

Influencia de los estilos de vida físicamente activos y sedentarios en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar de la juventud española

María Martín₁ (maria.martin@upm.es); David Moscoso₂ (dmoscoso@upo.es); Natalia Pedrajas₁ (apecnatalia@gmail.com); Victor Manuel Muñoz₂ (vmmunsan@upo.es), Antonio Pérez₂ (amperflo@upo.es), y Raúl Sánchez₃ (raul.sanchez@uem.es)

(1) Universidad Politécnica de Madrid (UPM) (2) Universidad Pablo de Olavide (UPO), y (3) Universidad Europea de Madrid (UEM)

Grupo de Trabajo: Consumo, Ocio, Turismo y Deporte

Distintos estudios (Moscoso *et al.*, 2009; García y Llopis, 2011) han ido poniendo de manifiesto el progresivo abandono de la práctica deportiva y la proliferación de estilos de vida cada vez más sedentarios entre la juventud española. Moscoso *et al.*, (2009) evidenciaron que la población española que practica deporte perciben su salud y calidad de vida en términos más positivos y que la práctica deportiva, junto a la situación de convivencia y situación laboral, son las tres variables que más influyen sobre la percepción de la salud y el bienestar en la juventud española.

La presente comunicación se enmarca en un estudio financiado por el Consejo Superior de Deportes (CSD) (Ref. 007/UPB10/12). Uno de los objetivos específicos del estudio, en el que se basa la comunicación, es ampliar el conocimiento sobre la influencia de los estilos de vida físicamente activos y sedentarios en la percepción subjetiva de la salud y el bienestar de la juventud española.

Para la realización del estudio se ha empleado una metodología cualitativa, llevando a cabo un conjunto de grupos de discusión con jóvenes de distintos perfiles sociodemográficos y socioeconómicos a lo largo de distintas ciudades españolas .

Los resultados generales muestran que los estilos de vida de estos y estas jóvenes están muy marcados por su tiempo libre, que es lo que verdaderamente ocupa una parte significativa en sus vidas; o al menos la parte referencial. Aparecen

situaciones muy variadas y diversos proyectos de vida, condicionados por el grado de autonomía económica y residencial del que disfruten en esta etapa de la vida y la principal ocupación de sus vidas. Lo que tienen en común la mayor parte de jóvenes es que realizan un gran número de actividades muy variadas en el día a día, es decir, aparece una puesta en valor de una "juventud activa". La diferencia entre practicantes y no practicantes viene dada por los diferentes niveles de actividad física que realizan en su vida cotidiana; mientras que los físicamente activos incorporan el deporte a las variadas y numerosas actividades que realizan en la juventud sedentaria se observa un "sedentarismo activo", es decir, realizan diversas y numerosas actividades sedentarias en su día a día .

Los físicamente sedentarios no parecen preocuparse en exceso por su salud, sobre todo aquellos que pertenecen al subtramo de edad entre los 18 y 24 años, de hecho valoran positivamente su bienestar en términos generales. Pese a lo anterior en algunos ámbitos de sus vidas no se encuentran plenamente satisfechos (el trabajo, las relaciones, el dinero, etc.), y reconocen que entre esos aspectos sus bajos niveles de forma física y ausencia de práctica deportiva son elementos que influyen considerablemente en la percepción de su bienestar. A medida que avanza la edad, los y las jóvenes que han llevado un estilo de vida más saludable en el pasado, reconocen la necesidad de cambio en la actualidad, o en un futuro próximo, introduciendo actividades físico-deportivas en su vida con objeto de ser un sujeto activo en la construcción de su propio bienestar y calidad de vida.

Los físicamente activos consideran el deporte como un elemento de recuperación de los posibles efectos nocivos que a nivel físico y psicológico producen sus ocupaciones relacionadas con el trabajo y los estudios, entendiendo que, además de compensar, el deporte mejora su rendimiento ocupacional, bienestar social, incrementa sus niveles de energía y mejora el estado de ánimo. En ellas se observa una concepción del deporte más asociada a la idea de responsabilidad y cuidado de la salud mientras que ellos consideran que el deporte, además, puede compensar los posibles efectos nocivos de determinadas conductas de riesgo, como el consumo de drogas blandas,

De los discursos de estas y estos jóvenes se desprende que la actitud vital de la juventud físicamente activa es diferente de la de los sedentarios, que parecen compartir

una visión relativamente pesimista de la vida. Si bien las dificultades propias que se encuentran en esa etapa vital (de acceso al mercado laboral, de autonomía económica, de independencia familiar, etc.) pueden influir negativamente en la percepción de su realidad, los y las jóvenes, que en cambio tienen una vida mucho más activa físicamente, enfrentan su vida cotidiana de forma tangible, objetiva y positiva. Además, tomando como referencia el conjunto de conductas que configuran el estilo de vida de Wenzel (1982), vemos que el deporte parece ser el elemento facilitador o propiciador de muchas de sus conductas orientadas hacia la salud, no sólo la práctica de ejercicio físico, sino también el tipo de alimentación, la capacidad de limitar hábitos nocivos, autocontrol del estrés, y actitud frente a la vida.

La juventud deportista (físicamente activos) encuentran grandes diferencias al compararse con otros y otras jóvenes que no hacen deporte (físicamente sedentarios), no solo el bienestar y la calidad de vida de la que disfrutan, sino también el nivel de actividad que desprenden. A su juicio los jóvenes sedentarios tienen menos energía, peor estado de ánimo y manifiestan una menor iniciativa y disposición a realizar diferentes tipos de actividades.

BIBLIOGRAFÍA.

- García Ferrando, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal, Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas -Consejo Superior de Deportes
- Moscoso, D. y Moyano E. (coords.), Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo, L. y Serrano, R. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación “La Caixa”