

Relaciones entre actividad física y salud*

Tomás Blasco
Lluís Capdevila
Jaume Cruz
Universitat Autònoma de Barcelona

En este trabajo se describe la evolución de las características que han guiado la labor de investigación e intervención en el campo de estudio de las relaciones entre actividad física y salud a lo largo de la última década, señalando las aportaciones realizadas por el grupo de investigación al que pertenecen los autores. Asimismo, se plantean algunas sugerencias respecto a las directrices a seguir en nuestro país en este área de estudio e intervención a partir de la situación actual.

Palabras clave: Actividad física, ejercicio, salud, Psicología de la Salud, Psicología del Deporte.

The guidelines which had developed research and intervention strategies on the study of the relationship between physical activity and health, as well as the actual state-of-the-art, are described. The work developed by the author's research group is also resumed. Finally, some suggestions to develop new guidelines in research and intervention in Spain are proposed.

Key words: Physical Activity, Exercise, Health, Health Psychology, Sport Psychology.

Relaciones entre actividad física y salud

La actividad física, el ejercicio y el deporte son términos habitualmente utilizados como sinónimos en el lenguaje coloquial, el cual, a menudo, los asocia con expresiones relacionadas con la salud y bienestar del individuo que lleva a cabo dichas acciones. No es objetivo de este trabajo el discutir las semejanzas y diferencias entre esos términos (véase Laporte, Montoye y Caspersen, 1985), pero sí destacar que no refieren a los mismos tipos de conducta y que, por lo

* Este trabajo ha sido realizado gracias a la ayuda PB 89-0312 de la Dirección General de Investigación Científica y Técnica del Ministerio de Educación y Ciencia.

Dirección de los autores: Tomás Blasco, Lluís Capdevila, Jaume Cruz. Universitat Autònoma de Barcelona, Unitat de Psicologia Bàsica. Apartat postal 29. 08193 Bellaterra (Barcelona) España.

tanto, tienen diferentes consecuencias sobre la salud. En todo caso, baste señalar que los profesionales de la salud están de acuerdo en que la persona que realiza regularmente actividad física (caminar) o ejercicio (acudir a un gimnasio, correr) se beneficia de una menor probabilidad de contraer ciertas enfermedades, a la vez que puede disfrutar de sensaciones de bienestar (véase Powell y Paffenbarger, 1985). Desde esta perspectiva, el propósito de este trabajo es el de mostrar los antecedentes y el estado actual del estudio de las relaciones entre la actividad física y la salud, así como las perspectivas de investigación e intervención que se ofrecen al psicólogo interesado en este campo. Para ello, hay que comenzar señalando que el estudio de las relaciones entre las pautas de actividad física de los individuos y su estatus de salud constituye un campo interdisciplinar en el que participan profesionales implicados tanto en el ámbito de la salud (médicos, psicólogos, enfermeras, fisioterapeutas), como en el ámbito del deporte (profesores y monitores de educación física, entrenadores), sin que ello sea menoscabo de la posible colaboración de otros profesionales procedentes de diferentes ámbitos del saber humano (sociólogos, antropólogos) y de la educación (pedagogos, maestros). Desde el punto de vista de la psicología, se pueden aportar conocimientos y estrategias de intervención en este campo tanto desde la perspectiva del psicólogo de la salud (destacando los aspectos beneficiosos o potencialmente lesivos de la actividad física sobre la salud) como desde el enfoque del psicólogo del deporte (analizando y/o modificando los aspectos referentes a la motivación hacia la actividad física, por ejemplo).

Evolución del campo de estudio sobre la actividad física y la salud

A finales de los años 70, se detecta, en Estados Unidos y Canadá, una preocupación creciente en el ámbito médico por la problemática que representa el abandono de programas de ejercicio pautados con intenciones rehabilitadoras en pacientes que se recuperaban de un infarto de miocardio (Oldridge, 1979). Esta alarma, juntamente con la constatación de que el mantenimiento de estilos de vida activos es un factor protector contra diferentes trastornos como las enfermedades cardiovasculares o la obesidad, desencadena un interés creciente en los responsables de salud pública por promocionar y mantener estilos de vida activos entre la población. Poco a poco, diferentes profesionales de la salud, entre los que se encuentran los psicólogos, van iniciando investigaciones cada vez más amplias que demuestran los beneficios de la actividad física sobre la salud, no solamente en los aspectos biomédicos de la misma, sino también en otras dimensiones directamente relacionadas con el bienestar del individuo (disminución de la ansiedad, superación de situaciones de estrés, aumento de la autoestima, etc.). Paralelamente, se desarrollan numerosos trabajos que realizan intervenciones para conseguir el mantenimiento de las pautas de ejercicio, a la vez que investigan los factores involucrados en la realización de dichas pautas. Fruto de todo ello es la realización del *Workshop on Epidemiologic and Public Health Aspects* (Powell y Paffenbarger, 1985), que constituye un primer hito en la generalización del tema de la actividad física y la salud fuera del ámbito estrictamente biomédico

del que partió, y una toma de conciencia por parte del resto de profesionales de la salud sobre el interés y las posibilidades del campo. Toma de conciencia a la que no son ajenas las instancias gubernamentales responsables de la salud pública, quienes, por su parte, intentan movilizar los recursos necesarios para incidir sobre el conjunto de la población estableciendo diferentes objetivos que convergen en tratar de conseguir una población menos sedentaria en el año 2000 (Dishman, 1988). Dichos objetivos se estructuran en torno a la idea de que la actividad física regular constituye uno de los principales comportamientos implicados en la salud, pero que sólo una pequeña parte de la población realiza el ejercicio físico con la intensidad y frecuencia recomendadas para prevenir trastornos cardiovasculares (en torno a un 20 % en Estados Unidos y Canadá, según datos de 1985). Este hecho constituye un reto para los psicólogos, puesto que debería lograrse que toda la población (independientemente de su nivel de edad o estatus socioeconómico) practicase habitualmente actividad física y que ello no parece haberse conseguido todavía en Estados Unidos y Canadá, a pesar de las campañas institucionales destinadas a tal fin (Cruz, 1990).

Desde una perspectiva académica, puede considerarse también como ejemplo de la importancia adquirida por el estudio de las relaciones entre el ejercicio y la salud, la inclusión en el Manual de Psicología de la Salud de Matarazzo, Weiss, Herd, Miller y Weiss (1984), de una sección dedicada íntegramente a este tema. En el mismo sentido, cabe señalar el cambio de denominación del *Journal of Sport Psychology*, que pasa a llamarse *Journal of Sport and Exercise Psychology* a partir de 1988.

A lo largo de la década de los 80 y principios de los 90, se ha ido desarrollando una amplia literatura tanto en forma de artículos de revista (véase Dishman, 1991), como en forma de libros (Sachs y Buffone, 1984; Dishman, 1988; Biddle y Mutrie, 1991; McDonald y Hodgdon, 1991; *American College of Sports Medicine*, 1992; Gavin, 1992; Seraganian, 1993; Blasco 1994), que mantiene un flujo constante de aportaciones y discusión en torno a esta cuestión.

Nuestro grupo de investigación de la Universidad Autónoma de Barcelona trabaja en este ámbito desde hace varios años. Los primeros trabajos de difusión que mostraban la importancia del tema y su interés tanto para el psicólogo de la salud como para el psicólogo del deporte (Cruz, 1987, 1990), se han continuado con otros que han rastreado diferentes ámbitos dentro del amplísimo campo de la actividad física y la salud, aunque siempre desde una perspectiva metodológica (Blasco, 1990a), teórica (Sanz, Blasco y Cruz, 1992), o de constatación de relaciones entre factores psicológicos, ejercicio físico y salud, de una forma general (Corbella, Cruz, Edo y Moix, 1988; Blasco, 1993), o de una forma específica en aspectos concretos como la ansiedad, los síntomas depresivos, o la preservación de las capacidades cognitivas en individuos ancianos (Blasco, 1990b; Carmona, Grande y Blasco, 1988; Gázquez, Martí, Roura, Blasco y Capdevila, 1992); es decir, sin que nos hayamos dirigido todavía hacia temas y aspectos de intervención.

Las pequeñas aportaciones de este grupo, juntamente con la difusión que del tema de la actividad física y la salud se ha realizado en diferentes cursos de licenciatura, postgrado y doctorado, han permitido dar a conocer este interesan-

te campo de actuación a muchos psicólogos, capacitándoles para iniciar actividades en este ámbito, si la demanda social así lo solicita. Este hecho, juntamente con la preocupación mostrada por diferentes instituciones, como la Generalitat de Catalunya, (Generalitat de Catalunya, 1991) hacia la actividad física en la salud pública, nos permiten suponer que las condiciones para el establecimiento de puestos profesionales para los psicólogos en este ámbito en los próximos años, son prometedoras. No obstante, esa posible actuación de los psicólogos no debe hacerse sin tener en cuenta algunas puntualizaciones en torno al estado de la cuestión en el estudio de las relaciones entre actividad física y salud.

Algunas consideraciones sobre los conocimientos actuales

A pesar del panorama optimista que hemos ofrecido en los párrafos anteriores, lo cierto es que quedan aún muchas incógnitas por responder. La investigación realizada durante la última década no ha podido todavía resolver algunas cuestiones básicas que afectan a la validez, fiabilidad y aplicabilidad de los resultados obtenidos. Fundamentalmente, los principales problemas son de tipo metodológico, tanto en lo referente a aspectos de medición de la actividad física, como en lo referente al uso de diseños y estrategias de investigación (Blasco, 1990a; Plante y Rodin, 1990; Leith y Taylor, 1990), que introducen sesgos en la validez de la información obtenida. Si bien un análisis macroscópico de las investigaciones arroja resultados convergentes respecto a los beneficios y riesgos de la actividad física para la salud, una crítica detallada de cada uno de los diferentes artículos ofrece, en la mayoría de los casos, serias objeciones que, cuando menos, ponen en duda la generalización de las conclusiones. Paralelamente, hay una gran carencia de modelos y orientaciones teóricas que permitan una articulación adecuada de las líneas de investigación y un punto de referencia común al que referir los aspectos de validez, fiabilidad y generalización de los estudios (Godin y Shephard, 1990). No menos importante es la cuestión del mantenimiento de las conductas de ejercicio, pues, si bien las estrategias de tipo cognitivo-conductual se han mostrado adecuadas para conseguir una adherencia a corto plazo, solucionándose en parte, con ello, las primeras demandas en torno a la participación de los psicólogos en el campo de la actividad física y la salud, su utilidad para conseguir el establecimiento de estilos de vida activos es, cuando menos, dudosa (Dishman, 1991). Por todo ello, si bien desde un punto de vista aplicado existen suficientes referencias coincidentes desde las que planificar estrategias de intervención, desde la perspectiva de una investigación rigurosa existen aún muchas lagunas importantes sobre las que es necesario seguir trabajando, tanto para establecer modelos teóricos consistentes, como para guiar de forma coherente y eficaz la labor aplicada.

Perspectivas

El desarrollo alcanzado por la labor dedicada al estudio de las relaciones de la actividad física con la salud y, simultáneamente, las carencias existentes a

nivel de investigación rigurosa, constituyen un acicate para continuar el trabajo en este ámbito en diferentes aspectos y desde diferentes orientaciones.

Desde las instituciones dedicadas a la investigación (universidades, institutos de educación física), deben intentar solucionarse los problemas metodológicos existentes, bien mejorando las técnicas de las que se dispone, bien creando otras más adecuadas. En dichos centros se han de elaborar las conceptualizaciones necesarias que conduzcan a construcciones teóricas consistentes que faciliten el desarrollo de la investigación y la integración, en un esquema coherente y útil para todos los profesionales de la salud interesados en estos temas, de los conocimientos que surjan en torno a este campo de trabajo.

Sin embargo, la tarea de estos profesionales, carecerá de sentido si no se articula con la que realicen los psicólogos que ejercen su labor en ámbitos más aplicados (centros de salud pública, consultas privadas o centros deportivos, por ejemplo). Son estos últimos los que, por su contacto directo e inmediato con la problemática del ejercicio, de sus relaciones con los estados de salud, o de las dificultades que conlleva el mantener la asistencia de los individuos a los programas de actividad física previamente establecidos, están más capacitados para plantear las preguntas pertinentes y para poner a prueba la validez y adecuación de las consideraciones teóricas y metodológicas que emanen de los centros más plenamente dedicados a la investigación de carácter básico. La difusión de su labor a otros profesionales en similares circunstancias y a los investigadores básicos debe servir para tejer una red de conocimientos de la que pueda surgir un trabajo útil para la comunidad; esto es, que consiga, en último término, el establecimiento de estilos de vida activos en la población.

En nuestra opinión, los psicólogos de la salud y del deporte de nuestro país poseen suficiente bagaje como para poder desarrollar satisfactoriamente cada una de estas tareas. Nuestra duda está en si, tanto los psicólogos aplicados como los investigadores básicos, serán capaces de establecer las vías de comunicación que permitan una interacción fructífera que facilite el mayor bienestar posible a la comunidad. En todo caso, el intento merece la pena.

REFERENCIAS

- American College of Sports Medicine (1992). *ACSM Fitness Book*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (1991). *Psychology of Physical Activity and Exercise*. London: Springer Verlag.
- Blasco, T. (1990a). *Actividad física y salud: consideraciones metodológicas*. En II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos (Área 10: Psicología de la Actividad Física y el Deporte) (pp. 115-118). Valencia: Colegio Oficial de Psicólogos).
- Blasco, T. (1990b). *Actividad física y cambios psicológicos*. En VI Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (pp. 85-93). Barcelona: GESES.
- Blasco, T. (1993). *Actividad física y salud: Una perspectiva psicológica*. X Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. Lleida, 19-20 noviembre.
- Blasco, T. (1994, en prensa). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Carmona, E., Grande, I. i Blasco, T. (1988). Relació entre activitat física i depressió: un estudi pilot. *Apunts. Educació Física*, 14, 58-62.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.

- Corbella, E., Cruz, J., Edo, S. y Moix, J. (1988). *Pautas de actividad física y salud en una muestra universitaria*. En J. Santacreu (Ed.), VI Jornadas de Modificación de Conducta (pp. 529-538). Valencia: Promolibro.
- Cruz, J. (1987). *Intervención sobre el sedentarismo*. I Curso de Medicina Conductual. Barcelona: 1-5 junio.
- Cruz, J. (1990). *Factores correlacionados con la práctica de la actividad física y estrategias conductuales para el cumplimiento de programas de ejercicio físico*. En II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos (Área 10: Psicología de la Actividad Física y el Deporte) (pp. 122-124). Valencia: Colegio Oficial de Psicólogos.
- Dishman, R.K. (1988). *Exercise adherence. Its impact on Public Health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Dishman, R.K. (1991). Increasing and maintaining exercise and physical activity. *Behavior Therapy*, 22, 345-378.
- Generalitat de Catalunya (1991). *Llibre Blanc: Activitat física i promoció de la salut*. Generalitat de Catalunya: Departament de Sanitat i Seguretat Social.
- Gavin, J. (1992). *The Exercise Habit*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Gázquez, I., Martí, A., Roura, M., Blasco, T. y Capdevila, L. (1992). Estilos de vida activos y memoria inmediata en individuos de la tercera edad. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 15-23.
- Godin, G. & Shephard, R. J. (1990). Use of attitude-behaviour models in exercise promotion. *Sports Medicine*, 10 (2), 103- 121.
- Laporte, R.E., Montoye, H.J. & Caspersen, C.J. (1985). Assessment of Physical Activity in Epidemiologic Research: Problems and Prospects. *Public Health Reports*, 100 (2), 131- 146.
- Leith, L. M. & Taylor, A.H. (1990). Psychological aspects of exercise: A decade literature review. *Journal of Sports Behavior*, 13 (4), 219-232.
- Matarazzo, J.D., Weiss, S.M., Herd, J.A., Miller, N.E. & Weiss, S.M. (1984). *Behavioral Health: A handbook of health enhancement and disease prevention*. New York: John Wiley & Sons.
- McDonald, D.G. & Hodgdon, J.A. (1991). *Psychological effects of aerobic fitness training. Research and Theory*. New York: Springer Verlag.
- Oldridge, N.B. (1979). Compliance of postmyocardial infarction patients to exercise programs. *Medicine and Science in Sports*, 11 (4), 373-375.
- Plante, T.G. & Rodin, J. (1990). Physical Fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology: Research and Reviews*, 9 (1), 3-24.
- Powell, K.E. & Paffenbarger, R.S. (1985). Workshop on epidemiologic and public health aspects of physical activity and exercise: a summary. *Public Health Reports*, 100 (2), 118-126.
- Sachs, M.L. & Buffone, G.W. (1984). *Running as Therapy. An integrated approach*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Sanz, T., Blasco, T. y Cruz, J. (1992). Adicción a la actividad física de fondo. *Archivos de Medicina del Deporte*, 9 (35), 279-286.
- Seraganian, P. (1993). *Exercise Psychology: The influence of Physical Exercise on Psychological Processes*. New York: John Wiley.
- Willis, J.D. & Campbell, L.F. (1992). *Exercise Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.