



DEPORTE Y CICLOS DE VIDA¹

Núria Puig
GISEAFE

(Grup d'investigació Social i Educativa en Activitat Física i Esport)
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Barcelona
nuriapuiginefc@gmail.com

RESUMEN

La ponencia se centra en el análisis del deporte en los ciclos de vida (infancia, juventud, adultez y vejez) y trata en profundidad los casos de la juventud y la vejez. Se consideran tres perspectivas teóricas para llevar a cabo el análisis: el concepto de transición, el proceso de socialización y las diferencias según clase social. Tanto en el caso de la juventud como en el de la vejez, se analiza primero en profundidad las características de este ciclo de vida y, a continuación, se muestra cómo esta situación influye en el comportamiento deportivo. En las conclusiones se hace alguna recomendación de cómo el análisis sociológico puede ayudar a implementar las políticas deportivas

PALABRAS CLAVE

Transición, Proceso de socialización, Clase social, Juventud, Vejez

ABSTRACT

The paper focuses on the analysis of sport in the life cycles (childhood, youth, adulthood and old age) and deals in depth with the cases of youth and old age. Three theoretical perspectives are considered to carry out the analysis: the concept of Transition, the Process of socialization and the differences according to social class. Both in the case of youth and in the case of elderly, the characteristics

of the life cycle are first analysed in depth and, next, it is shown how this situation influences sporting behaviour. The conclusions make some recommendation of how the sociological analysis can help to implement sports policies

KEYWORDS

Transition, Socialization process, Social class, Youth, Old age

¿CÓMO ABORDAR EL ESTUDIO DEL DEPORTE EN LOS DIFERENTES CICLOS DE VIDA?

Las personas podemos vivir cuatro etapas (ciclos) a lo largo de la vida: infancia, juventud, adultez y vejez. Cada una de ellas tiene características diferentes que necesariamente han de afectar el modo cómo se relacionan con el deporte.

La infancia abarca desde el nacimiento hasta el final de la escolarización obligatoria; durante ella, el niño o la niña aprende a vivir en sociedad y, mediante el proceso de socialización, adquiere los valores, normas, hábitos... propios de la misma. Todo ello ocurre principalmente en el marco de la socialización primaria, aunque la escolarización ya representa el inicio de la socialización secundaria y el contacto con otros agentes socializadores.

¹Esta conferencia se basa principalmente en el capítulo que escribí conjuntamente con María José Mosquera titulado "Edad y deporte" publicado en García Ferrando, M., Puig, N., Lagardera, F., Llopis, R. & Vilanova, A. (coord.). *Sociología del deporte*, Madrid Alianza editorial, 4a. edición.



La juventud se entiende como un tramo dentro de la biografía, que va desde la emergencia de la pubertad física hasta la adquisición de la emancipación familiar plena y desde la salida del sistema escolar hasta la inserción laboral (Casal, Merino y García, 2011: 1151). Se trata de una etapa de transición social (abandono de la familia y constitución del propio hogar) y profesional, que ha de conducir a la autonomía económica. En las sociedades avanzadas suele ir desde el final de la escolarización obligatoria (16 años en general) hasta los 30 años aproximadamente, aunque es difícil precisarlo exactamente porque puede variar según las circunstancias del momento (una crisis económica y el aumento del paro pueden retrasar la emancipación) y los orígenes sociales de las personas.

La adultez es el momento en que la persona suele realizar su proyecto de vida: crear un hogar y desarrollar una carrera profesional. Los aprendizajes y experiencias, primero de la infancia y después de la juventud, condicionan este momento de la biografía personal.

La edad de jubilación (alrededor de los 65 años) suele considerarse la entrada en la última fase de la vida que es la vejez. Es la culminación de un largo recorrido y está llena de oportunidades, pero también de grandes incertidumbres. Las oportunidades consisten en poder hacer todo aquello que las obligaciones de la adultez impidieron (no madrugar, más tiempo para la familia, trabajo voluntario, viajar...) Las incertidumbres tienen que ver con el riesgo de empeoramiento de la situación económica y el deterioro de la salud.

El paso de la adultez a la vejez es también un momento de transición

social y profesional. Social porque hijas e hijos abandonan el hogar, puede tenerse que afrontar la viudedad y la pérdida de amistades. Profesional porque se deja de trabajar y hay que saber encontrar nuevas actividades con las que ocupar el día a día.

Como se puede comprender por la descripción efectuada de las cuatro etapas, la edad no interesa tanto desde un punto de vista cronológico como desde el de las situaciones sociales concretas que vive una persona, las expectativas que despierta y los roles que se espera cumpla por el hecho de vivir una determinada etapa de la vida. Tales cuestiones pueden variar mucho de una sociedad a otra, de modo que en esta conferencia sólo se hace referencia a la sociedad española contemporánea.

La pregunta que viene a continuación es: ¿Desde qué perspectiva hemos de analizar estas etapas para entender el modo cómo las personas se relacionan con el deporte en cada ciclo de su vida? Me centraré en la juventud y la vejez.

A mi entender, hay que atenerse a tres cuestiones fundamentales:

1. La *transición* que representa el paso de una etapa a otra.
2. El *proceso de socialización* característico de cada una de ellas.
3. Las diferencias según *clase social* lo que conduce a situaciones muy heterogéneas dentro de un mismo ciclo.

Veamos cómo estos tres conceptos nos ayudan a entender el comportamiento deportivo de la juventud y el de las personas mayores.

JUVENTUD Y DEPORTE

En términos sociológicos, ser joven significa vivir una etapa de transición entre la infancia y la vida



adulta. Tienen lugar dos transiciones: Una social que se inicia con la emergencia de la pubertad física y termina con la adquisición de la emancipación familiar plena; y otra profesional que va desde la salida del sistema escolar hasta la inserción laboral (Casal et al., 2011).

Al terminar la escolarización obligatoria, hay que decidir si se sigue estudiando –en este caso, qué se estudia– o ponerse a trabajar. Y trabajar, sin formación no es fácil y los puestos de trabajo existentes son poco atractivos y mal pagados. El paro como única opción también es probable. Así mismo, durante estos años, la persona va tomando distancias de la familia, elige sus amistades, se enamora... y va configurando un itinerario que, en la mayoría de ocasiones y a más corto o largo plazo, le llevará a tener un domicilio propio e independiente.

En las sociedades avanzadas occidentales, estas transiciones se realizan en el marco del llamado *capitalismo informacional* (Casal et al., 2011: 1154) Los efectos de las nuevas tecnologías han cambiado radicalmente los modos de trabajar y vivir y las personas –especialmente las jóvenes, que se han de labrar un futuro– han de saber afrontar los retos de esta nueva situación.

Además, los orígenes sociales de las personas y los mayores o menores capitales económicos y culturales disponibles también influyen en la capacidad para afrontar los retos existentes. Los itinerarios de acceso a la adultez van desde los que conducen a posiciones firmes en la escala social y profesional hasta los que dirigen a posiciones débiles y marcadas por problemáticas económicas y de bienestar social (Casal, García, Merino y Quesada, 2006: 37).

La transición a la adultez es, en suma, muy compleja. Las personas jóvenes se ven confrontadas a situaciones que producen incertidumbre, han de tomar decisiones que pueden tener efectos importantes en sus vidas, viven experiencias (amorosas, profesionales, de ocio...) que influyen en las decisiones que se tomen, afrontan cambios decisivos, etc. Es un momento muy dinámico y variable.

Es en el contexto descrito que deben entenderse las características del deporte juvenil. Las particularidades de la socialización en esta etapa de la vida se reflejan en sus modos de hacer deporte o de no hacerlo. A continuación, se analizan los rasgos principales.

DATOS GENERALES: LA JUVENTUD ESPAÑOLA ESTÁ MÁS IMPLICADA CON EL DEPORTE QUE LA POBLACIÓN ADULTA, AUNQUE HAY DIFERENCIAS SEGÚN LOS GRUPOS SOCIALES

Según la encuesta del año 2014, el deporte es una de las actividades preferidas de la juventud durante su tiempo libre, ocupando la sexta posición después de “estar con la familia” «estar con las amistades», “navegar por internet, redes sociales...”, «mirar la televisión» y “escuchar música” (CIS, 2014). Nótese, además, que algunas de estas actividades son compatibles con el hecho de hacer deporte, razón por la cual éste puede aún tener mayor importancia que la que se desprende del análisis de los datos disponibles. Téngase en cuenta que los índices más elevados de participación deportiva (como mínimo una vez a la semana) se corresponden con los de personas jóvenes: 15-19 años 82%, 20-24 años 71% y 25-34 años 63%,



mientras que el índice de práctica deportiva de la población entre los quince y setenta y cinco años y más es de un 53,5% (MCED, 2015). Igualmente, las tasas de frecuencia en la práctica (MCED, 2015) y el interés por el deporte (CIS, 2014) son superiores entre estos grupos de edad. Se observa, por tanto, que la juventud es más deportista que sus mayores.

Tal afirmación se ve corroborada por el hecho de que el porcentaje de jóvenes entre 15 y 34 años que ya no practican deporte es inferior al del resto de la población: 23,1% respecto a 25,2% (CIS, 2014). Así mismo, los datos disponibles

muestran que las personas jóvenes han sido socializadas en el deporte antes que las de mayor edad. Así más del 70% de las personas practicantes entre 15 y 34 años se iniciaron en el deporte antes de los 10 años mientras que, por ejemplo, quienes tienen más de 65 años sólo lo hicieron en un 32%. El papel ejercido por la escuela –en la que la Educación Física forma parte de los planes de estudios durante la etapa de la escolarización obligatoria– y la mejora del bienestar han contribuido sin duda a esta situación.

Fútbol, fútbol sala, baloncesto, musculación y culturismo, y carrera a pie son más practicados por la gente joven que la de mayor edad (CIS, 2014; MCED, 2015). En cambio, no hay grandes diferencias en cuanto a gimnasia suave, gimnasia intensa, ciclismo recreativo y actividades físicas con acompañamiento musical que se reparten con menores diferencias entre el conjunto de la población.

La participación en competiciones (desde las del alto nivel a las locales) es también un hecho propio de la etapa juvenil. Del total de personas que participan en competiciones, un

35% tiene entre 15 y 24 años, un 23% de 25 a 34 y un 20% de 35 a 44 (MCED, 2015). Igualmente, un 10% de las personas entre 18 y 24 años tienen como motivación el competir (CIS, 2014). El porcentaje, aunque bajo, es mucho más elevado que para el conjunto de la población (1,1%).

En cuanto a los datos generales, añadir que las personas jóvenes están más implicadas en trabajo voluntario de apoyo al deporte que las mayores. Entre los 15 y 24 años son un 14,3% y entre los 25 y 34 un 10,1% (MCED, 2015). A partir de esta edad, las cifras disminuyen mucho. Este trabajo de voluntariado juega un papel importante en las biografías personales y es un elemento más que diseña la transición a la adultez de cada persona.

Finalmente, este panorama de características generales ha de ser completado por los aspectos que diferencian a los colectivos juveniles. Los itinerarios de acceso a la adultez son variados y unos conducen a posiciones sociales mejores que otros. Algo parecido se refleja en los datos disponibles sobre deporte. No todas las personas jóvenes lo practican por igual y según el nivel de estudios y la clase social de pertenencia hay diferencias tal como se muestra en las tablas 1 y 2.

Tendencialmente, quienes tienen un nivel de estudios más elevado y pertenecen a clases altas, tienen índices de participación deportiva más elevados. Tal como se ha visto en el segundo capítulo, el deporte como hábito cultural está más interiorizado por estos grupos sociales y la población juvenil no escapa a esta lógica.



Tabla 1. *Práctica deportiva según nivel educativo y edad*

		Práctica deportiva		Total
		No	Sí	
Menos de 5 años de escolarización	De 15 a 24 años	80,0	20,0	100
	De 25 a 34 años	62,5	37,5	100
Educación Primaria	De 15 a 24 años	23,6	76,4	100
	De 25 a 34 años	65,7	34,3	100
Educación Secundaria	De 15 a 24 años	22,9	77,1	100
	De 25 a 34 años	42,8	57,2	100
Estudios universitarios	De 15 a 24 años	26,9	73,1	100
	De 25 a 34 años	27,9	72,1	100

Fuente: García Ferrando & Llopis, 2017 elaboración propia a partir de MECD (2015)

Tabla 2. *Práctica deportiva según clase social y edad*

		Práctica deportiva		Total
		No	Sí	
Clase alta/media-alta	18 a 24 años	37,1	62,9	100
	25 a 34 años	26,0	74,0	100
Nuevas clases medias	18 a 24 años	40,8	59,2	100
	25 a 34 años	41,8	58,2	100
Viejas clases medias	18 a 24 años	40,9	59,1	100
	25 a 34 años	37,9	62,1	100
Obreros/as cualificados/as	18 a 24 años	39,2	60,8	100
	25 a 34 años	49,0	51,0	100
Obreros/as no cualificados/as	18 a 24 años	45,8	54,2	100
	25 a 34 años	58,5	41,5	100

Fuente: García Ferrando & Llopis, 2017 elaboración propia a partir de MECD (2015)

TRANSICIÓN E ITINERARIOS DEPORTIVOS: ALGUNOS DATOS RELEVANTES

Analizar la práctica deportiva juvenil desde la perspectiva de la *transición*, ayuda a entender aspectos de la misma que, si no se tiene en cuenta ésta, da lugar a interpretaciones dudosas.

El tema del abandono deportivo juvenil es uno de los que más ha dado

que hablar, prestándose a enormes errores de interpretación que precisan ser clarificados. Los datos que proporcionan las encuestas ponen de manifiesto que, con los años, muchos jóvenes abandonan progresivamente el deporte, tanto en el caso de chicos como de chicas. La tendencia general es considerar estos datos como un indicador del desinterés progresivo res-



pecto al deporte a medida que aumenta la edad. Hay que analizar el tema con mayor precisión.

A este respecto, los estudios sincrónicos (principalmente las encuestas) tienden a hacer secciones transversales de la realidad que no permiten ver la dimensión diacrónica de un fenómeno. Se pierde la información que podría ser obtenida con aproximaciones longitudinales o, por lo menos, biográficas. Éste es el principal problema que surge al analizar el tema del abandono deportivo juvenil.

En primer lugar, es preciso diferenciar entre «abandono definitivo», «abandono temporal» y «cambio de actividad o de club». Si se tienen en cuenta tales matices los resultados de las encuestas varían bastante. Así, en la encuesta del 2010 (última de la que se dispone esta información) se preguntó a quienes habían practicado deporte y que ya no lo hacían si volverían a hacerlo (seguramente o probablemente). Las respuestas fueron: «sí, con seguridad»: 25,1% de 15 a 17 años, 24,6% de 18 a 24 y 22,3% de 25 a 34 años. A partir de estas edades el porcentaje nunca sobrepasa el 17% (para el grupo de 35 a 44 años) y, en cambio, sí aumenta mucho el número de personas que afirman que seguro no volverán a practicar (CIS, 2010). A la luz de estos datos, el abandono deportivo juvenil queda relativizado, y lo que el análisis más detallado nos muestra es que la actitud de la juventud hacia el deporte no es estable – tanto si se trata de practicar como de no hacerlo– sino que es variable, representa un *itinerario* que va ligado a las incidencias de la transición a la adultez las cuales, como hemos visto son muchas y representan retos de enorme importancia para el resto de la vida.

Tampoco se ha de caer en el error de que el abandono es debido a las características de la oferta (personal técnico, instalaciones, etc.). No hay duda de que ésta tiene algo que ver, pero no exclusivamente. De nuevo no hay que perder de vista las características de la transición.

El deporte es una de las muchas actividades que configuran la vida y es elegido entre diversas opciones. En un momento dado, puede convertirse en una prioridad y, en tal caso, se le dedica mucho tiempo; pero también, al cabo de un tiempo, otras circunstancias hacen que vaya perdiendo importancia. Todo ello ocurre durante en esta etapa de transición que es la juventud y que es una etapa de descubrimiento, de aventura, durante la que la persona busca respuestas a muchas preguntas. Como ya se ha dicho, es el momento de decidirse por un futuro profesional, de enamorarse, de optar por un determinado modo de vida. Todo ello puede repercutir en la práctica deportiva hasta el punto de abandonarla, pero ello no implica necesariamente desencanto respecto a la actividad. Puede suceder que se deje el deporte provisionalmente y que, más tarde, se vuelva al mismo.

El análisis de los motivos por abandonar la práctica deportiva, confirman la pertinencia del análisis. Al preguntar a quienes ya no practican por los motivos de su abandono, las respuestas dadas por la gente joven indican que el itinerario deportivo se ha visto interrumpido por circunstancias referidas al proceso de socialización y no a la oferta deportiva: «Cansancio debido al trabajo o los estudios» y «falta de tiempo». En cambio, para el conjunto de la población las razones que se dan son «la edad» y «la salud» (CIS, 2014).



En la misma línea de reflexión, el análisis de la práctica deportiva juvenil considerada como un *itinerario*, da luz para entenderla mejor. Se ha observado, por ejemplo, que el tipo de actividad elegida y el nivel al que se desarrolla (iniciación, competición u ocio) varía según las diferentes etapas del proceso de socialización (Puig, 1995). Así, entre los quince y diecisiete años aproximadamente hay mayor disposición a elegir deportes colectivos y participar en competiciones organizadas. A partir de los dieciocho años las actitudes varían mucho, lo que va ligado a una nueva fase del proceso de maduración que se caracteriza por una afirmación del yo en relación a otras personas e instituciones. Es el momento en que se producen rupturas más frecuentes con las estructuras del deporte organizado (federaciones y clubes), y crece el interés por actividades que puedan realizarse al margen de las mismas. Se practican con mayor frecuencia las llamadas prácticas alternativas o las realizadas en el medio natural.

La relación con las asociaciones también tiene que ver con este proceso, siendo mayor cuando la actividad practicada necesita de estructuras organizadas para los entrenamientos, las competiciones, la organización de los viajes, etc.

De modo similar, aunque la figura del técnico (entrenadora, monitor, preparador físico, etc.) sea considerada por la mayoría como un factor de motivación decisivo, este presupuesto debe ser matizado por otras dimensiones según las edades. En los años de la adolescencia el factor motivador

del técnico se combina con el del grupo de amistades. A medida que la edad aumenta, el interés y el esfuerzo personales van adquiriendo importancia; hay mayor autonomía personal y menor influencia del entorno. En el caso del personal técnico, si éste no es capaz de tener en cuenta los cambios acaecidos en la vida de la persona joven, podrá ser rechazado, aunque en etapas anteriores hubiera gozado de gran aceptación.

Hasta aquí los rasgos que caracterizan la participación deportiva juvenil que se han analizado considerando la juventud como una etapa de transición entre la infancia y la adultez. Es también desde esta perspectiva de transición que se analizan las particularidades de la práctica deportiva durante la última etapa de la vida; es decir, la vejez.

VEJEZ² Y DEPORTE

Al igual que ocurre en la fase de la juventud, la última etapa de la vida de una persona es un periodo sometido a profundos cambios, se afronta una nueva transición. Así, lejos de creer que la vejez es un momento durante el que no ocurre nada, la persona debe seguir definiendo su situación respecto al mundo, debe seguir socializándose.

La vejez ha sido considerada tradicionalmente más como un estado o condición que como un proceso. Sin embargo, hay que entender que es un proceso que se va desarrollando a lo largo de los años, en el curso del proceso de socialización; por lo tanto, esta transición a la tercera edad no se realiza ni a una edad precisa ni de una

² Se utilizan indistintamente los términos gente mayor, vejez, ancianidad, tercera edad aun a sabiendas de que en la literatura especializada existe un

amplio debate sobre la pertinencia o no de cada uno de ellos.

Puig, N. (2019). Deporte y ciclos de vida.



sola vez. Lo que ocurre es que este proceso desemboca en un estado, cuyas características más definitorias han sido asociadas, entre otros, a los *estereotipos* de incapacidad, pasividad y dependencia. Aunque el paso de la edad lleva asociado un deterioro a distintos niveles, no es un determinante directo de conductas homogéneas, puesto que, ni todas las personas son iguales ni evolucionan del mismo modo, dependiendo todo ello de circunstancias ambientales, sociales, culturales, económicas, etc., las cuales generan ventajas en unos casos y desigualdades en otros.

Por último, las cuestiones planteadas permiten enlazar con la idea de que la vejez *no es un fenómeno homogéneo*, aunque la existencia de estereotipos y roles sociales puedan dejarlo entrever. El medio de pertenencia, el nivel económico, el tipo de trabajo desarrollado, el nivel cultural, los vínculos familiares, la personalidad, las relaciones afectivas y de amistad, los hábitos de ocio, etc. son variables, objetivas y subjetivas, que indican que existen tipos muy diferentes de personas mayores, por lo que no se puede esperar de ellas conductas homogéneas. Por lo tanto, esta realidad lleva a reconocer la posibilidad de *procesos de individualización del rol de «viejo»*, tanto masculino como femenino, a partir del rol hegemónico de referencia.

Y en esta realidad de la vejez como proceso no homogéneo, también hay que considerar las transiciones (social y profesional) que la persona debe afrontar al iniciarse en esta nueva fase de la vida. Constituyen otra de las claves explicativas para entender las actitudes frente al deporte de los grupos de población de edades avanzadas.

La transición social se centra principalmente en la soledad, el deterioro corporal y la muerte. La transición profesional (el paso de una profesión a no tenerla) comprende la jubilación y el empobrecimiento económico. En ambos casos, también hay que tener en cuenta los cambios en espacios y tiempos.

La vejez, como etapa final de la vida, lleva en sí misma asociada la soledad. Existen varios factores que configuran esta situación de soledad: la marcha de los hijos de la casa familiar —lo que se conoce como nido vacío—, la viudedad y la pérdida de los propios progenitores y amistades como consecuencia de su muerte. De todos modos, la soledad no debe entenderse siempre como problema, puesto que también se vive como una situación que genera oportunidades de independencia, de reelaboración del yo y del lugar que se tiene en el mundo. En cualquier caso, siempre es necesario hacer frente a esta situación, lo que representa adaptarse a las nuevas circunstancias de la socialización.

El envejecimiento es un proceso natural que ocurre en todos los organismos vivos a lo largo del tiempo y conlleva un deterioro corporal. Con la edad aumentan las enfermedades crónicas y también las alteraciones fisiológicas (sensoriales, cognitivas y funcionales) que van a provocar una reducción de la calidad de vida de las personas mayores.

En el caso de la muerte, hay que mencionar dos cuestiones: la propia muerte como un acontecimiento que, ineludiblemente, se acerca y la muerte de las personas próximas y amistades. La desaparición de familiares y amistades no sólo crea un vacío y aumenta



la soledad hasta el punto de que se alteran los hábitos cotidianos y las relaciones, sino que también genera inseguridad, depresión, angustia, etc., En cuanto a la propia muerte es necesario asumir que es un acontecimiento que va asociado a la vida misma y, ello, no es fácil.

Respecto a la transición profesional, la jubilación representa para la persona el abandono del trabajo, de una actividad que ha desempeñado a lo largo de una parte importante de su vida y que, en la mayoría de los casos, se ha convertido en un elemento en torno al cual se ha organizado su familia, sus amistades, sus tiempos de ocio, también su economía y, como consecuencia, su estilo de vida. Ante esta realidad, resulta lógico pensar que el abandono de la actividad productiva va a representar un desajuste en la vida que, de un modo u otro, deberá ser resuelto para poder reconstruir la identidad a través de otros valores o de la reestructuración de los ya existentes.

El empobrecimiento económico es un aspecto casi siempre asociado a la jubilación. Todas las personas suelen ser conscientes de este hecho antes de que ocurra, pero no todas saben o pueden buscar estrategias para remediarlo. La menor disponibilidad de recursos económicos plantea el cambio de vida, de hábitos de consumo, de ocio, etc.

En las dos transiciones hay cambios respecto a las dimensiones espacio y tiempo. El hecho de no acudir al trabajo repercute, además, en las posibilidades de comunicación y de relación con los demás, puesto que ya no se comparte un tiempo en un espacio físico laboral. También el mayor tiempo de permanencia en el hogar familiar puede generar conflictos.

Ahora debe ser la persona quien organice las horas del día, buscando una o varias actividades sustitutorias en torno a las cuales hacer girar su vida para conseguir un estado de satisfacción y bienestar elevado. El deporte, tal como se verá a continuación, puede jugar un papel importante en este contexto.

LA RELACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

En términos generales, destaca el hecho de que cada vez hay más personas mayores que practican deporte entendiéndolo este concepto de un modo amplio. En 1980, en el inicio de la etapa democrática cuando todavía no existía una oferta deportiva pública y generalizada, practicaba deporte en España un 5% de los mayores de 61 años (García Ferrando y Llopis Goig, 2011). En la actualidad, practican al menos una vez a la semana el 27% de las personas entre 65 y 74 años y un 10% de quienes tienen 75 años o más (MCED, 2015) Si, además, se observa la frecuencia de práctica, el grupo de personas de 65 años y más, son quienes, junto con las que tienen entre 15 y 24 años, más deporte practican todos o casi todos los días (el 44%). El acceso al deporte por parte de las personas mayores debe situarse a mediados de los años noventa del siglo pasado cuando comenzaron a tener sus efectos las políticas deportivas implementadas durante la transición, en especial las de los ayuntamientos.

El análisis de este fenómeno pone de manifiesto, una vez más, el carácter más sociológico que estrictamente biológico de la práctica deportiva. Si



las personas mayores han venido realizando menos deporte que las jóvenes, no es que hayan dejado de hacerlo debido al *efecto biológico* (hacerse mayor) sino que nunca lo han hecho debido al *efecto de generación* o también denominado *efecto de cohorte*. Se han educado en un momento histórico en el cual el acceso a la escuela no era un derecho garantizado y en el que el deporte todavía no había sido asumido por los poderes públicos como en la actualidad. Estas personas, nacidas antes, durante o inmediatamente después de la guerra civil tuvieron que afrontar el difícil período de la posguerra y los años posteriores en que fue necesario trabajar mucho para sacar adelante a las familias. Las peculiaridades de la socialización de esta generación, por tanto, están muy lejos de ser óptimas para la adquisición de la cultura deportiva, con el agravante de que sus madres y padres tampoco disfrutaron de oportunidades. En este grupo de edad, como en el resto, aunque no de modo determinante, la socialización en un ambiente familiar deportivo conduce a tasas de participación deportiva más elevadas (Martínez del Castillo, Rodríguez, Jiménez-Beatty y Graupera, 2005). Este efecto de generación se ve claramente al examinar el inicio de la práctica deportiva según grupos de edad. Entre las personas mayores de 65 años el porcentaje de quienes se iniciaron tardíamente en la actividad deportiva es más elevado que el resto de grupos (MCED, 2015). Lo hicieron cuando mejoró su calidad de vida y, en bastantes ocasiones, después de la jubilación.

Así, el acceso al deporte por parte de las personas mayores, tiene relación con su socialización de modo que el aumento de la práctica ha ido

ligado a la mejora de las condiciones de vida de este colectivo. Los deportes más practicados por estas personas también reflejan rasgos propios de la etapa que viven. Se trata de los siguientes: Gimnasia de mantenimiento en un centro deportivo (27,8%), natación recreativa (25,6%), senderismo (13,3%), gimnasia de mantenimiento en casa ((10%), ciclismo recreativo (8,9%) y andar (6,7%) (CIS, 2014).

Tabla 4. *Práctica deportiva según clase social y edad (65 y más años)*

	Práctica deportiva		Total
	No	Sí	
Clase alta/media-alta	75,4%	24,6%	100%
Nuevas clases medias	80,0%	20,0%	100%
Viejas clases medias	85,1%	14,9%	100%
Obreros/as cualificados/as	84,8%	15,2%	100%
Obreros/as no cualificados/as	87,3%	12,7%	100%

Fuente: García Ferrando & Llopis, 2017 elaboración propia a partir de MECD (2015)

Hay que añadir que un 65,1% de estas personas pasea regularmente con el propósito de mejorar su forma física (CIS, 2014). Tanto en un caso como en otro, se trata de actividades afines a su estado corporal que requieren una cierta forma física pero no cualidades específicas, como velocidad o fuerza, más propias de deportes practicados en otras etapas de la vida.



Finalmente, dos datos más que corroboran la estrecha relación entre comportamientos deportivos de las personas mayores y las características de su socialización. Son el grupo de edad que, entre los motivos de práctica, argumentan muy por encima del resto que hacen deporte por mejorar la salud (25,6%) (CIS, 2014). Y las razones que dan por haber abandonado la práctica deportiva son “por la edad” (46%) y “por la salud” (26,2%) (CIS, 2014).

Este panorama de la práctica deportiva durante la vejez es incompleto si no se tienen en cuenta las diversas

niveles de estudios y pertenecientes a la clase alta o media alta. Así, al tiempo que se puede afirmar que el deporte ha entrado progresivamente en los hábitos deportivos de las personas mayores, sigue habiendo segmentaciones notables relacionadas con sus orígenes sociales.

CONCLUSIONES: ACERCA DE LAS POLÍTICAS DEPORTIVAS PARA CADA GRUPO DE EDAD

Deseo terminar dando algunos ejemplos de cómo estos conocimientos sociológicos pueden ayudar en el planteamiento de las políticas deportivas. Las características propias de cada ciclo de vida condicionan el modo como las personas perciben el deporte. Por tanto, hay que partir de esta percepción para ayudar a acceder al deporte a quien lo desee.

En el caso de las personas jóvenes es muy importante que el personal técnico sea consciente de todas las circunstancias que pueden interferir en su práctica deportiva: enamoramiento, estudios, primer trabajo, etc. Si participan en campeonatos o llevan adelante una carrera deportiva es imprescindible detectar todo lo que pueda interferir, ayudar a analizarlo y a compaginarlo con el deporte. Cuando se trata de personas que practican deporte por afición, es muy probable que, en un momento dado, abandonen el deporte, pero como se ha visto no debe tratarse necesariamente de un abandono definitivo. Por ello, es preciso que la oferta deportiva atienda al abanico de prácticas deportivas llevadas a cabo por la población juvenil.

Es preciso que las instalaciones deportivas ofrezcan las condiciones necesarias para practicar de modo organizado o por cuenta propia. Y no

Tabla 3. *Práctica deportiva según nivel educativo y edad (65 y más años)*

	Práctica deportiva		Total
	No	Sí	
Menos de 5 años de escolarización	92,2%	7,8%	100%
Educación primaria	85,8%	14,2%	100%
Educación secundaria	76,9%	23,1%	100%
Estudios Universitarios	63,1%	36,9%	100%

Fuente: García Ferrando & Llopis, 2017 elaboración propia a partir de MECD (2015).

situaciones que se dan entre las personas de este colectivo. La realidad es muy heterogénea y ello se aprecia claramente al analizar su práctica deportiva según nivel de estudios y clase social, tal como se puede ver en las tablas 3 y 4.

La práctica deportiva es más elevada entre los colectivos con mayores



sólo las instalaciones sino también el conjunto del espacio público sea en la ciudad o en el medio natural. Las recientes encuestas de hábitos deportivos muestran el incremento cada vez mayor de la práctica deportiva en los mismos por lo que deben estar adecuados para garantizar que ésta se haga en buenas condiciones y, al mismo tiempo, evitar impactos negativos (ecológicos, urbanísticos, conflictos entre colectivos, etc.)

Los programas que se ofrecen han de abarcar el conjunto de intereses y también, junto con las instalaciones, gozar de unos precios asequibles para quienes gocen de menor capacidad adquisitiva.

El tema de las personas mayores es quizás más complejo, sobre todo, si se inician al deporte en edades avanzadas. Se ha de intentar que los mayores reflexionen sobre la nueva etapa que están viviendo. Pero también quienes son profesionales de la educación física y el deporte, han de llevar a cabo esta reflexión. Su trabajo no se puede limitar a tratar únicamente con un cuerpo físico que ya tiene muchos años de edad, sino que debe conjugar estas tareas con un proceso de acercamiento a los sentimientos, emociones, percepciones y conflictos que experimentan estas personas en los contextos de posmodernidad actuales (Mosquera & Puig, 2002). Sólo así se puede abordar la vejez en todas sus dimensiones, como tal realidad multifactorial. Al igual que con las personas jóvenes, hay que colocarse en el lugar del otro, de la persona mayor, para, de este modo, conocer en profundidad cómo siente, piensa y actúa. Entendemos que los mayores también pueden utilizar esta estrategia y situarse como jóvenes para llegar a comprender que la vejez,

además de una realidad biológica, es una construcción social. A continuación, se sugieren los objetivos generales hacia los que deben tender las reflexiones de los mayores:

- Hacerles ver los rituales por los que han pasado: que existen como tales y que les afectan a todos.
- Reconocer los desajustes que cada uno de los rituales ha provocado.
- Asumir que han aparecido problemas, puesto que sólo podrán resolverse o afrontarse si se reconoce su existencia.
- Comprender la necesidad de reorganizar la propia vida en función de las características de la nueva situación.

Sólo, cuando se ha realizado este trabajo de comprensión sobre la nueva situación, las personas mayores se acercan al deporte. Y éste es el gran reto y la responsabilidad de las personas profesionales de este ámbito muchas de las cuales, afortunadamente, ya llevan mucho tiempo trabajando en esta dirección.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Casal, J., García, M., Merino Pareja, R. y Quesada, M. (2006). Aportaciones teóricas y metodológicas a la sociología de la juventud desde la perspectiva de la transición. *Papers: revista de sociología*, (79), 21-48.
- Casal, J., Pareja, R. M. y García, M. (2011). Pasado y futuro del estudio sobre la transición de los jóvenes. *Papers: revista de sociología*, 96(4), 1139-1162.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (2014). Barómetro de junio 2014, Estudio nº 3029. Disponible en:



- http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?estudio=14090
- García Ferrando, M., y Llopis Goig, R. (2011) *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M., Llopis, R. (2017). *La popularización del deporte en España. Encuestas sobre los hábitos deportivos 1980-2015*. Madrid, Consejo Superior de Deportes, Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Martínez del Castillo, J., Rodríguez, M. L., Jiménez-Beatty, J.E. y Graupera, J.L. (2005). Influencia de la educación física escolar en la práctica de actividad física en la vejez. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 13, 71-86.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid, Secretaría General Técnica, Subdirección General de Documentación y Publicaciones.
- Mosquera, M. J.; Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. In García Ferrando, M.; Puig, N.; Lagardera, F.(comp.). *Sociología del deporte*, Madrid, Alianza editorial (el libro universitario)
- Puig, N. (1995). Itinerarios deportivos juveniles y definición de la situación. In *Actas Congreso Científico Olímpico-1992. Actividad física adaptada, Psicología y Sociología* Vol. 1, 456-464.
- Puig, N. & Mosquera, M. J. (2017). Edad y deporte. In García Ferrando, M., Puig, N., Lagardera, F., Llopis, R. & Vilanova, A. (coord.). *Sociología del deporte*, Madrid Alianza editorial, 4a. edición