

# La actividad física elemento esencial para la salud y la economía de la sociedad



## MANEL VALCARCE

Doctor en Actividad Física y Deporte. Mención Gestión Deportiva.  
Licenciado en Educación Física.  
Máster en Administración y Dirección del Deporte.  
Diplomado en Ciencias Empresariales.  
Director Gerente Valgo. Colegiado 8709.  
manelv@valgo.es / www.manelvalcarce.com

Recientemente, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), ha puesto de manifiesto con diversos estudios el enorme impacto económico del sedentarismo en España, así como el importante retorno social de invertir en la práctica de actividad física. Concretamente la inactividad física supone un gasto de 1.560 millones de euros para nuestro país, con un 70% soportado por la administración pública. Según el Dr. Alfonso Jiménez, “una persona que sea activa cinco días a la semana cuesta un 23% menos al sistema público de salud; por el contrario, una persona sedentaria aumenta el gasto en un 26%”.

Estos datos avalan la importancia del sector deportivo y del fitness como impulsores del cambio del comportamiento inactivo, el cual reduciría en casi un 50% el gasto sanitario por inactividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) por su parte, ha elaborado un manual sobre las directrices que propone para la realización de Actividad Física y poder combatir dichos hábitos sedentarios. En el Eurobarómetro publicado en el mes de septiembre, se puede observar que España, sigue teniendo una tasa muy alta de personas sedentarias, un 47%, por encima de la media de la Unión Europea.

Es conocido y justificado que la práctica regular de actividad física es un importante factor de prevención de enfermedades, como la diabetes tipo II, algunos cánceres o enfermedades cardiovasculares, además también de jugar un papel crucial en la salud mental de las personas, generando numerosos beneficios en aquellos que la realizan de forma continuada y supervisada por profesionales cualificados.

Algunos de los principales mensajes que nos traslada la OMS en referencia a este aspecto son:

1. La actividad física tiene beneficios cardiovasculares, mentales y para el bienestar corporal.
2. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y si es mayor y regular mejor.
3. Toda actividad física cuenta.
4. La ganancia de fuerza muscular beneficia al bienestar de las personas.
5. Ser una persona sedentaria no es saludable, y puede incrementar el riesgo de padecer enfermedades.
6. Todas las personas pueden beneficiarse al incrementar la práctica de actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

Al hilo de los mensajes principales formulados por la OMS, el pasado 18 de febrero de 2021, la Comisión de Cultura y Deporte del Congreso de los Diputados aprobó la proposición no de ley que declaraba la actividad física y el deporte como actividad esencial para los ciudadanos, suponiendo un claro beneficio para la salud de las personas.

Teniendo en cuenta esta premisa, cabe destacar las diferentes directrices elaboradas por la propia OMS en función de la edad, para fomentar la tan beneficiosa práctica de actividad física no solo para la salud sino también para la economía del país.

### EN NIÑOS Y ADOLESCENTES (5 a 17 años)

En los niños y adolescentes, la actividad física tiene beneficios en cuanto a la mejora de la forma física, la salud cardio metabólica (tensión, glucosa, resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos y la salud mental.

Por ello se recomienda a niños y adolescentes la realización de actividad física aeróbica a intensidad moderada o vigorosa, de al menos 60 minutos diarios a lo largo de la semana. Asimismo, se recomienda que se incorporen a la práctica de actividad física vigorosa durante 3 días a la semana como mínimo, con el objetivo de que refuercen los músculos y los huesos.

Por el contrario, se debe limitar el sedentarismo de los niños y adolescentes, en concreto el que tiene que ver como el tiempo dedicado a actividades de ocio delante de una pantalla.

### EN ADULTOS (18 a 64 años)

Un estilo de vida activo en los adultos mejora el riesgo de mortalidad por diferentes causas, minimizando en gran medida los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer o la incidencia de diabetes tipo II. Además, tiene grandes beneficios en la conciliación del sueño y la salud mental.

Las recomendaciones de la OMS pautan, la combinación de actividad física moderada y actividad física vigorosa durante la semana. Éstas deben ser practicadas entre 150 a 300 minutos semanales en el caso de actividad moderada, o bien entre 75 y 150 minutos semanales en el caso de la vigorosa. Asimismo, no se debe descuidar el entrenamiento de fuerza muscular cuyo fin es fortalecer los distintos grupos musculares. Este tipo de entrenamiento se debe realizar dos días por semana.

Por el contrario, se debe limitar el tiempo que se dedica a actividades sedentarias como estar sentado en el trabajo. Para ello se recomiendan la realización de pausas activas y sustituir acciones cotidianas como subir en ascensor por subir por las escaleras, o aumentar los desplazamientos en bicicleta.



### EN PERSONAS MAYORES (A partir de 65 años)

En cuanto a las personas mayores, las pautas recomendadas son muy similares a las de las personas adultas, incluyendo la realización de actividades físicas multicomponente que den prioridad al equilibrio funcional y al entrenamiento de fuerza moderada, durante al menos 3 días a la semana.

Además, se recomienda sustituir las actividades sedentarias por otras más activas, como los paseos o actividades familiares como pasear o jugar con los nietos etc.

La OMS también incluye algunas recomendaciones para grupos de población especiales como embarazadas, adultos y personas mayores con afecciones crónicas y para aquellos que padezcan alguna discapacidad. Aunque el deporte puede reportar algunos beneficios en la salud de estas personas, es de vital importancia que realicen la actividad física bajo la supervisión de un profesional especializado y cualificado, y que ésta sea pautada para no poner en riesgo en ningún caso la integridad física.

En conclusión, los análisis coste-beneficio llevados a cabo por expertos de diferentes países, exponen que un plan de educación y concienciación sobre la importancia de tener un estilo de vida activo, generan beneficios no sólo en la salud de las personas, sino también en la economía pública y privada de sus sociedades.

Hagamos por tanto hincapié, tanto las diferentes administraciones públicas, como las entidades y empresas, profesionales, etc., en los beneficios que repercute llevar un estilo de vida activa tanto en la salud física, como en la salud mental, y que cuanto más saludable sea la población, menor será el coste en sanidad, pudiéndose destinar a otros fines que ayuden a mejorar la sociedad y el bienestar de las personas. ■