

SUAY I LERMA, Ferran, ed. (2008)
Psicobiologia de l'esport i de l'activitat física
València. PUV

El llibre *Psicobiologia de l'esport i de l'activitat física* és un material universitari, adreçat a estudiants de Psicologia i Ciències de l'esport i que inclou els temes més rellevants d'aquesta àrea, que han estat elaborats per diverses institucions del territori de la nostra àrea lingüística. A més, ha comptat amb l'inestimable ajut de la Universitat de València i la Generalitat Catalana, per a la seua publicació. L'objectiu és familiaritzar el lector amb els fonaments teòrics de la Psicobiologia de l'esport i de l'activitat física (PBEAF), l'exercici físic i l'esport de competició, així com amb les possibilitats d'intervenció en PBEAF. El manual s'estructura en una breu introducció, 4 blocs principals amb un total de 12 capítols i un breu apartat d'activitats.

En el primer bloc, els autors ens introdueixen en el tema de PBEAF delimitant quins són els seus objectius, primerament, i els mètodes emprats per al seu estudi. Posteriorment, fa referència a l'evolució històrica: des dels orígens de la investigació en aquesta àrea, fins a la història més recent, en Europa i els Estats Units. Finalment, destaca tant l'interès que té la PBEAF en l'estudi de la conducta, com la seua aplicabilitat.

En el segon bloc, cap destacar la diferenciació terminològica entre l'*activitat física* (terme més general i que fa referència a qualsevol moviment dels músculs que consumeix energia) i l'*exercici físic* (activitat física planificada, estructurada i repetitiva que recerca la millora o manteniment de la forma física). A més, s'aborden els efectes tant positius com negatius de la realització d'activitats físiques i esportives. Així, són de gran interès els efectes positius que es deriven de l'activitat i l'exercici físic, com ara la prevenció i el tractament de l'excés de pes i l'obesitat. Sense oblidar les evidències empíriques que demostren que la pràctica de l'exercici físic habitual té efectes ansiolítics i antidepressius, ajudant de la mateixa forma a combatre l'estrès. Entre els efectes negatius més importants es troben la *triada atlètica femenina* (trastorn amb símptomes com la combinació de disfuncions de la conducta alimentària, anormalitats menstruals i osteoporosi) i la *vigorèxia* (trastorn relacionat amb els homes esportistes, consistent en el culte al cos masculí perfecte, musculós i fornit). Per altra banda, es fa referència a la importància d'avaluar la condició física, abans d'establir un programa d'activitats físiques i quins són els mètodes més gastats (p.e. test o formularis).

El tercer bloc es centra en la competició esportiva, on els autors destaquen el punt de vista biològic de la conducta agressiva que es pot arribar a generar. Així mateix inclouen un apartat per aclarir la importància d'un bon entrenament, però també per a ressaltar els efectes nocius del sobreentrenament. A més, fan gran èmfasi en el tema del dopatge, on s'analitzen quines són les substàncies més habituals, les raons per les que els esportistes recorren a elles i les conseqüències en la seua conducta, després d'haver estat dopats, així com la intervenció psicològica pre i post que es pot realitzar sobre els esportistes.

Finalment, el quart i últim bloc aborda el tema de la intervenció en els diversos aspectes de la PBEAF. En concret, els autors fan parapeu en a qui, com i quan és adient prescriure exercici físic, des de l'àmbit de la Psicologia, destacant, també, els indicadors i instruments principals per al control tant de l'exercici físic com de l'entrenament des d'una perspectiva multidisciplinària, on es distingeixen les categories fisiològica, immunològica, psicològica, bioquímica i de rendiment.

Resumint, podem considerar que aquest treball resulta mot útil per a l'objectiu que es marca a priori, atès que examina l'esport i l'activitat física des d'un punt de vista tant biològic com psicològic, utilitzant un llenguatge senzill, amb exemples pràctics, a més de dibuixos i taules, que ajuden al lector –especialment a l'alumnat que curse l'assignatura en el seu pla d'estudis, com a referència bibliogràfica bàsica– a seguir, de manera amena, el contingut del llibre. A més, al final s'inclou una sèrie d'activitats per a cadascun dels capítols que componen aquest pràctic manual.

Edurne Martínez i Moreno*

* Investigadora en formació del Ministerio de Ciencia y Tecnología (FPI) i membre de la UIPOT –Unitat d'Investigació de Psicologia de les Organitzacions i del Treball–. Universitat de València.

Correspondència: Edurne Martínez i Moreno. Departament de Psicologia Social. Facultat de Psicologia. Avinguda de Blasco Ibáñez, 21. 46010-València (Espanya). Adreça electrònica: <Edurne.Martinez@uv.es>.