



Mucho discurso y pocas pistas deportivas

Descripción

Introducción

El deporte en ciudades no es solo una cuestión de ocio, es un elemento clave para la salud pública.

Querido lector, yo soy de Barcelona. Una ciudad que presume de estar en la vanguardia de lo urbano. Inteligente, resiliente, pensada para las personas. Eso dicen los informes. Pero hay algo que no aparece en ellos. No aparece en los rankings, ni en las presentaciones.

Aparece en una escena común. Un grupo de adolescentes esperando turno para entrenar en una pista saturada de gente. Y es ahí donde empiezan las preguntas.

En este artículo no hablo de Barcelona, aunque si la menciono como el ejemplo al que está llamada a ser. En este artículo hablo de las ciudades en general, como ese lugar que debería estar pensado para los que en ella habitan más que para los en ella votan o consumen.

Hay escenas que explican una ciudad mejor que cualquier informe técnico. No aparecen en los documentos estratégicos ni en los discursos institucionales. No tienen gráficos, ni indicadores, ni titulares optimistas. Pero contienen una verdad que muchas veces preferimos no mirar de frente.

Esta es una de esas se repite cada tarde en demasiados parques y espacios deportivos de Barcelona y de cualquier otra ciudad. Un grupo de niños y adolescentes esperando. Algunos botan el balón sin ritmo. Otros miran el reloj. Un entrenador insiste en que se preparen. El equipo anterior apura los últimos minutos. No hay transición, ni margen. En cuanto salen unos entran otros a toda velocidad, casi accidentalmente mientras los primeros apuran para asegurarse que no se dejan nada por el suelo, porque ni siquiera pudieron acceder a los vestuarios previamente.

Cuando por fin empieza el entrenamiento, se ha perdido tiempo. Cuando logran entrar en dinámica ya se ha ido media sesión. Y cuando empiezan a disfrutar llega alguien a recordarles que hay que acabar porque el siguiente equipo ya está esperando.

Esta escena no es una anécdota, es un síntoma de una ciudad enferma, de un problema del que nadie se quiere hacer cargo. Es un grano en la espalda, al que nadie llega, que nadie ve y que puede convertirse en algo más que una simple molestia.

Durante años hemos hablado del deporte como si fuera una cuestión de hábitos individuales. Como si moverse dependiera únicamente de la voluntad de cada uno. Como si bastara con recomendar, educar o concienciar para que el deporte haga su efecto.

Pero la evidencia científica en salud pública y comportamiento humano apunta en otra dirección, al de que la conducta depende en gran medida del entorno.

Y el entorno, en este caso, está fallando. Sin entorno adecuado, no hay cambio de conducta.

El deporte no ocurre en abstracto, ocurre en metros cuadrados disponibles, en accesibilidad real, en tiempo útil de uso. Ocurre, o no ocurre, en función de cómo diseñamos la ciudad. Cuando faltan espacios o están saturados, lo que desaparece no es solo actividad física, sino que desaparece una de las herramientas más eficaces, accesibles y coste-efectivas que tenemos para proteger la salud mental, especialmente en población joven.

Y eso ya no es un problema menor, es un problema estructural.

La falta de espacios deportivos en las ciudades

La escena que comentamos hace un momento no es una exageración ni una percepción subjetiva, forma parte de un problema estructural reconocido por el propio Ayuntamiento

de Barcelona.

Barcelona tiene un déficit estructural de espacios deportivos y El Plan Director de Instalaciones y Equipamientos Deportivos de la ciudad reconoce la necesidad de disponer nuevos pabellones para cubrir adecuadamente la demanda existente.

No se trata de un pequeño ajuste en la red de equipamientos, se trata de una carencia estructural en una de las ciudades más densas de Europa.

Mientras tanto Barcelona posee algo que paradójicamente no escasea, posee una gran cantidad de espacios industriales vacíos. Antiguas naves fabriles abandonadas o infrautilizadas. Edificios que durante décadas albergaron talleres y almacenes y que hoy permanecen cerrados o con usos muy limitados.

Son estructuras con techos altos, grandes superficies abiertas y una robustez arquitectónica pensada para soportar actividad intensa.

En términos funcionales se parecen mucho a un pabellón deportivo.

La paradoja urbana es evidente. Se dispone de espacio físico mientras miles de jóvenes buscan un lugar donde entrenar.

Pero esto no sucede sólo en Barcelona, sucede en muchas otras ciudades. Y la pregunta es inevitable. Por qué sigue existiendo este problema si es tan visible.

Parte de la respuesta puede encontrarse en la jerarquía invisible de prioridades urbanas. El deporte de base rara vez genera titulares espectaculares. No tiene el brillo mediático de los congresos internacionales, ni el impacto visual de los grandes proyectos arquitectónicos. Las canastas no aparecen en los renders futuristas de ciudad. El sudor no forma parte de las presentaciones institucionales.

Sin embargo, no es un lujo urbano sino una infraestructura de salud pública.

La Organización Mundial de la Salud lleva décadas insistiendo en que la actividad física regular reduce significativamente el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo dos, obesidad y determinados tipos de cáncer. Además, mejora la salud mental y reduce los síntomas de ansiedad y depresión.

Las recomendaciones internacionales son claras. Los adultos deberían realizar entre ciento cincuenta y trescientos minutos semanales de actividad física moderada. Los niños y adolescentes deberían moverse al menos sesenta minutos cada día.

Pero la realidad global se aleja mucho de esas recomendaciones.

En Europa la situación preocupa, y mucho. El sedentarismo juvenil se ha convertido en un problema creciente para los sistemas de salud pública. Por supuesto, España no es una excepción. Barcelona, menos aún.

Diversos estudios epidemiológicos sitúan el incumplimiento de las recomendaciones de actividad física en porcentajes muy elevados entre adolescentes españoles. Cada vez que un adolescente abandona el deporte no desaparece únicamente una actividad extracurricular, desaparece una red de protección.

La actividad física protege el corazón, pero también la mente y para que esa protección exista hacen falta lugares donde practicarlo.

El deporte como infraestructura de salud pública

La relación entre actividad física y salud es una de las más sólidas que existen en la investigación médica contemporánea.

Desde finales del siglo veinte numerosos estudios epidemiológicos han demostrado que el ejercicio regular actúa como uno de los factores protectores más importantes frente a enfermedades crónicas. Investigaciones publicadas en revistas como The Lancet, British Journal of Sports Medicine o Circulation han mostrado consistentemente que niveles adecuados de actividad física reducen el riesgo de mortalidad prematura.

La Organización Mundial de la Salud estima que la inactividad física contribuye de forma significativa a millones de muertes cada año en todo el mundo.

Pero el impacto del ejercicio no se limita al sistema cardiovascular. La actividad física influye directamente en el funcionamiento del cerebro. Durante las últimas dos décadas la neurociencia ha empezado a comprender los mecanismos biológicos que explican esta relación. El ejercicio estimula la liberación de neurotransmisores asociados al bienestar psicológico. Dopamina, serotonina y endorfinas participan en la regulación del estado de ánimo y en la percepción de recompensa.

Además, el ejercicio aumenta la producción del factor neurotrófico derivado del cerebro, conocido como BDNF. Esta molécula desempeña un papel clave en la plasticidad neuronal, favoreciendo la supervivencia de las neuronas existentes y la formación de nuevas conexiones sinápticas.

En una revisión publicada en Nature Reviews Neuroscience la investigadora Henriette van Praag explicó cómo la actividad física favorece la neurogénesis en el hipocampo. Esta región cerebral está estrechamente vinculada a la memoria y al aprendizaje.

En términos simples el ejercicio ayuda al cerebro a reorganizarse y a aprender mejor.

Otros estudios dirigidos por Charles Hillman en la Universidad de Illinois han demostrado que niños físicamente activos muestran mejoras en funciones ejecutivas como la atención sostenida, la planificación o la memoria de trabajo.

Es decir, mover el cuerpo mejora la capacidad de pensar.

El deporte como infraestructura de salud mental

Esta relación convierte al deporte en una herramienta silenciosa de salud mental. Diversos estudios longitudinales han observado que adolescentes que practican deporte con regularidad presentan menores niveles de ansiedad, depresión y estrés psicológico.

Un metaanálisis publicado en *Sports Medicine* (Biddle et al., 2019) concluye que la actividad física se asocia con menores niveles de depresión y ansiedad en niños y adolescentes, con efectos de tamaño pequeño a moderado pero consistentes entre estudios.

Otro metaanálisis más reciente (Panza et al., 2020) encuentra que la participación deportiva organizada está asociada con una reducción significativa de síntomas depresivos.

Además, estudios longitudinales han mostrado que adolescentes físicamente activos tienen menor probabilidad de desarrollar trastornos depresivos en la adultez (Dishman et al., 2006).

Aunque parte de la evidencia es correlacional, la consistencia de resultados en estudios longitudinales refuerza la solidez de esta relación. El ejercicio físico no sustituye a los tratamientos clínicos cuando estos son necesarios, pero sí constituye una poderosa herramienta preventiva.

El deporte como herramienta educativa y cognitiva

Durante décadas la educación física fue considerada una asignatura secundaria dentro del sistema educativo. Algo cercano al recreo. Un paréntesis entre materias consideradas intelectualmente más importantes.

La investigación científica ha desmontado progresivamente esa visión.

Hoy sabemos que la actividad física está estrechamente vinculada al desarrollo cognitivo y al rendimiento académico.

Un metaanálisis publicado en Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine analizó la relación entre participación deportiva y rendimiento escolar en niños y adolescentes. Los resultados mostraron una asociación positiva entre actividad física regular y mejores resultados académicos.

El mecanismo no es misterioso. El ejercicio estimula procesos neurobiológicos que favorecen la atención, la memoria y la capacidad de aprendizaje.

Pero el deporte también enseña habilidades que el aula tradicional no siempre consigue desarrollar con la misma intensidad. El entrenamiento deportivo implica repetición. Implica tolerar el error. Implica enfrentarse a la frustración y volver a intentarlo.

También implica cooperación. Los deportes colectivos obligan a los jugadores a comprender dinámicas de grupo, asumir roles dentro de un equipo y tomar decisiones rápidas bajo presión.

Estas habilidades forman parte de lo que la psicología denomina funciones ejecutivas, procesos cognitivos clave para planificar, adaptarse a situaciones nuevas y controlar impulsos, y que resultan fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo personal.

El deporte actúa como un laboratorio natural donde estas habilidades se entrenan de forma continua. Cuando una ciudad limita el acceso al deporte limita indirectamente una parte del desarrollo cognitivo y educativo de sus jóvenes.

No es una exageración, es una consecuencia lógica de lo que sabemos sobre el funcionamiento del cerebro.

El deporte como arquitectura social de la ciudad

Existe otro efecto del deporte que rara vez aparece en los debates urbanos, su capacidad para crear cohesión social.

Las pistas deportivas son uno de los pocos espacios urbanos donde las diferencias sociales pierden protagonismo. En una cancha se mezclan jóvenes de distintos orígenes culturales, familias con diferentes niveles económicos y trayectorias vitales muy distintas. El juego establece reglas comunes.

Ese proceso aparentemente simple genera algo extraordinariamente valioso, la confianza social.

El Consejo de Europa ha señalado en distintos informes que el deporte puede actuar como herramienta de integración comunitaria. Programas deportivos bien diseñados han demostrado reducir conductas de riesgo y fortalecer la participación social de jóvenes en contextos vulnerables.

Una instalación deportiva no es solo una infraestructura, es un punto de encuentro. Un lugar donde se construyen relaciones sociales.

Cuando una ciudad pierde esos espacios pierde también parte de su tejido comunitario.

En este contexto la reutilización de naves industriales aparece como una oportunidad urbana extraordinaria. Las antiguas fábricas poseen características arquitectónicas que encajan casi perfectamente con instalaciones deportivas. Grandes superficies abiertas con altura suficiente para deportes de pista y estructuras diseñadas para soportar uso intensivo. Transformarlas en centros deportivos no requiere las inversiones gigantescas que implica construir desde cero en una ciudad densamente urbanizada.

Además, permite reutilizar patrimonio industrial en lugar de expandir el consumo de suelo. Barcelona ha demostrado en otros ámbitos que sabe hacerlo.

Durante los últimos años el Ayuntamiento ha invertido millones de euros en la adquisición y rehabilitación de naves industriales destinadas a proyectos de innovación o actividad empresarial.

Si una nave puede convertirse en un centro tecnológico también puede convertirse en un pabellón deportivo. La cuestión no es técnica, es política.



Cuando las ciudades no absorben la demanda

El problema no es subjetivo, es cuantificable.

El Ayuntamiento de Barcelona considera que un pabellón entra en saturación a partir de un 80% de ocupación. Sin embargo, informes municipales muestran instalaciones como el CEM Estació del Nord con niveles superiores al 200%, y el CEM Sagrada Família muy por encima de lo considerado sostenible.

Además, el plan de equipamientos deportivos identifica la necesidad de aproximadamente 19 nuevos pabellones para cubrir la demanda actual.

Esto no describe un sistema tensionado, describe un sistema insuficiente.

Desde el punto de vista de la salud pública, este tipo de déficit tiene implicaciones claras. La World Health Organization estima que aproximadamente el 81% de los adolescentes a nivel global no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física (Guthold et al., 2020).

Es decir, partimos de una población ya inactiva.

En ese contexto, la saturación no es solo un problema logístico, es un amplificador del sedentarismo.

Proximidad, desigualdad y abandono silencioso

Sin embargo, existe un elemento imprescindible para que todos estos beneficios se materialicen, el acceso. El ejercicio necesita espacio físico.

Uno de los hallazgos más robustos en ciencias del comportamiento es que la proximidad condiciona la acción.

Investigaciones publicadas en American Journal of Preventive Medicine muestran que las personas que viven cerca de equipamientos deportivos tienen más probabilidades de mantener hábitos activos.

Estudios sobre entorno construido y actividad física han demostrado que vivir cerca de instalaciones deportivas aumenta la probabilidad de uso (Reimers et al., 2014).

Cuando las instalaciones están lejos o saturadas la actividad disminuye, no por falta de motivación individual, sino por simple lógica urbana, especialmente en adolescentes y de forma más acusada en chicas.

Esto tiene implicaciones directas en equidad. Cuando el sistema público no ofrece acceso suficiente aumenta la dependencia de oferta privada, se introducen barreras económicas y se amplían las desigualdades sociales. Entonces, el deporte deja de ser universal y se convierte en selectivo.

Además, el Eurobarómetro europeo (European Commission, 2022) muestra que, aunque la mayoría percibe que existen oportunidades para hacer deporte, un 42% considera que su administración local no hace lo suficiente para promoverlo.

Es decir, el problema no es solo individual, es sistémico.

Conclusión

Barcelona tiene toda la información necesaria para actuar.

Sabe que sus instalaciones están saturadas. Sabe que necesita más equipamientos. Sabe que la actividad física es clave para la salud mental y física.

La evidencia científica es clara. El deporte no es solo movimiento, es prevención, es regulación emocional, es estructura social y es desarrollo cognitivo.

Reducir su acceso no es una consecuencia neutra, es una decisión con impacto acumulativo.

Cada pista que falta es una oportunidad que desaparece. Cada horario saturado es un hábito que no se construye. Cada adolescente que abandona el deporte es una intervención preventiva que no ocurrió.

En un contexto de aumento de ansiedad, depresión y malestar psicológico en población joven, ignorar el papel del deporte no es solo una omisión es una incoherencia.

La ciudad no necesita más discurso, necesita más metros cuadrados útiles porque la salud mental no se construye solo en consultas, también se construye en pistas.

Nuestra gente joven quiere moverse, quiere competir, quiere pertenecer quiere desconectar y quiere, en el fondo, regular su propio cerebro en un entorno que se lo permita.

A nuestros jóvenes no se la suda. Lo que quieren es sudar. Así que lo único que falta es voluntad porque, en el fondo, la cuestión no es arquitectónica ni presupuestaria, es cultural.

Una ciudad no se define únicamente por sus edificios icónicos ni por los congresos internacionales que alberga, se define por las oportunidades cotidianas que ofrece a su gente. La verdadera modernidad urbana no se mide en rascacielos ni en campañas de marketing institucional, se mide en algo mucho más simple, en la posibilidad de que un niño encuentre una pista donde jugar cerca de casa.

Si sabemos todo esto y seguimos sin actuar debemos preguntarnos qué tipo de ciudad estamos construyendo o nos están ofreciendo. ¿De verdad queremos seguir apoyando causas que no incluyen realmente a nuestros ciudadanos en el centro cuando esas iniciativas son realmente accesibles?

Opinión del autor

Cuando uno ya ha visto suficientes informes, suficientes discursos y demasiadas fotos bien encuadradas no está para poesía y quedar bien, sino para ser sincero y opinar sin tapujos

a riesgo de tener que aceptar las críticas públicas.

Barcelona, y tantas otras ciudades, han aprendido a hablar muy bien de sí mismas. Han perfeccionado el lenguaje de lo correcto. Integración, vivienda, inclusión, resiliencia. Palabras que suenan impecables en cualquier titular y que, en muchos casos, responden a problemas reales que merecen atención.

Y sí, hay que hablar de vivienda. Y sí, hay que hablar de integración. Negarlo sería absurdo. Pero hay una trampa. Una trampa elegante, bien vestida y políticamente rentable. Porque se ha construido un relato en el que parece que con esas dos o tres grandes banderas ya estamos cubriendo lo esencial. Como si bastara con garantizar un techo o con diseñar programas de convivencia para poder decir que una ciudad funciona.

Y no. Eso no es una ciudad que funciona, eso es una ciudad que se cuenta a sí misma una historia incompleta.

Cuando el discurso sustituye a la realidad (continuación de mi opinión)

Porque mientras se discuten planes de vivienda, mientras se diseñan estrategias de integración, hay algo mucho más básico que se está descuidando. Algo menos vistoso, menos rentable en términos de discurso, pero infinitamente más determinante, la salud. La salud física. La salud mental. Y, sí, también la seguridad.

Porque una ciudad que no garantiza espacios donde sus ciudadanos puedan moverse, descargar tensión, relacionarse, competir, equivocarse y volver a intentarlo, no está construyendo bienestar, está acumulando presión. Y la presión, cuando no tiene salida, acaba saliendo por algún sitio.

Lo verdaderamente doloso no es que falten recursos, sino que haya espacios y no se aprovechen. Los espacios están ahí. Naves vacías, edificios sin uso, metros cuadrados muertos en barrios que necesitan vida. No es falta de capacidad, es una cuestión de prioridades. O tal vez de agilidad mental y competencia.

Se invierte donde se ve, donde hay relato que respalda las decisiones, donde hay foto para los medios y donde hay titular para la posteridad. Pero lo que no se ve, lo que no luce, lo que no genera aplauso inmediato, queda relegado.

Una pista deportiva no provoca titulares como un gran plan urbanístico. Un pabellón de barrio no vende como un proyecto emblemático. Pero una pista llena evita muchas cosas que luego sí llenan titulares. Evita abandono, aislamiento, conflicto y, en muchos casos, problemas que después se intentan resolver con medidas mucho más caras y mucho menos eficaces.

Aquí es donde la falacia se vuelve peligrosa. Porque hablar de integración sin cuidar los espacios donde esa integración ocurre es puro discurso. Hablar de bienestar sin garantizar las condiciones básicas que lo hacen posible es, directamente, incoherente.

No se integra a nadie solo con políticas, se integra compartiendo espacios, coincidiendo, jugando, viviendo lo cotidiano y compartiendo momentos de ocio y de esfuerzo común. Y eso ocurre en la calle, en los parques y en las pistas. O no ocurre.

Del mismo modo, no hay salud mental sostenible en una ciudad donde la única vía de escape es una pantalla o un desplazamiento imposible hasta una instalación saturada. No hay equilibrio sin movimiento. No hay comunidad sin contacto. No hay prevención sin espacio.

Y luego está la seguridad. Porque cuando una ciudad no ofrece salidas saludables, ordenadas, accesibles, lo que genera es desorden. No es una cuestión ideológica, es una cuestión de comportamiento humano. El entorno moldea la conducta.

Esto no es una opinión, es evidencia.

Así que sí. Está bien defender la vivienda. Está bien hablar de integración. Pero hacerlo mientras se ignora la salud y la seguridad cotidiana de la población es construir sobre una base inestable. Es como pintar una casa mientras los cimientos se agrietan.

Y lo más preocupante es que no estamos hablando de soluciones imposibles. Las naves, solares y edificios abandonados están ahí los espacios existen y la necesidad es evidente. La evidencia científica es contundente. Lo único que falta es entender que una ciudad no se mide por lo que promete, sino por lo que permite y ahora mismo, en demasiados lugares, lo que permite es que miles de jóvenes quieran hacer algo tan básico como moverse y no tengan dónde hacerlo. Eso no es falta de recursos, es falta de decisión, de capacidad mental, de conocimientos, de valor y de liderazgo. Y eso, por mucho que se maquille con discurso, acaba teniendo consecuencias.

Referencias

- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Sports Medicine*, 49(11), 1697–1708.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., et al. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396–407.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98).
- European Commission. (2022). *Special Eurobarometer 525: Sport and Physical Activity*.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., & Doré, I. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 201–218.
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.
- Reimers, A. K., Jekauc, D., Mess, F., Mewes, N., & Woll, A. (2014). Proximity to sports facilities and sports participation for adolescents in Germany. *PLOS ONE*, 9(3), e93059.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.