



Leído. Libros, revistas e Internet

La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea. Orientaciones para la práctica profesional en diferentes contextos

Mendoza R, Santos-Rocha R, Gil B. (Eds.). La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea. Orientaciones para la práctica profesional en diferentes contextos. Madrid: Ediciones Díaz de Santos; 2023

El título presenta a la perfección este auténtico tratado sobre la materia de 600 páginas. Con la coordinación de un catedrático de Psicología Evolutiva, una doctora en Movimiento Humano y una pediatra de Atención Primaria, trabaja un equipo multidisciplinar de 88 autores de varios países, expertos en Medicina, Ciencias del Deporte, Psicología, Educación, Estadística, Economía, etc.

La primera de sus cinco secciones analiza, en 9 capítulos, las evidencias sobre los beneficios de la promoción de estilos de vida activos a lo largo de todo el ciclo vital: desde el embarazo, parto y puerperio y la edad escolar, hasta el envejecimiento. Estos beneficios se manifiestan a nivel físico y psicoemocional, académico y laboral, y se extienden desde lo individual a lo social. También se observan mejoras en las funciones ejecutivas, el bienestar emocional y el rendimiento académico de escolares. Se describen hallazgos de investigaciones sobre las bases estructurales y moleculares del sistema nervioso que median en los cambios que favorece la actividad física.

Pero, a pesar de que los beneficios sobre la salud son claros, a nivel poblacional existe una preocupante disminución de la práctica de ejercicio y deporte. El eurobarómetro de 2022 destaca que un 45% de la población europea de más de 15 años no realiza nada de ejercicio, cuando en 2009 eran un 39%. Se comprueban mayores porcentajes de inactividad en población con desventaja socioeconómica y en mujeres. Solo un 14% de los adolescentes de la OCDE cumple con las recomendaciones de la OMS respecto al ejercicio físico.

En la segunda sección del libro se analizan los factores que determinan o influyen en la práctica de ejercicio, en sus aspectos motivacionales,



urbanísticos, sociales, etc. Poco a poco se explican los apoyos y barreras que los diferentes grupos poblacionales encuentran para desarrollar un estilo de vida saludablemente activo. En concreto, en la edad escolar y la adolescencia se evidencian obstáculos, en gran parte motivados por el afán competitivo y la comercialización del deporte. Padres y profesores pueden interferir en la adecuada motivación al ejercicio de los chicos con actitudes irracionales en este sentido. Los clubes y escuelas deportivas deberían fomentar la diversión más que la competición.

Una vez analizados, tanto los beneficios del ejercicio como las barreras y efectos de lo que puede considerarse una pandemia de inactividad, con el impacto económico y de morbimortalidad asociados, sigue una sección en la que se exponen varios programas exitosos en la promoción de la actividad física, tanto en prevención primaria con población sana, como en secundaria y terciaria con escolares obesos o con trastornos mentales. Posteriormente, se desgranán orientaciones precisas para la práctica de los profesionales de la salud, el deporte y la educación que quieren actuar con poblaciones tanto sanas como con problemas de salud, pulmonares, cardiovasculares, metabólicos, reumáticos, de salud mental, discapacidades, etc.

Para finalizar, se tratan los aspectos que deben tenerse en cuenta en el desarrollo de los macroprogramas para fomentar la actividad física, por parte de los planificadores, técnicos y políticos, así como la evaluación de sus efectos.

Los autores han realizado una vasta revisión para sustentar lo expuesto en los diferentes capítulos a su cargo: aportan 2288 citas bibliográficas en total, que aumentan todavía más el interés del texto para los profesionales. Sin duda, también debería interesar a los encargados de diseñar programas y políticas enfocadas a mejorar la salud y la educación de los ciudadanos.

Enrique Rodríguez-Salinas Pérez