

El deporte y el ejercicio físico son una fuente imprescindible para conseguir y mantener la salud, tanto física como mental. Sin embargo, esta relación no siempre es positiva, ya que existen ciertos aspectos problemáticos asociados a su práctica. La finalidad principal de esta obra es dar a conocer los riesgos que envuelven la práctica de deporte y proporcionarnos unas bases teóricas y datos empíricos que nos ayuden a comprender y a prevenir posibles riesgos en la salud de los deportistas, siempre desde una perspectiva psicológica.

Bajo la coordinación de Cantón y Arbinaga, varios autores especialistas en la materia abordan temas de interés en el mundo deportivo. El primer capítulo, Cantón y Arbinaga contextualizan la obra y nos exponen brevemente la evolución de la psicología de la salud y nos explican la influencia y repercusión de los estilos de vida en nuestra salud. También nos presentan algunos modelos explicativos de la relación entre el comportamiento y la práctica de ejercicio físico, fundamentales a la hora de promover estilos de vida saludables.

En el *segundo capítulo*, los autores abordan un tema cada vez más presente en nuestra sociedad: la imagen corporal. En líneas generales, nos explican que la insatisfacción con la imagen corporal incrementa la probabilidad de cambiar la conducta alimentaria y de aumentar la práctica de ejercicio con el fin de obtener el aspecto deseado. También nos aportan un interesante estudio empírico que relaciona estos tres conceptos y añaden el *lugar de residencia* como variable de interés. Siguiendo esta línea temática, en el *capítulo tres*, Díaz y Doslil nos hablan de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) como resultado de esa búsqueda del cuerpo ideal. Abordan el concepto, los factores de riesgo y facilitadores, la evaluación de los trastornos y terminan con algunas directrices para la intervención y prevención de los TCA.

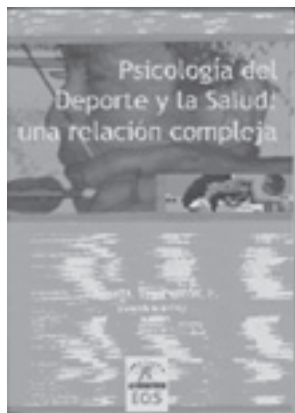
Es importante tener en cuenta el papel del ejercicio físico como factor de riesgo para determinadas patologías, en especial de la dependencia. En el *capítulo cuatro*, Cantón y Arbinaga nos presentan una distinción entre uso y abuso del ejercicio que es cuando la práctica va más allá de lo necesario para mantener la forma física o del entrenamiento. Sin embargo, no terminan el capítulo sin remarcar el factor de protección, rehabilitación y reinserción del deporte; así como su papel en la prevención de otro tipo de adicciones.

En el *capítulo cinco*, Samulski y Simola abordan un tema cada vez más frecuente en los deportes de élite: el sobre-entrenamiento, entendido como la carga de estrés excesiva con insuficiente recuperación. Describen los síntomas para detectar el sobre-entrenamiento, así como los instrumentos utilizados para el diagnóstico; y finalizan el capítulo con una serie de medidas preventivas.

También se debe tener en cuenta la posibilidad de sufrir lesiones y sus efectos a nivel físico y psicológico. Así, en el *capítulo seis*, los autores nos explican el papel de las variables psicológicas en las lesiones e incluyen pautas para la prevención, intervención y rehabilitación basadas fundamentalmente en el control de la respuesta al estrés y ansiedad. Ésta última, aunque se considera una respuesta adaptativa que ayuda a afrontar situaciones de riesgo, puede alcanzar niveles elevados que repercutirán en el rendimiento, la salud y el bienestar de los deportistas. Dada su importancia la autora expone en el *capítulo siete* las distintas formas de ansiedad y hace hincapié en la necesidad de identificar estos trastornos correctamente, así como que el tratamiento sea realizado por profesionales cualificados.

Además tratan un tema de suma importancia en el mundo del deporte: el burnout, caracterizado por el agotamiento físico y emocional, la baja realización personal y la devaluación de la práctica deportiva. Además de la eva-

## Psicología del Deporte y la Salud: una relación compleja.



Coordinadores: Arbinaga, F. y Cantón, E. 2013. Ed. EOS.

luación, nos exponen las implicaciones psicológicas que tiene el abandono como consecuencia de este síndrome y algunas estrategias de prevención.

García, Cairo y León nos explican en el siguiente capítulo la importancia del sueño para la salud como proceso de reposo y recuperación y la repercusión de los trastornos del sueño en la salud. Proponen algunos instrumentos de evaluación que permitirán valorar la calidad del sueño, necesaria para elaborar cualquier tipo de intervención.

Por otra parte, en el mundo del deporte muchas veces el deseo por mejorar el rendimiento lleva a recurrir a sustancias ergogénicas de manera ilícita. En el *capítulo diez* se habla sobre el fenómeno del dopaje y de los peligros que acarrea, principalmente para el deportista. Arbinaga y Cantón señalan la importancia de la prevención mediante la información, educación y sensibilización. Además, abordan los diferentes aspectos de una de las sustancias más utilizadas: los esteroides anabolizantes androgénicos. Terminan con propuestas de alternativas al consumo y recomendaciones para la prevención.

En el *último capítulo*, Hernández y Morales abordan la violencia en contextos deportivos. Según estos, la importancia de tratar este tema radica en los estragos sociales que causa, así como la atención que los medios de comunicación le otorga. Nos exponen las teorías de tres grandes corrientes (biológicas, psicosociales y sociológicas) que explican la violencia, así como las teorías específicas del deporte.

Esta obra constituye un manual interesante y ameno, que cuenta con datos actualizados y la base teórica necesaria para entender y afrontar los problemas relacionados con la práctica del ejercicio físico y deporte. Es una guía fácilmente comprensible, no solamente para profesionales de la psicología, sino también para los profesionales del mundo del deporte y los propios deportistas.

Nora Taipe Nasimba.

Graduada en Psicología (2009-2013)