

RECENSIÓN DE LIBROS

Actividad física y salud. Aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física. Manidi MJ, Dafflon-Arvanitou I. Barcelona: Masson; 2002. 242 págs. ISBN: 84-458-1097-9.

La relación entre la actividad física y la salud es un tema de gran interés y relevancia en salud pública en la actualidad. Los autores de este libro tienen como objetivo promover la integración de la actividad física en las políticas de salud pública mediante la educación para la salud. En este libro colaboran 27 autores, la mayoría de países francófonos, y responden a las recomendaciones de la OMS para desarrollar la actividad física para la salud en los países industrializados. Los autores, dado su origen, se centran en la situación de los países francófonos, siendo éste un aspecto importante, ya que gran parte de las reflexiones se fundamentan en el contexto sociopolítico y cultural de estos países y pueden no ser válidas en otros contextos.

Al editar este libro, los autores expresan una triple intención: integradora, al sintetizar las aportaciones de diferentes disciplinas (historia, antropología, psicología, economía, epidemiología) al concepto de actividad física y salud; educativa, al promover una educación para la salud mediante la actividad y educación física, y estratégica, para promover la creación de una nueva especialización en la formación profesional en «educación para la salud a través de la actividad física». Para conseguir este objetivo y cubrir estas intenciones, el libro está dividido en 3 grandes secciones de 5 capítulos cada una.

En la primera parte del libro se presentan las aportaciones de las ciencias humanas y sociales a la relación entre actividad física y salud. Se muestra un resumen sobre los aspectos históricos de la educación física y la salud, los aspectos antropológicos, psicológicos y sociales y, finalmente, político-económicos, que defienden el papel de la actividad física como un método eficaz y coste-efectivo para promover la salud en los países industrializados.

En la segunda parte del libro, los autores presentan las aportaciones de la epidemiología a la relación actividad física-salud en diferentes períodos de la vida, desarrollados en los capítulos correspondientes: infancia-adolescencia, edad adulta y envejecimiento. Desde el punto de vista de un profesional de la salud, estos 3 capítulos dan los mensajes centrales de un modo en ocasiones divulgativo, sin profundizar en los fundamentos biológicos de la relación entre la actividad física y la salud. Los autores intentan dar un mensaje sobre las recomendaciones de práctica de actividad física, aunque curiosamente en el adulto presentan las reco-

mendaciones del año 1990, cuando en 1996 el National Institute of Health de Estados Unidos publicó unas nuevas recomendaciones sobre la práctica de actividad física y la salud cardiovascular que modificaban las de 1990¹. Hay un capítulo sobre el sobreentrenamiento, en el que se presenta una interesante revisión sobre este problema que afecta fundamentalmente a deportistas de elite o de competición no profesionales. El último capítulo de esta sección intenta ser provocador y presenta algunos datos sobre los riesgos de la práctica de actividad física, aunque se olvida de otros ampliamente conocidos y dramáticos, como la muerte súbita², y es científicamente poco riguroso. Aunque hay riesgos asociados a la práctica de actividad física, los datos de los estudios epidemiológicos existentes, desde los primeros estudios de Jeremy Morris, apoyan la relación causal entre la actividad física, la salud cardiovascular y la menor mortalidad global³.

En la tercera parte del libro se presentan intervenciones e innovaciones para mejorar la salud a través de la actividad física. Cuatro capítulos se centran en la institución escolar como aliada de la salud pública; se definen la metodología de la enseñanza de la educación física y los métodos didácticos, y se presenta un ejemplo práctico de un proyecto escolar en Québec, donde desde 1997 el Ministerio de Educación ha ampliado el campo de acción de la educación física, añadiendo el concepto de educación para la salud. Se presentan también 2 ejemplos prácticos sobre la promoción de la actividad física en adultos. El primero, centrado en las actividades de la Federation Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (www.ffepgv.org), que tiene como objetivo desarrollar una educación física de masas que permita mejorar la salud pública, y que, por ejemplo, organiza los Juegos Europeos de Deporte para la Salud —que, por cierto, celebrarán su VIII edición en la ciudad de Mataró en junio de 2004—. En el otro extremo, se presenta el ejemplo de Canadá, donde los especialistas de educación física trabajan y colaboran directamente con los profesionales de la salud dentro del sistema sanitario público.

El libro está dirigido a estudiantes y profesores de educación física y a profesionales de las ciencias de la salud, aunque personalmente creo que la información que se presenta se aborda pensando fundamentalmente en los 2 primeros colectivos. En resumen, se trata de un libro que se centra en la implantación de

un programa de educación para la salud a través de la actividad física, fundamentalmente en el ámbito escolar y en el contexto sociopolítico y cultural de los países francófonos. En esta obra se pone de manifiesto la necesidad de colaborar de forma multidisciplinaria para promover la práctica de la actividad física en un con-

texto poblacional, uno de los grandes objetivos de la salud pública para mejorar la salud.

Roberto Elosua

*Unitat de Lípids i Epidemiologia Cardiovascular.
IMIM. Barcelona. España.*

Bibliografía

1. NIH Consensus Development Panel on Physical Activity and Cardiovascular Health. Physical activity and cardiovascular health. *JAMA* 1996;276:241-6.
2. Maron BJ. Sudden death in young athletes. *N Engl J Med* 2003;349:1064-75.
3. Paffenbarger RS Jr, Blair SN, Lee IM. A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris. *Int J Epidemiol* 2001;30:1184-92.