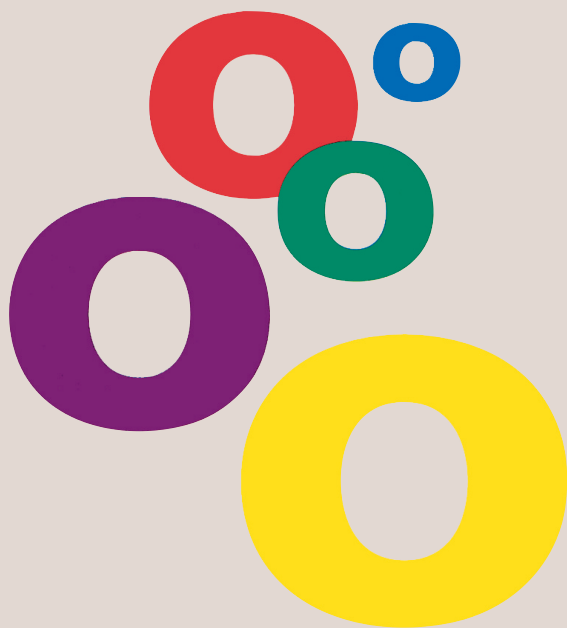


María Jesús Monteagudo y Núria Puig (editoras)

Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar

Documentos de Estudios de Ocio, núm. 27



Universidad de
Deusto



**Instituto de
Estudios de Ocio**



Ocio y deporte:
un análisis multidisciplinar

María Jesús Monteagudo y Núria Puig (editoras)

Ocio y deporte: un análisis multidisciplinar

2004
Universidad de Deusto
Bilbao

Documentos de Estudios de Ocio, núm. 27

El Instituto de Estudios de Ocio pretende que la aparición de sus *Documentos* ayude a paliar la escasez de publicaciones sobre temas de ocio en lengua castellana. Cada Documento tratará de responder a alguna cuestión relacionada con la práctica del ocio, entendido como cultura, deporte, educación, turismo, recreación y desarrollo personal y comunitario. Los especialistas y técnicos en las áreas señaladas podrán disponer así de investigaciones, instrumentos de trabajo y puntos de vista de personas que colaboran con este Instituto universitario. El contenido de cada uno de los documentos es obra y responsabilidad de su/s autor/es.

Dirección

Manuel Cuenca

Edición

Cristina de la Cruz

Consejo de Dirección

M.^a Luisa Amigo

Susana Gorbeña

Eduardo Martín

Roberto San Salvador del Valle

M.^a Luisa Setién

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Publicación impresa en papel ecológico

© Universidad de Deusto

Apartado 1 - 48080 Bilbao

ISBN: 978-84-9830-454-1

Índice

Prólogo	
por <i>García Ferrando, M.</i>	9
Introducción	
por <i>Monteagudo Sánchez, M.J. y Puig Barata, N.</i>	13
Deporte, salud y desarrollo humano	
por <i>Heinemann, K.</i>	23
 Parte I: Beneficios del deporte como práctica de ocio	
Evaluación de los efectos socioeconómicos de la práctica deportiva. La salud y el deporte, por <i>Villalba Cabello, F.</i>	45
Los efectos de ocio físicamente activo en las relaciones entre el estrés y la salud, por <i>Iwasaki, Y. y Zuzanek, J.</i>	63
Relación entre la satisfacción vital y la satisfacción en el deporte de un grupo de adolescentes entre 12 y 14 años, por <i>Rosich i Vilaró, R.</i>	77
La necesidad de ocio de los trabajadores, por <i>Bergamaschi, E.C.</i>	93
Programas deportivos en el lugar de trabajo y sus beneficios para la salud de los empleados, por <i>Trigonis, I.; Harahousou, Y.; Kabitsis, C. y Matsouka, O.</i>	105

La Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT): ¿una oportunidad perdida?, por <i>McGillivray, D.</i>	125
--	-----

**Parte II. Contribuciones al análisis y diagnóstico
de la práctica deportiva a comienzos del tercer milenio**

Ejercicio físico en estudiantes universitarios: participación, motivos y obstáculos, por <i>González Suárez, A.M.</i> y <i>Fernández Liger, I.</i>	161
El sociotipo de practicante de actividades físico-deportivas en la Sierra de Guara (Huesca), por <i>Lanuzza Brosed, R.</i> y <i>Ponce de León Elizondo, A.</i>	177

**Parte III. La dimensión humana y educativa del deporte
como experiencia de ocio**

Actividad física, ocio y educación: el valor de las actividades físicas recreativas, por <i>Arribas Cubero, H.</i>	195
El deporte recreativo dentro y fuera de la escuela, por <i>Camerino Foguet, C.</i>	211
El deporte de ocio en la escuela, por <i>Hernández Vázquez, M.</i>	223

Prólogo

García Ferrando, M.

En el programa del 6.º Congreso Mundial de Ocio, Congreso dedicado fundamentalmente a reflexionar acerca de cómo puede contribuir el ocio al desarrollo humano, no podía faltar una sesión dedicada específicamente al Ocio y el Deporte. Y ello es así porque el deporte es una dimensión de las prácticas sociales y culturales de las sociedades contemporáneas, que permite vivir el ocio como experiencia personal y comunitaria potenciadora del desarrollo humano.

Pero es bien sabido que no todas las manifestaciones de ocio inciden favorablemente en las personas o en el conjunto de las comunidades o sociedades. El deporte, en sus variadas y cada vez más complejas manifestaciones, ofrece multitud de ejemplos de comportamientos que cubren el amplio registro que va del orden al desorden, del conflicto a la concordia, de la solidaridad al enfrentamiento, del progreso a la involución, de la participación al abandono. De ahí que en el marco de este Congreso era pertinente formularse la pregunta de cómo convertir las experiencias, individuales y grupales, de ese deporte multifacético en vivencias de ocio, pero no de cualquier tipo de ocio, sino de un ocio humanista, factor de desarrollo personal, vivencia totalizante y civilizadora optimizadora de una mejor calidad de vida para todos.

A esta tarea dedicaron sus esfuerzos las profesoras Núria Puig y M.^a Jesús Monteagudo al coordinar las sesiones dedicadas al Ocio y el Deporte, y en las que presentaron sus trabajos de investigación un grupo selecto de autores que han hecho del estudio de las actividades físico-deportivas en los diferentes ámbitos de la vida social, una de sus mayores preocupaciones profesionales. Las ponencias presentadas en dicha sesión congresual se presentan, convenientemente ordenadas en bloques temáticos, en el presente libro cuya oportunidad es innegable, ya que reúne materiales que, por su diversidad de enfoques y tratamientos, suelen publicarse en revistas especializadas de difícil acceso para los no especialistas.

De este modo disponemos ahora de un nuevo libro que nos permite reflexionar con mayor fundamento que antes, acerca de las posibilidades y dificultades que ofrece la conversión de las experiencias físico-deportivas en vivencias de ocio humanista. El deporte no es siempre fuente de salud para sus practicantes, ni las clases de educación física son por sí mismas y para todos los alumnos que las reciben experiencias de ocio recreativo y saludable. Como podrá comprobar el lector según avance en el estudio de los datos y reflexiones que contienen los capítulos de este libro, las relaciones que presentan los conceptos de deporte, ocio, salud y recreación no son de carácter unívoco, ya que se encuentran mediatizados por diversos factores estructurales de naturaleza histórica, social, económica y política que complejizan enormemente dichas relaciones.

La cada vez mayor complejidad de las relaciones entre ocio y deporte no tiene que ser vista como un motivo de decepción o un problema de difícil superación. Más bien al contrario, al asumir el carácter cada vez más complejo de nuestras sociedades avanzadas aparecen nuevas oportunidades para el avance del conocimiento científico y, en último término, del bienestar social y de la calidad de vida. Ahí están como muestra los trabajos que se incluyen en este libro acerca del papel del ocio físicamente activo como elemento fundamental de ayuda para afrontar el estrés que afecta negativamente la vida de amplios colectivos de ciudadanos, o las posibilidades de las actividades físico-deportivas en la naturaleza como ocio recreativo para sus practicantes y como factor de desarrollo socioeconómico para las comunidades rurales que los acogen.

La ciencia moderna hace tiempo que ha abandonado los modelos deterministas y reduccionistas formalizadores de relaciones de certidumbre, de búsqueda de verdades absolutas. En su lugar avanzan las concepciones de un universo y de unas sociedades que siguen trayectorias que mejor se expresan en términos de leyes probabilísticas, en lugar de hacerlo en forma de certidumbres, de insoslayables relaciones de causalidad. Y es que no deja de ser paradójico que a medida que la ciencia y la tecnología hacen avanzar los fundamentos materiales de las sociedades humanas, mayor conciencia se tiene del carácter contradictorio y complejo de tales avances.

El ocio se ha convertido en el soporte de actividades cuya repercusión económica es cada vez mayor. El turismo, la fiesta, el deporte, la cultura, forman entramados comerciales y laborales que superan a los que ofrecen las actividades industriales manufactureras tradicionales. Pero este rasgo, evidente por sí mismo, de nuestras sociedades postindustriales, no nos debe apartar del objetivo de los trabajos que se contienen en este libro. El ocio, además de su creciente dimensión comercial, puede y debe ser también fuente de oportunidades de desarrollo personal y bienestar comunitario. Y el deporte, como uno de los componentes principales del ocio contemporáneo, puede y debe brindar a quienes practiquen alguna de las variadas formas que le son propias, experiencias de ocio humanista optimizadoras de una buena calidad de vida.

Muchas de las aportaciones contenidas en este libro pueden contribuir a mejorar las probabilidades de que las actividades deportivas, en sus múltiples y cada vez más complejas manifestaciones, se conviertan en vivencias de ocio potenciador del desarrollo humano. Nuestro agradecimiento por ello a los autores de los diferentes trabajos y, muy en especial, a Núria Puig y M.^a Jesús Monteagudo por el esfuerzo y buen hacer desplegados en la coordinación y edición de un libro que viene a enriquecer la cada vez más amplia bibliografía sobre estudios de ocio y deporte.

Manuel García Ferrando
Universidad de Valencia

Introducción

Monteagudo Sánchez, M.J. y Puig Barata, N.

Tras un largo período de preparación nos resulta especialmente grato poder introducir estas páginas con una breve reflexión en torno al deporte entendido como una de las manifestaciones más relevantes del ocio contemporáneo. Reflexiones que, sin duda, surgen de cada una de las aportaciones que conforman esta publicación y que son muestra de algunas de las preocupaciones que ocupan al universo académico en torno a este tema. El 6.º Congreso Mundial de Ocio que el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto organizó en julio de 2000 sirvió como marco para la observación internacional y el análisis interdisciplinar del ocio en sus diferentes manifestaciones. El libro que tienen entre sus manos es, en buena medida, el resultado de una selección de las intervenciones más interesantes que tuvieron lugar en el Área del Congreso dedicada al deporte, a la que se han incorporado otras reflexiones de prestigiosos autores y autoras dedicadas al estudio de este fenómeno.

En términos generales, esta publicación acoge una visión representativa del significado, importancia y potencialidades de las prácticas deportivas contemporáneas y su problemática, entendidas éstas como experiencias vitales y subjetivas de ocio. El interés se centra fundamentalmente en una de las dos vertientes del deporte, no como espectáculo del que se disfruta desde la distancia que aleja

la acción del propio Yo, sino más bien como práctica en la que la persona o el grupo se sumergen como protagonistas de la acción.

La consanguinidad del ocio y del deporte constituye un hecho innegable en nuestros días. El deporte, consolidado como una de las formas de ocio más extendidas y representativas de las sociedades occidentales contemporáneas es también un valor en alza al que se le atribuyen muy diversas funciones que recorren el espectro de lo social hasta lo económico pasando por el ámbito de la salud, la política o la educación.

Atribuciones que, tal y como se ha planteado en algunas páginas de este libro, responden aún hoy, en muchos casos, más a planteamientos ideológicos que a argumentos científicos de probada solidez.

A comienzos del siglo XXI, surge la necesidad de replantear en torno a la práctica deportiva viejas cuestiones que requieren diferentes respuestas y estrategias de acción a la luz de nuevas realidades, marcos de reflexión y significación que las personas atribuimos al deporte. Una necesidad acorde no sólo con los nuevos modelos de hacer ciencia e investigación, cada vez más alejados de modelos positivistas sustentados y orientados hacia verdades absolutas, sino también con el emergente cambio social actual caracterizado por la convivencia de una gran pluralidad de estructuras de sentido individuales que otorgan absoluto protagonismo a la persona. El estudio de la práctica deportiva desde la perspectiva del ocio orientado al desarrollo humano modifica el escenario así como las premisas y principios desde los que se abordan preocupaciones históricamente vinculadas a la práctica deportiva: el grado de interés por la práctica deportiva, el nivel de participación y abandono por parte de ciertos segmentos de la población; la igualdad de oportunidades de acceso al deporte para todos los colectivos; la conexión del deporte con el mundo de los valores y de la educación, las repercusiones de la práctica deportiva en el ámbito de la salud, la satisfacción vital y la calidad de vida, etc.;

Muchas de estas cuestiones han sido objeto de análisis y reflexión en este libro, planteadas, como decíamos, desde enfoques ciertamente innovadores que revisten el fenómeno deportivo de subjetividad y humanismo, sin por ello desvincularse del contexto social que lo envuelve. Así lo hace, por ejemplo, Klaus Heinemann

que, apoyándose en una visión histórica, analiza los diferentes modelos de relación deporte-salud habidos hasta el momento actual. Se trata de un artículo —ponencia marco del área deporte y ocio del Congreso— que rebosa objetividad y pulcritud en el análisis científico de un tema que asume como una construcción social de una realidad (la relación deporte-salud) en la que se ha obviado siempre el influjo de factores ideológicos. El autor hace una interesante reconstrucción de la historia y de las funciones de una ideología en el marco de la cultura cambiante del deporte, la salud y el cuerpo. A modo de conclusión, aporta un sugerente marco teórico del que se desprenden las principales cuestiones a considerar en el estudio del paradigma deporte-salud desde la perspectiva de las Ciencias Sociales.

La conexión del ocio con los conceptos de salud, bienestar, calidad de vida y desarrollo humano son los ejes transversales que acompañan el discurso, de manera más o menos explícita, en cada uno de los artículos que conforman la obra. Pero un análisis global del ocio y del deporte, requiere contemplar, además de estos valores finales, que constituyen parte de las expectativas, anhelos o deseos de las sociedades desarrolladas, otros factores clave, íntimamente relacionados con el ocio y el desarrollo personal y social —en la medida en que los pueden potenciar o inhibir—, como son la educación en sus múltiples facetas, la economía y el entorno laboral, temas que adquieren protagonismo a lo largo de toda la obra.

La primera sección del libro, sobre *Beneficios del deporte como práctica de ocio*, enlaza directamente con los interrogantes que se abren en el artículo introductorio de Klaus Heinemann. Profundiza fundamentalmente en los impactos positivos de la práctica deportiva desde el marco de la salud y del desarrollo socioeconómico no sin mostrar la enorme dificultad que se plantea a la hora de intentar demostrar empíricamente este hecho. Francisco Villalba Cabello reflexiona acerca de los efectos económicos de la práctica deportiva en Andalucía, a través de una aproximación al ahorro en costes sanitarios que supondría dicha práctica. Su objetivo es obtener una cuantificación en términos monetarios de la importancia social del deporte. Los principales beneficios sociales que de él se derivan están relacionados con la salud, la cohesión social y la marginalidad. Continuando con el tema de la salud, Iwasaki y Zuzanek profundi-

zan en las relaciones existentes entre el ocio, el estrés y la salud. Constatan la importancia fundamental del ocio en general y del ocio físicamente activo en particular, como elemento clave de ayuda para afrontar el estrés y gozar de buena salud. Las numerosas investigaciones en torno al tema refrendan esta idea; sin embargo, como ya venimos apuntando, se han aducido pocas pruebas empíricas que ayuden a explicar los mecanismos mediante los cuales el ocio contribuye a combatir el estrés. Esta carencia no anula la necesidad de que las personas responsables de la salud pública presten mayor atención al papel que desempeña el deporte de ocio en la promoción de la salud y el manejo o reducción de factores que la perjudican, entre los que se halla el estrés.

En una línea de reflexión similar, Mercé Rosich estudia la práctica deportiva en el colectivo de estudiantes adolescentes. Su artículo se titula «Relación entre la satisfacción vital y la satisfacción en el deporte de un grupo de adolescentes». El propósito fundamental de la investigación es, en este caso, comprobar si existe relación entre el grado de satisfacción de los y las adolescentes con la satisfacción obtenida a través del deporte, utilizando para ello dos escalas, la SLSS, Escala de Satisfacción Vital de los y las Estudiantes de Huebner, que la autora tradujo al catalán una vez validada y la ESE, Escala de Satisfacció amb l'Esport, elaborada por la propia Mercé Rosich para valorar la satisfacción obtenida a través del deporte en adolescentes entre 12 y 14 años. Aunque los resultados obtenidos ponen de manifiesto una baja correlación entre la satisfacción vital y la satisfacción derivada del deporte, también hay que considerar que la franja de edad de los y las adolescentes que componen la muestra corresponde a la etapa en la que, según apuntan otros estudios, disminuye de manera significativa tanto la práctica como la satisfacción obtenida del deporte. Los datos de esta investigación subrayan la necesidad de abrir nuevas líneas de estudio que analicen qué variables son capaces de explicar por qué el deporte en determinadas edades (adolescencia) deja de ser una práctica de ocio satisfactoria y profundizar en el estudio de la contribución de la satisfacción derivada del ocio en la percepción de satisfacción vital con diferentes muestras de población, atendiendo a variables no sólo psicológicas sino también ambientales, vinculadas a la familia, la escuela, el barrio, etc.

La incorporación coherente y satisfactoria del ocio y del deporte en el entorno laboral se muestra como una de las principales cuestiones a resolver en los próximos años. Bergamaschi y Deutsch dedican su artículo a este tema, analizando el impacto de la implantación de un Programa deportivo denominado *Empleados en Forma* en una fábrica brasileña. A través de un diseño experimental, la investigación se desarrolla con el propósito de identificar los principales beneficios obtenidos por las y los trabajadores de la empresa que tomaron parte en el programa deportivo. Con la ayuda de un cuestionario diseñado a tal efecto, quedaron reflejados los principales beneficios obtenidos. Cabe resaltar, en primer lugar, las mejoras vinculadas al estado de salud, sobre todo, reducción del estrés laboral, disminución de dolores de cabeza y dolores musculares provocados por disfunciones posturales; pero también hay que mencionar un cambio de actitud, más positiva hacia el ocio y la actividad física y un incremento del interés por el cuidado del cuerpo y de la salud en general. Así mismo, se constató la percepción de un mayor sentimiento de bienestar y felicidad entre las personas que participaron en el Programa, que a su vez, contribuía a crear un ambiente laboral más distendido y satisfactorio.

Similares resultados reflejan Trigonis, Harahousou, Kabitsis y Matsouka en su artículo «Programas deportivos en el lugar de trabajo y sus beneficios para la salud de los empleados». Se trata de una investigación desarrollada en Grecia, con una muestra de 171 trabajadores y trabajadoras de una planta industrial manufacturera. La finalidad del estudio era explorar las preferencias y necesidades del personal respecto a la programación de actividades físicas. Además de las habituales variables demográficas, se hizo hincapié en factores psicosociales, ambientales y conductistas, fundamentales para posteriores esfuerzos en intervenciones educativas. Las motivaciones y barreras experimentadas para practicar deporte en el entorno laboral resultaron ser factores clave a tener en cuenta para ajustar las características de los programas deportivos a las necesidades de los y las usuarias. Entre los resultados más significativos, cabe mencionar la disminución del absentismo laboral y un incremento de la sensibilidad hacia el cuidado de la salud a través de una buena alimentación, estilo de vida activo y correctos hábitos nutricionales y sanitarios.

McGillivray realiza una reflexión de corte más teórico en su artículo «La provisión de forma física en el centro de trabajo: ¿una oportunidad perdida?» Esta sirve para cerrar la primera sección del libro. El artículo examina el contexto en el que se desarrolla la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT) en el Reino Unido y presta especial atención al concepto de Provisión del Ejercicio Físico en el Lugar de Trabajo (PEFLT). Tomando como base los resultados de un estudio realizado recientemente por el autor, se concluye que la PSLT, bajo la forma de PEFLT, constituye una oportunidad perdida para establecer la conexión entre el ocio y la salud debido a las tensiones existentes entre la retórica de la política gubernamental y la realidad organizativa e individual dentro del ámbito de la promoción de la salud en el lugar de trabajo. Los objetivos gubernamentales del fomento de la salud pública resultan desacertados. Los fallos cometidos a la hora de fomentar la salud y el ejercicio físico en el sector público se están volviendo a repetir en el entorno laboral. Los resultados de éste y otros estudios muestran que ciertos individuos son excluidos de la PEFLT, bien por su sexo, por su baja propensión a participar en actividades de recreación, bien por miedo o vergüenza. Si existe esta forma de discriminación en el empleo, entonces, la consecución de los objetivos referentes a la salud pública, la reducción del absentismo laboral, o, la integración de los trabajadores gracias a la PEFLT seguirá siendo una utopía.

Es evidente que se trata de resultados interesantes pero no generalizables; sin embargo, hay que recordar que los datos obtenidos en estos tres estudios vinculados al tema del deporte y la salud en el trabajo coinciden en buena medida con los resultados procedentes de anteriores investigaciones y que refrendan la necesidad de abrir nuevas líneas de estudio en torno a este tema de candente actualidad.

La segunda parte de la publicación, *Contribuciones al análisis y diagnóstico de la práctica deportiva a comienzos del tercer milenio*, proporciona una visión interesante de la práctica deportiva a través de estudios de caso que describen e interpretan la vivencia del deporte como experiencias de ocio de diversa naturaleza. Las diferentes lecturas profundizan en los significados, las motivaciones, obstáculos y expectativas que las personas esperan cubrir a través de sus experiencias de ocio deportivas.

Angel M. González e Iñigo Fernández se interesan por la participación, los motivos y los obstáculos que experimentan los estudiantes universitarios de la Universidad del País Vasco para mantenerse físicamente activos al tiempo que analizan la relación recíproca entre identidades de rol y conducta como fundamento para explicar la implicación real en actividades físicas o deportivas. Los resultados muestran una significativa reducción del ejercicio físico durante el primer año de universidad, coincidiendo con el paso de la enseñanza secundaria a la universidad. Así mismo, se constata una fuerte relación positiva entre la imagen que una persona tiene como individuo físicamente activo y diversos indicadores conductuales de ejercicio. Tal y como afirman los autores, dado que estas variables constituyen interesantes predictores de la conducta deportiva y estilo de vida activa, sería interesante tenerlas en cuenta para la promoción del deporte entre estudiantes universitarios.

Lanuza y Ponce de León pretenden con su artículo, «El socio-tipo de practicante de actividades físico-deportivas en la Sierra de Guara», dar a conocer a través de este estudio ubicado en el Alto Aragón, la creciente demanda de actividades deportivas en el medio natural en los últimos diez años en el territorio español. El objetivo de los autores es conocer el sociotipo (origen, edad, género, estatus sociocultural y socioeconómico) de quienes demandan y practican estas actividades en la época estival, que es el período más frecuentado, especialmente por las personas que practican barranquismo. Según los principales resultados que arroja este estudio, el socio-tipo medio de quienes acuden a la Sierra de Guara para practicar actividades deportivas responde al perfil de hombre joven, entre 20 y 30 años —aunque se constata una creciente presencia de la mujer joven— con un nivel sociocultural medio-alto y con una práctica deportiva anterior regular. El deporte estrella en este medio natural es el barranquismo, seguido de otras como el senderismo, excursiones en bici y la escalada. Es obvio que este tipo de datos puede resultar clave desde la perspectiva de la gestión y la oferta de servicios por parte de entidades dedicadas a este sector de ocio de creciente protagonismo, pues permitiría ajustar al máximo las características de dichos servicios a las preferencias y necesidades de los y las practicantes así como a las posibilidades del entorno natural de que se trate.

La tercera y última parte de la publicación, dedicada a *La dimensión humana y educativa del deporte como experiencia de ocio*, subraya la necesidad de reconocer y utilizar convenientemente las potencialidades educativas del deporte como vivencia de ocio. Higinio Arribas inicia la reflexión desde un planteamiento sistémico que gira en torno al trinomio ocio, educación, actividad física y en el que se pretende destacar el valor de la actividad física recreativa como recurso educativo y se propone un modelo de práctica de la actividad física orientado a la participación y a los intereses y capacidades de las personas más que en objetivos competitivos. Por su parte, Oleguer Camerino continúa el discurso en el marco de la educación, pero centrándolo aún más con el objetivo de concretar el papel del deporte como práctica de ocio dentro y fuera del contexto escolar. El autor se detiene en el desarrollo de un marco conceptual para el término deporte recreativo que entiende como «una de las expresiones en las que se puede manifestar mejor la capacidad lúdica mediante el desarrollo de gran variedad de actividades físicas organizadas dentro y fuera de la escuela». El artículo, de orientación eminentemente práctica, profundiza en el concepto anterior a partir de la exploración de materiales, propuestas de adaptación a diferentes entornos y el ajuste a un reglamento acorde a las posibilidades y demandas de los y las personas protagonistas.

El libro concluye con la aportación de Manuel Hernández Vázquez. Se trata de un completo artículo que justifica la interpretación del deporte como actividad de ocio y su aportación al desarrollo cultural de la humanidad través de una documentada revisión histórica del significado del ocio, del juego y del deporte, conceptos que para él se halla estrechamente vinculados. El mensaje que subyace a lo largo del artículo radica en la necesidad de cambiar el concepto y funciones actuales de la escuela en relación al deporte como experiencia de ocio. Se trata de la idea, no nueva pero sí revolucionaria, de que la escuela debe preparar al alumnado para la vida profesional pero también para disfrutar y crecer a través del ocio, asegurándose de tomar las medidas oportunas para que cada persona sea capaz de cultivar su ocio a través de la práctica deportiva. La escuela ha de hacerse responsable de impulsar la consolidación de los hábitos deportivos necesarios para que el interés y la participación deportiva estén presentes a lo largo de toda la vida. Amparándose en la filo-

sofía del Deporte para Todos, el autor aboga por incorporar el deporte de ocio en el curriculum de cada centro y por la creación de una nueva figura, denominada Agrupación Deportiva Escolar, que sería la responsable de diseñar el Plan de programación deportiva de cada centro educativo y de garantizar el buen desarrollo y conexión del deporte con la comunidad y los diferentes agentes sociales que la constituyen (otras Agrupaciones Deportivas escolares, Ayuntamiento...).

Este libro ha pretendido hacer patente que el deporte como experiencia de ocio es un hecho plural con matices tanto individuales como sociales y con clara incidencia en ámbitos diversos de la vida como son la salud, la educación, el ámbito laboral, la economía, la comunidad... La ciencia se interesa por las innumerables cuestiones o interrogantes que se derivan de la práctica deportiva en cada uno de los niveles anteriores y en sus posibles combinaciones. En muchas ocasiones, los resultados de los esfuerzos realizados por la ciencia nos dejan desconcertados en la medida en que no nos proporcionan argumentos sólidos para apoyar intuiciones o creencias avaladas con un mínimo rigor por la certeza que da la experiencia, la vivencia personal y el conocimiento que se deriva de ella. Sin embargo, correlaciones no probadas, nexos no establecidos, respuestas ausentes a interrogantes que esperábamos resolver, generan nuevos espacios de reflexión y conocimiento, nuevos métodos que el mundo investigador debe ir probando y ajustando.

El interés por profundizar en el fenómeno deportivo, desde el punto de vista de su práctica como experiencia de ocio, debe ampliar sus miras. Debe establecer como objetivo prioritario avanzar, durante las próximas décadas, en la humanización de la práctica deportiva. En ocasiones, tanto proveedores como usuarias y usuarios deportivos, estamos demasiado preocupados por las formas y desatendemos el fondo. Términos como sostenibilidad, calidad e innovación marcan el sentido y proyección de acciones y estrategias políticas y de gestión orientadas a la oferta deportiva, mientras que valores tales como las relaciones interpersonales, el contacto humano, la cohesión, el diálogo y la comunicación se convierten en pluses que pocas veces se pueden encontrar vinculados a un servicio deportivo. De la misma forma, usuarios y usuarias acudimos a dichos servicios inspirados por la búsqueda de una salud mejor, de la eterna juventud

o de fórmulas que nos permitan acercarnos a ideales estéticos que previamente sabemos inalcanzables. Pero, en este entramado de perfección en el que se desenvuelve la práctica deportiva ¿dónde queda el disfrute de la acción? ¿dónde queda la preocupación por la auténtica vivencia de ocio?

Quienes nos interesamos por el deporte en clave de ocio entendemos que garantizar una vivencia auténtica de ocio a través del deporte es uno de los fundamentos para entender la relevancia actual y futura de este fenómeno y los ulteriores impactos positivos que puede generar la práctica deportiva. La comunidad científica parece no prestar la atención que se merece ni asumir la trascendencia del disfrute del ocio como agente fidelizador de la práctica deportiva y garante de la aparición de otros beneficios vinculados a la salud, al desarrollo personal, económico y social.

Se hace necesario descubrir qué factores condicionan, inhiben o impulsan la vivencia satisfactoria del ocio deportivo, en qué circunstancias, con qué colectivos y en qué medida esta vivencia satisfactoria promueve la aparición de otros beneficios, instrumentales o finales, y que han sido objeto de estudio en este libro y en torno a los cuáles queda aún mucho por conocer.

Queda, por tanto, aunar desde la política, la gestión y la propia práctica deportiva, la preocupación por el fondo y la forma; necesitamos mantener el interés por aspectos formales como la calidad, la sostenibilidad y la innovación pero revistiéndolos de humanismo, dejando en ellos espacio para las emociones, la empatía, las relaciones interpersonales, el diálogo y la comunicación. En definitiva, una práctica deportiva más acorde con la actual reconfiguración de las estructuras personales de sentido que caracterizan a las sociedades complejas y menos afín con ciertas tendencias globalizadoras, que vacían el deporte de sus múltiples significados y sólo lo conciben como otra opción más para el consumo.

María Jesús Monteagudo
Instituto de Estudios de Ocio
Universidad de Deusto

Núria Puig
Institut Nacional d'Educació Física
de Catalunya

Deporte, salud y desarrollo humano

Heinemann, K.

Traducción: *Núria Puig*

Probablemente hay pocos postulados que sean tan ampliamente y acriticamente aceptados como el que relaciona el deporte y el ejercicio físico con la salud; es ya un principio común que el deporte es bueno para la salud. Por lo tanto, no es de extrañar que en investigaciones empíricas sobre el tema, la mayoría de personas entrevistadas —en algunos casos más del 90% de las mismas— estén convencidas que el deporte es saludable (Wydra, 1996). De ahí que podamos afirmar que:

- se trata de un postulado aceptado universalmente, no sólo en los países capitalistas sino también en los que están en vías de desarrollo o los antiguos comunistas,
- es tan antiguo o hasta más que el mismo deporte; tiene una larga historia,
- no es extraño, por tanto, que la salud sea uno de los motivos más importantes para practicar deporte; parece ser una de las razones más importantes —o la más importante— que dan sentido al deporte.

Sin embargo, hay algunos hechos que pueden poner en duda este «mundo saludable» de los efectos positivos del deporte en la salud:

- es muy sorprendente que los datos empíricos relacionados con el movimiento, la gimnasia, el deporte sólo existan desde

hace aproximadamente treinta y sobre todo, veinte años. Anteriormente, el postulado a que me refiero era utilizado repetidamente sin fundamentos empíricos que lo sostuvieran,

—dicho postulado siempre ha sido el mismo a pesar de que tanto el concepto de deporte como el de salud son, en primer lugar, muy complejos, y, en segundo lugar, han evolucionado mucho a lo largo de los años y de modo diferente según los países.

¿Cómo se pueden explicar estos hechos tan contradictorios?

Parece evidente que la relación entre deporte y salud no es (sólo) un problema médico, propio de las ciencias naturales como es el caso de la medicina deportiva. Se trata de una construcción social, de la construcción de la realidad en un entorno social particular, donde actúan grupos sociales más o menos poderosos, portadores de ideologías más o menos obvias, creencias y valores, con intereses muy concretos.

Esta es la tesis central de mi presentación y que argumentaré en las páginas que siguen. No me interesa discutir sobre el hecho de si el deporte es saludable o no. Tal cuestión debería ser respondida desde el ámbito de la medicina del deporte. A mí me interesa discutir sobre las raíces de la relación entre deporte y salud, el modo cómo esta idea ha sido utilizada según los diferentes contextos políticos, sociales o económicos y qué función ha cumplido para desarrollo del deporte en las sociedades modernas.

Para contestar a dichas cuestiones hemos de:

1. analizar dos desarrollos diferentes. Por un lado, el del deporte, su concepción, ideología, formas de justificación y legitimación, apoyo del sector público, etc. Por el otro, el sistema de salud y los cambios en la construcción social del cuerpo; más concretamente, los cambios en el panorama de las enfermedades, el significado de la salud, los conceptos cambiantes de deporte y salud, y los cambios en la construcción social y el sentido atribuido al cuerpo y,
2. reconstruir las diferentes formas en que estos dos desarrollos se han relacionado.

Se trata, en resumen, de una reconstrucción de la historia y las funciones de una ideología en el marco de la cultura cambiante del deporte, la salud y el cuerpo.

No hay duda de que se trata de un objetivo harto ambicioso. Por ello, tan sólo trazaré las líneas principales de la argumentación. Explicaré los principales modelos de relación entre deporte y salud así como su desarrollo histórico.

Un modelo simple

El primer eslabón de este desarrollo consistió en un modelo causal muy simple de las relaciones entre deporte y salud (Figura 1): se trataba de un modelo monocausal, lineal e indiferenciado.

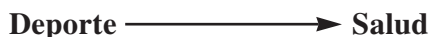


Figura 1

El modelo simple de deporte y salud

Este modelo de construcción social relacionando deporte y salud va ligado a la emergencia de la sociedad moderna, aproximadamente en los inicios del siglo XVIII. La idea de que el ejercicio corporal es bueno para la salud es más antigua que el desarrollo del deporte moderno puesto que se remonta a más de doscientos años. Daré algunos ejemplos (Cachay, 1988).

A mediados del siglo XVIII ya existía un concepto muy sofisticado de «gimnasia médica». El médico francés, Defessart escribió en esta época cincuenta y ocho libros, manuscritos, artículos sobre los efectos positivos de la gimnasia. También podemos encontrar ideas similares en publicaciones del momento escritas en Gran Bretaña o Alemania. Los filántropos alemanes, por ejemplo, sostenían hace ya más de doscientos cincuenta años que la felicidad sólo es posible con un cuerpo saludable y un cuerpo saludable sólo se consigue mediante la realización de ejercicios gimnásticos.

Posteriormente, la idea de que el deporte es bueno para la salud era «verdadera» para todos los conceptos y modelos de deporte exis-

tentes. Fue «verdadera» para el deporte inglés; también para el «Turnen» (gimnasia) alemán¹. Jahn y Eisele escribieron en su libro *Die deutsche Turnkunst*², publicado en 1816, que el Turnen contribuye a la salud física, desarrollando las características corporales, el coraje, reforzando y mejorando la destreza y el espíritu y el valor frente al peligro. Al mismo tiempo —e igualmente importante—, ayuda al crecimiento intelectual y moral. Además, afirman explícitamente que este tipo de deporte es muy adecuado para el carácter alemán. Finalmente, la idea de que el deporte es bueno para la salud también era sostenida por la gimnasia sueca. Así pues, aunque el desarrollo del deporte adquiriera formas diversas según los países —tanto en los tipos de práctica como en su ideología, estructuras organizativas, etc.— en todos ellos se justificaba la relación deporte-salud según el mismo (simple) modelo.

Para entender este tipo de modelo hay que tener en cuenta las cuestiones siguientes:

1. El desarrollo de una nueva forma de construcción del cuerpo en el siglo de las luces, el período de la Ilustración. La idea de que el deporte —o la gimnasia, o las actividades corporales— es saludable se produce en los inicios de las sociedades modernas, durante el período ilustrado, los inicios de la planificación racional, de la responsabilidad individual —incluyendo la propia felicidad, la salud y el cuerpo—, y un nuevo concepto de cuerpo y mente: ser un cuerpo y tener un cuerpo. Se tomó conciencia de que las personas no sólo tienen un cuerpo sino que éste está a su disposición. Se produce una separación en el modo de pensar según la cual es preciso diferenciar entre ser un cuerpo y tener un cuerpo (Heinemann, 1998). Esta concepción específica del cuerpo es el fundamento ideológico del deporte y, al mismo tiempo, del concepto moderno de salud. El origen del deporte en sí mismo es el resultado de una evolución del concepto de cuerpo. El cuerpo deviene un instrumento manejado responsablemente por nuestra conciencia. Es conside-

¹ El movimiento Turnen se desarrolló deliberadamente aislado del deporte inglés. No se caracteriza por la medida a través de la competición como es el caso del deporte inglés.

² *La gimnasia artística alemana.*

rado como un material en crudo que ha de ser transformado en una forma ideal con fuerza de voluntad mediante el ejercicio físico; algo que puede ser utilizado racionalmente para incrementar su eficiencia. Un cuerpo obediente a los estímulos mentales es el fundamento de las culturas deportivas nacionales. No me puedo extender más en esta parte de la historia de la construcción social del cuerpo. Lo que me interesa destacar al respecto es que el cuerpo se convierte en un instrumento que depende de cada persona y del cual ésta es responsable. Tan sólo teniendo en cuenta esta forma de razonamiento se puede entender el alto rendimiento en el deporte. La performance se alcanza mediante un control absoluto del cuerpo entendido como instrumento sometido a la voluntad individual.

2. Un nuevo concepto de salud y enfermedad estaba conectado a esta construcción social del cuerpo: era la de la responsabilidad individual y la habilidad (instrumental) para cultivar la propia salud. Se basa en la creencia de que podemos controlar nuestra salud de modo que la habilidad individual para controlar nuestra existencia (saludable) se convierte en un imperativo moral. No tener salud se convierte es un signo de una moral individual indolente.

3. La salud se convierte en un bien público (Heinemann, 1998a), que debe ser cultivado mediante acciones individuales y garantizado por el Estado ya que es asunto del mismo. La salud individual tiene funciones muy importantes. Durante la segunda mitad del siglo XIX, tal cuestión adquiere una relevancia fundamental para el argumento que expongo: preocupaba mucho la baja forma física de los soldados y, sobre todo, de los jóvenes reclutas. Se consideraba que ello debilitaba el poderío militar de un país. Una de las razones por las cuales el ejército francés promocionó el deporte —no sólo en el ejército sino también en las escuelas y en los clubes— fue porque se creía que los alemanes habían ganado la guerra de 1870-1871 debido a la buena forma física de sus soldados. Los franceses querían evitar una nueva derrota frente a su enemigo tradicional. En Alemania también hay numerosas publicaciones de finales del siglo XIX y principios del XX que versan sobre la relación entre deporte —especialmente Turnen— y poderío militar.

En este sentido, cuando después de la primera Guerra Mundial se prohibió el servicio militar en Alemania, se intensificaron los esfuerzos para promocionar el deporte. Se consideraba que los dos

años de servicio militar no realizado podían ser compensados por esta práctica. Este ejemplo pone de manifiesto la validez del argumento deporte-salud en situaciones diversas.

También se consideraba que la salud de la población era necesaria para estimular la competitividad de la economía. Este argumento de salud condujo a que se integrara el deporte en los sistemas educativos, se contratara más profesorado, se construyeran más instalaciones deportivas, los poderes públicos se implicaran más en el ámbito deportivo...

En resumen: hay un acuerdo unánime sobre la importancia de la salud —del bienestar individual— en las sociedades modernas tanto en referencia a la situación de los ejércitos como a la de la economía:

- es un asunto de Estado,
- bueno para el servicio militar,
- para la competitividad internacional,
- para la competitividad individual.

Hay que tener en cuenta, además, el momento histórico en que se desarrolla esta ideología. La salud de la población —en especial de la clase trabajadora— era muy deficitaria: esperanza de vida muy baja, mucha polución, malas condiciones de alojamiento, sistema médico poco desarrollado. De ahí que, desde los inicios del Estado del Bienestar alemán en 1880, se considerara la salud como un bien público, responsabilidad del Estado y objeto de inversiones públicas.

4. En este contexto, el sistema deportivo emergente aparecía como la solución a los problemas existentes. El inicio de la industrialización se caracteriza por una diferenciación creciente de los sistemas sociales; entre otros el sistema sanitario, el educativo y también —posteriormente— el deportivo. El deporte se iba perfilando como una parte integrante de los sistemas de salud de las sociedades modernas. Cada vez con mayor intensidad —desde finales del siglo XVIII y principios del XIX— se fue constituyendo este sistema deportivo —independiente de otros sistemas sociales— que reclamaba cumplir la función social de garantizar la salud de la población, modelar los cuerpos, compensar el sedentarismo de las sociedades industrializadas... Tal función sería plenamente realizada mediante una cooperación entre el sistema deportivo, el sanitario y las instituciones públicas. El argumento de la salud, por tanto, se perfila también como una forma de le-

gitimación ideológica que favorece la constitución del sistema deportivo como un sistema social autónomo, con responsabilidades y capacidades específicas en las sociedades modernas.

5. Este tipo de argumentación también servía para centrar la atención en las responsabilidades individuales de cara a la propia salud y concebirla al margen de procesos sociales más amplios como la polución, las malas condiciones de vida, la mala alimentación, las pésimas condiciones del sistema sanitario, aspectos todos ellos que, naturalmente, también tienen que ver con la situación sanitaria de la población.

6. Finalmente, otra muestra del contenido ideológico de este modo de pensar es el hecho de que en el siglo XIX el deporte era sólo para hombres; las mujeres eran marginadas del mismo y hasta se argumentaba que no era bueno para su salud.

Así pues, vemos como el concepto deporte-salud desarrollado en las páginas anteriores fue una ideología utilizada con propósitos diferentes y sirviendo a determinados intereses. Este paradigma se desarrolló en el marco de un triángulo compuesto por el sistema sanitario, el sistema educativo público y el sistema deportivo emergente.

Este primer período basado en un modelo simple de conexión entre deporte y salud fue sustituido por otro más complejo pero también causal (Figura 2).

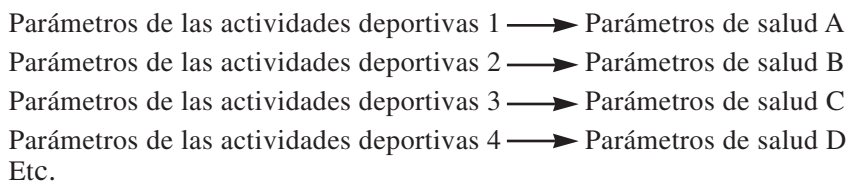


Figura 2

El modelo lineal, causal de deporte y salud

Un modelo más complejo pero también causal

Desde los años 60, se ha venido produciendo mucha investigación empírica —sobre todo en la medicina deportiva, pero también en ciencias sociales— sobre las relaciones entre deporte y salud.

De ahí que dispongamos de una base importante de datos empíricos que parece indicar que el ejercicio físico moderado realizado con regularidad tiene un impacto positivo en la salud. Cito algunos de los ejemplos de la amplia lista de efectos saludables del deporte:

- reduce los riesgos de enfermedades coronarias,
- favorece la salud de los huesos,
- ayuda a controlar la obesidad,
- disminuye los niveles de depresiones menores y de ansiedad,
- posiblemente protege frente a ciertos tipos de cáncer.

La lista es todavía más larga; los efectos positivos del deporte son, en la actualidad, inmensurables e incalculables (Wydra, 1996; Zimmermann, 2000).

El modelo complejo

Sin embargo, una lectura detallada de las investigaciones a que me refiero termina por decepcionar. En realidad, sus resultados no son tan contundentes como a primera vista pudiera parecer. Por un lado, gozan de serios problemas metodológicos y, por el otro, no se puede demostrar que el deporte sea sólo saludable.

En relación a las cuestiones metodológicas, las tres formas de medición empleadas presentan serios déficits:

1. Investigaciones a largo plazo, como por ejemplo, la de Paffenbarger (1988). Durante ocho años realizó un seguimiento de personas con problemas de corazón. Entre las que, mediante ejercicio físico consumían 2.000 kilocalorías a la semana, el riesgo de infarto disminuía en el 38% de los casos. En cambio cuando el consumo se elevaba a 3.500 kilocalorías (equivalente a correr 50 km.) se alcanzaba el nivel óptimo de prevención del riesgo. Sin embargo, ¿cómo se puede demostrar que estas personas sólo difieren en relación a si practican deporte o no? Es difícil separar el efecto del deporte de otros relacionados con un estilo de vida saludable y también es muy diferente demostrar si las personas están sanas porque hacen deporte o bien si hacen deporte porque están sanas.

2. El segundo tipo de investigaciones son tests experimentales que miden los efectos específicos de ciertas formas de movimiento y deporte en las condiciones biológicas de la persona. Sin embargo, con ello no se refieren únicamente al deporte sino a diversos tipos de actividades físicas. Estas y deporte son cosas diferentes. Así, se puede deducir que limpiar el coche, cuidarse del jardín, subir andando las escaleras tienen los mismos efectos.
3. El tercer tipo de investigaciones son cuestionarios donde se pregunta a las personas sobre su práctica deportiva y la situación de su salud. Sin embargo, los resultados de estas investigaciones son un tipo muy concreto de autocumplimiento de la profecía³: las personas que hacen deporte «saben» que el deporte es saludable, lo practican con gran esfuerzo y disciplina y es «natural» que se sientan en buen estado de salud. Un buen ejemplo de estas investigaciones es la de Pyöbölä (1965). Demostró que los no deportistas enfermos del corazón describen con mucha precisión su enfermedad mientras que los deportistas —padeciendo la misma enfermedad— la ignoran totalmente. En general, quien practica deporte tiene una visión más positiva de su salud que quien no lo hace; se niegan a reconocer sus enfermedades o bien quitan importancia a las mismas. Lüschen *et al.* (1993) demostraron que cuanto más deportista es la persona, menor es su participación en chequeos preventivos.

Respecto a que el deporte no sólo es saludable podemos argumentar:

1. Si nos fijamos en los efectos del deporte concebido en su sentido más estricto, la imagen que obtenemos es bien lejana a la de una actividad saludable. No consiste sólo en ejercicio físico; también se compone de competición, «*citius, altius fortius*», sometido a normas y reglamentos, burocratizado... Se valora mucho la idea de ganar y ello no sólo en el alto rendimiento. Lesiones permanentes constituyen un problema cre-

³ «Self-fulfilling prophecy», en inglés.

ciente en la esfera deportiva. En el caso del deporte de rendimiento hay que entrenar cada vez más, con mucha intensidad desde edades tempranas —a menudo con el consentimiento y hasta bajo la presión paterna— y el precio que se paga por ello son lesiones de gravedad.

2. Muchos deportes de contacto físico se plantean como batallas; y no sólo el boxeo sino también otros más «civilizados» como el fútbol, balonmano... La relación entre deporte, agresión y violencia proporciona una buena perspectiva para entender las diferencias de género en el deporte puesto que tanto una como la otra son consideradas demostraciones de masculinidad. No es de extrañar que los índices de lesiones sean mayores en estos deportes que en actividades físicas no competitivas. Muchos estudios realizados tanto en Gran Bretaña (...), Alemania (Wydra, 1996) u Holanda (Galen/Diedriks, 1989) alertan sobre el impacto económico de los accidentes asociados al deporte.
3. No hay duda de que el riesgo de lesiones varía de un deporte a otro. Son relevantes tanto en deportes colectivos (fútbol americano, fútbol, rugby, balonmano) como en individuales (esquí, equitación, bolos...) o en deportes de riesgo. Y, muy especialmente, cuando en ellos se busca la performance.
4. También son de destacar —al menos en lo que se refiere a Alemania— lesiones relacionadas con la práctica deportiva y las bebidas alcohólicas. Estas forman parte de los rituales asociados a la vida social de los clubes (Lüschen, *et al.*, 1993).
5. Muchas personas practican deporte no porque es saludable sino porque buscan el riesgo y la excitación que les proporciona. Los índices de lesiones que se dan en estos ámbitos son elevados (Albert, 1999).

En conjunto, las personas que practican deporte se ven confrontadas a una incertidumbre estructural: aunque podamos elegir el tipo de deporte y los efectos que deseamos que produzca, nuestras expectativas pueden verse frustradas. Por lo tanto: a) es incierto que lo esperado se produzca ya que, como hemos visto, tales esperanzas son ideologías legitimadoras que sirven para justificar las demandas de apoyo oficial; b) los efectos deseados dependen con

frecuencia de factores incontrolables (polución, condiciones de vida...); c) estos efectos sólo son posibles con una inversión importante de dinero, tiempo, fuerza y energía la cual disminuirá a medida que los efectos deseados no se hagan visibles con rapidez. Es conocido que muchas bicicletas y otro material deportivo quedan arrinconados después de los momentos iniciales de euforia; y d) en muchos casos, el efecto depende de que sea visible y constatado por los demás, lo cual tampoco es una prueba fidedigna del mismo.

Para resumir, y citando a Grupe (2000): «Si el deporte es saludable, tal como con frecuencia se espera y se cree, ¿en qué medida lo es? ¿bajo qué condiciones? Estas preguntas sólo son vagamente contestadas puesto que, fundamentalmente, se carece de datos empíricos sólidos. No hay evidencias empíricas sobre cuánto deporte debe ser practicado o a qué nivel (alto nivel o deporte de ocio). Además, en bastantes casos el deporte genera problemas de salud como es el caso del esquí donde se da un elevado número de lesiones. Por tanto, la relación concreta entre deporte y salud es todavía poco clara; ha de ser abordada con mucha prudencia.»

Este panorama planteó una situación muy problemática a las organizaciones deportivas, al menos las alemanas. El argumento fundamental de su legitimación comenzó a ser incierto y hasta puesto en entredicho por destacadas personalidades científicas implicadas en estas organizaciones. Las investigaciones mostraban cada vez con mayor intensidad el carácter ideológico del paradigma deporte-salud.

Hay que tener en cuenta la situación en que se encontraban las organizaciones deportivas en los años 60 y 70. Después de la Segunda Guerra Mundial, el deporte luchaba por obtener una aceptación social generalizada y el apoyo del sector público. En tanto que forma específica de actividad corporal estaba infravalorado en relación a otras actividades intelectuales y culturales. En general, no se aceptaba como una asignatura escolar, el profesorado no gozaba de la misma valoración que el resto, el apoyo oficial era mínimo, no era reconocido como disciplina científica en las universidades... El deporte era una actividad de unos pocos chicos jóvenes de las clases medias. Todo ello justifica que la ideología del deporte saludable fuera muy importante para obtener un reconocimiento generalizado del deporte. De ahí que los resultados de las investigaciones empíricas sobre los dudosos efectos saludables de esta actividad

crearan gran incertidumbre hasta el punto que las organizaciones deportivas trataron de ocultarlos.

Debido al hecho de que el argumento deporte-salud fue puesto en entredicho, durante esta época se elaboran múltiples discursos en los que se proclaman todas las funciones que cumple el deporte en la sociedad. Un primer ejemplo es la *Charta des Deutschen Sports*⁴, aprobada por la Deutscher Sportbund (Asociación alemana del deporte) donde se puede leer: «en las sociedades modernas el deporte cumple con importantes funciones biológicas, pedagógicas y sociales. El deporte mejora la salud, ayuda a configurar la personalidad, es un factor educativo indispensable, favorece la vida en comunidad...». Por todas estas razones se considera que el deporte se ha de valorar mucho.

Una vez más el problema es que tenemos un conocimiento empírico y científico muy limitado sobre las funciones reales ejercidas por el deporte. En general, estas funciones positivas atribuidas al deporte surgen de experiencias individuales pero, en la mayoría de ocasiones, no existen evaluaciones empíricas sistemáticas.

Un vacío en el conocimiento invita a todo tipo de especulaciones. Recientemente, hemos analizado todos los discursos, argumentaciones, principios fundamentales de la Deutscher Sportbund en relación a los valores, funciones y significado atribuido al deporte. Hemos encontrado más de doscientos cincuenta «valores» lo que es un buen ejemplo de imaginación. En consecuencia, el deporte se convierte en un campo abierto a todo tipo de manipulación y abuso político; por desgracia, tenemos numerosos ejemplos de estos abusos fundamentados en los valores del deporte.

Vemos pues que toda referencia a las funciones del deporte tiene un marcado carácter ideológico ya que, como he argumentado, los resultados de las investigaciones ofrecen resultados dudosos al respecto.

El modelo de deporte-bienestar

Sin embargo, en esta situación crítica, surgió un nuevo modelo de relación entre deporte y salud. Se basaba en la definición de salud aportada por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) ba-

⁴ *Carta del deporte alemán.*

sada en el concepto de bienestar (Figura 3). Dicho concepto cambió inmediatamente el de deporte. En muy poco tiempo, comenzaron a surgir muchas publicaciones —promovidas por miembros muy influyentes de las organizaciones deportivas— con el mismo tipo de argumentación: el deporte es bueno para el bienestar. Con ello se daba una salida al dilema planteado anteriormente. El bienestar no sólo se refiere a un concepto muy amplio de salud sino que también a las condiciones sociales y el marco ambiental en que se produce y no únicamente al cuerpo sino a la situación psicológica y social. Más concretamente:

1. Subjetivación del concepto de salud y de bienestar. Cada persona hace una valoración individualizada de su bienestar; no hay parámetros objetivos para medirlo.
2. Pérdida de importancia del concepto deporte/salud de las ciencias naturales y aumento de un concepto más orientado al entorno social y cultural de la persona. Todo ello muy diferenciado e impreciso hasta el punto de que existen hasta trece escalas de medición del bienestar. El carácter difuso del concepto es obvio.
3. Depende de la edad, el estatus social, material, económico, social, situaciones coyunturales...

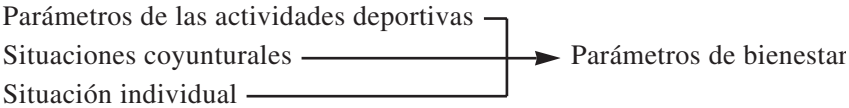


Figura 3

Modelo subjetivo multicausal de bienestar

Así pues, el concepto de deporte/bienestar fue un excelente cañón de sastre en el cual se podían encontrar todo tipo de funciones e impactos. Las organizaciones deportivas lo hicieron suyo añadiendo, por supuesto, que el deporte era todavía mejor si se practicaba en el marco de los clubes deportivos.

Esta nueva interpretación podría haber tranquilizado mucho a las organizaciones si no se hubieran producido cambios fundamen-

tales en el panorama del deporte, al margen de las estructuras tradicionales pero también —en parte— en contra de las mismas.

A la búsqueda de un nuevo modelo

A partir de mediados de los ochenta las organizaciones deportivas se han visto confrontadas a la necesidad de competir frente a dos situaciones:

1. la emergencia de nuevos deportes denominados californianos, «fun», «Fun»-salud...
2. la de nuevas organizaciones deportivas.

Respecto al primer punto, los sociólogos del deporte contemporáneos sostienen mayoritariamente que el concepto de deporte tradicional ya no es útil para definir la situación actual. Según ellos, «deporte» sirve como sinónimo de cualquier actividad conectada con la cultura del cuerpo y la actividad física. Ha perdido su identidad anterior. El abanico de deportes es cada vez más amplio y difuso: Seiki y Tai Chi, Beauty Shaping y body Dancing, Streching y Calethenics, All Style Kick Boxing, Somagogics, Freeclimbing, Trekking, Hapkido y Thai Boxing, Shihatsu, Meditación y Yoga...; cito únicamente algunas de las actividades que abarca actualmente el concepto de deporte. Aparecen nuevos deportes y durante un corto período de tiempo gozan de gran popularidad: surf, squash, aerobic, parapente, voleyplaya, Streetball... El Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Instituto Federal de Ciencias del Deporte de Alemania) considera que se deben tener en cuenta unas ciento cincuenta actividades a la hora de planificar las instalaciones deportivas. Una investigación sobre los clubes deportivos en Alemania puso de manifiesto que éstos hacen una oferta de doscientas cuarenta actividades (Heinemann/Schubert, 1994). Estos ejemplos, entre otros, sirven para poner de manifiesto la dificultad cada vez mayor para definir lo que el deporte, en realidad, es.

¿Cuáles son las características de estos nuevos deportes, en contraste con los tradicionales ofrecidos mayoritariamente por las organizaciones voluntarias?:

—menor grado de competición y menor orientación hacia la victoria,

- menor grado de exigencia para participar, menor habilidad motriz, apto para todas las edades y géneros. Aislamiento de las motivaciones; se pueden practicar varias actividades cada una con una motivación diferente (salud, diversión...) y efectos diferentes. Se puede practicar sin ser deportista. Equipamiento variado que ayuda a alcanzar la salud por etapas como si ésta fuera acumulable (Heinemann, 1994),
- desregulación y menor grado de disciplina,
- combinación de salud con diversión «fun» (una nueva revista se llama *Fit for Fun*); la búsqueda de la salud es lo que divierte.

En cuanto a las nuevas organizaciones hay que destacar el enorme crecimiento de los centros comerciales de fitness que hacen una oferta basada en el concepto lineal y monocausal de deporte-salud. La industria ligada a estas organizaciones desarrolla una tecnología deportiva cada vez más sofisticada que hace posible la práctica de nuevos deportes; la navegación a vela es más accesible desde que se han desarrollado instrumentos que la facilitan, hay bicicletas para todos los gustos y necesidades, cada cual puede andar o hacer excursiones con el calzado más apropiado y una ropa ligera pero caliente e impermeable... En el marketing de estas industrias, el argumento de la salud es uno de los más utilizados para promocionar sus productos.

¿Cómo se puede explicar la emergencia y crecimiento de estos nuevos deportes orientados a la salud o/y a la diversión y el éxito de las nuevas organizaciones deportivas comerciales? Es preciso mencionar dos factores:

1. cambios en los tipos de enfermedad y el sentido y la importancia de la salud,
2. nuevos conceptos de la construcción social del cuerpo.

En relación a los tipos de enfermedad, se ha producido un cambio fundamental: en el pasado, las enfermedades se debía fundamentalmente a causas «naturales»: bacterias, virus, condiciones higiénicas, alimentación, polución, epidemias, accidentes laborales... Hoy en día, las enfermedades psicósomáticas —de civilización— han aumentado mucho; se calcula que un 40% de las enfermedades

son de este tipo. De nuevo, el deporte y el movimiento corporal son considerados como el mejor instrumento para combatirlos.

En el curso de los últimos doscientos años, se ha ido produciendo una transformación en el concepto de salud. Se ha pasado de uno basado en términos de supervivencia a otro en que lo importante es la ausencia de enfermedad. En este nuevo momento, cobra énfasis la capacidad individual para trabajar diariamente en la mejora del propio bienestar, calidad de vida y felicidad.

Merced a los argumentos expuestos, se pueden entender las «nuevas» e intensas relaciones entre los cambios en la percepción de la enfermedad y a) la importancia creciente de la salud y b) la importancia del cuerpo. Con la presión de estos nuevos problemas, la cuestión de la salud, los posibles efectos saludables del deporte y la atención al propio cuerpo se convierten en cuestiones centrales.

Al respecto, podemos observar un creciente interés por la salud y la forma física en todos los grupos de edad, en especial, en los de más de 35 años. La certeza de que un cuerpo saludable es deseable y beneficioso, así como la posibilidad permanente de medir el estado de salud/no-salud, hace posible que el ideal de un cuerpo saludable se haya convertido en uno de los valores más importantes de nuestras sociedades. Tanto las organizaciones voluntarias como las comerciales anuncian sus ofertas basadas en este principio generalmente aceptado, muy especialmente, por las clases medias y altas.

Un cuerpo saludable, en forma, es la prueba social de un espíritu juvenil, es el rechazo de los desagradables síntomas del envejecimiento. El significado simbólico del fitness y la salud ha variado su posición en la estructura tradicional de los símbolos. Un cuerpo flexible, enérgico, esbelto se convierte en símbolo de eficiencia y éxito social. Banqueros, gerentes, políticos, pero también agricultores y amas de casa se vuelcan en la búsqueda de esta apariencia necesaria para la aceptación social (Rittner, 1985).

También se han dado cambios importantes en la construcción social del cuerpo. Como he comentado anteriormente, los orígenes del deporte están conectados con un nuevo concepto y uso del cuerpo: el cuerpo es «sólo» un instrumento controlado por nuestra conciencia. Por sí mismo, pierde sus sentido, importancia y funciones. En aquel momento, la identidad ya no se construía a través del cuerpo; la inteligencia, el carácter, las habilidades adquirieron ma-

yor significado. El antropólogo Douglas (1974) llegó a decir que la comunicación entre personas era como entre fantasmas puesto que el cuerpo había dejado de existir.

Esta situación de elevado control e ignorancia del cuerpo comienza a cambiar hacia los años 80 y cobra importancia un movimiento orientado a la revalorización del cuerpo. Surgen nuevos conceptos y modos de aproximación al cuerpo. Este deja de ser un instrumento y vuelve a ser una entidad con valor propio e importante para la identidad. Emergen movimientos cuyo objetivo es observar y aprender a percibir el cuerpo, sus sentimientos, necesidades y demandas. Se valora un cuerpo libre de modo que los sentimientos de vergüenza y recato pierden importancia. Surgen nuevos ideales del cuerpo (deportivo, ágil, delgado, saludable...) que, como ya he mencionado, dan identidad a la persona. El deporte, y en especial los nuevos deportes, son percibidos como un ámbito para la realización de estos ideales de cuerpo.

Estos cambios han vuelto a producir gran incertidumbre a las organizaciones deportivas tradicionales. El bienestar propugnado mediante la práctica deportiva tradicional pierde su sentido ante la emergencia de nuevos deportes practicados al margen de estas organizaciones. Ya no gozan del monopolio del modelo deporte/bienestar y ven sus prerrogativas puestas en duda dentro del mismo sistema deportivo. Se encuentran, pues a la búsqueda de un nuevo modelo legitimador.

Apunte metodológico: a modo de conclusión

Tal como he anunciado al inicio de mi presentación, mi objetivo no ha sido argumentar si el deporte es saludable o no. He querido demostrar la tesis según la cual la relación entre deporte y salud es básicamente ideológica y cumple funciones específicas para diferentes grupos de interés en situaciones culturales, políticas y económicas que se han dado en el curso del desarrollo del deporte moderno. A lo largo de la reflexión he ido demostrando esta cuestión en diferentes momentos históricos. Si ahora resumimos los resultados de este análisis, podemos elaborar un marco teórico a partir del cual las raíces, así como los contenidos y funciones de esta ideología, se pueden deducir.

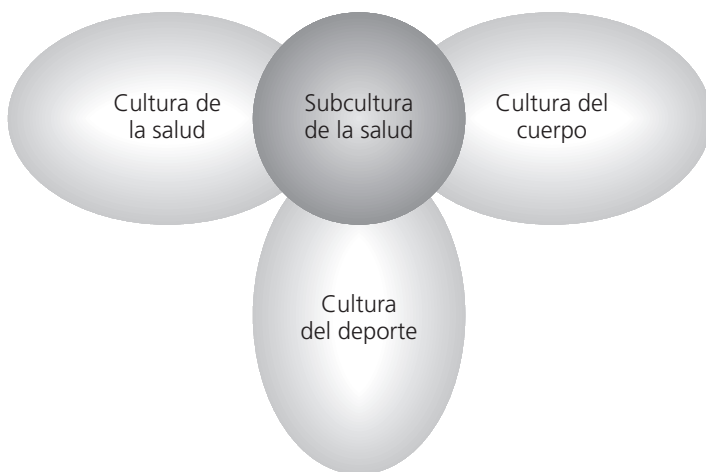


Figura 4

La subcultura de la salud en la intersección de las culturas de la salud, el cuerpo y el deporte

El paradigma salud-deporte sólo se puede analizar en la intersección de tres culturas:

- la cultura deportiva;
- la cultura de la salud;
- la cultura del cuerpo;

Cada uno de estos ámbitos debe ser analizado según cuatro niveles diferentes:

- el de las ideas, valores, justificaciones, «filosofías»;
- el de la estructura organizativa;
- el de sus miembros, sus estilos de vida, estatus social, motivaciones e interacciones sociales;
- el de su enraizamiento con diferentes contextos históricos, culturales, políticos, sociales y económicos.

En relación a la cultura deportiva debemos centrar nuestra atención en:

- la «filosofía», legitimación social e ideologías;

- su estructura organizativa: importancia de las organizaciones voluntarias, impacto de las empresas comerciales e influencia de las ofertas públicas;
- abanico de actividades y modalidades de práctica, desde el alto nivel al deporte para todos;
- la estructura social, motivación y estilos de vida de los participantes;
- abanico de motivaciones, intereses e impactos del deporte;
- las formas de sociabilidad (culturas organizativas, estilos de vida...);
- arreglos institucionales existentes entre los tipos diversos de organizaciones.

En referencia a la cultura de la salud es preciso analizar:

- sentido e importancia atribuídos;
- estilos de vida más o menos saludables;
- importancia de los chequeos médicos;
- institucionalización del sistema sanitario;
- el sistema sanitario como parte del Estado del bienestar y del sector privado;
- la posibilidades individuales de acceder a las ofertas institucionales;
- los costos individuales del sistema sanitario;
- ideologías dominantes.

Y en relación a la cultura del cuerpo:

- el sentido específico del cuerpo y de la conciencia del mismo
- su grado de formalización e instrumentalización;
- la reconstrucción cultural de la relación entre «tener un cuerpo» y «ser un cuerpo»;
- el tipo de socialización corporal (habilidades motrices, auto-percepción del cuerpo...);
- el desarrollo de sistemas sociales específicamente orientados al cuerpo.

Mediante este modelo adquirimos conciencia de la complejidad e interdependencias que se deben tener en cuenta al analizar el paradigma salud-deporte. Si tenemos en cuenta los diferentes esbozos

de modelos propuestos, surgidos del marco teórico propuesto, es posible comprender la necesidad de llevar a cabo investigaciones más minuciosas para poderlos ir precisando y llegar así a comprender en profundidad la relación salud-deporte que ha sido objeto de mi presentación.

Bibliografía

- ALBERT, E. (1999), «Dealing with danger. The normalisation of risk in cycling» en *International Review for the Sociology of Sport*, 34, 2.
- CACHAY, K. (1988), *Sport und Gesellschaft*, Schorndorf.
- DOUGLAS, M. (1974), *Ritual, Tabu und Körpersymbolik*, Frankfurt.
- GALEN, W. & DIEDERIKS, J. (1990), *Sportblessures breed uigemeten*, Haarlem.
- GRUPPE, O. (2000), *Vom Sinn des Sports*, Schorndorf.
- HEINEMANN, K. (1994), «El deporte como consumo» en *Apunts-Educación Física y Deportes*, 37.
- HEINEMANN, K. (1998), *Einführung in die Soziologie des Sports*, Schorndorf (4.ª ed.).
- HEINEMANN, K. (1998^a), *Introducción a la Economía del deporte*, Barcelona.
- HEINEMANN, K. & SCHUBERT, M. (1994), *Der Sportvereine-Ergebnisse einer empirischen Untersuchung*, Schorndorf.
- LÜSCHEN, G.; ABEL, T.; COCKERHAM, W. & KUNZ, G. (1993), «Kausalbeziehungen und sozio-kulturelle Kontexte zwischen Sport und Gesundheit» en *Sportwissenschaft*, 13, 2.
- PAFFENBARGER, R.S. (1988), «Contributions of epidemiology to exercise and cardiovascular health» en *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 20.
- PYÖRÖLA, K. (1965), «Cardiovascular studies on former endurance athletes» en *Institute Occupational Health*, 19, Helsinki.
- RITTER, V. (1985), «Sport und Gesundheit» en *Sportwissenschaft*, 15 (2).
- WYDRA, G. (1996), *Gesundheitsförderung durch sportliches Handeln*, Schorndorf.
- ZIMMERMANN, K. (2000), *Gesundheitsorientiertes Muskeltraining*, Schorndorf.

Parte I
Beneficios del deporte
como práctica de ocio

Evaluación de los efectos socioeconómicos de la práctica deportiva. La salud y el deporte

Villalba Cabello, F.

Los conocimientos actuales en el campo de las ciencias de la salud han introducido una nueva dimensión en la práctica deportiva. El deporte ya no es solamente un entrenamiento o un modo competitivo de manifestación social. Tampoco se trata de una práctica profesional exclusiva para unos pocos atletas. Se sabe que el ejercicio físico reglado es un modo de hacer salud y, en muchas ocasiones, de mantenerla o recuperarla.

La correlación entre la actividad física de ocio y la salud se conoce cada vez mejor. Existe consenso entre investigadores de distintas disciplinas acerca de que la actividad física regular provoca efectos beneficiosos para la salud. Así, la práctica regular del deporte puede mantener y mejorar sensiblemente las capacidades funcionales, proteger las estructuras, frenar el proceso de deterioro debido al envejecimiento y a la inactividad, y prevenir enfermedades, en la medida en que influye en:

1. los músculos del esqueleto: potencia, fuerza y resistencia,
2. la función motriz: agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad de movimiento,

3. el esqueleto y las articulaciones: estructura y función de las articulaciones, flexibilidad, densidad ósea,
4. la función cardiorespiratoria: capacidad aeróbica y resistencia,
5. el metabolismo: glúcidos y lípidos,
6. el sistema inmunitario, y
7. la salud psicológica, funciones cognitivas y comportamiento.

Los beneficios derivados de la actividad física no resultan fácilmente mensurables en todos los casos y, en ocasiones, es difícil cuantificarlos como por ejemplo, la reducción de riesgos de enfermedades de etiología conocida. Para medir estos beneficios de forma adecuada, es necesario verificar hasta qué punto son reales los efectos positivos de la actividad física sobre la salud, para lo que a menudo se utilizan criterios como los propuestos por Hill (1965) y por Rothman (1982), y que han sido aplicados por Powel *et al.* (1987) en investigaciones sobre el ejercicio físico y las enfermedades coronarias, tales como la convergencia de los resultados de diferentes estudios, así como un coeficiente de correlación elevado, o un elevado rigor de la sucesión causa-efecto, etc.

Desde hace tiempo se conoce que el ejercicio físico mejora y preserva la aptitud musculo-esquelética, ya que aporta los estímulos necesarios para el crecimiento y desarrollo del niño, compensa la disminución de la aptitud muscular que comienza a desaparecer a edad madura y detiene o invierte el declive del estado físico provocado por la inactividad y una vida demasiado sedentaria. La capacidad de los músculos para reaccionar a la actividad física es muy importante, y la mejora puede alcanzar fácilmente entre el 15 y 20 por ciento e incluso más del 100 por cien si el nivel de partida es muy bajo. Por tanto, puede decirse que el ejercicio físico constituye un medio eficaz para mantener o adquirir una buena aptitud muscular.

Por otra parte, la aptitud motriz (agilidad, coordinación y velocidad) es esencial para practicar un deporte, y parece ser que existe una correlación entre la disminución de la capacidad motriz y el riesgo de caídas en las personas de edad avanzada. En este sentido, la aptitud motriz es una dimensión de la aptitud física relacionada con la salud, aumentando su importancia con la edad. Los efectos de la práctica de algún ejercicio físico sobre la aptitud motriz han sido menos estudiados que los efectos sobre la aptitud muscular, si

bien los estudios muestran que los individuos que realizan alguna actividad física consiguen, en general, un nivel superior de aptitud motriz, lo que podría explicar quizás el hecho de que padezcan menos fracturas por caídas y otros accidentes (Sorock *et al.*, 1988; Law *et al.*, 1991).

La práctica del deporte conlleva, a su vez, otros hábitos de comportamiento favorables para la salud. Así, un estudio de Wankel y Sefton (1994) sobre el consumo de tabaco muestra una correlación negativa entre el tabaquismo y la participación en actividades físicas recreativas y, en general, los deportistas fuman menos que los no deportistas. De igual modo, por regla general, los deportistas tienen mejores hábitos alimentarios que los sujetos menos activos. Por otra parte, no es que se observe una relación sistemática entre el consumo de alcohol o drogas y la actividad física, aunque es posible que los efectos psicológicos y psicosociales del ejercicio y el deporte contribuyan de forma indirecta a la reducción del consumo de alcohol y drogas, así como de la delincuencia (Williams, 1994).

De esta forma, la actividad física es beneficiosa para todo el mundo, a todas las edades, y tanto para el que goza de buena salud como para el que padece alguna enfermedad. Al mismo tiempo, está demostrado que la práctica regular del ejercicio físico provoca una disminución en la frecuencia de enfermedades corrientes que afectan al sistema muscular, al metabolismo y al sistema cardiovascular (especialmente, osteoartritis, artrosis, fracturas de origen osteoporósico, enfermedades coronarias, hipertensión arterial, etc.). Es evidente, que el beneficio de la actividad física es mayor cuanto más elevado es el riesgo de que se produzcan tales enfermedades, por lo que resulta más patente entre las personas de mediana edad, aunque también en los niños y en los adultos más jóvenes se aprecian estos beneficios.

En suma, la evidencia disponible sugiere que el deporte repercute positivamente en la salud, física y mental, de quien lo practica. Los deportistas disfrutan de mejor salud y adoptan hábitos de vida más saludables que aquellos individuos que llevan una vida más sedentaria. Por último, debemos mencionar que la participación en el deporte se asocia con una mayor calidad de vida, pues se ha constatado que los individuos que practican deportes también participan en un rango mayor de actividades de ocio, como las culturales, que los no practicantes.

En general, es posible pensar que un modo de vida sedentario se traduce en costes, tanto para el individuo como para la sociedad. Así, una mayor actividad física puede llevar consigo una reducción de los costes de asistencia sanitaria y del absentismo laboral, como se desprende de los programas destinados a promover la salud en los centros de trabajo, al tiempo que la mayor parte de las personas que practican alguna actividad física de forma regular declaran que ésta provoca un efecto positivo sobre su bienestar.

Por otra parte, la práctica deportiva puede generar algunos efectos negativos sobre la salud de los practicantes. Sin duda, la práctica deportiva puede conllevar ciertos riesgos, dependiendo de las condiciones del ejercicio, del esfuerzo requerido, de la forma física y del grado de entrenamiento. Para que el deporte contribuya a la mejora de la salud, es necesario determinar su grado de riesgo, las posibilidades de accidentes y la frecuencia de estas posibles complicaciones. En este sentido, los accidentes más frecuentes son las lesiones, sin que puedan excluirse los riesgos de accidente cardiovascular, muerte súbita e infarto de miocardio, aunque éstos son realmente mínimos.

De esta forma, pese a que el ejercicio de una actividad física origina importantes beneficios sobre la salud y reduce los riesgos de ciertas enfermedades, los accidentes que ocurren en el transcurso de una actividad deportiva y las lesiones que se producen a consecuencia del ejercicio constituyen una carga para los que practican la actividad física y para la sociedad en general (considerando los gastos en medicina pública, las horas de baja laboral). Por tanto, los beneficios derivados de la práctica deportiva resultan aminorados por los costes directos e indirectos que provocan estas lesiones.

En definitiva, la mayor parte de los estudios señalan que la importancia de las lesiones y otras complicaciones, sobre todo cardíacas, que puedan surgir como consecuencia de la práctica deportiva, es mínima, siempre y cuando la actividad física se practique de acuerdo a las recomendaciones citadas. Por tanto, puede afirmarse que la actividad física orientada a la mejora de la salud es segura. Por el contrario, el riesgo aumenta cuando se practica de forma irregular, con una intensidad, duración o frecuencia que no corresponden a los hábitos del sujeto, aumentando en el caso de que se necesite mayor velocidad, potencia y exista el peligro de contacto corporal. Por este motivo, algunos deportes que presentan una ele-

vada incidencia de lesiones y complicaciones no pueden incluirse entre las actividades físicas que benefician la salud, siendo desaconsejable su promoción.

Una aproximación a la cuantificación de los efectos de la práctica deportiva sobre la salud en Andalucía

Es necesario remarcar que realizar una estimación económica de todos los efectos de la práctica deportiva se torna una tarea complicada. Tal y como hemos visto, la cantidad de elementos que intervienen en la transmisión entre deporte y salud son muy amplios y la mayoría de ellos caen fuera del ámbito cuantitativo de la economía, si bien pueden tener un tratamiento económico a nivel teórico. Por tanto, el objetivo de nuestro análisis no es realizar una estimación de la totalidad de efectos provocados por la práctica deportiva y su cuantificación monetaria, sino intentar realizar una aproximación que nos permita tener una idea general, en términos monetarios, de la importancia que pueden tener dichos beneficios.

La evidencia de la relación positiva entre deporte y salud se ha ido estableciendo de forma muy consistente a partir de los años 50. Inicialmente, la mayoría de los estudios se centraron en las enfermedades coronarias y se encontró que los individuos con hábitos sedentarios tenían un mayor riesgo de sufrir ataques al corazón. Por ejemplo, el estudio de Morris *et al.* (1953) mostró que los revisores de autobuses (que pasan buena parte del día andando y subiendo y bajando escaleras) tenían un menor riesgo de sufrir ataques de corazón que los conductores, cuyo trabajo es mucho más sedentario.

Posiblemente, el estudio más importante sobre la relación entre el tipo de trabajo realizado y el riesgo de sufrir enfermedades coronarias es el realizado por Paffenbarger *et al.* (1990). Estos autores hicieron un seguimiento, durante 22 años, de los trabajadores del puerto de San Francisco y prestaron particular atención a la energía que requería el trabajo realizado por los cargadores, por una parte, y los inspectores y supervisores, por otra. Se estableció que los trabajadores que empleaban al menos 8.500 kilocalorías por semana tenían un riesgo significativamente menor de sufrir un ataque al corazón que aquellos que gastaban menos energía por semana. El es-

tudio concluía que si todos los trabajadores hubieran realizado actividades que comportan el empleo de más de 8.500 kilocalorías por semana la tasa de mortalidad debida a ataques de corazón se hubiera reducido en un 50 por ciento.

El anterior estudio relacionó la salud con el tipo de trabajo que realiza una persona. Desde la perspectiva práctica, la cuestión relevante es determinar si los trabajadores que desempeñan actividades sedentarias pueden disfrutar de una mejor salud practicando deportes en sus ratos de ocio. Hay diversos estudios epidemiológicos que sugieren que esto es, sin duda, posible. Por ejemplo, Morris *et al.* (1980) analizaron las actividades de ocio de 17.944 funcionarios británicos de mediana edad y constataron que la probabilidad de sufrir una enfermedad coronaria era un 50 por ciento inferior en el caso de los individuos que realizaban ejercicio físico regularmente. En una investigación posterior, Paffenbarger *et al.* (1986) analizaron el consumo energético semanal ligado a actividades deportivas de unos 16.000 alumnos de Harvard. Se constató que la tasa de mortalidad (debida a cualquier razón) disminuía gradualmente conforme el consumo energético ligado al ejercicio físico aumentaba desde 500 hasta 3.500 kilocalorías semanales.

Debe señalarse, por último, que los modelos económicos que intentan explicar las fuentes del crecimiento económico conceden, cada vez más, un papel relevante a la sanidad. Así, el estado de bienestar de los ciudadanos motivado por su nivel de salud se convierte en uno de los factores que influyen en el crecimiento de la renta de una determinada economía. La salud contribuye positivamente al aumento de la productividad de los trabajadores, al tiempo que reduce el absentismo y el coste de las bajas por enfermedad. Todos estos factores contribuyen a aumentar las potencialidades de crecimiento futuro, lo que demuestra la importancia que tiene el deporte como elemento que permite mejorar la salud de la población y, así, aumentar las posibilidades de crecimiento y desarrollo económico.

Costes sanitarios del deporte: el riesgo de accidentes

Tal y como se ha comentado anteriormente, la práctica deportiva puede tener efectos negativos sobre la salud debido al riesgo de accidentes que se producen en dicha práctica. Pese a que el por-

centaje de lesiones es pequeño, el número total de accidentes puede ser muy elevado en determinados deportes muy practicados.

El deporte y el ejercicio ocasionan un número significativo de accidentes y lesiones. Se ha calculado por ejemplo, que en los Países Bajos el deporte producía 3,3 accidentes cada 1.000 horas (Van Galen y Diedericks, 1990). En Alemania, los accidentes representan entre el 10 y 15 por ciento de la cantidad total (Steinbruck y Cotta, 1983), y del 5 al 10 por ciento de todas las hospitalizaciones y visitas a unidades de día (Schürmeyer *et al.*, 1983). Otro estudio realizado por De Lões (1989), para un ayuntamiento sueco, revela que los accidentes relacionados con el deporte suponen el 17 por ciento del total, cifra similar a los accidentes laborales, que suponían el 19 por ciento, y muy superior al 7 por ciento que representaban los accidentes de circulación. A su vez, una encuesta realizada en Finlandia en 1991 ponía de manifiesto que de 886.000 accidentes y agresiones con lesiones, el 27 por ciento se debía a los deportes y al ejercicio físico (Heiskanen y Kostela, 1994).

No obstante, y pese a estas cifras, la gravedad de los accidentes relacionados con el deporte es muy desigual, siendo la mayoría de ellos bastante benignos. De hecho, Van Mechelen *et al.* (1992) estimaron que entre el 50 y 60 por ciento de los accidentes debidos al deporte no interrumpen la práctica deportiva durante mucho tiempo. Según Sandelin *et al.* (1987), el 71 por ciento de las lesiones son benignas con una interrupción de la actividad deportiva inferior a una semana, el 20 por ciento es medianamente grave con una interrupción entre 1 y 3 semanas, y el 9 por ciento restante es grave. Para De Lões (1989) estos porcentajes son diferentes, destacando el 20 por ciento de accidentes menores, 50 por ciento de accidentes que requieren entre 1 y 4 semanas de interrupción de la actividad deportiva, y 30 por ciento de accidentes graves. En este último caso, se obtiene que el 29 por ciento de las lesiones requiere interrumpir el trabajo, con una duración media de la baja laboral de 21,5 días. Es decir, el análisis económico revela que cierto porcentaje de bajas laborales se debe a accidentes relacionados con la práctica deportiva, aunque parece que la mayor parte de las lesiones se curan sin dejar secuelas, si bien Sandelin *et al.* (1987) manifiestan que el 11 por ciento de las víctimas de accidentes deportivos sigue teniendo dificultades o dolores dos años después del accidente.

El coste económico directo o indirecto de estos accidentes es muy elevado, y De Lões estima que cada uno cuesta en promedio unos 335 dólares. En los Países Bajos, los accidentes deportivos que precisan tratamiento médico suponen un coste de 225 millones de dólares, mientras que en Alemania el coste anual de las lesiones de origen deportivo se estima en más de 2.500 millones de dólares. Estas cantidades ponen de manifiesto que los accidentes debidos a la práctica de una actividad física representan un coste importante para la sociedad y para las propias víctimas. Por este motivo, es necesario conocer cómo se reparten los costes, qué actividades son peligrosas y cuáles son los individuos en situación de riesgo. En este sentido, De Lões (1989) y Heiskanen y Kostela (1994) son dos estudios que ayudan a conocer estas características.

Para De Lões, la mayoría de las víctimas de accidentes deportivos son jóvenes (edad media de 23 años, en los hombres y 19,3 años, para las mujeres), y es, en los deportes de equipo, donde se produce el mayor número de accidentes (66 por ciento en la población masculina), siendo el fútbol el que ocasiona la mayor cantidad de accidentes (50 por ciento entre los hombres y 27 por ciento entre las mujeres). Por el contrario, los deportes individuales de resistencia son los que ocasionan un menor número de accidentes.

El estudio finlandés llega a conclusiones similares, y en este caso, el 72 por ciento de los accidentados son hombres, en tanto que el 42 por ciento corresponde a personas entre 15 y 24 años (no se contemplan en el estudio menores de 15 años). La tasa de accidentes es del 14 por ciento para el fútbol y 42 por ciento para los juegos de pelota en equipo en su conjunto, siendo la tasa en el fútbol por 100.000 participantes y año la más elevada (755), seguido el voleibol (504) y el hockey sobre hielo (500). Esto muestra que los deportes de equipo suelen ser los que ocasionan un mayor número de accidentes, aunque la carrera pedestre y el jogging originan gran número de accidentes (12,7 por ciento del total). Según este mismo estudio, la mayor parte de las lesiones carece de gravedad, y así, el 43 por ciento no requiere tratamiento médico, el 59 por ciento sólo provoca ocasionalmente la baja laboral o la interrupción de la actividad y únicamente, el 4 por ciento requiere hospitalización. Diversos estudios han establecido que la correlación entre la cantidad total de ejercicio y el riesgo de lesión es particularmente

fuerte, y que la frecuencia y la duración de las sesiones agravan el riesgo (Jones *et al.*, 1994), aunque éste puede reducirse de forma considerable adaptando la cantidad de entrenamiento a la aptitud del individuo.

Los principales problemas cardiovasculares en el ejercicio y el deporte son la muerte súbita y el infarto de miocardio, y según un estudio (Vuori, 1994) el número y porcentaje de muertes súbitas debidas al ejercicio físico son pequeños, de 0,35 al 0,5 por ciento, y sólo entre el 5 y el 8 por ciento son mujeres. El número absoluto de muertes súbitas comienza a aumentar entre los 30 y los 40 años, elevándose después de forma más lenta. El porcentaje de fallecimientos debidos a enfermedades cardiovasculares crece constantemente a partir de los 30 años, llegando al 80 por ciento en el caso de sujetos de mediana edad y ancianos. El riesgo de muerte súbita durante la práctica de ejercicio dependerá esencialmente de tres factores: la forma física del individuo, la regularidad del ejercicio y el esfuerzo cardiovascular que exige, y la capacidad del individuo para detectar síntomas de estrés anormal. En este sentido, se ha comprobado que la mayoría de los casos de muerte súbita se han producido en el transcurso de un esfuerzo intenso, y sólo el 10 por ciento de los accidentes se han originado a partir de un esfuerzo moderado. Algunos investigadores alemanes muestran que el riesgo relativo medio de infarto de miocardio es del 2,1 por ciento (Wllich *et al.*, 1993b), mientras que según un estudio americano es del 5,9 por ciento (Mittelman *et al.* 1993).

Realmente, lo que hay que comparar es el ligero aumento del riesgo cardíaco que experimenta una persona de mediana edad cuando practica un ejercicio físico intenso y la gran reducción del riesgo general de ataque cardíaco que se consigue gracias a la práctica regular de deporte. Este riesgo es dos veces y media más elevado en el caso de individuos sedentarios que en el de individuos activos de la misma edad. Siscovick *et al.* (1984) han mostrado que el ejercicio vigoroso aumenta transitoriamente el riesgo de parada cardíaca, y más en el caso de hombres que realizan deporte de forma irregular. Así, el riesgo global de parada cardíaca de los hombres deportistas no supera el 40 por ciento del que corren los individuos sedentarios, por lo que parece que el ejercicio regular reduce el riesgo cardíaco.

En definitiva, el ejercicio puede provocar complicaciones cardiovasculares graves en los individuos vulnerables, aunque la cantidad absoluta y el porcentaje de estos accidentes son pequeños, aumentando si la intensidad del esfuerzo es muy elevada, sobre todo, en individuos que practican de forma irregular el deporte. No obstante, las ventajas del ejercicio físico sobre la salud compensan estos inconvenientes, sobre todo si la actividad física se practica con moderación.

Estimación de los beneficios de la salud por la práctica deportiva en Andalucía

Para obtener una estimación de los beneficios que puede generar la práctica deportiva a consecuencia de la mejora general que origina en la salud de los practicantes, vamos a basarnos en los estudios analizados anteriormente. En este sentido, es necesario, por un lado, contar con una valoración de los beneficios derivados de la mejora de la salud y, por otro, con los costes que suponen los accidentes relacionados con la práctica deportiva que, en algunos casos, puede conllevar la muerte del individuo.

Como hemos visto antes, los accidentes que se producen en el transcurso de una actividad deportiva constituyen una carga para los interesados y para la sociedad, y los costes que ocasiona minoran los efectos beneficiosos del deporte sobre la salud. Con relación a estos accidentes cabe citar el caso de los montañeros, que practican una actividad deportiva que entraña un elevado riesgo, produciéndose, en ocasiones, accidentes que pueden llegar incluso a provocar la muerte. Indudablemente, al margen de la pérdida humana que esto supone, estas vidas suponen un coste que puede valorarse en términos económicos y que, sin llegar a reflejar del todo esta pérdida, puede ayudar a aproximar uno de los elementos negativos de la práctica deportiva. No sólo suponen un coste estas muertes, sino también el número de heridos que la práctica de esta actividad deportiva puede provocar. Este coste económico puede asociarse al hecho, por ejemplo, de que estas personas se verán obligadas a abandonar el mercado laboral debido a sus heridas, o permanentemente en el caso de muerte, lo cual origina un coste social y económico.

El ciclismo es otro de los deportes que en los últimos años está generando una preocupación creciente en torno al número de accidentes relacionados con la práctica del mismo, que en ocasiones acaban en tragedia, por muerte o por graves lesiones irreversibles. La preocupación es tal que se están introduciendo modificaciones en el código de circulación con objeto de intentar evitar estos accidentes, cada vez más debido al aumento del número de aficionados y de los que practican este deporte. En 1998 el número de víctimas mortales a consecuencia de accidentes de circulación en España fue de 5.957 personas, de las que alrededor de 125 eran ciclistas, es decir, un 2,1 por ciento del total, cifra pequeña pero que no deja de ser significativa, y que evidencia la necesidad de tomar las medidas necesarias para evitar en lo posible estos accidentes, en una práctica deportiva que cada vez cobra mayor protagonismo.

Junto a estos accidentes, que pueden ocurrir en otras muchas disciplinas deportivas, aunque quizás éstos son los casos más claros y frecuentes, una de las posibles complicaciones cardiovasculares relacionadas con el ejercicio y el deporte es la muerte súbita. Aunque el riesgo de muerte súbita durante el ejercicio es pequeño, el riesgo relativo aumenta, es decir, el riesgo de morir en el curso de un ejercicio de forma brusca con relación al riesgo de correr la misma suerte en otras circunstancias. Sin embargo, generalmente el ejercicio físico únicamente conlleva riesgos cuando es demasiado fatigoso para el individuo o se efectúa de forma inadecuada. Los individuos sanos rara vez mueren en estas circunstancias, salvo en caso de crisis cardíaca provocada por el calor, siendo la edad un factor de riesgo de muerte súbita por la sencilla razón de que la probabilidad de enfermedad cardiovascular aumenta con los años.

Al margen de los posibles costes que pueden originar los accidentes anteriormente citados, podemos considerar igualmente que los no practicantes de deportes generan unas pérdidas por la mayor utilización de servicios médicos y el consiguiente mayor gasto sanitario, la pérdida de tiempo de trabajo y por la pérdida de impuestos y de ingresos.

No obstante, y dadas las dificultades para obtener estimaciones más o menos ajustadas de todos los factores anteriores, hemos procedido a realizar una aproximación simple a los beneficios monetarios que supone la práctica deportiva en Andalucía. El método de

cálculo propuesto es el siguiente. En primer lugar, es necesario disponer de una estimación sobre la reducción en los costes sanitarios que supone la práctica habitual de deporte por parte de un individuo. Dado que tanto a nivel de España como en el ámbito regional (Andalucía) no existe ningún trabajo en este sentido, recurrimos a estudios realizados para otros países que pensamos pueden ser extrapolados a escala regional. En segundo lugar, es necesario conocer el número de practicantes deportivos, información que está disponible a través de las diferentes encuestas que se han realizado en este sentido. Por último, necesitamos conocer cuáles son los costes sanitarios de Andalucía. De esta información, la única no disponible es la referente a la disminución en el coste sanitario en los practicantes de deporte, para lo cual utilizaremos los resultados obtenidos en otros trabajos.

Tal y como muestra el trabajo realizado por Manning *et al.* (1991), citado anteriormente, los individuos que practican ejercicios físicos vigorosos tienen una tasa de hospitalización inferior en un 30 por ciento a los individuos que no practican deporte, mientras que en el caso de los que practican deporte con una intensidad moderada, dicha tasa de hospitalización aún podría ser inferior, ya que los accidentes deportivos afectan principalmente a aquellos individuos que practican deporte de forma más intensa. No obstante, también es necesario tener en cuenta los mayores costes sanitarios provocados por los accidentes deportivos.

Por tanto, y dado que no existe ningún estudio a nivel global, en nuestro análisis utilizaremos tres porcentajes de disminución de los costes sanitarios motivados por la práctica deportiva, que van del 15 por ciento al 25 por ciento, considerados como porcentajes mínimo y máximo, respectivamente. Estos porcentajes nos parecen ajustados en relación con la evidencia empírica disponible, sobre todo para EE.UU., al mismo tiempo que permiten realizar un análisis de sensibilidad. En cualquier caso, y a falta de información más completa, este análisis nos permitirá realizar una aproximación en términos monetarios a los posibles efectos beneficiosos para la sociedad, desde el punto de vista de la salud, de la práctica deportiva.

Durante la década de los noventa, las enfermedades que han provocado una mayor mortalidad en España han sido, sobre todo, las relacionadas con el aparato circulatorio, los tumores y las enfer-

medades respiratorias. Las enfermedades del aparato respiratorio han causado desde principios de los noventa incluso más de 400 fallecidos por cada 1.000 habitantes, si bien a partir de 1993 se aprecia un descenso en estas cifras. Los tumores también suponen una importante causa de mortalidad, que en 1995 alcanzó los 258 fallecidos por 1.000 habitantes, observándose en este caso una tendencia contraria a la de las enfermedades del aparato circulatorio, aumentando la mortalidad desde 1990. Las enfermedades respiratorias, a su vez, presentan una mortalidad en torno a los 90 fallecidos por cada 1.000 habitantes, siendo la tercera causa de mortalidad. Estas enfermedades, sobre todo las relacionadas con el aparato circulatorio, pueden resultar beneficiadas, atenuándose los síntomas de éstas, por la práctica regular de actividades deportivas como hemos visto en el epígrafe uno de este capítulo, por lo que el ejercicio físico puede disminuir el gasto que supone hacer frente a estas enfermedades y el coste de los fallecimientos que provocan.

En Andalucía, el número de defunciones se ha incrementado un 2,25 por ciento en el período 1990-1995, algo menos que en el ámbito nacional, donde las defunciones han aumentado un 3,93 por ciento. Destaca el crecimiento de las defunciones relacionadas con enfermedades de la sangre y trastornos mentales y, en menor medida, las defunciones por enfermedades de la piel y del tejido celular subcutáneo. Sin embargo, las causas que provocan un mayor número de defunciones son las enfermedades del aparato circulatorio y los tumores, que son responsables del 39,5 y 24 por ciento, respectivamente, de las defunciones. Un número también importante de defunciones, aunque en menor medida que las anteriores, son las provocadas por las enfermedades respiratorias, que causan el 10,3 por ciento de éstas. La evolución de las defunciones por estas tres causas ha sido distinta en la primera mitad de los noventa y, mientras que las muertes por enfermedades del aparato circulatorio y respiratorio han disminuido en este período un 2,14 y 0,29 por ciento respectivamente, las defunciones causadas por tumores se han incrementado en un 10,05 por ciento, causando 13.591 muertes en 1995, frente a 12.350 defunciones en 1990.

El aumento de enfermedades y defunciones por estas causas ha ido acompañado de un incremento del gasto sanitario, por los costes que acarrearán estas enfermedades. En este sentido, el gasto en salud

en España ascendía en 1997 a 34,63 miles de millones de euros, cifra que ha ido aumentando desde principios de los noventa, registrándose un crecimiento superior al 60 por ciento entre 1990 y 1997. Este gasto representaba en 1997 un 7,4 por ciento del PIB, participación que se ha incrementado desde principios de la década en medio punto, y donde el sector público supone el 5,8 por ciento de la producción agregada española.

El gasto medio por persona en los hogares españoles ascendía en 1996 a 156,14 euros, de los que casi el 50 por ciento, concretamente el 48,7 por ciento, corresponden a gastos en servicios médicos y otros servicios sanitarios, mientras que 36,72 euros se gastan en medicinas y otros productos farmacéuticos. Este gasto ha venido creciendo desde 1990, observándose entre 1990 y 1996 un aumento del 68,4 por ciento, que en algunas partidas llega incluso a duplicarse, como es el caso de los cuidados en hospitales y asimilados y la remuneración de seguros de accidentes y enfermedades. Por otra parte, el gasto farmacéutico de la Seguridad Social alcanzó en 1997 los 5.391 millones de euros, duplicando el gasto que se produjo en 1990, lo que pone de manifiesto la importancia del gasto realizado en salud y del ahorro que podría ocasionar una mejora de ésta en general derivada de la práctica deportiva.

De los datos obtenidos de la encuesta realizada, el 37,8 por ciento de la población andaluza mayor de 18 años practica algún deporte. Dado que el coste sanitario en Andalucía supone un total de 644,28 euros por persona en 1999, el ahorro que se está generando viene dado en la Tabla 1, aplicando los anteriores porcentajes en términos de reducción del coste sanitario.

Tabla 1

Ahorro en costes sanitarios de los practicantes de deporte según hipótesis de disminución de costes sanitarios (euros per cápita)

15 por ciento	96,64
20 por ciento	128,86
25 por ciento	161,07

Fuente: Analistas Económicos de Andalucía.

Tabla 2

Ahorro total en costes sanitarios según hipótesis consideradas, por la práctica deportiva (millones de euros)

15 por ciento	204,39
20 por ciento	272,52
25 por ciento	340,65

Fuente: Analistas Económicos de Andalucía.

Estos serían los ahorros anuales que se generarían por cada persona que se incorporara a la práctica activa de alguna actividad deportiva con regularidad y dejara el sedentarismo, es decir, una cantidad entre las 95,69 euros y los 159,48 euros al año por cada nuevo practicante, o equivalentemente, puede interpretarse como los menores costes que se están generando en Andalucía por cada actual practicante de deportes. Esto supone que si por cualquier razón (efectos de la celebración de grandes acontecimientos deportivos, cambio en la cultura, etc.), por ejemplo, 50.000 andaluces sedentarios comenzasen a practicar deporte, los ahorros en términos de coste sanitario público serían entre 4,83 millones de euros y 8,05 millones de euros al año.

En términos globales, el ahorro en costes sanitarios por la práctica deportiva en Andalucía sería; dado que la población andaluza mayor de 18 años es de 5.595.045 habitantes, resulta que un total de 2.114.927 andaluces mayores de edad practican algún deporte. De este modo obtenemos que el ahorro en costes, o equivalentemente, los beneficios sociales que se están derivando de la práctica deportiva en Andalucía en términos de costes sanitarios supone entre 204,34 millones y 340,65 millones de euros correspondientes al año 1999, cantidades que podemos considerar como importantes. No obstante, y aunque estos valores ofrecen una primera aproximación a los beneficios sociales que genera la práctica deportiva e ilustran el efecto económico positivo de ésta, es obvio que pueden ser superiores si se consideran otros efectos sociales, tales como la minoración de la agresividad, violencia, y el desvío de la afición al riesgo hacia actividades deportivas en detrimento de la conducción temeraria en la carretera, colaborando así a la disminución de accidentes.

Conclusiones

En este documento se ha reflexionado acerca de los efectos económicos de la práctica deportiva, intentando, al mismo tiempo, realizar una aproximación, aunque parcial, a los mismos en Andalucía, relacionada en última instancia con el ahorro en costes sanitarios que supondría la práctica del deporte. Los principales beneficios sociales derivados de la práctica deportiva son aquellos relacionados con la salud, con la cohesión social y la marginalidad.

El objetivo último de este análisis ha sido obtener una cuantificación en términos monetarios de la importancia del deporte desde el punto de vista social. Tal y como se ha señalado, esta cuantificación presenta innumerables dificultades, por lo que únicamente es posible realizar una aproximación parcial a la misma. En nuestro caso, hemos optado por realizar una aproximación a los beneficios sobre la salud derivados de la práctica deportiva, usando la información disponible en otros trabajos similares. Para ello, hemos utilizado tres porcentajes distintos que corresponderían al ahorro en costes sanitarios que se deriva de la práctica deportiva, que pueden ayudar a realizar un análisis de sensibilidad, estableciendo varios escenarios posibles. Estos porcentajes varían desde el 15 al 25 por ciento, y a partir de ellos se estima un ahorro en costes sanitarios o beneficio por la práctica deportiva, entre 204,39 y 340,65 millones de euros, cantidades que no dejan de ser significativas.

En definitiva, la idea que se pretende resaltar, más que la aproximación cuantitativa realizada, es la importancia que tiene la práctica deportiva desde el punto de vista social, siendo un elemento muy importante para el desarrollo de las sociedades modernas, en las que el deporte es cada vez practicado y seguido por un mayor número de personas.

Bibliografía

- AGIRREAZKUENAGA, I. (1998), *Intervención pública en el deporte*, Madrid, Civitas.
- ALONSO, J.; RUESGA, S.; SÁEZ, F. y VICENS, J. (1991), «Impacto económico del deporte en España» en *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y el Deporte*, 18, 22-35.

- ANDREFF, W. (1989), *Économie politique du sport*, Centre de droit et d'économie du sport, Université de Limoges.
- CAIRNS, J. (1983a), *Economic analysis of league sports-a critical review of the literature*. University of Aberdeen. Department of Political Economy Discussion Paper, 83-101.
- CAIRNS, J. (1983b), *Demand for Scottish football, 1971-1980*. University of Aberdeen, Department of Political Economy Discussion Paper 83-03.
- CAIRNS, J.; JENNETT, N. y SLOANE, P.J. (1986), «The economics of professional team sport: A survey of theory and evidence» en *Journal of Economics Studies*, 13.
- COLWELL, J. (1981), «Sociocultural determinants of Olympic success» en SEGRAVE and CHU, *op. cit.*, 242-261.
- COOKE, A. (1994), *The economics of leisure and sport*, London, Routledge.
- DE LÖES, M. (1989), *Risk exposure and incidence rates of acute injuries from sports and physical exercise in a total population*, Tesis, Estocolmo.
- FUNDACIÓN ANDALUCÍA OLÍMPICA (2001), *El impacto económico y social del Deporte en Andalucía*.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1990), *Aspectos sociales del deporte: Una reflexión sociológica*, Madrid, Alianza Editorial.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1991), *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*, Madrid, Consejo Superior de Deportes.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1996), «Las prácticas deportivas de la población española, 1976-1996» en SÁNCHEZ, R. (ed.), *Actividad física y deporte en un contexto democrático (1976-1996)*, Pamplona, Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte, 9-26.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1997), *Los españoles y el deporte, 1980-1995. Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores*, Consejo Superior de Deportes, Madrid.
- HATZIANDREU, E.L.; KOPLAN, J.P.; WEINSTEN, M.C.; CASPERSEN, C.J.H. y WARNER, K.E. (1988), «A cost-effectiveness analysis of exercise as a health promotion activity» en *American Journal Public Health*, 78, 1417-1421.
- HEINEMANN, K. (1998), *Introducción a la economía del Deporte*, Barcelona, Editorial Paidotribo.
- HILL, A.B. (1965), «The environment and disease: association or causation?», *Sos. Med.*, 58, 295-300.
- JONES, B.H. et al. (1994), «Exercise, training and injuries» en *Sports Medicine*, 18, 3, 202-214.
- LAW, M.R.; WALD, N.J. et al. (1991), «Strategies for prevention of osteoporosis and hip fracture» en *BMJ*, 303, 453-459.

- MANNING, W.G.; KEELER, E.B. *et al.* (1991), *The costs of poor health habits*. Londres, Harvard University Press.
- MITTELMAN, M.A. *et al.* (1993), «Triggering of acute myocardial infarction by heavy physical exertion. Protection against triggering by regular exertion» en *New England Journal of Medicine*, 329 (23), 1677-1683.
- OPATZ, J.; CHENOWETH, D. y KAMAN, R. (1991), *Economic impact of worksite health promotion the Association for Fitness in Business*, Indianapolis.
- PAFFENBARGER, R.S.; HYDE, R.T.; WING, A.L. (1990), «Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity» en BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T.; SUTTON, J.R. y MCPHERSON, B.D. (eds.), *Exercise, fitness, and health*, Champaign, Human Kinetics Books.
- POWELL, K.E.; THOMPSON, P.D.; CASPERSEN, C.J. y KENDRICK, J.S. (1987), «Physical activity and the incidence of coronary heart disease» en *Annual Review Public Health*, vol. 8, 253-287.
- POWELL, K.E. y BLAIR, S.N. (1994), «The public health burdens of sedentary living habits: theoretical but realistic estimates» en *Med Sci Sports*, 26, 7, 851-856.
- ROTHMAN, K.J. (1994), «Causation and causal inference» en SCHOTTENFELD, D. y FRAUMENI, J.F. (eds.), *Cancer epidemiology and prevention*, Saunders, Philadelphia, 15-22.
- SANDELIN, J. *et al.* (1987), «Sports injuries in a large urban population: occurrence and epidemiological aspects» en *International of Sports Medicine*, 8, 61-66.
- SHEPHARD, R.J. (1990), «Costs and benefits of an exercising versus a nonexercising society» en BOUCHARD, C. *et al.* (eds.), *Exercise, Fitness, and Health: a Consensus of Current Knowledge*, Champaign, Human Kinetics.
- SISCOVICK, D.S. *et al.*, «The incidence of primary cardiac arrest during vigorous exercise» en *New England Journal of Medicine*, 311, 874-877.
- SOROCK, G.S.; BUSH, T.L. *et al.* (1988), «Physical activity and fracture risk in a free-living elderly cohort» en *Geront Med Sci*, 43, 134-139.
- VUORU, I. (1994), *Sudden death and exercise: effects of age and type of activity*.
- WILLIAMS, M.H. (1994), «Physical activity, fitness and substance misuse and abuse» en BOUCHARD, C. *et al.* (eds.), *Physical activity, Fitness and Health. International Proceedings and Consensus Statement*, Champaign, Human Kinetics, 898-916.
- WILLICH, S.N. *et al.* (1993b), «Physical exertion as a trigger of acute myocardial infarction» en *New England Journal of Medicine*, 329, 1684-1690.

Los efectos del ocio físicamente activo en las relaciones entre el estrés y la salud

Iwasaki, Y. y Zuzanek, J.

Introducción

El incremento del estrés experimentado por la sociedad actual se ha convertido en un problema social significativo (Robinson & Godbey, 1997; Zuzanek & Smale, 1997). De acuerdo con un estudio publicado recientemente por la Junta de Conferencias de Canadá (*Conference Board of Canada*), en la última década se ha producido un aumento espectacular de los niveles de estrés de la población canadiense. En concreto, dicha Junta ha señalado que la cifra de ciudadanos canadienses encuestados que experimentan un nivel de estrés entre moderado y alto, se ha visto incrementada desde un 27% en 1988 hasta casi la mitad de los encuestados en 1999 (McBride-King, 1999). Así mismo, existe un gran número de documentos que versan sobre los efectos perniciosos que el estrés produce en la salud pública (Avison & Gotlib, 1994; Goldberger & Breznitz, 1993; Lazarus, 1993; Sachs, 1991). No obstante, las investigaciones han demostrado que algunos recursos y estrategias de adaptación pueden resultar eficaces a la hora de superar situaciones estresantes y mantener una buena salud (Aldwin, 1994; Gottlieb, 1997; Lazarus, 1993; Zeidner & Endler, 1996).

De los muchos recursos y estrategias de adaptación de los que se dispone hoy en día, los investigadores han propuesto el ocio como un elemento fundamental de ayuda para afrontar el estrés y poder gozar de una buena salud. Las investigaciones y estudios teóricos que se han llevado a cabo hace poco respaldan dicha opinión (Caltabiano, 1994; Coleman, 1993; Driver, Brown & Peterson, 1991; Hull, 1995; Iso-Ahola, 1996; Iwasaki & Mannell; Ouellet, Iso-Ahola & Boisvert, 1995; Patterson & Carpenter, 1994; Zuzanek, Robinson & Iwasaki, 1998). Sin embargo, se han aducido muy pocas pruebas empíricas que ayuden a explicar los mecanismos mediante los cuales el ocio contribuye a combatir el estrés y/o a conservar una buena salud (Mannell & Kleiber, 1997).

Concretamente, los expertos han afirmado que, gracias al ocio físicamente activo, se pueden llegar a solucionar los problemas derivados del estrés, así como obtener grandes beneficios para la salud (Iso-Ahola, 1997). Multitud de estudios realizados en los últimos años han probado los innumerables beneficios que el ejercicio físico produce sobre la salud. Tras examinar la síntesis central del informe presentado en 1999 por el Comité Consultivo Federal, Provincial y Territorial sobre la Salud Pública en Canadá, se llegó a la conclusión de que «la falta de actividad física constituye un factor de riesgo en las enfermedades coronarias y otras afecciones graves relacionadas con la salud; en cambio, una vida activa proporciona múltiples beneficios para la salud: reduce el riesgo de cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y osteoporosis, además de producir una sensación de mejora del bienestar» (Federal, Provincial and Territorial Advisory Committee on Population Health, 1999).

Documentos de política e investigación sanitaria, redactados en los últimos meses por y para el gobierno canadiense, abogan por políticas que contribuyan a fomentar una vida sana. Como ejemplo, un interesante informe público sobre política sanitaria —«Hacia un Futuro Saludable: Segundo Informe sobre la Salud de los Canadienses» («Toward a Healthy Future: Second Report on the Health of Canadians») — declaró que las actividades de carácter personal (por ejemplo, actividades físicas) constituyen uno de los factores determinantes de la mejora de la salud, junto con la genética, el sexo, la edad, los ingresos económicos, el entorno social (por ejemplo, apoyo social), el entorno físico (por ejemplo, condiciones de vida)

y los servicios de salud pública (Federal, Provincial and Territorial Advisory Committee on Population Health, 1999).

El objetivo de los análisis anteriormente presentados radica en la función primaria que el ocio físicamente activo desempeña a la hora de: (a) fomentar la salud de forma directa; (b) garantizar una buena salud para individuos con altos niveles de estrés; (c) reducir los niveles de estrés; y (d) mediar en los efectos que el estrés produce en la salud de los ciudadanos canadienses. Cabe la posibilidad de que dichos efectos mediadores contribuyan a explicar el proceso por el cual el ocio físicamente activo ejerce una influencia considerable sobre las relaciones entre el estrés y la salud (ej.: estrés → ocio físicamente activo → salud). El estudio no sólo se centró en las variables relativas a la salud mental, sino también en los aspectos referentes a la salud física.

Metodología

Utilizamos y analizamos los datos recogidos en la Encuesta de Salud Pública Nacional (NPHS) llevada a cabo en 1994 por el Instituto Canadiense de Estadística (*Statistics Canada*). El muestreo estuvo formado por personas seleccionadas al azar ($n = 17.626$), de 12 años en adelante, procedentes de todas las provincias canadienses. A continuación, se muestran las medidas que se tomaron para llevar a cabo dichos análisis (véase Tabla 1 para estadísticas descriptivas de las variables examinadas):

— **La Salud** comprendía tres constructos: la salud física, la enfermedad mental y el bienestar. La salud física representaba la valoración subjetiva de la salud física («¿Cómo definiría Ud. su salud?», usando una escala que oscilaba entre 1 = «mala» y 5 = «excelente») y de la salud funcional global (Índice de Utilidad de la Salud o *Health Utility Index*) atendiendo a ocho atributos, entre ellos: la vista, el oído, la movilidad y la destreza (Statistics Canada, 1995). La enfermedad mental se midió por la Escala de Agotamiento (Distrés) Mental y la Escala de Depresión (Kessler & Mroczek, 1995), y el bienestar se valoró como un sentimiento de felicidad, mediante el uso de una escala Likert de 5 puntos (de 1 = «tan desgraciado

Tabla 1
Descripción de Variables

Medidas	Descripción	Rango	M	DE
Valoración subjetiva de salud física	1 ítem	1-5	3,69	1,02
Salud funcional Global (Índice de Utilidad de Salud)	Basada en 8 atributos	0-1	,89	,14
Escala de Agotamiento Mental	6 ítems	0-24	3,43	3,49
Escala de Depresión	27 ítems	0-8	,48	1,59
Bienestar Emocional	1 ítem	1-5	4,68	,59
Bienestar Cognitivo	2 ítems	1-5	4,28	1,13
Índice Ajustado de Estrés Crónico	17 ítems	0-16	3,00	2,69
Índice de Estrés Circunst. Rec.	10 ítems	0-8	,62	1,03
Índice de Estrés Laboral	11 ítems	0-45	19,82	5,22
Índice de Ocio	Basado en 20 actividades	0-100	16,08	13,23
Frecuencia de Actividad Física Global	1 ítem	1-3	2,31	,84
Índice de Actividad Física	Índice Resumido derivado	1-3	1,60	,79

que no merece la pena vivir» a 5 = «muy feliz y con muchas ganas de vivir»), y como una capacidad cognitiva mediante el uso de la variable derivada de cognición (de 1 = «mala memoria» a 5 = «ninguna dificultad cognitiva»).

— *El Estrés* se midió con tres indicadores: estrés crónico, circunstancial y laboral. El estrés crónico se evaluó mediante el Índice Ajustado de Estrés Crónico Específico, que tomó en consideración las circunstancias vitales de los encuestados (Statistics Canada, 1995). Los estresores o factores desencadenantes del estrés crónico resultaron ser los problemas personales, de pareja, económicos y medioambientales, etc. El Índice Ajustado de Estrés Circunstancial Reciente se empleó para medir los acontecimientos negativos recientes que habían sido trascendentales en la vida de cada uno de los encuestados. Y, a su vez, el estrés laboral se midió haciendo uso del Índice de Estrés Laboral, atendiendo a varias dimensiones; a saber: habili-

dades mínimas requeridas, inseguridad laboral y exigencias psicológicas (Statistics Canada, 1995).

— El nivel de *Ocio físicamente activo* se midió con ayuda de tres indicadores:

(a) el índice de ocio; (b) la frecuencia de actividad física global (1 = «infrecuente», 2 = «ocasional», 3 = «regular»); y (c) el índice de actividad física (1 = «inactiva», 2 = «moderada», 3 = «activa»). El índice de ocio se computó basándose en la frecuencia de participación en 20 actividades, como caminar, realizar trabajos de jardinería y nadar en el transcurso de los últimos tres meses. Los resultados relativos a la frecuencia se ponderaron tomando como base la distribución de frecuencia de cada actividad, con la finalidad de adaptar dichos resultados a una escala Likert de 5 puntos (de 1 = «muy infrecuente» a 5 = «muy frecuente»). Posteriormente, se realizó la suma de los resultados de frecuencia ponderados, a efectos de calcular el índice (rango = de 0 a 100).

Resultados

Diseñamos un modelo de ecuación estructural (SEM) con ayuda del programa informático AMOS 4.0. (Arbuckle & Wothke, 1999; Bollen, 1989) En primer lugar, se examinaron los efectos directos que el ocio físicamente activo producía en la salud. El análisis de toda la muestra (Figura 1) nos llevó a la conclusión de que los niveles más elevados de participación en ocio físicamente activo mejoraban directamente la salud física ($\beta = ,36$; $p < ,05$) y el bienestar ($\beta = ,18$; $p < ,05$), y reducían de forma directa la falta de salud mental ($\beta = -,06$; $p < ,05$). En segundo lugar, el mismo modelo de efecto directo, representado en la Figura 1, se probó únicamente con los encuestados que registraron niveles de estrés más elevados (por ejemplo, resultados de estrés con una desviación estándar superior a uno por encima de la media). En los encuestados cuyos resultados de estrés crónico y/o circunstancial registraron una desviación estándar superior a uno por encima de la media (por ejemplo, grupo de riesgo de estrés crónico, $n = 2,626$; y grupo de riesgo de estrés circunstancial, $n = 2,205$), la participación en ocio

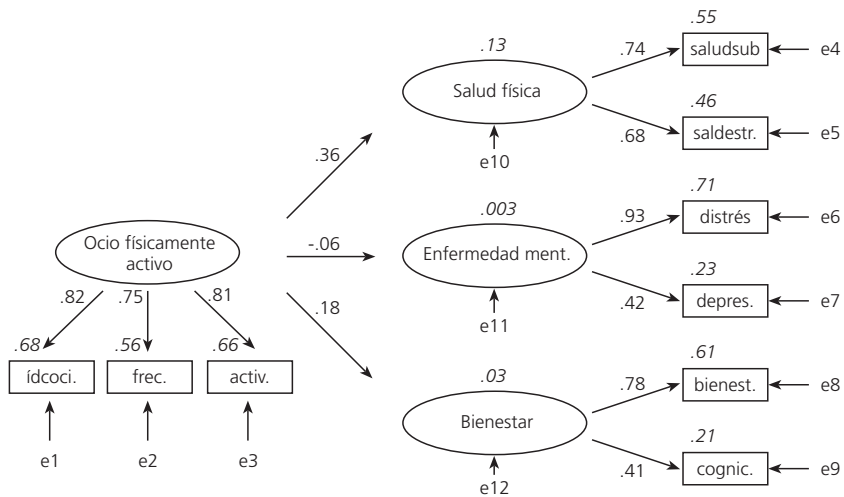


Figura 1

Efectos del Ocio Físicamente Activo en la Salud y el Bienestar

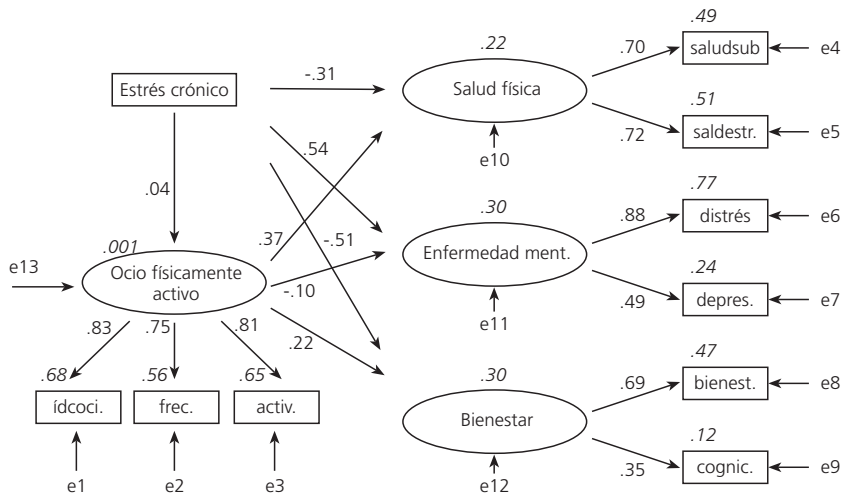


Figura 2

Relaciones Ocio Físicamente Activo-Estrés Crónico-Salud

Nota: las cifras en cursiva representan coeficientes beta o cargas factoriales, mientras que las cifras en *itálica* indican correlaciones cuadradas múltiples.

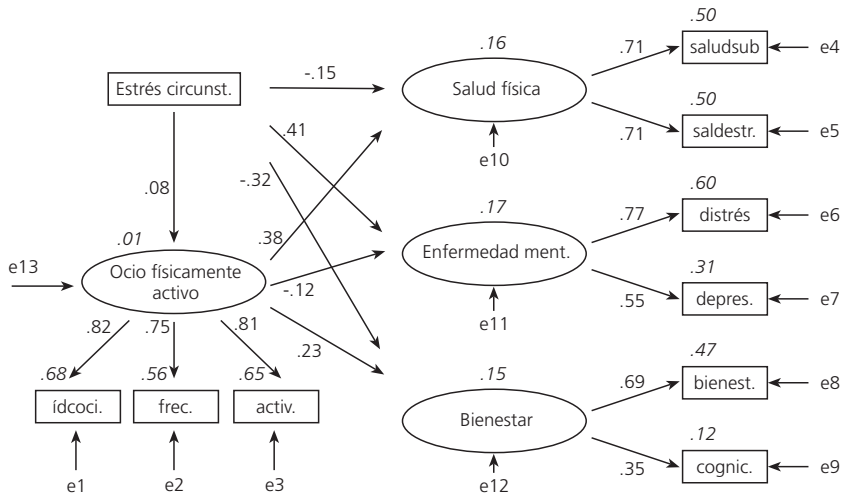


Figura 3

Relaciones Ocio Físicamente Activo-Estrés Circunstancial-Salud

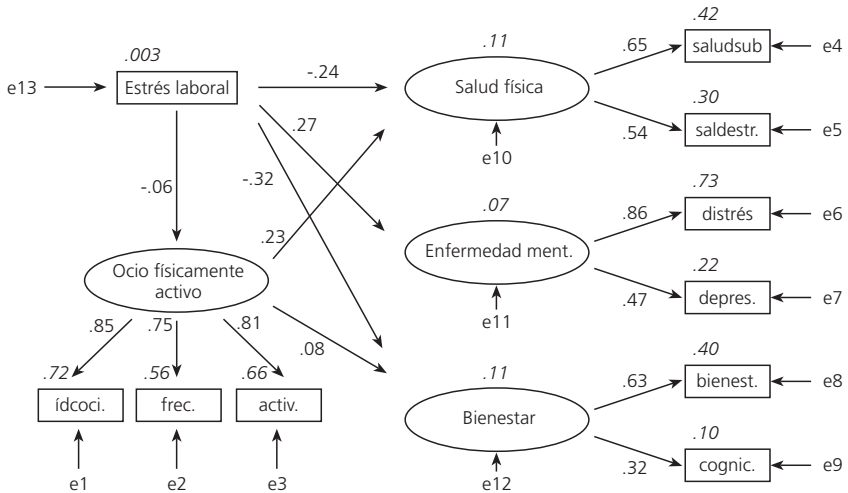


Figura 4

Relaciones Ocio Físicamente Activo-Estrés Laboral-Salud

Nota: las cifras en cursiva representan coeficientes beta o cargas factoriales, mientras que las cifras en *italica* indican correlaciones cuadradas múltiples.

físicamente activo mejoraba en gran medida su salud física (betas = ,35 & ,31, respectivamente; $p < ,05$), su bienestar (betas = ,19 & ,14, respectivamente; $p < ,05$), así como reducía el grado de enfermedad mental (betas = $-,12$ & $-,07$, respectivamente; $p < ,05$). Del mismo modo, en los encuestados cuyos resultados de estrés laboral registraron una desviación estándar superior a uno por encima de la media (por ejemplo, grupo de riesgo de estrés laboral, $n = 1,171$), cuanto mayor era su nivel de participación en ocio físicamente activo, mejor su nivel de salud física y bienestar (betas = ,27 & ,06, respectivamente; $p < ,05$). En tercer lugar, se examinaron los efectos mediadores que el ocio físicamente activo producía en las relaciones entre el estrés y la salud. De los resultados obtenidos, inferimos que los niveles más elevados de estrés crónico y circunstancial provocaban una mayor participación en actividades físicamente activas (betas = ,04 & ,08, respectivamente; $p < ,05$), por lo que los niveles más elevados de participación guardaban una relación directa y positiva con la mejora de la salud y el bienestar (Figuras 2 y 3). Como era de esperar, el estrés crónico y el circunstancial afectaban de forma negativa a la salud física (betas = $-,31$ & $-,15$, respectivamente; $p < ,05$) y al bienestar (betas = $-,51$ & $-,32$, respectivamente $p < ,05$), y, en cierto modo, fomentaban la frecuencia de enfermedades mentales (betas = ,54 & ,41; $p < ,05$). Entre los trabajadores asalariados (Figura 4; $n = 9,465$), el ocio físicamente activo reducía en gran medida los niveles de estrés laboral (beta = $-,06$; $p < ,05$), y producía un impacto positivo sobre la salud física y el bienestar (betas = ,23 & ,08, respectivamente; $p < ,05$). Lógicamente, los niveles más elevados de estrés laboral tenían como consecuencia unos niveles ínfimos de salud física y de bienestar, registrando así unos altos niveles de enfermedades mentales (betas = $-,24$, $-,32$, & ,27, respectivamente; $p < ,05$).

La Tabla 2 muestra los índices globales de ajuste que se calcularon a partir de los modelos analizados con anterioridad y cuyo punto de referencia fue el Modelo de Ecuación Estructural (SEM). En términos generales, el Índice de Ajuste Normalizado (NFI), el Índice de Ajuste Incremental (IFI), y el Índice de Ajuste Comparado (CFI) arrojaron un ajuste bueno de los modelos a los datos; por su parte, el Índice de Ajuste Relativo (RFI) y el Índice Tucker-Lewis (TLI) arrojaron un ajuste moderado de los modelos a los datos. En cam-

bio, la chi-cuadrado y el Error de Aproximación Cuadrático Medio (RMSEA) indicaron que los modelos tenían que ser mejorados.

Tabla 2
Resumen de Índices de Ajuste Globales

Modelos	NFI	RFI	IFI	TLI	CFI	χ^2 (df)	RMSEA
Efectos del ocio físicamente activo en la salud y el bienestar (Fig. 1)	,96	,93	,96	,93	,96	13,254.12 (24)	,18
Relaciones ocio físicamente activo, estrés crónico y salud (Fig. 2)	,97	,95	,97	,95	,97	10,442.55 (29)	,14
Relaciones ocio físicamente activo, estrés circunstancial y salud (Fig. 3)	,97	,94	,97	,94	,97	12,321.46 (29)	,15
Relaciones ocio físicamente activo, estrés laboral y salud (Fig. 4)	,97	,95	,97	,95	,97	6,551.85 (29)	,15

Nota: NFI = Índice de Ajuste Normado, RFI = Índice de Ajuste Relativo, IFI = Índice de Ajuste Incremental, TLI = Índice Tucker-Lewis, CFI = Índice de Correspondencia Comparado, χ^2 = Chi-cuadrado, df = grados de libertad, RMSEA = Error de Aproximación Cuadrático Medio.

Discusión

Los presentes análisis han proporcionado pruebas de los efectos beneficiosos que el ocio físicamente activo produce sobre la salud física y mental, tomando como punto de referencia un muestreo representativo de ciudadanos canadienses. En concreto, se han aportado pruebas con respecto a: 1. los efectos directos del ocio físicamente activo en la salud de las personas encuestadas a nivel nacional; 2. los efectos positivos del ocio físicamente activo en la salud de los encuestados que reflejaban un nivel de estrés más elevado; 3. los efectos mediadores del ocio físicamente activo en las relaciones entre el estrés crónico, o circunstancial, y la salud; y 4. los efectos indirectos del ocio físicamente activo en las relaciones entre el estrés laboral y la salud.

Los resultados obtenidos nos permiten extraer las siguientes conclusiones. En primer lugar, sin tener en cuenta si el concepto de salud es positivo o negativo, el ocio físicamente activo contribuía directamente al mejoramiento de la salud y el bienestar. Nuestro análisis sugiere que el ocio, además de fomentar la salud física y el bienestar de forma positiva, reducía el índice de enfermedades mentales; dicho en otras palabras, cuanto mayor sea el nivel de participación de un individuo en actividades de ocio físicamente activas, mejor será su salud funcional global y su valoración subjetiva de la salud física. Así mismo, la participación en actividades de ocio físicamente activas genera un incremento del bienestar emocional y cognitivo. Además, si practicamos con asiduidad dichas actividades, tenderemos a sufrir unos niveles inferiores de agotamiento y depresión. En segundo lugar, los beneficios que el ocio físicamente activo produce sobre la salud van más allá de los efectos directos que tiene sobre la misma. Cuando los encuestados experimentaban niveles más elevados de estrés crónico, circunstancial y/o laboral que, por lo común, repercutían de forma negativa sobre su salud, la práctica de actividades físicamente activas les ayudaba en gran medida a mantener una buena salud. Los resultados señalan igualmente que el ocio físicamente activo tiene la capacidad suficiente para actuar como un elemento fundamental de afrontamiento ante el estrés. Sin embargo, una vez considerados todos los factores, conviene dejar claro que, por sí mismo, el ocio físicamente activo no puede compensar en su totalidad los efectos negativos del estrés.

Estas conclusiones son coherentes con los resultados obtenidos en recientes estudios a pequeña escala sobre las relaciones existentes entre el ocio, el estrés y la salud. Se ha demostrado también que ciertos elementos relacionados directamente con el ocio, independientemente de su naturaleza físicamente activa, pueden ser de gran ayuda para combatir el estrés. Por ejemplo, Coleman descubrió que la sola creencia de que el ocio se elige libremente y reside bajo el control de uno mismo actuaba a modo de «moderador» contra el estrés a fin de mantener un buen estado de salud (Coleman, 1993). Iso-Ahola y Park constataron que los encuestados que creían haber fomentado amistades y apoyo social gracias a los pasatiempos, resultaron ser menos propensos a contraer una enfermedad fí-

sica producto del estrés (Iso-Ahola, 1996). Más recientemente, Iwasaki y Mannell han presentado las diferentes maneras por las que el ocio contribuye a enfrentarse con el estrés (Iwasaki & Mannell). Estas dimensiones incluyen: (a) *la potenciación del ocio* (hasta qué punto el ocio nos ofrece la oportunidad de poder controlar nuestros propios intereses) (Freysinger & Flannery, 1992; Henderson & Biasleschki, 1991); (b) *el afrontamiento paliativo del ocio* (el ocio como vía de escape temporal de las dificultades y como elemento de reflexión para enfrentarse de manera resuelta a éstas) (Caldwell & Smith, 1995; Sharp & Mannell, 1996); (c) *el ocio como elemento favorecedor del buen humor* (mejorando el humor positivo y/o reduciendo el humor negativo mediante el empleo de pasatiempos) (Hull, 1995); (d) *el ocio como generador de auto-determinación*; y (e) *el ocio como preconizador de la amistad*, tal y como se ha descrito anteriormente.

Dentro de los beneficios que el ocio físicamente activo produce en la salud, cabe destacar su potencial para reducir el estrés. Los resultados revelaron que el ocio físicamente activo contribuía a suprimir los niveles de estrés laboral entre los trabajadores asalariados. No obstante, las fuerzas de las relaciones entre el estrés y el ocio físicamente activo van disminuyendo. Por ello, en estos momentos se dispone de muy pocas pruebas que expliquen el funcionamiento de los mecanismos de mediación y reducción del estrés, sobre los que esperemos se lleven a cabo investigaciones más profundas en años venideros. Por otra parte, cabría la posibilidad de consolidar los vínculos existentes entre el estrés y el ocio, siempre y cuando los planificadores y urbanistas hallen el modo de favorecer y promover la participación de los ciudadanos en actividades de pasatiempo instructivas.

Por último, conviene decir que los responsables de formular políticas y prácticas referentes a la salud pública han de prestar más atención al papel esencial que el ocio físicamente activo desempeña a la hora de promover la salud positiva, reducir la negativa y hacer frente al estrés. Los organismos encargados de la promoción sanitaria y de la intervención del estilo de vida de las personas deberían dar mayor consideración al ocio físicamente activo y al ocio como parte integral del estilo de vida de los seres humanos en general. Como componente significativo de un estilo de vida activo,

el ocio físicamente activo, junto con otros factores, a saber, la percepción de control, la autoeficacia, el apoyo social y la vida sana (Federal, Provincial and Territorial Advisory Committee on Population Health, 1999), puede contribuir a lograr un mejoramiento de la salud y a generar valiosos recursos de los que poder servirse con el fin de combatir el estrés. En comparación con el trabajo, uno de los campos más constrictivos que forman parte de nuestra vida, es muy probable que el ocio sea el elemento que ofrezca un mayor abanico de posibilidades para conseguir la autodeterminación, la sensación de control, la autoeficacia y la motivación intrínseca (Mannell & Kleiber, 1997): valores todos ellos que han resultado esenciales para afianzar aún más el bienestar, la lucha contra el estrés y/o el desarrollo humano (Bandura, 1986; Seligman, 1991; Ewart, 1991; Gerin, Litt, Deich & Pickering, 1995).

Bibliografía

- ALDWIN, CM. (1994), *Stress, coping, and development: An integrative perspective*, New York, The Guilford Press.
- ARBUCKLE, J.L. & WOTHKE, W. (1999), *AMOS 4.0 users' guide*. Chicago, Smallwaters Corporation.
- AVISON, W.R. & GOTLIB, I.H. (1994), *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future*, New York, Plenum Press.
- BANDURA, A. (1986), *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- BOLLEN, KA. (1989), *Structural equations with latent variables*. New York, John Wiley & Sons.
- CALDWELL, LI. & SMITH, E.A. (1995), «Health behaviors of leisure alienated youth» en *Society and Leisure*, 18(1), 143-156.
- CALTABIANO, M.L. (1994), «Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit» en *Leisure Studies*, 13, 17-31.
- COLEMAN, D. (1993), «Leisure based social support, leisure dispositions and health» en *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.
- COLEMAN, D. & ISO-AHOLA, S.E. (1993), «Leisure and health: The role of social support and self-determination», *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- DRIVER, B.L.; BROWN, P.J. & PETERSON, G.L. (eds.) (1991), *Benefits of leisure*. State College, Venture Publishing, Inc.

- EWART, C.K. (1991), «Social action theory for a public health psychology» en *American Psychologist*, 46(9), 931-946.
- FEDERAL, PROVINCIAL AND TERRITORIAL ADVISORY COMMITTEE ON POPULATION HEALTH (1999), *Toward a Healthy Future: Second Report on the Health of Canadians*. Ottawa, Health Canada.
- FREYSINGER, V.J. & FLANNERY, D. (1992), «Women's leisure: Affiliation, self-determination, empowerment and resistance?» en *Society and Leisure*, 15, 303-322.
- GERIN, W.; LITT, M.D.; DEICH, J. & PICKERING, T.G. (1995), «Self-efficacy as a moderator of perceived control effects on cardiovascular reactivity: Is enhanced control always beneficial?» en *Psychosomatic Medicine*, 57, 390-397.
- GOLDBERGER, L. & BREZNITZ, S. (1993), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed.), New York, The Free Press.
- GOTTLIEB, B.H. (ed.) (1997), *Coping with chronic stress*, New York, Plenum Press.
- HENDERSON, K.A. & BIALESCHKI, M.D. (1991), «A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women» en *Leisure Sciences*, 12, 51-65.
- HULLIV, R.B., MICHAEL, S.E. (1995), «Nature-based recreation, mood change, and stress restoration» en *Leisure Sciences*, 17, 1-14.
- ISO-AHOLA, S.E. & PARK, C.J. (1996), «Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship» en *Journal of Leisure Research*, 28(3); 169-187.
- ISO-AHOLA, S.E. (1997), «A psychological analysis of leisure and health» en HAWORTH, J.T. (ed.), *Work, leisure and well-being*. London, Routledge.
- IWASAKI, Y. & MANNELL, R.C., «Hierarchical dimensions of leisure stress-coping», *Leisure Sciences* (in press).
- IWASAKI, Y. & SMALE, B.J.A. (1998), «Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being» en *Leisure Sciences*, 20: 25-52.
- KESSLER, R.C.; MROZCEK, D.K. (1995), «Measuring the effects of medical interventions» en *Medical Care*, 33 (4, Suppl.), 109-119.
- LAZARUS, R.S. (1993), «Coping theory and research: Past, present, and future» en *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- LAZARUS, R.S. (1993), «From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks» en *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- MANNELL, R.C. & KLEIBER, D.A. (1997), *A social psychology of leisure*. State College, Venture Publishing.
- MCBRIDE-KING & BACHMANN, K. (1999), *Is work-life balance still an issue for Canadians and their employers? You bet it is!*, Ottawa, Conference Board of Canada.

- OUELLET, G.; ISO-AHOLA, S.E. & BOISVERT, D. (eds.) (1995), «Leisure, health and human function» en *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 18.
- PATTERSON, I. & CARPENTER, G. (1994), «Participation in leisure activities after the death of a spouse» en *Leisure Sciences*, 16, 105-117.
- ROBINSON, J.P. & GODBEY, G. (1997), *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. University Park, The Pennsylvania State University Press.
- SACHS, B.C. (1991), «Coping with stress» en *Stress Medicine*, 7, 61-63.
- SHARP, A. & MANNELL, R.C. (1996), *Participation in leisure as a coping strategy among bereaved women*. Eighth Canadian Congress on Leisure Research. Ottawa, University of Ottawa.
- STATISTICS CANADA (1995), *NPHS Public Use Microdata Documentation*. Ottawa, National Population Health Survey.
- SELIGMAN, M. (1991), *Learned optimism*. New York, Knopf.
- ZEIDNER, M. & ENDLER, N.S. (eds.) (1996), *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York, John Wiley & Sons, Inc.
- ZUZANEK, J. & SMALE, B.J.A. (1997), «More work-less leisure? Changing allocations of time in Canada, 1981 to 1992» en *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 20, 73-106.
- ZUZANEK, J.; ROBINSON, J.P. & IWASAKI, Y. (1998), «The relationships between stress, health, and physically active leisure as a function of life-cycle» en *Leisure Sciences*, 20, 253-275.

Relación entre la satisfacción vital y la satisfacción en el deporte de un grupo de adolescentes entre 12 y 14 años

Rosich i Vilaró, M.; Alsinet i Mora, C.; Casas i Aznar, F.

Introducción

La mayoría de los investigadores en el área del bienestar psicológico han identificado dos facetas diferenciadas: un aspecto emocional consistente en componentes afectivos positivos y negativos independientes (Diener, 1984) y un aspecto cognitivo o valorativo de la satisfacción en la vida (Andrews & Withey, 1976).

Además, Diener plantea que hay tres características del bienestar psicológico:

- Es subjetivo: está en el interior de la experiencia individual.
- No es simplemente ausencia de valores negativos sino que incluye medidas positivas.
- Incluye una evaluación global de la vida.

Para Veenhoven (1984), el concepto de bienestar psicológico se refiere al grado por el cual un individuo valora la calidad global de su vida como un todo y de forma favorable, o sea, es la manera como se siente de bien una persona con la vida que lleva.

Por su parte, Frisch (1994) utiliza como sinónimos los términos de *calidad de vida*, *satisfacción en la vida*, *bienestar psicológico* y *felicidad*, y hace una aproximación cognitivoafectiva en sus definiciones, dando lugar a la *Teoría sobre la calidad de vida de la satisfacción vital*. En el modelo presentado por Frisch, el concepto de satisfacción vital es equiparado al de calidad de vida y se refiere a la evaluación subjetiva que una persona hace en relación con el grado mediante el cual ha conseguido sus objetivos y sus deseos más importantes y ha satisfecho sus necesidades. Según este autor, cuanto más pequeña sea la discrepancia percibida entre las aspiraciones y los logros de una persona más grande será su satisfacción vital. Para Frisch, la satisfacción de una persona en un área determinada de la vida se concreta en 4 componentes:

- Características objetivas que contribuyen a valoraciones de satisfacción.
- Percepción e interpretación personal.
- Evaluación personal de los niveles de satisfacción: las personas se sienten más satisfechas cuando perciben que sus niveles de aspiración han estado cubiertos.
- Valor asignado por la persona en cada área de la satisfacción.

A parte de estas consideraciones teóricas, la mayoría de los autores centran su interés en la elaboración de escalas o instrumentos psicométricos que planteen una alta fiabilidad y validez. Según Veenhoven (1984), es posible la inferencia sobre la felicidad a partir de conductas observables y con la administración de cuestionarios. Aunque no haya pruebas sobre la distorsión sistemática del deseo, hay evidencias de que las respuestas a las preguntas sobre felicidad están relacionadas con diversas influencias de la situación.

Diener y col. (1992) han confiado plenamente en las medidas de autoinforme y, aunque haya alguna evidencia por los efectos a causa de la situación de los ítems o del humor pasajero, todas las medidas globales del bienestar subjetivo y la satisfacción en la vida tienen convergencia significativa.

Durante varios años, el estudio del bienestar psicológico se ha centrado en el mundo adulto y muy poco en el ámbito de la infancia y la adolescencia, aspecto que provocó un alto grado de interés y originó el estudio que aquí se presenta.

Este trabajo se ha apoyado por un lado, en el estudio de la satisfacción vital y del bienestar psicológico como elementos integrantes dentro de la calidad de vida, y por otro lado, en un aspecto más particular, la satisfacción en el deporte. Concretamente este estudio se ha centrado en una etapa muy específica de nuestro desarrollo, la adolescencia entre 12 y 14 años.

Si nos centramos en la palabra adolescencia, comprobamos que proviene del latín y significa crecer. Este concepto se aplica realmente al hecho de crecer de forma acelerada, en un tiempo relativamente corto y, a menudo, de repente. Generalmente, el inicio de la adolescencia coincide con la pubertad, ésta es la muestra visible de un proceso de cambio interno fisiológico y metabólico que conlleva la capacidad de reproducirse.

Desde un punto de vista evolutivo, Fierro (1984) manifiesta que la adolescencia se puede interpretar como un período preparatorio para la edad adulta y, por tanto, de transición e iniciación, que comporta un proceso de recapitulación de la infancia, y de una necesaria ruptura con el período anterior para poder elaborar un proyecto de construcción del propio futuro.

Además, la adolescencia se caracteriza por ser una etapa en que se reduce la influencia de las personas adultas y los conflictos constituyen una característica normal en la mayor parte de esta etapa que puede representar una meta psicológicamente importante para la madurez.

En este período, es importante cómo se forma la identidad, ya que como matiza Erikson (1968), la adolescencia empieza en un estado de identidad confusa y, para Sánchez y Calvo (1995), la elaboración de la identidad en este período consiste en la revisión de las identificaciones previas que la persona había realizado en la infancia y en la reestructuración de la información sobre sí misma, de la relación con las demás personas y en el desarrollo de roles diferenciados respecto al grupo de pertenencia y de referencia.

Un elemento vertebrador de la identidad personal es el autoconcepto o, mejor dicho, el autoconocimiento que inevitablemente lleva a connotaciones valorativas: la autoestima. El autoconcepto se refiere a la opinión que tiene una persona sobre su propia personalidad y sobre su conducta, formada a través de la interacción social en el curso de la experiencia y de los contactos interpersonales.

Para Erikson, la adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, ya que supone el cambio hacia la independencia y la confianza en sus propias fuerzas.

Desde la Universidad de Carolina del Sur (EUA), Huebner inicia una investigación sobre el bienestar psicológico en la infancia y la adolescencia. Básicamente, su estudio se basa en dos escalas de elaboración propia: la Escala de Satisfacción en la Vida de los y de las Estudiantes (SLSS: Students Life Satisfaction Scale) y la Escala Multidimensional de Satisfacción en la Vida de los y de las Estudiantes (MSLSS: Multidimensional Students Life Satisfaction Scale).

Concretamente, en 1991, Huebner elabora la escala SLSS con la hipótesis que la satisfacción global de la vida de los niños y niñas se evalúa de manera óptima mediante ítems que requieren una evaluación de sus vidas en global, sin referencias específicas.

La SLSS está formada por ítems de autoinforme orientados a medir la satisfacción global en la infancia. Estos ítems estaban pensados para que pudieran evaluar su vida globalmente, por esta razón se diseñaron de forma simple y fácil de leer y comprender para poder aplicarse a niños y niñas de diferentes edades y habilidades intelectuales.

Esta escala es valorada según cuatro criterios: «casi nunca», «a veces», «a menudo» y «casi siempre». Para elaborar esta escala se tuvo en cuenta la construcción de todos los ítems y se determinó que las dificultades de lectura del instrumento eran apropiadas a partir de ocho años.

Otro punto de interés del estudio hace referencia a la satisfacción en el deporte, considerando que determinadas prácticas deportivas proporcionan un entorno positivo para la socialización de niños, niñas y adolescentes, para el desarrollo de habilidades de cooperación, para el enfrentamiento del estrés, tolerancia a la frustración y retraso de las recompensas, así como para las conductas de juego limpio y habilidades de interacción social (Bredemeier y col., 1986).

Taylor, Sallis y Needle (1985) afirmaron algunos posibles beneficios psicológicos del ejercicio físico, como por ejemplo, una mejora en el rendimiento académico y funcionamiento intelectual, una mayor estabilidad emocional y autocontrol, una imagen corporal más positiva y un mejor bienestar en general.

Por su parte, Williams y Campbell (1992) apoyan que el ejercicio físico produce efectos psicológicos para el individuo, pero también

manifiestan que en muchas ocasiones los mass-media han exagerado este hecho (citados por Blasco, 1994).

Dentro de las actividades de ocio de la infancia, el deporte ocupa un lugar de privilegio, ya que les proporciona diversión, relación social, aprendizaje de habilidades, etc. La frecuencia de la práctica deportiva infantil va en aumento. Además, hay una tendencia hacia la práctica de más de un deporte y la pluralidad de ofertas se está incrementando. El deporte de rendimiento va perdiendo terreno frente a las prácticas lúdicas y recreativas.

Ante estas opiniones y otras más, nos planteamos este estudio para poder obtener nuevas informaciones que nos ayuden a valorar si la satisfacción vital está relacionada con la satisfacción en el deporte.

Objetivos de la investigación

- Analizar las correlaciones entre los resultados de la escala SLSS y la ESE (Escala de Satisfacció amb l'Esport).
- Comprobar si existe relación entre el grado de satisfacción vital con la satisfacción obtenida en el deporte.

Hipótesis de la investigación

- Los y las adolescentes que obtienen puntuaciones altas en su satisfacción con el deporte obtendrán puntuaciones altas en su satisfacción vital.

Esta hipótesis se basa en la presunción de que una práctica deportiva positiva mejora habilidades sociales, físicas y personales. Por lo tanto, ayuda a mejorar la satisfacción vital de los y de las adolescentes.

Metodología

Muestra

La muestra de este estudio la forman 1.590 alumnos (806 chicos y 784 chicas) estudiantes de 1.º, 2.º y 3.º de ESO de centros pú-

blicos y privados de Manresa, Barcelona. El intervalo de edad es de 12 a 14 años, con un total de 404 alumnos de 12 años, 554 de 13 y 632 de 14. La media de edad es de 13,14 años, con una desviación estándar de 0,79.

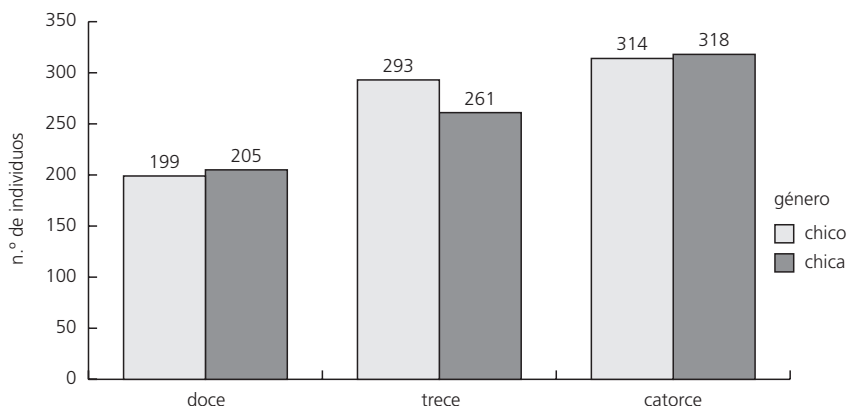


Gráfico 1
Género y edad

Instrumentos de medida

Para hacer este estudio Alsinet y Rosich tradujeron al catalán y validaron la Escala de Satisfacción Vital de los y de las Estudiantes (SLSS) de Huebner (1991). Esta escala consta de 10 ítems y tiene como objetivo medir la satisfacción vital que tienen los y las estudiantes.

Además, Rosich (1999) construyó la Escala de Satisfacción amb l'Esport (ESE) en lengua catalana, compuesta por 14 ítems, que sirviera para valorar la satisfacción en el deporte de adolescentes entre 12 y 14 años, considerando el deporte como una actividad de ocio que puede proporcionar e incrementar el bienestar psicológico de las personas, en este caso adolescentes.

Procedimiento

El primer paso para poder realizar este estudio fue establecer contacto con los centros escolares y obtener el permiso para poder

pasar los cuestionarios a los alumnos de cada centro, reuniéndonos con la persona responsable de la Dirección del centro.

Otro paso importante fue obtener el consentimiento de los padres y madres debido a la minoría de edad del alumnado.

Pasamos los dos cuestionarios a los estudiantes durante una hora de tutoría, conjuntamente con el tutor o tutora de la clase.

Validez y fiabilidad de la escala ESE

Validez

Para validar la escala ESE se utilizó la técnica del panel de jueces desarrollada por 10 profesionales expertos en el ámbito del deporte y la educación física (INEF, MEF, entrenadores y entrenadoras de varios deportes...).

Tabla 1
Puntuación del panel de jueces para la escala ESE

Jutges Items	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	mitjana	desviació
SE1	5	5	3	5	5	3	4	5	5	4	4,4	0,84
SE2	3	5	5	2	2	5	5	5	5	4	4,1	1,29
SE3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4,8	0,42
SE4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	2	4,5	0,97
SE5	2	3	5	4	3	3	5	5	4	5	3,9	1,10
SE6	2	5	5	2	2	5	5	3	5	5	3,9	1,45
SE7	2	3	3	1	3	4	4	4	5	5	3,4	1,26
SE8	4	3	5	1	3	5	5	4	5	4	3,9	1,29
SE9	4	3	5	2	3	4	5	5	4	4	3,9	0,99
SE10	1	5	5	3	4	5	5	5	4	4	4,1	1,29
SE11	4	3	5	1	3	2	4	3	3	4	3,2	1,14
SE12	2	5	5	5	3	4	5	5	4	3	4,1	1,10
SE13	1	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4,2	1,23
SE14	5	5	5	5	2	5	5	5	4	5	4,6	0,97

Tabla 2
Tabla de univocidad de la escala ESE

Jutges Items	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	mitjana
SE1			X								1
SE2											
SE3											
SE4											
SE5	X					X					2
SE6											
SE7	X			X	X						3
SE8				X							1
SE9											
SE10											
SE11				X					X		2
SE12											
SE13	X										1
SE14											

Fiabilidad

El análisis del coeficiente de fiabilidad de la escala de satisfacción en el deporte da un resultado $\alpha = 0,82$. Esta escala es original y por lo tanto no se puede contrastar con otros resultados. El coeficiente es alto y presenta una alta consistencia interna entre las variables.

ITEMS DE LA ESE

1. Gaudeixo del temps lliure que tinc fent esport.
2. Sento la necessitat de fer exercici físic.
3. M'agrada practicar algun esport.
4. M'avorreixo fent esport.
5. L'esport millora les meves habilitats i qualitats físiques.

6. Prenc part en competicions esportives.
7. M'agrada competir i guanyar.
8. Em sento en una bona forma física.
9. L'esport m'ajuda a tenir més amics i amigues.
10. L'esport em pren temps per a fer altres activitats més interessants.
11. Fent esport guanyo autoconfiança i reconeixement social.
12. M'agrada més ser espectador/a que practicant de l'esport.
13. L'esport m'és indiferent.
14. Necessito fer esport per sentir-me feliç.

Validez y fiabilidad de la escala SLSS

Validez

Para obtener la validez de la escala SLSS, Rosich utilizó, junto con Alsinet (1998), la técnica del panel de jueces, con profesionales expertos en el ámbito de la infancia y la adolescencia, en metodología y en técnicas de investigación.

Tabla 3
Puntuaciones del panel de jueces para la escala SLSS

Jutges Items	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	mitjana	desviació
SV1	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4,5	0,52
SV2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4,7	0,48
SV3	2	5	3	5	4	3	4	4	3	3	3,5	0,84
SV4	5	4	4	5	5	3	4	3	4	5	4,1	0,87
SV5	5	3	4	5	5	4	4	3	4	4	4,1	0,73
SV6	5	3	5	5	5	5	4	4	5	4	4,6	0,51
SV7	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4,9	0,31
SV8	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4,6	0,51
SV9	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	4,4	0,69
SV10	5	5	4	5	5	4	4	5	5	3	4,5	0,70

Tabla 4
Tabla de univocidad de la escala SLSS

Jutges Items	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	mitjana
SV1	X										1
SV2											
SV3											
SV4						X					1
SV5						X					1
SV6					X						1
SV7											
SV8											
SV9											
SV10										X	1

Fiabilidad

El coeficiente de fiabilidad es de 0,88. Esta puntuación es considerada un coeficiente alto y con una relación intensa entre las variables. La puntuación del estudio original de Huebner fue de 0,84.

ITEMS DE LA SLSS

1. M'agrada com em van les coses.
2. La meva vida va bé.
3. La meva vida és senzillament correcta.
4. Voldria canviar moltes coses a la meva vida.
5. Tant de bo tinguéss una vida diferent.
6. Tinc una bona vida.
7. Estic feliç amb la meva vida.
8. Em sento satisfet/a amb el que m'està passant.
9. Tinc el que vull a la vida.
10. La meva vida és millor que la de molts nens i nenes.

Resultados obtenidos

Mediante una prueba de comparación de medianas con datos apareados, observamos que la correlación entre ambos resultados es de 0,244. Esta correlación es baja y por lo tanto, no podemos confirmar la hipótesis que la satisfacción en el deporte está relacionada con la satisfacción con la vida.

Tabla 5
Correlaciones ESE y SLSS

	Escala ESE	Escala SLSS
Escala ESE	1,0000	0,244
Escala SLSS	0,244	1,0000

Lo que sí obtuvimos fue una alta puntuación de las respuestas de los sujetos de la muestra en cuanto satisfacción vital como podemos comprobar en las gráficas que os presentamos a continuación:

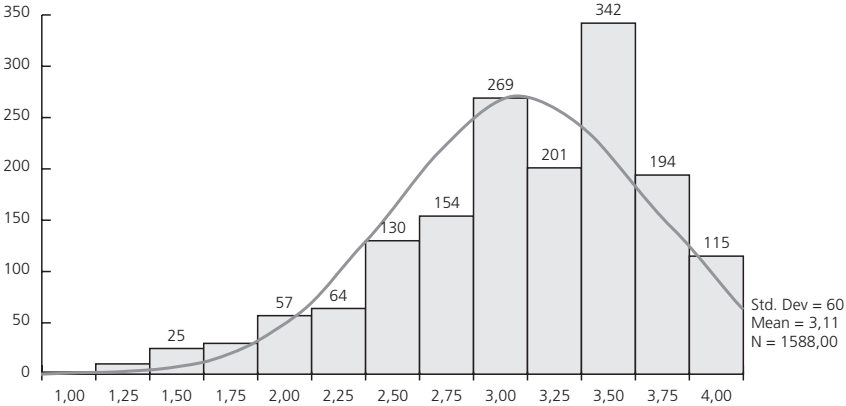


Gráfico 2
Satisfacción vital

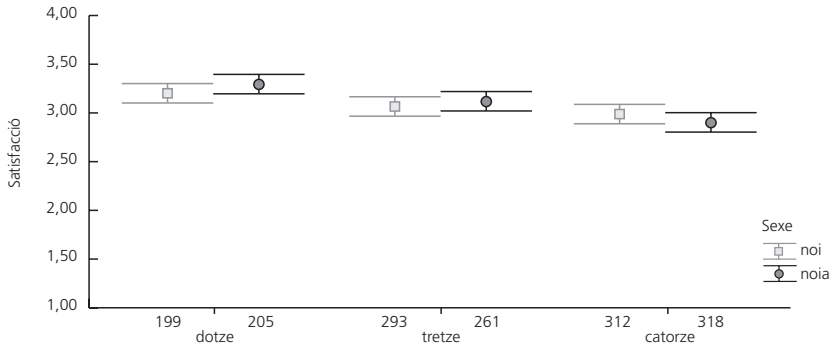


Gráfico 3
Satisfacción según género y edad

En general, podemos afirmar que los y las adolescentes estudiados están satisfechos con su vida, aunque hay diferencias significativas entre el grupo de 12 años y los de 13 y 14. En referencia al género, no se observan diferencias importantes.

En cuanto a la satisfacción en el deporte también obtuvimos unas altas puntuaciones como podemos observar en los gráficos que presentamos a continuación. Lo que sí difiere de la satisfacción vital es la diferencia que se encuentra entre los chicos y las chicas.

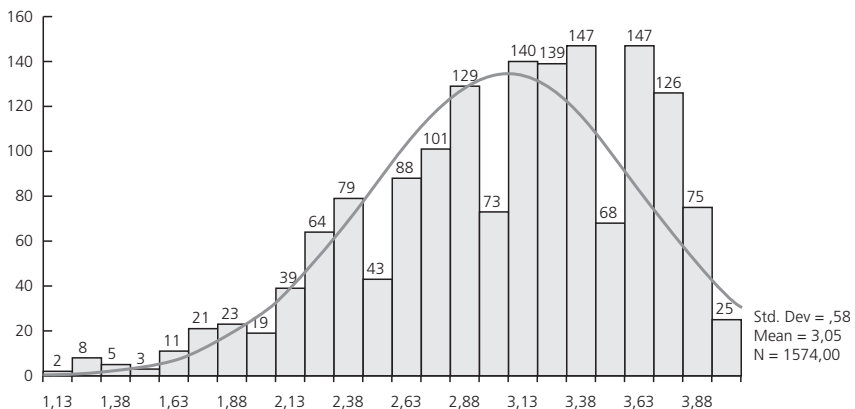


Gráfico 4
Satisfacción en el deporte

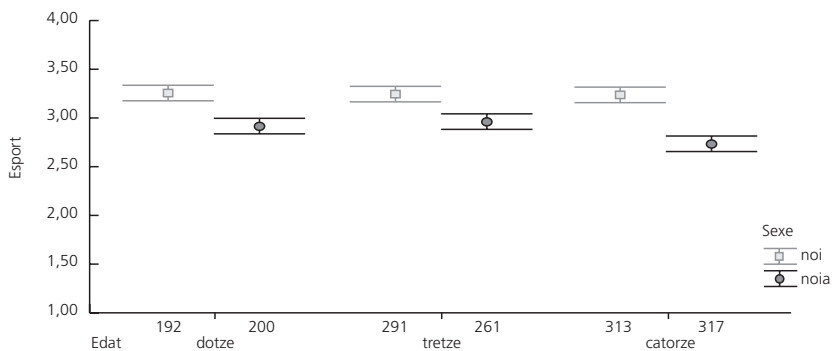


Gráfico 5
Satisfacción en el deporte según género y edad

Análisis de los resultados

Los resultados de este estudio nos demuestran la baja correlación entre la satisfacción vital y la satisfacción en el deporte de los adolescentes de entre 12 y 14 años. Pero este estudio puede aportar nuevas informaciones a otros estudios que también demuestran que la práctica y satisfacción en el deporte tiende a decrecer a medida que los adolescentes se hacen mayores, principalmente lo comprobamos en las chicas de 14 años, que obtienen puntuaciones más bajas.

Según Rodríguez (2000), los chicos y chicas abandonan la práctica deportiva por distintas razones. Debemos darnos cuenta que la razón para abandonar el deporte varía según la edad, el sexo y quizá el deporte practicado. Por lo tanto, los estudios futuros deberían determinar si las razones para el abandono son generales a todos los deportes o si hay razones que prevalecen en deportes determinados, y el porqué el deporte, llegada una edad, ya no es una actividad de ocio satisfactoria.

Además, los estudios que intentan encontrar los factores psicológicos que intervienen en la práctica deportiva han identificado algunas variables con un poder explicativo fiable pero modesto. La capacidad limitada de las variables psicológicas para explicar las variaciones en la actividad física entre los niños implica que las intervenciones dirigidas a cambiar los conocimientos, las actitudes y

las creencias sobre la actividad física tendrán una utilidad limitada. Por lo tanto, hace falta un modelo más amplio de los determinantes de la actividad física, y dicho modelo debería incluir variables externas a la persona (Rodríguez, 2000).

Si se tienen en cuenta las variables ambientales, los estudios hechos hasta ahora revelan que no hay una variable que pueda considerarse por sí sola como el determinante principal de la actividad física en los niños y niñas. Puesto que parece ser que hay múltiples variables de distintos campos que influyen en la actividad física, quizá sean necesarios enfoques globales de las intervenciones (Rodríguez, 2000).

Conclusiones

Aunque este estudio no nos reafirma la idea que el deporte ayuda a mejorar la satisfacción vital, creemos que se ha de seguir estudiando este tema ya que muchos autores mencionan que el deporte es un buen medio socializador e incluye un amplio abanico de valores e intereses imperantes en nuestra sociedad.

Considerando los elementos básicos de la práctica deportiva, ésta debería ser divertida y lúdica, debería permitir aprender nuevas habilidades, posibilitar estar con los amigos y amigas y hacer nuevas amistades y ayudar a favorecer el reto de la competición y el propio resultado, mejorar y ganar. Quizás si se tuviesen en cuenta estos valores encontraríamos a chicos y chicas más satisfechos tanto a nivel vital como en la actividad física desarrollada.

Tampoco podemos obviar la diferencia entre géneros, que nos obliga quizás a reconstruir el deporte actual y hacerlo desde una perspectiva que profundice en los valores democráticos alejados de estereotipos sexistas y racistas.

Por último, se debería reflexionar sobre la escala utilizada para medir la satisfacción en el deporte (ESE) y concretar, más específicamente, los factores a tener en cuenta para un mayor conocimiento de las actitudes deportivas en el período de la adolescencia.

También creemos que este estudio debería ampliarse con investigaciones longitudinales y complementar los instrumentos de medida con otras metodologías. Consideramos preciso desarrollar pro-

gramas de intervención en la familia, la escuela y la sociedad en general, para resaltar la importancia del logro de un alto nivel de satisfacción vital y también de satisfacción con aquellas actividades, entre ellas, las deportivas, que puedan aportar elementos de satisfacción.

Bibliografía

- ALONSO, C. & DEL BARRIO, V. (1994), «Empleo del tiempo libre y consumo de drogas en escolares» en *Revista de Psicología Social*, 9, (1), 71-93.
- BALAGUER, I.; PASTOR, Y. & GARCÍA, M.L. (1998), «Dimensiones del estilo de vida relacionado con la salud en la adolescencia: una revisión» en *Revista de Psicología General y Aplicada*, 51 (3-4), 469-483.
- BERGER, K.S. & THOMPSON, R.A. (1997), *The developing person. Through Childhood and Adolescence*, Worth Publishers, Inc., New York (4.ª ed.). (Trad. cast.: *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*, Madrid, Médica Panamericana, S.A.).
- BLASCO, T. (1994), *Actividad física y salud*, Barcelona, Martínez Roca.
- CASAS, F. (1998), *Infancia: perspectivas psicosociales*, Barcelona, Paidós.
- CRUZ, J. & col. (1996), «¿Existe un deporte educativo?: papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño» en *Revista de Psicología del deporte*, 9-10, 111-132.
- DIENER, E. (1984), «Subjective well-being» en *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. (Trad. Cat.: «El bienestar subjetivo» en *Intervención psicossocial*, 8, 67-113).
- FIERRO, A. (1984), «Desarrollo social y de la personalidad en la adolescencia» en CARRETERO, M.; PALACIOS, J. & MARCHESI, A. (comps.), *Psicología evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud*, Madrid, Alianza.
- FRISCH, M.B.(1994), *Quality of Life Inventory*, Minneapolis, Computer National Systems.
- GARCÍA FERRANDO, M.; PUIG, N. & LAGARDERA, F. (comps.) (1998), *Sociología del deporte*, Madrid, Alianza Editorial.
- HUEBNER, E.S. (1991), «Correlates of life satisfaction in children» en *School Psychology Quarterly*, 6 (2), 103-111.
- HUEBNER, E.S.(1991), «Initial development of the Student's Life Satisfaction Scale» en *School Psychology International*, 12, 231-240.
- HUEBNER, E.S.(1991), «Further validation of student's life satisfaction scale: The independence of satisfaction and affect ratings» en *Journal of Psychoeducational Assessment*, 9, 363-368.

- HUEBNER, E.S. & ALDERMAN, G. (1993), «Convergent and discriminant validation of a children's life satisfaction scale: its relationship to self and teacher, reported psychological problems and school functioning» en *Social Indicators Research*, 30, 71-82.
- PETRUS, A. (1998), «Esport, educació i diversitat», Ponència al *Congrés de l'Educació física i l'esport en edat escolar a la Ciutat de Barcelona*, Projecte educatiu de Ciutat.
- PUIG, N. & ZARAGOZA, A. (1994), *Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport*, Barcelona, Universitat de Barcelona.
- PUIG, N. (1996), *Joves i esport*, Barcelona, Secretaria General de l'Esport.
- ROBERTS, G.C. (1992), *Motivation in sport and exercise*, Human Kinetics Publishers, Juc. (Trad. cast.: *Motivación en el deporte y el ejercicio*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 1995).
- RODRÍGUEZ, A. (2000), *Adolescencia y Deporte*, Oviedo, Ediciones Nobel.
- VEENHOVEN, R. (1984), *Conditions of Happiness*, Dordrecht, D. Reidel Publ.
- VEENHOVEN, R. (1994), «El estudio de la satisfacción con la vida» en *Intervención Psicosocial*, 9, 87-116.
- ZARAGOZA, A. & PUIG, N. (1990), *Oci, esport i societat*, Barcelona, PPU.

La necesidad de ocio en los trabajadores

Bergamaschi, E.C. y Deutsch, S.

Introducción

En otras épocas, el trabajo se hacía a mano utilizando herramientas rudimentarias; de este modo, se apreciaban las múltiples cualidades de la mano obrera. Con la llegada de la Revolución Industrial, las máquinas, que habían sustituido este duro trabajo por grandes industrias de producción en serie, acortaron el extenso abanico de actividades obreras, convirtiéndolas en actividades especializadas repetitivas y monótonas. Dicho cambio tan brusco provocó muchos problemas psíquicos y físicos: Trauma Acumulativo y Repetitivo (R.T.C.), estrés y fatiga (Fayol, 1964), entre otros.

Debido a esta transformación tecnológica, las industrias modificaron su punto de vista con respecto a la producción, confirmando mucho más valor a los resultados económicos; por esta razón, reforzaron el trabajo diario de sus empleados mediante horas extraordinarias. Esta jornada laboral «ampliada» perjudica en gran medida a los trabajadores, ya que pierden su tiempo libre trabajando en demasía. Dicho exceso de trabajo limita su tiempo de descanso «ideal» y acarrea, a su vez, un gran número de problemas de salud, como el estrés.

Así mismo, la vida moderna, con sus comodidades y facilidades, conduce al hombre a una vida aún más sedentaria. El nacimiento de la televisión contribuyó a un descenso de la práctica de

actividad física, surge la adicción al tabaco y al alcohol, dando lugar a una reducción de la calidad de vida y a un incremento de las afecciones cardiorespiratorias.

Una buena forma de contrarrestar el estilo de vida sedentario y de lograr una mejora en el cuidado del cuerpo es el fomento osteomuscular y cardiorespiratorio, que proporciona unos beneficios psíquicos y mantiene al individuo física y emocionalmente sano.

Aún siendo conscientes de su importancia, los individuos siempre encuentran un óbice que les impide practicar actividades físicas: el tiempo.

Las extensas jornadas laborales no permiten ni ir a los clubs deportivos ni a clases de gimnasia; ni siquiera a caminar un poco todos los días. Esta es la razón por la cual se ha de fomentar el ocio mediante la actividad física. *Empleados en Forma* es un Plan de Gimnasia que tiene su origen en Japón y en los países europeos. Consiste en ejercicios que se practican en el lugar de trabajo y trata de mover y estimular, a través de estiramientos, los músculos más castigados durante la ejecución de las tareas diarias, y fortalecer los músculos menos utilizados en el transcurso de la jornada laboral. De igual modo, dicho programa trata de promover un tiempo de relax, con el objeto de fomentar las relaciones interpersonales, prevenir enfermedades y mejorar el estilo de vida de los empleados.

Este tipo de programas que persigue una mejora de la calidad de vida, ha experimentado, en la última década, una progresión realmente espectacular. Su implantación se ha llevado a cabo en industrias de todo el mundo, sobre todo, en aquellas preocupadas por el bienestar de sus colaboradores. Estas aspiran a conseguir la ISO 14000 referente a la calidad de vida y la concienciación medioambiental.

Análisis bibliográfico

¿Qué es el ocio? El ocio se puede definir desde varios puntos de vista. Puede significar un estilo de vida, una forma de trabajo que toma como fundamento el placer y sus requisitos presentes en todas las actividades, de suerte que la persona siempre tenga un sentimiento de bienestar al llevar a cabo sus actividades (Dumazedier, 1975).

Marx (Dumazedier, 1975) define el ocio como el tiempo fuera del trabajo, donde se incluyen las obligaciones familiares, sociales y religiosas y el tiempo inactivo. Camargo (1986) proporciona otra acepción de ocio. Cree que, para los trabajadores, el ocio es un elemento compensador, liberador de la fatiga que busca la renovación de la energía necesaria para trabajar el día siguiente.

En el presente estudio, el ocio se concibe como el tiempo libre fuera del trabajo, que reporta al trabajador múltiples beneficios físicos y psíquicos para superar el desgaste sufrido en la jornada laboral. La práctica de actividades físicas es una forma muy sana y recomendable de ocupar el tiempo libre. Conforme a los resultados de algunas investigaciones, cuanto más se mejore la condición física, más se demorarán los primeros síntomas de fatiga. Rossi (Cañete, 1996) explica que la actividad física constituye un componente esencial en la lucha contra el estrés, debido a la liberación extra de adrenalina provocada por la tensión que cada día se experimenta en las actividades laborales. Por añadidura, la práctica de actividad física contribuye a reducir la ansiedad causada por el trabajo. Esto no quiere decir que sea obligatorio consagrar mucho tiempo a la práctica de ejercicio; según el autor, bastaría tan sólo con 20 minutos al día para notar sus innumerables efectos beneficiosos.

Las investigaciones llevadas a cabo en Estados Unidos muestran que la actividad física produce los siguientes efectos: disminuye la ansiedad, incrementa el buen humor y el bienestar, mejora la disposición y la moral, reduce la depresión, el estrés, el mal humor y la tensión y favorece el desarrollo de la imaginación y fortalecer la autoestima.

Empleados en Forma

Este programa se creó con el objeto de satisfacer la necesidad de actividad física de los empleados, sin que éstos se vieran obligados a abandonar el lugar de trabajo. Para Ferreira (1997) *Empleados en Forma* es un programa de ejercicios que se realiza diariamente en el lugar de trabajo y cuyo objetivo es tratar de normalizar la capacidad y las funciones corporales requeridas para desarrollar el trabajo, sin necesidad de llevar al cuerpo hasta el límite de sus

posibilidades. Dicho programa aspira igualmente a conseguir la adaptación social y psicológica del trabajador a su entorno laboral (Basso, 1989).

Empleados en Forma comporta un elevado número de denominaciones con respecto a su significado:

- La *preparación*: un grupo de ejercicios realizados al comienzo de la jornada, por medio de los cuales se prepara a la persona para sus necesidades laborales (fuerza, velocidad, precisión y resistencia) (Cañete, 1996).
- La *pausa*: ésta tiene lugar durante la jornada. Se trata de efectuar ejercicios relajantes, contar chistes o participar en dinámicas de grupo, tratando de evitar vicios posturales y conceder a los empleados un momento de distracción que imposibilite la manifestación de estrés (Cañete, 1996).
- Los *ejercicios compensatorios*: se llevan a cabo al final del día con la intención de relajar y estirar los músculos más utilizados a lo largo de la jornada laboral.

Sharcow (Cañete, 1996) concibe este Programa como una actividad que los trabajadores pueden practicar de forma libre y espontánea, y que, más que actuar como un sistema de condicionamiento, ayuda a estimular el conocimiento de sí mismo, incrementando la autoestima y proporcionando, por tanto, una mejor relación consigo mismo, con otros y con el entorno.

En el presente estudio se ha incluido una opinión adaptada del autor. El programa compensatorio para los empleados comprendía una serie de ejercicios (fuerza, estiramientos, socialización, relajación, movilización y compensación) que se hacía durante las horas de trabajo y que trataba de distraer al trabajador con actividades físicas con las que conseguir una mejor calidad de vida en el entorno laboral.

Objetivo

El propósito de este trabajo consiste en identificar los beneficios que los trabajadores de una fábrica de preservativos obtuvieron con el programa denominado *Empleados en Forma*.

Metodología

Sujetos: La muestra se compuso de 82 participantes (43 mujeres y 39 hombres, cuya media de edad era 28,36 y 27,26, respectivamente) divididos en dos grupos diferentes: uno, experimental y otro, de control. Todos ellos trabajaban en una fábrica ubicada en São José dos Campos, São Paulo, Brasil.

Tabla 1
Composición de la muestra

	Grupo de Control	Grupo Experimental
Mujeres	22	21
Hombres	19	20
Total	41	41

Fuente: elaboración propia.

Material: Para la preparación del programa se usaron varios materiales: palos, dogales, balones medicinales (fisioterapéuticos), gomas elásticas, colchones pequeños y un kilo de espinilleras. La totalidad de las clases se desarrollaron al son de una música previamente escogida.

Elaboración de un cuestionario: Se elaboró un cuestionario que abordaba tres aspectos diferentes: físicos, emocionales y sociales; y que constaba de 34 preguntas de respuestas múltiples. Dicho cuestionario iba dirigido a ambos grupos y se llevó a cabo después de que los trabajadores que conformaban el grupo experimental utilizaran durante 4 meses el programa de ejercicios *Empleados en Forma*.

Para elaborar el cuestionario se realizó un exhaustivo análisis bibliográfico de documentos que pudieran reflejar las dudas más frecuentes expresadas por los trabajadores industriales. Tras este análisis, se redactó un cuestionario que se probó con los profesores y estudiantes del Departamento de Educación Física de la UNESP (Uni-

versidad Estatal de São Paulo, situada en Río Claro, Brasil) a fin de comprobar su claridad y eficacia.

Al cabo de poco tiempo, se probó, a modo de evaluación diagnóstica, con un grupo de empleados que habían formado parte del programa *Empleados en Forma*. Después, se revisaron algunos apartados, y, por último, se elaboró un amplio programa de ejercicios.

Tabla 2
Preguntas del cuestionario

	Siempre	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca
<i>Aspectos Físicos</i>					
1. Sufro dolores de cabeza					
2. Sufro dolores de estómago					
3. No puedo dormir bien					
4. Me cuesta trabajar					
5. Siempre estoy dispuesto a trabajar					
6. Trabajo horas extraordinarias					
7. Trabajo más de 8 horas al día					
8. Estoy dispuesto a participar en actividades extralaborales					
9. Me canso con facilidad					
10. Voy con frecuencia al médico					
11. La consulta médica está lejos del trabajo					
12. Mantengo una postura correcta al andar, sentarme y tumbarme					
13. Me suelen doler los brazos					
14. Me suelen doler los hombros					
15. Me suelen doler las manos					
16. Me suele doler la espalda					
17. Me suelen doler las piernas					
18. Me suelen doler los pies					
<i>Aspectos Psicológicos</i>					
19. Estoy deprimido					
20. Estoy enfadado					
21. Estoy indignado					
22. Estoy preocupado					
23. Tengo cambios de humor bruscos					
24. Me cuesta concentrarme					
25. Estoy preocupado por mi cuerpo					

- 26. Soy feliz con mi trabajo
- 27. Soy consciente de los cambios de mi cuerpo
- 28. Estoy motivado para practicar actividades físicas

Aspectos Sociales

- 29. Me cuesta relacionarme con mis compañeros de trabajo
 - 30. Me cuesta relacionarme con mi familia
 - 31. Estoy preocupado por mi tiempo libre y mi familia
 - 32. Participo en actividades que organiza la empresa
 - 33. Participo en actividades extralaborales con mis compañeros
 - 34. Participo en reuniones con mis amigos y sus familias
-

Fuente: elaboración propia.

Procedimientos: El grupo experimental recibió clases en el lugar de trabajo. Cada clase se dividió en dos períodos de 10 minutos cada uno; cinco días a la semana. Al principio, la clase se compuso de tres partes: ejercicios de estiramiento, calentamiento y fuerza dinámica de grupo; y ejercicios de compensación. Al final, la clase se fundamentó en los ejercicios de estiramiento. Cuatro meses después, el grupo de control tuvo que cumplimentar un cuestionario.

El análisis de los datos se llevó a cabo mediante un análisis descriptivo de verificación de ambos grupos. A continuación, se muestran los resultados que se obtuvieron en dicho análisis.

Resultados

Los resultados del análisis de datos quedan reflejados en tres tablas correspondientes a los aspectos físicos, psicológicos y sociales de los trabajadores:

Tabla 3
Resultados porcentuales de las preguntas que evaluaron
los aspectos físicos

Preguntas	Grupo de Control					Grupo Experimental				
	Siempre menudo	A veces	A nunca	Casi nunca	Nunca	Siempre menudo	A veces	A nunca	Casi nunca	Nunca
1. Sufro dolores de cabeza	0	7,3	43,9	31,7	17,0	0	0	21,9	46,3	29,2
2. Sufro dolores de estómago	0	2,4	12,1	48,7	36,5	0	2,4	24,3	34,1	39,0
3. No puedo dormir bien	0	29,2	24,3	46,3	0	7,3	29,2	34,1	29,2	
4. Me cuesta trabajar	2,4	0	9,7	34,1	53,6	0	19,5	19,5	26,8	34,1
5. Siempre estoy dispuesto a trabajar	58,5	26,8	7,3	2,4	4,8	41,4	46,3	9,7	2,4	0
6. Trabajo horas extraordinarias	46,3	26,8	21,9	0	4,8	34,1	19,5	34,1	12,1	0
7. Trabajo más de 8 horas al día	9,7	7,3	31,7	26,8	24,3	4,8	14,6	21,9	36,5	21,9
8. Estoy dispuesto a participar en actividades extralaborales	29,2	26,8	31,7	9,7	2,4	29,2	34,1	21,9	7,3	7,3
9. Me canso con facilidad	14,6	9,7	39	34,1	2,4	2,4	9,7	36,5	41,4	9,7
10. Voy con frecuencia al médico	0	0	19,5	51,2	29,2	0	0	17	75,6	7,3
11. La consulta médica está lejos del trabajo	0	0	29,2	41,4	29,2	0	0	14,6	41,4	43,9
12. Mantengo una postura correcta al andar, sentarme y tumbarme	21,9	19,5	46,3	9,7	2,4	9,7	36,5	39	12,1	2,4
13. Me suelen doler los brazos	0	2,4	26,8	43,9	26,8	4,8	17	31,7	31,7	14,6
14. Me suelen doler los hombros	2,4	14,6	26,8	41,4	14,6	7,3	12,1	39	26,8	14,6
15. Me suelen doler las manos	0	12,1	21,9	31,7	34,1	4,8	7,3	24,3	48,7	14,6
16. Me suele doler la espalda	4,8	2,4	43,9	7,3	14,6	7,3	17	29,21	34,1	12,1
17. Me suelen doler las piernas	0	0	19,5	51,2	29,2	2,4	4,8	29,2	41,4	21,9
18. Me suelen doler los pies	0	0	12,1	39	48,7	2,4	0	17	41,4	39

Fuente: elaboración propia.

Con relación al aspecto físico, se observan algunas diferencias entre ambos grupos: tras la conclusión del programa, el grupo experimental reflejó un número inferior de dolores de cabeza y un descenso de las horas extraordinarias y de las jornadas laborales superiores a 8 horas; así mismo, mostró una mejor disposición frente a las actividades extralaborales, un número menor de visitas médicas a causa del estrés y una merma en los niveles de fatiga, RTC (Trauma Repetitivo y Acumulativo) y dolores derivados de los vicios posturales en horas de trabajo.

Con arreglo al aspecto psicológico, los beneficios se constatan en diferentes variables en el grupo experimental: un elevado nú-

Tabla 4
Resultados porcentuales de las preguntas que evaluaron
los aspectos psicológicos

Preguntas	Grupo de Control					Grupo Experimental				
	Siempre	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca	Siempre	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca
19. Estoy deprimido	0	4,8	19,5	46,3	29,2	0	4,8	34,1	29,2	31,7
20. Estoy enfadado	2,4	2,4	26,8	43,9	24,3	4,8	4,8	34,1	34,1	21,9
21. Estoy indignado	0	0	31,7	39	29,2	0	7,3	31,7	26,8	34,1
22. Estoy preocupado	12,1	9,7	43,9	24,3	9,7	7,3	12,1	46,3	26,8	7,3
23. Tengo cambios de humor bruscos	0	12,1	31,7	36,5	19,5	2,4	7,3	29,2	41,4	19,5
24. Me cuesta concentrarme	0	12,1	43,9	41,4	2,4	0	9,7	31,7	39	19,5
25. Estoy preocupado por mi cuerpo	26,8	46,3	19,5	4,8	2,4	36,5	41,4	19,5	2,4	0
26. Soy feliz con mi trabajo	29,2	48,7	21,9	0	0	34,1	43,9	17	4,8	0
27. Soy consciente de los cambios de mi cuerpo	39	39	14,6	7,3	0	34,1	29,2	31,7	4,8	0
28. Estoy motivado para la práctica de actividades físicas	24,3	26,8	21,9	14,61	12,1	29,2	29,2	24,39	9,7	7,3

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5
Resultados porcentuales de las preguntas que evaluaron
los aspectos sociales

Preguntas	Grupo de Control					Grupo Experimental				
	Siempre	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca	Siempre	A menudo	A veces	Casi nunca	Nunca
29. Me cuesta relacionarme con los compañeros de trabajo	0	0	12,1	43,9	43,9	2,4	0	14,6	31,7	51,2
30. Me cuesta relacionarme con mi familia	0	0	14,6	51,2	34,1	0	2,4	14,6	29,2	53,6
31. Estoy preocupado por mi tiempo libre y mi familia	48,7	31,7	17	2,4	0	43,9	34,1	19,5	0	2,4
32. Participo en actividades que organiza la empresa	24,3	29,2	34,1	7,3	4,8	21,9	26,8	34,1	7,3	9,7
33. Participo en actividades extralaborales con mis compañeros	14,6	17	31,7	24,3	12,1	19,5	21,9	34,1	17	7,3
34. Participo en reuniones con mis compañeros y sus familias	29,2	19,5	29,2	21,9	0	29,2	21,9	41,4	4,8	2,4

Fuente: elaboración propia.

mero de trabajadores con una gran capacidad de concentración en el trabajo, un incremento del número de trabajadores preocupados por su cuerpo y un mayor interés por la felicidad y motivación frente a la práctica de actividades físicas, en comparación con los trabajadores que no participaron en ningún programa.

En relación con el aspecto social, cabe señalar que, tras la implantación del programa de ejercicios en uno de los grupos, se registró un incremento en el número de trabajadores que participaron en actividades extralaborales con los compañeros de trabajo. Por otra parte, se produjo un aumento del nivel de participación de los trabajadores en actividades extralaborales en compañía de sus amigos y sus familias.

Discusión y conclusión

El programa *Empleados en Forma* se implantó en esta fábrica con el propósito de prevenir las enfermedades provocadas por los esfuerzos repetitivos y las largas jornadas laborales. Gracias a las clases impartidas en el grupo experimental, se pudo advertir una notable mejora en los aspectos sociales, demostrando que 20 minutos al día practicando actividades físicas constituían un tiempo de ocio para los trabajadores que, antes de la implantación del programa, centraban todos sus esfuerzos en el manejo y control de la maquinaria de la fábrica. Dicho grupo manifestó, de acuerdo con las respuestas del cuestionario, un gran alivio de los dolores de cabeza causados por el ruido y las presiones laborales, así como una disminución del estrés sufrido en el trabajo, a diferencia de los empleados que no participaron en el programa, los cuales no experimentaron mejoría alguna.

Con la ayuda de los ejercicios específicos destinados a estimular y fortalecer los músculos más castigados, y los no tan castigados, en las actividades diarias, se registraron unos índices bajos de visitas médicas a causa de RTC (Trauma Acumulativo y Repetitivo), y un descenso considerable de los niveles de estrés físico y de fatiga de los trabajadores que tomaron parte en el programa. La iniciativa devolvió a muchos trabajadores el placer y la inquietud por practicar actividades físicas, contribuyendo, de este modo, a dejar

de lado la vida sedentaria e inactiva. Cuando se practica una actividad física, surge una preocupación por el cuerpo. En el programa, dicha preocupación se fomenta por medio de charlas y ejercicios educativos con el fin de hacer que la persona adquiera mayor consciencia e interés por sí misma y por su cuerpo, la alimentación, el peso ideal, la forma física, la salud, las posturas adquiridas en horas de trabajo y la percepción de las necesidades corporales.

Los participantes en el programa comenzaron a mostrar cierta preocupación por sus límites físicos y psicológicos, y, por consiguiente, sus necesidades de ocio. Este puede ser el motivo de una reducción considerable del trabajo extralaboral y de las jornadas superiores a 8 horas diarias por parte del grupo experimental, en contraste con el grupo de control. Así, ulteriores investigaciones probaron que estos 20 minutos diarios de descanso alentaban a un gran número de trabajadores a practicar alguna actividad física en su breve tiempo libre, ayudándoles a llevar una vida más saludable.

Otra consecuencia importante que se deriva del programa compensatorio *Empleados en Forma* es la felicidad de los trabajadores. Esta se debe a la observación de una elevada predisposición frente al trabajo después de la clase de gimnástica. Los trabajadores percibían que, a través del programa, la empresa se preocupaba mucho más por su bienestar y su calidad de vida.

Por añadidura, este sentimiento de felicidad estimula un buen ambiente de trabajo, sin disputas ni malentendidos, puesto que la dinámica de grupo y las bromas en el curso de las clases fomentan momentos de distracción y de diálogo con los trabajadores, durante los cuales aprenden a conocerse entre sí. Además, este diálogo entre trabajadores, que resulta muy difícil de conseguir debido a la celeridad de la producción industrial, puede, incluso, llegar a promover un incremento de las actividades extralaborales.

Todas las modificaciones percibidas tras la implantación de este programa están interconectadas, y, como cabía esperar, la familia se encuentra íntimamente conectada con las mismas. Esa es la razón por la cual se produjo también un aumento de las actividades de ocio con los amigos y sus familias.

Tomando como base la conducta mostrada por los trabajadores durante el período de implantación del programa *Empleados en Forma*, con sólo 20 minutos diarios de actividad física y pausa re-

creativa, resulta posible dedicar todos los días un poco de tiempo al ocio, que, en definitiva, tiene el potencial de demorar la fatiga física, así como reducir la posibilidad de aparición de estrés psíquico y, por tanto, mermar el desarrollo de las enfermedades.

No cabe duda de que las jornadas laborales extensas promueven una rutina desequilibrada que facilita la frecuencia de enfermedades. Por está razón, el ocio representa un factor fundamental en la consecución de todos los beneficios reportados gracias a los programas gimnásticos de *Empleados en Forma*, en un intento por fomentar una mejor calidad de vida.

Bibliografía

- BASSO, A.L. (1989), *Ginástica laboral: perspectiva de difusão no polo industrial de Piracicaba*, Monografía presentada en UNESP de Río Claro.
- CAMARGO, L.O.L. (1986), *O que é lazer*, São Paulo, Brasiliense.
- CAÑETE, I. (1996), *Humanização: desafio da empresa moderna-a ginástica laboral como uma novo caminho*, Porto Alegre, Foco editorial.
- DUMAZÉDIER, J. (1975), *Questionamento teórico do lazer*, Porto Alegre, Brasil.
- FERREIRA, E.P. (1997) (inédito), *Projeto de trabalho em ginástica laboral compensatória para empresas de São José dos Campos*, São José dos Campos.

Programas deportivos en el lugar de trabajo y sus beneficios para la salud de los empleados

Trigonis, I., Harahousou, Y., Kabitsis, C., Matsouka, O.

El interés que ha despertado el potencial de los programas deportivos (programas de ejercicio) en el lugar de trabajo ha llevado a muchas empresas a realizar inversiones en beneficio de sus empleados. Los directores de los programas deportivos se han dado cuenta de que han de encontrar los factores que influyen en las decisiones de participación de los empleados a la hora de iniciar actividades físicas. Numerosos estudios (Aldana, Sutton, Jacobson & Quirk, 1996; Baun, 1995; Bertera, 1990) han demostrado los beneficios que, para la salud de los empleados, reporta la participación en programas deportivos. Las investigaciones sobre los factores que mueven a los empleados a participar resultan poco claras. Shephard (1992) afirmaba que las personas participan en actividades físicas por varias razones: diversión, emoción, control del peso, control del estrés, compañerismo, prescripción médica, superación de un reto, aprendizaje y bienestar general. Por añadidura, algunos buscan la emoción del vértigo, la catarsis y las experiencias estéticas y ascéticas (Kaman, 1995; Mathes, Schneider & McGivern, 1992).

Hoy en día, multitud de expertos en medicina y en ámbitos directamente relacionados con las ciencias sociales convienen en que el

estilo de vida constituye el factor modificable más relevante que influye en la salud y la enfermedad (Bertera, 1993; Blair, Smith, Collingwood, Reynolds, Prentice & Sterling, 1986; Feldman, 1989). Un nuevo área de interés científico se centra en cómo motivar a la gente para que cambie sus hábitos y conductas desde el punto de vista de la salud (Harris, 1991; Kaman, 1987; King, Taylor, Haskell & DeBusk, 1990). De los muchos métodos existentes para reducir el estrés, ha quedado demostrado que el ejercicio físico contribuye a reducir tanto el estrés fisiológico como el estrés psicológico autopercebido. Algunos análisis han probado que los sujetos que se mantienen en forma son menos propensos a sufrir estrés fisiológico que un grupo de control falto de forma (Sutherland & Cooper, 1990). La perspectiva científica predominante acerca de la importancia de los factores influyentes en el estilo de vida, y la necesidad de ayudar a las personas a cambiar sus hábitos de salud, ha conformado el telón de fondo para el desarrollo de programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, cuyo objetivo consiste en ayudar a las personas a cambiar sus hábitos negativos de salud con el fin de adoptar otros más positivos (Pronk, Boyle & O'Connor, 1998). El lugar de trabajo puede ser un sitio muy efectivo donde fomentar el ejercicio generalizado, dado que la mayoría de los adultos trabajan lejos de casa (Leslight, 1997).

Los programas de promoción de la salud crecen con celeridad, en parte, porque muchos empleados los eligen como ayuda física (Stevens, Paine & Francisco, 1996). Pese a que cada vez el interés es mayor, aún no existen estudios científicos rigurosos que hayan evaluado la viabilidad y eficacia de la utilización del lugar de trabajo para incrementar de forma significativa el número total de adultos que practiquen ejercicio con regularidad. Los pocos estudios de los que se dispone en el lugar de trabajo quedan limitados a pequeños grupos de trabajadores muy motivados que se hallan inscritos en programas de ejercicios supervisados (Dishman, Sallis & Orenstein, 1985; Patton, Corry, Gettman & Graf, 1992). Estos esfuerzos resultan efectivos a la hora de producir cambios en la forma física y en otras variables asociadas; sin embargo, dichos programas de ejercicios requieren mucha mano de obra, son caros y llaman la atención de un bajo porcentaje de empleados (Pfeiffer, 1998).

Los resultados de una investigación reciente han demostrado que un diseño e implantación adecuados de los programas deportivos

pueden representar un gran beneficio para los trabajadores (Feldman, 1989). La mayoría de programas deportivos en entornos empresariales se han centrado en los ejercicios aeróbicos (calistenia, pistas para practicar jogging, piscinas), aunque algunos de los programas de menor extensión han hecho hincapié en los estiramientos y la relajación (Ruskin, Halfon, Rosenfeld & Telenbaum, 1990). Si bien se ha comprobado que una serie de factores generales (edad, sexo, coste del programa para los empleados, proximidad del programa, volumen de trabajo de los empleados) afectan de forma directa los índices de participación (Tsai, Bernacki & Baun, 1988), sin duda alguna, los lugares de trabajo difieren en los programas que ofrecen. Existen pruebas de que los obreros manuales prefieren los deportes de equipo al jogging o, incluso, a los programas profesionales de calistenia (Lovato & Green, 1990; Steinhardt & Carrier, 1989). Otros beneficios que reportan los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo se pueden observar igualmente en la reducción del absentismo, las tasas de facturación y los costos médicos (Bertera, 1990; Cox, Shephard & Corey, 1987; Shephard, 1989).

La tendencia a definir la participación y los tasas de mantenimiento, de un 20 a un 40%, como un fracaso tiene que ver más con unas expectativas injustificadas, un exceso de promesas y unos objetivos poco realistas que con cualquier estándar determinado de manera objetiva (Leslight, 1997). Puede darse el caso que algunos individuos se autoseleccionen para una participación limitada porque precisen de instrucciones o apoyos menos controlados (Leslight, 1997). Otros pueden considerar que un programa no satisface sus necesidades personales y, por tanto, elegir otro o continuar un régimen por su cuenta (Shephard, 1990).

Ya no basta con aconsejar a los individuos que se alimenten mejor o con incrementar la participación de los empleados en actividades físicas, cuando no reciben apoyo alguno de parte de su familia o sus amigos, o no tienen el dinero suficiente para entrar a formar parte de un programa y comprar alimentos nutritivos (Oklada & Iseki, 1990). En cuanto a las variables socioambientales, se ha observado que el apoyo del o de la cónyuge influye de manera coherente en la adhesión a programas clínicos deportivos (Melamed & Manfred, 1995). Ahora bien, se han encontrado resultados muy diversos en las investigaciones que han examinado los efectos del so-

porte social de la plantilla o de algún partícipe del programa. Existen indicios de que el refuerzo social de la plantilla o de los compañeros de los programas deportivos ejerce una influencia positiva sobre la conducta de participación mostrada ante los mismos (Wanzel, 1994); en cambio, otros estudios realizados no encontraron ninguna influencia significativa (King *et al.*, 1990). La comodidad percibida del entorno deportivo ha resultado ser un elemento indispensable en el mantenimiento de una participación inicial y continuada en los programas clínicos (Dishman *et al.*, 1985).

La finalidad de este estudio fue explorar las preferencias y necesidades de los empleados respecto a la programación de actividades físicas en un entorno laboral clave de Grecia. Se hizo hincapié no sólo en el estudio de las variables demográficas y relativas a los programas deportivos, sino también en la gran variedad de factores psicosociales, ambientales y conductistas de especial relevancia en la participación de estos programas, fundamentales para los esfuerzos de intervención educativa y conductista realizados en esta área.

Metodología

Sujetos

Los participantes de este estudio fueron 171 trabajadores de una planta industrial manufacturera que rellenaron un cuestionario de forma voluntaria. Cerca de la mitad, el 52%, participaba en un programa deportivo en el lugar de trabajo, organizado por la fábrica, y el 48% restante no participaba en ninguna actividad. La muestra se componía de 93 hombres (54,4%) y 78 mujeres (45,6%), de edades comprendidas entre 18 y 65 años, con una media de 42,5. El cuestionario estuvo formado por escalas de medición con preguntas de respuestas múltiples y con preguntas de respuestas dicotómicas (Sí/No).

Procedimiento

Una carta adjunta al cuestionario describía la finalidad de la encuesta y aseguraba que se mantendría la confidencialidad de los participantes, recogiendo únicamente los datos globales y codificando

las respuestas por medio de un número, en lugar de un nombre. Todos los datos fueron recogidos y registrados de manera que protegieran el anonimato de los sujetos. El cuestionario incluía: a) preguntas de identificación del perfil demográfico de los trabajadores; b) motivos que empujaban o no a participar en un programa deportivo en el entorno empresarial, medidos en una escala Likert de 5 puntos que oscilaba entre (1) «en absoluto importante» y (5) «muy importante»; c) información alusiva a los hábitos de salud de los empleados en las siguientes áreas: 1. nivel de ejercicio (tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad del ejercicio), 2. hábitos nutricionales, 3. estrés afrontamiento del estrés, 4. seguridad, y 5) cuidados médicos; d) necesidades, aspectos y preferencias de los empleados por actividades de bienestar/actividades deportivas y tipos de programas; e) información relativa a la familia, al historial sanitario personal y a los factores sociodemográficos; f) su salud física y emocional en una escala Likert de 5 puntos que oscilaba entre (1) «muy mala» y (5) «excelente»; g) el número de días laborables, en los últimos doce meses, que los empleados habían faltado al trabajo por motivo de enfermedad; h) soporte social.

La consistencia interna de los ítems se computó utilizando el coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach. Los coeficientes alfa resultantes oscilaron entre ,73 y ,93, donde un coeficiente alfa de ,70 se considera por lo general el valor aceptable mínimo. Los factores del cuestionario se analizaron en un estudio previo (Trigonis, Harahoussou, Kabitsis, Tzetzis & Matsouka, 2000).

Resultados

Las estadísticas descriptivas de la demografía indicaron que la mayoría de los usuarios (71,3%) tenían edades comprendidas entre 26 y 44 años. Casi todos (72,7%) habían recibido una buena educación y tenían el graduado escolar y el título universitario. Los ingresos anuales de la gran mayoría (91,6%) se elevaban a más de 12.500 dólares, que representan una cifra superior a los ingresos medios anuales de la población trabajadora griega (aproximadamente 10.000 dólares). Por último, cabe destacar que el 68,7% estaban casados y el 58% tenían hijos.

Tabla 1
Características demográficas de los empleados (n = 171),
en porcentajes

	Porcentaje %		Porcentaje %
Sexo		Título universitario	22,7
Hombre	54,4	Estudios de posgrado	20,2
Mujer	45,6	Salario	
Edad		\$12.499 o menos	8,4
18-25	9,4	\$12.500-\$24,999	27,6
26-34	30,4	\$25.000-\$39,999	39,5
35-44	40,9	\$40.000+	24,4
45-54	12,3	Estado civil	
55-65	7	Casado, sin hijos	19,3
Educación		Soltero, sin hijos	22,4
Menos que el instituto	27,3	Casado, con hijos	49,4
Algún año universitar.	29,8	Soltero, con hijos	8,9

Fuente: elaboración propia.

Con el objeto de explorar las razones por las que los adultos participan en programas deportivos en el entorno empresarial, se analizó la importancia de las mismas. Tomando como base un valor potencial máximo de 5,00, los valores medios oscilaron entre 1,19 y 3,45. Las nueve razones recogidas como más importantes en función de sus valores medios fueron: la salud ($M = 3,45$), el control del peso ($M = 3,23$), el ejercicio físico ($M = 3,12$), el disfrute ($M = 3,10$), el entorno social ($M = 3,00$), el alivio del estrés ($M = 2,81$) y el autoconcepto ($M = 2,81$). El dominio ($M = 1,69$) y el control del tabaco ($M = 1,19$) fueron las razones menos importantes para tomar parte en actividades físicas.

Tras realizar un análisis de las respuestas del cuestionario, se llegó a la conclusión de que las razones principales por las que los empleados no participaban en los programas deportivos eran: restricciones de horarios, compromisos familiares, aburrimiento, participación en otros programas deportivos, demasiada gente y plazas de aparcamiento limitadas. La restricción de horarios constituyó la razón más frecuente ($M = 3,67$), seguida de los compromisos fami-

liares ($M = 3,45$), el aburrimiento ($M = 3,12$), la práctica de deporte en otros centros ($M = 3,00$), el exceso de gente ($M = 2,87$), y las plazas de aparcamiento limitadas ($M = 2,76$). Esta falta de participación puede deberse a que los no-usuarios en las actividades físicas encuentran imposible superar dichas barreras. Por añadidura, el 20% declaró que la recepción de información adicional al respecto contribuiría en gran manera a facilitar su participación en los programas deportivos. Una información adecuada debería incluir los tipos de actividades físicas que resultan más beneficiosos para mejorar la salud, las distintas maneras de acoplar la práctica de ejercicio regular al plan laboral de cada empleado e información adicional detallada donde se les convenza de que los beneficios que reportan las actividades físicas superan con creces los aspectos negativos de las mismas.

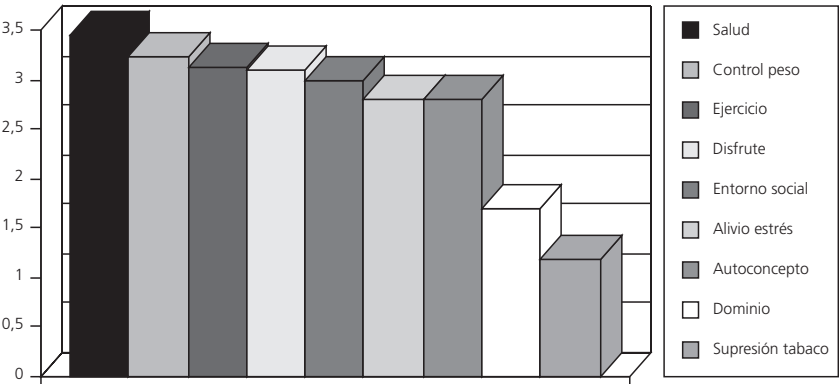


Figura 1
 Las razones más importantes por las que los empleados participan en programas deportivos en el entorno empresarial

Aunque no existieron diferencias significativas entre los sexos ($t_{169} = 1,2, p > ,001$) ($M = 3,6$ para las mujeres, $M = 4,9$ para los hombres) con respecto al número de horas semanales dedicadas a la práctica de actividades recreativas, sí que hubo una gran diferen-

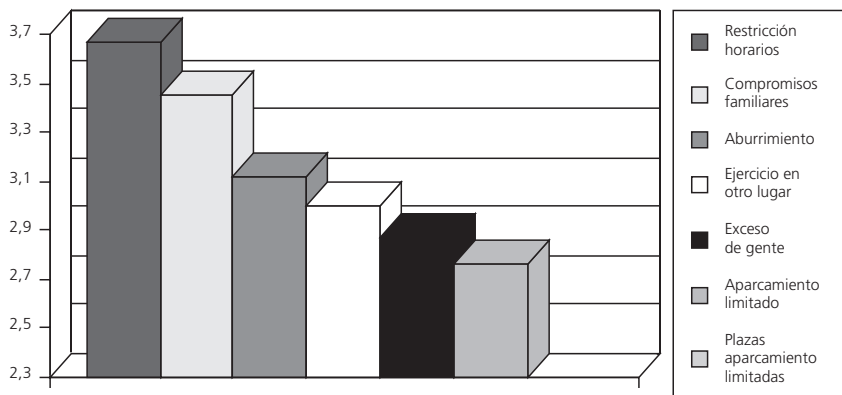


Figura 2
 Las principales razones
 por las que los no-usuarios no participaron
 en programas deportivos

cia ($t_{169} = 4,21, p < ,001$) en relación con el tipo de actividades recreativas en las que participaron. Las mujeres practicaban el aeróbico con más asiduidad que los hombres ($t_{169} = 4,40, p < ,001$) y jugaban más al *softball* recreativo ($t_{169} = 4,34, p < ,05$). En cambio, los hombres eran más dados a participar en deportes de equipo; a saber: el baloncesto, el tenis y el voleibol. ($t_{169} = 3,99, p < ,001$). Cabe destacar que no se observaron grandes diferencias ($t_{169} = 2,36, p > ,001$) entre los antecedentes deportivos de los usuarios y los no-usuarios en los programas de actividad física. Ambos grupos practicaban casi las mismas actividades ($t_{169} = ,99, p > ,001$) que creían esenciales en un programa deportivo desarrollado en el entorno empresarial. Los resultados medios mostraron que tanto los usuarios ($M = 4,44$) como los no-usuarios ($M = 4,38$) concedían una mayor importancia al factor sanitario (reducción del estrés, gimnasia acuática, natación, aeróbico, pruebas físicas) que al deportivo ($M = 2,40$ y $M = 2,73$ respectivamente), que engloba los deportes de equipo (baloncesto, *racquetball*, voleibol). Según parece, en los programas deportivos en el entorno empresarial, las actividades individualizadas relacionadas directamente con el ejercicio físico se consideran más importantes que los deportes de equipo. En cuanto a las distintas cla-

ses de ejercicios, el baile aeróbico resultó ser el más practicado, con una participación global del 35% de los encuestados, seguido de correr, caminar, nadar, jugar al tenis, al baloncesto y montar en bicicleta.

Tabla 2

Las preferencias de los empleados respecto a los tipos de programas deportivos en los que les gustaría participar

Variable	Porcentaje de empleados (%)	Horas/semana
Aeróbic	35	5,1
Baile	32	4,7
Jogging/caminar	30	5,4
Natación	27	3,6
Tenis	22	4,8
Baloncesto	18	2,6
Ciclismo	16	3,7
Voleibol	14	3,1
Fútbol	8	2,1

Fuente: elaboración propia.

La evaluación del absentismo se fundamentó en la comparación establecida entre los usuarios y los no-usuarios. Se logró un mayor control de dicha evaluación gracias a la utilización de los datos referentes al absentismo laboral recogidos el año anterior. Los usuarios ($M = 4,96$) de los programas deportivos en el entorno empresarial registraron una media de 1,57 días menos de absentismo ($t_{169} = 3,88, p < ,001$) que los no-usuarios ($M = 6,53$), que, desde un punto de vista estadístico, reflejó una diferencia bastante significativa.

Después de analizar los hábitos nutricionales de los trabajadores, se contemplaron algunas diferencias en el consumo de pescado, pollo, verdura y fruta: alimentos todos ellos preferidos en mayor medida por los usuarios de los programas de ejercicios que por los no-usuarios. Con todo, no hubo ninguna diferencia respecto al consumo de carne roja y de postres.

Tabla 3

Diferencias en actitudes nutricionales entre los usuarios y no usuarios de programas deportivos

Variable	Usuarios (Medias)	No-usuarios (Medias)	Diferencia
Pescado	3,29	2,77	*
Pollo	3,87	3,21	*
Carne roja	2,97	3,7	
Verdura	3,82	3,5	*
Fruta	3,22	3,25	*
Postres	3,54	3,67	
Cereales	3,27	3,41	
Legumbres	3,38	3,07	

Nota: Las puntuaciones más altas indican niveles superiores de consumo.

* $p < ,001$.

Sí se apreciaron, por el contrario, diferencias significativas ($\chi^2_{169} = 3,88$, $p < ,001$) entre los usuarios de los programas de ejercicios (42%), que declararon que la familia, los amigos y los compañeros de trabajo mostraron una actitud positiva ante el ejercicio y el fomento de la salud. Por desgracia, sólo el 22% de los no-usuarios obtuvo la misma respuesta.

Discusión

Los resultados que ponían de manifiesto que los usuarios y los no-usuarios conferían casi la misma importancia a todas las áreas conceptuales, se obtuvieron de un estudio del que se ha concluido que, tanto los empleados deportistas como los no deportistas, muestran una actitud positiva con respecto del ejercicio (Roberts & Brodie, 1992). Los programas deportivos han de provocar cambios en la totalidad de la población trabajadora, así como fomentar un desarrollo hacia la adopción/continuación de conductas específicas de la promoción de la salud.

Con relación a la población global, los usuarios que participan en los programas de ejercicios son, por lo general, jóvenes solteros con un alto estatus socioeconómico que anteriormente ya habían mostrado interés por el ejercicio y otras buenas costumbres sanitarias. Los niveles más elevados de actividad física activa correspondieron a las personas más jóvenes, más cultas y con unos ingresos económicos superiores. Los trabajadores más adinerados, mejor educados y con mayor prestigio empresarial gozaban de más posibilidades de incorporar actividades deportivas en sus estilos de vida. Cabe señalar que dichos perfiles demográficos son consecuentes con estudios que revelan que el 66% de los individuos entre 18 y 29 años, y el 57% de los individuos entre 30 y 49 años, practican deporte con frecuencia (Harris & Gurin, 1985). Por añadidura, el nivel educativo de los participantes de este estudio concuerda directamente con análisis que demuestran que los programas deportivos resultan más populares entre los trabajadores con unos ingresos y un estatus laboral más elevados (Shephard, 1989). Muchos de los libros existentes sobre la promoción de la salud reflejan niveles de participación más altos, entre los ejecutivos y los empleados de oficina, que entre los obreros manuales y los trabajadores mal remunerados (Kronenfeld, Jackson, Davis & Blair, 1988; Bertera 1990; Rost, Connell, Schechtman, Barzilai & Fisher, 1990; Nayer & Lee, 1998). Así mismo, un gran número de programas consideran a los empleados con un estatus social inferior, a los hombres y a los trabajadores veteranos como los sujetos con mayores dificultades para llegar a participar en los programas de promoción de la salud (Shephard, 1992).

Otros estudios describen el perfil de los usuarios de los programas deportivos como trabajadores premiados por su categoría, que registran, desde el día de su contratación, bajos índices de absentismo y niveles de productividad por encima de la media. Bertera (1990) constató en sus investigaciones que existía una similitud considerable entre los estilos de vida de grupos de distinto estatus socioeconómico, en concreto, por lo que respecta a los siguientes factores: aspecto físico, ejercicio, alimentación, tabaquismo y alcohol; contradiciendo, de esta manera, estudios previos que indicaban una clara correspondencia de la clase social con la participación en actividades deportivas. Bertera (1990) declaró también

que los usuarios de programas deportivos, a diferencia de los no usuarios, eran, por lo común, más jóvenes, no fumaban, cobraban un mayor interés por su salud y eran más conscientes de los beneficios que el ejercicio reportaba para la salud. Además, tendían a utilizar menos servicios sanitarios y arrojaban bajos índices de absentismo y de facturación.

Conrad (1987) llevó a cabo un estudio de usuarios y no-usuarios de programas de bienestar en el lugar de trabajo, cuyos resultados complementaban en gran medida los obtenidos en análisis anteriores. En dicho estudio, los usuarios mostraban más interés por su salud y, en consecuencia, su estado físico era más saludable que el de los no usuarios y los fumadores. Recientes análisis (Leslight, 1997; Pronk *et al.*, 1998; Tzetzis & Costa, 1995), que examinaron los indicadores de la participación, en general, corroboraron los resultados recogidos en el presente estudio. Leslight (1997), en su análisis sobre la participación en los programas deportivos en el lugar de trabajo, destacó que los usuarios de tales programas tenían más probabilidades de haber formado parte de actividades deportivas en el pasado, concebían el ejercicio físico como una prioridad de primer grado y mostraban una actitud más positiva respecto a la práctica de deporte. En un estudio que analizaba la intención de participar en los programas deportivos (Tzetzis & Costa, 1995) se afirmó que los empleados que no tenían intención de participar en un programa solían ser de mediana edad, veían su salud como «excelente» y pensaban que su trabajo y su satisfacción vital resultaban más gratificantes que los de los trabajadores que sí accedían a participar. Los organizadores de los programas tenían la obligación de evaluar con detenimiento todas las características del perfil de los trabajadores, con objeto de organizar programas más efectivos y lograr índices de participación elevados.

Los participantes registraron, como razones más importantes para participar en programas deportivos, ítems asociados con el fomento de la salud y el ejercicio, con la reducción del estrés y con técnicas de aprendizaje de relajación. Asimismo, los empleados hicieron hincapié en la necesidad de un calendario de programación adecuado, en el correcto estado de las instalaciones y en la disponibilidad de instrucción. Las mujeres, no obstante, estimaron que los motivos de salud constituían el factor más relevante para practicar

deporte, y aseguraron, en contraste con los hombres, que el control del peso, el ejercicio, la reducción del estrés, la relajación y la supresión del tabaco eran componentes indispensables en un programa deportivo. Por su parte, los antiguos usuarios explican que «la falta de tiempo» y «los compromisos familiares» son las razones principales del descenso del índice de participación en los programas. Todas estas conclusiones coinciden con las del estudio de Shephard (1986), quien afirmaba que los futuros usuarios tienen que saber cómo derribar las barreras que circundan la participación en actividades físicas: la falta de tiempo libre, los conflictos familiares y las obligaciones laborales. Para los habitantes de una gran ciudad, viajar desde y hacia las instalaciones deportivas puede llegar a convertirse en un componente clave de los costes globales de oportunidad, debido a las horas invertidas en el viaje. Al mismo tiempo, viajar a zonas rurales recreativas puede concebirse no como un coste adicional, sino más bien como un componente positivo de la experiencia global recreativa (Zavela, Davis, Cottrell & Smith, 1988).

De igual modo, viajar unos pocos kilómetros hasta las instalaciones deportivas puede suponer, para un padre o una madre que no tengan coche, un coste de oportunidad excesivo. Además, en las áreas con un alto índice de desempleo, el tiempo puede llegar a convertirse en un artículo de consumo más barato, derivando en métodos deportivos más «rudimentarios», por ejemplo, caminar (Zavela *et al.*, 1988). Futuras investigaciones deberían traer consigo un análisis factorial confirmatorio con el objetivo de validar la estructura factorial que engloba las razones de participación recogidas en el presente estudio.

Habida cuenta de los continuos estudios realizados en esta área, se ve cada vez más claro que ya no resulta apropiada la confianza depositada en una única prescripción deportiva estándar para todos los miembros de las instalaciones; los programas de actividades han de guardar una relación directa con los objetivos, con las preferencias y con las necesidades de los participantes. Pese a que se observaron mínimas diferencias (la preferencia femenina por programas deportivos aeróbicos) referentes a los gustos deportivos expresados por hombres y mujeres, aquéllas fueron suficientes para demostrar que las necesidades de programación pueden ser cubiertas por multitud de grandes empresas, similares a las mencionadas

en el presente estudio. Cabría la posibilidad de que un amplio abanico de actividades atrajera y conservara a un mayor número de individuos. Ahora bien, el desafío al que se enfrentan los instructores consiste en crear programas instructivos sólidos que satisfagan las necesidades de varios grupos de participantes. Por consiguiente, una mayor comprensión de los motivos por los que los adultos participan en actividades físicas contribuiría en gran manera a lograr un resultado positivo, una experiencia positiva para los adultos físicamente activos.

Los usuarios de los programas deportivos en el entorno empresarial registraron una media de 1,57 días menos de absentismo que los no usuarios. Los resultados sugieren que una reducción del absentismo, debida a la implantación de programas de promoción de la salud, pudo estar asociada directamente con la participación en los programas deportivos del entorno empresarial. Cardinal *et al.* (1998) ya habían evaluado años antes, en un diseño de grupo testigo preanálisis y postanálisis, el impacto que provocaba el programa en el absentismo laboral por horas. Entre 41 escenarios de intervención con 29.315 empleados, el absentismo disminuyó en dos años un 12%, en comparación con un descenso del 5,8% entre 14.573 empleados ubicados en 19 escenarios de control. Esto dio como resultado unos ahorros netos, durante dos años, de 11.726 empleados y una merma de los días de incapacidad laboral en los escenarios de programación, comparado con los escenarios de control.

Las presentes conclusiones ponen de relieve que los individuos que pueden motivarse a sí mismos son también capaces de sostener la práctica de comer correctamente. Se encontraron diferencias significativas en relación con el consumo de pescado, pollo, verdura y fruta; alimentos preferidos, sobre todo, por los usuarios de programas deportivos. Sin embargo, entre los usuarios y los no usuarios, no se apreciaron diferencias en el consumo de carne roja y de postres. Dichos resultados indicaron que los usuarios de los programas deportivos y de salud mostraban unos hábitos nutricionales mucho más cuidados que los de los no usuarios. Por dicha razón, cabe la posibilidad de que la participación en programas deportivos los hubiera sensibilizado respecto de otras actitudes sanitarias, por ejemplo, la nutrición. Asimismo, cabe destacar que unas clases teóricas sobre nutrición podrían despertar un gran interés en los empleados,

convirtiéndose en un vehículo clave para la consecución de un cambio de comportamiento.

No cabe duda de que el refuerzo social ha resultado ser un factor esencial de influencia en la participación de programas deportivos, sobre todo, viniendo de la mano del cónyuge y de la familia (Shephard, 1990). En este estudio, los no usuarios declararon haber recibido poco apoyo por parte de la familia y del entorno laboral. Tal y como se ha dicho antes, es este segmento de la población el que podría obtener un sinnúmero de beneficios, caso de volverse físicamente activo. Durante muchos años, se les ha atribuido dichos beneficios a los programas deportivos en el lugar de trabajo; no obstante, los programas de apoyo familiar tienen la suficiente capacidad para alcanzar a un elevado porcentaje de trabajadores. Se ha de intentar utilizar estrategias de intervención a fin de sacar el máximo provecho del soporte social y de crear un entorno de apoyo dirigido a un cambio en el estilo de vida de los trabajadores. Dada la falta de fomento del ejercicio, los empleados que no participaban en ninguna actividad, consideraban indispensable el apoyo de los amigos, la familia y los compañeros de trabajo. Aparte de esto, el apoyo prestado por los expertos en salud, bien dentro o fuera del contexto de una clase, bien en un grupo previamente formado, podría representar una alternativa muy provechosa. Así, la ayuda de clases extra puede adoptar la forma de un contacto cercano cara a cara, o un contacto mantenido por correo y por teléfono que sea potencialmente más rentable. Dichas estrategias han resultado ser muy halagüeñas tanto en el ámbito de las actividades físicas como en otras áreas sanitarias; a saber: el control del peso (Bertera, 1990; Sloan & Gruman, 1988).

Ni que decir tiene que un elevado número de preguntas quedan pendientes de respuesta: un análisis pormenorizado de los tipos de estrategias ambientales que pueden llegar a ser efectivas a la hora de incrementar y mantener la actividad durante la jornada laboral; la viabilidad y rentabilidad de los diferentes enfoques dirigidos a un incremento del ejercicio de los empleados; los mejores métodos existentes para fomentar un apoyo tangible e interpersonal de la actividad regular, dentro y fuera del lugar de trabajo; y los factores de diferenciación de las preferencias y respuestas de estos trabajadores respecto de otros provenientes de entornos laborales más amplios y más pequeños.

Referencias

- ALDANA, G.S.; SUTTON, D.L.; JACOBSON, H.B. & QUIRK, G.M. (1996), «Relationships between leisure time physical activity and perceived stress» en *Perceptual and Motor Skills*, 82, 315-321.
- BAUN, B.W. (1995), «The impact of Worksite Health Promotion Programs on absenteeism» en KAMAN, R.L. (ed.), *Worksite Health Promotion Economics*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers, 10-14.
- BERTERA, L.R. (1990), «The effects of workplace health promotion on absenteeism and employment costs in a large industrial population» en *American Journal of Public Health*, 80(9), 1101-1105.
- BERTERA, L.R. (1991), «The effects of behavioral risks on absenteeism and health-care costs in the workplace» en *Journal of Occupational Medicine*, 33(11), 1119-1124.
- BERTERA, L.R. (1993), «Behavioral risk factor and illness day changes with workplace health promotion: Two-year results» en *American Journal of Health Promotion*, 7(5), 365-373.
- BLAIR, N.S.; SMITH, M.; COLLINGWOOD, R.T.; REYNOLDS, R.; PRENTICE, C.M. & STERLING, L.C. (1986), «Health promotion for educators: Impact on absenteeism» en *Preventive Medicine*, 15, 166-175.
- CARDINAL, B.J.; CARDINAL, M.K.; DRABBS, M.E.; KRAUSE, J.V.; MADDALAZZO, J.G.; MARTIN, J.J.; MELVILLE, D.S.; SINGLETON, S.P. (1998), «Preliminary development of a scale to measure regarding the importance of role modeling in physical activity and fitness behaviors among health, physical education, recreation, and dance professionals» en *Perceptual and motor skills*, 86(2), 627-630.
- CONRAD, P. (1987), «Who comes to work-site wellness programs? A preliminary review» en *Journal Occupational Medicine*, 29, 317-320.
- COX, M.H.; SHEPHARD, R.J. & COREY, P. (1987), «Physical activity and alienation in the work place» en *Journal of sport Medicine and Physical Fitness*, 27, 429-436.
- DISHMAN, R.; SALLIS, J. & ORENSTEIN, D.C. (1985), «The determinants of physical activity and exercise» en *Public Health Reports*, 100(2), 158-171.
- FELDMAN, R.H. (1989), «Worksite health promotion, labor unions, and social support» en *Health Education*, 55-57.
- HARRIS, G. & GURIN, J. (1985), «Look who's getting it all together» en *American Health*, 8, 42-47.
- HARRIS, J. (1991), «Corporate Wellness Program for Hourly Workers» en *Journal of Health Education*, 22 (3), 200-205.

- KAMAN, L.R. (1987), «Costs and benefits of corporate health promotion» en *Fitness in business*, 2, 39-44.
- KAMAN, L.R. (1995), *Worksite health promotion economics*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.
- KING, C.A.; TAYLOR, B.C.; HASKELL, L.W. & DEBUSK, F.R. (1990), «Identifying strategies for increasing employee physical activity levels: findings from the Stanford/Lockheed Exercise Survey» en *Health Education Quarterly*, 17(3), 269-285.
- KRONENFELD, J.J.; JACKSON, L.K.; DAVIS, E.K. & BLAIR, N.S. (1988), «Changing health practices: The experience from A worksite health promotion project» en *Social Science and Medicine*, 26, 515-523.
- LESLIGHT, R. (1997), «Factors affecting adherence and compliance to a worksite exercise program» en *ACHPER-Active and Healthy Magazine*, 4(3), 6-9.
- LOVATO, Y.C.; GREEN, W.L. (1990), «Maintaining employee participation in workplace health promotion programs» en *Health Education Quarterly*, 17, 73-88.
- MATHES, A.S.; SCHNEIDER, M.C. & MCGIVERN, T.A. (1992), «The influence of participation and gender on employees' Motives for Involvement in a Corporate Exercise Program» en *Journal of Sport Management*, 6, 1-14.
- MELAMED, S. & MANFRED, S.G. (1995), «Objective and subjective work monotony: Effects on job satisfaction, psychological distress, and absenteeism in Blue-Collar Workers» en *Journal Of Applied Psychology*, 80(1), 29-42.
- NAYER, C.; LEE, J. (1998), «The causes and consequences of obesity: a first step toward permanent change» en *AWHP'S Worksite Health*, 1(1), 34-35.
- OKLADA, K. & ISEKI, T. (1990), «Effects of a ten year corporate fitness program on employees' health» en KANEKO, M., *Fitness for the aged disabled and industrial worker*. Human Kinetics: Champaign, IL, 249-253.
- PATTON, W.R.; CORRY, M.J.; GETTMAN, R.L. & GRAF, S.J. (1992), *Implementing Health Fitness Programs*. Human Kinetics: Champaign IL.
- PFEIFFER, G. (1998), «Work promotion vs. health promotion: aligning your services with the needs of the organization and its people» en *AWHP'S Worksite Health*, 1(1), 14-20.
- PRONK, N.P.; BOYLE, R.B. & O'CONNOR, P.J. (1998), «The association between physical fitness and diagnosed chronic disease in health maintenance organization members» en *American Journal of Health Promotion*, 12(5), 300-306.

- ROBERTS, K. & BRODIE, A.D. (1992), *Inner-city Sport: Who plays, and what are the benefits?* Stichting Uitgeverij Giordano Bruno, The Netherlands.
- ROST, K.; CONNELL, C.; SCHECHTMAN, K.; BARZILAI, B. & FISHER, E. (1990), «Predictors of employee involvement in a worksite health promotion program» en *Health Education Quarterly*, 17, 395-407.
- RUSKIN, H.; HALFON, S.T.; ROSENFELD, O. & TETENBAUM, G. (1990), en KANECO, M., *Fitness for the aged disabled and industrial worker*. Human Kinetics: Champaign.
- SHEPHARD, R.J. (1986), *The economic benefits of enhanced fitness*. Human Kinetics Publishers. Champaign.
- SHEPHARD, R.J. (1989), «Current perspectives on the economics of fitness and sport with particular reference to Worksite Programs» en *Sports Medicine*, 7, 286-309.
- SHEPHARD, R.J. (1990), «The costs and benefits of exercise: An industrial perspective» en KANECO, M., *Fitness for the aged disabled and industrial worker*. Human Kinetics: Champaign.
- SHEPHARD, R.J. (1992), «A critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits» en *Medicine and science in sports and exercise*, 24, 354-370.
- SLOAN, R.P. & GRUMAN, J.C. (1988), «Participation in workplace health promotion programs: The contribution of health and organizational factors» en *Health Education Quarterly*, 15, 269-288.
- STEINHARDT, A.M. & CARRIER, M.K. (1989), «Early and continued participation in a work-site health and fitness program» en *Research Quarterly for exercise and sport*, 60(2), 117-126.
- STEVENS, M.M.; PAINE, A.A.; FRANCISCO, V.T. (1996), «Improving employee health and wellness: a pilot study of the employee-driven Perfect Health Program» en *American Journal of Health Promotion*, 11(1), 12-14.
- SUTHERLAND, J.V. & COOPER, L.C. (1990), «Exercise and stress management: fit employees-Healthy organizations?» en *International Journal Sport Psychology*, 21, 202-217.
- TRIGONIS, I.; HARAHOUSOU, Y.; KABITSIS, C.; TZETZIS, G.; MATSOUKA, O. (2000), «The role of employers' demographic and socio-economical characteristics in their decision to introduce sports programmes in their companies». *Proceedings of the International Conference* organized by the Athens Institute for Education and Research, «Business Economics-Marketing-Management: Past, Present and Future», Athens, Greece, 149-158.
- TSAI, S.P.; BERNACKI, E.J. & BAUN, W.B. (1988), «Injury prevalence and associated costs among participants of an employee fitness program» en *Preventive Medicine*, 17, 475-482.

- TZETZIS, G. & COSTA, G. (1995), *The profile of the health fitness clubs' consumers*. Proceedings of the 5th European Congress on Sport Management, Athens, Greece, 214-230.
- WANZEL, S.R. (1994), «Decades of worksite fitness programs-Progress or Rhetoric?» en *Sports Medicine*, 17, 324-337.
- ZAVELA, K.J.; DAVIS, L.G.; COTTRELL, R.R. & SMITH, W.E. (1988), «Do only the healthy intend to participate in working health promotion?» en *Health Education Quarterly*, 15, 269-288.

La Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT): ¿Una oportunidad perdida?

McGillivray, D.

Introducción

La presente comunicación examina el contexto en el que se desarrolla la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT), prestando especial atención a un concepto significativo, la Provisión de Ejercicio Físico en el Lugar de Trabajo (PEFLT). Asimismo, contempla la «arqueología» de la promoción de la salud, y, en particular, el nacimiento de ésta en el entorno de trabajo y la provisión de ejercicio físico en el mismo, dentro de la comunidad empresarial del Reino Unido. Por último, ofrece un análisis crítico sobre los conflictos y contradicciones que se producen dentro de la PEFLT, tomando como base los datos recogidos en un reciente análisis empírico llevado a cabo por el autor. La comunicación concluye con la discusión de que la PSLT, en forma de PEFLT, representa una *oportunidad perdida*, y que, si bien pudiera proporcionar una oportunidad de «matrimonio» entre el ocio y la salud, los conflictos y contradicciones no les permitirían a ninguno de los dos maximizar sus objetivos.

El nacimiento de la promoción de la salud en el Reino Unido

La promoción de la salud (HP) tiene sus orígenes en Norteamérica, concretamente, en Canadá, donde se han redactado varios informes que han sentado precedente y han acarreado importantes consecuencias para el desarrollo de la promoción de la salud en otros países occidentales, incluyendo el Reino Unido. Desde el Informe Lalonde (1974), pasando por el Informe Epp (1986), la Carta de Ottawa (1987), y, más recientemente, la Convención de Yakarta (1998), la visibilidad de la promoción de la salud ha logrado alcanzar unos niveles tan altos que se ha convertido en un actor indispensable en la reorientación de los servicios sanitarios, quedando lejos de la dependencia de los poderosos grupos de presión de asistencia sanitaria.

El Informe Epp fue el primero que consideró la importancia del entorno en su sentido más amplio y el impacto positivo que éste produce sobre la salud, reconociendo a su vez las ventajas prácticas que comporta un enfoque de escenarios que, en la actualidad, constituye un elemento fundamental de la política de promoción de la salud en el Reino Unido. No obstante, hasta la firma de la Carta de Ottawa (1987), la promoción de la salud no pudo gozar del reconocimiento legítimo de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En la Carta de Ottawa, cuyo objetivo primordial era el fomento de la salud, se dio especial relevancia a los escenarios:

donde aprendemos, trabajamos, amamos y jugamos. (Organisation, 1987).

Una frase similar queda hoy recogida en el nuevo informe de política sanitaria de Escocia: *Por una Escocia más Saludable-El Libro Blanco de la Salud* (The Scottish Office, 1999). Como cada vez es más patente la influencia que la ideología de promoción de la salud norteamericana ejerce en el contexto donde se enmarca el lugar de trabajo británico, esta comunicación evalúa la idoneidad de ambos enfoques tan equiparables. La Carta de Ottawa estimuló igualmente un debate acerca del equilibrio existente entre la responsabilidad personal para la salud y el papel determinante que los entornos influyentes en ella desempeñan a la hora de determinar las

desigualdades sanitarias. La actitud del nuevo gobierno laborista británico se muestra a favor de un cambio en el discurso dominante que abarca desde un énfasis en la responsabilidad individual para los estilos de vida hasta una aceptación de las grandes influencias ambientales sobre nuestra salud; por ejemplo, el empleo, la educación, la renta, la vivienda, etc. Desde un punto de vista teórico, dicho cambio consiste en pasar de una conducta de estilo de vida individual a un punto de vista sanitario de carácter ecológico y social (Glasgow; McCaul; Fisher, 1993). Además, estas influencias conforman la base del enfoque de escenarios, fundamentado en la idea

Tabla 1
Principales factores determinantes de la Promoción
de la Salud en el Lugar de Trabajo

Factores individuales	Factores laborales	Factores organizativos	Factores externos
Características del trabajador individual (sexo, fumador/no fumador, estatus socioeconómico).	Ritmo y valoración del trabajo.	Condiciones de empleo (nivel y método de remuneración y beneficios).	El dinamismo para incrementar la productividad y cambiar la estructura empresarial.
Exigencias no laborales (cuidado de niños o de ancianos).	Nivel de participación del trabajador en la toma de decisiones.	Trabajo por turnos frente a horas hábiles.	Globalización.
Recursos personales (educación, familia, apoyo social).	Filosofía de gestión empresarial.	Libertad y estructuras de la toma de decisiones.	Competencia económica.
	Reiteración de tareas y variedad de habilidades requeridas.	Compromiso con la higiene y la seguridad.	
		Instalaciones internas (ejemplo: instalaciones recreativas).	

Fuente: Labonte, 1995.

de que los entornos (por ejemplo, centros de trabajo, escuelas, ciudades y comunidades) ejercen un fuerte influjo sobre la salud. Labonte (1998) subraya la complejidad de los determinantes de la salud en el lugar de trabajo, reflejados en la Tabla 1, y es, este triple enfoque, afín al de la «red funcional» de Miller y Rose (1990), el que forma la estructura de esta comunicación. Conforme a la teoría de la red funcional, extraída del estudio de excelencia (du Gay, 1996), se crea una red entre el gobierno, los propietarios, los directores y los individuos que viven bajo el dominio de la subjetividad; a saber: los trabajadores. Esta comunicación analizará el entorno en el que se desarrolla el lugar de trabajo, así como evaluará con ojo crítico las tensiones y contradicciones relativas a la PSLT y la PEFLT, que ponen en peligro los intentos estatales y organizativos por controlar los estilos de vida individuales. A continuación, se representan los principales factores determinantes de la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT):

El retraimiento del Estado-el cuidado de uno mismo

Desde hace tiempo, el Estado viene mostrando un creciente interés por la intervención en los procesos orientados a la salud, el bienestar y el ocio de la nación. Una prueba fehaciente a este respecto es la promoción de la responsabilidad de la empresa por la salud y el estado físico de sus empleados. Hasta hace poco, había existido una indiferencia ante la promoción de la salud en el lugar de trabajo en el Reino Unido (Griffiths, 1996), que reflejaba los planes de financiación de la atención sanitaria en dicho país. A diferencia del modelo norteamericano, donde las empresas deben correr con los gastos de asistencia sanitaria de sus trabajadores, el Reino Unido cuenta con toda una historia de provisión estatal. Wynne (1997) afirma que el modelo europeo se preocupa más de la salud general de los trabajadores que del énfasis norteamericano por reducir las primas del seguro de asistencia sanitaria. Sin embargo, la presión ejercida sobre los fondos del Estado de bienestar social ha llevado a los gobiernos a examinar detenidamente el potencial que el lugar de trabajo tiene para mitigar «la carga de bienestar social». Estas cuestiones ya han sido contrastadas en recientes documentos de política gubernamental, entre los que se incluyen *La Salud de la Nación* (1992) y

Por una Escocia más Saludable-El Libro Blanco de la Salud (The Scottish Office, 1999). Los cambios promovidos por el Nuevo Gobierno Conservador Derechista en la década de los ochenta, y prolongados hasta la década de los noventa, han transformado el convenio social establecido entre el Estado, los ciudadanos y las organizaciones (Donzelot, 1991). Se han experimentado grandes cambios en lo que Conrad y otros (1992) describen como:

jurisdicción corporativa sobre la salud y la conducta de los trabajadores.

Con esta definición, Conrad y otros (1992) quieren destacar que las organizaciones vuelven a tener responsabilidad social, y se espera que carguen aún más con las responsabilidades de los trabajadores, y, por extensión, con la salud y el estado físico de los ciudadanos. Donzelot (1991) profundiza en este análisis, argumentando que el papel que desempeñan las organizaciones puede extenderse más allá del cambio organizativo a fin de crear un fuerte impacto en la política social. Sostiene que:

las nuevas políticas sanitarias convierten el balance social de las empresas en instrumentos de movilización social de los individuos hacia un ahorro en los costes de asistencia sanitaria, y de colaboración en su consecución (...) el traspaso de responsabilidades al individuo (p. 279).

De este modo, la salud en el lugar de trabajo se ubica en el contexto de la ingeniería social, debido a que la empresa se concibe como un vehículo que contribuye a reducir la carga social y a provocar un cambio de conducta en el estilo de vida de cada individuo. Existen abundantes indicios de que se han ido borrando paulatinamente los límites existentes entre los intereses y responsabilidades acerca de la salud privada y laboral de los trabajadores, y la redefinición del concepto de ciudadanía. De acuerdo con unos análisis recientes, el concepto de derechos de ciudadanía ha sido sustituido, en la jerga gubernamental, por el de derechos y responsabilidades, o por el lema «no existen derechos sin obligaciones» (Giddens, 1998). Según sugiere Donzelot (1991) con relación a la salud:

es como si el clásico contrato entre médico y paciente se viese reforzado por un segundo contrato entre el Estado y el individuo, con

la finalidad de lograr una gestión económica conjunta de la salud y la enfermedad (...) en el antiguo contrato, la enfermedad confiere un derecho y reclama un remedio. En el nuevo, la enfermedad sólo tiene sentido en cuanto a sus costas, mientras que la salud se convierte en una cuestión de responsabilidad cívica (p. 278).

La concepción de la salud como una cuestión de responsabilidad cívica parece atinada, si se tiene en cuenta que la política gubernamental y la retórica de la promoción de la salud se muestran cada vez más interesadas en la responsabilidad conjunta por la salud y el estado físico, y por las obligaciones de los ciudadanos de mantener su cuerpo en plena forma. Los resultados obtenidos del trabajo de campo realizado (véase metodología) muestran que aproximadamente el 90% de las organizaciones que cuentan con instalaciones deportivas vieron cómo sus empresarios y trabajadores compartían la responsabilidad por la salud y el estado físico de estos últimos. La cultura de dependencia concomitante con los sistemas de bienestar social (Du Gay, 1996) se ha ido mermando, y el abuso de los derechos otorgados a los individuos ha sido tildado de moralmente desdeñable. Watson y otros (1996) afirman que la sociedad procura imponer el dominio sobre los individuos por medio de la promoción de conductas sanitarias específicas destinadas al control corporal. Esta opinión se corresponde con la teoría de Foucault sobre el sujeto controlado y compelido a hacer algo contra su voluntad, y que, al mismo tiempo, se controla a sí mismo con disciplina, tomando parte activa en su propia opresión.

Conrad y otros (1992) son también partidarios de esta postura y sostienen que los Programas de Ayuda a los Empleados (EAP's), los Programas de Bienestar y los Programas Antidroga aseguran la prolongación de la vida privada de los trabajadores en un centro de trabajo legítimo. La Provisión de Ejercicio Físico en el Lugar de Trabajo es otro ejemplo de política de «gestión del estilo de vida», según la cual los empresarios deciden cuándo un estilo de vida es «legítimo» o «ilegítimo», basándose, generalmente, en la normativa moral del Estado enfocada a limitar y definir la corrección o incorrección de una actividad. Light (1991) advierte que la extensión natural de este enfoque depende en gran medida de si los empresarios consideran el estilo de vida una condición de empleo, o de la marginalización de aquellos empleados que no adopten una ética sanitaria corporativa. Grundemann y Van Vuuren (1997), por

su parte, argumentan que existe una línea muy fina entre el fomento de estilos de vida saludables y la contratación de trabajadores, de acuerdo con su nivel de riesgo de enfermedad.

El enfoque de red funcional que se aplica en este caso es tanto deductivo como inductivo, ya que, si bien la política gubernamental se difunde con ayuda de la promoción de la salud entre las organizaciones, hasta llegar, incluso, a los empleados, el propósito final de dicho enfoque es fomentar la autonomía de los trabajadores. Con arreglo a las teorías de Foucault, el trabajador no sólo «está sujeto a otro individuo que lo controla y del que depende, sino que también está atado a su propia identidad por consciencia o conocimiento de sí mismo». Ambos significados implican una forma de poder que subyuga y hace subyugar (Foucault, 1977). Desde el punto de vista de Foucault, los individuos se controlan a sí mismos, sin necesidad de que haya formas de poder represivas o impositivas. Por ejemplo, en el contexto de la PEFLT, los individuos controlan a sus propios grupos paritarios, a sus familias y a sus comunidades, y les alientan a llevar un estilo de vida saludable.

La red funcional representa un concepto idealista. Se conocen varios factores que restringen y limitan los propósitos gubernamentales por mejorar la salud pública. En particular, Fielding (1990) recomienda prudencia al hablar del potencial que muestran las políticas de la PEFLT para lograr unos beneficios mayores de salud pública, y explica que los llamados grupos de alto riesgo no siempre se sienten atraídos por los programas, lo cual hace que su eficacia resulte cuestionable. Los siguientes apartados referentes a las tensiones organizativas e individuales ponen más en duda, si cabe, los beneficios de la PEFLT en la salud pública.

La Provisión de Ejercicio Físico en el Lugar de Trabajo (PEFLT)

Antes de pasar a analizar los conflictos y contradicciones que conspiran para dar comienzo a la discusión sobre la *oportunidad perdida*, veamos un resumen de los aspectos más relevantes de la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT), que a su vez constituyen el fundamento de esta comunicación; a saber: la Provi-

sión de Ejercicio Físico en el Lugar de Trabajo. La década de los noventa ha sido testigo ocular de la tendencia por parte de los empresarios hacia la provisión de instalaciones deportivas y sanitarias para disfrute de sus trabajadores, mediante la cual se ha asistido a una fusión o «desdiferenciación» (Lash, 1990) del ocio y el trabajo. En un principio, todos estos cambios parecen indicar una reversión al movimiento de Recreación Racional formado por los industriales más paternalistas y modernizados del siglo XIX (Bailey, 1978), entre los que destacaban *Rowntrees*, *Robert Owen* en New Lanark y *Cadbury's*. Estos pretendían dirigir el estilo de vida de sus empleados brindándoles la posibilidad de aprender y divertirse al mismo tiempo; por el contrario, desde finales del siglo XX hasta nuestros días, se han ido estableciendo unas bases mucho más coherentes y adecuadas para la provisión de dichos programas de diversión y aprendizaje. Según Kerr (1993), tanto las organizaciones públicas como las privadas, primero en Norteamérica, y, más recientemente, en Europa, han implantado programas de ejercicios con el objeto de: i) obtener beneficios económicos; ii) llevar una vida saludable; iii) combatir el estrés; iv) realizar ejercicio físico de manera obligada. Varios estudios documentan los beneficios de estos programas (Griffiths, 1996; Long, 1993; Kerr & Boss, 1993), a los que también se conoce con el nombre de «*fitness* o gimnasia de mantenimiento», «actividad física», «ejercicio» o «bienestar». En esta comunicación hemos optado por la terminología de «Provisión de Ejercicio Físico en el Lugar de Trabajo» (PEFLT). Más allá de los beneficios potenciales organizativos de la PEFLT (por ejemplo, incremento de la asistencia, productividad, control del estrés, contratación y retención) (Kogan, 1996; IPD, 1995), se ha reconocido que dicha provisión puede actuar en beneficio de la salud pública. Como veremos a continuación, el debate queda abierto a la crítica.

Hoy por hoy, la cifra de evaluaciones pormenorizadas de la PEFLT es bastante baja (O'Leary, 1994). Griffiths (1996) señala que los programas de ejercicio físico en el lugar de trabajo se consideran la mayoría de las veces simples «actos de fe», dado que vienen respaldados por un escaso rigor científico, por lo que a supervisión y evaluación se refiere. Glasgow (1993) critica igualmente los bajos niveles de participación y la naturaleza autoselectiva de dichos programas. No cabe duda de que existen muy pocas pruebas del impacto que la PEFLT

causa en los grupos diferenciales de usuarios; por ejemplo, mujeres, no participantes y aquéllos con un estatus socioeconómico inferior. Los estudios que se han llevado a cabo, principalmente, en Norteamérica, parecen indicar que, por lo general, el nivel de participación es bajo (Griffiths, 1996; Fielding, 1990; Grant & Brisbin, 1992), los participantes preocupados por su salud, a menudo, son autoselectivos y la mayoría de los programas no tienen en cuenta los sentimientos del sector de la población trabajadora «desinteresada por su salud» (Grant & Brisbin, 1992; Springett & Dugdill, 1995).

Metodología

En un esfuerzo por clarificar estas afirmaciones y conocer las consecuencias gubernamentales, organizativas e individuales de la PEFLT, desde finales de 1997 hasta mediados de 1998, se llevó a cabo un estudio a escala nacional de un elevado número de empresas del Reino Unido. Se seleccionaron siete prestigiosas industrias orientadas al sector servicios: ocio, hospitalidad, viajes, electrónica, suministro público, economía y venta al por menor. Una encuesta por correo (n = 500) constituyó el elemento central del trabajo de campo que fue complementado por exhaustivas evaluaciones de dos grandes organizaciones escocesas. Es preciso decir que dichas evaluaciones fueron realizadas mediante el estudio de casos extraídos de la muestra original. Asimismo, se empleó todo el material de análisis recogido en el estudio de casos de los propios autores sobre *Seagram Co. Ltd.* Al final, se rellenaron 214 cuestionarios; un alto índice de respuesta correspondiente al 43% de la población.

Tensiones organizativas

A partir del movimiento de Recreación Racional, algunos empresarios han optado por intervenir de forma más directa en el estilo de vida de sus empleados a través de la edificación de instalaciones recreativas, a veces ubicadas dentro de los límites del lugar de trabajo. Los marxistas consideran que esta provisión de edificios municipales y de centros recreativos para los trabajadores es, en realidad, un

sistema de control social diseñado para apartar a éstos de sus raíces populares y culturales (Malcolmson, 1973) y/o asegurar una mayor productividad por medio de la reducción del absentismo y del fomento del ejercicio físico (Clarke & Critcher, 1985). No cabe duda de que los resultados de este estudio respaldan la discusión y aluden al uso de la PEFLT como una herramienta organizativa.

En cambio, sí parece haber una *oportunidad perdida*, ya que en múltiples ocasiones los beneficios atribuidos a la PEFLT no resultan tan eficaces. Según explica O' Donnell (1986), muchos programas no tienen en cuenta el contexto local y confían demasiado en un modelo de provisión de instalaciones recreativas. La mayor parte de las organizaciones seleccionan lo que O' Donnell (1986) denomina «programas de nivel 3», que utilizan instalaciones deportivas profesionales, en sustitución de las intervenciones de nivel 1 y 2 que, desde su punto de vista, posiblemente resultarían más efectivas. Esta teoría viene respaldada por el trabajo de campo llevado a cabo para elaborar esta comunicación, y que muestra que el 85% de las organizaciones que ofrecían la PEFLT disponían de un gimnasio (un 72% in situ). La eficacia de esta estrategia es cuestionada por Shephard (1992), quien aduce pruebas de que los empleados utilizan muy poco los gimnasios instalados en el propio lugar de trabajo. Ashton (1993) también pone en duda las ventajas de los programas de ejercicio físico que reportan beneficios para la salud con celeridad, más que gradualidad. Este hecho suscita debates análogos acerca de un enfoque fundamentado en la calidad de las instalaciones y un enfoque de *animación* (Mennel, 1979), orientado al desarrollo deportivo, considerado, en general, como más equitativo y razonable (O'Leary, 1994). Los grupos de presión de la promoción de la salud se muestran cada vez más convencidos de que el ejercicio moderado es más eficaz que el ejercicio excesivo. «Más actividad y menos ejercicio físico»: éste es el mensaje que se difunde con el objeto de fomentar «Una Vida Activa». De acuerdo con las ideas de Wimbush (1994):

los programas de ejercicio físico dirigidos a los no participantes han tenido siempre muy poco éxito a largo plazo, a causa de las altas expectativas de un nivel superior de actividad. Dentro de este contexto, se han producido multitud de renunciaciones, incumplimientos de los programas e, incluso, algunas lesiones bastante serias.

Griffiths (1996), sin embargo, manifiesta que las actividades organizativas abarcan desde una mera provisión de información, o un pequeño grupo de bicicletas estáticas, hasta llegar a un número reducido de socios de un club externo, o a la provisión interna de instalaciones deportivas. Los centros de medicina holística son cada vez más numerosos (por ejemplo, *Seagram, General Accident, Scottish Power*). Ahora bien, aún queda un principio instrumental de la provisión que prioriza los propósitos organizativos por encima de las necesidades individuales.

Un buen ejemplo a este respecto es el uso de la PEFLT como una herramienta de contratación y retención: una de las principales razones por las que las organizaciones ofrecen dichas oportunidades. Más de la mitad (59%) de las organizaciones ofrecían sus instalaciones deportivas como un beneficio derivado de la provisión. Por ejemplo, Cox *et al.* (1988) sostienen que los programas de ejercicio físico pueden ser beneficiosos en los casos en que: i) se haya de proteger la salud del personal «clave» o de los altos ejecutivos; ii) puedan fomentar el contacto y la comunicación entre todos los trabajadores; iii) promuevan un mayor compromiso de los trabajadores con la empresa; iv) mejoren la imagen pública de la empresa. En cualquiera de estos casos, los principios comportan una naturaleza instrumental y organizativa. Es muy posible que los beneficios que reporta la PEFLT despierten gran interés en los ciudadanos de clase media que hayan llegado muy alto, porque es probable que concedan mayor valor a la salud y al estado físico (Lupton, 1994). Según la opinión de este autor (1994), «la salud» para las clases medias constituye una mezcla de atractivo, mantenimiento del cuerpo en plena forma, moralidad, autodisciplina y control. Por esta razón conceden gran importancia a tener una buena salud y poder gozar de ella.

Otro factor organizativo hace referencia a los conflictos departamentales existentes en el seno de las organizaciones. Con respecto a la salud en el lugar de trabajo, Labonte (1995) pone de relieve los debates irresolutos entre los departamentos de Seguridad e Higiene Laboral (OHS), que fomentan lugares de trabajo higiénicos (por ejemplo, eliminando todos los riesgos para la salud y creando un entorno seguro), y el personal de promoción de la salud, que promueve trabajadores más sanos (por ejemplo, mediante el ejercicio, la comida sana y la supresión del tabaco). La PEFLT es, sobre todo,

un reflejo de este último punto y ha provocado cierto resentimiento por parte de los departamentos de OHS, ya que piensan que la PEFLT es sólo una forma de reducir los gastos de seguridad y que obra así para cuestionar su legitimidad profesional. No obstante, Wynne (1997) destaca las dificultades a las que se enfrenta de forma voluntaria la Promoción de la Salud en el Lugar de Trabajo (PSLT), en contraste con la base estatutaria de la actividad de los departamentos de Seguridad e Higiene Laboral (OHS). Aun así, Grudemann y Van Vuuren (1997) sostienen que la OHS debería cambiar su base de conocimientos de «experto en medicina», con el fin de poder interpretar un papel destacado en la promoción de la salud en el lugar de trabajo.

Donzelot (1991) señala también que el uso instrumental que las organizaciones hacen de las políticas, como la PEFLT, con miras a fomentar el compromiso, indica sencillamente un cambio de enfoque hacia los continuos esfuerzos de los capitalistas por la acumulación de capital. Afirma que:

su ambición no estriba en transformar la organización de la producción, sino en cambiar la relación de los individuos para con su trabajo productivo (p. 251).

Y que durante este proceso, los problemas se mitigen:

convirtiendo el propio trabajo en el territorio de lo social, como el espacio privilegiado donde poder satisfacer nuestras necesidades sociales (p. 253).

De este modo, el trabajo se hace subjetivo e interesante y se transforma en un lugar de diversión y entretenimiento. Este razonamiento se suscribe, en el contexto del fomento del placer en el trabajo, como un buen modo de reducir los costes sociales que el mismo trabajo genera. La Promoción de la Salud y la PEFLT obran de acuerdo con la misma premisa: «si mejoramos nuestra opinión subjetiva sobre el trabajo, habrá una mayor productividad debida al placer experimentado en el mismo». Pese a todo, es evidente que aún existen ciertas tiranteces, dado que la promoción de la salud extiende su cometido más allá de los propósitos comerciales estipulados. De hecho, la promoción de la salud, tal y como viene definida en la Carta de Ottawa

y en otros prestigiosos documentos, se fundamenta en la inclusión, la acción comunitaria, la prevención, la facilitación, la responsabilidad compartida y los entornos de apoyo a la salud (Organization, 1987). Estos ideales chocan un poco con el espíritu empresarial, que concede gran valor al rendimiento, los beneficios y los resultados. Los objetivos a los que apuntan estos improbables compañeros de cama son a menudo contradictorios: trabajan en comandita, por los beneficios mutuos que percibe cada uno por separado. La promoción de la salud considera el entorno laboral como una oportunidad de extender su «radio de alcance» a una población mucho más amplia (pasamos una tercera parte de nuestro tiempo en el trabajo), permitiéndole así cumplir con su objetivo de promover la salud «*donde aprendemos, trabajamos, amamos y jugamos*» (Carta de Ottawa, 1987; *Trabajando por una Escocia más Saludable*). Así mismo, esperan estimular un cambio de conducta en un contexto que ellos creen es transferible a otros entornos interrelacionados (por ejemplo, el hogar, la familia, la comunidad). Por el contrario, las organizaciones son conscientes de los beneficios potenciales, probados o no, que reporta la promoción de un entorno laboral más higiénico dentro de un área de competencia más amplia de desarrollo organizativo. Estos beneficios potenciales son la reducción del absentismo, el incremento de la productividad, la reducción de los niveles de estrés, la mejora del ambiente social, unos planes de contratación atractivos y una mayor motivación laboral.

El riesgo que entraña dicha colaboración es que el afán de lucro tiende a suprimir el mensaje sanitario, reflejado en el uso de la PEFLT para lograr los objetivos predeterminados. A título ilustrativo, el nuevo programa de premios a la PSLT en Escocia, los Premios Escoceses a la PSLT (SHAW) se crearon como respuesta al interés despertado por *Locate*, el organismo encargado de fomentar las inversiones extranjeras en Escocia, teniendo en cuenta el deficiente historial sanitario de este país. La ironía del «matrimonio» entre la promoción de la salud y el comercio radica en que ninguna de las dos partes puede maximizar sus beneficios. El mensaje de la promoción de la salud se ve a menudo comprometido por prácticas laborales deletéreas y por la naturaleza potencialmente divisiva de la PEFLT, mientras que muchas veces las organizaciones no toman en consideración los beneficios a largo plazo acumulados desde un

compromiso sanitario contraído por todos los empleados. Kogan (1996) advierte que existen muy pocas pruebas que expliquen el éxito cosechado por la PEFLT, y señala que los negocios serían aún más rentables si derivaran sus finanzas a otra parte, con el fin de mejorar el entorno laboral y la propia naturaleza del trabajo. Dicha mejora se conseguiría por medio de un incremento de personal, minimizando los riesgos laborales y reconociendo el impacto que las horas hábiles y las expectativas de productividad causan en los niveles de estrés de los empleados. Fielding (1990) resume esta situación de forma concisa poniendo de manifiesto que:

las determinaciones sobre el índice de beneficios de estas actividades se basan, comúnmente, en los informes anecdóticos de los empleados, los datos disponibles de participación, y la reacción visceral de los responsables de la gestión y financiación (p. 77).

Este párrafo implica una falta de evaluación objetiva y sistemática del verdadero mérito de la PEFLT. Grant y Brisbin (1992) amplían el razonamiento de Fielding añadiendo que:

aproximadamente el 20-30% de la población trabajadora estará dispuesta a tomar parte en los programas de bienestar que ofrecen (...); estos individuos, por regla general, están preocupados por su propia salud (...); por lo común, es este 70-80% de la población trabajadora quien conoce los principales factores de riesgo para la salud (...); éstos son los individuos que evitarán participar en los programas de bienestar, a causa al miedo, la vergüenza o la falta de entendimiento (...); dichos individuos son los mayores usuarios de asistencia sanitaria dentro de la población trabajadora (...) quienes elevan las reclamaciones de compensación de los trabajadores, quienes practican el absentismo con frecuencia, y, por tanto, los empleados menos productivos (p. 106).

Las implicaciones de este pasaje se pueden dividir en tres grupos. En primer lugar, es discutible que tan sólo se requiera una base económica para llevar a cabo las intervenciones en el lugar de trabajo, dada la plétora de factores que influyen en la participación de programas de salud y de ejercicio físico por parte de los trabajadores de alto riesgo. En segundo lugar, las organizaciones han de ser

conscientes de que la participación en sí misma no conlleva «el éxito asegurado» ni la probabilidad de una reducción de gastos significativa. Glasgow *et al.* (1993) proponen que las medidas de participación constituyen un reflejo inexacto del compromiso real, ya que miden la inscripción a los programas, más que la adhesión a dicha participación. Asimismo, cabe la posibilidad de que los usuarios de los programas sean muy propensos a participar, y para éstos, la provisión en el lugar de trabajo debería considerarse una alternativa económica a las instalaciones deportivas privadas. Estos beneficios se ven incrementados debido a la vigente naturaleza exenta de impuestos de la provisión de ocio en el lugar de trabajo, dirigida a los trabajadores del Reino Unido. Por último, este pasaje ilustra la importancia de una supervisión y evaluación efectivas de los sistemas laborales. Muchas organizaciones priorizan los criterios financieros para justificar la PEFLT; sin embargo, existen pruebas que demuestran que los fondos infrautilizados resultarían unos objetivos más eficaces si: a). la evaluación de la plantilla se llevara a cabo antes de la introducción de un programa formalizado; b). se realizase una evaluación del impacto de dicho programa en la participación. Aún así, las frecuencias simplistas de participación tienen poca utilidad, siempre que no vayan acompañadas de un análisis pormenorizado de las características de cada uno de los usuarios; a saber: edad, sexo, etnicidad e historial sanitario. Sólo en este caso, se pueden tomar decisiones mejor fundamentadas acerca de los métodos más adecuados para maximizar la participación dirigida a los llamados trabajadores de alto riesgo.

Conforme a lo dicho anteriormente, la reducción de los costes de asistencia sanitaria ha constituido una de las razones fundamentales para el fomento de la PEFLT. No obstante, Shephard (1992) afirma que es muy posible que los beneficios económicos a corto plazo (por ejemplo, reducción de bajas laborales a causa de una enfermedad coronaria) tarden unos cuantos años en manifestarse. Además, los costes de pensiones pueden verse incrementados por motivo de un aumento de longevidad, de una empresa sobrecargada (hipotecada) o de unos planes de pensiones nacionales. Este hecho da a entender que el problema existente en el análisis económico de la PEFLT y la salud en el lugar de trabajo estriba en la naturaleza a largo plazo de los costes y beneficios de medición.

Otro obstáculo que han de salvar los empresarios es conocer con exactitud el impacto de la PEFLT, aislado de otros factores que influyen en el absentismo laboral y que Labonte (1995) identifica como estilo de gestión empresarial, nivel de seguridad en el trabajo, satisfacción laboral, factores psicosociales y un amplio abanico de variables reflejadas en la Tabla 1. En el imperante clima económico de contención de costes organizativos, cuesta imaginarse a las organizaciones esperando indefinidamente el rendimiento del capital invertido en la PEFLT. Los datos recogidos de los estudios de casos reflejan que las organizaciones valoran, cada vez más, las implicaciones que todos sus activos (instalaciones deportivas) tienen en los ingresos globales de la empresa. El director de Recursos Humanos de una prestigiosa empresa declaró en una entrevista que las instalaciones deportivas que tenían, representaban:

*«un activo consumible (...) unos gastos financieros indirectos»
y que la empresa buscaba el «valor añadido» de todas sus actividades.*

Ya ha quedado atrás la era de los industriales filantrópicos y paternalistas, la época en que las organizaciones prestaban sus servicios y a cuyos empresarios se les consideraba personas bondadosas, humanitarias y todo un modelo a seguir (por ejemplo, *Rowntrees, Owen, Cadbury's*). En la actualidad, las organizaciones son perfectamente conscientes de los costes y beneficios que suponen sus inversiones, especialmente, las realizadas después de la recesión global de principios de los años noventa. Este ejemplo sugiere que (Labonte, 1995:217), sin duda alguna, el entorno externo constituye un determinante crucial en la política interna de la empresa, y afecta directamente al compromiso a largo plazo que las organizaciones asumen para con la PEFLT y la salud en el lugar de trabajo.

Una de las empresas que, en 1988, formó parte del estudio a escala nacional de un gran número de organizaciones (Foley, 1999), empleó también una terminología financiera para describir la manera en que los empresarios esperaban que las instalaciones deportivas amortizaran el capital invertido y se mantuvieran sin ningún tipo de subsidio. Términos como «apalancamiento y maximización», «expansionismo económico», «costas de absentismo», «planes comerciales», «recuperación económica» y «costo-beneficio» ponen de relieve

la concepción de algunas empresas con respecto de la PEFLT. Dicho espíritu financiero ha venido acompañado de una profesionalización de la provisión de la salud y del ejercicio físico en el lugar de trabajo. La presión por lograr el máximo rendimiento pone en tela de juicio la necesidad de «aficionados entusiastas que consagraban su tiempo libre a dirigir un club deportivo o un comité social». Esta tendencia queda demostrada por el ingreso de las organizaciones en el llamado «mercado empresarial o creado por las grandes empresas». *Gardner Merchant*, *Bladerunner* y *Fitness for Industry* son tres de las empresas líderes del Reino Unido dedicadas al mercado empresarial de instalaciones deportivas. La gran ventaja que les llevan a los aficionados se hace patente en su alto grado de experiencia. Fielding (1990) cita la falta de experiencia como el principal motivo por el que los empresarios tienen miedo a llevar a cabo una evaluación; pero este pretexto carece de sentido, si tomamos en consideración el elevado número de organizaciones profesionales que, hoy en día, existen con este mismo fin. Dichas organizaciones resultan atractivas para el mundo de los negocios, ya que garantizan resultados, arrojan estadísticas para cada variable concebible y avalan la estabilidad de su historial. Muchas de estas organizaciones hacen hincapié en la contratación de científicos del deporte. Estos confieren a la empresa el sello de aprobación, basándose en los innumerables tratados sobre ciencia y medicina que garantizan la calidad de los servicios e instalaciones deportivos. En otras palabras: las empresas tienen derechos de autoridad que les han sido concedidos por observar las disciplinas profesionales esenciales.

Hasta ahora, la discusión ha puesto de relieve la falta de análisis sistemático de la PEFLT y de la salud en el lugar de trabajo, sobre todo, en relación con los beneficios acumulados y con el principio de provisión empresarial. Fielding (1990), tras recoger sus experiencias en Estados Unidos, declara que la coherencia de los registros, de los análisis y de los informes integrados, relativos a los resultados obtenidos en el estudio de los programas de la PSLT, suele ser propia de una tercera fase de evolución, y, por si fuera poco, un porcentaje muy bajo de empresarios llega a conseguir dicha coherencia. La mayor parte de éstos, según Fielding, se encuentran, bien en la primera fase, donde se desarrollan actividades individuales e inconexas dentro del lugar de trabajo; bien en la segunda fase, donde di-

chas actividades se someten a una administración conjunta y, a veces, a un abanico presupuestario. La encuesta llevada a cabo para el presente estudio reflejó que menos del 50% de las organizaciones con instalaciones deportivas (47%) controlaban el nivel de participación de las mismas. Aún más asombroso fue que menos de la quinta parte (19%) de las organizaciones se molestaba en comprobar las características de los usuarios, así como las pautas de utilización (22%). Habida cuenta de la anterior discusión, que indica que en la actualidad la mayoría de las empresas importantes requieren un elevado nivel de rentabilidad de sus actividades, la encuesta reflejó unos niveles muy bajos en la comprobación de ventajas detectadas. Este hecho significaría que las ventajas son detectadas, en lugar de ser medidas. La Tabla 2 ilustra el grado de comprobación entre las organizaciones con instalaciones deportivas:

Tabla 2
Grado de comprobación entre las organizaciones
con instalaciones deportivas

Variable	¿Una ventaja de la PEFLT?	Ventajas comprobadas
Mejora de la imagen de la compañía	65%	4%
Reducción del absentismo	37%	24%
Mejora de la salud de los empleados	77%	19%
Incremento del compromiso/motivación de los empleados	68%	15%
Incremento de la productividad	32%	13%
Aumento de la tasa de retención	38%	13%
Reducción del fomento de estructuras jerárquicas	13%	2%
Mejora en las prestaciones de redes	34%	4%
Plan de contratación para atraer empleados	59%	15%
Mejora en el trabajo en equipo	32%	3%
Reducción del estrés	79%	13%

Fuente: elaboración propia.

Esta tabla refleja con claridad la falta de armonía existente entre la percepción de ciertas variables como ventajosas y el compro-

miso de comprobación. La despreocupación por la comprobación y evaluación es síntoma evidente de que las organizaciones no pueden alcanzar los objetivos que se han propuesto. Por añadidura, dicho incumplimiento de objetivos pone en duda que se logren los propósitos gubernamentales por mejorar la salud pública en el contexto laboral.

Tensiones individuales

Con arreglo a las teorías referentes a la promoción de la salud, La Provisión de Ejercicio Físico en el Lugar de Trabajo muestra suficiente potencial para incrementar las tasas de participación de los individuos en actividades de ocio, sobre todo, de las mujeres privadas de ocio en el trabajo (McGillivray, 1999). No obstante, aún se albergan dudas con respecto a si los empresarios utilizan eficazmente la provisión de ejercicio físico para todos sus empleados, y si, en realidad, se pueden obtener los beneficios propuestos por el apoyo del gobierno y las organizaciones.

Como se ha podido comprobar, la retórica de la promoción de la salud para todos está reñida con el afán de lucro bajo el que se mueven una extensa lista de organizaciones. La PEFLT es potencialmente divisiva en su adopción instrumental y organizativa, y constituye un vehículo fundamental en la mejora del rendimiento. Asimismo, puede que se comprometan los amplios objetivos sociales ligados estrechamente a la promoción de la salud en el lugar de trabajo. Los análisis demuestran que sólo aquellos deseosos de participar en actividades relacionadas con la promoción de la salud logran, al final, un beneficio máximo de la PEFLT (Grant & Brisbin, 1992; Fielding, 1990; Conrad & Walsh, 1992). Las desigualdades existentes en otros ámbitos del ocio adquieren mayor consistencia en la PEFLT; a saber: los perfiles de usuarios corresponden, por lo común, a ejecutivos de raza blanca, clase media y con estudios superiores. Por tanto, es muy probable que los individuos vinculados al sector público del ocio hayan de sortear barreras similares en el entorno laboral.

Los resultados extraídos del trabajo de campo revelan que casi todas las empresas que disponen de instalaciones deportivas (98,5%)

permiten el acceso a todos sus empleados. Existe, sin embargo, una mínima diferencia entre *acceso* y *accesibilidad*. Acceso implica que muchos empleados pueden ser sistemáticamente excluidos de la participación por causa de las barreras sociales (mera presión, compromisos familiares, conveniencia, restricciones horarias, vergüenza, falta de interés) o económicas (Labonte, 1995). La implicación es que *la provisión* no tiene por qué corresponderse con *la participación*. El dilema que se les presenta a las empresas que proporcionan la PEFLT es que, en lugar de abrazar un mensaje sanitario más amplio, refuerzan las dificultades que afrontan en el ámbito público del ocio. Así mismo, la distribución de los beneficios resultantes de la mano de obra está abierta a la crítica. A diferencia de los seguros de salud privada, la PEFLT no se considera un «beneficio de cafetería», sino más bien uno universal. Sin embargo, no todos los empleados *querrán* o *podrán* formar parte de la PEFLT, poniendo de relieve el asunto de los paquetes de remuneración desproporcionada. A título ilustrativo, hacerse socio de un gimnasio ubicado en el centro de Londres puede llegar a costar más de 500 libras al año; en cambio, si dicho gimnasio estuviera situado en el lugar de trabajo, los empleados dispondrían de entrada libre o de entrada bajo tarifa nominal. Discutiblemente, los participantes gozan de un beneficio adicional de 500 libras, mientras que los no-participantes no obtienen beneficio alguno. En otras palabras: se marginaliza a los no-participantes y se pone en peligro su libertad de elección. McGillivray (1999) demostró que muchos empleados vinculados con la organización de estudios de casos habrían preferido la opción de percibir salarios superiores a tener que aceptar las inversiones que realizan las empresas en instalaciones deportivas.

La desigualdad en las necesidades expresadas en materia de PEFLT queda patente en sus índices de éxito bajos, cuando se mide en términos de participación (Fielding, 1990).

Así, pues, varios estudios demuestran que la PEFLT, si bien ofrece el potencial para incrementar el nivel de participación de las mujeres en deporte y recreación, puede, incluso, llegar a fomentar la iniquidad. Según Griffiths (1996), esto es debido a las exigencias de tiempo desiguales entre hombres y mujeres, la disponibilidad de instalaciones deportivas y la cultura de las organizaciones. Foley *et al.* (Foley, 1999) descubrieron que las instalaciones deportivas en

el lugar de trabajo no cubren el amplio abanico de necesidades de ocio de las mujeres trabajadoras, y, en consecuencia, sufren una marginalización indirecta en su provisión de instalaciones en el lugar de trabajo:

modelada sobre el «paradigma masculino» (...); lo peor es que los empresarios pueden estar discriminando indirectamente a las mujeres al tratarlas, aunque sutilmente, de manera menos favorable que a sus opuestos masculinos (p. 16).

Por otro lado, Springett y Dugdill (1995) afirmaban que se ha de prestar más atención a las necesidades de grupos diferentes (por ejemplo, mujeres), cuyas vidas laborales se ven afectadas por un incremento del estrés derivado de las exigencias de múltiples tareas, como el cuidado de niños y de parientes ancianos. El estudio sobre las mujeres danesas llevado a cabo por Dean y Kickbush (1995), donde se examinaban sus múltiples tareas, reflejaba que tiene que haber un mejoramiento de las condiciones de empleo y de los servicios de apoyo familiares a fin de facilitar las actividades rutinarias relacionadas directamente con la promoción de la salud.

Existen debates éticos acerca de la prominencia que se le confiere a los indicadores económicos del éxito. Estos ejercen un fuerte ascendiente sobre la inclusión y exclusión en el lugar de trabajo. La mayor parte de las investigaciones realizadas sobre los programas deportivos en el lugar de trabajo muestran la posibilidad de que los trabajadores procedentes de los sectores de población que luchan contra la exclusión sean igualmente excluidos, por razones cualesquiera, de las actividades deportivas en el lugar de trabajo (Foley, 1998; Fielding, 1990; Dean & Kickbush, 1995; Springett & Dugdill, 1995). Así mismo, puede que los motivos comerciales contravengan las normas éticas en el uso de la información derivada de la supervisión de los programas de empleados. Fielding (1990) subraya que resulta imprescindible que los empleados confíen en el mantenimiento de su confidencialidad, y vincula ésta con la preocupación por la vigilancia de los empleados y con argumentos más tangibles sobre el derecho de privacidad. Dicha opinión guarda relación directa con la teoría de Conrad y Walsh sobre la ética del cuidado de la salud y la forma física. Las dificultades éticas surgen cuando los empresarios han de tomar decisiones entre alternativas económicas

y humanísticas (por ejemplo, posible baja por enfermedad, nivel inferior de productividad, o si se da mayor prioridad al lado humano y más amable). Los trabajadores pueden encontrarse en una compleja situación, donde exista una presión implícita con el fin de lograr un estilo de vida individual saludable.

El grado de libertad de los empleados en el lugar de trabajo constituye un elemento fundamental para los críticos marxistas; por dicha razón, Grant y Brisbin (1992) hablan de dicha libertad y afirman que:

debemos reflexionar sobre las objeciones anticipadas que presentará el sector de la población trabajadora desinteresado por su salud (p. 107).

Por el contrario, las pruebas demuestran que, por lo general, las opiniones del sector desinteresado por su salud no se toman en consideración y representan una dificultad que requiere una pronta solución. El hecho de que los programas laborales establezcan un vínculo entre el éxito y la participación es meramente informativo. La falta de participación se convierte en un problema considerable a medida que el discurso de participación cobra una mayor relevancia. Cuando la comprobación y la evaluación tienen como objetivo identificar la falta de participación y usar la información con individuos, con objeto de diseñar nuevas técnicas con las que hacer frente a este «problema», entonces el «sector de población trabajadora desinteresado por su salud» entra en la categoría de atípico, debido a su abstinencia de actividad saludable. Dentro del amplio contexto de la política gubernamental, se pone de manifiesto un discurso de participación similar, ilustrado por el hincapié hecho en la Vida Activa que, hasta cierto punto, marginaliza aún más la diversión pasiva del ocio. En el sector público del ocio, la promoción del «Deporte para todos» es un buen ejemplo de esta lógica de participación, suponiendo que todo el mundo quiera participar en actividades deportivas, o sea capaz de ello. Sin embargo, según declara Roche (Roche, 1993), el deporte ha llegado a crear, e, incluso, fomentar, las desigualdades y divisiones sociales con relación a la clase, sexo, etnicidad, edad y discapacidad. Con frecuencia, dichas divisiones se pasan por alto mientras se fomentan y se dan por descontado, o se normalizan, los beneficios que se obtienen con la práctica del de-

porte y el ocio. Fielding (1990) lanza una dura crítica contra los enfoques que se utilizan para medir la participación, resaltando que la asistencia a una única clase se incluye, generalmente, en las cifras de participación, lo cual trastoca considerablemente los niveles reales de participación.

El interés que despierta la medición de la participación queda reflejado en la necesidad de las empresas por justificar sus instalaciones. No obstante, aunque la comprobación pueda resultar efectiva a la hora de identificar a los no-participantes (por ejemplo, sólo un 20% de los empleados participan), carece de la capacidad de decidir si la participación per se es exclusivista. El discurso dominante define los métodos utilizados en la identificación de las necesidades. Esto queda bien explicado en el estudio de Springett y Dugdill (1995), donde se afirma que la evaluación tiende a reforzar la práctica existente por el uso de cuestionarios que responden a las necesidades. Ambos creen que las cuestiones ya están prejuizadas y reflejan los puntos de vista de los empresarios en relación con estilos de vida adecuados y a la necesidad de un cambio de conducta. Por consiguiente, se produce un efecto devastador que desencadena niveles muy bajos de respuesta, falta de compromiso de los trabajadores y parcialidad de la información, en absoluto representativa de la población trabajadora. Por ello, se tiende a reforzar las necesidades de los trabajadores más sanos, en lugar de satisfacer las necesidades de los trabajadores de alto riesgo.

Así mismo, se presupone que «realizar una evaluación de las necesidades» confiere al empresario un mandato del programa laboral. A dicho mandato se le concede una mayor autoridad, en vista de su interés implícito por las necesidades de los empleados, minimizando, así, el escepticismo de las razones del empresario. Quizá la prueba más fidedigna de que las evaluaciones de las necesidades no siempre han resultado tan exitosas son las cifras de participación presentadas por Fielding (1990). Springett y Dugdill (1995) ofrecen la alternativa de incrementar los grupos centrales y las investigaciones, no sólo para cubrir «las necesidades», sino también para mejorar las fases de comprobación y evaluación que se extienden más allá de meras frecuencias de participación, explicando por qué los empleados participan o no, y el significado que tiene para ellos la provisión de la salud y el ejercicio físico en el lugar de tra-

bajo. Springett y Dudgeon (1995) proponen que tan sólo la participación de todos los grupos de interés y el historial de los empleados pueden contribuir a superar las dificultades de evaluación de las necesidades.

La creación de comités sanitarios en el lugar de trabajo, que cuentan con representantes de los trabajadores, empresarios, sindicatos, comercios y promoción de la salud, pone de relieve una nueva forma de pensar. Se trata de un movimiento positivo ideado hace poco en los Premios Escoceses a la PSLT (SHAW). Ahora bien, el juego de poder entre los distintos grupos de interés resulta potencialmente problemático. En el contexto de la promoción de la salud en el lugar de trabajo, la organización anfitriona ostenta el puesto de poder dominante, gracias al cual controla el acceso al lugar de trabajo y establece una agenda laboral. La promoción de la salud se encuentra siempre en un segundo plano. Su argumento de defensa destacaría que, en un principio, merece la pena pagar las concesiones, basándose en que las consecuencias a largo plazo benefician en gran manera a la salud pública. Desde el punto de vista ético, se trata de un argumento teleológico, dado que las consecuencias desencadenadas por la acción acaban siendo más relevantes que el proceso de lograrlas, confiriendo mayor primacía a los fines que a los medios.

Resulta difícil considerar la discusión de la oportunidad perdida sin haber comprobado antes si la PEFLT satisface las necesidades de los trabajadores. El término necesidad se acepta, por lo común, como un concepto nada problemático. A continuación, trataremos de ilustrar las graves deficiencias existentes en la concepción de la necesidad como una entidad fija y predeterminada sita en el contexto de la PEFLT y la salud en el lugar de trabajo.

En materia de provisión de la PEFLT, las organizaciones han sido, en multitud de ocasiones, intervencionistas, prescriptivas y faltas de fundamento teórico, y han confiado siempre en soluciones prácticas y técnicas al «problema de la necesidad», definido en este ejemplo como un nivel muy bajo de salud y ejercicio físico en el trabajo. En gran parte de la PEFLT, se aboga por un punto de vista funcional del ocio y el ejercicio físico; a saber: uno en el que se conceda mayor preeminencia a los fines que a los medios (por ejemplo, la contención de los costes de la salud sobre la calidad de

la experiencia; el cambio organizativo funcional sobre el mejoramiento global de la salud). La necesidad de un personal más sano se objetiviza, y, consiguientemente, desaparece de la esfera política y crítica. Los «factores» que estructuran la necesidad de la salud y el ejercicio físico en el lugar de trabajo se expresan en términos poco controvertidos, legitimando los derechos de la empresa a implantar un tipo de programas que contribuyan a «solventar» el problema. De este modo, se permite a la política del sector público del ocio «afrontar» las desventajas recreativas, pero se pasa por alto el discurso, la ideología, las creencias, los valores y las relaciones de poder que definen «el qué como un inconveniente para el quién» (Mishra, 1981). En el ámbito de la política social, el concepto de necesidad se ha tildado de relativo (Bradshaw, 1972), ya que lo que una persona o un grupo concibe como una «necesidad», otro lo puede concebir como una «falta» o un «deseo». Duvanál (1972) afirma que:

las personas no tienen «necesidades culturales» que hayan sido fijadas y conferidas de manera innata, antes de su educación y experiencia en la sociedad (...); la noción de necesidad en el ámbito de la cultura y en otros campos resulta mucha más relativa y fluida de lo que a menudo se cree.

El valor personal adscrito al ejercicio y a los usos alternativos del tiempo libre varía de un individuo a otro. Para las personas que disfrutan del ejercicio o comen de forma saludable, los costes de oportunidad son compensados por el dividendo personal. Sin embargo, éstos experimentan un rápido incremento, cuando el tiempo libre de una persona se agota por completo. Aquellos individuos que no participan en ninguna actividad deportiva reflejarán unos costes de oportunidad superiores a los de los participantes. Shephard (1996) advierte que los costes de los programas para la organización y los participantes requieren una mayor atención y consideración. Los participantes pueden, incluso, llegar a perder su tiempo discrecional y verse en la obligación de comprar las cuotas, la ropa, el equipo y los viajes de los socios. La empresa puede incurrir en costes de promoción, instalaciones, equipamiento y liderazgo profesional. Dichos costes pueden ser compensados con ayuda de un alto índice de participación (por ejemplo, Scottish Power); en cam-

bio, si se registra un bajo consumo, los costes pueden llegar a ser considerables. Asimismo, resulta preocupante que exista la posibilidad de que las instalaciones deportivas sean motivo de división, ya que muchos trabajadores pueden resolverse a no participar y podrían considerar la provisión del ocio un derroche económico de los recursos de la empresa. En su lugar, pueden preferir un incremento de los niveles salariales y presupuestarios, dependiendo de las circunstancias familiares y de la fase del ciclo vital (McGillivray, 1999) en la que se encuentren. Es probable que un incremento salarial resulte más beneficioso que la provisión de ocio, habida cuenta de las circunstancias domésticas. El ocio ha ocupado siempre un lugar desventajoso entre el bienestar social y el mercado, y le ha resultado difícil vincularse a los conceptos fundamentales de la necesidad, por representar los intereses de una minoría. Por dicho motivo, se podría decir que la PEFLT es problemática a la hora de fomentar la salud, y se considera, sobre todo, un paradigma de paternalismo organizativo. Algunos empleados obtendrán más beneficios que otros, en función del tipo de provisión del que se disponga en ese momento.

En el seno del lugar de trabajo, las necesidades vigentes pueden adquirir una mayor o menor relevancia en las distintas fases del ciclo vital, de acuerdo con los objetivos profesionales, las circunstancias familiares, el interés por el ocio, el grado de ética laboral y los factores ambientales (por ejemplo, las modificaciones societarias en la importancia del trabajo o del ocio). Así, resulta necesario relacionar las necesidades con la sociedad imperante: no se pueden considerar de forma aislada. Gouldner (1959) cree que los trabajadores llevan «modelos latentes» al lugar de trabajo, que les ayudan a interpretar las diferentes situaciones. Estos podrían estar fundamentados en el sexo, la edad o el origen étnico. En otras palabras: cualquier análisis de las necesidades del ocio en el trabajo se verá bastante afectado por el escenario social extendido más allá de la organización. De acuerdo con las teorías de Coates (1999):

la única certeza epistemológica es que la intención, y, por tanto, la actividad social negociada, proviene de la multitud de entornos que habitamos en el mundo social que nos rodea. La interacción de estas negociaciones entre los distintos entornos proporciona los medios, los propósitos y la estimulación sufi-

cientes para progresar en nuestra interacción para con los demás (p. 8).

Hasta que las evaluaciones de las necesidades y demás factores no tomen en consideración la plétora de diversos ambientes de los que proceden los sujetos, resultará casi imposible alcanzar los objetivos establecidos. En el Programa de la Salud en el Lugar de Trabajo de Canadá, vienen recogidas las necesidades, preferencias y actitudes de los distintos grupos de participantes, además de las necesidades especiales para cada modelo de lugar de trabajo. El Plan de Premios Escoceses a la PSLT (SHAW) se ha adaptado a este requerimiento, si bien no establece ninguna diferencia en la concesión de premios con relación a la magnitud de las empresas. Las grandes empresas que cuenten con recursos extensivos, tanto en tiempo como en dinero, deberían satisfacer los criterios de los premios de una manera más eficaz que las pequeñas empresas. Docherty *et al.* (1999) respaldan dicho punto de vista en su estudio sobre la promoción de la salud en el lugar de trabajo en Escocia. Mercer (1979) considera varios enfoques de la definición de la necesidad, que se extienden más allá de los conceptos simplistas que se han descrito en los párrafos anteriores. Aun analizando la necesidad de recreación en el contexto del sector público, se pueden trasladar estas necesidades al contexto del lugar de trabajo. Mercer clasifica a las necesidades en diversas categorías.

Necesidades normativas

Existen definiciones normativas de la necesidad elaboradas por los expertos en el lugar de trabajo con respecto de la PEFLT (por ejemplo, profesionales de la promoción de la salud, directores de Recursos Humanos), que, en última instancia, presentan alternativas para los trabajadores. Este enfoque se ha basado, principalmente, en un discurso médico predominante manifestado mediante la provisión del ocio activo. El inconveniente de dicho enfoque estriba en su falta de consideración de las condiciones locales específicas y en el encubrimiento de los valores y opiniones subjetivos, reivindicando la objetividad y la neutralidad de valores. Este punto de vista podría asociarse directamente con el enfoque paternalista

de las empresas a comienzos del siglo xx, en el que proporcionaban, de manera altruista, actividades y servicios bajo el lema «sabemos lo que más le conviene». Dicho enfoque refleja un inconveniente a la hora de lograr un mejoramiento global de la salud pública: ha resultado imposible ubicarlo dentro de la reinante cultura consumista (Lupton, 1994).

Necesidades experimentadas

Se refiere a la demanda latente. Esto significa que los individuos participarían, si no fuese por las restricciones como la falta de ingresos, las instalaciones adecuadas, la información y el transporte. Dicho de otra manera: los factores ambientales restringen la participación. En el lugar de trabajo, la respuesta a esta definición consistiría en la creación de entornos de apoyo en los que la participación pudiera tener lugar (por ejemplo, descuentos en actividades, tiempo libre para participar, acceso a todos los empleados, la provisión de información referida a la salud y el ejercicio físico con el fin de fomentar el interés). De este modo, se esperan alcanzar niveles más altos de participación. Esta es una política que ha sido incorporada al Plan de Premios Escoceses a la PSLT (SHAW) y a un gran número de prácticas de la promoción de la salud, desde la redacción de la Carta de Ottawa en 1987. No obstante, Mercer (1979) sostenía que las necesidades experimentadas, como su nombre bien indica, dependen por entero de la experiencia aprendida; que dichas necesidades representan un claro reflejo de aquello a lo que los trabajadores han estado sujetos, de lo que perciben como posible: conforme a las encuestas llevadas a cabo, las piscinas y los centros deportivos constituyen las necesidades más solicitadas por los empleados en el lugar de trabajo. Es decir, el suministro de instalaciones deportivas en otros sectores (sector público) ha trazado unos límites alrededor de lo que los empleados conciben como posible en el escenario laboral. Todo esto implica que las definiciones normativas de cómo debiera ser el ocio dominan nuestra experiencia (por ejemplo, participación activa). Dichas definiciones se erigen como construcciones históricas que, en muchos casos, permanecen inalterables.

Necesidades expresadas

Son las necesidades experimentadas puestas en práctica. Este es el perfil de la participación: preferencias exteriorizadas, lo que hace la gente exactamente. Es mensurable y, por lo tanto, fundamental para los procesos de comprobación y evaluación. Las decisiones acerca de la provisión se fundamentan en peticiones expresadas (por ejemplo, por los usuarios del centro deportivo en el lugar de trabajo). Ahora bien, una de sus limitaciones es que depende del conocimiento de la disponibilidad, el acceso, la oportunidad y la capacidad. A título ilustrativo, cabría señalar que, en el caso de que un empleado trabajase en un lugar distinto de donde están ubicadas las instalaciones deportivas, le resultaría más complicado poder acceder a dicha provisión. Por otro lado, puede que las necesidades expresadas no destaquen sobremanera en cuanto a sus cifras de participación. Existe la costumbre de preguntar a los usuarios, en lugar de a los no usuarios, qué opinión les merece la provisión, confirmando así la hipótesis de que la PEFLT hace hincapié en los trabajadores sanos. Con todo, hay que decir que los programas fracasan en sus intentos por fomentar la salud pública y llegar hasta los trabajadores de alto riesgo.

Las definiciones de Mercer muestran que la necesidad constituye un concepto complejo que no se puede entender con una mera definición. Sin embargo, esto es lo que hacen muchas organizaciones cuando llevan a cabo las evaluaciones de las necesidades. Con frecuencia elaboran encuestas de la población trabajadora que reflejan varias limitaciones. En primer lugar, esta clase de encuestas suele arrojar índices de respuesta bajos, lo que implica que la muestra sea poco representativa del conjunto global de trabajadores. En segundo lugar, cabe la posibilidad de que aquellos que llevan a cabo la encuesta sean muy propensos a participar y ya hayan mostrado cierto interés por las actividades. Podría darse el caso de que estos individuos no formaran parte de los denominados grupos de alto riesgo, representando, de esta manera, un elevado coste para la organización. En tercer lugar, no existe garantía alguna de que los empleados sean capaces de asumir un nivel de compromiso temporal y económico que sea similar entre sí.

Conclusiones

La presente comunicación ha puesto de relieve las tensiones inherentes que existen entre la retórica de la política gubernamental y la realidad organizativa e individual dentro del ámbito de la promoción de la salud en el lugar de trabajo, aunque sólo un elemento derivado de la PSLT, a saber, la PEFLT, constituye un área de crecimiento de la actividad en el Reino Unido (Griffiths, 1996), principalmente, en el seno de las grandes empresas con recursos suficientes para invertir en instalaciones deportivas profesionales. Con todo, esta comunicación ha puesto en tela de juicio la eficacia del enfoque de red funcional, que refleja un movimiento deductivo e inductivo del poder desde los gobiernos hasta los individuos y, en última instancia, desde los individuos hasta los gobiernos. En primer lugar, los objetivos gubernamentales del fomento de la salud pública resultan desacertados, habida cuenta del enfoque instrumental de las organizaciones con respecto a la PEFLT. En lugar de fijar como principal objetivo a los trabajadores de alto riesgo, la PEFLT ha optado por reforzar las desigualdades existentes en el sector público del ocio en relación con los perfiles de los usuarios. Parte del problema es debido a que las organizaciones han imitado el enfoque de estilos de vida apropiados, fundamentado en la normativa moral universal del Estado. Por dicha razón, ha resultado imposible ubicar la provisión en contextos locales y en la reinante cultura de consumo (Lupton, 1994). Los fallos cometidos a la hora de fomentar la salud y el ejercicio físico en el sector público se están volviendo a repetir en el entorno laboral. En segundo lugar, las organizaciones han perdido la oportunidad de alcanzar los objetivos que se han propuesto, por una falta de entendimiento del concepto de necesidad y de la importancia de la comprobación y la evaluación de los programas. La provisión se ha elaborado, generalmente, tomando como base las necesidades de los trabajadores, pero las pruebas presentadas en esta comunicación aluden a la priorización de los objetivos organizativos. Por último, las tensiones existentes entre los objetivos gubernamentales y organizativos por promocionar la salud producen un efecto negativo sobre las experiencias individuales. Los resultados obtenidos de éste y otros estudios muestran que ciertos individuos son excluidos de la PEFLT,

bien por su sexo, por su baja propensión a participar en actividades de recreación, bien por miedo o vergüenza. Tanto los gobiernos como las organizaciones han de concebir la PEFLT como una fuerza divisiva. Si existe una discriminación en el empleo por causa de la falta de participación, entonces, la consecución de los objetivos referentes a la salud pública, la reducción del absentismo laboral, o, incluso, la integración de los trabajadores gracias a la PEFLT seguirán siendo una utopía, y los partícipes de la promoción de la salud quedarán subsumidos bajo el peso del imperativo comercial.

Bibliografía

- ASHTON, D. (1993), *Exercise: health benefits and risks*. European Occupational Health Series, 1993, World Health Organisation (Regional Office for Europe), Copenhagen.
- BAILEY, P. (1978), *Leisure and Class in Victorian England: Rational recreation and the contest for control, 1830-1885*, London, Routledge and Kegan Paul.
- BRADSHAW, I. (1972), *The Concept of Social Need*. New Society.
- CLARKE, J. & CRITCHER, C. (1985), *The Devil Makes Work: Leisure in Capitalist Britain*, Basingstoke, MacMillan.
- COATES, G. (1999), «Motivating the Masses: Identity and the Self» en *The Journal of Urban Leisure and Labour*, (1), 17.
- CONRAD, P. & WALSH, D.C. (1992), «The new corporate health ethic: lifestyle and the social control of work» en *International Journal of Health Services*, 22(1), 89-111.
- DEAN, K. & KICKBUSH, I. (1995), «Health-related behaviour in health promotion: utilising the concept of self-care» en *Health Promotion International*, 10(1), 35-40.
- DEVELOPMENT, IPD. (1995), *The IPD guide on occupational health and organisational effectiveness*, IPD, London, Centurian.
- DONZELOT, J. (1991), «Pleasure in Work» en BURCHELL, G.; GORDON, C. & MILLER, P., *The Foucault Effect: Studies in Governmentality*, London, Harvester Wheatsheaf.
- DOCHERTY, G.; FRASER, E. & HARDIN, J. (1999), «Health Promotion in the Scottish Workplace: a case for moving the goalposts» en *Health Education Research*, 14(4), 565-573.
- DU GAY, P. (1996), *Consumption and Identity at Work*, London, Sage.

- FIELDING, J.E. (1990), «Worksite health promotion programs in the United States: progress, lessons and challenges» en *Health Promotion International*, 5(1), 75-84.
- FOLEY, M. *et al.* (1998), «Organisational Growth through Human Resource Management: The Case of Scottish Power» en *Management Learning*.
- FOLEY, M.; MAXWELL, G. & MCGILLIVRAY, D. (1999), «Women at Leisure and in Work-Unequal Opportunities?» en *Equal Opportunities International*, 18(1), 8-18.
- FOUCAULT, M. (1977), *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*, Harmondsworth: Penguin.
- GIDDENS, A. (1998), *The Third Way: The Renewal of Social Democracy*. 1.^a ed., Cambridge, Polity Press, 166.
- GLASGOW, R.; MCCAUL, K. & FISHER, K.J. (1993), «Participation in Worksite Health Promotion: A critique of the literature and recommendations for future practice» en *Health Education Quarterly*, 20(3), 391-408.
- GOULDNER, A.W. (1959), «Organisational Analysis» en MERTON, R.K. (editor), *Sociology Today: Problems and Prospects*, New York, Harper Row.
- GRANT, C.B. & BRISBIN, R.E. (1992), *Workplace wellness: the key to higher productivity and lower health costs 15*, New York, Van Nostrand Reinhold 155.
- GRIFFITHS, A. (1996), «The benefits of employee exercise programmes: a review» en *Work and Stress*, 10(1), 5-23.
- GRUNDEMANN, R.W.M. & VUUREN, C.V. (1997), *Preventing absenteeism at the workplace*, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions European Research Report, 1997.
- KERR, J.H. (1993), «Exercise, stress and health» en *Work & Stress*, 7(2), 105-107.
- KERR, J.H. & VOS, M.C.H. (1993), «Employee fitness programmes, absenteeism and general well-being» en *Work & Stress*, 7(2), 179-190.
- KOGAN, H. (1996), *Weighing up these programmes*. Human Resources.
- LABONTE, R. (1995), «Population health and health promotion: What do they have to say to each other?» en *Canadian Journal of Public Health*, 86(3), 165-168.
- LIGHT, D.W. (1991), «The ethics of corporate health insurance» en *Business and Professional Ethics Journal*, 10(2), 49-62.
- LONG, B.C. & FLOOD, K.R. (1993), «Coping with work stress: psychological benefits of exercise» en *Work & Stress*, 7(2), 109-119.
- LUPTON, D. (1994), «Consumerism, Commodity Culture and Health Promotion» en *Health Promotion International*, 9(2), 111-118.

- MALCOLMSON, R.W. (1973), *Popular Recreations in English Society, 1700-1850*, Cambridge, Cambridge University Press.
- MENNEL, S. (1979), «Theoretical Considerations in the study of Cultural Needs» *Sociology*, 2(2).
- McGILLIVRAY, D. (1999), «Work and leisure-an evaluation of corporate provision for employees» en *Leisure Studies Association Newsletter*, 52, (52), 20-39.
- MERCER, D. (1979), «The Concept of Recreational “Need”» en *Journal of Leisure Research*, 5(1).
- MISHRA, R. (1981), *Society and Social Policy: theories and practice of welfare*, London, MacMillan.
- O'DONNELL, M.P. (1986), «Definition of health promotion: Part 11: Levels of programs» en *American Journal of Health Promotion*, 1(2), 6-9.
- ORGANISATION, W.H. (1987), «Ottawa Charter for Health Promotion» en *Health Promotion*, 1(4): iii-v.
- OFFICE, THE SCOTTISH (1999), *Towards a Healthier Scotland-A White Paper on Health*, The Scottish Office.
- O'LEARY, L. (1994), «Fitness at Work-is it worth it?» en *Occupational Health Review*, 14-16.
- ROCHE, M. (1993), «Sport and Community: Rhetoric and reality in the development of British Sports Policy» en BINFIELD, J.C. & STEVENSON, J. (eds.), *Sport, Culture and Politics*, Sheffield Academic Press: Sheffield, 192.
- SHEPHARD, R. (1992), «A critical analysis of work-site fitness programs and their postulated economic benefits» en *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 354-370.
- SPRINGETT, J. & DUGDILL (1995), «Evaluation of Workplace Health Promotion Programmes» en *Health Education Journal*, 54, 88-98.
- SHEPHARD, R. (1996), «Financial aspects of employee fitness programs» en KERR, J. et al., *Workplace health: employee exercise and fitness*, Taylor & Francis, London.
- WYNNE, R. (1997), «The challenge of workplace health promotion: new roles are needed» en *Work & Stress*, 11(4), 301-303.
- WATSON, J. et al. (1996), «Lay Theorising about “the body” and implications for health promotion» en *Health Education Research*, 11(2), 161-172.
- WIMBUSH, E. (1994), «A moderate approach to promoting physical: the evidence and implications» en *Health Education Journal*, 53(3), 322-36.

Parte II
Contribuciones al análisis
y diagnóstico de la práctica deportiva
a comienzos del tercer milenio

Ejercicio físico en estudiantes universitarios: participación, motivos y obstáculos

González, A.M. y Fernández de Liger, I.

Introducción

Después de más de cuatro décadas de investigación epidemiológica, se ha acumulado evidencia suficiente sobre los beneficios físicos y psicológicos de adoptar estilos de vida activos. Sin embargo, debido a que el conocimiento de los múltiples efectos positivos del ejercicio físico no impide que un porcentaje muy elevado de la población permanezca sin implicarse en actividades físicas o deportivas de forma habitual (García Ferrando, 1986, 1990; Dishman, 1988), actualmente, el mayor interés de los investigadores parece radicar en identificar los factores que determinan que un individuo inicie y mantenga pautas de práctica física regular (Dishman, 1993; Rodríguez y González, 1997).

Con ese propósito, durante los últimos años se han llevado a cabo en nuestro país numerosos estudios, muchos de ellos de carácter descriptivo, sobre las pautas de práctica física en diferentes grupos (Devís y Peiró, 1993; Gili y Ferrer-Pérez, 1994; Masachs, Puente y Blasco, 1994; Sánchez-Barrera, Pérez y Godoy, 1995). Esto ha

sido muy conveniente dado el gran desconocimiento que tenemos sobre los determinantes específicos para hacer ejercicio físico y deporte en subgrupos de población, especialmente, cuando se presentan cambios importantes en sus vidas (Dishman y Dunn, 1988). En este sentido, reviste una especial significación el caso de los estudiantes universitarios, dado que el paso de la enseñanza secundaria a la universidad conduce a la adopción de estilos de vida más sedentarios que se van consolidando, e incluso acentuando, a lo largo de la carrera (Sallis y Hovell, 1990; Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz, 1996). La única excepción conocida a esta norma general la representan los estudiantes universitarios de Educación Física (González y Rodríguez, 1999), que incrementan su participación en actividades físico-deportivas al iniciar su carrera, y mantienen relativamente estable dicha participación hasta su graduación.

Los programas de actividades físicas que se articulan a través de las clases de educación física a lo largo de todo el ciclo de educación primaria y secundaria, teóricamente, están dirigidos, en gran medida, a la promoción de estilos de vida activos durante las posteriores etapas de la vida. En la práctica, sin embargo, no parece que la participación en actividades físicas durante los años previos a la entrada en la universidad esté relacionada con los modelos de actividad física que se adoptan luego (Dishman y Dunn, 1988).

Esta circunstancia, junto con nuestro interés por explorar la perspectiva de investigación basada en la relación recíproca entre identidades de rol y conducta como fundamento para explicar la implicación real en actividades físicas o deportivas, hace que el objetivo de este estudio sea doble. Por una parte, se trata de determinar las pautas de ejercicio, los motivos y obstáculos de los estudiantes universitarios para mantenerse físicamente activos, así como la evolución de tales aspectos a lo largo de la carrera. Por otra, interesa comprobar si existe relación entre la identidad con el ejercicio que puedan tener y la implicación real en actividades físicas y deportivas. En esta misma línea, se pretende averiguar si la identidad como sujetos activos va cambiando significativamente de un curso a otro a lo largo de la carrera, y si los eventuales cambios en esa autopercepción están relacionados con indicadores conductuales de participación física y deportiva.

Metodología

Sujetos

La muestra estuvo compuesta por un total de 643 alumnos de la Universidad del País Vasco (318 varones y 325 mujeres), pertenecientes a las diferentes facultades y escuelas universitarias del Campus de Alava (Farmacia, Filología, Empresariales, Ingeniería Técnica Industrial y Topografía, Magisterio, Trabajo Social y Educación Física), con una media de edad de 21,56 años ($DS = 3,18$ y rango de 18-52 años).

Instrumentos

Se utilizó el *Cuestionario de Identidad y Práctica de Actividad Física* (CIPAF), un cuestionario multicomponente que sirve para evaluar los siguientes aspectos: 1. datos demográficos, 2. identidad de persona físicamente activa, 3. historia previa de ejercicio físico, y 4. pautas actuales de ejercicio físico. Además, se utilizaron dos listas de posibles motivos para hacer ejercicio físico y motivos para no hacer (o no hacer más) ejercicio físico, respectivamente. Para estudiar el apartado referido a la identidad de persona físicamente activa se incluyó una versión española de la *Exercise Identity Scale* (Anderson y Cychosz, 1994), cuyas propiedades psicométricas han sido ya bien establecidas (González, 1999). Además de los nueve ítems sobre identidad con el ejercicio, esta escala incluye datos de autoinforme sobre ejercicio físico referidos al número de semanas que llevan los sujetos ejercitándose una vez iniciado el curso académico, las horas semanales de ejercicio, y la intensidad de ejercicio percibida. Esta última valoración se obtuvo pidiendo a los estudiantes que puntuasen en la escala de Borg (1970) el nivel de esfuerzo en una sesión típica de ejercicio o de práctica deportiva. Finalmente, la recogida de datos sobre pautas de ejercicio se realizó incluyendo algunas preguntas sobre patrones de actividad física en estudiantes universitarios, utilizadas en un estudio previo de Blasco *et al.* (1996). Las cuestiones sobre la historia previa de ejercicio físico sólo fueron planteadas a los alumnos de primer curso, dado que se pretendía evaluar los efectos de la transición de la enseñanza media a la universitaria y, en el caso de dichos alumnos, la información

retrospectiva podía ser más fiable al ser reciente el fenómeno a estudiar.

En las instrucciones del cuestionario se enfatizaba la consideración de los términos actividad o ejercicio físico, no como sinónimos de «deporte», sino en un sentido más amplio, sin que conlleven necesariamente competición. Así, por ejemplo, el aeróbic, la danza, el excursionismo, el ir en bicicleta, etc., también se entendían como actividad o ejercicio físico y se exhortaba a que fuera ese el sentido que dieran a dichos términos cada vez que aparecieran en las preguntas que componían el cuestionario que se disponían a contestar.

Procedimiento

A los sujetos se les entregó un cuadernillo que incluía el Cuestionario de Identidad y Práctica de Actividad Física (CIPAF), además de los dos listados de posibles motivos para hacer y no hacer (o no hacer más) actividades físicas y deportivas, respectivamente. Los cuestionarios se administraron en días diferentes a los distintos cursos, siempre al finalizar las clases. En ese momento, los encuestadores solicitaban la colaboración del alumnado y entregaban a cada uno el cuadernillo, cuya primera hoja detallaba los propósitos de la investigación y remarcaba el carácter voluntario de la participación. Tras firmar el consentimiento informado, se cumplimentaban los cuadernillos y eran inmediatamente recogidos por los encuestadores. La totalidad del proceso duró, aproximadamente, 25 minutos.

Resultados

Por lo que se refiere a la puntuación total en identidad con el ejercicio, las grandes diferencias que aparecieron entre los estudiantes de Educación Física —en adelante, EF— ($M = 71,72$, $SD = 11,23$) y todas las demás facultades y escuelas universitarias ($M = 47,93$, $SD = 20,32$) resultaron estadísticamente significativas ($F = 98,30$, $p < ,0001$). Similares diferencias aparecieron en la práctica totalidad de las variables relacionadas con el ejercicio físico, indicando que, a este respecto, las y los estudiantes de Educación Física constituyen un grupo clara-

mente diferenciado del resto de la población universitaria. Por esa razón, en adelante se presentarán de forma separada los resultados que corresponden a uno y otro grupo.

No aparecieron diferencias en identidad con el ejercicio entre hombres y mujeres estudiantes de Educación Física, pero sí entre hombres ($M = 53,63$, $SD = 21,35$) y mujeres ($M = 44,01$, $SD = 18,63$) del resto de facultades y escuelas universitarias ($F = 5,19$, $p < ,05$). Igualmente, no se observaron diferencias significativas entre los distintos cursos de EF, pero sí en el resto de los centros universitarios ($F = 5,19$, $p < ,05$). Las posteriores comparaciones múltiples mediante la prueba de Tukey, revelaron que los alumnos de último curso tenían una identidad con el ejercicio significativamente menor que el resto de los cursos. No aparecieron más diferencias estadísticamente significativas entre los grupos.

Para analizar las intercorrelaciones entre la identidad con el ejercicio y la conducta de ejercicio real se utilizaron los datos de autoinforme sobre práctica física. Todas las correlaciones, tanto en EF como en el resto de centros universitarios, mostraron que la identidad con el ejercicio tenía una significativa relación positiva ($p > ,001$) con cada uno de los tres indicadores conductuales de ejercicio físico (número de semanas de ejercicio físico, horas por semana e intensidad percibida del esfuerzo).

Tabla 1

Dedicación media (horas semanales) a actividades físicas o deportivas durante el curso y el período vacacional en BUP y COU, y en la actualidad (Universidad)

	Lic. Educación Física		Resto de universitarios	
	M	SD	M	SD
BUP curso	10,79	4,87	6,98	5,58
BUP vacaciones	9,66	6,28	8,69	7,61
COU curso	9,95	4,12	5,28	4,89
COU vacaciones	9,87	6,51	8,05	6,88
Universidad	21,54	10,99	4,18	4,40

Fuente: elaboración propia.

Con respecto a la historia previa de ejercicio (Tabla 1), se constató que mientras que los estudiantes de Educación Física no mostraban diferencias en cuanto al número de horas de ejercicio durante el curso y durante las vacaciones de verano, ni en BUP ni en COU, el resto de estudiantes habían realizado significativamente más ejercicio en el período vacacional que durante el curso, tanto en BUP ($t = 2,64, p < ,01$) como en COU ($t = 4,97, p < ,0001$).

Resultados semejantes aparecen cuando se analizan los datos en función del sexo (Tabla 2), sin que aparezcan diferencias significativas entre hombres y mujeres estudiantes de EF con respecto al número de horas semanales de ejercicio realizado durante el curso y en las vacaciones, tanto en BUP y en COU. En el resto de los centros, sin embargo, las diferencias entre hombres y mujeres son estadísticamente significativas en todos los casos ($p < ,0001$).

Tabla 2

Dedicación media (horas semanales) de hombres y mujeres a actividades físicas o deportivas durante el curso y durante el período vacacional en BUP y COU, y en la actualidad (Universidad)

	Sexo	Lic. Educación Física		Resto de universitarios	
		M	SD	M	SD
BUP curso	hombre	10,04	3,49	9,13	6,39
	mujer	12,23	6,73	4,35	2,65
BUP vacaciones	hombre	9,24	5,24	11,03	8,19
	mujer	10,46	8,10	5,82	5,71
COU curso	hombre	9,68	3,36	7,23	5,32
	mujer	10,46	5,41	2,98	2,98
COU vacaciones	hombre	9,68	5,56	10,60	7,44
	mujer	10,23	8,28	4,98	4,58
Universidad	hombre	22,65	11,11	5,16	4,63
	mujer	19,20	10,43	3,51	4,12

Fuente: elaboración propia.

Por su parte, el análisis de la práctica física actual reveló diferencias significativas ($F = 21,88, p < ,0001$) entre los alumnos de

EF ($M = 21,54$, $SD = 10,99$) y los del resto de los centros universitarios ($M = 4,18$, $SD = 4,40$). Sin embargo, por lo que respecta a los estudiantes de EF, no se observaron diferencias significativas entre los distintos cursos (incluyéndose, en el caso de este centro, tanto la actividad física realizada en las clases de educación física y deportes, como la externa y ajena a las actividades académicas), aunque sí entre hombres y mujeres ($F = 4,53$, $p < ,05$). Por el contrario, en el resto de las facultades y escuelas universitarias, las diferencias entre hombres ($M = 5,16$, $SD = 4,63$) y mujeres ($M = 3,51$, $SD = 4,12$) fueron estadísticamente significativas ($F = 13,90$, $p < ,0001$), e igualmente significativas fueron las diferencias encontradas entre los distintos cursos ($F = 4,60$, $p < ,005$), revelando las comparaciones múltiples posteriores que el alumnado de 1.º ($M = 3,14$, $SD = 3,12$) realizaba significativamente menos horas de actividad física a la semana que el de 2.º ($M = 4,28$, $SD = 4,08$) y 3.º ($M = 5,48$, $SD = 5,40$). Más aún, la comparación entre la cantidad de actividad física realizada en COU y la realizada en el primer curso de la carrera universitaria mostró diferencias significativas, tanto en el caso de los estudiantes de EF ($t = -8,98$, $p < ,0001$), como en el de los demás estudiantes universitarios ($t = 5,48$, $p < ,0001$), si bien indicando en el primero de los casos un aumento muy significativo de la actividad física tras el acceso a la universidad y, por el contrario, la reducción muy importante de actividad física que se producía entre el resto de los estudiantes en la transición del último año de enseñanza media al primer curso de enseñanza universitaria. Estas significativas diferencias en la cantidad de actividad física realizada antes y después del acceso a la universidad se repiten en todos los casos cuando se analizan los datos en función de la variable sexo, salvo en el caso de las chicas no estudiantes de Educación Física, donde la reducción en el nivel de actividad física que experimentan de COU ($M = 2,94$, $SD = 2,98$) a primer curso universitario ($M = 2,18$, $SD = 2,77$). no llega a ser estadísticamente significativa ($t = 1,67$, $p > ,05$)

Al comparar a los sujetos que únicamente estudiaban con aquellos que simultaneaban estudios y trabajo, los resultados mostraron que entre el alumnado de Educación Física no había diferencias significativas en las horas de actividad física semanal ($F = 1,00$, $p > ,05$), pero sí entre el resto de estudiantes universitarios ($F = 5,66$, $p < ,01$),

según se dedicasen sólo a estudiar ($M = 3,91$, $SD = 4,16$) o simultaneasen estudios y trabajo ($M = 5,19$, $SD = 5,14$). Al tener en cuenta la condición de fumador o no de los sujetos, no aparecieron diferencias en actividad física semanal, ni en estudiantes de Educación Física, ni en el resto de la población universitaria.

En cuanto a los motivos para ejercitarse, «porque me gusta», «porque me divierte» y «para mantenerme en forma» fueron los más destacados, tanto en estudiantes de Educación Física como en el resto del alumnado universitario. Sin embargo, aparecieron diferencias estadísticamente significativas en la mayoría de las razones para hacer ejercicio o deporte cuando se compararon ambos grupos de estudiantes (Tabla 3). Cuando se analizaron los datos en función de la variable sexo, se comprobó que no existían diferencias signi-

Tabla 3
Motivos para participar en actividades físicas o deportivas

Motivos	Lic. Educación Física		Resto de universitarios	
	n	%	n	%
Recomendación médica**	4	1,9	4	11,1
Me gusta**	214	99,5	360	89,6
Me animan familiares y amigos**	51	23,8	152	37,8
Tengo tiempo libre**	162	75,7	235	58,0
Acceso fácil a las instalaciones	134	63,2	238	59,1
Tengo posibilidades económicas*	115	54,8	176	43,9
Para hacer nuevas amistades**	104	48,4	136	33,6
Conseguir un cuerpo atractivo	89	41,6	154	37,9
Para modificar mi peso	61	28,9	147	36,4
Para estar más ágil y flexible	166	77,6	332	81,8
Porque me divierte*	206	96,3	354	88,1
Para participar en competiciones**	104	48,8	80	19,9
Para mantenerme en forma*	200	93,6	342	84,4
Para combatir el estrés*	165	77,8	272	67,7
Aprender/mejorar habilidades**	168	78,9	229	56,7

Los asteriscos representan el nivel de significación estadística de las diferencias entre estudiantes de EF y el resto del alumnado universitaria. * $p < ,001$; ** $p < ,0001$.

Fuente: elaboración propia.

ficativas entre hombres y mujeres estudiantes de Educación Física, mientras que en el resto de las facultades y escuelas universitarias los hombres tan sólo diferían significativamente de las mujeres ($F = 44,81$ $p < ,0001$) en la mayor importancia que tenía para los hombres la realización de ejercicio físico o deporte para «poder participar en competiciones».

Finalmente, en la Tabla 4 se presentan las barreras para no hacer ejercicio físico o deporte. Como puede apreciarse, la razón aducida con una frecuencia muy superior al resto es «*porque tengo que estudiar*», si bien aparecen diferencias significativas entre varias barreras al comparar las respuestas de estudiantes de Educación Fí-

Tabla 4
Obstáculos o barreras para participar en actividades físicas o deportivas

Obstáculos (barreras)	Lic. Educación Física		Resto de universitarios	
	n	%	n	%
No me gusta*	3	2,3	46	11,6
Tengo que estudiar**	80	60,2	305	76,4
Tengo que trabajar	35	26,7	79	20,3
Tengo obligaciones familiares	24	18,8	84	21,4
No me divierte, me aburre**	2	1,6	45	11,4
Las instalaciones están lejos	21	15,9	79	19,9
Las cuotas de acceso son caras	25	19,1	105	26,6
El material deportivo es caro	22	16,9	78	19,8
Porque estoy lesionado**	52	39,7	41	10,4
Porque tengo problemas de salud	14	10,6	40	10,1
Porque tengo sobrepeso	2	1,5	20	5,1
Porque fumo*	4	3,1	52	13,2
Me canso excesivamente**	5	3,8	104	26,3
Sin apoyo de amigos y familiares*	3	2,3	30	7,6
Malas condiciones climatológicas	29	22,1	93	23,7

Los asteriscos representan el nivel de significación estadística de las diferencias entre estudiantes de Educación Física y el resto del alumnado universitario. * $p < ,001$; ** $p < ,0001$.

Fuente: elaboración propia.

sica y del resto. Cuando las razones para no hacer actividad física o deporte se analizaron en función del sexo se observó que los estudiantes de EF únicamente presentan diferencias estadísticamente significativamente con respecto a sus compañeras en la mayor frecuencia con la que mencionan «estar lesionado» como barrera que les impide hacer ejercicio físico o deporte ($F = 7,77, p < ,01$). Por su parte, los hombres y mujeres del resto de centros universitarios muestran diferencias significativas en las siguientes razones para no hacer ejercicio físico o deporte: las mujeres mencionan significativamente más «*tener que estudiar*» ($F = 6,49, p < ,01$), «*tener obligaciones familiares*» ($F = 9,35, p < ,005$), «*la lejanía de las instalaciones que necesitarían para practicar actividades físicas o deportivas*» ($F = 5,62, p < ,05$), y que «*se cansan excesivamente*» ($F = 12,39, p < ,0001$). En cambio, los hombres mencionan significativamente más que las mujeres ($F = 5,05, p < ,05$) la circunstancia de estar lesionado para explicar por qué no hacen ejercicio físico o deporte.

Las diferencias de motivos y barreras para hacer ejercicio físico y deporte fueron escasas al comparar los distintos cursos. Así, entre los estudiantes de Educación Física no hubo ninguna diferencia significativa entre los cursos con respecto a las barreras, y sólo aparecieron como motivos mencionados de manera significativamente distinta «*querer conseguir nuevas amistades o estar con los amigos*» ($F = 19,40, p < ,001$), con valores muy superiores en el alumnado de 1.º curso que en el resto; «*para participar en competiciones*» ($F = 12,504, p < ,05$), significativamente superior en los cursos 1.º y 2.º que en los demás; y «*para aprender nuevas habilidades o mejorar las que ya poseo*» ($F = 17,17, p < ,005$), con valores progresiva y significativamente menores desde 1.º a 5.º curso.

Por su parte, el resto del alumnado universitario sólo mostró diferencias significativas intercurso en el motivo referido a «*querer conseguir nuevas amistades o estar con mis amigos*» ($F = 8,36, p < ,05$), siendo mencionado significativamente más por los alumnos de 1.º curso que por el resto. Del mismo modo, se observaron diferencias significativas únicamente en la barrera para no hacer ejercicio o deporte referida a que «*las instalaciones que necesito para practicar actividades físicas o deportivas están lejos*» ($F = 8,13, p < ,05$), con una mención significativamente mayor del alumnado de 4.º curso que del de cursos precedentes.

Discusión

En conjunto, los resultados permiten constatar que los estudiantes de Educación Física constituyen un grupo claramente diferenciado con respecto a la práctica totalidad de variables de ejercicio físico y deporte. La cantidad de ejercicio semanal que realizan a lo largo de sus estudios universitarios, la implicación en este tipo de actividades durante los años previos a su entrada en la universidad y su identificación con el ejercicio físico son significativamente superiores a las del resto de estudiantes universitarios. Igualmente, resultan significativamente distintas sus motivaciones para tomar parte en actividades físicas e, incluso, los obstáculos que explican que no las realicen o las realicen menos de lo que ellos desearían. Consiguientemente, dejando para una posterior ocasión la discusión de los resultados referidos a los estudiantes de Educación Física, de aquí en adelante nos centraremos en el análisis y discusión de los datos que corresponden al resto de estudiantes universitarios.

En primer lugar, conviene destacar que, en la misma línea de algunos estudios previos (Sallis y Hovell, 1990; Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz, 1996), los resultados de esta investigación mostraron que los estudiantes reducen de manera muy importante la actividad física al pasar de la enseñanza secundaria a la universitaria, adoptando estilos de vida sedentarios que corren el riesgo de mantenerse incluso una vez terminada la carrera (Dishman y Dunn, 1988). El punto de inflexión en este proceso de reducción de actividad física parece corresponder, precisamente, al período en el que se inicia la transición de estudios, es decir, al primer curso en la universidad. De hecho, los estudiantes de primero realizan una cantidad de ejercicio físico significativamente menor al que realizaban en COU y, además, en comparación con los alumnos de los cursos posteriores de la carrera universitaria, son también los que presentan los niveles más bajos de ejercicio. Blasco y colaboradores (1996) han especulado con la posibilidad de que el hecho de enfrenarse al conglomerado de nuevas circunstancias que supone la entrada en la universidad sea el factor determinante de los bajos niveles de actividad física observada en estudiantes universitarios de primer curso.

Por otra parte, los resultados encontrados constataron también una significativa diferencia en la cantidad de actividad física que

realizan hombres y mujeres, tal y como ya se venía observando en años anteriores y en diferentes ámbitos geográficos (Blasco y col., 1996). De hecho, la menor cantidad de actividad física que realizan las estudiantes universitarias con respecto a sus compañeros ya se venía dando en los años previos a su ingreso en la universidad.

En cuanto a la percepción que cada cual tiene de sí mismo como persona activa y que realiza ejercicio físico, se encontró una significativa relación positiva entre la identidad con el ejercicio y todas y cada uno de los indicadores conductuales de ejercicio físico, es decir, horas semanales dedicadas a realizar ejercicio, número de semanas, desde el inicio del curso, durante las que se había realizado ejercicio, e intensidad percibida del esfuerzo invertido en estas actividades físicas. Así y todo, los valores más bajos de identidad con el ejercicio se daban al finalizar los estudios universitarios, a pesar de que estos alumnos no son los que hacían menos actividad física, ni tampoco presentaban unas tasas mayores de actividad laboral que las de los alumnos de los cursos precedentes. Por su parte, las mujeres mostraron una identidad con el ejercicio significativamente menor que la de los hombres, en línea, por tanto, con los niveles también significativamente menores de actividad física anteriormente mencionados.

En conjunto, estos resultados parecen apoyar el modelo teórico que se basa en la relación identidad de rol-conducta como fundamento para explicar la participación en actividades físicas (Charng, Piliavin, y Callero, 1988; Kendzierski, 1994). Según el mismo, la relación recíproca entre la autodefinición como persona físicamente activa y su conducta real de ejercicio determina que para sentirse identificado con el ejercicio se necesita, como prerrequisito, una implicación previa en esa actividad e, igualmente, que la identidad con el ejercicio tenga importantes consecuencias sobre la conducta futura de ejercicio de la persona, de manera que, si se ve a sí mismo como activo, hará más actividades físicas, o será más probable que comience un programa de ejercicio en el caso de que no lo esté siguiendo en ese momento.

En definitiva, este modelo teórico sugiere que una persona hace inferencias sobre su autoimagen como persona físicamente activa a partir de su conducta o de circunstancias en las que ésta se produce (Dendzierski, Furr, y Schiavoni (1998), y que la cantidad de esfuerzo percibido en sus actividades físicas constituye un factor «conduc-

tual» determinante para su identidad con el ejercicio, tal y como ya fue confirmado en un estudio previo (González, 1999). Igualmente, el modelo sugiere que la identidad con el ejercicio sólo se desarrolla a partir de la implicación libremente elegida en actividades físicas y deportivas, y que la competencia percibida y el disfrute de la actividad afectarán a la motivación para implicarse en ella (Weiss y Chaumeton, 1992) y, en última instancia, a la implicación real en esas actividades.

De acuerdo con estos planteamientos y con los datos de un estudio previo realizado con estudiantes universitarios de primer ciclo implicados a nivel recreativo en diferentes deportes (Kendzierski, Furr y Schiavoni, 1998), en el presente trabajo se observó una significativa relación entre la identidad con el ejercicio de los estudiantes universitarios y su grado de implicación en actividades físicas, así como con el nivel de esfuerzo percibido. Además, las principales razones citadas para hacer ejercicio estuvieron, en efecto, referidas a la idea de disfrute y libre decisión («*porque me gusta*», «*porque me divierte*»), seguidas de motivos relacionados con las consecuencias físicas del ejercicio («*para mantenerme en forma*» y «*para estar más ágil y flexible*»). En general, los motivos para hacer ejercicio no fueron distintos entre hombres y mujeres, excepción hecha del interés significativamente mayor de los hombres en hacer ejercicio «para poder participar en competiciones deportivas». Según Duda y Tappe (1989), los incentivos personales, como los que pueden suponer las competiciones, junto con la propia imagen personal y las opciones percibidas, son los tres componentes interrelacionados que componen la percepción subjetiva de la situación de ejercicio y, en gran medida, determinan la conducta. De forma consistente con lo encontrado por estos autores en personas de mediana edad y de edad avanzada, los resultados de nuestro estudio también han constatado que los motivos y la identidad con el ejercicio en estudiantes universitarios presentan diferencias en función de la edad y el sexo. Las «opciones percibidas» suponen el tercer componente de los mencionados y hacen referencia a las alternativas conductuales que, en el contexto del ejercicio físico se ejemplifican en las barreras percibidas para hacer ejercicio con regularidad (Duda y Tappe, 1989). A este respecto, habría que destacar que, mientras en las personas de edad más avanzada las barreras para hacer ejercicio suelen estar más

relacionadas con aspectos de salud (Netz, Owen, Boot y Bauman, 1997), en nuestro estudio las dos terceras partes de los estudiantes indicó que no hacían ejercicio físico —o no hacían tanto como querían— por razones de tiempo, concretamente porque tenían que estudiar. Sin duda, esa fue con extraordinaria diferencia la que más se destaca entre las razones mencionadas por los estudiantes, pero también es cierto que las mujeres la mencionaron significativamente más que sus compañeros. Las diferencias de género en cuanto a barreras percibidas aparecieron también referidas a las obligaciones familiares, a la lejanía de las instalaciones deportivas y al excesivo cansancio que supone la práctica de ejercicio físico, revistiendo todas ellas una mayor importancia en el caso de las mujeres. Únicamente la circunstancia de estar lesionado fue el obstáculo que los universitarios varones citaron significativamente más que sus compañeras, en lógica consonancia con la también mayor implicación de ellos en actividades físicas y deportivas.

En resumen, los resultados de este estudio muestran la significativa reducción de ejercicio físico que se produce con el paso de la enseñanza secundaria a la universidad. Igualmente, se constata la fuerte relación positiva entre la propia imagen que una persona tiene como persona físicamente activa y diversos indicadores conductuales de ejercicio. A este respecto, se han puesto de manifiesto importantes diferencias de género en cuanto a identidad con el ejercicio y participación en actividades físicas y deportivas entre los estudiantes universitarios, y otro tanto ha ocurrido con respecto a los motivos y las barreras más relevantes para hacer ejercicio. En la medida en la que todas las variables citadas constituyen importantes predictores de la conducta de ejercicio y de patrones de vida activos (Anderson y Cychosz, 1994; Kendzierski, 1994; King *et al.*, 1992), los resultados encontrados deberían ser tenidos en cuenta a la hora de desarrollar programas para la promoción de actividades físicas y deportivas entre los estudiantes universitarios.

Bibliografía

ANDERSON, D.F. & CYCHOSZ, C.M. (1994), «Development of an exercise identity scale» en *Perceptual and Motor Skills*, 78, 747-751.

- BLASCO, T.; CAPDEVILA, L.; PINTANEL, M.; VALIENTE, L. & CRUZ, J. (1996), «Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios» en *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- BORG, G.A.V. (1970), «Perceived exertion as an indicator of somatic stress» en *Scandinavian Journal of Rehabilitative Medicine*, 2, 92-98.
- CHARNG, H.W.; PILIAVIN, J.A. & CALLERO, P. (1988), «Role identity and reasoned action in the prediction of repeated behavior» en *Social Psychology Quarterly*, 51, 303-317.
- DEVÍS, J. & PEIRÓ, C. (1993), «La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física» en *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 71-86.
- DISHMAN, R.K. (1988), *Exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- DISHMAN, R.K. (1993), «Exercise adherence» en SINGER, R.N.; MURPHEY, M. & TENNANT, L.K. (eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York, MacMillan Publ., 779-798.
- DISHMAN, R.K. & DUNN, A.L. (1988), «Exercise adherence in children and youth: Implications for adulthood» en DISHMAN, R.K. (ed.), *Exercise adherence. Its impact on public health*. Champaign, Human Kinetics, 155-200.
- DUDA, J.L. & TAPPE, M.K. (1989), «Personal investment in exercise among middle-aged and older adults» en OSTROW, A.C. (ed.), *Aging and Motor Behaviour*. Indianapolis, Indiana: Benchmark, 219-237.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1986), *Hábitos deportivos de los españoles. Sociología del comportamiento deportivo*. Madrid: ICEFD.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1990), *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- GILI, M. & FERRER-PÉREZ, B. (1994), «Práctica deportiva y estereotipos de género: un estudio de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares» en *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 81-88.
- GONZÁLEZ, A. (1999), *Relationship among exercise identity and exercise behavior in Basque physical education students*. 10th European Congress of Sport Psychology. Praga, Charles University.
- GONZÁLEZ, A. & RODRÍGUEZ, R. (1999), «Pautas de actividad física e identidad con el ejercicio en estudiantes universitarios de Educación Física» en *I Congreso sobre la Actividad Física y el Deporte en la Universidad*. Valencia, Universidad de Valencia.
- KENDZIERSKI, D. (1994), «Schema theory: An information processing focus» en DISHMAN, R.K. (ed.), *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics, 137-159.
- KENDZIERSKI, D.; FURR, R.M. & SCHIAVONI, J. (1998), «Physical activity self-definitions: Correlates and perceived criteria» en *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 176-193.

- KING, A.C.; BLAIR, S.N.; BILD, D.E.; DISHMAN, R.K.; DUBBERT, P.M.; MARCUS, B.H.; OLDRIDGE, N.B.; PAFFENBARGER, R.S.; POWELL, K.E. & YEAGER, K.K. (1992), «Determinants of physical activity and interventions in adults» en *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), S221-S236.
- MASACHS, M.; PUENTE, M. & BLASCO, T. (1994), «Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico» en *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 71-80.
- MIRANDA, J. (1991), «¿Salud, forma física, estética o bienestar? ¿Qué porta a l'usuari al gimnàs?» en *Apunts. Educació Física*, 61-70.
- NETZ, Y.; OWEN, N.; BOOTH, M. & BAUMAN, A. (1997), «Perceived barriers to exercise among Australians» en LIDOR, R. & BAR-ELI, M. (eds.), *Proceedings of the IX World Congress of Sport Psychology*. Netanya, Israel, International Society of Sport Psychology (ISSP), 516-518.
- RODRÍGUEZ, R. & GONZÁLEZ, A. (1997), «Estrategias de intervención para aumentar la adherencia al ejercicio físico regular supervisado en mujeres» en *Investigación y Deporte*, 13, 3-14.
- SALLIS, J.F. & HOVELL, M.F. (1990), «Determinants of exercise behavior» en HOLLOSZY, J.O. & PANDOLF, K.B. (eds.), *Exercise and Sports Sciences Review*, 18. Baltimore: Williams & Wilkins, 307-330.
- SÁNCHEZ-BARRERA, M.; PÉREZ, M. & GODOY, J. (1995), «Patrones de actividad física en una muestra española» en *Revista de Psicología el deporte*, 7-8, 51-71.
- WEISS, M.R. & CHAUMETON, N. (1992), «Motivational orientations in sport» en HORN, T.S. (ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, 61-99.

El sociotipo de practicante de actividades físico-deportivas en la sierra de Guara (Huesca)¹

*Lanuza Brosed, R.
y Ponce de León Elizondo, A.*

Introducción

Con el presente artículo se pretende dar una visión objetiva acerca de la frenética demanda de actividades físico deportivas en el medio natural que se ha venido produciendo en los últimos diez años en el territorio español. Se trata de una forma de vivir un tiempo de ocio por parte de un importante sector de la población, posiblemente como reacción a un tipo de vida urbana poco satisfactorio y a la mejora del poder adquisitivo de la población española que les permite cierta autonomía y disponibilidad para los desplazamientos y estancias.

¹ Algunos de los datos que se recogen en el presente artículo han sido obtenidos a partir de la investigación *Las actividades físico-deportivas en el marco de la Sierra de Guara: aproximación sociológica* llevada a cabo entre los años 1995 y 1996 y dirigida por el Dr. Francisco Lagardera Otero y por el siguiente equipo de investigadores: Susana Lapetra, Luis Cacho, Raúl Lanuza, Javier López, Enrique Borrás y Antoni Mora.

La Sierra de Guara debido a la belleza y espectacularidad de sus paisajes, cuyo resultado se manifiesta en una compleja red hidrográfica de cañones, barrancos y gargantas, se ha constituido como un espacio privilegiado para la práctica de actividades físico-deportivas, que numerosos ciudadanos y ciudadanas llevan a cabo en buena parte de su tiempo de ocio. De todas estas actividades, el descenso de cañones o barranquismo es la más practicada, aunque in situ, al usuario se le ofrece la posibilidad de realizar otro tipo de actividades de ocio deportivas —parapente, senderismo, paseos a caballo, excursiones en bicicleta de montaña, escalada, rafting, espeleología— y culturales —visitas a cuevas con pinturas rupestres, paseos naturalistas, rutas por pueblos abandonados y museos costumbristas.

Este trabajo pretende dar a conocer la repercusión de este fenómeno social de gran envergadura, las actividades físico-deportivas de ocio en el medio natural que tienen lugar en todo el Alto Aragón y más concretamente, en la Sierra de Guara —Huesca—. Se trata de conocer el sociotipo: origen, edad, género, estatus sociocultural y socioeconómico de los que demandan y practican este tipo de actividades durante la época estival, que es el período más frecuentado, especialmente por quienes acuden a practicar barranquismo. Al mismo tiempo, se pretende conocer las tendencias respecto a sus actitudes y hábitos con el fin de configurar las características de la demanda en este sector.

El estudio se presenta en tres bloques. En el primero, se ubica y se delimita el Parque Natural de la Sierra de Guara y se describen sus características geográficas físicas, en cuanto a clima, red hidrográfica, geografía y litografía y geográficas humanas (actividades económicas y población).

En el segundo, se describen las actividades físico deportivas que se practican, centrándonos en la actividad predominante: el descenso de cañones o barranquismo. Hablamos de la preparación de la actividad, material necesario para llevarla a cabo, niveles de dificultad, riesgos y precaución en la ejecución.

El tercer bloque se centra en la investigación propiamente dicha. Se plantea el objeto de estudio, el diseño teórico y resultados de la encuesta sociológica y el análisis de los datos mediante la distribución de frecuencias. Se concluye el artículo con unas breves consideraciones finales.

El parque natural de la Sierra de Guara

Está situada en la provincia de Huesca; concretamente, en la comarca conocida como el Somontano de Barbastro. Constituye un macizo, integrado por un conjunto de sierras, alineadas de norte a sur, que se sitúa como el nexo de unión entre el Pirineo y la Hoya de Huesca.

La ley del 27 de diciembre de 1990 declara a toda esta zona descrita como Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara. Hidrográficamente, toda la Sierra pertenece a la misma cuenca principal, siendo atravesada por numerosos ríos, de los cuales, sólo algunos tienen su origen en ella (Flumen, Formiga, Calcón...) y otros, en el Serrablo (Alcanadre, Isuala, Vero...).

En esta red fluvial, existe un matiz que las divide en dos, geográficamente hablando. Nos referimos a las poblaciones localizadas en las proximidades de sus cuencas fluviales. Así, se comprueba cómo las poblaciones más habitadas del Parque Alquézar, Bierge, Colungo, Radiquero y Morrano se ubican en las cuencas de los ríos Vero, Isuela y Alcanadre, mientras que las poblaciones con escaso número de habitantes se localizan próximas a los ríos Guatzalema y Flumen.

Esta situación se traduce en una desproporción abismal respecto a la afluencia de visitantes y de practicantes entre ambos grupos. Lógicamente, la creación de infraestructuras y empresas de servicios relacionadas con la práctica de actividades físico deportivas se ha focalizado en las cuencas de los ríos Vero, Isuala y Alcanadre.

La riqueza paisajística, por lo variado de sus especies vegetales y animales, sumado a la belleza y espectacularidad de su orografía, choca frontalmente con la desertización demográfica que caracteriza a todo el Parque Natural de la Sierra de Guara.

La actividad económica prioritaria de la Sierra de Guara era la que corresponde a una economía mixta de media montaña, combinación de la tradicional ganadero-forestal y la cerealista de llanura. El aprovechamiento agrícola, sin embargo, se encontraba con frecuentes agravantes como las acusadas pendientes, la escasez de depresiones y de terrazas cultivables y un clima continental muy acusado. Ello, unido a la emigración y al despoblamiento demográfico, ha provocado que las zonas cultivables hayan ido devaluándose poco a poco.

La ganadería ha sido tradicionalmente la otra actividad económica importante de la zona. El ganado lanar, en el pasado conformaba

gran parte de la actividad comercial de este territorio, a través de la venta de la lana. Sin embargo, el abandono de las tierras y la consiguiente degradación de los pastos ha provocado una fuerte regresión del sector ganadero.

En contraposición a todo este cuadro económico decadente, se está asistiendo a un interesante incremento de la población durante los meses de verano, principalmente. La atracción que ejerce este paraje, en función de sus características geológicas, de sus ríos y cañones, ha comenzado a traducirse en un incremento del turismo. Esta situación coincide fortuitamente con la proliferación de las llamadas actividades físico-deportivas en el medio natural o también denominadas de aventura.

De manera progresiva y debido a estos factores, las infraestructuras destinadas a albergar el turismo han ido creciendo, lo cual ha favorecido la mejora del sector servicios en diversos núcleos poblacionales. Quizás este sector, podría constituir, en un futuro próximo, la actividad económica que logre «revivir» el espacio geográfico de la Sierra de Guara. La creación, entre los años 1982 y 1992, de campings como Lecina, Río Vero, El Puente, Altaoja, Mascún, Expediciones, o empresas que operan en la zona como: Compañía de Guías Sierra de Guara, Escapadas, Milorcha, Compañía de Guías de Lecina, etc., es un fiel reflejo de la tendencia al alza del sector servicios al que se aludía anteriormente.

Las actividades físico deportivas en la Sierra de Guara

En la última década, las actividades físico deportivas en espacios naturales se han consolidado como una importante opción que la población española escoge a la hora de ocupar el tiempo de ocio. La utilización de espacios naturales con fines deportivos, turísticos y como fuente de ocio está aumentando de forma progresiva. El Parque Natural de la Sierra de Guara es un claro ejemplo de lo que acabamos de afirmar.

Si nos centramos en el entorno que nos ocupa, podemos diferenciar claramente dos tipos de actividades físico deportivas:

- a) Las que presentan una alta frecuencia en su práctica y crecimiento importante del número de sus practicantes, como el

descenso de barrancos y cañones, la escalada, la bicicleta de montaña y el senderismo.

- b) Las de baja frecuencia de práctica, proporción escasa de practicantes como la espeleología, el piragüismo, el submarinismo, las excursiones a caballo, el puenting y el parapente.

De todas ellas, el descenso de barrancos y cañones es la que centra la atención del equipo de investigadores por ser la actividad estrella del entorno de la Sierra de Guara.

Previamente, se hace necesario describir en qué consiste esta actividad, materiales que utiliza, sus primeros practicantes, etc. Si atendemos a la palabra cañón, desde un punto de vista geográfico, lo podríamos definir como un paso estrecho o garganta profunda entre dos montañas por donde transcurre un río. La actividad físico-deportiva a la que se hace referencia consiste en descender por el cauce de un río internándose entre las gargantas y los cañones que éste ha ido provocando a través de la erosión con el paso de los años.

Las técnicas que se utilizan resultan ser una mezcla entre las que se utilizan en espeleología y alpinismo añadiendo la dificultad que ofrece el caudal de agua. La dificultad varía en función del tipo de descenso a realizar, del clima y del período del año en el que se practica.

Principalmente, las técnicas que se requieren son el descenso de verticales: técnica de rapel, los saltos a pozas o badinas de agua, la progresión horizontal: marcha, destrepes y descenso por «toboganes», la progresión en el agua: técnicas básicas de natación y buceo.

La práctica del descenso de barrancos requiere un determinado material, vestimenta (traje de neopreno, zapatillas de deporte o botas de loneta, de trekking, de agua o pies de gato, mochila y bidón estanco, chaleco salvavidas, etc.) material técnico (arnés, descendedor, bloqueador, cuerdas estáticas y/o dinámicas, cintas de 2-3 cm., clavijas de escalada, tacos perforadores, martillo y burilador).

Durante los años ochenta es cuando esta actividad físico deportiva pasa de ser una actividad minoritaria a convertirse en una práctica asequible y masiva, incrementándose cada año el número de grupos de personas que llegan a estos parajes atraídos por sus espectaculares cañones y gargantas misteriosas y emocionantes.

Hoy en día, a la hora de ofertar la actividad del barranquismo por parte de las empresas asentadas en la zona, se ofrecen todo tipo

de condiciones de seguridad. En primer lugar, los barrancos están equipados con los anclajes necesarios y con las indicaciones del itinerario a seguir, los cuales son revisados periódicamente. Por otro lado, los cambios que se producen en la morfología de los cañones debido a las fuertes crecidas de los cauces en momentos muy puntuales, obligan a que se revisen todos los trayectos de forma periódica para tener en cuenta los posibles cambios y de esta manera, evitar al máximo los accidentes que se pudiesen producir.

Es muy recomendable realizar los descensos acompañados por guías profesionales que conocen perfectamente tanto el terreno como las técnicas necesarias para desarrollar la actividad de acuerdo a unas condiciones de seguridad óptimas al mismo tiempo que dominan de forma precisa los mecanismos de actuación ante un accidente o imprevisto.

Los barrancos se clasifican en función de diferentes criterios. Según la *ubicación* dentro del Parque Natural agrupándolos en función del cauce fluvial en el que se encuentra cada barranco. Los cauces más importantes son Flumen, Guatizalema, Alcanadre, Isuala y Vero. Según el criterio «*duración del recorrido*» que se refiere a la duración del descenso, su aproximación y su regreso.

Quizás el criterio más interesante es el referido al *material técnico exigible* (arnés, cuerda/s y descensor). Este criterio nos permite clasificar los cañones según su dificultad.

Por último, otro criterio importante es el *período de práctica aconsejable*. Este parámetro nos permite clasificar los barrancos en base al período anual más adecuado para transitarlos.

Si se tienen en cuenta estos criterios de clasificación, se observará que existe una oferta amplia y adecuada a los diferentes niveles de práctica del usuario. La época estival es el período del año elegido por los usuarios que, preferentemente, se acercan a este espacio natural.

Practicantes de actividades físico-deportivas en la Sierra de Guara: aproximación sociológica

Se emplea el término de aproximación sociológica por la apertura a nuevas líneas de investigación que este estudio esboza y que nos darán acceso al conocimiento de un fenómeno social que puede

tener, para la zona y por extensión, para todo el Alto Aragón, una importancia social, económica y cultural de relevantes dimensiones.

Conocer con rigor el sociotipo de practicantes de actividades físico-deportivas en el ámbito de la Sierra de Guara resulta de gran importancia, ya que este conocimiento hará posible cualquier proyección sobre las características y tendencias que habrían de seguir los servicios deportivo turísticos en esta zona del Alto Aragón.

Como ya se ha dicho anteriormente, el propósito de la investigación es conocer *el sociotipo (origen, edad, género, estatus socio-cultural y socioeconómico)* de las personas que practican actividades físico deportivas en la sierra de Guara durante la época estival, que es el período más frecuentado, especialmente para quienes acuden a practicar barranquismo, que será la actividad en al que centramos la atención durante el estudio. Así mismo, se busca delimitar las tendencias respecto a sus actitudes y hábitos con el fin de configurar las características de la demanda en este sector.

Las dimensiones del problema a analizar incluyen la consideración de las siguientes cuestiones:

- El sociotipo.
- Las actividades practicadas.
- Las motivaciones.
- La experiencia deportiva.
- Las características de las prácticas realizadas.

Variables sometidas a estudio

En cuanto a las variables sometidas a estudio, hay que considerar como variables *independientes*, el sexo, la edad, el nivel de estudios, la situación laboral y la residencia. Como variables *dependientes* encontramos la experiencia deportiva, la motivación por el medio natural, el tipo de prácticas realizadas, la frecuencia de práctica, los inicios en la práctica, los modos de realizar la práctica, las motivaciones para realizar cada práctica y el encuentro con otros practicantes.

Definición de la muestra

Ante el problema de contar con un registro fiable, aunque fuera aproximado al universo de trabajo consignado en esta investigación, es decir, la totalidad de practicantes de actividades físico deportivas en la sierra de Guara durante los meses de julio y agosto, optamos por definir una muestra estratificada al sexo y la edad, distribuida por cuotas mínimas de significación estadística (40 unidades o más), teniendo en cuenta que el estrato de la edad se distribuyó en tres grupos: menores de 25 años, entre 25 y 35 años y mayores de 35 años, habida cuenta de la profusión de practicantes jóvenes que pudimos constatar en los controles directos establecidos. Esto nos da un número de encuestas establecido en 240 unidades.

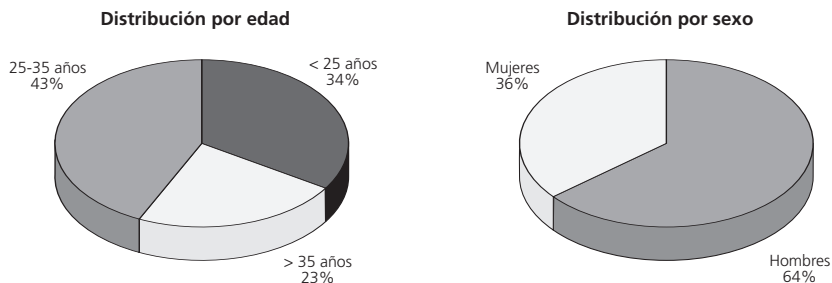
Aplicación de la muestra

El trabajo de campo se llevó a cabo durante los dos primeros fines de semana del mes de agosto de 1994, escogiendo a los encuestados de modo aleatorio (respetando los mínimos establecidos en el registro muestral estratificado) en Rodellar, Alquézar y los campings Vero, el Puente y Altaoja.

En total, se han pasado 305 encuestas, ya que por derivación extensiva, al ser tremendamente problemático encontrar en los focos de campo elegidos, personas atribuidas a algunas de las segmentaciones establecidas (mujeres en los tres segmentos y hombres mayores de 35 años), se optó por establecer una sobremuestra de 65 casos, con el fin de que todos los estratos preestablecidos tuvieran suficiente representatividad estocástica.

VARIABLES INDEPENDIENTES

Si atendemos a la información que nos proporcionan los gráficos, observamos que la población de practicantes que escogen el entorno natural de la Sierra de Guara, es, mayoritariamente, población joven masculina, en torno a los 25 años.

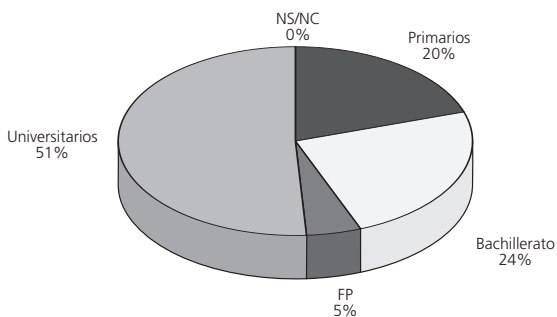


Fuente: LAGARDERA, F., *Las actividades físico deportivas en el marco de la Sierra de Guara: aproximación sociológica.*

Gráficos 1 y 2
Distribución de Frecuencias

Si atendemos a la información que nos proporcionan los gráficos, observamos que la población de practicantes que escogen el entorno natural de la Sierra de Guara, es, mayoritariamente, población joven masculina, en torno a los 25 años.

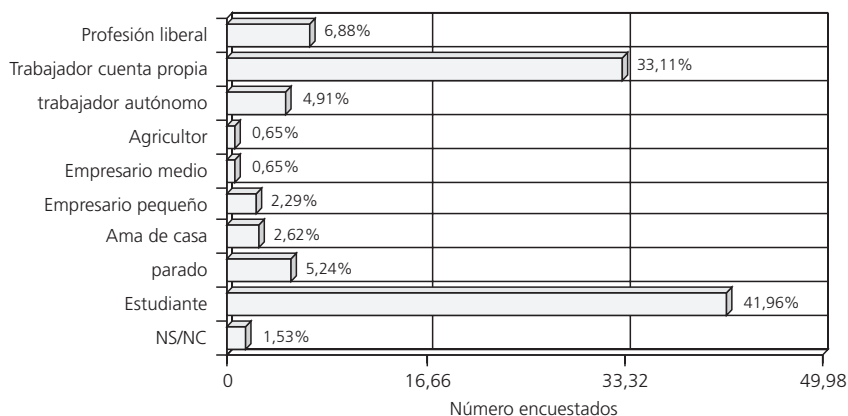
La población de practicantes posee un elevado nivel de formación en líneas generales; más de dos tercios del total de la muestra, el 75,4% estudian o han estudiado carreras universitarias, bachillerato o formación profesional de segundo grado.



Fuente: LAGARDERA, F., *Las actividades físico deportivas en el marco de la Sierra de Guara: aproximación sociológica.*

Gráfico 3
Distribución según nivel de estudios

La muestra encuestada expresa mayoritariamente que se trata de una población estudiantil, lo que supone un 41,96% del total, siendo también muy importante el 33,11% que corresponde a trabajadores por cuenta ajena. El resto de ítems de la variable socioeconómica es prácticamente insignificante, destacando tan sólo el 6,88% que se dedica al ejercicio de profesiones liberales.



Fuente: LAGARDERA, F., *Las actividades físico deportivas en el marco de la Sierra de Guara: aproximación sociológica*.

Gráfico 4

Distribución de los encuestados según situación laboral

Sociotipo

El análisis de estas cuatro variables: edad, sexo, nivel de estudios y situación laboral nos ofrece una clara tendencia en cuanto al perfil sociológico (sociotipo) de la población que frecuenta la Sierra de Guara en la época estival (julio y agosto preferentemente). Se trata de una población preferentemente masculina y joven, entre los 20 y 30 años con un elevado nivel sociocultural y un estatus socioeconómico alto.

Estamos, por tanto, ante una población que hace compatible la práctica sistemática del deporte en su medio habitual de residencia con las salidas durante las vacaciones y fines de semana al entorno natural, y con un probable sector de población de transición, que

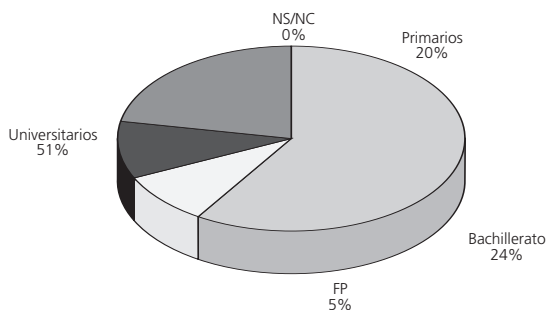


Gráfico 5

Distribución de las personas encuestadas según la realización de prácticas deportivas anteriores

alternando ambas prácticas parece decantarse por un tipo de actividad desrutinizadora.

Variables dependientes

a) *Motivaciones hacia el entorno y la práctica deportiva*

A la hora de justificar las motivaciones para desplazarse hasta la Sierra de Guara, podemos apreciar una clara tendencia mayoritaria, el 57% busca en este enclave natural *estar en contacto con la naturaleza* con diversas matizaciones, pero que en todos los casos puede deducirse que se trata de una alternativa para salir de la rutina urbana habitual, con una manifiesta sensibilidad hacia el entorno; mientras que un importante 23% encuentra en el medio natural una forma de *encontrar nuevas emociones* mediante la superación de situaciones con fuerte riesgo u obstáculos poco habituales. El restante 19% que se desplaza a la zona con ánimo de *divertirse jugando*, puede formar indistintamente de las dos agrupaciones anteriormente establecidas.

b) *Iniciación a la práctica y experiencia deportiva*

En cuanto a la iniciación en la práctica de este tipo de actividades se desprende de la encuesta que la forma mayoritaria es la realizada a través de *amigos o conocidos*. Esto es así para el 67% de

los barranquistas, el 81% de los que dicen practica senderismo, el 83% de los que practican bicicleta de montaña o el 70% de los que practican escalada.

Tan sólo en los practicantes de espeleología, la iniciación fue preferentemente a través de *asociaciones o clubes*, lo que significa el 49% de los mismos, frente al 39% que lo hicieron *con amigos*. Aunque debemos consignar que tan sólo el 17% de la población total encuestada afirma haber practicado esta modalidad alguna vez.

El 26% de los escaladores manifestaron haberse iniciado en el barranquismo de esta forma, a *través de los clubes*; también comenzaron así, el 18% de los iniciados al senderismo y en cuanto a la práctica de la bicicleta de montaña, tan sólo el 8% se introdujo en estas prácticas mediante asociaciones o clubes.

Merece la pena destacar el 12% de los barranquistas inducidos a iniciarse en este tipo de práctica a través de los *medios de comunicación*, o el insignificante 4% que se inician a través de empresas y agencias de viajes en esta modalidad estrella de la Sierra.

c) Frecuencia y tipo de prácticas realizadas

Tablas 1 y 2

Frecuencia de práctica anual de las diferentes actividades físico-deportivas

	Barrancos	Escalada	Bicicleta montaña	Senderismo	Caballo
1 vez al año	46%	25,45%	4,83%	8,43%	40,53%
2 a 5 veces al año	33,58%	28,18%	16,93%	27,1%	35,08%
6 a 10 veces al año	6,79%	10%	9,67%	22,2%	8,7%
> 10 veces al año	13,58%	36,36%	68,54%	42,16%	15,78%

	Piragüismo	Submarinismo	Parapente	Puenting	Espeleología
1 vez al año	63,63%	28,12%	54,54%	66,66%	44,23%
2 a 5 veces al año	14,54%	28,12%	—	22,22%	8,46%
6 a 10 veces al año	9,09%	15,62%	4,54%	—	1,92%
> 10 veces al año	12,72%	28,12%	40,9%	11,11%	15,38%

Fuente: LAGARDERA, F., *Las actividades físico deportivas en el marco de la Sierra de Guara: aproximación sociológica*.

Lo más habitual suele ser realizar una práctica a lo largo de la temporada, esto es así para el 46% de los que realizan el descenso de barrancos o para el 63% de los piragüistas, el 54% de los que realizan parapente o el 66% de los que ha hecho puenting, aunque estas tres modalidades son claramente minoritarias.

d) *Encuentro con otros participantes*

Tablas 3 y 4
Encuentros con los otros practicantes

	Barrancos	Escalada	Bicicleta montaña	Senderismo	Caballo
Siempre	57,30%	40,90%	38,09%	42,77%	33,89%
Frecuentemente	35,50%	31,81%	35,71%	31,92%	40,67%
Esporádicamente	6,74%	22,72%	23,01%	24,69%	22,03%
Nunca	0,37%	4,54%	3,17%	0,6%	3,38%

	Piragüismo	Submarinismo	Parapente	Puenting	Espeleología
Siempre	45,28%	43,75%	50,00%	42,30%	21,56%
Frecuentemente	26,41%	18,75%	22,72%	7,69%	11,76%
Esporádicamente	25,42%	28,12%	22,72%	34,60%	31,37%
Nunca	3,77%	9,37%	4,54%	15,38%	35,29%

Esta variable tiene como finalidad la de vislumbrar hasta qué punto la realización de las diferentes modalidades se llevan a cabo en un marco saturado o no de practicantes pues no debemos olvidar que el trabajo de campo se realizó durante los meses de julio y agosto.

Un 57% de los practicantes de barranquismo manifiestan encontrarse «*siempre*» con más personas durante el desarrollo de la actividad y un 35% se encuentran con otras personas. Es decir, un 92% de los practicantes se encuentran «*siempre*» o «*frecuentemente*» con otras personas, lo que nos puede dar idea de lo frecuentados que están los barrancos más habituales durante los meses de julio y agosto.

Esta tendencia se manifiesta también en las otras prácticas más habituales: senderismo, bicicleta de montaña y escalada, aunque con unos porcentajes menores comparados con el barranquismo.

e) *Formas o modos de llevar a cabo la práctica físico-deportiva*

Todas las modalidades de prácticas físico-deportivas que han surgido en la encuesta suelen realizarse a *solas o bien con amigos*, exceptuando el caso del parapente y el submarinismo pero cuyos datos podemos desestimar a tenor del escaso número de población que lo realiza, tan sólo el 9% y el 12%, respectivamente.

En el caso del barranquismo, el 57% lo suelen realizar *solos o con amigos* y el 30% lo hacen a través de la *contratación de empresas* que operan en el sector. En el resto de modalidades la contratación de empresas que operan en el sector. En el resto de modalidades la contratación de empresas supone un volumen insignificante en relación al número de practicantes.

Consideraciones finales

El trabajo de campo para el análisis de la demanda de actividades físico-deportivas en la zona, se realizó precisamente en la época de mayor afluencia de deportistas, durante los meses de julio y agosto, y los datos han descubierto que el sociotipo medio de los visitantes de la Sierra de Guara son preferentemente hombres jóvenes, entre los veinte y treinta años, aunque resulta importante resaltar la progresiva afluencia de mujeres, especialmente aquéllas con edad comprendida entre los veinte y los veinticinco años. Tanto hombres (64%) como mujeres (36%), responden a un nivel sociocultural medio-alto, puesto que el 52% sigue o ha finalizado estudios universitarios, contando el 23% con estudios de bachillerato finalizados. Esto decanta la población de visitantes, en relación a su estatus socioprofesional, hacia el ámbito estudiantil (42%) seguido por la población trabajadora por cuenta ajena (33%). Se trata así mismo de deportistas activos, ya que un 80,3% afirma practicar de forma sistemática algún deporte o actividad física.

Por lo general, la sierra de Guara es punto de destino último y casi exclusivo de sus visitantes, ya que la inmensa mayoría de ellos acuden ahí por el reclamo del barranquismo. Cerca del 40% pasa en la zona, preferentemente en campings (50%), de dos a cuatro días, siendo mucho menor el número de aquéllos que se quedan en la zona una semana o más días (18,3%); especialmente significativo

es el 16,2% que llega y abandona la Sierra en la misma jornada, después de haber realizado la actividad preferida.

Los visitantes encuestados acuden a la Sierra a realizar alguna actividad relacionada con el barranquismo (89,2%), realizando la actividad preferentemente con grupos de amigos (50%) o a través de servicios contratados por empresas que cuentan con guías y soporte de material (26,5%). La mayoría de ellos acuden estimulados por las experiencias anteriores narradas por amigos y conocidos, en torno al 58%, sólo un 10,2% se han informado a través de revistas, un 8,2% mediante asociaciones y clubes, y apenas un 3,5% a través de agencias de viajes; sin embargo, el 61,2% repiten viaje una vez satisfecha la primera experiencia que suele ser valorada muy positivamente.

Los visitantes acuden a la zona como un modo de utilizar el medio natural como diversión y goce (18,4%), como una forma de descubrir lugares insólitos (16,7%), con la intención de enfrentarse a situaciones de cierto riesgo e incertidumbre (15,1%) o como un modo de acercarse y conocer el medio natural (14,4%).

La inmensa mayoría de los practicantes se han iniciado, en cualquiera de las actividades que se han reseñado, a través de amigos y conocidos, a excepción hecha de aquellos que dicen también practicar la escalada, aunque se trata de un grupo minoritario.

Además del barranquismo, los visitantes de la Sierra de Guara manifiestan sus preferencias por el senderismo, las excursiones con bicicleta de montaña y la escalada; siendo las otras actividades físico deportivas mucho menos demandadas. Esta variable indica que como actividad complementaria a la del descenso de barrancos, que cuenta con una demanda satisfecha en torno al 57,8%, existe una cuota del 32% que define una demanda potencial en torno al senderismo, el BTT y la escalada, lo que resulta de indudable importancia a la hora de establecer variaciones en la oferta de servicios deportivo turísticos, de forma que ésta aumente progresivamente su diversificación. En el caso del senderismo y de la escalada, esta diversificación supone la existencia de itinerarios y lugares adecuados para formalizar ofertas concretas y atractivas; en relación con la BTT, la solución como alternativa es mucho más compleja, ya que la realización habitual de ésta práctica no requiere de un espacio específico, como es la sierra, y por otra parte, no resulta ser la

época estival la más adecuada para realizar esta actividad en un ámbito geográfico extremadamente duro durante los meses de julio y agosto.

Para la información de las empresas de servicios, será de importancia constatar que son las mujeres y hombres más jóvenes los que tienden a contratar el servicio de guías y empresas para llevar a cabo sus actividades. A partir de los treinta años, los usuarios potenciales buscan el contacto y el goce con la naturaleza; las mujeres y los hombres menores de 25 años buscan la excitación a través del riesgo y el vértigo que proporcionan las actividades físico deportivas que desean practicar.

Bibliografía

- BIARGE, F. & SALAMERO, E. (1991), *Huesca, cañones y barrancos. Tomo 1-Sierras*. Huesca.
- GÓMEZ SAMITIER, D. (1988), «Guara, aula de la naturaleza» en *Cuadernos Altoaragoneses de trabajo*, 9. Huesca, Instituto de Estudios Altoaragoneses. Diputación Provincial de Huesca.
- GÓMEZ SAMITIER, D. (1993), *El parque de la Sierra y los cañones de Guara. Rutas, descensos, naturaleza*. Huesca, Editorial Pirineo.
- LE BRUN, D. (1995), *Deportes de aventura*. Gerona, Ed. Tikal.
- V.V.A.A. (1996) (inédito), *Las actividades físico-deportivas en el marco de la Sierra de Guara: aproximación sociológica*.
- VILA, R.; VALENZUELA, C. & PÉREZ, P. (1989), *Sierra de Guara I. Gargantas, cañones, desfiladeros*. Granollers, Editorial Alpina.
- VILA, R.; VALENZUELA, C. & PÉREZ, P. (1989), *Sierra de Guara II. Gargantas, cañones, desfiladeros*. Granollers, Editorial Alpina.

Parte III

La dimensión humana y educativa
del deporte como experiencia de ocio

Actividad física, ocio y educación: el valor de las actividades físicas recreativas

Arribas Cubero, H.

Introducción

Desde estas líneas, pretendemos destacar el enfoque recreativo de la Actividad Física y su valor como recurso para la educación del ocio. Nuestro propósito es revisar los diferentes modelos de práctica de Actividad Física y proponer un modelo enfocado hacia la participación, que posibilite una Actividad Física más contextualizada y acorde con los intereses y capacidades de las personas. Pensamos que la Actividad Física Recreativa se puede convertir en una alternativa a los modelos competitivos que no satisfacen ciertas necesidades, ni están al alcance de gran parte de la población. Reflexionando en torno al triángulo ocio, educación y actividad física desde un planteamiento sistémico, trataremos de llegar a propuestas de promoción, difusión y desarrollo de Actividad Física Recreativa-Participativa.

El ocio como punto de partida

Consideramos el ocio como ámbito valioso de intervención educativa, la Actividad Física (AF) como forma privilegiada de parti-

cipación y la Actividad Física Recreativa (AFR), como modo de práctica más abierto e integrador.

Cuando hablamos de ocio, nos referimos no sólo a un espacio temporal liberado, sino también, y en mayor medida, a una predisposición favorable, una actitud de búsqueda, de valores, relaciones, vivencias y a un deseo explícito de práctica de determinadas actividades que nos aportan algo especial. No en vano, la idea del ocio es definida, en diversos estudios con algún matiz diferenciador (Henry, 1993; Cuenca, 1995; Puig y Trilla, 1996 y San Salvador del Valle, 2000), por tres variables fundamentales: el tiempo, las actividades y la experiencia subjetiva (de libertad). Hablamos de experiencias personales y colectivas en un tiempo y contexto sociocultural determinado (Arribas y Sánchez, 1999), entendiendo el ocio como una percepción personal, que no depende estrictamente de la actividad ni del tiempo, considerándose más bien como una experiencia subjetiva de libertad, una actitud. Esto tiene que ver con el sentido que le otorga quien la experimenta, con lo esperado, lo querido, lo deseado. Se convierte en una percepción personal, condicionada por diversos factores: la edad; el contexto socioeducativo, cultural, económico, político; las posibilidades de acceso a infraestructuras, espacios, actividades; la (in)formación; los intereses, tradiciones e ideologías hegemónicas, etc. Trilla (1999) nos dice que para poder definir las experiencias de ocio como tales, deben cumplirse al menos tres requisitos: *libertad de elección y realización, motivación intrínseca* en su desarrollo y que resulte *placentera*. Analizaremos estos requisitos para ahondar en nuestro estudio: el análisis de las AFR.

Libertad y autonomía en la elección-realización. La búsqueda de espacios de libertad en la práctica de AF y la selección de una actividad dentro de diversas opciones, son procesos, ya de entrada, gratificantes y enriquecedores para la persona. La valoración previa y posterior de la satisfacción que nos aporta, por ejemplo, un paseo en bicicleta, es, sin duda, un paso adelante para sentirnos plenos, deseosos de volver a realizar una actividad similar, más aún, si decidimos libremente con nuestro/a compañero/a de viaje la forma de realizarlo, facilitándonos de esta forma experiencias inéditas y sentimiento de que somos capaces de decidir hacia donde dirigimos nuestros pasos. Esto es fácil de decir sobre el papel, pero en la rea-

lidad tendremos que ser capaces de despegarnos de los condicionantes contextuales, económicos, educogénicos y de estereotipos y tópicos sociales que nos impiden tomar decisiones realmente autónomas, algo nada sencillo. Profundicemos en ello y veamos lo que podemos aportar como educadores y educadoras, revisando condicionantes, limitaciones e impedimentos que no nos permiten ser verdaderos y verdaderas protagonistas de nuestras propias experiencias de ocio.

Motivación intrínseca (autotelismo), en aquellas experiencias que tienen fin en sí mismas. Las motivaciones puramente intrínsecas son difíciles de conseguir, nos referiremos entonces al grado de énfasis que la experiencia autotélica tiene en la práctica de AF (Monteagudo, 1996). No es lo mismo, por ejemplo, subir a una montaña al precio que sea, para ser famoso en nuestro entorno social, que hacerlo para disfrutar del paisaje, respirar aire puro y/o sentir la compañía de otros/as. La primera será casi una experiencia productiva, y la segunda, se acercará a una experiencia autotélica.

El placer, la satisfacción y el disfrute experimentado en el ocio supone una sensación de bienestar. El ocio no sólo puede suponer diversión, sino que dentro de esta dimensión también cabe el esfuerzo automotivado, ligado a la propia libertad personal en la práctica. Por ejemplo, puede deparar sensaciones placenteras parecidas, tanto disfrutar de la emoción que provoca descender por una pendiente con la bicicleta sintiendo como dominas el vehículo, como ascender por una rampa empinada con el reto de no poner el pie en el suelo, consiste sólo en desear asumir cualquiera de los dos retos.

La experiencia recreativa

Es importante revisar el término recreación según la visión diferentes autores, para llegar así hasta nuestra propia conceptualización y sus relaciones con la AF. Así, Margaret Mead (1952), nos habla de «un tiempo, una disposición, una actitud diferente ante la vida» y Gray (1972) nos dice que la recreación es «el resultado de la participación en una actividad, una emoción que proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción».

Estos conceptos se relacionan y completan al entender la recreación como una disposición personal diferente, que nos haga sentir más implicados y protagonistas de nuestro ocio personal y/o colectivo donde se comparten espacios, tiempos y propósitos (Camerino, 2000). Se puede entrever que nos interesa la recreación desde el ámbito de la participación compartida y consciente, buscando más calidad de la participación que la cantidad: una apropiación consciente de la realidad, un elevado nivel de autogestión y de protagonismo en el proceso (Waichman, 2000b).

Características y funciones de la recreación participativa

No debe consistir sólo en el desarrollo de prácticas concretas, es un estado de ánimo, causado por la tendencia humana hacia el ocio, el juego, el disfrute y las experiencias positivas. Se identifica con el juego y posee gran parte de sus elementos: reglas libremente aceptadas, espíritu propio, tensión, alegría, sensación de ser de otro modo, espontaneidad, creatividad y «educación informal» (re)creada desde la propia actividad (Arribas, 2000). Cumpliendo funciones de bienestar, desarrollo de la expresión y creatividad, motivando y facilitando «flujo» (flow) y experiencias óptimas (Csikszentmihalyi, 1996).

Esta última función, en la que nos detendremos unos instantes, consiste en el sentimiento que emerge de una actividad realizada con fin en sí misma. Cuando se tiene una experiencia óptima, las personas deseamos seguir experimentándola o tener otra parecida, pero para que la experiencia sea positiva, los desafíos que la actividad supone y el disfrute que proporciona, deben estar equilibrados. Este «flow» tiene muchos puntos comunes con la experiencia autotélica de ocio (Cuenca, 1999), supone una pérdida del sentido del tiempo y la experimentación de sensaciones gratas. Las características más habituales de estas experiencias son: pérdida de conciencia del tiempo, equilibrio entre desafíos y habilidades, feedback inmediato, ganancia de conciencia y compromiso en la actividad desempeñada. Es una de las más elaboradas formas de placer, satisfacción y disfrute, estas experiencias óptimas pueden ser educadas y se encuentran muy relacionadas con la recreación.

La formación a través del ocio y la actividad física (AF)

Hace ya algún tiempo que desde el campo de la Actividad Física educativa se reclama prestar atención a las demandas socioeducativas, que surgen con relación a la cultura del ocio. Esta requiere de la atención de los diferentes agentes educativos y cuenta con la AF como un recurso privilegiado para desarrollar procesos educativos en la ocupación y vivencia del tiempo libre de forma constructiva y saludable. El ocio como espacio de formación debe ser tomado en consideración tanto por los educadores en el ámbito no formal, como por los docentes de Educación Física en Primaria, Secundaria y Bachillerato con el fin de preparar al alumnado para vivenciarlo, disfrutarlo y obtener en él experiencias formativas, críticas y comprometidas con su realidad social que le permitan desenvolverse en los tiempos actuales con suficientes recursos y autonomía (Arribas, 2002). La labor educativa debe favorecer el conocimiento, participación y disfrute de la actividad para incorporarla a hábitos de vida saludables, en este contexto la AF es un referente básico en la cultura del ocio, ocupando un lugar preferente, no con carácter único, pero si muy poderoso (González de Mesa y Fernández Río, 2000).

Demandas contemporáneas en torno a la práctica de Actividad Física

En la actualidad, ante la creciente demanda social, las instituciones públicas y privadas han multiplicado la oferta de AF, creando nuevos espacios deportivos e intentando buscar diferentes formas práctica para llegar al mayor número posible de ciudadanos. De esta forma, aparecen los conceptos de Actividad Física Recreativa, Animación Deportiva, Deporte para todos; muy ligados al fenómeno del ocio activo. La explosión del «hecho deportivo» como elemento potenciador de la calidad de vida y como forma de ocupar el ocio de forma activa, nos presenta una forma diferente de entender la AF, asociada al concepto recreación, juego, emoción, participación activa; donde a la vez de divertirnos y disfrutar podemos formarnos y aprender. La AF adquiere nueva identidad, frente al concepto de deporte tradicional y restringido, aparece otro más amplio y diversificado donde aparece una mayor heterogeneidad de

practicantes y diversos intereses que orientan las cada día más numerosas prácticas deportivas (Torres, 1999b).

Según Miranda y Camerino (1996), éstas son algunas de las expectativas de la población que los agentes socioeducativos debemos considerar:

- Necesidad de *moverse, entrar en acción*, por el creciente sedentarismo y la falta de espacios donde recrearse en los ámbitos urbanos.
- Necesidad de *relacionarse, entrar en contacto con otros*, en ciudades deshumanizadas y en una sociedad excesivamente individualista y narcisista.
- Necesidad de *heterodoxia*, mezcla y unión colectiva.
- Necesidad de *contacto con la naturaleza*, por la pérdida de espacios libres y la presión vivida en las ciudades. Buscamos el valor de la naturaleza y la AF como acceso a nuevas vivencias, relaciones, espacios y prácticas.
- Necesidad *educativa y cultural de adaptarse a códigos flexibles e intercambiables*. Adaptación a los cambios socioculturales: segmentación, heterogeneización e intercambio de las prácticas deportivas.

Diversidad de prácticas: Actividad Física participativa versus Actividad Física rendimiento

Dentro del universo de la AF han existido desde siempre múltiples modelos de práctica, que tratan de responder a diversas expectativas personales y sociales. Existen prácticas hegemónicas, colonizadoras en mayor o menor medida del inconsciente personal y colectivo a la hora de practicar AF, esta hegemonía se ve más o menos acentuada en función del contexto donde dichas prácticas se producen (Arribas y Sánchez, 1999). También existen prácticas alternativas, propugnadas por aquellas personas no conformes con el status quo establecido. Nuevas prácticas, más diversificadas en lo motriz, en lo espacial, en sus propósitos y en su organización (Martínez del Castillo, 1986).

Los llamados estilos de vida de ocio, no son otra cosa que conjuntos de actitudes, hábitos y conductas que diferencian a distintas

comunidades humanas y determinan sus modelos de vida; en los tiempos que corren, frente al planteamiento homogéneo y común del fenómeno deportivo y los tilos de ocio ligados a la AF, aparece un proceso de segmentación de las prácticas, debido a la creciente liberalización, diversificación e individualización de preferencias y formas de práctica. Este proceso de heterogeneización interna afecta al perfil de los participantes y al propio sistema de prácticas (Torres, 1999a).

Una forma de entender este fenómeno aparece ilustrada en la definición de *Sistema Abierto* (Puig y Heinemann, 1991), un fenómeno cada vez más difícil de acotar por su creciente diversificación, al que se van incorporando nuevas prácticas y nuevas concepciones. Vemos que dichas actividades al formar parte de la sociedad de consumo en la que vivimos, están quizás supeditadas a los vaivenes de la moda y al servicio de intereses políticos, ideológicos, económicos, ajenos a la propia práctica, por lo tanto, el análisis del fenómeno Actividad Física y ocio no es simple. Es necesario planificar nuevas políticas educativas, sociales, culturales, ambientales a través de las cuales se logre la tan deseable democratización de las prácticas fisicodeportivas (Martínez del Castillo, 1986). Con esto proponemos que las instituciones educativas faciliten que las personas obtengan experiencias positivas en el desarrollo de AF, donde se posibilite la práctica y se creen programas, recursos, espacios e infraestructuras idóneas para que todos/as puedan tener cabida en actividades formativas, saludables e integradoras, donde la igualdad de oportunidades pueda ser real. Para ello, la oferta de AF no debe centrarse en la tradición (entendiendo ésta como rutina), ni en la satisfacción de demandas de los colectivos hegemónicos, minoritarios y tradicionalmente favorecidos, sino que se debe posibilitar un tejido social donde la práctica de AF esté al alcance de todos/as y satisfaga necesidades personales y comunitarias (Arribas y Sánchez, 1999).

Para profundizar más en el análisis nos basamos en (Tinning, 1996) que nos habla de los dos discursos que orientan el campo de la AF: el del rendimiento y el de la participación.

—*Rendimiento*: que implica la búsqueda sistemática de un producto final, la selección de los más dotados, con el consiguiente veto a la mayoría de la población. La competición, el

espectáculo, el interés mediático, son aspectos inherentes a estas prácticas, en las que se intuye una concepción del cuerpo como máquina, donde la persona se debe adaptar a la actividad, perfectamente reglada y estructurada y no a la inversa. Este modelo se escapa a la concepción de ocio educativo y autotélico y se enmarca en una experiencia productiva, profesional y elitista.

- *Participación*: donde el propósito principal consiste en incrementar la participación en la cultura de la AF, con todos los valores educativos que pueden derivarse de la misma. Se valora más el proceso y sus prácticas se estructuran en torno a la inclusión, igualdad, adaptación de la actividad a los intereses de la persona o grupo, disfrute, satisfacción, vivencia, libertad, autonomía, continuidad en la práctica y creación de hábitos duraderos. Experiencias de ocio más autotélicas y relevantes.

Cuadro 1

Comparativa entre el Modelo Rendimiento y Participación

Modelo rendimiento vs. Modelo participativo	
Producto	Proceso
Abandono	Continuidad
Selección	Inclusión
Entrenador	Educador
Adaptación a la actividad	Adaptación a la persona
Cuerpo máquina	Cuerpo disfrute

Fuente: elaboración propia.

Como podemos ver, las diferencias entre ambos modelos son sustanciales. En la literatura especializada encontramos otras comparativas como la de Moreno (1997: 521-522), que toma como elementos de análisis: los objetivos y motivaciones de cada modo de práctica, sus formas y estructuras de organización, sus modelos y maneras de práctica, las consecuencias en el practicante y en su vida cotidiana y las implicaciones socioculturales y económicas de cada uno de los modelos.

Nosotros apostamos por un modelo participativo que facilita el acercamiento a la AF de un mayor número de gente, siendo el más idóneo para dotar a las personas de recursos válidos para la ocupación activa del ocio. Siendo conscientes de las resistencias que nos vamos a encontrar, incluso en ámbitos supuestamente educativos, para poder llevarlo a cabo, pretendemos defender este modelo aunque sólo sea para que la ratio espectadores/actores de AF¹ se empiece a inclinar más por estos últimos. Ni que decir tiene que en la realidad encontramos posicionamientos más centrados, pero nuestra tarea será la de dedicarnos a hacer hincapié en las potencialidades de la AF participativa-recreativa, un buen referente para orientar nuestras prácticas hacia vertientes más integradoras y educativas.

Características de la Actividad física recreativa-participativa (AFRP)

La AFRP (así es como nos gusta denominarla) se caracteriza por una vivencia personal y colectiva desde la libertad, la apertura y la adaptación, donde los procesos comunicativos y de relación a través de la actividad física se convierten junto a la participación consciente y abierta en los puntos clave de este modelo y/o forma de práctica (Arribas, 2000). En las actividades recreativas, el respeto por la satisfacción emocional, en forma más o menos pública y al mismo tiempo aprobada socialmente, puede tener prioridad sobre las demás consideraciones (Elías y Dunning, 1992). Nosotros cuando aplicamos el concepto de actividad recreativa a la AF, pensamos en una práctica más emocional que racional, más vivida que dirigida, consciente y participativa, realizada por placer y que nos aporta experiencias corporales positivas y compartidas con nuestro entorno social, cultural y natural.

Según Moreno (1997), la aportación más significativa del deporte recreativo a la oferta deportiva actual radica en la introducción

¹ Existen investigaciones que demuestran, a pesar de que el pensamiento colectivo y las instituciones digan lo contrario, que los espectáculos deportivos de masas no fomentan en las audiencias una predisposición explícita hacia la práctica (Serrano y Cabrera, 1998).

de elementos metodológicos basados en el juego, lo que enriquece el proceso pedagógico global, a la vez que hace más agradable la práctica física. La recreación unida al juego, se caracteriza por su gran abanico de posibilidades, entendida desde una perspectiva global, interdisciplinaria e integradora de prácticas socioculturales.

Para aclarar aún más nuestras intenciones, debemos volver a revisar los diferentes enfoques de la recreación en función de la implicación de la persona: recreación pasiva donde la persona tiene una actitud receptiva, normalmente como espectador y recreación activa: la persona tiene una actitud ejecutiva, como actor. Esta última es en la que nos vamos a centrar, valorando la participación desde un punto de vista más cualitativo que cuantitativo, buscando más la calidad que la cantidad de participación, ya que no es lo mismo participar de forma consciente, siendo protagonista activo en la toma de decisiones y en la forma de llevar a cabo las actividades (ej.: decidir como vamos a plantear una AF colectiva o como vamos a preparar una salida en bici, ...), que participar de forma más automática y dirigida, llevando a cabo prácticas que por su configuración, espacios o materiales dejan poco margen de maniobra a la autonomía personal (ej.: el planteamiento de algunos gimnasios, losparques de atracciones, temáticos y/o actividades excesivamente dirigidas por el animador/monitor, ...).

Siguiendo con el concepto de autonomía, entendemos ésta en la línea de Marina (2000) como inteligencia creadora y compartida que permite que la realización de un fin común colme los fines particulares de los componentes.

Aspectos que definen este modo de práctica

Nos vamos a centrar en la enumeración de aspectos básicos, que a nuestro modo de ver, poseen implícitamente las AFRP. Estas características brotan de una minuciosa revisión bibliográfica (Pérez, 1986; Martínez del Castillo, 1986; Soria y Cañellas, 1991; Hernández Vázquez y Gallardo, 1994; Trigo, 1994; Monteagudo, 1996; Moreno, 1997; Arribas y Sánchez, 1999 y Arribas, 2000) y desde nuestra experiencia como practicantes habituales de AF y educadores, tanto desde el ámbito de la Educación física como de la Educación social.

Hemos seleccionado las siguientes características básicas:

- Actividades libremente elegidas y realizadas, tanto en forma como en implicación, donde existe una voluntariedad explícita de la persona.
- Motivación y disposición hacia una actividad corporal contextualizada, en la que podamos obtener experiencias óptimas, posibilitando el acercamiento a la AF a sectores de la población tradicionalmente alejados de ella.
- Satisfacción de las necesidades de AF, de emoción y de relación con otros/as, con la propia práctica y con los espacios donde ésta se realiza.
- Posibilidad de manifestar el espíritu lúdico, la creatividad, la autoexpresión (Nash en Miranda y Camerino, 1996), donde la actividad se adapte las personas y no a la inversa.
- Alternativa a las prácticas tradicionales, con carácter más inclusivo y accesible a todos/as. Buscando espacios, materiales, códigos y procesos motrices más creativos donde el protagonismo está centrado en los propios participantes.
- Incentiva la experiencia social compartida, la AF se convierte así en punto de encuentro donde convergen aficiones, intereses, ilusiones, retos y sentimientos de pertenencia a un grupo. Debe ser una puerta para la comunicación e integración a través de la práctica.
- Todo el mundo debe tener cabida, sin que el sexo, la edad, las capacidades físicas o técnicas sean factores limitantes, donde participar con los demás es más importante que contra los demás. Existe flexibilidad en su desarrollo, los grupos formados pueden ser heterogéneos y las reglas, técnica, táctica y organización de la práctica pueden ser creadas, modificadas y adaptadas por los propios participantes. Las normas deben surgir como elemento natural que facilita el desarrollo de la actividad.
- La autoridad se difumina y emerge el educador como un facilitador de aprendizajes, siendo uno más dentro del grupo evitando que las personas participantes sean meras receptoras de técnicas cerradas. El educador propone, impulsa y es una fuente de recursos para los participantes, siempre que estos lo soliciten. Se busca la autogestión.

- Actividades sencillas cuyo desarrollo no debe suponer gran coste, ni sofisticados materiales y espacios, caracterizadas por su accesibilidad.
- La importancia de las actividades se centra en lo que pueden suponer para la formación de la persona. La práctica nos debe invitar a la reflexión del por qué, para qué y cómo llevamos a cabo dichas actividades.

El ámbito de la animación y la promoción de AFRP

Una vez revisados los presupuestos teóricos de las AFRP y las expectativas personales, debemos buscar los procedimientos adecuados para aplicarla en diferentes ámbitos. Vemos la posibilidad de incluir las AFRP como recurso para la iniciación deportiva, como programa continuado, como evento puntual y también, sin duda, como medio y fin en programas de Educación formal e informal. La repercusión de los programas recreativos va a depender en gran medida de la planificación que políticos, técnicos, educadores y otros agentes sociales lleven a cabo. Para iniciar un programa recreativo debemos analizar los factores del contexto: tradiciones deportivas, espacios para la práctica, intereses y necesidades, formación del colectivo y recursos económicos, humanos y de infraestructura con los que se cuentan. Las instituciones, clubes, asociaciones, entidades privadas y la comunidad educativa en general, deben velar para que las personas obtengan experiencias positivas en el desarrollo de la AF, creando programas e infraestructuras idóneos para todos.

En 1975 el Consejo de Europa elaboró la Carta Europea de Deporte para todos, con intención de plasmar los principales derechos de los ciudadanos con respecto a la práctica físico deportiva (Fraile, 1986; Soria y Cañellas, 1991). En la actualidad, las demandas explícitas e implícitas de dicha Carta distan mucho de haberse conseguido; por lo tanto, debemos seguir trabajando para que:

- La práctica deportiva sea un derecho real de todos, con independencia de la capacidad física, edad, sexo, nivel social, cultural, económico...
- La AF sea entendida desde una amplia visión sociocultural y educativa, incidiéndose desde este prisma, protegiendo al ciu-

dadano de la explotación política y económica que en ocasiones lleva implícita la práctica de AF.

- Se propicie la colaboración entre todos los agentes sociales implicados: centros escolares, familias, asociaciones, clubes y entidades públicas.
- Se construyan, habiliten y potencien espacios recreativos en función de la demanda social y se asegure el uso racional de los mismos, haciendo especial hincapié en el medio natural, tan amenazado por su uso indebido.
- Se asegure y potencie la formación de los técnicos encargados de la promoción y organización de AFR.

Es visible la necesidad de (in)formación, que requiere ajustarse a las nuevas demandas de práctica de AF, ya que la responsabilidad de dinamizar, promover y planificar está en manos muchos agentes sociales:

- Administración Pública: Estatal, autonómica, provincial y municipal.
- Iniciativa privada: empresas de servicios deportivos.
- Clubes y asociaciones: actividades de ocio, formación, cursos...
- Entidades surgidas como reivindicación de la práctica deportiva para todos: iniciación deportiva, centros recreativos.
- Grupos de práctica informales: amigos/as.
- Practicante individual.

Espacios y contenidos y de práctica de AFRP

Por último, debemos considerar la multiplicidad de espacios existentes para la AFR, la reconfiguración de la función de los centros escolares, los equipamientos del barrio, la ciudad, el entorno próximo y lejano para su acceso, promoción, difusión y práctica.

El espacio debe entenderse como un elemento heterogéneo y multifuncional: patios, aulas, gimnasios, salas polivalentes escolares; deben sugerir nuevas posibilidades de emoción, comunicación, acción. La apertura del espacio deportivo a la calle, al parque, al centro cívico, a la instalación pública y privada, convencional y no convencional, al medio rural y a los espacios naturales, nos permi-

tirá mayores y más diversas posibilidades de práctica de AF y ocupación del ocio.

Por otro lado, para poner en práctica propuestas recreativas, debemos tener claro qué contenidos son valiosos para cumplir nuestros propósitos. Miranda y Camerino (1996) hablan de cinco bloques temáticos de recursos recreativos: condición física y mantenimiento recreativo, iniciación deportiva recreativa, juegos recreativos para estimular la expresión, terrenos de aventuras y posibilidades en la naturaleza y la fantasía recreativa: un ejercicio para la interdisciplinariedad, donde lo motriz y emocional se une a lo creativo.

Torres (1999), relacionando sus propuestas con los contenidos curriculares de Secundaria, nos habla de más contenidos: aprendizaje recreativo de juegos y deportes tradicionales, nuevos juegos (new games), juegos sin fronteras, grandes juegos, juegos temáticos, juegos cooperativos, deportes alternativos, deportes ludificados, actividad recreativa en el medio natural, juegos dramáticos expresivos y actividades expresivas rítmicas, condición física y mantenimiento recreativo.

Los agentes de promoción podemos, desde estos espacios y contenidos, realizar actividades tales como: escuelas de iniciación deportiva, programas continuados de AFR, salidas al medio natural, campamentos de verano, AF de carácter público y privado para diferentes colectivos y etapas del ciclo vital, jornadas de AF multitudinaria donde se pueden incluir torneos deportivos, actividades temáticas, jornadas de difusión y encuentros recreativos, ferias del juego y fiestas recreativas, gymkanas, carreras populares, etc. y sobre todo, los medios y fórmulas para facilitar la práctica más autónoma y comunitaria. Un crisol de posibilidades que pasa por valorar el ocio y la AF como experiencia formativa para una nueva ciudadanía.

Bibliografía

- ARRIBAS, H. (1998), «La formación del especialista en EF en relación a la educación del ocio» en MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (comp.), *Deporte y calidad de vida*, Madrid, Esteban-Sáenz, 445-454.
- ARRIBAS, H. y SÁNCHEZ, I. (1999), «La actividad física como educación del ocio» en *Actas del Congreso Internacional de Educación Física*.

- La educación física en el Siglo XXI*, Jerez, Fondo editorial de enseñanza, 511-518.
- ARRIBAS, H. (2000), «Actividad física, ocio y educación: el valor de las actividades físicas recreativas». *Comunicaciones 6.º Congreso Mundial de Ocio, Bilbao*. Soporte informático, CD-Rom.
- ARRIBAS, H. (2002), «Abriendo las puertas de la Educación física: ocio y actividad física en la formación del/la maestro/a especialista» en *Támdem*, 6, 18-31.
- CAMERINO, O. (2000), *Deporte recreativo*. Barcelona, Inde.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1996), *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós.
- CUENCA, M. (1995), *Temas de Pedagogía del Ocio*. Bilbao, Universidad de Deusto.
- CUENCA, M. (1999), «El fenómeno del ocio: importancia y nuevas perspectivas» en *Revista Proyecto Hombre*, 32, 59-74.
- ELÍAS, N. y DUNNING, E. (1992), *Deporte y ocio en el progreso de la civilización*. Madrid, Fondo de Cultura Económica.
- FRAILE, A. (1986), «Las campañas de deporte para todos» en *Relevo*, 9, 30-32.
- GONZÁLEZ DE MESA, C. y FERNÁNDEZ RÍO, J. (2000), «La formación del profesorado en educación física y deportes para la cultura del ocio» en CONTRERAS, O. (coord.), *La formación inicial y permanente del profesorado de Educación física. Actas del XVIII Congreso Nacional de Educación Física*. Ciudad Real, septiembre, 625-636.
- HENRY, I. (1993), *The politics of leisure Policy*. Londres, MacMillan.
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. y GALLARDO, L. (1994), «Marco conceptual: las actividades deportivas recreativas» en *Apunts*, 37, 58-67.
- MARINA, J.A. (2000), *Crónicas de la ultramodernidad*. Barcelona, Anagrama.
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (1986), «Actividades físicas de recreación» en *Apunts*, 4, 2-5. (Cuadernillo central en castellano).
- MIRANDA, J. y CAMERINO, O. (1996), *La recreación y la animación deportiva*. Salamanca, Amarú.
- MONTEAGUDO, M.ªJ. (1996), «El deporte como experiencia de ocio» en *Actas del IV Congreso de la AEISAD*, Barcelona, 73-85.
- MORENO, A. (1997); «Las actividades físicas y recreativas para el tiempo libre y el ocio» en HERNÁNDEZ MORENO, J. (dir.), *Salud, Deporte y educación*, Editores Las Palmas, Icepss, 515-525.
- PÉREZ, M. (1986), «El deporte en el tiempo libre» en *Apunts*, 4, 1-2. (Cuadernillo central en castellano).
- PUIG, J.M. y TRILLA, J. (1996), *Pedagogía del ocio*. Barcelona, Laertes. 2.ª edición.

- PUIG, N. y HEINEMANN, K. (1991), «El deporte en la perspectiva del año 2000» en *Papers de sociología*, 38. Universidad Autónoma de Barcelona.
- SAN SALVADOR DEL VALLE, R. (2000), *Políticas de ocio*. Documentos de Estudios de Ocio, n.º 17, Bilbao, Universidad de Deusto.
- SERRANO, J.A. y CABRERA, D. (1998), «Un estudio sobre los componentes centrales y sociales de la participación deportiva desde un enfoque holístico» en MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J. (comp.), *Deporte y calidad de vida*, Madrid, Esteban Sáenz, 37-58.
- SORIA, M.A. y CAÑELLAS, A. (1991), *La animación deportiva*. Barcelona, Inde.
- TINNING, R. (1996), «Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de formación del profesorado» en *Revista de Educación*, 311, 123-134.
- TORRES, J. (1999^a), «La actividad física recreativa para la ocupación constructiva del ocio» en *Actas del Congreso Internacional de Educación Física. La educación física en el Siglo XXI*, Jerez, Fondo editorial de enseñanza, 43-62.
- TORRES, J. (1999^b), *La Actividad Física Recreativa para el ocio y el tiempo libre*. Granada, Proyecto Sur.
- TRILLA, J. (1999), «Perspectivas educativas del ocio para el siglo XXI» en *Revista Proyecto Hombre*, 32, 8-13.
- WAITCHMAN, P. (2000), «La calidad de la participación en la recreación». *Comunicaciones 6.º Congreso Mundial de Ocio, Bilbao*. Soporte informático, CD-Rom.

El deporte recreativo dentro y fuera de la escuela

Camerino Foguet, C.

En los avatares de la civilización occidental estamos viviendo una etapa de cambio y desconcierto; un tiempo definido como la experimentación de actividades nuevas, que se expresan sobre diferentes órdenes de nuestra vida y que generan un gran cúmulo de posibilidades de acción y sensación. Estos tiempos han sido definidos como:

Retroprogresivos, reciclables, renovables, reposados, redimidos de sentimientos de culpa. Tiempos de RECREACION, de sentir; experimentar; explorar; de dejarse ir; de gozar; saborear; vivir las enormes posibilidades legitimadas, autorrealizantes, divertidas, sensacionales, enriquecedoras, saludables que invaden todos los órdenes de la vida: la escuela, el ocio, el deporte, las manifestaciones festivas, las fiestas populares, los talleres de vacaciones, las reuniones familiares, los parques temáticos, los juegos tradicionales recuperados, las nuevas actividades físicas, los nuevos materiales lúdicos, las instituciones, las empresas, la vida. Para todas las gentes, edades y etnias. Para todos los presupuestos (Miranda y Camerino, 1996: 13).

¿Es posible reorientar el *currículum* escolar y nuestras intervenciones educativas en el ocio atendiendo estas demandas? ¿Podemos

transmitir este sentir a nuestros alumnos durante la realización de las actividades de la educación física escolar o en las actividades organizadas en los ámbitos educativos no formales promocionados desde la escuela?



Intentaremos dar algunas respuestas, ofreciendo a los docentes pautas para el desarrollo, dentro y fuera de la escuela, del deporte recreativo.

Recreación espontánea *versus* recreación dirigida

Cuando proponemos una educación del tiempo libre orientado a nuestro alumnado no queremos que prevalezca la idea de la *diversión sin esfuerzo* como compensación de la rutina; así, la *recreación* tiende a confundirse con el entretenimiento, entendido como el placer que no requiere un compromiso ni participación creadora. Esta modalidad de ocio, denominada *recreación espontánea*, acentúa exclusivamente la evasión y el divertimento sin requerir demasiado esfuerzo personal; por ejemplo, ir a un parque temático o de atracciones.

Otra acepción, más interesante, señala una tendencia encaminada a la regeneración de nuestras capacidades humanas, mediante la implicación lúdica en actividades grupales orientadas por profesionales de la animación. Bajo este nuevo concepto, se desarrolla el concepto de *recreación dirigida*, que debe cumplir las condición de «re-crear», «volver a crear» o de «regenerar» divirtiéndose mediante una actitud activa y participativa, aparte de que se deriven otros resultados o consecuencias apreciables como la solidaridad y cooperación entre iguales (Camerino, 2000; García Montes, 2001); por ejemplo, participar en un grupo de deportes alternativos extraescolar o en unas colonias de aventura en verano organizadas por la asociación de padres y madres de la escuela.



Una vez dibujado el contexto de las diferentes manifestaciones recreativas podemos asegurar que el *deporte recreativo* posee las condiciones para estar dentro de esta última acepción de *recreación intencionada*. A continuación, descubriremos su verdadera utilidad educativa.

¿Qué es el deporte recreativo?

Si queremos entender el *deporte recreativo* en toda su extensión, no nos basta con proponer actividades deportivas divertidas; primero, tenemos que comprender y experimentar en nosotros mismos los estados de ánimo, de placer y de satisfacción que producen el juego y, segundo, ser capaces de programarlo y ofrecerlo al alumnado de forma coherente.

Los objetivos educativos que perseguimos se pueden sintetizar en las necesidades de trabajar y de satisfacer los siguientes valores que van de los más biológico y personal a lo más social:

- promover un ejercicio físico permanente para un desarrollo evolutivo saludable,
- recuperar el sentido lúdico de las prácticas deportivas,
- despertar la autonomía en la toma de decisiones,
- orientar el impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas,
- encontrar la aceptación y reconocimiento de los demás.
- fomentar la participación y la solidaridad propias de la integración grupal y social.

Para los y las docentes, la condición para poder defender estos objetivos no sólo radica en identificarlos sino en ser permeable a ellos mediante nuestra propia actitud a la hora de promover estas actividades.

El sistema educativo formal persigue, prioritariamente, el aprendizaje de las destrezas y de los conocimientos fundamentales de los alumnos dentro de unas actitudes. El *deporte recreativo* puede ayudar al desarrollo de estos valores; tanto en ámbitos educativos formales, introduciéndose en la educación física escolar, como no formales en las actividades extraescolares que pueden complementar la acción del sistema educativo así como el mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Veamos cómo podemos promocionar *deporte recreativo* en estos dos ámbitos:

El deporte recreativo en el currículum

La concepción de la educación física ha evolucionado; en los últimos años se ha producido una importante transformación de sus

orientaciones que la han liberado definitivamente de viejas y rígidas estructuras para desembocar de lleno en el dinamismo y cambio continuo de la contemporaneidad (Santos y Sicilia, 1998).

Esto se puede traducir en una diversidad de bloques de contenidos que el diseño curricular tiene estipulado para el área de la educación física. En el siguiente cuadro (Fig. 1), destacamos los bloques que tienen más relación con nuestro proyecto de recreación deportiva en cada uno de los dos tramos educativos: la Enseñanza Primaria y la Enseñanza Secundaria:

Enseñanza primaria	Enseñanza secundaria
1. El cuerpo: Imagen y percepción	1. Condición Física
2. El cuerpo: habilidades y destrezas	2. Cualidades motrices
3. El cuerpo: expresión y comunicación	3. Juegos y deportes
4. Salud corporal	4. Expresión corporal
5. Los juegos	5. Actividades en el medio natural

Fuente: elaboración propia.

Figura 1

Bloques de contenidos en la enseñanza primaria y secundaria

Podemos encontrar en Primaria, los bloques: *expresión y comunicación, salud corporal y los juegos*; y en Secundaria, los bloques: *juegos y deportes, expresión corporal y actividades en el medio natural*, los que más cerca se encuentra relacionados con nuestro proyecto.

El *deporte recreativo* se convierte, en este ámbito educativo formal, en un recurso y modelo de desarrollo de las sesiones; así como en un incentivo para un cambio metodológico ya que todo lo que se pone en común en las actividades de marcado carácter lúdico, requiere alimentarse de las capacidades de creatividad. El juego, la fantasía y la imaginación, son el fruto de la interacción existente entre el mundo interior de la persona y aquello que sucede en el mundo exterior que le rodea.

Esta idea se traduce, a nuestro entender, en no concebir una relación unívoca entre la educación física y aquel desarrollo exclusivamente «muscular» y con el modelo mecanicista o «geometrizable» del movimiento; sino que es necesario experimentar múltiples posibilidades del lenguaje que nos proporciona el propio cuerpo y el movimiento que éste es capaz de generar. (Castañer y Camedino, 1996).

Por tanto y en resumen, los programas de educación física deben dosificar la carga recreativa de las actividades que se ofrecen en los diversos bloques de contenidos en todos los niveles y etapas educativas.



Las actividades extraescolares y el deporte recreativo

En el entorno de la institución escolar se desarrollan gran cantidad de actividades sociales, algunas pueden ser una oferta educativa complementaria al *currículum*. Aunque el término extraescolar no es el más apropiado debido a su naturaleza excluyente del ámbito organizativo de la escuela, parece que es el que todos entendemos.

Dado de que el sistema educativo formal se reduce a la escolarización y al aprendizaje de las destrezas básicas fundamentales para el desempeño de la vida laboral de los individuos, el deporte recreativo en el ámbito extraescolar puede aportar los hábitos que pueden conducir al mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Por tanto, es imprescindible no dejar de lado la aproximación recreativa del deporte paraescolar y de cualquiera de sus manifestaciones para propiciar ciertas acciones educadoras, pues el deporte recreativo:

- debe despertar, fuera del horario lectivo, el interés de los alumnos hacia la práctica de las actividades físicas en el ocio,
- debe ayudar al alumnado a tomar interés en todas las ofertas y manifestaciones de las asociaciones deportivas y culturales de su entorno (clubes, agrupaciones sociales y programas municipales, etc.),
- puede posibilitar a los alumnos a identificar sus propias posibilidades y capacidades motrices singulares a cada uno de ellos y ellas,
- fomenta la participación y la solidaridad propias de la integración grupal y social,
- posibilita actitudes y hábitos de un estilo de vida saludable que se inscribe en la cotidianidad.

No podemos dejar que nuestros escolares, que día a día asisten a las actividades organizadas por la asociación de padres y madres de la escuela, estén a merced de personas voluntarias que no tengan la intención de vincular la promoción de sus actividades deportivas a intenciones educativas.

Así lo expresan Santos y Sicilia (1998):

con esta concepción, creemos que las actividades extraescolares son una forma diferente de entender la enseñanza que se vislumbra al alumnado como un ser motivado que busca a través de la orientación del profesor su propia identidad y autonomía social. Por último, la institucionalización de su práctica en el centro educativo supondría una posibilidad de coordinación e interdisciplinariedad, favoreciendo encontrar una coherencia y sentido al esfuerzo colectivo del profesorado. (Santos y Sicilia, 1998: 41)

Para concluir, el *deporte recreativo* extraescolar debe tener unas garantías de calidad y ser concebido como una práctica alternativa, innovadora y complementaria al trabajo educativo de la educación física.

¿Cuáles son las características del deporte recreativo?

El *deporte recreativo* se presenta como una práctica abierta y lúdica que tiene dos características fundamentales: la apertura de la interpretación de los participantes y la existencia de cambios de las reglas de juego.

De ellas se pueden derivar las características del deporte recreativo:

- actitud predispuesta de los participantes,
- los cambios incesantes de las reglas y normas de funcionamiento,
- acondicionamiento de los espacios útiles para la diversidad de prácticas que se pueden ir generando,
- adaptación de las propias prácticas a los materiales disponibles.

Esto permite poner en marcha: una continua incorporación de novedades sobre el funcionamiento y la estructura de las propuestas, cambios de roles en el transcurso de la actividad, constitución de equipos mixtos y heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos interactivos y de empatía que se van generando, aplicación de un tratamiento pedagógico no directivo, y rechazo de la especialización técnica al no buscar unos aprendizajes concretos.

Las variables sobre las que incidiremos para generar modalidades de *deporte recreativo* son:

- adaptación de los *materiales* de juego disponibles a las condiciones de cada grupo,
- adecuación al *espacio* y a las necesidades de los practicantes,
- posibilidad, por parte de los participantes, de cambiar las *reglas*.

¿Cuál puede ser el mejor criterio de organización del deporte recreativo? Partiremos de estas tres variables —material, reglas y espacio— para proponer una clasificación de deporte recreativo.

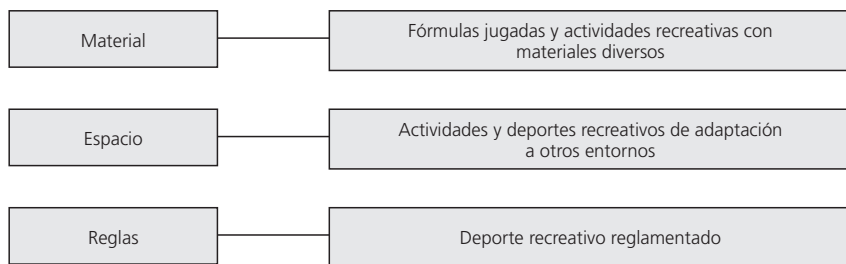
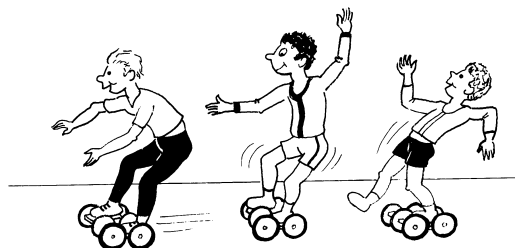


Figura 2

Clasificación de actividades y deportes recreativos

a) *Fórmulas jugadas y actividades recreativas con materiales*

Actividades recreativas en las que experimentamos con el material sin llegar a estructuras determinadas, un espacio o terreno de juego variado y unas reglas no establecidas. Aquí desarrollamos experimentaciones como fórmulas jugadas y actividades recreativas según las exigencias de los diferentes tipos de materiales. Los materiales pueden ser muy diversos: material alternativo y material específico y convencional para la recreación.



b) *Actividades y deportes recreativos de adaptación a otros entornos*

Especialidades que pueden desembocar en deportes recreativos y que se desarrollan en entornos diversos y variados; piscina, superficies deslizantes, naturaleza y con materiales de adaptación a ellos como patines, bicicletas de montaña y otros artilugios.



c) *Deportes recreativos reglamentados*

Expresiones recreativas que tienen una estructura determinada, unas estrategias y normas de funcionamiento establecidas. Son las fórmulas más elaboradas ya que suponen un elevado nivel de complejidad por su especificidad en el uso del material, el acondicionamiento del espacio y la estipulación de reglas de funcionamiento pactadas por los participantes.

Síntesis

La inquietud de movimiento y diversión de nuestros alumnos y alumnas puede tener configuraciones educativas mediante actividades que estimulen valores y hábitos en la cotidianidad. Así, hemos intentado descubrir el *deporte recreativo* a partir de la exploración de materiales, la adaptación a entornos diferentes y la adaptación a un reglamento.

Defendemos el *deporte recreativo* como una de las expresiones en las que se pueden manifestar mejor la capacidad lúdica mediante el desarrollo de gran variedad de actividades físicas organizadas dentro y fuera de la escuela.

Referencias bibliográficas

- CAMERINO, O. (2000), *Deporte recreativo*, Barcelona, Inde.
- CAMERINO, O. y CASTAÑER, M. (1990), *1.001 ejercicios y juegos de recreación*, Barcelona, Paidotribo.
- GARCÍA MONTES, M.E. (2001), «Recreación de materiales y materialización espacio-temporal de la recreación física» en *Reflexiones y perspectivas de la enseñanza física y el deporte escolar en el nuevo milenio*, Oviedo, Universidad de Oviedo.
- MIRANDA, J. y CAMERINO, O. (1996), *La recreación y la animación deportiva, sonrisa y esencia de nuestros días*, Salamanca, Amarú.
- SANTOS, M. y SICILIA, A. (1998), *Actividades físicas extraescolares*, Barcelona, Inde.

El deporte de ocio en la escuela

Hernández Vázquez, M.

Existe una tendencia universal hacia el ocio que conlleva lógicamente a todas las personas a buscar como objetivos trabajar menos, conseguir el máximo de salario y disponer del mayor tiempo posible para uno mismo. Aunque algunos teóricos modernos asocian el ocio con nuestro siglo (podemos citar el caso de Dumazedier), con la reducción de la jornada laboral, mayor bienestar, seguridad económica, esperanza y calidad de vida, la realidad es que el ocio ha ido aparejado a la evolución cultural humana y precisamente, los grandes logros de la humanidad se han conseguido a través del uso libre de ese tiempo ocioso y no, precisamente, durante el tiempo del trabajo como piensan algunos (Munné, 1992). «De este esfuerzo obligado, para la estricta satisfacción de una necesidad, el ejemplo más claro es el deporte. Esto nos lleva a destruir la jerarquía secular y a considerar la actividad deportiva como primordial y creadora, la más elevada, la más seria, y la más importante de la vida, y la actividad laboral, como derivada de la primera, como simple destilación y precipitado de aquella» (Ortega y Gasset, 1967). Aquí Ortega y Gasset destaca, precisamente, a través del deporte, la importancia que han tenido las actividades ociosas para el desarrollo cultural.

Ya en los albores de la humanidad, podemos constatar la existencia del ocio entre los primeros hombres. Aunque, en los prime-

ros intentos de comprender la transición al neolítico, se fraguó la idea de que todos los cazadores recolectores llevaban una vida desagradable, vil y embrutecida que transcurría en una búsqueda gris e interminable de caza de sustancias alimenticias. Sin embargo, en los últimos años, los estudios más recientes nos indican que los cazadores y recolectores gozaban de niveles altos de salud y nutrición y de mucho más ocio que la mayoría de los pueblos agrícolas de formación posterior (Sahlins, 1972), gracias a que consiguieron un grado de opulencia, que hizo posible mantener el equilibrio demográfico y en la medida en que las condiciones climáticas y ecológicas fueron favorables la supervivencia y reproducción de plantas y animales comestibles se mantuvo constante. Se extiende la idea entre los antropólogos modernos de que gracias a este equilibrio, se consiguió una adaptación perfecta entre los primeros hombres y su entorno que hizo que, a pesar de que el cerebro humano era muy parecido al actual, no se sintiera la necesidad de cambio y durante casi dos millones de años los primeros homínidos vivieran prácticamente de la misma forma (Harris, 1974). Se puede pensar, que de acuerdo con esa teoría, las civilizaciones prehistóricas tuvieron mucho tiempo libre, tiempo que dedicaron como indican diversos autores a crear los primeros atisbos culturales. Así, Huizinga en 1950, nos señala que: *«Ha habido un factor de competición lúdica más antigua que la propia cultura que impregna toda la vida a la manera de un fermento cultural, por lo que podemos decir que el juego fue parte integrante de la civilización en sus primeras fases. La civilización surge con el juego y como juego para no volver a separarse nunca más de él.»* (Huizinga, 1990). Este autor defiende la idea de que durante el tiempo de ocio y a través del juego, la humanidad inicia el despegue cultural en todas sus manifestaciones. Fue en esos momentos cuando a través de un impulso lúdico, las sociedades primitivas fueron creando todo tipo de manifestaciones culturales, cada vez más complejas: conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y cualesquiera otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre en tanto miembro de una sociedad. A partir de la información dispuesta sobre sociedades primitivas, podemos señalar que los juegos y competiciones han estado estrechamente relacionados con todo lo mágico y lo sagrado. Las competiciones deportivas de casi todas las sociedades anteriores a las nuestras eran parte

integral o anexos de las creencias religiosas: los juegos y las competiciones formales, eran asimiladas a la danza y al teatro. De hecho, una descripción histórica del deporte que lo deslinde del ritual, de la danza y del teatro sería una falsa interpretación de este hecho cultural.

Otra cuestión reconocida en ese tipo de sociedades es que las actividades lúdicas o la educación física informal, cumplieron funciones selectivas y evolutivas entre los animales y por supuesto, el hombre. Los mejores corredores, nadadores, saltadores o luchadores eran el producto normal de la necesidad de defenderse, atacar o luchar contra los enemigos naturales. El juego y el deporte pueden considerarse como una institución evolutiva y como un importante componente del desarrollo de la cultura humana. Las fuerzas impulsoras básicas de la evolución deportiva incluyen variables subsistenciales, socio-políticas y geográficas (Blanchard y Cheska, 1986). Las raíces prehistóricas del deporte se manifiestan en los niveles más simples de las sociedades humanas y desde los comienzos del tiempo cultural, donde se observa mejor es en los juegos. De acuerdo con Huizinga, dado que el juego es un rasgo universal de la vida de los mamíferos, podemos decir que antecede al hecho cultural, posiblemente a través de él o gracias a su contribución, ha ido desarrollándose desde los principios de los tiempos prehistóricos la cultura humana en todas sus manifestaciones. El hombre primitivo veía todo aquello, que no era necesario para subsistir, como algo irreal que no podía entender y por ello, enseguida lo asociaba con lo mágico y lo sagrado. Así pasó con el juego que fue desde el principio objeto de culto, un símbolo de vida. Todos los ejercicios corporales fueron, al principio, actos de culto, incluidas por supuesto, las danzas. Con la danza se comunica al hombre el poder de los dioses. Ejerce fuerza y poder mágico, aleja a los enemigos, dispersa las enfermedades y envía lluvia y fertilidad (Diem, 1966).

El nacimiento de todas las grandes estructuras de vida social, ha dependido siempre, según nos cuenta Huizinga, de un impulso lúdico, de la mayor eficacia y fecundidad. La competición lúdica, como impulso social más vieja que la cultura misma, llenaba toda la vida de las sociedades primitivas y actuó como levadura para el desarrollo de la cultura. El culto se da a conocer como un juego sacro. La danza y la música fueron en sus inicios, puro juego. La sabi-

duría encuentra su expresión verbal en competiciones sagradas. El derecho surge de la costumbre de un juego social. La conclusión debe ser, por tanto, que la cultura en sus fases primordiales «se juega», se desarrolla en el juego y como juego (Huizinga, 1990). El juego se puede considerar como una fuerza instintiva, anterior a la aparición de la cultura y que es, después de la alimentación, la forma más antigua de la actividad de los hombres. Es natural que el hombre por instinto de conservación se complaciera en ejercitar su fuerza física; esto le permitía con más eficacia, conseguir alimentación y vencer a sus enemigos y animales.

Frederic Munné (1992), señala cinco etapas o hitos en la historia del ocio y que inciden en las distintas formas de ver el tiempo libre y el ocio a lo largo los siglos. El caso histórico más conocido de apuesta por la cultura del ocio, fue la que se originó en la Grecia antigua. El profundo sentido cultural griego dio una importancia fundamental a la contemplación de los supremos valores de su mundo: la verdad, la belleza, la bondad y que resumían como contemplación de la sabiduría. Esta forma de entender la vida, exigía una vida de ocio. En este sentido, tenemos que señalar la «Skholé», como ideal griego. La vida griega exigía una vida de ocio, de Skholé. Etimológicamente, esta voz griega significa, «cesar o parar». Coincide con el sentido literal que damos a la expresión de «tiempo libre». Su sentido originario era estar desocupado y, por tanto, disponer de tiempo para uno mismo. La Skholé no era un simple no hacer nada, sino su antítesis: un estado de paz y de contemplación creadora. Para conseguir ese estado, necesariamente uno debía estar desocupado, es decir, no sujeto al trabajo. Los griegos consiguieron ese estado ideal, gracia a una división del trabajo, donde unos pocos, los ciudadanos libres, tenían todo el tiempo para la vida contemplativa, mientras que el resto que eran los esclavos, debían dedicar todo su tiempo al trabajo. Gracias a la esclavitud, unos pocos ciudadanos pudieron ser libres y dedicar su tiempo a llevar una vida ociosa. De acuerdo con esto, los griegos pensaban que sólo el hombre que posee ocio es libre.

En Roma no prosperó, según Munné (1992), la visión griega sobre el ocio. Cicerón habla del «otium», como tiempo de descanso del cuerpo y recreación del espíritu, necesario para volver a dedicarse, tras la recuperación, de nuevo al trabajo. El trabajo no tiene

como en Grecia un significado negativo. El ocio pasa a ser un medio y el trabajo un fin. Interpretaron la manera de entender el ocio, como algo necesario para el descanso del cuerpo y del espíritu. El ocio, como lo entendían los griegos, ha sido invertido. El ocio ciceroniano, no es un tiempo de ociosidad, sino de descanso y de recreo tanto como de meditación. El ocio romano, también introduce por primera vez, el ocio de masas organizado por el Estado y dirigido a las clases populares, ocio que las clases dirigentes menospreciaban pero que, sin embargo, utilizaban como medio de dominación social. Munné, nos dice que sólo hay una excepción en la forma de ver el ocio en la época romana. Es Séneca que mantiene un concepto similar al de Aristóteles y Epicuro, señalando que es necesario liberar su tiempo, robado por los negocios y las ocupaciones para dedicarlo al descanso, condición sine qua non para adquirir la sabiduría, la virtud y la felicidad a través del cultivo del espíritu y de la contemplación desinteresada de la propia alma. Ocio y negocio forman parte constitutiva del hombre completo. Pero en el caso de Roma, sólo en las clases altas se integra plenamente el concepto de ocio de Cicerón. Para el resto del pueblo se redujo a descansos y sobre todo, a diversión organizada. A través de los ludi y los muneris y todo tipo de espectáculos organizados por el Estado en los días de fiesta que ocupaban casi la mitad del calendario, el ocio popular se separa y distingue, en una clara dicotomía, del ocio de las élites. El carácter de ocio dirigido se manifiesta claramente en el famoso dicho de «panem et circenses»; la sociedad romana no podía vivir sin los juegos, constituyéndose en el fundamento de su existencia. El circo no sólo es el marco donde se celebran las carreras sino también donde se manipula al pueblo y donde los partidos políticos entablan sus luchas y defienden su posición en el Estado. El legado de Roma al patrimonio histórico del ocio es, en este sentido, contradictorio (Munné, 1992).

El concepto de ocio romano, ha sobrevivido; no así el concepto de la *skholé*, y podemos señalar que, en la actualidad, en las sociedades industriales, se encuentra nuevamente vigente. Es ocio utilizado como medio de descanso para recuperar el esfuerzo del trabajo o como simple medio de evasión social. El ideal del ocio griego, está considerado como algo imposible, a no ser que en un futuro próximo, las máquinas pudieran sustituir el tiempo del trabajo hu-

mano. En este sentido, se desenvuelve la obra de Luis Racionero «Del paro al ocio». El derecho al paro de Racionero, viene a significar, el derecho al ocio heleno, es decir, al no trabajo, a la vida ociosa que lleva consigo un «otium cum dignitate». Derecho al ocio, derecho a la salud, a la belleza, a la verdad, al estudio, a la intimidad, a viajar, a la satisfacción sexual, a la paz, a ser únicos, diferentes, a ser autónomos (Racionero, 1992).

En la época medieval, el ideal contemplativo griego se refugia en los monasterios. La vida contemplativa pasa a ser uno de los ideales de vida, mientras que en ciertos aspectos el trabajo pasa a ser algo que se hace en los ratos libres. Tomás de Aquino asume el concepto de vida ociosa de Aristóteles, dándole una dimensión cristiana. El ocio popular, consiste básicamente en un tiempo de descanso y diversión, normalmente controlado por la iglesia y por el señor feudal. A partir de la Baja Edad Media y comienzos del Renacimiento, surge un nuevo concepto del ocio. Es el ocio, como ideal caballeresco, inspirado en un espíritu lúdico clasista y que consiste en liberarse del trabajo para dedicarse a actividades libremente elegidas, como la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión. La vida ociosa, se convierte en un indicador de posición social, de riqueza y de poder. Esta forma de emplear el tiempo de ocio se convierte poco a poco en un signo exterior de nobleza cada vez más opuesto al tiempo servil del trabajo. El ocio caballeresco que empezó siendo un medio, pasó con el transcurrir del tiempo a adquirir un valor en sí mismo. Se llega así al derroche y a un nuevo concepto del ocio: el del ocio como ociosidad. El principal enemigo del señor feudal, cuando abandonaba el campo de batalla, era el aburrimiento, entonces para llenar su ocio se dedicaba a una serie de actividades que Michel Massian, en su libro *La caballería*, enumera así: 1. Competir en los torneos; 2. Salir de cacería; 3. Practicar la pesca en agua dulce o salada; 4. Pasear; Durante el invierno, calentarse al amor de la chimenea; 5. Durante el verano, refrescarse en el huerto; 6. Acoger a los jugadores de paso; 7. Aprender y enseñar esgrima; 8. Organizar peleas de animales; 9. Jugar al ajedrez o a los dados; 10. Comer y beber; 11. Recibir invitados; 12. Cortear doncellas; 13. Hacerse sangrías con sanguijuelas y 14. Mirar por las ventanas (Gete Alonso, 1987).

A partir del siglo XVIII, esta forma de vida ociosa, tiene que adaptarse a las nuevas ideas puritanas. Los hombres de negocio, se

ven obligados al trabajo y el ocio se disfraza de trabajo, mientras que el sentido del ocio anterior, pasa a la esposa y a los sirvientes (clase ociosa vicaria). Con una fuerte reacción a la idea del ocio caballeresco, aparece la ética protestante que condenará a la conducta ociosa como el vicio madre de todos los vicios. Es el ocio entendido como ociosidad en el sentido peyorativo, como algo antinatural, improductivo. El ocio es visto como ausencia de esfuerzo y por tanto, entendido como «no hacer nada». Al ocio negador de la libertad, se opone el trabajo, fuente de ella. En esta etapa, como vemos, el ocio ha pasado de ser un ideal a algo pernicioso y condenable. El puritanismo protestante suprimió el culto a los santos y, por supuesto, todos los días de fiesta se convirtieron en días productivos. El movimiento protestante limitó todo tipo de distracciones, incluso la educación física y los deportes sufrieron fuertes prohibiciones (Munné, 1992). La interpretación del ocio según las ideas puritanas, se ha mantenido hasta nuestros días y por ello, cuando se habla de este término, la mayoría de las personas, mantienen un concepto negativo del mismo. Incluso el deporte moderno, está imbuido en esta idea al contemplarlo solamente como una actividad agonística, donde lo único importante es el resultado y su sentido utilitario. Al deporte, como al resto de las manifestaciones culturales, se les quitó su sentido ocioso, olvidando totalmente el sentido helenístico heredado de los griegos. A partir de los años 60, se inicia un movimiento que intenta recuperar el concepto perdido del ocio, incluido, por supuesto, el deporte. Es el deporte para todos, cuya expresión más avanzada la podemos observar en los deportes californianos. En España, el primero que intenta hacer un estudio serio, sobre el tema, fue José María Cagigal que ya en 1971, escribió un ensayo titulado *Ocio y deporte*, sobre la base de la teoría de Dumazedier. Actualmente, estamos viviendo el nacimiento de nuevos deportes que tienen como denominador común la búsqueda, nuevamente, de la ociosidad dentro del deporte.

Durante el Renacimiento, la vida activa se opone a la vida contemplativa y, más tarde, en la Ilustración, el ideal se racionaliza y adquiere una dimensión humana. La *Encyclopédie* (1751) se refiere al ocio como: «*El tiempo vacío que nuestras obligaciones nos dejan y del que podemos disponer de manera agradable y honesta; si, nuestra educación ha sido adecuada y se nos ha inspirado un vivo*

deseo hacia la virtud, la historia de nuestras actividades libres será la parte de nuestra vida que más nos honrará después de la muerte y que recordaremos con el mayor consuelo una vez llegado el momento de tener que abandonar la vida: la parte de las buenas acciones realizadas por gusto y con sensibilidad, sólo determinadas por nuestro propio beneficio».

Con la llegada de la Revolución Industrial, la jornada laboral, en lugar de reducirse se va incrementando, hasta que la situación creada es insostenible y surgen los movimientos sociales en busca, básicamente, de dos reivindicaciones: la reducción de la jornada laboral y el aumento de los salarios. Y poco a poco, va surgiendo un tiempo nuevo, sustraído al tiempo de trabajo que el liberalismo imperante no sujetará a norma alguna, dejándolo a libre disposición individual. Este tiempo libre es distinto al que hemos observado en los casos anteriores, pues surge del trabajo y, en principio, se empieza a llenar con actividades relacionadas casi siempre con el consumo de masas y que los dirigentes modernos van a utilizar para sus propios intereses económicos. No importa tanto el ocio, sino trabajar menos. El ocio burgués, nos da una imagen nueva del sentido ocioso; mientras que en Grecia y Roma o durante la Edad Media y el Renacimiento, se le da al ocio un sentido positivo o negativo a ese tiempo, en el ocio moderno lo que se valora, según Munné, es el tiempo que se quita al trabajo ya que al principio el tiempo libre disponible, es un tiempo en blanco, sin ningún contenido.

El límite que marca la diferencia entre una actividad recreativa con la que no lo es, es la intencionalidad. Podemos hacer deporte con la intención primaria de divertirnos, pero si, por cualquier razón, en un momento determinado convertimos ese tiempo lúdico, realizado libremente, y con un fin en sí mismo, en algo obligatorio, se pierde su carácter voluntario y deja de ser una actividad autocreada. Bajo mi punto de vista, y después de haber analizado anteriormente el concepto del ocio, si en lugar de utilizar la palabra juego, se utilizara la palabra ocio, lo que ahora parece una exageración en cuanto a la capacidad del juego para el desarrollo de la cultura humana sería un hecho más aceptable y asumible como teoría o hipótesis de trabajo en cuanto a la credibilidad del juego como causa primaria de la evolución de la cultura humana.

Tabla 1
Características del ocio y del juego

Características del ocio	Características del juego
El ocio es liberatorio	El juego es libre
El ocio es gratuito	El fin del juego termina en sí mismo
El ocio es hedonístico	El juego es divertido
El ocio es creativo	El juego permite la expresión creativa
El ocio es regenerador	El juego sirve de descanso
El ocio es posible dentro del tiempo libre	El juego se hace dentro de unos límites de tiempo y espacio

Fuente: elaboración propia.

Existe una tendencia moderna, a resaltar en exceso, la característica del juego, como función compensadora del trabajo, de la tensión o de la vida rutinaria. En cierto modo, es posible que sea así, pero esa forma de ver el problema, es la típica que ya señalamos al hablar del concepto de ocio: la oposición entre el trabajo y el ocio, o entre el trabajo, y en éste caso, el juego. Veo, más al juego como una actividad que transcurre dentro de sí misma y se practica por la única satisfacción que produce su realización. En el caso de que practicáramos el juego como descanso reparador a nuestro trabajo, pienso que se rompería una de las principales características del juego, y dejaría de ser juego para convertirse, en una actividad del tipo psicobiológico y no, una actividad ociosa. Por ejemplo, si una persona corre todas las mañanas, durante un cierto tiempo, para mantenerse en buena forma, pero sin que la actividad la haga con gusto, no se puede considerar que esa persona, esté haciendo una acción lúdica. En primer lugar, porque no la hace con placer o con gusto y por tanto, al no ser una actividad placentera no se le puede considerar como juego; segundo, porque la finalidad última, no es la actividad en sí misma, como tal, sino que tiene una finalidad, en éste caso, biológica, es decir, que lo que busca es conservar o mantener una buena salud. Otro caso similar, pero por otro motivo, sería la persona que se prepara físicamente para pasar un examen. Tampoco podemos considerar como ocio o como juego, esta actividad y, tendríamos que encuadrarla en la categoría de tiempo socioeconómico o tiempo de trabajo.

Con el deporte, en los últimos años, está ocurriendo algo similar a lo que sucedió con el juego anteriormente. Al ser, en estos momentos, una manifestación de la cultura humana en expansión, es difícil delimitar su contenido con precisión, al tiempo que la comprensión de su significado ha estado siempre sometida a modificaciones históricas, por lo que algunas veces resulta laborioso determinarlo en su conjunto. La forma práctica de mostrarse el deporte, es a través de las modalidades o disciplinas deportivas promovidas por los clubes y según su nivel de implantación por las agrupaciones y federaciones de clubes. Para los que pensamos que el juego es el origen del deporte, una primera definición de éste, podría ser aquella que nos mostrase el deporte como un juego más o menos institucionalizado. Por ello, encontramos distintas acepciones a la hora de definir su forma de organización: deporte amateur, deporte profesional, deporte para todos, deporte escolar, deporte universitario, deporte de compensación, deporte de puesta a punto, deporte recreativo, deporte de ocio, deporte de por vida, deporte de masas, deporte de familia, deporte de empresas, deporte de las fuerzas armadas, deporte de la policía, deporte penitenciario, deporte femenino, deporte para minusválidos, deporte para la tercera edad. Aunque más adelante, entraremos en el detalle de su definición y sus contenidos, hay algo que es interesante resaltar al principio de su exposición de acuerdo con lo que nos dice el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992): *«El deporte resulta de la transformación de los contextos de la realidad en términos de ritualización y de simbolización de acciones reales. Las acciones deportivas (sobre todo las actividades motrices) son en cierto sentido acciones liberadas, acciones sustraídas a las finalidades determinadas del mundo cotidiano y del mundo del trabajo, lo cual no significa que carezcan de objeto, pero hace que no estén sometidas exclusivamente a consideraciones tradicionales de utilidad. La caza o la pesca son dos ejemplos claros de como una actividad, en principio utilitaria, se han convertido en disciplinas deportivas, estableciéndose reglas y procedimientos, que debemos interpretar, comparándolas con la acción original, como formas de acción ritualizadas».*

Las actividades motrices y las interacciones sociales son dos de sus características más importantes. Aquellas actividades no motrices, consideradas dentro del ámbito del deporte, suelen encontrarse

en esa situación debido a razones tradicionales (como por ejemplo, el ajedrez). Sus rasgos fundamentales son el perfeccionamiento, la competición y las reglas (Cagigal, 1996). El teórico español del deporte más importante a lo largo del presente siglo ha sido José María Cagigal y a él nos vamos a referir en este apartado del trabajo, al considerar que a lo largo de todos sus escritos, intentó constantemente dar a conocer el verdadero sentido del deporte y su lugar en la sociedad. Para empezar y entre las muchas definiciones que iremos vertiendo, he elegido la suya, al igual que hizo Juan José López Ibor en el prólogo que hizo de su libro titulado *Deporte, Pedagogía y Humanismo*. Esta dice así: «*Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos, más o menos sujetos a reglas*».

Podemos distinguir el deporte a lo largo de la historia de una forma cambiante, como cualquier otra manifestación humana, adaptándose a las condiciones y exigencias culturales de cada momento. De hecho, su denominación no ha sido siempre la misma, como podemos comprobar por ejemplo, en Jovellanos, que a la hora de definir la caza o los juegos de pelota, se refiere a ellos como pasatiempos o diversiones. Contrastando las diferentes explicaciones que nos dan los diccionarios modernos, veremos que existen una serie de coincidencias en todos ellos: el deporte es, ante todo juego, diversión, pasatiempo. También casi siempre se concibe al deporte como algo que se realiza a través de ejercicios físicos y con un sentido competitivo (Huizinga, 1990). Si observamos el estudio etimológico de la palabra deporte, recordaremos que dos de los caracteres que más se repetían eran el de la diversión y una marcada tendencia al ejercicio físico. Sin embargo, en los últimos años en nuestro país se ha intentado definir el deporte quitándole su carácter lúdico, incidiendo de una manera exagerada en su aspecto competitivo. De esta forma, se difundió la imagen de que el deporte estaba reservado solamente para los más dotados y por tanto, muchas de las políticas que se llevaron a cabo, estuvieron marcadas por ésta idea. A nivel escolar, se trabajaba únicamente el deporte de selección mientras el resto de los escolares no recibían ningún tipo de formación física, o si nos fijamos en la mayoría de las instalaciones deportivas que se han construido en nuestro país en los últimos 30 años, comprobare-

mos que se han hecho más para el deporte de alto nivel o deporte espectáculo que para el deporte recreativo. Todos hemos sufrido, las adaptaciones que, a a, se han realizado en la mayoría de las instalaciones convencionales a la hora de adaptarlas al deporte escolar o recreativo (pistas polideportivas, piscinas, salas cubiertas etc.). Este hecho que ha marcado el deporte hasta hace muy poco, ha empezado a cambiar, al asumir los Estados modernos un nuevo concepto de deporte, que sin enfrentarse a la realidad del deporte de alto rendimiento, nos señala que existe otro deporte, al que pueden acceder toda clase de individuos y que es un medio valioso de ocupación del tiempo libre y donde se resalta, constantemente, el carácter recreativo y lúdico del deporte (Manifiestos sobre Educación Física y Deportes por Organismos Internacionales, 1971). Es el deporte recreativo, formativo, integrador; el deporte eminentemente ocioso o, como popularmente se le conoce, deporte para todos. Cagigal nos hizo un análisis del deporte, desde la perspectiva de la definición de ocio de Dumazedier (Cagigal, 1996):

- a) Ocupación voluntaria y nunca obligatoria: el deporte exige, generalmente, una dedicación que dependerá del nivel en el que se practica. La diferencia entre una actividad voluntaria y otra obligatoria, estriba, como ya vimos en el estudio del ocio, en la intencionalidad. En el deporte ocio, la intención es siempre recreativa y por tanto, se realiza mientras nos produzca satisfacción y placer, siendo el objetivo del juego, el juego en sí mismo.
- b) Descanso: Cagigal lo entiende básicamente para restablecer el equilibrio perdido por una vida sedentaria, de mucha tensión o de mucha rutina. Nos habla, principalmente, del descanso activo, que realmente es una forma de recreación.
- c) Diversión: El deporte según Cagigal, constituye una gran posibilidad de disfrute emocional o pasional, a través de su aspecto competitivo, o mediante el ejercicio físico para conseguir tranquilidad y sosiego. De la misma manera que consideramos el juego como una de las manifestaciones más importantes de la diversión, así el deporte moderno, como juego deportivo, es una de las formas más importantes de las que disponen las sociedades modernas para cubrir el tiempo libre.

- d) Formación e información: una deficiente formación ociosa, se acusa tanto como una insuficiente formación académica. El propio deporte ofrece posibilidades formativas a través de su entrenamiento, contrarrestando el sedentarismo, mejorando la salud, la relación con los demás, la iniciativa la creatividad y el conocimiento del límite de nuestras propias posibilidades.
- e) Participación social: la soledad individual de las grandes urbes y el trabajo personal, casi siempre diluido en la obra colectiva, hacen que las personas sientan la necesidad de realizarse y paliar su soledad. Los clubes y asociaciones deportivas hacen posible que se formen, de una manera natural, grupos sociales, sin prejuicios, donde funcionan todos los parámetros propios de la dinámica de grupos y donde todo el mundo puede expresar y crear de acuerdo con su papel dentro del mismo (aceptación de las reglas, intereses del grupo, roles, figura del líder, etc.).
- f) Desarrollo de la capacidad creadora: el deporte ofrece la posibilidad de poner en juego la personalidad, tomar decisiones, discurrir sobre situaciones diversas o solucionar problemas varios. Frente al anonimato de la masificación, en el deporte, el sujeto puede sentirse protagonista, activo.
- g) Recuperación: ésta función, no es de Dumazedier, pero Cagigal lo incluye en su estudio, preocupado como estaba por el efecto recuperador del deporte de los estragos producidos por el sedentarismo. La prevención y la recuperación se pueden hacer con eficacia a través del deporte, que debe adaptarse siempre a las condiciones y necesidades del individuo.

El deporte en la escuela debe ser parte integrante de la educación, no sólo para el desarrollo físico armonioso, sino también como preparación para el empleo, tras sus ocios de joven, de adulto y durante la tercera edad. Entre un tercio y un sexto del horario total, debe dedicarse a la actividad física. Aparte de las actividades lectivas, el curriculum escolar debe incluir actividades de tiempo libre, hechas preferentemente en el propio centro escolar pero, fuera del horario. Los jóvenes, deberían poder elegir libremente alguna de las actividades que se le oferten. Programas apropiados, que cubran todas las posibilidades deportivas actuales. Merecen especial atención aquellas actividades que puedan desarrollarse a lo largo de toda la

vida. Deberemos tener en cuenta a la hora de diseñar un programa deportivo para la escuela, los intereses de los alumnos y los medios e instalaciones deportivas disponibles. La forma más adecuada para el desarrollo del deporte de tiempo libre en la escuela es a través de la creación de los clubes deportivos escolares, requisito imprescindible para que este tipo de deporte se consolide en el mundo de la escuela y pueda perpetuarse a lo largo de toda la vida. El deporte como ocio debe entrar en un futuro proyecto curricular dentro de los centros escolares, donde el 50% del tiempo en la escuela se dedique a formar para el trabajo y el otro 50%, a formar para el tiempo libre o tiempo de ocio. Para esta segunda tarea, se necesitan educadores cualificados que sean capaces de transmitir al alumnado ese tipo de actividad. Es un error de graves consecuencias delegar esa función en personal voluntario o no especializado, como suele ocurrir en nuestro país. Instalaciones y equipos apropiados, adaptados a los objetivos del deporte educativo. Las instalaciones deportivas que, en los últimos años, se han construido en las escuelas españolas, no son, de acuerdo con los objetivos educativos, las más adecuadas.

El deporte, desde el punto de vista del ocio, tiene como objetivo general conseguir que todas las personas, sin importar la edad ni el sexo, puedan conservar sus capacidades físicas y psíquicas en el mejor estado posible. El deporte como ocio está dirigido a la población en general, a jóvenes y mayores, incluidas las personas de la tercera edad. Es el deporte recreativo cuyas características hemos analizado detenidamente. La diferencia básica con el deporte educativo es que en éste caso, existe siempre voluntariedad y el deporte educativo es siempre obligatorio, al estar dentro del currículum escolar. El término deporte, en el sentido moderno, es decir, el de actividad libre, espontánea, practicada en las horas de ocio y englobando deportes propiamente dichos y actividades físicas diversas, supone una política deportiva que busca un máximo de posibilidades, en un máximo de personas, fijándose como objetivo estimular la participación en todos los niveles. Estas actividades podemos clasificarlas en tres categorías:

- **Juegos y deportes.** Caracterizados por la aceptación de reglas y el hecho de enfrentarse a otros. En este grupo, entrarían los juegos y deportes tradicionales, los juegos y deportes

colectivos e individuales, los juegos y deportes alternativos y el deporte al aire libre. Es un una categoría que abarca todos los deportes donde se juega siempre contra otros o contra el medio (mar, tierra o aire).

- **Actividades estéticas.** En cuya ejecución el individuo, en vez de mirar más allá de sí mismo y de responder a los retos artificiales o naturales, dirige su atención sobre sí mismo y reacciona ante el placer del movimiento corporal coordinado, como por ejemplo, en el baile, patinaje artístico, ciertas formas de gimnasia rítmica.
- **Actividades de mantenimiento de la condición física.** Son ciertas formas de ejercicios que tienen como finalidad mantener una buena condición física. Aquí la finalidad, no es el placer o la satisfacción por el ejercicio, sino más bien el hecho de beneficiarse de sus efectos. En esta categoría se encuentran, todos los movimientos relacionados con la gimnasia de mantenimiento, trabajo con pesas, aerobic etc. Son muchos los motivos por los que las personas hacen deporte; para muchos, el sólo hecho de participar, constituye un placer sencillo y agradable. Para otros puede ser, la búsqueda de un mejor funcionamiento fisiológico, una forma de liberarse emocionalmente o descubrir un pasatiempo para cubrir su tiempo de ocio. También se utiliza para establecer relaciones sociales y participar en actividades de grupo. Su especial significación proviene de que pueda tener un sentido diferente para distintas personas o para la misma persona en diferentes momentos de su vida.

El ideal de perfeccionamiento y de superación que anima al deportista, lo lleva inevitablemente al deporte de alto rendimiento, y de ahí al deporte espectáculo y al deporte profesional. A estos niveles el deporte deja de ser un juego y se convierte en trabajo duro y disciplinado. El deportista profesional es utilizado tanto por el propio estado como por las empresas, para dar publicidad e imagen a su país de origen como a la empresa que le patrocina. Los deportistas de alta competición representan un número muy reducido, comparándolo con la población en general, pero actúan como líderes de opinión de cara a promocionar y dar a conocer el deporte. De he-

cho, los resultados de unos JJOO, se han convertido, según mi opinión, de forma errónea, en un indicador que marca el nivel socio-económico de un país. El deportista de alto nivel, se convierte en un fórmula 1, de forma que lo que prima son los resultados y los récords, por encima de todo.

Según hemos visto, uno de las corrientes más modernas del deporte lo concibe, cuando éste se realiza de manera desinteresada y libre y en él predomina su componente lúdico, como una actividad dentro del concepto de ocio, entendido éste como una manifestación de nuestro tiempo libre. En éste sentido, podemos observar en autores modernos como Blanchard y Cheska, que dentro de la tradición culturalista americana, establecen la diferencia entre deporte, juego, ocio y recreación: «El deporte se define como un comportamiento susceptible de estar relacionado con otros comportamientos tales como el trabajo, el juego, el recreo ritual y el conflicto. El juego es un tipo inclusivo de actividad deleitable y voluntaria marcada por límites temporales y que ofrece cierto contenido de ficción. El ocio, aunque afín del juego, es más bien pasivo y puede definirse como un estado en el que la actividad se desarrolla desinteresadamente y no reviste otra finalidad que la de su propio desarrollo [...]. El recreo es la utilización activa y de preferencia física, del tiempo libre y al aire libre». (Blanchard & Cheska, 1996).

Partiendo de la base de que, la educación moderna debe, además de preparar a los jóvenes para el empleo de sus ocios como joven y como adulto y de que para que la persona adquiera hábitos deportivos que duren toda la vida es preciso que en la infancia, adquiera la costumbre de hacerlo, adaptar sus programas de forma que dicho hábito quede arraigado para siempre. De acuerdo con el Manifiesto sobre el Deporte, entre un tercio y un sexto del horario total debe dedicarse a la actividad física. Para poder cubrir esos mínimos es necesario además de utilizar las horas previstas en los programas escolares, que todos los centros organicen el deporte, como una actividad fuera del horario lectivo (Manifiestos sobre la Educación Física y Deportes, 1971).

También es necesario señalar que la existencia de un equipamiento adecuado es necesario, para poder planificar la actividad deportiva escolar. Hay que insistir en el sentido, en que la escuela moderna debe disponer de todas aquellas instalaciones deportivas

necesarias que hagan viable los programas aprobados en el currículum del centro (salas polideportivas cubiertas y al aire libre, suficientemente grandes para poder trabajar con grupos de 25 a 30 alumnos como mínimo). Además deben estar concebidas para que puedan ser utilizadas en los programas de deporte para todos, no sólo para los jóvenes del centro sino también para el resto de la comunidad. Otro aspecto necesario para el buen funcionamiento del ocio deportivo en los centros escolares es la promoción del asociacionismo deportivo, entidad que debe responsabilizarse de la organización y desarrollo de todos los programas que pudiesen llevarse a cabo en los mismos, de acuerdo con sus intereses y condiciones materiales. Asimismo, hay que señalar también la necesidad de contar con dirigentes y personal técnico especializado que junto al personal voluntario, hagan posible el desarrollo de todas las actividades. Desde profesores del centro y técnicos cualificados que deben colaborar activamente en la organización de la asociación deportiva y sus programas, hasta las asociaciones de padres de alumnos y los propios alumnos de los cursos superiores que participarán como voluntarios a distintos niveles. La práctica deportiva escolar, entendida como deporte ocio o deporte para todos y organizada a través de la asociación deportiva del centro, debe ser una actividad integrada en el mundo escolar de forma que pase a cubrir la gran laguna existente en el sistema educativo español. La escuela actual, es una escuela que sólo se preocupa de instruir para el trabajo, olvidándose totalmente de la preparación para la vida. Si entendemos que en la vida de una persona existen otros aspectos, además del profesional, es necesario que en el período educativo de la escuela, se incorporen, de una manera institucional, el mayor número de actividades de ocio, entendiendo éstas en el sentido griego, es decir, como actividades culturales que llenen todas las posibilidades creativas y recreativas del alumnado del centro. Entre ellas, ocupan un lugar importante, las actividades deportivas. Así, para paliar el grave error del sistema educativo actual, que ha venido obviando todo lo relacionado con el ocio, deberíamos luchar por una escuela, donde el 50% de su tiempo se dedicase a instruir para el trabajo y el otro 50% a educar para la vida, procurando establecer unos horarios y actividades donde esto pudiese desarrollarse. En la práctica, supondría que la mitad del tiempo de permanencia en el centro, se segui-

ría con la enseñanza tradicional, instruir para el trabajo y la otra, supondría una verdadera revolución en las aulas, donde los centros se convertirían en pequeños centros culturales donde los jóvenes adquirirían hábitos deportivos bien arraigados, al tiempo que tendrían cubierto su tiempo libre de forma selectiva y su formación más adecuada y completa. El deporte como parte importante de la educación, además de contribuir a un armonioso desarrollo físico, preparación psicológica para el esfuerzo, adaptación social y formación de la voluntad y el carácter, prepara al joven para el empleo de sus ocios como joven y adulto.

La Educación física deportiva utiliza de manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales. La acción física se considera como un medio educativo privilegiado, porque compromete al ser en su totalidad. No obstante podemos citar como objetivos particulares los siguientes (Manifiestos sobre la Educación Física y Deportes, 1971):

- Cuerpo sano y equilibrado.
- Aptitud para la acción: cualidades perceptivas; cualidades motrices y cualidades de dominio de si mismo y de juicio. El conjunto de estas cualidades debe facilitar la adaptación a las actividades de la vida ordinaria, de la vida profesional y de las actividades físicas de tiempo libre (ocio deportivo).

En principio y como norma general, se debe prestar un interés preferente hacia aquellas actividades deportivas que puedan practicarse a lo largo de toda la vida y aquellas que se practican en grupo. Además, esta escuela nueva, a través de sus actividades ociosas, debe ser la que establezca las relaciones del centro escolar con la comunidad, de manera que en el desarrollo de sus programas, participen activamente en la consecución de los mismos. Corresponde, por tanto, a la escuela, a las instituciones y a la sociedad en general, promover programas deportivos fuera del horario escolar que permitan el desarrollo del deporte para todos en el ámbito escolar de forma que el hábito deportivo quede, para toda la vida, profundamente arraigado en los jóvenes españoles. El deporte para todos en la escuela, deporte ocio o deporte de tiempo libre se debe desarrollar de forma obligatoria en todos los centros escolares e integrado en el curriculum del centro, incidiendo en que para su buen

funcionamiento y eficaz cometido, se necesita la colaboración de profesores, técnicos y voluntarios, instalaciones adecuadas en el interior de la escuela o en sus proximidades, así como el apoyo a todos los niveles de las instituciones públicas y privadas. La actividad deportiva que se realiza fuera del horario lectivo escolar, se enmarca dentro del campo complementario de actividades que el alumnado puede realizar eligiendo libremente, es decir, de forma voluntaria, sea para descansar o para divertirse o para su formación e información, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora. Las nuevas formas de la vida moderna y del trabajo, acrecientan la duración y la importancia de los períodos de ocio. En lo que se refiere al ocio deportivo es preciso que todas las personas, encuentren condiciones óptimas, que les permitan practicar actividades físicas adaptadas a sus posibilidades. Para ello, el deporte para todos en la escuela deberá elaborar un programa, teniendo en cuenta que el joven evoluciona y cambia sus intereses según su edad cronológica y su situación dentro de la sociedad. Deberá aprender habilidades propias de su edad pero también otras que en un futuro pueda utilizar (de adulto o ya durante la tercera edad). El programa que fundamentalmente debe desarrollarse en el propio centro escolar, abarcará no solamente las competiciones o torneos clásicos sino todo el abanico de posibilidades que nos ofrecen las actividades lúdicas-deportivas y que van desde la escuela de aprendizaje y desarrollo motor para los más pequeños hasta los campamentos o colonias de verano. En este sentido y para que los programas diseñados puedan llevarse a cabo, debemos exigir al Estado, a través de sus distintas instituciones, que elaboren una política de equipamientos deportivos, dirigida a que en los centros escolares, exista un mínimo de condiciones para que los programas de Educación Física y Deporte para Todos puedan realizarse. En líneas generales, las características de esta política de equipamientos, deberían seguir los siguientes pasos:

- Las instalaciones que tengan que construirse en un futuro, deberán hacerse, en la medida de lo posible, dentro de los establecimientos escolares o en sus proximidades.
- Deben ser adecuadas y concebidas de tal modo que, fuera de los horarios escolares, puedan ser utilizadas por el resto de la

comunidad. Asimismo, las instalaciones destinadas a la comunidad deben estar, en parte, a disposición de los centros escolares, durante el tiempo lectivo. Las instalaciones deportivas escolares deben ser sencillas pero lo suficientemente amplias y confortables para que permitan la práctica deportiva con grupos numerosos (tanto en instalaciones cubiertas como al aire libre). Aprovechar, los espacios tanto urbanos como naturales para uso deportivo (parques, playas, grandes plazas, etc.). Las instalaciones deportivas escolares, deben estar diseñadas para desarrollar los programas de educación física y de deporte para todos (no como ocurre actualmente; su diseño está pensado desde el punto de vista del deporte federado).

El centro debe ser el pilar básico del deporte para todos ya que los jóvenes pasan gran parte del día en él, y cualquier iniciativa que se realice, tendrá, así, más posibilidades de éxito que si se plantea fuera. Las actividades deportivas que planifiquemos y organicemos deben salir del propio centro, estar abiertas a la colaboración con otros centros y entidades ciudadanas. Para ello, habrá que prestar una atención especial, sobre todo a principio de cada curso escolar, para que, a través del consejo escolar, claustro de profesores, asociación de padres de alumnos y departamento de educación física, se tome la iniciativa de promover la agrupación deportiva escolar que será la responsable del diseño del plan del programa deportivo. Una vez hecho el diseño es imprescindible que profesores, padres y alumnos se responsabilicen del desarrollo de todas las actividades, asumiendo cada uno las funciones que le correspondan, teniendo en cuenta que, aunque el voluntariado es necesario, determinadas actividades no se deben dejar a personas sin cualificar. Por ello, es imprescindible el apoyo de personal técnico que haga posible sacar adelante todo el programa. De esta forma, la dirección de las actividades programadas, estará, siempre que sea posible, en manos del profesorado del centro o de personas cualificadas en gestión y animación deportiva. Las actividades que impliquen la enseñanza de alguna modalidad deportiva, estarán dirigidas por personal especializado (entrenadores, animadores de deporte para todos, personal técnico). Las competiciones escolares internas del centro pueden ser organizadas y dirigidas por jóvenes voluntarios con una cierta for-

mación. Este tipo de voluntariado, se debe promover a todos los niveles, dándoles, a través de cursos de formación, los recursos necesarios para que puedan desarrollar con soltura las funciones que se les asignen. (técnicas de animación, organización de competiciones, técnicas de arbitraje, iniciación deportiva, etc.).

Ya hemos dicho que el núcleo básico del deporte para todos en la escuela debe ser la Agrupación Deportiva Escolar. La estructura de esta entidad deportiva debe estar concebida para que tenga una representación de todos los órganos colegiales en cuanto a las funciones de gobierno y un cuadro técnico en cuanto a la responsabilidad de llevar adelante todo el programa de actividades. El perfil de las personas que trabajan y colaboran con la Agrupación Deportiva Escolar, debe adecuarse, como ya hemos dicho, a la función que corresponda a cada una. La coordinación de las actividades entre las distintas Agrupaciones Deportivas Escolares, las realizará una asociación a nivel local, que agrupe a todos los colegios, quién informará a través de reuniones y boletines informativos de todas las actividades programadas a nivel local y que se desarrollen conjuntamente. Para el buen funcionamiento de las Agrupaciones Deportivas Escolares, es necesario disponer de unos recursos mínimos para poder afrontar con éxito el programa diseñado. Al tiempo que se elabora el diseño del programa, hay que presentar un presupuesto de gastos y de ingresos. Los medios más asequibles para conseguir la financiación de las Agrupaciones Deportivas Escolares sería:

- Los propios del centro escolar: a través del presupuesto del centro, de la Asociación de Padres o de tasas que se cobren por la participación en actividades.
- Los que aporte el Ayuntamiento a través del Servicio Municipal de Deportes que pueden ser económicos, humanos o de equipamiento. Las ayudas que se consiguen a través de proyectos presentados a las Direcciones Generales de Deportes, Diputaciones o Cabildos. Los originados por el patrocinio a escala local, de casas comerciales y empresas.
- Como a pesar de todo, los recursos son muy escasos, se debería llegar a una propuesta a nivel de Estado, para que se incluyera en la declaración de la renta y en el llamado Impuesto para Asuntos Sociales un apartado donde se especificara «Para

deporte para todos en edad escolar» o bien buscar un sistema similar a los juegos de apuestas de la ONCE.

En cuanto a la forma de seleccionar el programa de actividades del DpT en la escuela, son muchos los aspectos que hay que tener en cuenta, por lo que es un error señalar para todos los centros un programa generalizado. De acuerdo con los criterios que expongo a continuación cada centro deberá estudiar cuál es su programa más adecuado:

- Como principio general, debemos seleccionar las actividades de acuerdo con los intereses y necesidades de los jóvenes: en general, los jóvenes están interesados en conocer actividades de equipo que facilitan las relaciones y la convivencia, así como el papel que cada uno de ellos tiene que ir asumiendo en el grupo. Hay que ofrecer a los jóvenes el mayor número de posibilidades lúdicas para que puedan elegir libremente aquellas que más puedan interesarles. También es importante para su formación que haya actividades de cierto riesgo y otras que, posteriormente, puedan ser utilizadas a lo largo de toda la vida, como el turismo deportivo. Analizar las instalaciones disponibles en la escuela o próximas a ella. Habrá que observar no solamente las instalaciones convencionales construidas por el hombre, sino también los espacios naturales susceptibles de uso deportivo (playas, campo, parques, y jardines, ríos, pantanos, paredes rocosas, naves abandonadas etc.).
- Promover aquellas modalidades deportivas que no necesiten infraestructura deportiva. Modalidades que podemos denominar de «Campo y playa», pues su práctica se puede hacer en cualquier parte y por tanto, su adaptación es fácil y no supone un coste adicional en cuanto a instalaciones. Debemos mantener una atención especial a todas aquellas actividades en las que no sea necesario separar a chicos y chicas y en las que predominen los juegos de equipo, aunque sin olvidar los juegos individuales. Asimismo y en cualquier caso, hay que concienciar a todos los jóvenes sobre la necesidad de mantener siempre dos tipos de programas, si queremos que el deporte, tenga un efecto favorable para la salud: un programa básico dirigido al desarrollo y mantenimiento de una buena condición física

(capacidad cardiorrespiratoria y mejora de la flexibilidad y de los músculos responsables de una buena postura y del movimiento) y un programa complementario que cubra el aspecto recreativo y de relación entre las personas.

- Al realizar un programa deportivo, hay que tener en cuenta la existencia de diferentes clases de ocio deportivo, según su tiempo de ocupación y a su periodicidad: actividades diarias, alternas, de fin de semana, semanas deportivas, colonias de vacaciones, campamentos.

El deporte para todos en la escuela debe desarrollarse fuera del horario lectivo de forma continuada a lo largo de todo el curso y tiene que ser rico en posibilidades lúdicas para que todos sin excepción, según sus intereses y aficiones, puedan elegir aquello que más les guste. Una vez diseñado y aprobado por el centro el programa general, se debe llevar a la práctica y para ello, se establecerán distintos grupos de edades o categorías:

1.º nivel (4 a 10 años): el objetivo en estas edades es conseguir que los niños adquieran habilidades básicas como, andar, correr, saltar, lanzar, trepar, luchar, y todo ello a través del juego. La actividad debe realizarse con un mínimo de dos sesiones semanales alternas. El material que se use debe ser muy variado y el lugar de trabajo preferentemente en sala cubierta en invierno y al aire libre, en otoño y primavera o con buen tiempo. La dirección de las actividades estará a cargo de personal muy especializado en motricidad y expresión corporal. Los grupos de trabajo no deben ser superiores a 20 alumnos y predominarán los juegos de grupo sobre los individuales. El programa se desarrolla íntegramente en el centro escolar a través de la escuela de aprendizaje y desarrollo motor.

2.º nivel (11 a 13 años): edad de iniciación y desarrollo de habilidades básicas específicas, por lo que hay que buscar la mayor oferta posible de actividades lúdicas. La escuela polideportiva, donde el niño, de forma rotativa, pasa por el mayor número de modalidades deportivas, sería una forma adecuada de organización del programa. Como acciones concretas, deben aparecer los juegos y deportes de competición, las actividades en la naturaleza y las actividades de expresión corporal. El ámbito de aplicación de todas las actividades señaladas será el local, provincial y territorial.

3.º nivel (14 a 17 años): edad de elección libre de una o varias actividades así como de su perfeccionamiento. La actividad deja de ser polideportiva y se convierte en algo exclusivo y en la que se busca el máximo desarrollo en todos sus aspectos. El objetivo es afianzar los hábitos deportivos de forma que puedan perdurar una vez finalizado su ciclo escolar obligatorio. Las acciones a seguir se encuentran entre: juegos y deportes de competición, actividades en la naturaleza, actividades de acondicionamiento físico y actividades de expresión corporal. Su ámbito de aplicación sería local, provincial, territorial, nacional e incluso internacional.

4.º nivel (18 y 19 años): es el eslabón de enlace entre el mundo escolar, el universitario y/o el laboral. En esta edad deben estar fijados los hábitos y el gusto por el deporte. A través de las Agrupaciones Deportivas Escolares o clubes deportivos se canalizarán todas las iniciativas de asociacionismo deportivo y de participación a distintos niveles de voluntariado deportivo. Es, en estas edades, cuando se debe recoger todo el personal voluntario necesario para los cuadros dirigentes de las Agrupaciones Deportivas Escolares. Las actividades propias de esta edad serían las siguientes: de dirección y gestión de las agrupaciones deportivas, de dirección y animación de actividades, juegos y deportes de competición, actividades en la naturaleza, actividades de acondicionamiento, actividades de expresión corporal. Su ámbito de aplicación es general, realizándose tanto a nivel interno del centro como a nivel local, provincial, territorial, nacional e internacional.

Como principio básico para todos los niveles, hay que terminar diciendo que la actividad principal de todo el proceso, se desarrolla en el centro. Si queremos que el deporte para todos, llegue al mayor número de jóvenes, es necesario que la mayor parte del programa se realice utilizando las instalaciones del propio centro o, en su defecto, en instalaciones próximas a él. Es en el centro donde se crea el ambiente que hace posible que el ocio deportivo se genere y arraigue entre la mayoría de los alumnos. Sin un programa de deporte para todos nivel interno, no deberían acometerse nunca, actividades inter-colegiales o a extramuros del centro escolar, que limita la participación y hace que la actividad se realice de manera muy selectiva y por tanto, la mayoría de las veces discriminatoria. Antes de llegar a ese tipo de actividades, hay que conseguir que en

el centro, exista un rico programa de deporte para todos, dirigido a todos los alumnos, sin exclusión de ningún tipo, de forma que cada uno de ellos pueda elegir libremente la modalidad o modalidades deportivas que más le interesen.

Bibliografía

- BLANCHARD, K. y CHESKA, A. (1986), *Antropología del Deporte*, Barcelona, Ediciones Bellaterra.
- CAGIGAL, J.M. (1996), *Obras selectas*, Madrid, Edit. COE.
- Diccionario de las Ciencias del Deporte* (1992), Málaga, Edit. Unisport.
- DIEM, C. (1966), *Historia de los deportes*, volumen I, Barcelona.
- GETE ALONSO, E.L. (1987), *Tiempo de ocio*, Barcelona, Plaza y Janés Editores.
- HARRIS, M. (1994), *Nuestra especie*, Madrid, Alianza Editorial.
- HUIZINGA, J. (1990), *Homo Ludens*, Madrid, Alba.
- Manifiestos sobre educación física y deportes por organismos internacionales* (1971), Ed. Coplef.
- MUNNÉ, F. (1992), *Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico*, México, Edt. Trillas.
- ORTEGA Y GASSET, J. (1967), *Origen deportivo del Estado*, Madrid, Citi-us, Altius, Fortius.
- RACIONERO, L. (1992), *Del paro al ocio*, Barcelona, Anagrama, Colección Argumentos.
- SAHLINS, M. (1972), *La economía de la Edad de Piedra*, Madrid, Akal.

Documentos de Estudios de Ocio

Este libro tiene como principal objetivo incitar al lector a una reflexión en torno al deporte entendido como una de las manifestaciones más relevantes del ocio contemporáneo. Reflexiones que surgen de cada una de las aportaciones que conforman esta publicación y que son muestra de algunas de las preocupaciones que ocupan al universo académico en torno a este tema. El 6.º Congreso Mundial de Ocio que el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto organizó en Julio de 2000 sirvió como marco para la observación internacional y el análisis interdisciplinar del ocio en sus diferentes manifestaciones. El libro es, en buena medida, el resultado de una selección de las intervenciones más interesantes que tuvieron lugar en el Área del Congreso dedicada al deporte, a la que se han incorporado otras reflexiones de prestigiosos autores y autoras dedicadas al estudio de este fenómeno. Acoge una visión representativa del significado, importancia y potencialidades de las prácticas deportivas contemporáneas y su problemática, entendidas como experiencias vitales y subjetivas de ocio.



Universidad de
Deusto

.....