

## DEPORTES Y TRABAJO SEDENTARIO

Dres. M. GONZALEZ-RIBAS, A. TOMAS BONELL  
y F. J. GONZALEZ MESTRE

HACE mucho tiempo nos viene preocupando el problema que significa la poca actividad física que realizan aquellos individuos que están empleados en un trabajo de oficina. Todo trabajo sedentario exige una compensación de actividad física que proporcione un buen estado general, capaz de mantener al individuo en perfectas condiciones, frente a las exigencias agotadoras de la vida moderna en las ciudades. La sucursal de Barcelona de una Empresa bancaria tiene planteado desde hace tiempo este problema, y ha hecho lo posible para solucionarlo con la creación de un club deportivo y cultural.

La nota aparecida el 18 de mayo de 1965 en la circular n.º 1, apartado n.º 16, de la Orden del Ministerio de Trabajo, Instituto Nacional de Previsión, O.S.M.E., nos ha decidido a recopilar todos los datos que teníamos recogidos desde hace tiempo y exponer una posible solución, como es el tener un Club de Deportes organizado por la propia Empresa.

La interesante circular que hemos aludido dice, entre otras cosas: «Existe un abandono de la vigilancia y dirección técnica de

los deportes y de la educación física de los jóvenes trabajadores. No está muy generalizada la práctica de los deportes en las empresas de nuestro país. El establecimiento de una costumbre eficaz para el recreo, el descanso, y el desarrollo del mantenimiento de la salud física de los jóvenes trabajadores, parece no haber preocupado bastante a una buena parte de los dirigentes de nuestras Empresas. Es el médico de Empresa al que corresponde el estímulo de estas actividades que constituyen un recurso higiénico; pero ocurre que muy a menudo el médico de Empresa se inhibe de su papel, incluso en aquellos casos que disponen de grupos deportivos o de instalaciones para educación física, no obstante estar dispuestos expresamente en su intervención (Art. 6.º b del Decreto 1.036, Art. 63 del Reglamento). Se precisa, pues, que los Médicos de Empresa reconsideren esta misión y la cumplan.

Nuestro estudio se basa en un conjunto de empleados de la Empresa bancaria antes referida a los que sometimos a una encuesta que nos demostró los siguientes datos:

De un conjunto de 787 empleados:

No hacen deporte .....	497
Hacen deporte .....	290

Quisimos constatar cuantas modalidades deportivas solía practicar un mismo individuo, y pudimos comprobar que:

De los que no practican deporte:

Manifestaron que no podían hacerlo por diversas causas (enfermos) .....	75
No lo hacían por falta de tiempo .....	88
Porque no les gusta .....	219
Porque tienen más de 40 años .....	115

233 practican una sola modalidad deportiva	
46 practican dos modalidades	
9 » tres modalidades	
2 » cuatro modalidades.	

Entre los que practican deporte:

Practican la natación .....	83
» el fútbol .....	62
» el excursionismo. ....	46
» gimnasia .....	41
» esquí .....	39
» atletismo .....	24
» balonmano .....	19
» baloncesto .....	18
» hockey sobre patines .....	9
» ping-pong .....	7
» ciclismo .....	5
» tenis .....	3
» pesca submarina. ....	3
» pesca de caña ...	2
» frontón .....	2
» golf .....	2
» hockey sobre hierba .....	1
» levantamiento de peso .....	1
» esgrima .....	1
» tiro .....	1

También nos interesó saber la edad de los individuos que practican deporte y la de los que no lo practican, y vimos:

—entre los empleados de menos de 20 años, que son 163:  
hacen deporte 114 (69,9 %)  
no hacen deporte 49 (30 %);

—entre los empleados de 20 a 30 años, que son 297:  
hacen deporte 105 (38,7 %) (de 20 a 25 años, 64) (de 25 a 30 años, 41)  
no hacen deporte 192 (61,3 %);

—entre los empleados de 30 a 40 años, que son 216:  
hacen deporte 42 (19,4 %) (de 30 a 35 años, 24) (de 35 a 40 años, 18)  
no hacen deporte 174 (80,6 %);

—entre los empleados de más de 40 años, que son 112:  
hacen deporte 29 (25,8 %)  
no hacen deporte 83 (74,2 %).

Los deportes pues, que más practican, son la natación, el fútbol y el excursionismo.

Todo esto nos demuestra que se

abandona la práctica del deporte a medida que avanza la edad.

Quisimos también estudiar la relación de *bajas producidas por enfermedad, entre los empleados que practican deporte* y los que no practican, y no supimos apreciar diferencia alguna.

En cuanto al *sexo*, domina el masculino, pero hay que tener en cuenta que el personal femenino que contaba la empresa cuando hicimos este estudio, era del 6 al 8 por ciento del personal total:

263 eran hombres; 27 mujeres.

También estudiamos la relación entre *deporte y enfermedades mentales*, y pudimos apreciar que de 13 empleados que causaron baja por enfermedades mentales, algunos irrecuperables, 10 no practicaban deporte, y sólo tres lo practicaban. Lo cual, y a pesar de que la estadística es muy exigua, hace pensar en la necesidad del deporte o de la actividad física en la profilaxis de las enfermedades mentales en estos individuos de trabajo sedentario.

De todo ello hemos deducido lo siguiente:

- 1.º De un conjunto de 787 empleados, hacen deporte sólo un 37 %, a pesar de tener un club deportivo.
- 2.º La mayoría que no hacen deporte es por falta de interés. «No les gusta», 44 %. Por falta de tiempo, 18 %.
- 3.º Se prescinde del deporte en relación con la edad; a mayor edad, menos deporte.
- 4.º El deporte que tiene más adeptos es la natación y el fútbol.
- 5.º Parece existir una relación entre enfermedades mentales y deporte, en el sentido que existe un porcentaje más elevado de enfermos mentales entre los que no hacen deporte.

De los tantos por ciento expuestos, y a pesar de que en nuestra Empresa se fomenta, se facilita y se estimula la práctica del deporte, según veremos en seguida, en líneas generales podemos sacar la conclusión de que: se debe estimular más la práctica del deporte en el trabajo sedentario, haciendo ver la necesidad del mismo para mantener al individuo «en forma física» y a fin de delimitar en lo posible los procesos neuropsíquicos.

Este Banco tiene organizado, desde el año 1950, un Club Deportivo y Cultural.

Está regido por una junta (con el asesoramiento del Servicio Médico de Empresa) compuesta por miembros de la Dirección del Banco y empleados. Cada sección deportiva tiene un representante en la Junta que suele tener plenos poderes o el voto de confianza de ésta. Este Club tiene unos locales habilitados en la propia Empresa donde se tienen reuniones, donde se hacen exposiciones, donde se realizan los campeonatos de ajedrez, etc. Los locales para la práctica de deportes de salón están alquilados durante todo el año, así

como los campos para la práctica de los demás deportes.

En este Club pueden inscribirse, en la sección deportiva que prefieran, todos los empleados, sin limitaciones, sin que tengan que satisfacer cuota alguna. Todas las actividades del Club las subvenciona la Empresa según unos presupuestos anuales previos. Como orientación diremos que para el año 1965 el presupuesto ha sido de 300.000 pesetas.

Las diversas secciones deportivas toman parte en competiciones, campeonatos interbancarios, campeonatos de Educación y Descanso, destacando las modalidades de tenis de mesa y pelota vasca en la que existen verdaderos campeonatos, hasta el punto que en tenis de mesa fueron seleccionados dos de nuestros empleados para acudir a los campeonatos del mundo juveniles, celebrados en el mes de abril en Yugoslavia (Luvianja).

En la sección de natación cada año se efectúan unos cursillos, en donde un buen número de empleados pueden practicar este deporte, bajo la dirección de un monitor.

En la sección de esquí, cada año se organizan unos cursillos, a partir del mes de diciembre. Las cla-

ses se van desarrollando cada domingo, a partir de las 11 de la mañana hasta la 1 del mediodía, en las pistas de La Molina. Para mayor aprovechamiento, se dividen los alumnos en dos grupos, los neófitos y los ya iniciados. Para observar el aprovechamiento, se celebran a final de temporada dos competiciones: de habilidad gigante y una prueba de descenso a gran velocidad. El Banco pone a disposición del Club los esquís necesarios.

Las secciones que actualmente tiene el Club son: fútbol, baloncesto, balonmano, tenis de mesa, hockey sobre patines, pelota vasca, montañismo y esquí, excursiones en autocar; y como secciones culturales y recreativas: cinematografía, teatro, fotografía, orfeón y ajedrez.

Creemos es muy interesante el tener un Club deportivo en las empresas de trabajo sedentario, a fin de que los empleados puedan dedicarse a la práctica deportiva tan necesaria para su salud. Y en las empresas que ya existe un Club organizado, fomentar más la práctica del deporte, pues, a pesar de las facilidades que se les da a los empleados, sólo un tanto por ciento reducido lo practica activamente.