



REPERCUSIÓN SOCIAL

La popularidad del golf en los últimos años ha ido en aumento, como lo demuestra el incremento en el número de practicantes. Actualmente existen en España unas 172.190 licencias por lo cual este deporte ocupa, en la actualidad, el cuarto puesto dentro de los deportes con mayor número de licencias, por detrás del fútbol, baloncesto y la caza. En los últimos 15 años el incremento en el número de licencias se ha establecido en el 12% anual.

Otro punto a destacar es la proliferación en la construcción de campos de golf. Tanto es así, que un estudio hecho por el club de St. Andrews (UK) (fig.4) estimó que de 1990 a 2000, el incremento en el número de campos de golf necesario para cubrir la demanda creciente de clientes en el Reino Unido era del 37,1%.

Se calcula que en los países anglosajones alrededor del 10 al 20% de la población adulta practica este deporte de una forma regular. Ello representa solo en Estados Unidos unos 25 millones de practicantes, de los cuales 11.000 son jugadores profesionales. Según los estudios de

Stephens y Craigt en 1988 y Nolin et al. en 1993, hay aproximadamente 30 millones de jugadores en toda América del Norte.

Este incremento en el número de practicantes parece, según los estudios realizados por la Fundación Norteamérica de Golf, que el mayor incremento se produce entre el grupo de población de edades comprendidas entre los 50 y 60 años y algo más del 25% de todos los practicantes tiene una edad superior a los 50 años.

Su popularidad nos la podemos explicar, además del disfrute que representa la práctica en sí de este deporte, por varios motivos. Por un lado los beneficios que sobre la salud representa la realización de un ejercicio físico de carácter aeróbico donde, por término medio, se realiza un recorrido de entre 6-10 km. para completar un campo de 18 hoyos. Ello representa para un individuo de unos 70 kgs un gasto energético de 600-1000 kcal en función de los desniveles del terreno. Además, esta actividad se desarrolla en un entorno natural agradable lo que aumenta su atractivo y la adherencia del

Repercusión

practicante. Todo ello hace que gane adeptos entre los jugadores de golf recreacional de todas las edades, sexos, nivel socioeconómico y estado de salud.

Es evidente que los hábitos en la práctica del golf varían según hablemos del jugador de golf profesional o aficionado. Mientras el profesional suele jugar casi cada día entre 6 a 10 h para mantener y/o mejorar su juego, el jugador "amateur" varía mucho más y suele estar en función del tiempo libre que le deje su actividad laboral. Un reciente estudio realizado sobre 600 jugadores de golf aficionados indica que el promedio de días de juego/semana es de $3 \text{ días} \pm 1,4$ días/semana y $14,7 \pm 7,7$ h/semana.

También las motivaciones en ambos casos difieren. Para el jugador amateur los 5 puntos de máximo interés son: a) la mejora de su estado de salud, b) ser una actividad relajante, c) es una actividad social, d) es una actividad en contacto con la naturaleza y e) mejora del rendimiento deportivo. De ello se desprende que el interés común entre el jugador profesional y el aficionado es la práctica de la actividad deportiva en sí, pero que sus motivaciones son muy diferentes.

La impresión a primera vista, es que el golf es un deporte de escaso riesgo y con poca incidencia de lesión; sin embargo, una práctica intensiva junto a una deficiente técnica en la ejecución de los golpes (técnica de swing) es terreno abonado para la aparición de las lesiones por sobreuso. Por ello estas 2 causas son el origen principal de las lesiones entre los jugadores de

golf, tanto profesional como aficionado o recreacional.

La mayoría de estas lesiones podían ser prevenidas adoptando una serie de consideraciones previas antes de iniciar la actividad deportiva como son: a) visita a un médico especialista para descartar cualquier patología que pueda limitar la realización de este deporte, b) confección de un programa previo de condicionamiento físico que incluyera ejercicios de estiramiento muscular, flexibilidad y trabajo de fuerza resistencia, c) realizar una rutina de calentamiento y estiramientos antes del inicio de cada partida, d) asistir a clases con profesores para perfeccionar la técnica de ejecución de los golpes, e) asesorarse para la elección del material deportivo adecuado para cada estilo de juego y no realizar la elección según modas. Todo ello iría a favor de una práctica segura del golf.



Figura 4.- Fachada principal del club de St. Andrews (UK).