

Carles Senso, *El riesgo de la vanidad. Redes sociales deportivas y su efecto sobre la salud mental*. València: Institució Alfons el Magnànim, 2025, 120 p.
ISBN: 978-84-1156-082-5

Juan Vicente Fuertes Zapata
Universitat de València
juanvifz@hotmail.com

El 33,6% dels esportistes d'elit pateix ansietat i depressió, segons dades del Pla d'Acció del Comitè Olímpic Internacional. La pressió a la qual es veuen sotmesos és extrema. La dels i les esportistes amateurs és menor, encara que amb la proliferació de les xarxes socials esportives és cada vegada més gran, amb la qual cosa es creen i s'agreugen els problemes de salut mental. Sotmet els esportistes, fins i tot durant els entrenaments, a les expectatives dels resultats. Un altre estudi de la FIFA va denunciar fa uns anys (en una problemàtica que malauradament continua vigent) un augment exponencial de les agressions verbals patides pels i les futbolistes durant els tornejos de seleccions per raons de racisme, xenofòbia o homofòbia. Dos assumptes de diferent índole que, no obstant això, coincideixen en la pressió social que pateixen aquells i aquelles que practiquen esport, tant d'elit com amateur. Una diferència que antigament s'associava a la vida pública o privada però que ara, amb l'expansió de xarxes socials com Strava, Garmin Connect, Meet Up, Runtastic, Timpik, MyBestChallenge, Social Sports, Linked2play o Zepp, ha diluït la distància i tot forma part de l'aparador públic.

Tot això i molt més ho arreplega Carles Senso a través del seu estudi *El riesgo de la vanidad. Redes sociales deportivas y su efecto sobre la salud mental*, publicat per la Institució Alfons el Magnànim. Una investigació de gran originalitat que per primera vegada posa el focus en les raons que afecten la salut mental dels esportistes, una qüestió que comença a ser tractada amb més recalcamet des de fa uns anys, silenciada durant dècades.

«Des de l'origen, Strava va ser concebut com una xarxa social: és més important compartir que competir», va contestar, a l'octubre del 2016, Gareth Nettleton, llavors vicepresident de màrqueting d'Strava, en una entre-



vista per a *Ciclosfera*. Strava es va convertir en la xarxa social hegemònica i va diluir la distància amb altres plataformes com Facebook, Instagram o TikTok. Segons exposa Senso, «una vegada van anar introduint gradualment eines de les xarxes socials genèriques per a captar l'atenció i assegurar-se així la fidelitat, van deixar de ser aquella altra cosa que pretenien inicialment i van passar a convertir-se en plataformes destinades a configurar-se en comunitats virtuals que asseguraren el benefici empresarial a través de l'exercici de compartir les dades personals en cerca de reconeixement social». A més, l'autor d'*El riesgo de la vanidad*, afeg: «La competència constant per la comparació social, la descontextualització de les dades que ofereixen una falsa realitat, el consum addictiu de les xarxes socials ludificades que pot traduir-se en un sobreentrenament o en una excessiva exigència competitiva basada en l'obsessió per les mètriques estadístiques, la pèrdua d'objectius basats en el gaudi personal i la salut o la dependència emocional de la validació pública poden desembocar en problemes d'ansietat, baixa consideració personal, irritabilitat o esgotament. Són conseqüències de la imposició de la identitat digital sobre l'analògica, del fet virtual sobre el fet físic. Un món cibernètic que exigeix perfecció, renovació constant i inacabable, en contrast amb una vida real plena de dubtes, entropessades, imperfeccions, cansament i lesions. En quin lloc queda el descans i la pausa en les xarxes socials esportives? Qui valora allà la reflexió i la perspectiva?».

El que alguns conceptualitzen com a *stravafilia* s'associa a vegades a la pressió social, la minva d'autoes-

tima, la gestió inadequada del temps, la falta de concentració, l'avarícia i l'enveja, i se'n destaquen efectes positius com la socialització, el fet de compartir experiències i consells, la motivació pel suport d'altri, la configuració d'una comunitat vinculada per la vida saludable o la competitivitat sana que ajuda a millorar.

Segons comenta l'autor del pròleg, el prestigiós periodista i director del diari esportiu *As* entre el 1996 i el 2019, Alfredo Relaño, «Senso tracta en aquest llibre sobre l'aparició d'un element que amplifica els efectes nocius de l'exposició: les xarxes socials, aquell espai útil per a tantes coses i pernicios per a tantes altres. Un nou aparador en el qual podem construir una tercera imatge nostra, que no ha de coincidir necessàriament amb la que veuen els altres de nosaltres mateixos, ni tan sols amb com ens percebem de veritat, sinó amb com voldríem veure'ns i que ens veren. En el cas de l'esport, un nou escenari per a l'exhibició davant la societat, creant un altre espai per a la inquietud i el desassossec. Aquest és el tema en el qual aprofundeix aquest llibre, on Carles Senso aporta un estudi innovador i amb el qual obri una nova finestra a la investigació. Ningú fins ara havia contrastat com ell que els esportistes modifiquen el seu comportament pràctic per l'efecte de la mirada dels altres a través de les xarxes socials, i això és una cosa que hauria de tractar-se degudament (educar-nos amb coneixement de causa) per a evitar danys majors. Estudis com el d'aquest llibre ens fan més conscients, ens obliguen a reflexionar i ens conviden a avançar-nos un poc en el temps i a deixar d'anar contra corrent, sovint intentant arreglar el que ja està trencat».

«Els clubs de corredors han emergit com un fenomen cultural i aquest canvi ha impulsat un augment dels usuaris de la generació Z [entesa com la dels nascuts entre finals de mil·lenni i 2010], en particular de les dones, la presència de les quals en la plataforma quasi s'ha duplicat en l'últim any», va relatar Zipporah Allen, la directora de negoci de Strava, en una entrevista periodística. L'èxit de Strava s'explica, en bona part, per haver evolucionat fins a convertir-se en una xarxa social, destaca Senso. L'eterna construcció de comunitats. Fictícies però reconfortants. La cerca del reconeixement i la protecció. També en l'esport.

L'autor aporta des de l'opinió científica de psicòlegs o esportistes fins a la d'investigadores com Marta Peirano o distingits filòsofs com Pierre Bourdieu, Gilles Lipovetsky, Byung-Chul Han, Zygmunt Bauman o

Joan-Carles Mèlich. Segons Byung-Chul Han, la societat de rendiment (com ell la defineix, encara que també ha parlat de la societat del cansament) és especialista en la fabricació de depressius i fracassats. A la població se li exigeix un nivell i un volum constant, una aportació innegociable per a continuar actualitzada, útil, rejoyenida. No aportar-ho tant en l'aspecte social com en el físic pot conduir a la marginació, a la caducitat. És per això que s'opta, com argumenta el filòsof asiàtic, per l'autoexplotació, l'autoturment i l'autoextenuació.

Aporta Senso: «La disciplina i l'esforç que exigix la millora esportiva van acompanyats hui, de manera general, de la pressió per la sobreexposició que es produeix a través de la xarxes socials. El nou paradigma comunicacional que suposa la cibercomunicació ha diluït, fins a pràcticament fer desaparèixer, les diferències entre els espais públic i privat, per la qual cosa avui la participació en entrenaments i competicions són avaluats o, com a mínim observats, per múltiples persones que, seguint la tendència de les altres xarxes socials més genèriques, opinen. Opinen sense filtres».

El nivell de professionalització que s'ha adquirit en l'esport amateur fa que la majoria dels registres de rècords existents en Strava siguin insuperables per a qualsevol esportista comú, fet cosa provoca sentiments de frustració que afecten l'autoestima. Afig Senso: «L'esport ha interioritzat una nova variant massiva: l'escrutini social digital. La consciència, el sentit crític o l'alerta es relaxen davant unes xarxes socials esportives que no s'observen com de confrontació, que no es consideren camp de batalla polític. Estan allunyades de les fonts de desinformació i de la creació de la indignació i per tant hi ha una certa tranquil·litat en el consum, un abaixament de guàrdia. Gaudir amb la pràctica, per a molts i moltes, està subjecte ara a l'opinió dels altres. A pesar que l'esportista siga amateur, la concepció de l'èxit o el fracàs anirà subjecta a la comparativa».

Un estudi, el de Senso, sobre psicologia, esport, sociologia, filosofia, comunicació o tecnologia. Un llibre minuciós i documentat, que es consumeix amb facilitat i que, malgrat això, deixa un pòsit de coneixement que, de ben segur, serà expandit en el futur amb investigacions que, a l'onada d'aquesta publicació, aporten més coneixement sobre una problemàtica d'enorme actualitat: la de la gestió que la societat fa de les xarxes socials i la comunitat digital i l'afectació de la salut mental davant la falta d'eines crítiques per al debat.