6 de Marzo de 2018 (Valencia)

III CICLO ENVEJECIMIENTO Y SALUD: "DEPORTE Y ENVEJECIMIENTO"

DEPORTE NO REGLADO EN LA SOCIEDAD DIGITAL

Dr. José Campos Granell

(Jose.Campos@uv.es)

Departamento Educación Física y Deportiva

Universitat de València

Aspectos que están marcando la evolución de la práctica deportiva en la sociedad

1. Aumento de la longevidad de las personas. Nuevas fronteras para la práctica deportiva y el rendimiento deportivo.
2. La aparición de nuevas formas de hacer “deporte”.
3. Promoción de la práctica de actividad física y deporte como un medio de vida saludable.
4. El incremento de la práctica deportiva en su vertiente más popular. La práctica de ejercicio físico de forma libre.
5. Aprovechamiento y aplicación de los avances tecnológicos a la práctica deportiva. El deporte en la Era Digital.

Condicionantes de la práctica deportiva de la sociedad española desde los comienzos de la etapa democrática

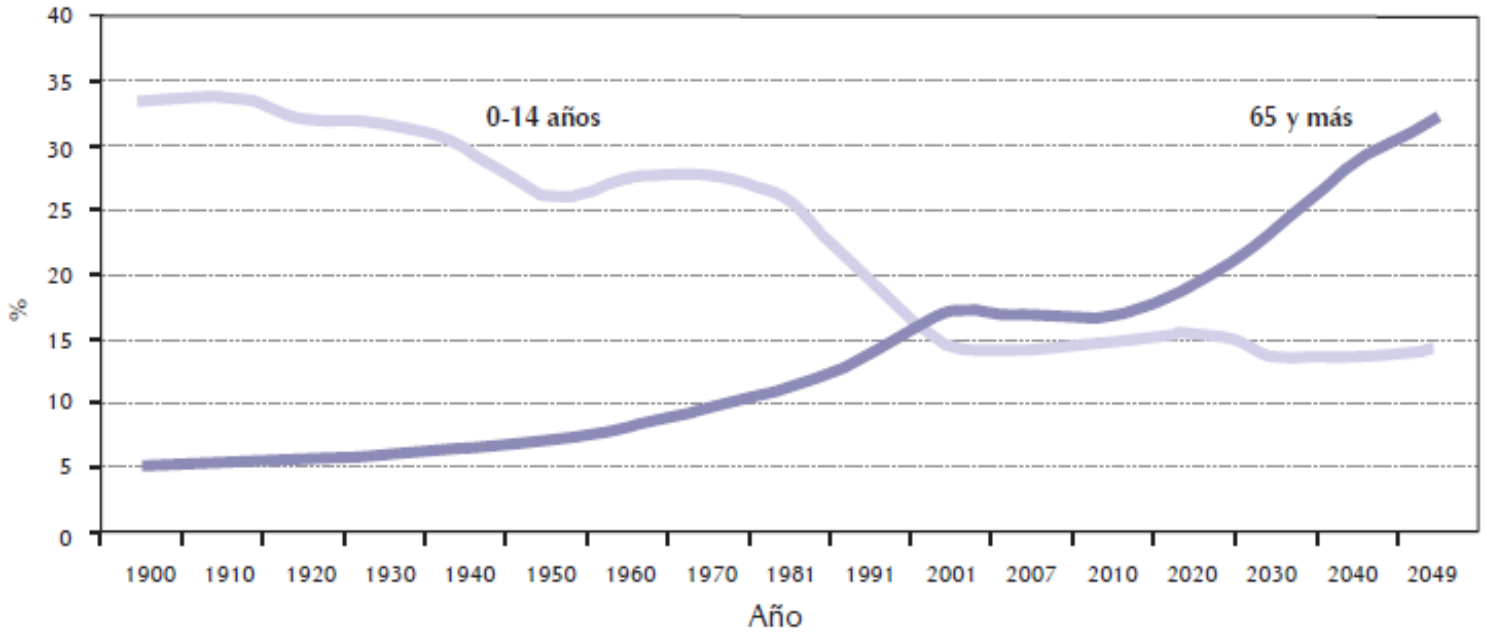
1. Modelo de estado de bienestar
2. Municipalización del deporte
3. Construcción de equipamientos e instalaciones deportivas
4. Expansión cualitativa y cuantitativa de los hábitos deportivos

Dos aspectos a resaltar:

- 1) Estratificación de la práctica en función del sexo: por un lado una práctica deportiva competitiva (masculina) y por otro otra centrada en la cultura física y en los componentes estético-corporales (femenina)
- 2) Avance y crecimiento de la práctica centrada principalmente en los aspectos de salud, higiénicos y de relación social.

LA LONGEVIDAD MEDIA HA AUMENTADO MÁS EN EL SIGLO XX QUE EN TODA LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD

Inversión de la Tendencia Demográfica.



* De 1900 a 2007 los datos son reales; de 2010 a 2049 se trata de proyecciones.
Fuente: INE: INEBASE: 1900-2001: Cifras de población. Resúmenes provinciales de población según sexo y edad desde 1900 hasta 2001.
2007: Revisión del Padrón Municipal de Habitantes a 1 de enero de 2007.
2010-2049: INE: INEBASE. Proyecciones de población a largo plazo. 2009-2049.

- Avances de la Medicina preventiva
- Aparición de antibióticos
- Mejoras en la nutrición
- Descenso de las tasas de natalidad
- **¿TAMBIÉN DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO?**

Envejecimiento y actividad física

Envejecimiento activo

- El estudio del envejecimiento se complica por el hecho conocido del envejecimiento diferencial: no todos los individuos envejecen al mismo ritmo, ni todos los órganos y sistemas de un individuo lo hacen a la vez. Existe pues, un envejecimiento diferencial entre individuos de la misma especie y entre órganos de un mismo individuo.
- El inicio del envejecimiento parece que se produce entre los 26-30 años de edad, aunque se hace más patente a partir de los 45 y 60 años.
- Factores como el estilo de vida, circunstancias familiares y los acontecimientos estresantes pueden afectar la velocidad a la que las personas envejecen.
- Una de las Teorías del Envejecimiento está ligada a las Teorías Moleculares de los Radicales Libres, como responsables del daño oxidativo asociado a la edad (Harman, 1956: Theimer, 1973).
- El Grupo Español de Investigación en Radicales Libres, fundado en 1991. En el campo de la actividad física y el deporte destacan los estudios del profesor José Viña:
  - El Dr. Viña estudió el ejercicio físico y en particular el agotamiento, demostrando que el alopurinol evita el daño muscular asociado al envejecimiento (JAMA, 2003).

Beneficios de la práctica de actividad física

(punto de vista "funcional y biológico")

- Alarga la vida
- Mejora de funciones fisiológicas
- Previene y mejora las enfermedades

El efecto "Hormesis"

(Radak y col, 2008; Ji y col, 2010; Gómez Cabrera y col, 2008)

El estrés oxidativo generado por la actividad física regular aumenta las defensas antioxidantes, los sistemas enzimáticos de reparación y los de degradación de productos perjudiciales conformando un efecto *"Anti-envejecimiento"*

Las Claves

El equilibrio entre la Carga Cualitativa y Cuantitativa del ejercicio

Facilitar las respuestas "adaptativas" al ejercicio

Nuevas necesidades para población mayor de 60 años

La evidencia de un aumento sostenido, en términos absolutos y relativos, de la población mayor de 60 años:

Requiere dotación de Servicios Sociales (Ayuda a la Dependencia)

Requiere políticas y programas para mejorar la Calidad de Vida de este colectivo de personas

Capital social de los adultos mayores

- Respecto del Rol Social del adulto mayor
  - Evitar roles pasivos – exclusión: limitaciones biológicas y pautas culturales
  - Promover roles activos fomentando la participación e integración social.
  - Fomento del asociacionismo
- La asistencia al entorno familiar a hijos y nietos.
- La tercera edad aparece como una etapa de nuevas realizaciones y retos personales. Nuevos estereotipos del adulto mayor. Los Atletas Master-Veteranos

Vertientes de la práctica deportiva

- Deporte Reglado (organizado): *"La actividad deportiva organizada a través de estructuras asociativas". (El deporte de competición)*
- Deporte No reglado (no organizado): *"La práctica deportiva del ciudadano como actividad espontánea, desinteresada y lúdica, o con fines educativos y sanitarios. (El deporte para todos, popular, por libre, etc,..)*

La universalización del deporte ha llevado a que el envejecimiento de las personas no sea un obstáculo para que la práctica deportiva se desarrolle y mantenga dentro de las dos vertientes, especialmente en el ámbito no reglado

Deporte competitivo (reglado) vs recreativo (no reglado)

1. Objetivos
2. Nivel de exigencia
3. Metodología de entrenamiento
4. Tipos de implementos y material
5. El carácter de las instalaciones
6. Normas - reglamentos

Evolución de la práctica deportiva según sexo y edad (1980-2015)

		1980	1990	2000	2010	2015
Sexo	Varones	33	47	46	49	50
	Mujeres	17	29	27	31	42
Edad	De 15 a 24 años	52	57	58	60	76
	De 25 a 34 años	34	35	44	54	63
	De 35 a 44 años	13	27	34	44	54
	De 45 a 54 años	8	12	39	34	45
	De 55 a 64 años	4	10	22	30	37
	De 65 a 74 años	--	--	13	25	27
	75 y más años	--	--	--	13	10

Fuente: CIS (1980, 1990, 2000 y 2010) y MCED (2015). Unidad: porcentajes

Perfil de la población que participa en competiciones

Variables sociodemográficas		Participa en competiciones	Posee licencia federativa
Sexo	Hombre	29	22
	Mujer	11	9
Edad	15-24 años	35	25
	25-34 años	23	15
	35-44 años	20	16
	45-54 años	15	14
	55-64 años	11	18
	65 y más años	7	11
Total		20	17

Fuente: MCED (2015). Unidad:porcentajes

Motivos por los que no se practica deporte

Motivos	1980	1990	2000	2005	2010	2014
No le gusta	23	26	39	36	32	34
Por la edad	41	30	32	27	31	29
Falta de tiempo	-	-	-	-	8	27
Por pereza y desgana	-	19	21	23	36	25
Por la salud	14	11	15	14	20	20
Por obligaciones familiares	--	--	--	--	--	15
Cansancio por el trabajo o los estudios	8	16	15	16	24	9
Por falta de dinero	-	-	-	-	3	7
Otras razones	2	2	3	5	5	7
No hay instalaciones deportivas cerca	-	8	5	5	4	3
No le enseñaron en la escuela	14	11	8	6	6	2
No hay instalaciones deportivas adecuadas	6	6	2	2	3	2
No verle utilidad o beneficios al deporte	3	5	8	5	3	1
Incompatibilidades horarias con instalaciones	-	-	-	-	7	--

Fuente: CIS (1980, 1990, 2000, 2005, 2010 y 2014). Unidad: porcentajes. Base: no practican deporte.

Una nueva perspectiva del Rendimiento Deportivo

- El rendimiento deportivo no es ya solo un objetivo de los deportistas profesionales, o semi-profesionales.
- Existe una mayor longevidad en las carreras de los deportistas, no solo de los profesionales, sino también de los que practican de forma recreativa (los llamados "Populares")
- Las causas: mejora de la alimentación, adopción de hábitos saludables, facilidades para la práctica de ejercicio físico, disponibilidad de instalaciones, mayor oferta de actividades y competiciones a diferentes niveles y el aumento del asociacionismo, muy especialmente en deportes que ofrecen oportunidades para hacer turismo (Maratón; Triatlón; Golf,…….)

Percepciones de los deportistas Master (Veteranos)

- “I like a Challenge”
- “I discovered that at this Age Group I could Win Things”
- “I’m more motivated to work harder.
- “You know where you stand”
- “Travel” and “Companionship”

Fuente: Older Athlete’s Perceived Benefits of Competition (Reeley A. Dionigi, Joseph Baker & Sean Horton, 2011 – International Journal Sport and Society)

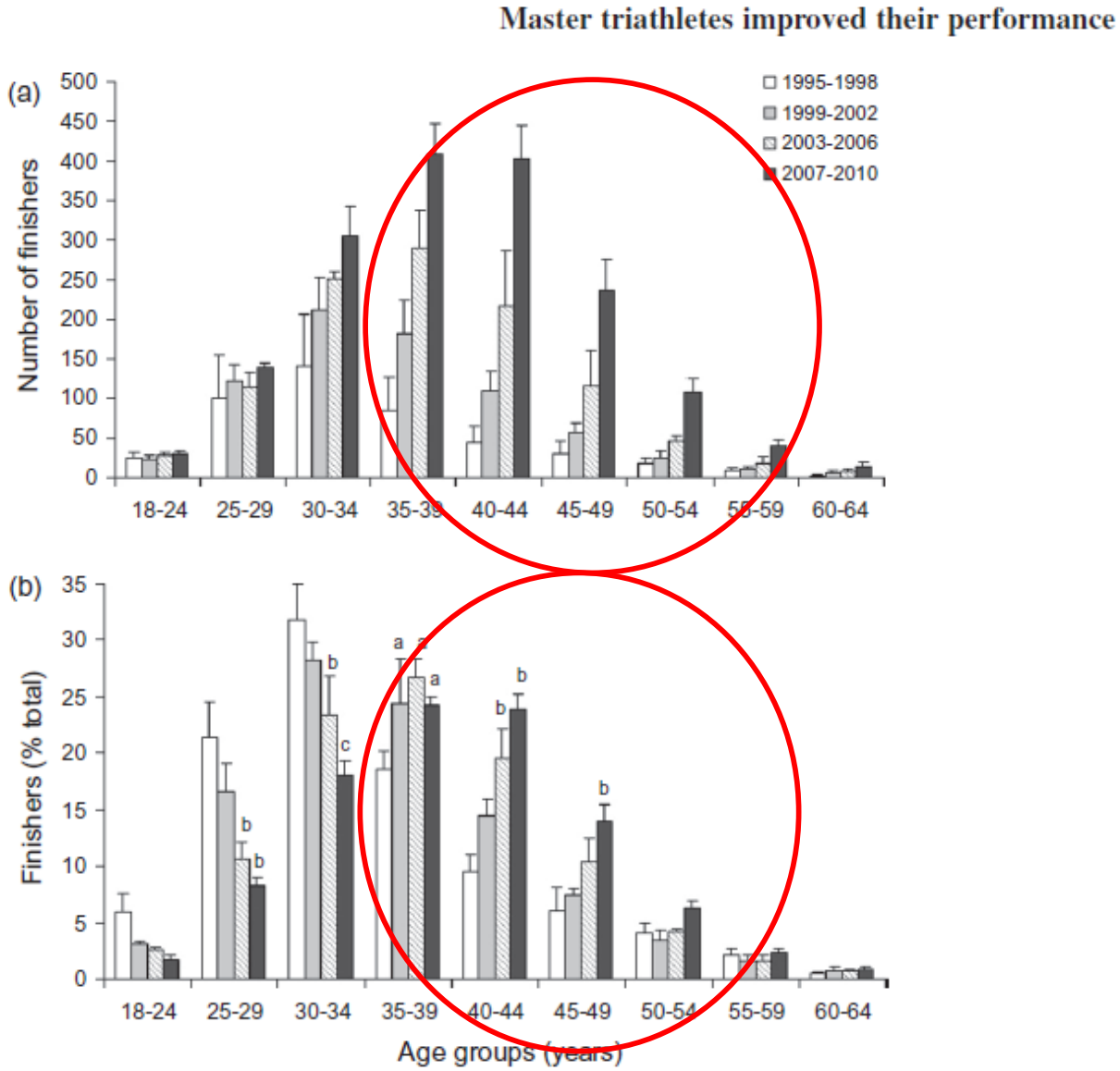
Evolución del perfil de los deportistas hacia edades más avanzadas (El ejemplo del Ironman Switzerland")

Ironman Triatlon:

Nadar: 2.4 millas (3,86 km)

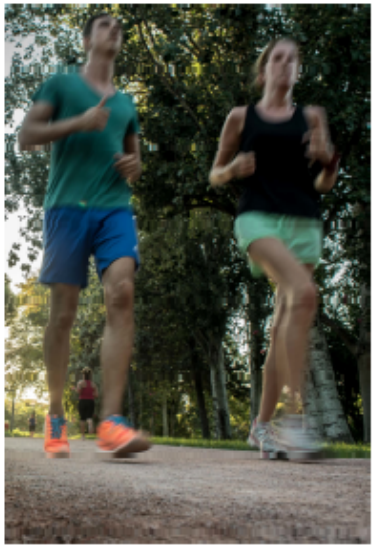
Bici: 112 millas (180 km)

Carrera: Maratón (42,195 km)



Fuente: Stiefel, Kneckte & Lepers, 2012, Escand J Med Sci Sports

Circuito 5K_Cauce Turia (FTA)



Fuente: Valencia Ciudad del Running

15.300 usos semana pre-pruebas (4.800 usuarios)

- **Incremento en el uso del 28% respecto de octubre de 2015.**

8.500 usos semana post-pruebas (2.700 usuarios)

- **Incremento en el uso del 5% respecto de noviembre de 2015.**

- Se registra una media de 16.200 usos a lo largo de una semana tipo.
- El 74 % de los usuarios son hombres. Esta diferencia se reduce conforme baja la edad. De esta forma, entre los jóvenes menores de 30 años el uso es más igualitario y la mujer representa el 45 % de los usuarios.
- Un 57 % de los corredores que usan el Circuit 5K viven cerca del antiguo cauce del río Turia. Uno de cada cinco usuarios, no es de València.
- Las horas de mayor utilización son las 10 de la mañana y las 20 horas. Los fines de semana el uso se acentúa a primeras hora de la mañana, mientras que entre semana los usuarios prefieren las últimas horas del día.

La nueva Cultura Digital

- La **Revolución Digital**, también llamada la **Tercera Revolución Industrial**, es el cambio de la tecnología analógica, mecánica, y electrónica, a la tecnología digital.
- Internet, ordenadores, dispositivos y herramientas TIC, foros, chats, blogs, medios de comunicación, App, etc,..
- Un reto para las personas: Comunicación, Adaptabilidad, Habilidades.
- La comunicación deja de ser unidireccional
- Cambios profundos en las relaciones interpersonales en un mundo globalizado.

Deporte y tecnología.

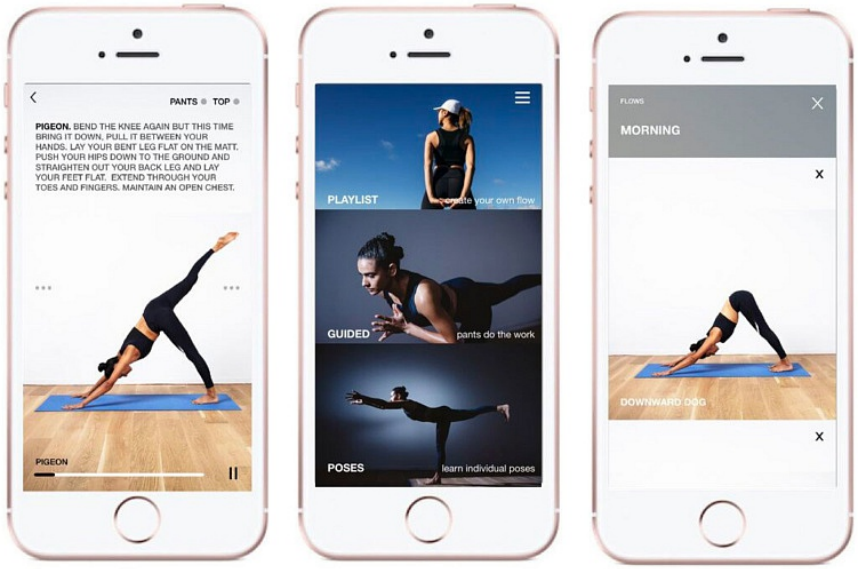
Medidas de vértigo para este trimarán:
-- un mástil de 55 metros de altura que equivalen a un edificio de 18 pisos,
-- el genaker de 780 m^2 es como la base de un campo de beisbol
-- una eslora de 30 metros, tan grande como una ballena azul...
-- 26.000 puntos que ofrecen datos cada segundo de navegación.

La Era digital en el Deporte

- Deporte Salud: las Wearables. Desde las pulseras, a los relojes, prendas y gafas inteligentes que permiten medir casi todos los parámetros de la actividad física que realizamos.
- Marketing deportivo: El marketing dentro del mundo del deporte se ha adaptado rápidamente a la comunicación digital y al abanico de posibilidades que ofrece.
- Big Data: La gestión y correcta interpretación de estos datos nos permite prepararnos para un evento deportivo concreto, ver el perfil y el comportamiento de los seguidores de un evento deportivo siendo un gran aliado para la gestión en tiempo real de la publicidad, la dinamización del evento y el sentimiento de compromiso/fidelización.
- Instalaciones deportivas Smart: Siguiendo la tendencia de las Smart Cities. Uso de internet y miles de dispositivos móviles. Permite aumentar su fidelización y satisfacción así como aportar un gran volumen de big data.

Las mallas inteligentes

“Con NadiX no necesitarás un entrenador, lo llevas contigo”



- Estos pantalones inteligentes integran sensores que detectan la posición del usuario para ajustar su postura y guiarle en la ejecución del ejercicio.
- Las mallas pueden ayudar a mejorar hasta 30 posturas distintas, prestando atención a grupos musculares más secundarios.

Innovaciones en el Textil

- La Nanotecnología aplicada al textil son prendas con tejidos adaptados en cada situación que permiten evacuar el sudor y mantenerse fresco durante el entrenamiento, aún en condiciones de mucho calor.

  Gorras, viseras, camisetas y cascos de bicicleta capaces de medir y monitorizar nuestra frecuencia cardíaca, el gasto calórico durante el ejercicio y la distancia recorrida y transmitirlos en tiempo real a nuestros dispositivos móviles.

Las APP para móviles

- Para actividades gimnásticas: condición física (fitness; pilates, yoga, etc,..)
  - Para no tener que ir al gimnasio
  - Para trabajar desde casa

- Para Runners
  - Actúan a modo de entrenador personal y permite compartir logros, resultados en carreras y maratones y fotografías de entrenamientos con todos los usuarios.

MYZONE. Una herramienta empresarial para el seguimiento de la práctica deportiva en red

- MYZONE facilita que los usuarios puedan visualizar su actividad, cargar sus datos, y revisar su histórico con un resumen de cada entrenamiento.
- Este tipo de App permite a los entrenadores ver la actividad de sus clientes y darles feedback. Pueden comprobar sus entrenamientos, observar su alimentación y motivarlos para que logren sus objetivos.

Informe Strava Insights 2017

(aplicación para móviles)

Top 3 segmentos running en España

©Strava 2017

1. 100m Pista Dehesa Boyal

124.702

intentos en este segmento en **Comunidad de Madrid, Spain.**

2. Mar Encabritada - K1 Ràpid

103.169

intentos en este segmento en **Barcelona, Catalunya, Spain.**

3. Tramo 1k Inv

77.049

intentos en este segmento en **Valencia, Valencian Community, Spain.**

La era digital: Ventajas e inconvenientes para la práctica de actividad física en personas mayores

- Aparición de nuevos nichos de empleo en el campo profesional del deporte.
- Necesidad de profesionales capacitados para nuevas demandas
- Revolución en la metodología de la enseñanza, que requiere de un cambio tanto en el rol del profesor como en el del alumno.
- Incremento de la práctica autónoma, o dirigida a distancia, y el peligro de falta de control y seguimiento médico y profesional. Deportistas que practican sin licencia deportiva.
- Dificultades para adaptarse a nuevos lenguajes y formas de comunicarse en medios digitales
- Enmascaramiento de campañas comerciales
- Efectos no deseados de las huellas digitales. Privacidad y protección de datos.

Muchas gracias por su atención