, aumentan las ofertas para que la tercera edad se ponga en forma y los hijos de inmigrantes llenan las canteras. A España, en cambio, le queda todavía trecho por andar porque hasta un 40% de la población adulta no realiza ningún ejercicio.

"Hay que sacar mejores notas", asume Jaime Lissavetzky, Secretario de Estado para el Deporte. "Hay que aprovechar el deporte. En España ha aumentado la práctica, pero es todavía insuficiente respecto a otros países. El modelo es Australia, con un 80 o 90% de la población que practica actividad física", explica Lissavetzky. España arrastra un retraso del 5% respecto a la media de la Unión Europea a la hora de ponerse a sudar.

Como si fuera un niño que crece, España pegó el estirón a partir de 1975. En el decenio siguiente, el número de habitantes que practicaban deporte creció del 22 al 34%, un ritmo que desde entonces ha aumentado aproximadamente un 1,5% cada cinco años. Los clubes federados y las licencias se han multiplicado desde los años 50. De los 80.000 carnés deportivos de mediados de siglo XX se ha llegado a los 3.200.000 de la actualidad, y de los 4.000 clubes federados de

entonces a los casi 90.000 de hoy. "La sociedad está llena de oportunidades", comenta Manuel García Ferrando, catedrático de Sociología de la Universitat de València y director durante 30 años de un estudio sobre los hábitos deportivos de los españoles para el Consejo Superior de Deportes (CSD). "Estamos ante la deportivización de la sociedad. El deporte es un fenómeno moderno que acompaña a las sociedades desde la Revolución Industrial. Es deporte el *spinning* para la gente pija, las actividades de aventura y el ciclismo. En 1975, el deporte en España era sólo el deporte federado. Hoy las federaciones siguen siendo importantes, pero sobre esa base ha surgido un deporte abierto a todos. Con la democracia los partidos prometían más instalaciones y hoy el deporte es parte del programa electoral. Hay deporte urbano para la gente que se recorre la calle sin bajar del patinete, y para el que practica el *snowboard*. España tiene una climatología privilegiada que permite una gran variedad de actividades", sostiene García Ferrando.

La sociedad SporCultura realizó este año el estudio *La salud físico deportiva de los españoles*. El 51,5% de los encuestados de entre 18 y 35 años aseguró que realiza alguna actividad física con asiduidad (de tres a cinco días por semana), por un 24% de los habitantes entre 55 y 70 años. Por sexos, la práctica deportiva tiene más seguidores entre los hombres, con un 44,8% frente a un 32% de las mujeres -una diferencia del 12% cuando en el año 2000 era de un 19%-. El estudio revela que los hombres practican más deporte y se consideran en mejor forma, aunque las mujeres son más constantes, andan con más frecuencia y se someten a más reconocimientos médicos. Y por comunidades, el porcentaje de más deportistas sobre el total de la población está en La Rioja, seguida de navarros, catalanes y madrileños. La comunidad con más licencias federativas es Cataluña, por delante de Andalucía, Madrid y la Comunidad Valenciana. Y la más sana es Baleares, según el índice de salud físico-deportiva de SporCultura.

"Hay buen clima nueve meses al año, y eso permite realizar muchas actividades al aire libre", explica Mateu Cañellas, concejal de deportes del Ayuntamiento de Baleares. "Tenemos más deporte-salud que deporte-espectáculo. Está bien visto hacer deporte, se potencia en la tercera edad y en los pueblos se hace mucha vida y ejercicio al aire libre", comenta Cañellas. "Nuestro punto fuerte son las instalaciones. En Palma hay 25 escuelas municipales de deportes diferentes", añade Antoni Moragues, regidor de deportes del Ayuntamiento mallorquín.

Como vínculo de unión entre generaciones, el deporte iguala a jóvenes con ancianos. En los niños combate el ocio digital. Antes que ponerse las botas, los chavales juegan a futbolistas virtuales con la *Playstation*. "Son cada vez más sedentarios, y el deporte es básico para su salud. Lo fundamental es moverse, la actividad física. En las ciudades la gente se mueve poco", advierte Félix Lobo, presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria. "Los niños no andan y el tiempo libre que antes pasaban en la calle ahora lo dedican a una actividad sedentaria. Tienen muchos atractivos para estar sentados", comenta. El 17% de entre 10 y 11 años presenta sobrepeso y el 23% obesidad.

En el paso a la adolescencia aparecen otros enemigos como la drogadicción y el alcoholismo. Y organizaciones como la asociación *Deporte y Vida*, que utilizan el deporte como prevención con actividades como *La noche más joven*. Seis polideportivos municipales de Madrid abren sus puertas los viernes por la noche de 22.30 a 2.30 para que jóvenes de entre 16 y 25 años cambien las discotecas y el alcohol por las pistas de baloncesto, fútbol o voleibol acompañados de monitores. "El deporte es una buena herramienta para trabajar en la formación de los jóvenes. Es un factor de prevención", explica el gerente de la asociación, Francisco Lobo. La entidad trabaja con 142.000 jóvenes en toda España mediante estos programas. El ayuntamiento de Madrid, mientras, tiene previsto inaugurar seis polideportivos en 2008. "Sobre todo hay demanda de natación y gimnasia", cuenta Pablo Sánchez, jefe del departamento de calidad de la Dirección General de Deportes.

Claro que el *boom* deportivo ha alcanzado también a los mayores de la casa. Para el catedrático García Ferrando "la tercera es la gran beneficiada, porque en teoría son los que tienen más tiempo". El ejercicio disminuye la hipertensión, la diabetes y el colesterol entre los ancianos. En 1990, sólo el 9% de las personas entre 55 y 65 años practicaba alguna actividad física. Diez años después, el porcentaje había subido al 22% y ahora se acerca al 25%. "Cada vez más gente hace deporte de joven y al llegar a mayores lo siguen practicando, como la bicicleta o la natación", razona el presidente de la Asociación Española de Geriatría, Pedro Gil. "Y los que no han hecho deporte antes, tienen ahora más acceso a él. Los médicos recomendamos la dieta, la actividad intelectual y el ejercicio como los ingredientes para un envejecimiento saludable. Ejercicio puede ser también andar", añade Gil. "Lo aconsejamos en grupo", puntualiza, "porque tiene carácter de socialización. Parece que se ha perdido la vergüenza a

que la gente haga deporte. Y el anciano, como parte de la sociedad, se integra en ello". La práctica ayuda además a crear una tradición deportiva dentro de la familia. Entre la población que practica habitualmente ejercicio, el 67% lo hace siguiendo el ejemplo de los padres, mientras que el 33% carece del antecedente deportivo.

¿Las excusas? La falta de tiempo libre. Los dobles trabajos y las jornadas laborales extensas, con horarios más amplios que en otros países, dejan poco tiempo para el recreo. Sobre todo en las franjas sociales con menos formación. En 2005, el 54% de la población con estudios superiores practicaba deporte, por el 11% entre los ciudadanos sin estudios.

La cantera, mientras, echa mano de los recién llegados. Casos como el de la vallista Glory Alozie, de origen nigeriano, y el saltador de longitud Joan Lino Martínez (cubano), ambos competidores bajo la bandera española, son cada vez más comunes. Ya hace tiempo que el CSD instó a las federaciones a eliminar las barreras burocráticas para los inmigrantes, consciente de que el deporte español está lleno de promesas nacidas en otros países. Sólo bajo la premisa de deporte para todos puede España seguir adelantando posiciones en la carrera europea.