

El volum 26 de la Col·lecció d'Estudis Socials adverteix del sedentarisme creixent de la societat espanyola, que augmenta amb les generacions futures.

## **Un estudi de la Fundació "la Caixa" constata que el 64% dels espanyols no fa esport**

- **Només 4 de cada 10 espanyols fan exercici físic (36%), i tan sols 2 de cada 10 en fan amb freqüència (3 vegades o més a la setmana). És un dels percentatges més baixos d'Europa.**
- **La manca de temps, el desinterès, la feina i les càrregues familiars són les raons esgrimides per la meitat dels ciutadans per justificar la inactivitat.**
- **No tenir feina, ser mestressa de casa o una persona gran, divorciada, separada o vídua, juntament amb no haver practicat esport en la primera etapa de la vida, són factors que contribueixen a una vida sedentària.**
- **La dedicació a l'esport augmenta amb el nivell d'estudis, de qualificació laboral i d'ingressos. Entre els que fan exercici físic, la majoria té estudis de segon grau (57,4%) y uns ingressos superiors als mil euros al mes (51,6%).**
- **Els joves són el grup de població que fa més esport, però quan l'educació física deixa de ser obligatòria a les escoles, a partir dels 16 anys i fins als 34, el percentatge es redueix al 52%. Les causes: el foment insuficient d'aquest àmbit, les noves tendències de lleure i la pressió del mercat laboral.**
- **Els experts reivindiquen la necessitat de fomentar l'esport per frenar la tendència a l'alça dels índexs d'obesitat –que l'última dècada s'han triplicat a Espanya i ja consumeixen el 7% de la inversió del Govern en sanitat– i de les malalties cardiovasculars, que provoquen prop de 130.000 morts l'any.**

**Barcelona, 24 de febrer de 2009.** Elisa Durán, directora general adjunta de la Fundació "la Caixa"; Rosa Maria Molins, directora de l'Àrea de Beques i Estudis Socials de la Fundació "la Caixa"; i David Moscoso i Eduardo Moyano\*, doctors en Sociologia i autors de l'estudi, han presentat avui a Barcelona l'informe *Esport, salut i qualitat de vida*, que pertany a la Col·lecció d'Estudis Socials de la Fundació "la Caixa".

Espanya se situa a la cua d'Europa pel que fa a la pràctica esportiva. Només un terç de la població, un 36%, fa alguna mena d'activitat física, i tan sols un 25% en fa habitualment (tres vegades o més a la setmana). La xifra és molt inferior a la mitjana de la majoria dels països europeus, que en alguns casos, com els de Finlàndia i Suècia, en dupliquen les taxes.

Un 15% dels espanyols assegura que ni li interessa l'esport ni en fa. A més, més del 60% s'hi mostra interessat però no en fa o, com a mínim, no en fa tant com voldria.

Aquestes dades, recollides a partir d'enquestes efectuades a més de 2.000 persones, confirmen el sedentarisme de la societat espanyola i contrasten amb l'elevat valor que té l'esport per als

ciutadans, no tan sols pel gran seguiment i l'èxit de les modalitats més populars, sinó per la identificació de l'esport amb més benestar i salut, i com un antídoto contra l'estrès.

### Per què no fan esport els espanyols?

A Espanya, de cada deu persones que fan esport, només 4 són dones, i només una té més de 60 anys. La manca de temps, la feina i les càrregues familiars són les raons que al·leguen la meitat dels espanyols (un 60% entre els 16 i els 34 anys, i un 10% entre la gent gran) que no fa esport. Destaca, a més, la manca d'interès. L'11,3% de les persones grans i el 12,6% dels joves no es mostra interessat en la pràctica esportiva, la segona raó que esgrimeixen els ciutadans per no fer exercici, darrere de la manca de temps.

### Motius de no pràctica esportiva, segons grups d'edat i sexe

En percentatges (multiresposta)

MOTIUS DE PRÀCTICA	GRUPS D'EDAT						
	CATEGORIES	JOVES			GENT GRAN		
		TOTAL	HOMES	DONES	TOTAL	HOMES	DONES
Falta de temps	59,0	60,6	58,1	10,1	8,7	10,9	
No li agrada o no li interessa	12,6	8,7	14,9	11,3	12,0	9,5	
Per la feina	9,0	16,5	4,7	5,2	7,8	2,9	
Per falta de diners	0,8	0,0	0,9	0,8	0,9	0,7	
Per mandra	9,6	11,0	8,8	5,9	6,1	5,8	
Per motius de salut	8,0	7,9	7,9	34,0	24,3	42,0	
Fa altres activitats	2,3	1,6	2,8	3,5	5,2	2,2	
Per les càrregues familiars	6,1	1,6	8,9	4,6	4,3	5,1	
Per falta de costum	1,2	0,8	1,4	9,0	8,7	9,4	
Per l'edat	0,0	0,0	0,0	14,2	20,0	8,8	
Falta de suport i estimul	0,3	0,0	0,5	0,8	0,9	0,7	
Per falta d'instal·lacions properes	1,2	0,0	1,9	6,7	3,5	9,5	
Perquè camina o passeja	0,5	0,0	0,9	3,7	5,2	2,2	
Perquè sent que té salut	0,3	0,0	0,5	1,5	2,6	0,7	
No li agrada sortir de casa	0,2	0,0	0,5	0,7	0,0	1,4	
Altres raons	4,2	3,1	4,7	2,9	1,7	3,6	

Font: Estudi E0727 IESA-CSIC.

A aquestes circumstàncies, s'hi afegixen quatre elements bàsics que dificulten la pràctica esportiva: l'escassa transmissió d'hàbits esportius en el si de les famílies, la dedicació insuficient a l'educació física en l'àmbit educatiu, les noves tendències d'oci i les dificultats socioeconòmiques d'alguns col·lectius, entre ells els joves mileuristes, els aturats, els pensionistes o els nous models de família monoparental.

### Esport i variables socials i econòmiques

Les variables sociodemogràfiques i econòmiques constitueixen factors clau en el desenvolupament d'activitats físiques al llarg de la vida. El nivell d'estudis, la situació laboral i els ingressos són els que hi influeixen més.

- Característiques sociodemogràfiques que comporten un risc de vida sedentària: ser una dona; ser mestressa de casa; no ser jove; ser divorciat, separat o vidu; trobar-se en

situació d'atur; tenir un nivell baix o mitjà d'estudis, i que no hi hagi antecedents familiars de pràctica esportiva.

- Característiques sociodemogràfiques de les persones amb una vida activa: els homes joves, solters o que viuen en parella, tant si estudien com si treballen; els que tenen un nivell d'estudis més alt, i les persones els pares o els avis de les quals han fet esport o en fan.

La probabilitat de fer esport augmenta en la proporció que ho fa el nivell d'estudis. Entre els qui fan esport, la majoria té estudis de segon grau (57,4%) i de tercer grau (21,3%).

### Practicants d'esport, segons nivell d'estudis acabats

En percentatges

NIVELL D'ESTUDIS	PRÀCTICA ESPORTIVA		TOTAL
	sí	NO	
Analfabets	0,1	2,3	1,5
Sense estudis	6,1	18,9	14,2
Estudis primaris	14,7	27,7	22,9
Estudis secundaris	57,4	41,5	47,3
Estudis universitaris	21,3	9,5	13,9

Font: Estudi E0727 IESA-CSIC.

La variable de l'ocupació també influeix en la pràctica esportiva. El 44,3% de les persones que fan exercici físic procedeixen dels quadres mitjans-alts. Pel que fa als ingressos, entre els espanyols que disposen d'ingressos superiors als 1.000 euros, el percentatge dels qui fan esport és del 51,6%. En canvi, fins al 67,6% dels qui tenen sous inferiors no en fan. És a dir, només un terç de les persones que cobren menys de 1.000 euros al mes fa esport. Això provoca un grau de salut i de qualitat de vida menor entre els sectors més desafavorits.

### Practicants d'esport, segons nivell d'ingressos

En percentatges

NIVELL D'INGRESSOS	PRÀCTICA ESPORTIVA		TOTAL
	sí	NO	
Menys de 1.000 euros	32,4	67,6	100,0
Més de 1.000 euros	51,6	48,4	100,0

Font: Estudi E0727 IESA-CSIC.

### Joves, educació i nous hàbits de lleure

Els joves són el grup de població que fa més esport. Per aquest motiu, els autors consideren que és preocupant que entre els 16 i els 34 anys més de la meitat (un 52%) no faci exercici físic. A més, només 7 de cada 10 (un 71%) afirma que camina diàriament i un 54% passa el dia assegut o dempeus sense fer grans esforços físics.

L'escassa proporció de joves que fa esport és atribuïble en una gran part a la importància adquirida pel lleure digital i el nocturn. A més, els joves afirmen que reben molta pressió per adquirir permanentment més qualificació, una circumstància que els impedeix dedicar més temps a tasques bàsiques de cura personal, a fer esport o a cultivar les relacions socials.

Perquè l'esport tingui un lloc reservat entre aquests nous hàbits i condicions de vida, és clau que se n'hagi fet durant la infància, en els àmbits educatiu i familiar. Entre el 70 i el 80% de les persones que han fet esport en el passat en continua fent durant tota la vida. En canvi, només entre un 20 i un 30% dels espanyols que no s'ha habituat a la pràctica esportiva en el passat incorpora aquest activitat durant la joventut o l'etapa adulta.

## Practicants d'esport, segons pràctica o no en el passat

En percentatges

	PRÀCTICA ESPORTIVA EN EL CICLE DE VIDA PASSAT	PRÀCTICA ESPORTIVA EN EL PRESENT	
		SÍ	NO
De nen	Sí	79,0	58,5
	No	20,7	40,9
De jove	Sí	73,5	41,7
	No	26,2	58,3
D'adult	Sí	72,4	22,1
	No	27,6	77,5

Font: Estudi E0727 IESA-CSIC.

Pel que fa a l'àmbit familiar, la minsa pràctica de l'esport en les generacions adultes perpetua el sedentarisme dels joves.

D'altra banda, en l'àmbit educatiu, els especialistes denuncien el pes escàs de l'assignatura d'educació física en l'agenda escolar i la pobre valoració que li donen els pares i els alumnes en comparació amb la resta de matèries. Actualment, fins als 16 anys, l'educació física disposa de tres hores setmanals, una de les quals és teòrica, i ha desaparegut en el batxillerat i la universitat.

Per tot això, en l'etapa vital en la qual l'exercici és obligatori, la majoria de nens i adolescents no arriba a la despesa de quilocalories mínima que suggereix l'OMS per tenir una bona salut (entre 1.800 i 2.000 quilocalories setmanals).

### Gent gran, envelliment i recursos econòmics

La població gran (d'entre 65 i 79 anys) està subjecta a unes condicions de salut que, en elles mateixes, la incapaciten per fer amb facilitat exercici físic i esport. Així doncs, els problemes de salut, juntament amb l'edat (un 34% i un 14%, respectivament), són els obstacles principals que tenen per fer esport.

També els recursos econòmics escassos d'una bona part dels pensionistes influeixen en la dedicació reduïda a l'exercici físic. En aquest sentit, la gratuïtat del passeig determina força l'èxit d'aquesta activitat entre el col·lectiu. I és que, malgrat que només 2 de cada 10 persones majors de 65 anys fa esport, també cal dir que els membres d'aquest col·lectiu passen en una proporció considerable (6 de cada 10, un 64%). Pel que fa a l'activitat diària, 7 de cada 10 persones grans passen la major part del temps dempeus o assegudes (un 67%).

Aquests hàbits, juntament amb una pràctica d'esport minsa, es tradueixen en un percentatge elevat de gent gran amb estils de vida sedentaris, és a dir, poc saludables.

### Incidència de la manca d'activitat física

Els resultats obtinguts en aquest estudi fan que els autors vegin el futur amb un cert grau de preocupació. El sedentarisme creixent, juntament amb les dietes calòriques i els nous hàbits de lleure, incideixen en la salut i en la qualitat de vida. Segons l'Observatori Espanyol de Sostenibilitat (OSE), la taxa d'obesitat entre els menors de 24 anys és la més alta d'Europa. De cada 10 nens i joves, 4 pateixen obesitat o sobrepès. A més, els problemes de salut que provoquen aquestes patologies ja suposen el 7% del pressupost que el Govern destina a la sanitat, és a dir, uns 2.500

milions d'euros l'any. D'altra banda, les malalties cardiovasculars i cerebrovasculars provoquen prop de 130.000 morts l'any a Espanya, un 30% més que les causades per tumors i un 96% més que les causades per accidents de trànsit.

Entre la gent gran, amoïna que l'augment de l'esperança de vida i la millora dels serveis mèdics no vagin acompanyats de la sensació que també en milloren les seves condicions físiques. Entre els joves encara inquieta més la forta tendència cap al sedentarisme, i és preocupant el fet que un nivell de participació baix i una freqüència minsa en la pràctica de l'esport i de l'exercici físic puguin provocar en un futur no gaire llunyà un empitjorament progressiu de la de salut i el benestar. A més, l'estudi ha comprovat que l'absència de salut és el pitjor enemic per intentar millorar-la, ja que limita la realització d'activitats físiques.

En definitiva, els especialistes adverteixen que es podria produir un efecte bucle. Els nous hàbits laborals i de lleure condicionen la pràctica esportiva de la població, i l'escassa activitat física i la incidència que té en la salut suposen una càrrega per a les administracions públiques i les empreses, perpetuant les condicions socioeconòmiques de la població.

### **Receptes contra el sedentarisme**

Els experts proposen l'adopció de mesures que s'adrecin a promocionar i consolidar la pràctica de l'exercici físic. Aquestes mesures implicarien més esforç per part de les administracions públiques, però també d'institucions esportives, educatives, sanitàries i empresarials per sensibilitzar i conscienciar la població sobre la necessitat d'integrar l'activitat física en la rutina diària.

En primer lloc, per incidir en les noves generacions, les administracions educatives i els centres escolars mateixos haurien d'ampliar les hores que es dediquen a l'educació física a les escoles i millorar l'oferta d'activitats esportives. En aquest sentit, els experts proposen establir convenis entre els centres educatius i els gimnasos privats amb la finalitat d'externalitzar certs serveis i garantir la pràctica esportiva entre els estudiants.

D'altra banda, cal actuar en l'àmbit familiar. Les institucions amb responsabilitat en la promoció de l'esport –clubs professionals, federacions esportives...– haurien de dissenyar plans i programes que permetin promocionar l'esport en família i ajudin a compatibilitzar la vida familiar amb la cura personal.

Les empreses també s'haurien d'implicar en el foment de l'activitat física facilitant la conciliació laboral i esportiva. En aquest sentit, podrien, per exemple, facilitar l'accés dels treballadors a instal·lacions esportives pròpies o concertades o organitzar exercicis al centre de treball mateix. Aquesta mesura podria evitar moltes baixes laborals i augmentar el rendiment i la productivitat laboral. Alguns estudis apunten que un treballador esportista pot estalviar 600 euros anuals a l'empresa.

Finalment, les administracions responsables de la sanitat, juntament amb els centres de salut, –apunta l'estudi– haurien d'introduir la figura del metge esportiu amb la finalitat d'oferir un servei especialitzat entre els pacients que ho requereixin, així com establir línies de col·laboració entre els metges d'atenció primària i els professionals de les ciències de l'esport.

### **Metodologia de l'estudi *Esport, salut i qualitat de vida***

La metodologia de la investigació s'ha basat en una combinació de tècniques quantitatives i qualitatives per recollir informació de caràcter primari. En la fase quantitativa, es va efectuar una enquesta telefònica assistida per ordinador a una mostra de 2.018 persones entre l'octubre i el novembre de 2007. La tasca qualitativa va consistir a dur a terme diversos grups de discussió en diferents ciutats espanyoles entre l'abril i el maig de 2008 i va permetre comparar resultats i aprofundir en els grups socials analitzats en l'informe.

### **\*Breu biografia dels coordinadors de l'estudi**

El volum 26 de la Col·lecció d'Estudis Socials se ha dut a terme sota la coordinació i la responsabilitat científica dels doctors:

- Eduardo Moyano Estrada és llicenciat en Sociologia per la Universitat Complutense de Madrid, catedràtic del Consell Superior d'Investigacions Científiques (CSIC) i Vicedirector de l'Institut d'Estudis Avançats IESA. És director de la Revista Internacional de Sociologia.
- David J. Moscoso Sánchez és doctor en Sociologia i investigador i docent de l'Institut d'Estudis Socials Avançats (IESA) i la Universitat Pablo de Olavide. Entre les seves publicacions destaca la coordinació del monogràfic "Sociologia de l'esport" de la Revista Internacional de Sociologia.

Es tracta d'una obra col·lectiva que ha comptat també amb la col·laboració d'investigadors i tècnics de diverses institucions.

### **Per ampliar la informació o concertar entrevistes:**

Marina Teixidó. Tel. 608 09 90 23

Albert Abad. Tel. 620 81 48 06

Jesús N. Arroyo. Te.. 629 79 12 96

*Àrea de Comunicació de la Fundació "la Caixa"*