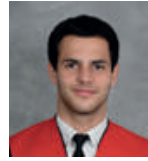


Beneficios e impacto económico de la actividad física en la sociedad y el sistema sanitario



MANEL VALCARCE

Doctor en Actividad Física y Deporte, mención en 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



SERGIO GARCÍA ORTEGA

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la Universidad Politécnica de Madrid; especialidad en Gestión Deportiva. Estudiante de Administración y Dirección de Empresa. Curso DeporteMBA. Consultor Junior en Valgo. sergio@valgo.es

La práctica de actividad física regular tiene beneficios considerables para la salud, tanto física, social como mentalmente para aquellos que lo realizan. Últimamente, se ha investigado el impacto económico de una sociedad más saludable en el sistema sanitario, tanto en términos de reducción de la presión hospitalaria como en el ahorro económico.

Los últimos informes revelan que una sociedad más saludable, en la que se padecieran menos enfermedades, supondría un importante ahorro para el gasto sanitario, pudiendo destinar esta cantidad de dinero en otras áreas. La adopción de comportamientos más saludables que están al alcance de cada uno de nosotros permitiría mejorar nuestra calidad de vida y, además, permitir al estado ahorrar un gasto considerable.

Numerosos estudios demuestran que una de las principales actividades que los ciudadanos pueden realizar para mejorar su salud en los diferentes ámbitos, es la realización de actividad física de forma regular. La no realización de actividad física es un factor, que aumenta el riesgo de padecer problemas cardiovasculares y otras enfermedades tales como Diabetes Tipo II, Cáncer y otros problemas crónicos.

Algunas de las recomendaciones básicas que prescribió la OMS (Organización Mundial de la Salud) en el 2020, fueron la realización de 150 a 300 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana o de 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa para adultos. Estas recomendaciones eran superiores para adolescentes, los cuales debían realizar al menos 60 minutos de actividad moderada al día, y 3 veces por semana deben realizar actividad vigorosa. Para los más mayores es de vital importancia la realización de ejercicios controlados de fuerza al menos dos veces por semana, y tratar de reducir el tiempo sedentario por otro tipo de actividades funcionales como ejercicios de equilibrio, pasear o ejercicios de fuerza complementarios.

Lo cierto es que como sociedad estamos muy lejos de los estándares mínimos de ejercicio que se presuponen como esen-

ciales para tener hábitos saludables, pues en la Unión Europea más de uno de cada tres adultos no siguen las pautas de ejercicio recomendadas por la OMS, esta cifra se incrementa en España. Así lo demuestran los últimos datos del Eurobarómetro realizado en el 2022, que situaba a España como uno de los países en los que menos ejercicio se realizaba en la Unión Europea.

La tendencia de las generaciones venideras no es positiva si tenemos en cuenta que en la Unión Europea solo 5 de cada 10 chicos y 1 de cada 10 chicas, cumple los estándares mínimos de actividad física recomendados en adolescentes. Si segmentamos según el género, las mujeres están menos predispuestas a la realización de ejercicio, al igual que las personas mayores, si segmentamos en cuanto a la edad. Según los diferentes grupos sociales, la tendencia es evidente, cuantos menos

Figura 1. Beneficios de la práctica de actividad física regular. Fuente: OMS.

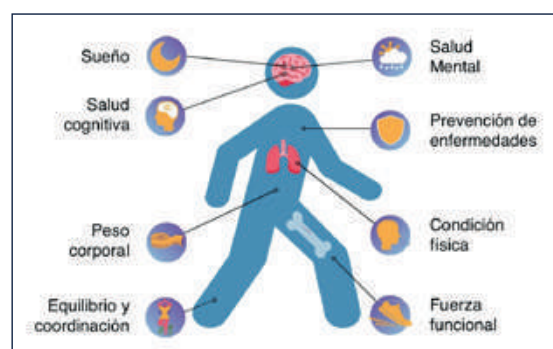


Figura 2: Número de muertes prematuras a causa de una actividad física insuficiente por país de la Unión Europea. Fuente: OECD.

Figura 3: Gasto sanitario generado debido a una actividad física insuficiente por país de la Unión Europea. Fuente: OECD.

recursos económicos se tienen, es menos habitual que se lleve a cabo la práctica deportiva.

Se estima que si aquellos que no cumplen las recomendaciones de ejercicio propuestas por la OMS lo hicieran, se podrían conseguir numerosos beneficios tanto en la salud de las personas, como económicos.

Algunos de estos beneficios son:

- Aumento de la esperanza de vida de las personas no activas en 7,5 meses.
- Incremento de la media de la esperanza de vida en 2 meses.
- Se podrían prevenir 10.000 muertes prematuras al año.
- Se ahorraría 14 € per cápita en el gasto sanitario, lo que supondría un ahorro de 8 billones a nivel de la Unión Europea.
- Se reduciría el gasto sanitario total un 0,6%.
- Se evitarían 11,5 millones de enfermedades como depresión, problemas cardiovasculares y 400.000 casos de cáncer.

Todos estos beneficios tendrían un impacto significativo tanto a nivel europeo como nacional, pero es de vital importancia que los gobiernos lleven a cabo políticas para fomentar dicha práctica física, realizar deporte entre sus ciudadanos, para poder conseguir dichos beneficios. Algunas de las políticas que podrían llevarse a cabo y muy reclamada desde las diferentes organizaciones y asociaciones que conforman el sector deportivo, es bonificar la

práctica deportiva mediante una reducción del IVA que actualmente está gravado al 21%, cuando debería ser muy inferior ya que se considera como un bien de primera necesidad.

Otra de las medidas propuestas sería llevar a cabo una reducción de impuestos a aquellas personas que practiquen actividad física. También sería conveniente aumentar el número de horas de educación física en institutos y colegios, fomentar el comportamiento activo en las oficinas, fomentar la prescripción de actividad física como medio para el tratamiento de enfermedades, implementar diseños urbanísticos que fomenten la realización de actividad física y por último promulgar a través de campañas y anuncios la importancia de hacer deporte.

Todas estas acciones tendrían un impacto positivo en el número de personas que realizan actividad física, en la sociedad y el sistema sanitario. Por ejemplo, un aumento en el número de personas adultas que lleven a cabo actividad física de forma moderada durante 150 minutos a la semana, lo que representa en tiempo dos horas y media, podría reducir casi 20 € el gasto per cápita en materia sanitaria. No obstante, si este tiempo se incrementase a los 300 minutos a la semana, lo que significa 5 horas de ejercicio moderado semanal, el ahorro sería de alrededor de 40 euros per cápita. Es por ello que, si todos los españoles realizasen tan solo 150 minutos de actividad física

moderada a la semana, supondría un ahorro para el sistema sanitario de alrededor de 822 M€. Y si este tiempo de ejercicio ascendiese hasta las 5 horas semanales se podrían ahorrar más de 1.840 M€ de gasto sanitario.

Estos datos arrojan conclusiones reveladoras en cuanto a la importancia de tener ciudadanos saludables en países y sociedades, y es por ello que fomentar la actividad física tiene numerosos beneficios para los gobiernos, no sólo a nivel económico sino también en la salud de la población. Es importante destacar que la falta de actividad física no solo afecta a la salud física, sino también a la salud mental. La actividad física regular se ha relacionado con la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como con el aumento de la autoestima y el bienestar emocional en general. La falta de actividad física, por otro lado, se ha relacionado con una mayor incidencia de trastornos de salud mental.

Por lo tanto, es esencial fomentar y promover un estilo de vida saludable que incluya la práctica regular de actividad física. Esto puede lograrse mediante la educación y la concienciación sobre los beneficios de la actividad física, la creación de infraestructuras deportivas accesibles y seguras, y la implementación de políticas públicas.

Fuente: OECD/WHO (2023), Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.

