

## **Informe de la Federación Española de Medicina del Deporte sobre los hábitos deportivos en España en 2010**

El Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), por encargo del Consejo Superior de Deportes (CSD), viene realizando encuestas sobre los hábitos deportivos en España en los últimos 30 años. El último, correspondiente a la encuesta realizada en el año 2010, fue publicado a finales del año pasado.

La Federación Española de Medicina del Deporte considera de gran importancia los datos que ofrecen estas encuestas, que reflejan aspectos de indudable interés desde el punto de vista sanitario y que deben servir para conocer el estado de algunos indicadores de salud y ayudar a establecer estrategias que mejoren la salud de los españoles.

A continuación se comentan algunos de los hallazgos de estas encuestas y se contrastan con los índices de prevalencia de sobrepeso y de obesidad en los niños y adolescentes españoles.

La práctica de actividad física y deportiva ha experimentado un moderado aumento en los últimos años: mientras que en los años 2000 y 2005, el 37 % de la población practicaba uno o más deportes, en el año 2010 el porcentaje subió hasta el 43 %. No obstante esta práctica es mucho más importante entre los hombres (49 %) que entre las mujeres, lo que supone una gran diferencia entre sexos.

Esta distribución también es diferente si se refiere a los grupos de edad, de tal manera que en el grupo más joven (15-25 años) practican deporte el 60 % de los individuos y en el de mayores de 65 años lo hacen el 19 %, mostrando valores progresivamente descendentes conforme se incrementa la edad (54 % en el grupo de 25-34 años, 44 % en el grupo de 35-44 años, 34 % en el grupo de 45-54 años y 30 % en el grupo de 55-64 años).

Otro aspecto destacable es el importante aumento de personas que realizan deporte por su cuenta (75 % en la actualidad, frente al 68 % en el año 2005) mientras que la práctica en clubes, asociaciones, organizaciones o federaciones ha descendido del 24 % al 19 % en los mismos años. Posiblemente esto no signifique un descenso en el número total de practicantes

de deporte en entidades sino que una buena parte de las personas que se han incorporado a la práctica deportiva lo hacen a título personal y por su cuenta.

Esta práctica deportiva es de tres o más veces por semana en el 57 % de los casos en el último estudio, frente al 49 % en la encuesta del año 2005 y cada vez pierde más influencia estacional como lo demuestra el hecho de que el 54 % realiza actividad físico-deportiva durante todo el año, frente al 42 % que sólo la realiza en algunas épocas del año (en el año 2005 era del 51 y 49 %, respectivamente).

Estos aparentemente elevados índices de participación se deben a que el 78% de la población encuestada entiende que todas las actividades físicas deben considerarse como deporte. Este concepto, que no tiene repercusión sobre el rendimiento y sobre la consecución de resultados deportivos, es de gran trascendencia desde el punto de vista de la salud porque tiene una gran repercusión sobre la prevención y lucha del sedentarismo. De hecho, el 74 % de la población en 2010 y el 70 % en 2005 hacen deporte sin preocuparse por competir y se obtienen niveles de participación deportiva más altos en las edades más jóvenes (40 % en el grupo 15-17 años y 23 % en el grupo 18-24 años, frente al 7 % en los grupos de 35-44 años y 45-54 años, y del 2 % en el de los 55 años o más). Para corroborar lo anterior, sólo tienen licencia federativa el 16 % de los practicantes de actividad físico-deportiva.

En lo que respecta a las actividades físico-deportivas más practicadas hay que decir que son de una gran variedad y que van perdiendo importancia porcentual las actividades deportivas regladas. La actividad más practicada es la gimnasia y actividad física guiadas con un 34,6 % (32,6 % en 2005) y que agrupa diversas modalidades como el pilates, el aeróbic, el *spinning*, el *body power*, el *aqua aerobic*, el *aqua fitness*, el *aqua gym*, el *gym-jazz*, la danza del vientre, el *hip hop*, la capoeira, el yoga, el tai-chi y el aikido, entre otras.

Las siguientes actividades más practicadas son el fútbol en sus diversas modalidades (24,6 %), la natación (22,9 %), el ciclismo (19,8 %) y la carrera a pie, *footing* o *running* (12,9 %).

En el contexto de los países de la Unión Europea España, en lo que respecta a la práctica deportiva de su población, se encuentra en una posición media inferior. Sin embargo, esta aparente baja posición es más atribuible a la poca racionalidad de los horarios laborales, comerciales y escolares que se siguen en España y que dificultan el seguimiento de programas de actividad reglada y continuada, que a una verdadera divergencia con las costumbres de los países europeos punteros en práctica de actividad físico-deportiva.

Una actividad física estrechamente relacionada con la promoción de la salud, especialmente en las personas de más edad o en las que tienen diversas patologías, es el paseo. El 60 % de la población pasea con objeto de hacer ejercicio y el 61 % pasea todos o casi todos los días. En este tipo de actividad los porcentajes de práctica de los grupos de edad difieren de los que practican deportes, de tal manera que en el grupo de 15-24 años pasean el 46 %, en el de 25-44 pasean el 59 %, en el de 45-54 años el 67 %, en el de 55-64 el 71 % y en el de 65 o más años pasean el 57 %.

Respecto a la percepción que tiene la población del propio peso corporal, el 39 % considera que le vendría bien perder unos pocos kilos y el 10 % considera que le vendría bien perder bastantes kilos.

El 50 % de la población entienden el deporte como una herramienta de salud o como una terapia saludable y un 48 % manifiestan que el motivo por el que realizan deporte es mantener y/o mejorar la salud, frente al 32 % en 2005 y el 27 % en 2000.

Sin embargo, y para concluir este informe, existe una aparente discordancia entre unos niveles de práctica de actividad físico-deportiva y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil y juvenil española, circunstancia de gran preocupación en nuestra sociedad científica.

Conviene recordar que la Encuesta Nacional de Salud de 2006-2007 estimó una prevalencia de obesidad en niños españoles del 10,3 % y de sobrepeso del 18,8%, lo que supone una prevalencia total del 29,1 %, mientras que la prevalencia de obesidad era del 13,9%, la de sobrepeso 12,4 % y la prevalencia total del 26,3 %, en 1998-2000. Además todo parece indicar que esta tendencia creciente en el exceso de peso de la población se encuentra en un proceso creciente e importante que alcanzará dimensiones catastróficas en muy pocos años.

Esto viene a significar que hay un porcentaje importante de población con elevados niveles de práctica deportiva pero, posiblemente, el grupo de no practicantes tiene una prevalencia enorme de sobrepeso y de obesidad, y seguramente deban establecerse mediadas para actuar sobre este grupo específico de población.