

# **DEPORTE PARA SIEMPRE Y VIDA ACTIVA**

Juan de la Cruz Vázquez Pérez

5ª Congreso Internacional de Actividad Físico-Deportiva para Mayores

(Málaga, marzo 2013)

## Resumen

La Comisión Europea recomienda, a través del Libro Blanco del Deporte europeo (2007), que los Estados miembros fomenten una colaboración más estrecha entre los sectores *sanitario, educativo y deportivo*, al objeto de definir e implementar estrategias coherentes para reducir el sobrepeso, la obesidad y otros riesgos para la salud. En este contexto, la Comisión Europea anima a los Estados miembros a estudiar la manera de promover el concepto de “*Vida Activa*”.

“La inactividad física (sedentarismo) aumenta la incidencia del sobrepeso, la obesidad y una serie de enfermedades crónicas como las cardiovasculares o la diabetes, que disminuyen la calidad de vida, ponen en riesgo la vida de las personas y constituyen una carga para los presupuestos sanitarios y la economía”<sup>1</sup>.

En Andalucía pusimos en marcha la mencionada recomendación a través del Decreto 6/2008, de 15 de enero, que regula el deporte en edad escolar entre las consejerías de Educación, Salud y Deporte.

“Dada la trascendencia del deporte en el desarrollo integral de las personas, el presente Decreto tiene como finalidad principal conseguir la creación de hábitos de práctica deportiva desde edades tempranas, siguiendo así la estrategia definida por el lema *De la escuela al deporte para siempre*”<sup>2</sup>.

El citado Libro Blanco del Deporte europeo ratifica la definición de deporte que el Consejo de Europa, a través de la denominada Carta Europea del Deporte, aprobó en 1992:

“Deporte es cualquier tipo de actividad física, organizada o no, que tenga por finalidad la expresión, la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y conseguir resultados en competición de cualquier nivel”.

A partir de 1992 se empieza a entender el deporte en *sentido amplio*, y no en sentido restringido, como se había entendido hasta los años 60 del siglo pasado.

A partir de la definición de deporte en sentido amplio me surge la idea de *Deporte para Siempre* como concepto, mensaje, eslogan, etc., para la promoción de su práctica entre la ciudadanía, de manera permanente: *¡Si el sedentarismo puede ser para siempre, el deporte debe serlo también!*

## Palabras clave

Actividad física, Deporte, Deporte para Siempre, Vida Activa, Sedentarismo, Deporte en sentido amplio.

## Abstract

Through the White Paper on European Sport (2007), the European Commission recommends its Member States to promote a closer cooperation among *health, education and sport sectors* in view of defining and implementing coherent strategies aiming at reducing overweight, obesity and other health risks. In this context, the European Commission encourages the Member States to design ways of promoting the concept of “*Active Life*”.

“Lack of physical activity (sedentary life style) reinforces the occurrence of overweight, obesity and a number of chronic conditions such as cardiovascular diseases and diabetes, which reduce the quality of life, put individuals' lives at risk people's and are a burden on health budgets and the economy”<sup>3</sup>.

In Andalusia we put in motion the said recommendation by means of the Decree 6/2008, of January 15th, regulating school sport among the Autonomous Ministries of Education, Health and Sport.

“Given the importance of sport for the individuals' full development, the present Decree has as its main goal to achieve the creation of habits of sports practice from early ages, thus

---

1 Libro Blanco del Deporte europeo, 2007.

2 Preámbulo del Decreto 6/2008, de 15 de enero.

3 White Paper on European Sport, 2007.

following the strategy defined under the motto '*from school to sport for life*'<sup>4</sup>

The said White Paper on European Sport ratifies the definition of sport approved by the Council of Europe in 1992 through the so called European Sports Charter:

“Sport means all forms of physical activity, which, through casual or organized participation, aim at expressing or improving physical fitness and mental well-being, forming social relationships or obtaining results in competition at all levels”.

Since 1992 sport started to be understood in a broad sense, and no in a limited sense as it had been understood until the 1960s.

Based on the definition of sport in a broad sense, I got the idea of *Sport for Life* as a concept, message, slogan, etc. in view of promoting its practice among the citizens in a permanent basis: *If a sedentary life style can be for life, so should be sport!*

## Keywords

Physical activity. Sport. Sport for Life. Active Life. Sedentary life style. Sport in a broad sense.

## 1. ACTIVIDAD FÍSICA

Entendemos dos tipos: *actividad física deportiva* -de rendimiento y de ocio saludable- que denominamos deporte; y *actividad física no deportiva* -laboral, doméstica, turística, social, etc.- que *no* denominamos deporte.

Obviamente, en esta ponencia nos vamos a referir, sobre todo, a la actividad física deportiva -es decir, al deporte- que desde 1992 amplía su significado. Así, “El 96% de la población española identifica deporte con 'actividad física saludable' que contribuye a adquirir o mantener la forma física”<sup>5</sup>.

En Europa, desde 1992 no deberíamos utilizar el término deporte en *sentido restringido* (exclusivamente como competición, *juego reglado*<sup>6</sup>, institucionalizado, actividad que requiere mucho aprendizaje y que solo entiende de objetivos de éxito, etc.), ya que, desde la promulgación de la citada Carta Europea del Deporte de 1992, la *actividad física deportiva* -es decir, el deporte- posibilita dos vías participativas: la de *rendimiento* (primera vía del deporte práctica) y la de *ocio saludable* (segunda vía del deporte práctica) que se pueden practicar en espacios deportivos -públicos y privados- y en espacios no deportivos. Es decir, desde 1992, podemos hablar de deporte como actividad “multi-opcional”: cualquier persona tiene la oportunidad de elegir el contenido de su práctica, en función de sus competencias física, emocional, intelectual y social; y de su tiempo libre.

Entender el deporte *en sentido amplio* posibilita la extensión de su práctica (de rendimiento y de ocio saludable) a toda la población (universalización de la práctica deportiva); pero, además, posibilita también conocer cuál es su impacto en la economía global de la UE y en la de cada Estado miembro. Y no olvidemos que en el mundo en que vivimos, y más en estos momentos de crisis, todos los sectores económicos se comparan por el “tamaño del PIB”. Así, la Comisión Europea está terminando el diseño de las “Cuentas satélites del deporte”, para lo que utiliza la definición de deporte *en sentido amplio*. Por tanto, los que continúen utilizando el *sentido restringido* del deporte, además de quedarse fuera de onda, *reducirán* su tamaño de PIB...

## 2. VIDA ACTIVA

La Unión Europea (2007) anima a los Estados miembros a estudiar la manera de promover el concepto de *Vida Activa*. El Consejo Superior de Deportes ha puesto en funcionamiento el Plan “A+D” (Plan Integral de Actividad Física y Deporte). La Junta de Andalucía -a través de las consejerías de Salud y de Deporte- ha establecido alianzas estratégicas para promocionar el concepto, y los ayuntamientos lo desarrollan a través de los *proyectos locales de vida activa*.

Pero ¿qué debemos gestionar para conseguir que nuestra vida sea activa? Desde mi punto de

---

4 Preamble to Decree 6/2008, of January 15th.

5 GARCÍA FERRANDO, M. *Los españoles y el deporte, 1980-1995*. CSD y Tirant lo Blanch. Valencia, 1997.

6 Como “juego reglado” se enseña todavía en algunas universidades españolas.

vista, nuestra actividad física, emocional, intelectual y social.

¿Y cuáles de estas actividades mejora el deporte en sentido amplio? ¿Las cuatro? ¡Sí, las cuatro!

¿Entonces solo necesitamos practicar deporte -de rendimiento y/o de ocio saludable- para tener una Vida Activa? No, además debemos gestionar otras actividades para mejorar las ciudades. Pero *no* las vamos a desarrollar en esta ponencia.

### 3. DEPORTE

El deporte, en sentido amplio, debe gestionarse de manera sostenible, integradora, para todos y para siempre

#### 3.1. Deporte sostenible

“El desarrollo sostenible es pensar globalmente la 'política deportiva'. Cada acción debe tomar en consideración los componentes sociales, medioambientales y económicos. Esta debe ser una nueva 'gobernanza' del deporte: compartida, concertada y solidaria”<sup>7</sup>.

#### 3.2. Deporte integrador

El deporte consigue alianzas entre las personas, los Estados y los continentes. El deporte posibilita la integración social de manera más fácil que otros sectores.

#### 3.3. Deporte para todos

Discapacitados y no discapacitados; mujeres y hombres; niños, jóvenes, adultos y mayores; inmigrantes, etc.

#### 3.4. Deporte para siempre

El deporte no debe ser para un momento de la vida, sino para siempre.

### 4. DEPORTE PARA SIEMPRE

“Una de las cuestiones que debemos tener muy en cuenta para la *mejora continua* de la política y la gestión deportivas a partir de ahora es que 'el deporte en sentido amplio -además de para todas las personas- debe ser *para siempre*', como sostiene mi buen amigo Juan de la Cruz Vázquez. Es decir, la necesidad de práctica deportiva permanente se ha convertido en una 'obligación voluntaria', ya que el sedentarismo se manifiesta para siempre también. Esto hace que *el deporte tenga que ser más que deporte*: 'una alianza estratégica *inteligente* para conseguir un *estilo de vida activo y saludable*'. Por tanto, la política deportiva no compete exclusivamente a la Administración deportiva, sino también a la educativa, sanitaria, económica, turística, cultural, etc.”<sup>8</sup>.

#### 4.1. Definición

“Deporte para siempre es el itinerario de práctica personal de cualquier forma de actividad física beneficiosa para la salud, que se inicia en la escuela y continúa a lo largo de la vida de manera regular y adaptada a la condición física, psíquica y emocional del que la realiza”<sup>9</sup>.

- Itinerario de práctica personal: camino por el que transcurre la práctica en las diferentes edades: colegios, clubes, centros deportivos públicos y privados, espacios no deportivos, etc.
- De cualquier forma de actividad física:<sup>10</sup> deportiva, laboral, doméstica, de ocio y transporte,

---

7 GÓMEZ FUERTES, J. *Revista Digital FACDE*. En prensa

8 JIMÉNEZ RODRÍGUEZ, S. En: *30 años de deporte en Andalucía, 1982-2012*. Editorial Wanceulen, Sevilla. En prensa.

9 VÁZQUEZ PÉREZ, J de la C. *Deporte para Siempre*. Editorial Wanceulen. Málaga, 2011.

10 Obviamente, la actividad física deportiva es la que sustenta el porcentaje más alto del itinerario de práctica personal. No obstante, en el citado itinerario se debe incluir, igualmente, *actividad física no deportiva*, como ir al colegio o al trabajo andando o en bicicleta, lavar el coche, cuidar el jardín, sacar al perro, realizar tareas domésticas como barrer,

- etc.
- Beneficiosa para la salud: en cuanto a la frecuencia, intensidad, volumen, utilización de espacios, horarios, materiales, etc., adecuados.
- Que se inicia en la escuela: debemos entender el centro educativo o la escuela deportiva.
- Y continúa a lo largo de la vida: debemos practicar durante toda la vida.
- De manera regular: de esta forma, y no de otra, debemos practicar.
- Adaptada a la condición física, psíquica y emocional del que la realiza: la práctica, además de ser regular, debe adaptarse a las competencias físicas, psíquicas y emocionales de la persona que la realiza.

## 4.2. Contenidos

La práctica de actividad física deportiva -de rendimiento y de ocio saludable-, y de actividad física no deportiva debe realizarse durante la edad escolar, universitaria, laboral y de jubilación, según las características de cada persona.

Así, de manera general, la práctica de rendimiento -de base, de medio y de alto rendimiento y de alto nivel- irá creciendo progresivamente para decrecer a partir de cierta edad, en función de la modalidad o especialidad deportiva. La práctica de ocio saludable -niños, jóvenes, adultos y mayores- irá creciendo progresivamente, y aunque también decrecerá con la edad, en ningún momento deberá dejarse de practicar totalmente. Y, por último, la práctica de actividad física no deportiva se deberá mantener estable hasta la finalización de la vida laboral, para crecer en la edad de jubilación y ocupar, de alguna manera, el espacio que deja la deportiva de ocio saludable, en algunos casos.

La tendencia, en función de la edad, es aumentar la frecuencia y disminuir la intensidad y el volumen. “Si hace tiempo que no hace ejercicio, o incluso si lo ha hecho hace poco, es importante saber que se ha acabado aquello de '*sin dolor no hay recompensa*'. En los años 70 y 80, asociaciones como el American College of Sport Medicine aconsejaban hacer sesiones de ejercicio más intensas pero menos frecuentes. El objetivo de estos consejos era que la gente llegara a un óptimo estado cardiovascular y a un rendimiento físico máximo. Estudios más recientes, sin embargo, han demostrado que se puede mejorar considerablemente la salud con sesiones más cortas y menos intensas pero más frecuentes, realizadas todos o casi todos los días de la semana. Los estudios más recientes también demuestran la importancia del ejercicio para fortalecer los músculos, ser más independientes y tener calidad de vida en la tercera edad”.<sup>11</sup>

## 4.3. Medición

“El itinerario de práctica personal de deporte para siempre, al que vamos a conocer como DPS, es imposible de medir de manera rigurosa. [...] Partiendo de la base de que debemos tomar nuestro DPS como *momentos de felicidad* que se desarrollan durante y después de la práctica personal de cualquier forma de actividad física *beneficiosa para la salud*, necesitamos medirlo de alguna manera. Lo que hemos decidido, sin intencionalidad científica, sino referencial, lo describo a continuación.

Para conocer la práctica personal de deporte para siempre (DPS) tenemos que conocer, a su vez, la práctica media anual, el número de años practicados y el volumen de la práctica: 1. La práctica media anual es el resultado de multiplicar el número de prácticas semanales por cincuenta semanas (dejamos 2 para descanso). Es decir, 2, 3, 4, 5, o 6 prácticas semanales, multiplicado por 50, nos dará la práctica media anual: 100, 150, 200, 250 o 300, respectivamente. Lógicamente, tenemos que 'jugar limpio' en el momento de decidir cuál es nuestra práctica media anual, debiendo tener en cuenta el itinerario de práctica personal realizado desde su inicio hasta el momento de la medición. 2. El número de años practicados es la diferencia entre la edad cronológica y la edad de

---

fregar, limpiar, etc., subir y bajar escaleras, bajarse antes del autobús para continuar caminando, etc.

11 HARTLEY, H. y LEE, M. *Cómo hacer ejercicio y no morir en el intento*. Carroggio, SA. De Ediciones. Barcelona, 2004.

inicio del itinerario de práctica personal. 3. El volumen de cada práctica tendrá una duración de 1,5 horas de media, incluyendo calentamiento y vuelta a la calma. Así, para conocer nuestro DPS, multiplicaremos la práctica media anual por el número de años practicados y por 1,5<sup>12</sup>:

Ejemplo de DPS del autor de esta ponencia:  $200 \times 55 \times 1,5 = 16\ 500$  prácticas.

Como quiera que hemos establecido como “Indicador DPS” 18 000 prácticas, me quedan 1500 para alcanzarlo; es decir, 5 años si continúo con las 200 prácticas de media anual (4 semanales).

Conseguir alcanzar el Indicador DPS es muy importante, y superarlo todavía más... sencillamente por el número de años que necesitamos estar vivos y en una aceptable condición física para conseguirlo. Pero recuerde, también es muy importante que nuestro DPS equivalga a *momentos de felicidad*. Así, el deporte para siempre mejora la salud y el bienestar de la persona que lo realiza.

Por lo tanto, “La mejora de la salud y el bienestar de la ciudadanía que practica actividad deportiva, tanto en la vía de rendimiento como en la de ocio saludable, debe ser -desde mi punto de vista- la *misión* de la política deportiva pública y privada. Tanto el binomio salud y deporte o bienestar y deporte, como el trinomio salud, deporte y bienestar son fundamentales para inculcar en la ciudadanía un *estilo de vida activo y saludable*. Entre otras cosas porque los sectores se entienden, se complementan, comparten la misión y tienen un enemigo común, que no es otro que el sedentarismo (inactividad). ¡Es el momento de iniciar la *revolución corporal contra el sedentarismo!*”

Los gobiernos deben considerar el deporte como parte de la función social de protección de la salud y el bienestar; como base de todas las actividades humanas. ¿Es el momento de articular los mecanismos necesarios para realizar algún tipo de desgravación fiscal a las personas que practican *deporte para siempre*, debido a la disminución del gasto sanitario que la práctica de actividad deportiva conlleva? Evidentemente, no. Pero el momento llegará. Además, debemos tener muy en cuenta el artículo 43.3 de nuestra Constitución: *Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio*”.<sup>13</sup>

Figura 1

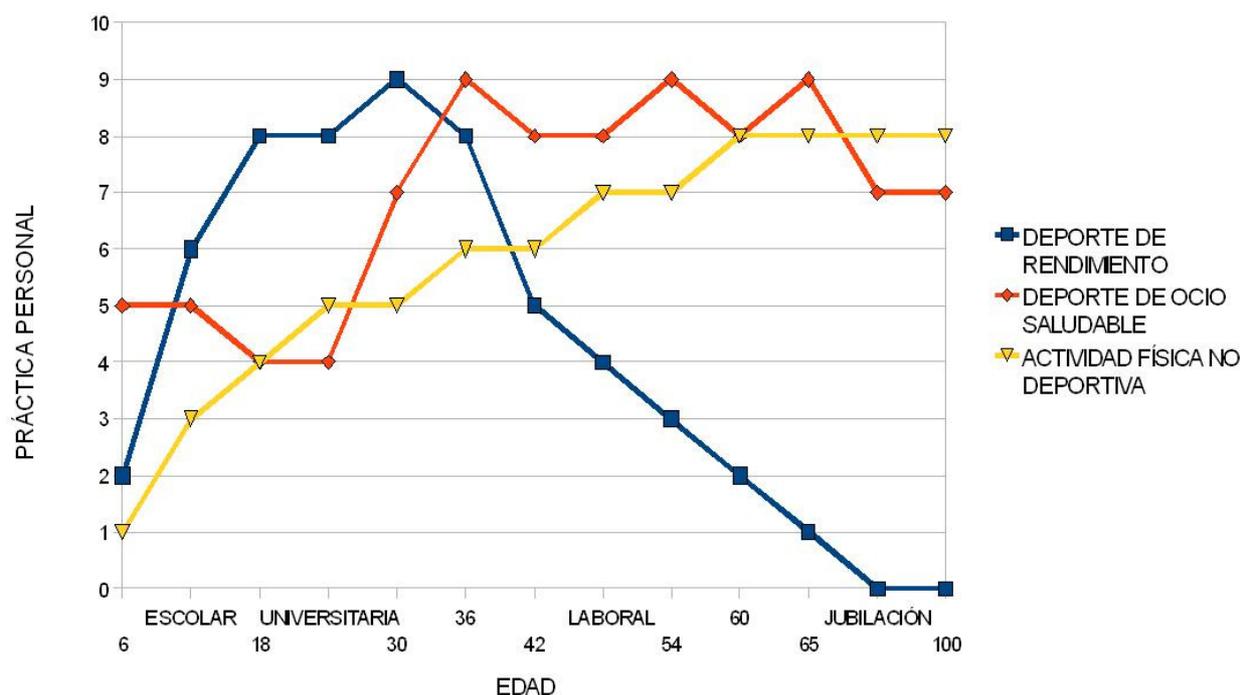
---

12 VÁZQUEZ PÉREZ, J de la C. *Deporte para Siempre*. Editorial Wanceulen. Málaga, 2011.

13 VÁZQUEZ PÉREZ, J de la C. 30 años de política deportiva. En: VÁZQUEZ PÉREZ, J. de la C. (Coordinador). *30 años de deporte en Andalucía, 1982-2012*. Editorial Wanceulen. Sevilla, En prensa.

## DEPORTE PARA SIEMPRE

### ITINERARIO DE PRÁCTICA PERSONAL



Fuente: Elaboración propia.

En la figura 1 podemos observar el itinerario de práctica personal del autor de esta ponencia.

Mi contenido de *deporte de rendimiento* se centra en la edad escolar (rendimiento de base) como jugador de balonmano del Colegio Menor Mediterráneo de Málaga; y en la edad laboral -que en mi caso comenzó a los 22 años- como jugador de fútbol del CD Álora en Regional (medio rendimiento) y como jugador-entrenador de voleibol del CD Universitario de Granada en segunda y primera división nacional (medio y alto rendimiento). Así, podemos observar en la figura 1 cómo mi práctica deportiva de rendimiento asciende a partir de los 14 años, aproximadamente, y comienza a descender a partir de los 30 hasta su desaparición.

Mi contenido de *deporte de ocio saludable* se centra en la edad escolar (deporte en la calle, atletismo, balonmano, fútbol, fútbol-sala, judo, natación, etc.); en la edad universitaria (la práctica deportiva normal de un estudiante de Educación Física, incluyendo algunos campeonatos universitarios); en la edad laboral -de 22 a 50 años, aproximadamente- (carrera, algo de baloncesto, ciclismo, fútbol y fútbol-sala, voleibol y voley playa, algo de entrenamiento de fuerza y estiramientos, muchos estiramientos) y de 50 a 65 años (andar, carrera, algo de entrenamiento de fuerza y estiramientos, menos estiramientos). En la citada imagen podemos observar cómo a partir de los 25 años, aproximadamente, mi práctica de ocio saludable comienza a ascender hasta los 30 y, con algunos altibajos, continúa hasta la edad de jubilación. A partir de aquí, espero y deseo continuar con mi práctica deportiva de ocio saludable al menos 4 veces a la semana para alcanzar las 18000 prácticas y, si es posible, superarlas.

Por último, mi contenido de *actividad física no deportiva* se centra, casi exclusivamente, en la edad laboral (subir y bajar -prácticamente a diario durante 30 años- 50 peldaños de escalera, sacar a mi perrita “Luna” durante 10 años, y algunas -muy pocas- actividades domésticas que durante la edad de jubilación espero incrementar para compartir con mi mujer..).

## 5. DEPORTE PARA PERSONAS MAYORES

Sí, en sentido amplio podemos hablar de *deporte* para personas mayores sin miedo a equivocarnos.

Según el estudio de hábitos deportivos en España 2010 el 19% de las personas mayores de 65 años practica deporte:

[...] “Desde los años ochenta en que todavía el hacer deporte era considerado en cierto modo como cosa de jóvenes y que las personas 'mayores', sea cual fuere la edad en la que se comienza a ser 'mayor', lo mejor que podían hacer, desde el punto de vista del ejercicio físico, era pasear y, entre los más dinámicos, algo de gimnasia, se está pasando, de manera progresiva aunque todavía relativamente minoritaria, a la 'normalización' de la práctica deportiva de la población mayor de 65 años en términos parecidos a la que lleva a cabo la población de menos edad”<sup>14</sup>.

En las previsiones del Consejo Superior de Deportes (CSD) para 2020, el objetivo de tasa de práctica deportiva para estas edades se eleva al 30%.

## 6. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

De todas las personas:

1. Antes de iniciarse en la práctica es muy conveniente que realice un control médico de aptitud. Si no lo hace, alargue el periodo de acondicionamiento general con un entrenador personal, sobre todo si practica de manera espontánea, individual o por su cuenta.
2. Utilice buen material deportivo y en las condiciones medioambientales correctas.
3. Adapte la frecuencia, intensidad y volumen a su condición física -siempre de manera progresiva- y a su edad.
4. Tenga en cuenta la secuencia siguiente: calentamiento, parte principal y vuelta a la normalidad.
5. No utilice ayudas artificiales para mejorar su condición física de rendimiento ni de ocio saludable.

De personas mayores de 65 años:

1. Programa “AFEA”: Aeróbico, Fuerza, Equilibrio y Actividades utilitarias.

## 7. CONCLUSIONES

- Debemos fomentar el concepto de *Vida Activa* recomendado por la Unión Europea, desarrollando nuestra actividad física, emocional, intelectual y social, de manera permanente.
- Debemos entender el deporte en sentido amplio: “Cualquier tipo de actividad física, organizada o no, que tenga por finalidad la expresión, la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y conseguir resultados en competición de cualquier nivel”.
- Debemos distinguir entre actividad física deportiva y actividad física no deportiva, sí; pero teniendo en cuenta que aquella, al entenderse en sentido amplio, puede integrar, progresivamente, contenidos de esta: ¿es deporte de ocio saludable la denominada “gimnasia de mantenimiento”? ¿Son deporte de ocio saludable las actividades incluidas en el fitness? ¿Es deporte de ocio saludable poner música en casa y activarse al ritmo de la misma? ¿Es deporte de ocio saludable jugar a voley playa con un grupo de amigos? ¿Es deporte de ocio saludable andar por un sendero? ¿Y por un paseo marítimo o por un camino? Sí. ¿Puede entenderse como deporte de ocio saludable subir y bajar 50 peldaños de escalera varias veces al día? Desde mi punto de vista, también. Cuando la Unión Europea publique las cuentas satélite del deporte, comprobaremos las actividades que incluye como ítems...

---

14 GARCÍA FERRANDO, M. y LLOPIS GOIG, R. Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. CSD-CIS. Madrid, 2011.

- El deporte, en sentido amplio, se debe practicar de manera permanente. Es decir, no durante un momento de la vida, sino *siempre*.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GARCÍA FERRANDO, M. *Los españoles y el deporte, 1980-1995*. CSD y Tirant lo Blanch. Valencia, 1997.

MERINO, A.; MONTIEL, P. y VÁZQUEZ PÉREZ, J. de la C. (Coordinadores). *I Congreso Internacional de Actividad Física y Deportiva para Personas Mayores*. Servicio de Juventud y Deportes. Diputación de Málaga, 2002.

HARLEY, H. y LEE, M. *Cómo hacer ejercicio y no morir en el intento*. Carroggio, SA. De Ediciones. Barcelona, 2004.

VARIOS AUTORES. *Actividad físico-deportiva adaptada a la edad*. Cyan, SA. Madrid, 2005.

GARCÍA FERRANDO, M. y LLOPIS GOIG, R. Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. CSD-CIS. Madrid, 2011.

VÁZQUEZ PÉREZ, J de la C. *Deporte para Siempre*. Editorial Wanceulen. Sevilla, 2011.

VÁZQUEZ PÉREZ, J de la C. 30 años de política deportiva. En: VÁZQUEZ PÉREZ, J. de la C. (Coordinador). *30 años de deporte en Andalucía, 1982-2012*. Editorial Wanceulen. Sevilla, En prensa.