

MEMORIA 2017

Fundación España Activa

Avanzando juntos
por un mismo objetivo
más personas, más activas, más veces



FUNDACIÓN
España Activa

más personas, más activas, más veces





Índice

FUNDACIÓN ESPAÑA ACTIVA

Miembros del Patronato	6
Carta del Presidente	8
Valores y Objetivos de la Fundación	12
3 años en el camino	14

Embajadores de la Fundación España Activa	16
La Fundación España Activa en Medios de Comunicación	20
La Fundación España Activa en Redes Sociales	24

Empresas que comparten nuestra filosofía. Nuestros Apoyos	26
Actividades	36
Actividades del Observatorio de la Vida Activa y Saludable (2017)	88
Agradecimientos	102
Objetivos 2018	104

Calendario preliminar Actividades 2018	109
Envío de la Declaración Institucional de nuestra Fundación	112

Miembros del Patronato

FUNDACIÓN ESPAÑA ACTIVA

Presidente

D. Jaime Lissavetzky

Vicepresidentes

D. Gabriel Sáez
D. Javier Pellón

Tesorero

D. Aurelio Gómez

Patronos

D. Adolfo Ruiz
D. Jaime Gross
D. José Antonio Sevilla
D. Josep Viladot
D. Jorge García
D. J. Carlos Gómez
D. Rafael Cecilio



Carta del Presidente

Jaime Lissavetzky

Presidente Fundación España Activa

Tengo el honor de presentar esta Memoria en nombre de los que formamos parte de la **Fundación España Activa**. En ella exponemos los trabajos realizados y los logros obtenidos a lo largo del año 2017, en el que fui elegido Presidente de la misma (1 de febrero), lo que me supuso un gran orgullo y una gran responsabilidad al tratarse de un gran reto con la sociedad española. Quiero agradecer la herencia recibida del anterior equipo muy especialmente de su Presidente y propulsor de este proyecto, Gabriel Sáez.

Nuestros objetivos son fomentar los hábitos de vida activa y saludable incrementando, entre otras actuaciones, la práctica de la actividad física y la lucha contra el sedentarismo en la sociedad. No hay que olvidar que España es el octavo país más inactivo de la Unión Europea, así como el país más sedentario de la misma.

Para conseguir estos objetivos hemos desarrollado tres ejes estratégicos de actuación.

1. EJE DE VALOR. INTEGRAR

Queremos aportar valor, herramientas y servicios a los miembros de la Fundación. Para ello hay que integrar al mayor número posible de actores. Hemos avanzado en la identificación y aglutinamiento de los agentes del sector deportivo, de la actividad física y del ocio activo de nuestro país, con el fin de ampliar nuestro horizonte y conseguir la interacción adecuada con los mismos, así como la incorporación de otros sectores relacionados con la vida saludable como el alimentario.

Para ello hemos creado un **Consejo Asesor** compuesto por representantes del sector público y sector privado: Consejo Superior de Deportes, Comité Olímpico Español y Comité Paralímpico, Federaciones Deportivas Españolas, Deportistas, Universidades e Investigadores de Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Medios de Comunicación, Industria Alimentaria, Industria del Deporte, así como el sector del Fitness (instalaciones deportivas, gimnasios, proveedores, empresarios, gestores...).

Este Consejo Asesor se ha reunido dos veces en 2017 (junio y noviembre) y su papel es validar, influir, impulsar y aprobar los planes y propuestas de la Fundación aportando valor a la misma. Por ello quiero mostrar mi agradecimiento a todos los que de manera desinteresada forman parte de este Consejo.

2. EJE DE CREDIBILIDAD. CONOCER

Hemos fomentado las investigaciones sobre los efectos de la inactividad física y la elaboración de propuestas innovadoras para combatirla. En definitiva, generar conocimiento.

La creación en 2016 del **Observatorio de la Vida Activa y Saludable** entre la Fundación y el Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos-CSIC ha sido fundamental para avanzar en esta línea, al tener personal investigador trabajando en él. Hemos publicado nuestro primer trabajo titulado **“Termómetro del Sedentarismo en España”** que es un informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española.

Los datos obtenidos muestran el retraso de España en la práctica de la actividad física respecto a la Unión

Europea como ya hemos citado e identifica los problemas relativos a igualdad de género, a las diferentes edades, a las clases sociales y a la situación de las Comunidades Autónomas. Así mismo, propone una estrategia innovadora de nuevas políticas y acciones integradoras como apuesta de futuro, a través de **Planes de Promoción Deportiva** basados no sólo en el individuo, sino también en el entorno, la sociedad, la familia... La clave es la capacidad de articular oportunidades para ser físicamente activos en todas partes y en cualquier momento, en el trabajo, en casa, en el barrio, en la escuela o en los centros de salud... o de camino entre ellos.

3. EJE DE VISIBILIDAD. COMUNICAR

Hemos reforzado y ampliado el impacto de la Fundación en este sector pero somos conscientes que aún queda mucho por hacer. El objetivo es sensibilizar a la sociedad de la importancia de la **actividad física**, que debe formar parte de la **Agenda Social y Política** de nuestro país con la consideración de que su promoción es una cuestión de **interés general**.

Para ello celebramos nuestro Encuentro Anual (febrero), el Desayuno Deportivo de Europa Press (junio), la presentación del Informe sobre Sedentarismo de nuestro Observatorio de Vida Activa y Saludable (junio), la Jornada Inaugural de la Semana Europea del Deporte en colaboración con el CSD (septiembre), el Fitness Day (septiembre), el inicio de la campaña contra el sedentarismo infantil (octubre), **la Primera Gala de Premios de la Fundación España Activa** (noviembre), así como el envío de una propuesta de **Declaración Parlamentaria** a los grupos políticos de Congreso, Senado y de diversos Parlamentos de Comunidades Autónomas sobre actividad física y el interés general de su promoción (diciembre). Desde el punto de vista operativo hemos reforzado nuestra estructura, renovado y actualizado la página web, diseñado, elaborado y publicado nuestra Newsletter, así como incrementado la presencia en Redes Sociales.

A nivel de relaciones con distintas Organizaciones hemos avanzado en nuestra política de alianzas con **Europe Active** habiendo sido elegidos como socios para la realización de los Programas de la Comisión

Europea (Erasmus +) **Let's be active** (incorporación a la vida activa de 60.000 ciudadanos europeos en 8 países) y **Blueprint for Skills Cooperation & Employment in Active Leisure** (mejora de la empleabilidad de los trabajadores del sector deportivo en 7 países). Con **UK Active**, nuestra **organización de referencia** en la promoción de la actividad física, a través de la **colaboración público-privada** y de la interlocución con el Gobierno y la Sociedad, la relación es muy estrecha y aplicamos en España, con las diferencias lógicas existentes entre ambos países, sus políticas de actuación. En 2017 hemos iniciado conversaciones para la realización de **Programas de Actividades** con el sector público (Consejo Superior de Deportes especialmente) y empresas privadas relacionadas con este sector, que esperamos se puedan plasmar en acuerdos a lo largo de 2018.

Espero que este año 2018 sea un año positivo para cumplir nuestra misión. Nadie dijo que fuera fácil el camino a recorrer pero debemos hacerlo juntos y en buena compañía, trabajando en equipo, *"llevadora es la travesía cuando muchos comparten la fatiga"*, para involucrar a todos aquellos que quieran

activar a la población española. Si puedes ser más feliz, si puedes vivir más tiempo, si lo puedes hacer con mejor calidad de vida, ¿por qué no mantenernos físicamente activos?. Y si lo sabemos ¿por qué no transmitirlo al resto de la sociedad?. Esa es nuestra meta, que alcanzaremos si transitamos todos por el mismo camino.

El Deporte en su acepción más amplia es un elemento fundamental que atraviesa a toda la sociedad (educación, salud, integración y cohesión social, economía, ciencia, tecnología e innovación...) y un largo etcétera. Por ello merece la pena seguir trabajando de manera noble y con compromiso para mejorar la sociedad a través de él. Ese es nuestro reto y nuestra responsabilidad. Quede aquí mi compromiso y el de mi equipo de trabajar para ello con total intensidad en el próximo año para conseguir **más españoles, más activos, más veces**.

Un abrazo fraternal.

Valores y Objetivos de la Fundación

La Fundación España Activa es una organización sin ánimo de lucro que tiene como objetivo impulsar la práctica de la actividad física en la sociedad, involucrando a todos los actores y organismos de forma transversal implicados en esta lucha.



VISIÓN

Elevar el índice de la práctica deportiva del país facilitando el acceso a todos los ciudadanos y ciudadanas y liderar el fomento de todas las políticas de investigación, fiscales y de promoción necesarias para que se instauren los hábitos de estilo saludable.

MISIÓN

Queremos promocionar el deporte y la actividad física como forma de sumar salud en las personas, impulsar todas las políticas necesarias para mejorar el sector y difundir a la sociedad los hábitos de estilo de vida saludable.

OBJETIVOS

- Elevar el índice de práctica deportiva del país, más gente, más activa, más veces
- Estimular y facilitar el acceso a la práctica deportiva de todos los ciudadanos y ciudadanas, "democratizar la actividad física"
- Promover e impulsar políticas fiscales
- Promover los valores propios del deporte
- Difundir a la sociedad estilos y hábitos de vida saludables
- Fomentar la investigación, desarrollo e innovación (I+D+I)
- Articular las relaciones de intercambio entre instituciones

Tres años en el camino

Desde aquel 10 de diciembre del 2014, cuando se presentó oficialmente la Fundación Vida Activa y Saludable en el Consejo Superior de Deportes, hemos dado pequeños grandes pasos hacia nuestra misión principal, **promocionar el deporte y la actividad física como forma de sumar salud en las personas.**

Pequeños pasos para lograr que seis mil niños y niñas sean ahora más activos a través de nuestras **campañas contra la obesidad y el sedentarismo infantil.**

Pequeños pasos para lograr una coordinación con organismos internacionales como **Europe Active** y **UK Active** y poder así compartir las mejores prácticas para lograr nuestro objetivo: que los españoles sean físicamente más activos.

Pequeños pasos para lograr que Europa confíe en nosotros y además del exitoso programa **ALCIS** (proyecto europeo de lucha contra la obesidad infantil) estemos desarrollando en España otros dos programas: **Let's #BeActive**, proyecto en el que estarán involucrados 60 mil adultos inactivos de entre 18 y 55 años de edad, de 8 países diferentes de la U.E., y el proyecto **Blueprint** que se centra en desarrollar nuevas habilidades para los trabajadores actuales y futuros del sector fitness, y mejorar la empleabilidad de los jóvenes.

Pequeños pasos para constituir dentro de la Fundación España Activa nuestro **Consejo Asesor**, un nuevo órgano consultivo de alto valor formado por representantes de diferentes organizaciones tanto públicas como privadas, con la principal función de

orientar al Patronato sobre el desarrollo estratégico y el programa de actividades de la Fundación y con la vocación de articular de forma efectiva y eficiente la integración de los distintos actores involucrados en la promoción de un estilo de vida físicamente activo y saludable.

Pequeños pasos para que nuestro **Observatorio**, en colaboración con el Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos-CSIC, siga avanzando y este último año haya presentado el informe **"Termómetro del Sedentarismo en España"**, sin duda una referencia que aporta luz en este grave problema de la sociedad actual.

Pequeños pasos para formar parte ya de esa gran familia, dirigida y coordinada brillantemente por el

Consejo Superior de Deportes, que cada año se vuelca para que España sea una referencia en la organización de la **Semana Europea del Deporte.**

En resumen, tres años después, siendo conscientes de que estamos en los primeros pasos de una larga carrera, nos sentimos orgullosos de haber arrancado nuestro proyecto y, lo más importante, nos sentimos orgullosos de vosotros, que estáis ahí colaborando por una sociedad más sana y más feliz.



Fermín Cacho

“Me resulta sencillo y agradable implicarme en proyectos que promueven los hábitos de vida saludables. El deporte es la única forma de vida que concibo, aumenta la calidad de vida y esto se nos tiene que quedar grabado. Me enorgullece formar parte de una entidad que se encarga de recordárnoslo cada día y quiero seguir remando al lado de la Fundación España Activa y ver la cara de felicidad de los chavales cada vez que visitamos sus colegios.”



Ruth Beitia

“Para mí es una ilusión seguir trabajando y apoyando a la Fundación España Activa. Como ya he mencionado en otras ocasiones, el futuro está en los peques, lo sé porque a mí me lo han inculcado. Y gracias a los consejos de mi padre he llegado hasta donde quería. Es por ello que me encanta colaborar en esta lucha contra el sedentarismo infantil y poder transmitir los valores que me inculcaron para amar el deporte y compartir con los niños los beneficios de llevar una vida activa y saludable.”



Eva Moral

“Tener una vida activa y saludable está en manos de todos. La Fundación y todos los deportistas que formamos parte de ella y que ayudamos día a día a mejorar e inculcar desde nuestro punto de vista una vida saludable y activa junto al deporte, sentimos una gran satisfacción de formar parte de ella y ver como paso a paso, y sin descanso, los resultados se van consiguiendo.”

Embajadores de la Fundación España Activa



María Vasco

“Si hay algo en la vida a lo que no se puede renunciar es al deporte, a una vida activa y a la salud. Esos son los valores y aspiraciones que me vinculan a la Fundación y por los que juntos luchamos cada día para concienciar a la sociedad. La lucha constante de la Fundación por hacer de España una sociedad más saludable y activa es la que me hace sentir orgullosa de formar parte de este gran proyecto.”



Iván Leal

“Para mí, estar implicado en proyectos donde se promueve la superación personal, la salud, la vida activa y el deporte, es parte de mi día a día, una de las razones por la que levantarnos cada mañana. Y vincularme con la Fundación, donde su objetivo está fuertemente vinculado al mío, es una gran fortuna y un gran placer poder trabajar mano a mano con ellos y remar en la misma dirección.”



Carla Sacramento

La Fundación España Activa en Medios de Comunicación



OTROS DEPORTES

Jaime Lissavetzky, nuevo Presidente de la Fundación España Activa



Ruth Beitia será premiada este miércoles por la Fundación España Activa en su I Gala en Madrid



POLIDEPORTIVO PREMIOS

Beitia será premiada en la I Gala de la Fundación España Activa el día 29



Lissavetzky: "Seguro que Madrid tendrá sus Juegos, pero no tenemos que empeñarnos en que sean ya"



El presidente de la Fundación Activa España, Jaime Lissavetzky, se mostró "seguro" de que la ciudad de Madrid acogerá unos Juegos Olímpicos, un sueño que persiguió cuando fue secretario de Estado para el Deporte de 2004 a 2011, pero también consideró que no hay que empeñarse en que "sean ya" porque tienen que producirse ciertos cambios.

"No se ha podido hacer, pero seguro que Madrid tendrá unos Juegos, la duda es si los voy a ver", bromeó Lissavetzky en los 'Desayunos Deportivos' de Europa Press, patrocinados por Repsol, Loterías y Apuestas del Estado y Liberbank.

En tono más serio, el exsecretario de Estado para el Deporte tiene dudas de que pudiese ser para 2032. "No sé, tendrían que cambiar una serie de circunstancias estructurales, que lo quiera realmente la población", expresó.

"Tienen que darse condiciones importantes, que exista el apoyo de la ciudad y que los Juegos estén dentro de sus objetivos, pero no tenemos que empeñarnos en que sean ya", prosiguió Lissavetzky, que aclaró que La Peineta se construyó inicialmente para ser "el estadio olímpico".

www.efeestilo.com

mujer&deporte

practicodeporte



Beitia ejecutando uno de sus saltos en Río 2016. Foto Archivo EFE.

RUTH BEITIA RECIBE EL PREMIO FUNDACIÓN ESPAÑA ACTIVA



ATLETISMO • En reconocimiento a su carrera trayectoria deportiva

Ruth Beitia, premiada por la Fundación España Activa

14/11/2017 11:46:52

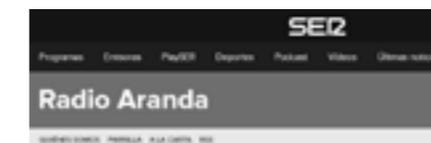
Comentar



EcoDiario.es
Miércoles, 22 de Noviembre de 2017 Actualizado a las 15:28

OTROS DEPORTES

Portada Global España Deportes Ciencia Cultura Programación TV Vídeos Caricatos El tiempo elEconomista.es



Ruth Beitia será premiada este miércoles por la Fundación España Activa en su I Gala en Madrid

Cómplices de la vida saludable

Ciudad Peineta recibe el reconocimiento de la Fundación España Activa por su promoción de la actividad física y el deporte entre la población.



La Fundación España Activa en Redes Sociales

La Fundación España Activa está presente en diferentes redes sociales desde su inicio (Facebook, Twitter y YouTube), las mismas que han servido para dar a conocer las actividades que realiza nuestra Fundación, difundir elementos que creemos interesantes de otras asociaciones, y promover las acciones de nuestros socios y patrocinadores que fomenten el estilo de vida y saludable de las personas.

Nuestros canales sirven también como un lugar de participación y encuentro con todas las personas e instituciones, que al igual que nosotros, buscan fomentar buenos hábitos en la sociedad.

En la Fundación España Activa apostamos por la transparencia y mostramos toda nuestra actividad y trabajo a través de nuestras redes sociales.

Te invitamos a unirse a ellas y descubrir toda nuestra actividad. ¡Te sorprenderás!



Empresas que comparten nuestra filosofía. **Nuestros apoyos**



 MECENAS ORO

MATRIX

TECHNOGYM

The Wellness Company

 MECENAS BRONCE

PRECOR

THOMAS
WELLNESS GROUP

eGYM

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

EMPRESAS COLABORADORAS



SOCIOS



SOCIOS



dreamfit.



fisico

SOCIOS



viding
FITNESS CENTER

aqua sportclubs&spa
Vilanova i la Geltrú



BASIC-FIT



enZa

SOCIOS INSTITUCIONALES



SOCIOS INSTITUCIONALES



Actividades

Encuentro Anual Fundación España Activa



El 1 de febrero de 2017, la Fundación España Activa organizó un encuentro en las instalaciones del Comité Olímpico Español (COE) en Madrid bajo el lema “más gente, más activa, más veces”.

Se dieron cita representantes del Comité Olímpico Español, autoridades del Consejo Superior de Deportes, representantes de diferentes Federaciones, investigadores de Universidades y representantes del sector del Fitness y los servicios Deportivos.

Gabriel Sáez, presidente y patrono de la Fundación, comenzó el evento haciendo mención del desarrollo de los primeros 700 días de trabajo dentro de la Fundación.

A continuación, el profesor Dr. Fernando del Villar, presidente de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, presentó el proyecto del Observatorio de Investigación de nuestra Fundación, junto con el Centro de Estudios del Deporte (CED) de la Universidad Rey Juan Carlos, el cual es el punto de partida

“El 70% de las personas prefieren realizar actividad física dentro de un centro deportivo y el 88% son fieles a su primera inscripción en el centro deportivo”.

“Más del 50% de las personas inscritas reconoce acudir al centro deportivo por la cercanía a su hogar.”

Leonor Gallardo

Profesora de la Universidad de Castilla-La Mancha

para el desarrollo de investigaciones de interés general.

La Dra. Leonor Gallardo, profesora de la Universidad de Castilla-La Mancha, presentó los resultados del estudio de investigación "¿Por qué se inscriben los clientes en los Centros Deportivos?"; proyecto que logró despertar entre los asistentes un gran interés por conocer los resultados, además de observar diferentes estadísticas sobre el movimiento de las personas en cuanto a sus preferencias a la hora de elegir un centro deportivo para realizar actividad física.

También se contó con la presencia de Steven Ward, director ejecutivo de UKActive, con una ponencia sobre las terribles consecuencias que produce la falta de actividad física y cuál ha sido el camino que han seguido para revestir dichas consecuencias en el Reino Unido.

El evento finalizó con el relevo de Gabriel Sáez como presidente de la Fundación durante los primeros 700 días y el nombramiento de Jaime Lissavetzky como nuevo presidente de la Fundación.

“

Hay 12 millones de personas en Reino Unido que no practican ni 30 minutos de actividad física al día, lo cual genera pérdidas millonarias para el gobierno”.

“La salud infantil es muy importante. La posibilidad de implantar un plan de actividad física desde la niñez ayudará a que en la etapa adulta el ejercicio sea un componente indispensable en los quehaceres diarios y por tanto, disfrutar de una buena calidad de vida.”

Steven Ward

Director ejecutivo de UKActive



¿Por qué se inscriben los clientes en los Centros Deportivos?

La Fundación España Activa estuvo involucrada en la investigación: "¿Por qué se inscriben los clientes en los centros deportivos?" llevada a cabo por el grupo de investigación IGOID de la Universidad de Castilla-La Mancha, y de la consultora Optimización Costes y Procesos y con el patrocinio de Matrix Fitness.

Como muestran las estadísticas, el Fitness es una herramienta clave para fomentar la actividad física, siendo España el quinto mercado del Fitness más importante de Europa. Para el estudio se realizó una investigación rigurosa de diferentes claves que influyen en los centros deportivos, tales como:

- El perfil de los centros deportivos, donde predominan los Gimnasios Medios con un 79%, siendo los Gimnasios Low Cost un 21%.
- El género de las personas registradas, donde predomina la mujer con un 55% por lo que en los hombres nos encontramos con un 45%.
- El tiempo que lleva inscrita la persona en el centro deportivo, donde el más habitual es el que tiene una antigüedad de entre uno y tres años (48%), seguido de los que llevan entre uno y seis meses (20%), entre seis meses y un año (16%), más de tres años (10%) y menos de un mes (6%).

Uno de los puntos importantes a la hora de inscribirse en un centro deportivo es cómo conoce la persona el centro. Este estudio nos dice que el modo más representativo por el que la muestra se conoció es por vivir cerca de la zona en la que se encuentra el centro con un 53%, seguido de las recomendaciones por amigos o conocidos con un 26%, la recomendación familiar estaría por debajo con un 7%. La publicidad con un 9% coincide con tener el trabajo cerca del centro deportivo y por último quedarían la publicidad exterior con un 7%, la búsqueda en internet con un 3% y las redes sociales por último con un 1%. En comparativa con los centros Medium, los datos se encuentran muy parejos, siendo la diferencia de 3-4 puntos solamente.

Un momento de pérdida de clientes está en la facilidad a la hora de inscribirse en un centro y el nivel

de satisfacción que tiene el cliente después de haber realizado dicha inscripción. El informe nos dice que los Centros Deportivos Low Cost se lo ponen más fácil a los clientes a la hora de inscribirse, donde el nivel de facilidad para el cliente es de un 3,17 siendo 0 muy fácil de hacerlo y 10 muy difícil.

Indagando un poco en el nivel de satisfacción del cliente y el nivel de insatisfacción, en referencia a lo que mejoraría en el centro deportivo, se preguntó a los clientes "¿En qué tendría que mejorar su centro deportivo para que le diera un 10?". Ante esta pregunta lo más destacado fueron las clases colectivas 25% donde el margen de mejora es bastante mayor en cuanto al nivel de satisfacción, seguido con un 18% por el personal del centro y de las instalaciones deportivas con un 13%. En cuanto a los demás ítems se encuentran muy parejos entre sí estando entorno

Actividades

¿Por qué se inscriben los clientes en los Centros Deportivos?

al 2% y 7%, aquí se encontraría la limpieza, redes sociales, políticas del centro, equipamiento, sala fitness, mantenimiento y relación calidad/precio.

Otro pilar a la hora de que un cliente se inscriba, es el punto determinante que los llevó a tomar esa decisión, donde los clientes declararon que, en el momento de realizar la inscripción, el precio (27%) la cercanía a su domicilio (25%) o las instalaciones y equipamiento (17%), junto con la oferta de actividades (17%), fueron los factores que más tuvieron en cuenta a la hora de realizar la inscripción.

Y como nombrábamos al principio, uno de los motivos personales que tiene el cliente a la hora de inscribirse es para mantenerse en forma, donde este informe nos dice que este hecho le ocurre a un 47,10% de las personas en los centros. Las demás razones están ya muy por debajo de esta última y rondarían entorno

al 10% acabando hasta el 1%, en las que se encuentran, por ejemplo: perder peso, liberar estrés, mejorar la imagen corporal, ocio, mejorar la calidad de vida, prescripción médica reto personal, etc.



La Fundación España Activa protagonista en los desayunos de Europa Press

El presidente de la Fundación España Activa, Jaime Lissavetzky fue invitado a formar parte de los desayunos que organiza la agencia de noticias Europa Press. Al desayuno asistieron 150 personas vinculadas a la actividad física en todos sus ámbitos (diputados, administraciones, federaciones, medios de comunicación, agentes públicos y privados del sector Fitness, etc.).

En su intervención, Jaime Lissavetzky presentó las principales líneas de trabajo de la Fundación para el año destacando: un Programa de Género para combatir la Inactividad Física en Mujeres y una Campaña de lucha contra el Sedentarismo y la Obesidad Infantil.

- Promover actividades físicas en centros de trabajo, estudios, en el hogar. Por ejemplo, periodos cortos de 5 minutos para llevar a cabo en centros educativos, entre distintas clases. Hacer ejercicio siempre que se pueda.
- En el mundo laboral, que los planes de promoción de salud en el trabajo tengan en cuenta la promoción de la actividad física y que se tenga en cuenta promover otras vías físicamente más activas para llegar al puesto de trabajo.
- El diseño urbanístico, que invite a ser físicamente activo. Donde una opción real es incentivar el transporte activo, como ir en

bicicleta. O todos los aspectos ligados a la configuración urbanística en temas de parques, su accesibilidad, etc.

- El sistema de ocio activo y proactivo y seguir impulsando el deporte organizado. Es fundamental el papel de las federaciones, los clubes y asociaciones.
- Seguir creando instalaciones deportivas. A mayor número de instalaciones deportivas, más oportunidades de practicar deporte y ejercicio físico.
- Favorecer la práctica de la actividad física comunitaria tanto en el entorno familiar como en el entorno social.

- Incrementar el carácter recreativo de la práctica deportiva. Vencer las barreras ante la pereza y sacar tiempo para realizar la práctica deportiva. Hay que intentar que haya ese punto de unión con el deporte, que se enganchen a él.
- Actuar en los grupos de especial riesgo. La inactividad física en función de la edad, la brecha de género, en sedentarismo en los jóvenes, en las distintas clases sociales, etc.
- Por último, trabajar con grupos con enfermedades crónicas, o con riesgo de contraerlas.



La presencia de Jaime Lissavetzky en los desayunos deportivos de Europa Press levantó una gran expectación.

I Informe del Observatorio de la Vida Activa y Saludable. Termómetro del Sedentarismo

La Fundación España Activa y el Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos presentaron en una de las sedes de la Universidad el I Informe del Observatorio de la Vida Activa y Saludable, *Termómetro del Sedentarismo en España*. Un informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española.

Se presentaron todos aquellos datos y estadísticas sobre el nivel de sedentarismo, actividad física, inactividad física de la población española. Como afecta a diferentes sectores de la población, según el género, clase social y muchos apartados más.

Nos hace una foto de la situación de España en lo referente a la inactividad física y al sedentarismo, es un estudio de su prevalencia en la población adulta española. Para ello se han llevado a cabo muchas

Destaca la situación de España en comparación con la Unión Europea por tener uno de los marcadores más altos de inactividad física, muy por encima de la media.

Fig. 31 - Diferencia en puntos porcentuales entre hombres y mujeres que “realizan la actividad principal del día de manera sedente” en función de la clase social entre 2003 y 2014

Encuestas Nacional de Salud en España (2011/2012) y Encuesta Europea de Salud en España (2014).



Figura. Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española



encuestas sobre la salud, deportes en España y en Europa. Esa revisión tiene como objetivo dar luz a este hecho, donde el punto de partida son las recomendaciones dadas por la OMS.

Entre las conclusiones más relevantes que se pueden ver en el informe, destaca la situación de España en comparación con la Unión Europea por tener uno de los marcadores más altos de inactividad física, muy por encima de la media. Somos el octavo país con mayor índice de inactividad física de la Unión Europea. También hay datos positivos, hemos pasado del 54% de ser totalmente inactivos en el año 95, al 37% en el año 2014.

En referencia al dato de que la actividad física reduce las enfermedades y trastornos crónicos, se recogen estadísticas como: la hipertensión con una actividad moderada el riesgo se reduce en un 11% y con una actividad vigorosa el 39%, la diabetes un 25% con actividad moderada y con actividad vigorosa un 62%, en la depresión quedaría en un 41% y un 72% respectivamente.

Presentación del Consejo Asesor

En junio del 2017 se presentó el Consejo Asesor de la Fundación España Activa, junto al I Informe del Sedentarismo en España y junto a la Universidad Rey Juan Carlos.

En este evento Jaime Lissavetzky introdujo al nuevo Consejo Asesor de la Fundación donde diferentes representantes vinculados al deporte, la vida activa y los hábitos saludables, de diferentes organizaciones tanto públicas como privadas (Consejo Superior de Deportes; Comité Olímpico Español; Universidades; Federaciones Deportivas; Medios de Comunicación; Deportistas; Empresarios, etc), se encuentran representadas. La función principal del Consejo es asesorar, validar, impulsar y aprobar los planes y propuestas de la Fundación aportando valor a la misma. En resumen, se ha querido unir a diferentes actores vin-

culados a la práctica deportiva y sus valores y hacerlo formar parte de la causa, sumar fuerzas para que el deporte sea una cuestión de Estado.

"Es un Consejo Asesor plural en el que están representados distintos actores involucrados en la promoción de un estilo de vida activo. Un Órgano que engloba el sector público y el sector privado y que nos va a permitir trabajar conjuntamente para conseguir nuestro objetivo: más personas, más activas, más veces".

Jaime Lissavetzky

Presidente de la Fundación España Activa

Los miembros del Consejo Asesor son:

D. Miguel Carballada

(Presidente del Comité Paralímpico Español)

D. Ricardo Leiva

(Director de Deportes COE)

D. Julián García Angulo

(Presidente Federación Española de Pelota)

D. Raúl Chapado

(Presidente Federación Española de Atletismo)

D. José Hidalgo Martín

(Presidente Federación Española de Triatlón)

D. Francisco Blázquez García

(Presidente de la Federación Española de Balonmano)

D. Javier Rico

(Asesor del Presidente del Consejo Superior de Deportes)

D. Fructuoso López

(Presidente y Fundador JOMA)

D. Gabriel Sáez

(Presidente del Grupo Ingesport GO FIT)

D. Javier Pellón

(Presidente/Consejero Delegado Clubs Metropolitan)

D. Aurelio Gómez

(Presidente Paideseport)

D. Fernando Galindo

(Presidente Altafit)

D. Josep Viladot

(CEO Holmes Place)

D. Fernando del Villar

(Presidente Asociación Española de Ciencias del Deporte)

D. José Manuel García

(Presidente Conferencia Española de Decanos de Facultades de CAFyD)

D. Ernesto Aspe

(Director General Matrix)

D. Renato Senta

(Director General Technogym Iberia)

D. Alfredo Relaño

(Director Diario AS)

D. Juan Ignacio Gallardo

(Director Diario MARCA)

D. Luis Villarejo

(Director Deportes Agencia EFE)

D. Gaspar Díez

(Redactor Jefe Deportes Europa Press)

Dña. Eva Moral

(Deportista)

D. Fermín Cacho

(Deportista)

D. Enhamed Enhamed

(Deportista)

Dña. Ruth Beitia

(Deportista)

D. Joseba Arano Echebarría

(Director RSC del Grupo Pascual)

La Fundación España Activa movió a Madrid en Plaza de Colón

La Fundación España Activa fue protagonista en la Jornada Inaugural de la Semana Europea del Deporte que dio comienzo el sábado 23 de septiembre en Plaza de Colón de Madrid, bajo el lema “+personas, +activas, +veces”. La Fundación España Activa comenzó con la participación de 200 niños y niñas en las diferentes actividades coordinadas por el CSD y las Federaciones Deportivas Españolas.

La Semana Europea del Deporte es una iniciativa de la Comisión Europea cuyo objetivo prioritario es promover la actividad física y el deporte entre todos los ciudadanos europeos a través de la campaña #Be-Active. El Consejo Superior de Deportes, coordinador general de la Semana Europea del Deporte en España, ha sido reconocido por tercer año consecutivo como un ejemplo para otros países.





“Para la Universidad Camilo José Cela trabajar con la Fundación es un símbolo de trabajo en equipo, alto grado de coordinación y planificación. Contar con ellos garantiza un trabajo bien hecho.”

Jana Gallardo

Profesora de la Universidad Camilo José Cela

Actividades

La Fundación España Activa movió a Madrid en Plaza de Colón

Los embajadores de esta edición fueron Damián Quintero, karateca Campeón del Mundo, junto con Alhambra Nievas, árbitro de rugby galardonada como mejor árbitro mundial en 2016 por el organismo rector del rugby internacional (World Rugby).

Con esta actividad se dio el pistoletazo de salida, por tercer año consecutivo, a la Campaña contra la Obesidad Infantil, celebrada en diferentes centros escolares y con la colaboración de los centros deportivos miembros de la Fundación.

Se celebraron también diferentes masterclass impartidas por grandes profesionales en representación de las instalaciones deportivas de Madrid. Todos juntos ayudamos a la concienciación de una vida más activa, inculcando ese hábito de moverse y hacer ejercicio.



Plaza de Colón dio sede a diferentes tipos de deportes como esgrima, pádel, halterofilia, vóley playa, fútbol sala, entre otros muchos. Uno de los rostros más reconocidos del deporte español como es Mireia Belmonte, acudió para acercarse a los más jóvenes.

Esta iniciativa se llevó a cabo con el fin de reunir a todas las generaciones, sin distinción de edad, condición física o experiencia en el deporte, y tuvo como objetivo fundamental promover el deporte y la vida activa en toda la sociedad. Fue concebida para aglutinar a todas las personas, autoridades públicas, deportistas de élite, amateur, aficionados al deporte, organizaciones de la sociedad civil, el sector privado, etc. En resumidas palabras, esta iniciativa fue para todos, para disfrutar del deporte y de una vida activa y saludable.

“La Semana Europea del Deporte es una iniciativa de la Comisión Europea para promover el deporte y la actividad física en toda Europa.

La participación de la Fundación España Activa, en colaboración con el Consejo Superior de Deportes, Coordinador Nacional del evento, ha constituido una aportación esencial en la celebración del Acto Inaugural, que ha sido objeto del reconocimiento expreso por parte de la Comisión Europea como modelo a seguir tanto como ejemplo de gestión (facilitando la colaboración público-privada) como de impacto positivo en la sociedad.

La Fundación España Activa ha realizado en este ámbito una labor extraordinaria de organización y coordinación, haciendo posible que cientos de niños y adultos pudieran disfrutar de una jornada única y exclusiva practicando diversas actividades deportivas en uno de los lugares más emblemáticos de la capital, como es Plaza de Colón de Madrid.

De este modo, la Fundación España Activa se ha convertido en un nuevo miembro del equipo de la SED en España, resultando ya imprescindible en esta aventura comunitaria dando muestra, una vez más, de su profesionalidad, entusiasmo y convencimiento de que, a través del deporte y de sus valores, somos capaces de crear una sociedad MÁS ACTIVA Y MÁS FELIZ.”

Susana Pérez-Amor

Subdirectora General del Consejo Superior de Deportes



Campaña contra el sedentarismo infantil: "actívate por una vida mejor"

Sevilla fue la primera parada.

La Fundación España Activa comenzó la campaña de lucha contra la obesidad infantil "actívate por una vida mejor" la cual se está desarrollando durante este curso en diferentes centros escolares por todo el territorio nacional en colaboración con los centros deportivos que forman parte de la Fundación.

Comenzó la jornada con una charla por parte de Alberto García, Gerente de la Fundación y las autoridades del colegio y se contó con la presencia de Fermín Cacho, Embajador de la Fundación, que dedicó unas palabras a los alumnos y donde convivió con ellos. Para finalizar, se organizaron diversas activi-

dades deportivas dirigidas por monitores expertos del centro deportivo Viding, en la que participaron todos los alumnos desde tercero a sexto de primaria.

"Me resulta sencillo y agradable implicarme en proyectos que promueven los hábitos de vida saludables. El deporte es la única forma de vida que concibo, aumenta la calidad de vida y esto se nos tiene que quedar grabados. Me enorgullece formar parte una entidad que se encarga de recordárnoslo cada día y quiero seguir remando al lado de la Fundación España Activa y ver la cara de felicidad de los chavales cada que visitamos sus colegios."

Fermín Cacho

Atleta español



“Durante la jornada del día 27 de octubre, el alumnado matriculado en nuestro Centro desde 3º a 6º de Educación Primaria, participó en las actividades de concienciación y promoción del deporte organizadas por la Fundación España Activa con la colaboración del centro deportivo Viding de Sevilla.

Que todas las actividades programadas, tanto informativas como la actividad física, despertaron un gran interés en nuestro alumnado. Todos los alumnos y alumnas participaron con muchísimo entusiasmo.

Tras la actividad, en la posterior evaluación que realizaron con sus tutores todos la valoraron como muy positiva y enriquecedora y manifestaron que la experiencia les ayudará a cambiar sus hábitos de vida por otros más saludables.”

Ana Mª Montaña Rubio
Directora del CEIP Al-Andalus de Sevilla

Reunión del Consejo Asesor

En la reunión del Consejo Asesor celebrada el 14 de noviembre en Madrid, se dieron cita las principales autoridades del sector deportivo, del fitness y deportistas de élite.

El Presidente, Jaime Lissavetzky, abrió la reunión dando la bienvenida y agradeciendo la asistencia a todos los miembros y cedió la palabra para que cada uno pudiera presentarse. La agenda se dividió en diferentes apartados, empezando con una breve vista atrás de todas las actividades, campañas y acciones hechas hasta la fecha, siguiendo por el rol que han tenido, tienen y tendrán cada miembro del Consejo Asesor. El siguiente punto importante tratado en la reunión fue la I Gala que se iba a celebrar a finales de noviembre de 2017. Se cerró la sesión hablando del futuro de la Fundación y de los planes previstos para el año 2018.

El propósito principal de esta primera reunión fue validar la estructura de gobierno de la Fundación España Activa que estará formada por un Comité Ejecutivo responsable del día a día, el Consejo Asesor cuya función es asesorar, proponer, influir y validar los planes y propuestas del Comité Ejecutivo, aportando valor a la Fundación y el Patronato como el órgano de gobierno decisorio de la Fundación.

Los objetivos de la Fundación que se destacaron fueron: estar más cerca de los agentes; ser más visibles y ser más activos, siempre acompañado del lema de conseguir más españoles, más activos, más veces. El plan para llevar esto a cabo es el desarrollo de diferentes acciones para influir en la sociedad, en el Ejecutivo y en el propio Gobierno, dando un golpe de realidad y haciendo ver y concienciando de los graves problemas que puede arrastrar y acarrear la

inactividad física y el sedentarismo en el estilo de vida actual de la sociedad.

En lo referente a la I Gala de Premios de la Fundación, se decidió sobre las diferentes categorías de premios y los diferentes premiados, acreedores de los galardones que se les van a entregar. El objetivo es que esta Gala se repita año tras año, dando reconocimiento a aquellas personas que están remando en nuestra dirección, en la dirección de una vida activa y saludable.

Y por último se presentó el programa a realizar en 2018, un plan estratégico, fundamentado en 4 pilares principales: **Crecer**, fortalecer la Fundación y dotarla de los recursos necesarios; **Integrar**, aportar valor, herramientas y servicios a sus miembros; **Comunicar**, ganar presencia y visibilidad constantes en la socie-

dad; **Conocer**, más I+D+I sobre los efectos de la inactividad física y sus soluciones. Sobre estos 4 pilares, el objetivo principal de la Fundación es:

Aumentar el nivel de práctica deportiva de la población española por encima de la media de la Unión Europea en 2020.

Primera Gala de Premios de la Fundación España Activa

La Fundación España Activa celebró su I Gala de Premios en el hotel Westin Palace de Madrid. El objetivo de esta Gala era reconocer a personas y organizaciones su palpable compromiso con el fomento y la promoción de la actividad física.

La convocatoria fue un éxito, representantes del Gobierno, Administraciones Públicas, Grupos Parlamentarios, Medios de Comunicación, Universidades, Federaciones Nacionales, Asociaciones Profesionales, Deportistas, la Industria del Deporte, los sectores públicos y privados, la Federación de Instalaciones Deportivas y un largo etc. de agentes del Deporte y la Actividad Física, acudieron a una cita que será recordada.



“

“Si puedes ser más feliz, si puedes vivir más tiempo, si lo puedes vivir con mejor calidad de vida y además puedes ser más sabio, ¿Por qué no vas a hacer deporte?”

“Esta cena me parece una bonita foto, están representados aquí muchos agentes del sistema deportivo y en ese sentido, el objetivo que tiene esta Fundación, es ser un punto de encuentro entre el sector público y sector privado e intentar catalizar, intentar acelerar la sensibilización de la sociedad además, dar respuesta con nuestros planes de promoción deportiva para mejorar el porcentaje de la Actividad Física en nuestro país, por lo tanto, luchar contra el sedentarismo.”

“Hay que agradecer a la industria del Fitness y Wellness, tanto empresarios, como gestores de instalaciones y proveedores, el que hayan sido capaces de crear esta Fundación.”

Jaime Lissavetzky

Presidente de la Fundación España Activa





Categoría

“Mecenazgo y Patrocinio”

Premio otorgado al Grupo Telefónica por su ayuda a la financiación del sistema deportivo español en diversas modalidades, especialidades y en distintos niveles a través de programas y becas. Recogió D. Francisco de Bergia, Director General de Relaciones Institucionales, entrega D. Patxi Perurena, miembro del Comité Olímpico Internacional.

Categoría

“Área de Investigación, Innovación y Divulgación”

Premio otorgado a D. José Antonio Marina y a la Fundación Educativa Universidad de Padres, por su aproximación sistemática, coherente, universal y ordenada a los retos educativos con el firme compromiso de fomentar un estilo de vida físicamente activo y saludable, entrega Marisol Casado, miembro del Comité Olímpico Internacional.

Categoría

“Promoción de la actividad física y el deporte desde la iniciativa del sector privado”

Premio otorgado a la Corporación Pascual en reconocimiento a la labor de concienciación y promoción de la vida activa y saludable entre sus empleados así como por las numerosas iniciativas puestas en marcha en el mundo del deporte y los hábitos de vida saludable. Recogió Dña. Sonia Pascual Gómez-Cuétara, Consejera Corporación Empresarial Pascual, entrega D. Javier Pellón, Vicepresidente de la Fundación España Activa.

Categoría

“Promoción de la actividad física y el deporte desde la iniciativa del sector público”

Premio otorgado a la Universidad Rey Juan Carlos por la creación del Centro de Estudios del Deporte (CED) y el Observatorio de la Vida Activa y Saludable, así

como por sus programas y estudios dirigidos a luchar contra la inactividad física y el sedentarismo en la sociedad. Recogió D. Javier Ramos, Rector de la URJC, entrega D. Gabriel Sáez, Vicepresidente de la Fundación España Activa.

Categoría “Medios de Comunicación”

Se concede a un medio que este año cumple su 50 aniversario. Cincuenta años desempeñando una labor de promoción y apoyo al deporte a través de su difusión. Por todo esto y mucho más, el premio es para el DIARIO AS, recoge D. Alfredo Relaño Director General, entrega el Presidente de la Fundación España Activa, D. Jaime Lissavetzky.

Categoría

“Trayectoria Deportiva y Profesional”

Por los logros deportivos obtenidos y culminados con una medalla olímpica y los valores demostrados durante toda su carrera profesional, su espíritu deportivo, así como su compromiso para trasladar esos valores a la sociedad con el objetivo de lograr una sociedad más activa y más sana se concede a D^o. Ruth Beitia, entrega el Presidente del Consejo Superior de Deportes, D. José Ramón Lete.





“

“Telefónica históricamente ha apoyado todos los programas públicos, hemos iniciado muchísimas experiencias privadas, como este último programa, que es un programa pódium y vamos a seguir haciéndolo porque creemos que esto es absolutamente fundamental. “

“Vivimos en una revolución digital actualmente, por lo que no entiendo que se pueda hacer nada sin las nuevas tecnologías. Y en cuanto al deporte se refiere, con todos los dispositivos que las tecnologías ponen a nuestro alcance, las aplicaciones que podemos bajarnos son un aliciente para que la gente haga más deporte, son un challenge para todos nosotros. Por lo que creo que es absolutamente necesario, porque vivimos en un mundo en el que nada es posible sin las tecnologías, y en el deporte es fundamental.”

Francisco de Bergia
Grupo Telefónica

“España no se mueve, de manera que convendría ponerlo en movimiento. Creo que los hábitos saludables deben hacerse desde la primera infancia y con ayuda de la familia, porque si no se han cogido esos hábitos al llegar a la adolescencia, los adolescentes no se preocupan de la salud, por lo que, si no han adquirido esos hábitos en la infancia, la adolescencia es una época difícil para intentar adquirir estos hábitos. De manera que le pido a todos que se acerquen a la escuela, que ayuden a la escuela y que vamos a ver si entre todos conseguimos que los niños hagan más ejercicio.”

José Antonio Marina

Universidad Educativa de Padres

“La empresa Pascual ha tenido un largo recorrido con el deporte. La preocupación por la salud de los consumidores fue una de las obsesiones de mi padre. Esto es innovador, apostar por el deporte en un momento de crecimiento de una empresa láctea. Decidimos dar ese paso apostando por el deporte como elemento imprescindible para la buena salud, promoviendo la actividad física desde el apoyo a grandes deportistas y como ejemplo para los ciudadanos como ejemplo para transmitir a todos.

Este compromiso con la salud y la actividad física se fue plasmando también con iniciativas de las que estamos muy comprometidos. Mejorar la calidad de vida de nuestras personas, es nuestra misión y nuestra visión por eso hemos creído y seguimos creyendo en el deporte.”

Sonia Pascual Gómez-Cuétara

Calidad Pascual

“Los estudiantes, profesores y el personal de la universidad llevan trabajando varios años por promover la salud. Hemos creado el Centro de Estudios del Deporte (CED), también tenemos el Observatorio llevado junto con la Fundación España Activa para prevenir los grandes problemas de la inactividad física.

Como sociedad tenemos un problema que resolver, y la universidad no va a ausentarse, vamos a trabajar duramente junto con el resto de nuestros conciudadanos para solventar este problema que ya es acuciante. Tenemos también un grupo de profesores que lidera estudios de ciencias del deporte y actividad física pero también equipos de investigación que son punteros internacionalmente y también contamos con todo aquel personal no docente que está involucrado con este proyecto. Donde todos los empleados hemos apostado desde hace bastantes años por una sociedad más saludable.”

Javier Ramos

Universidad Rey Juan Carlos

“Somos un diario que lleva 50 años impulsando la actividad física. Los fenómenos son el escaparate para que los niños y las niñas hagan deporte y realicen actividad física. El deporte es la exaltación de los mejores valores.”

Alfredo Relaño

Director General Diario AS



“

“Es el momento que tengamos una preocupación más grande por ese tipo de niños con problemas de sobrepeso y yo creo que a ellos son los que de verdad tenemos que mandarles el mensaje, a sus padres, a sus entrenadores a toda la sociedad, para que podamos vivir saludables y disfrutar de la vida. “

“Si somos representantes de algo, es de haber llevado una vida sana junto al deporte, el deporte es formador de valores. El deporte y la actividad física son portadores de endorfinas, la hormona de la felicidad, es un medio socializador en el que las familias se unen, se consolidan. Yo creo que esta es la parte necesaria para ser feliz y estar saludable.”

Ruth Beitia
Atleta española



Actividades del Observatorio de la Vida Activa y Saludable (2017)

El Observatorio de la Vida Activa y Saludable de la Fundación España Activa, creado en septiembre del 2016, fue una apuesta conjunta entre la Fundación España Activa y el Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos para impulsar desde la investigación, la formación y la divulgación diferentes acciones relacionadas con la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

En este tiempo de vida de poco más de un año, el Observatorio ha venido desarrollando diferentes acciones y proyectos encaminados a conseguir que

más personas sean más activas más veces, destacando especialmente la publicación del informe *Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española*, presentado en Madrid el pasado mes de junio.

Fig. 3 - Porcentaje poblacional que no realizó actividades moderadas y vigorosas en los últimos siete días previos a la realización de la encuesta

Eurobarómetro especial 412 (2014). Informe sobre Actividad Física y Deporte.

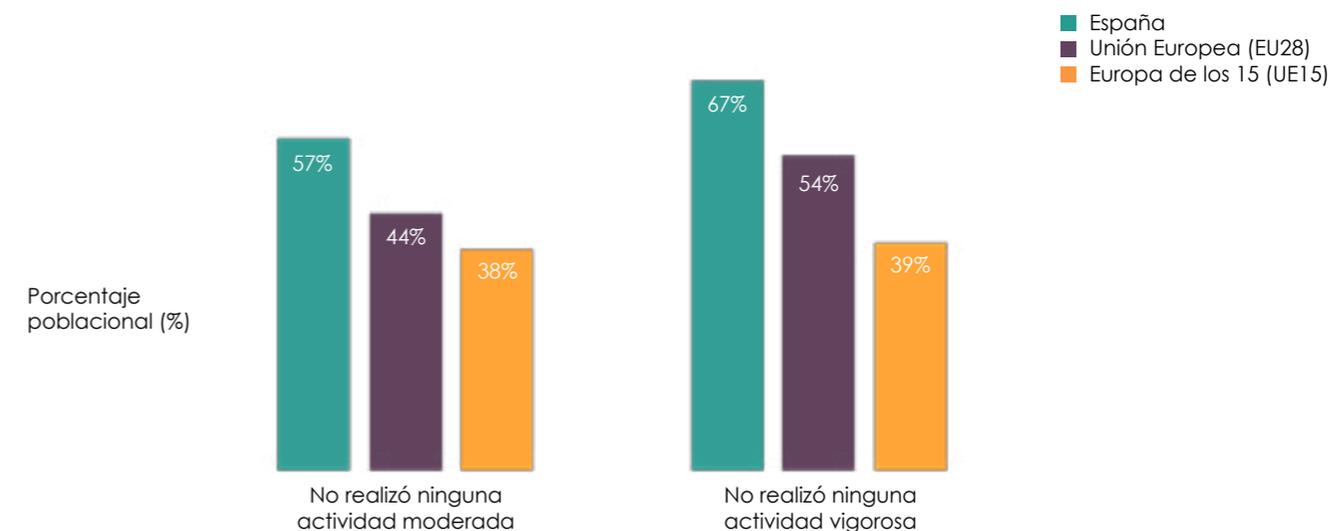


Figura. *Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española*

Fig. 9 - Porcentaje poblacional que no cumple con las recomendaciones de la OMS en España en diversas encuestas

Eurobarómetro especial 183-6 (2003). Informe sobre Actividad Física y Deporte. Datos del 2002.
 Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., y Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity a 51-country survey. American Journal of Preventive Medicine, 34(6), 486-94. Datos del 2002/2003.
 Eurobarómetro especial 246 (2006). Informe sobre Salud y Alimentación. Datos del 2005.
 Organización Mundial de la Salud. (2014). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Ginebra. Datos del 2010.
 Encuesta Nacional de Salud en España 2011/2012 (2014). Actividad física, descanso y ocio.
 Eurobarómetro especial 412 (2014). Informe sobre Actividad Física y Deporte. Datos del 2013.

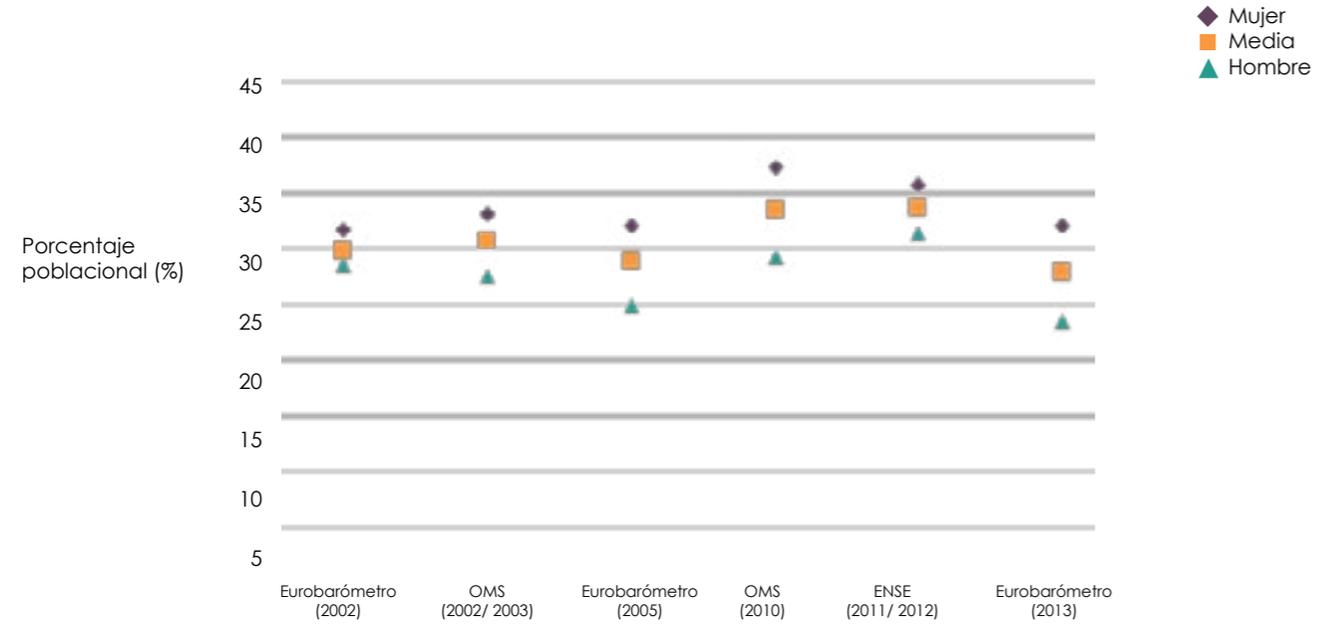


Figura. Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española

Fig. 22 - Porcentaje poblacional que permanece de 2:31 a 6:30 horas totales sentado en un día normal en la Unión Europea

Eurobarómetro especial 412 (2014). Informe sobre Actividad Física y Deporte.

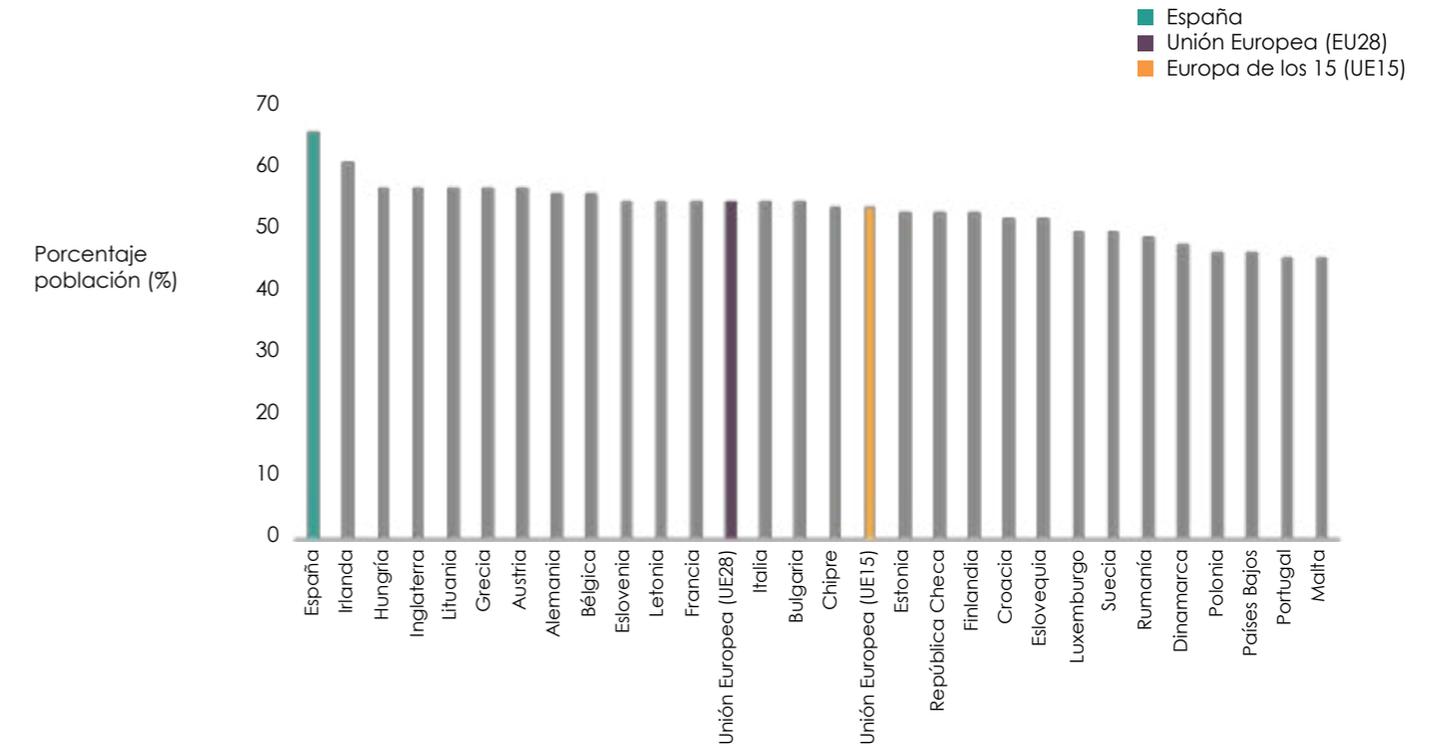


Figura. Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española

Fig. 7 - Porcentaje poblacional que no cumple las recomendaciones de la OMS sobre inactividad física (2010)

Organización Mundial de la Salud. (2014). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Ginebra. Datos sobre inactividad física en los 28 países de la Unión Europea.

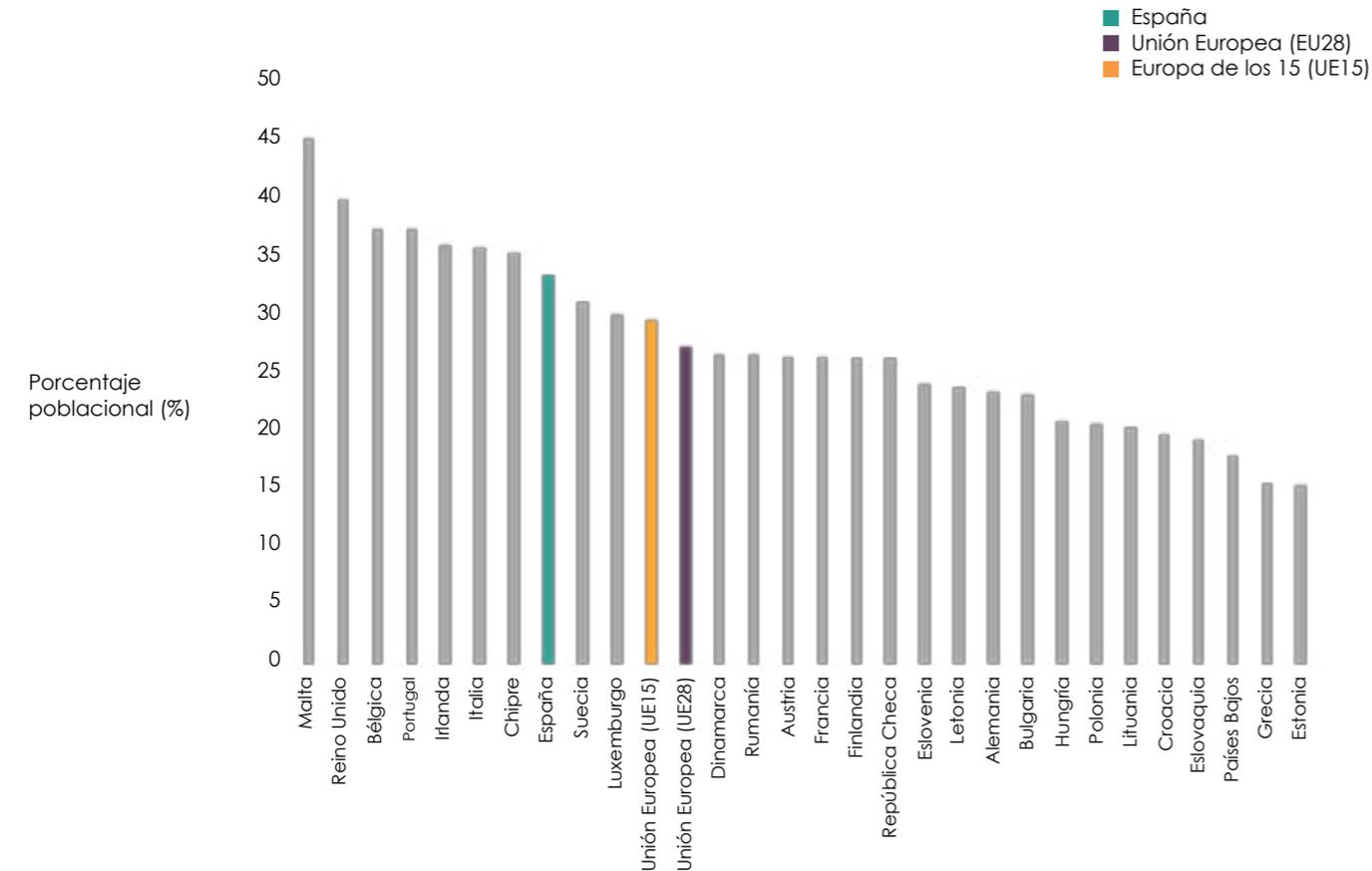


Figura. Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española

En este informe presentamos una fotografía de la situación actual de la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española en función de diferentes variables como la edad, el género, la clase social y la geografía. En este sentido, mientras tenemos los mayores índices de bienestar de nuestra historia, la automatización de las tareas cotidianas (trabajo, transporte y ocio) nos lleva a eliminar la actividad física de nuestras vidas. Así, el 57% de españoles no realizó ninguna actividad física moderada en los últimos siete días, mientras que esa cifra se eleva al 67% en el caso de la actividad física vigorosa. De la misma manera, el 44% de la población no realiza deporte o ejercicio físico y el 49% ninguna otra actividad física, como bricolaje o jardinería.

Como consecuencia de todo esto, en nuestro país una de cada tres personas es inactiva y una de cada dos es sedentaria. Así, la inactividad física es responsable del 13,4% de las muertes al año en España, más

de 52.000 personas al año. Esto conlleva una carga económica de más de 1.560 millones de euros, que son asumidos en un 70,5% por las administraciones públicas.

Desafortunadamente, estas cifras no mejoran con el tiempo ya que mientras la prevalencia de inactividad física no disminuye, se produce un paulatino aumento del sedentarismo. En este sentido, las mujeres, especialmente las más jóvenes, son aquellas con prevalencias de inactividad física y sedentarismo más altas. Además, es importante señalar como la clase social determina los niveles de inactividad física y sedentarismo, ya que mientras que con cada clase social más baja la inactividad física aumenta, lo contrario sucede con el sedentarismo. Con cada clase social más baja, la prevalencia de sedentarismo también disminuye. De la misma manera, existen grandes diferencias entre comunidades autónomas, determinando en gran medida ambas prevalencias.

Esto indica la importancia de diseñar correctamente aquellas políticas de promoción de actividad física y lucha contra el sedentarismo en función de estas variables sociodemográficas y territoriales.

Para luchar contra los efectos de la inactividad física y el sedentarismo, desde el capítulo de discusión del citado informe proponíamos el siguiente decálogo de nuevas políticas y acciones integradoras para la promoción de la actividad física y el deporte:

1. Promocionar la práctica de actividad física en el centro de trabajo, el centro de estudios y el hogar, ya que son los grandes olvidados en relación a la promoción de la actividad física en nuestro país.
2. Promover un diseño urbanístico que nos invite a ser físicamente activos. En este sentido, cómo nos relacionamos con nuestra ciudad y/o nuestro entorno determina, tanto positiva como negativamente, lo físicamente activos que somos.

3. Necesitamos un sistema de ocio activo y deporte más proactivo, que ofrezca oportunidades claramente inclusivas para ser físicamente activo.
4. Debemos seguir impulsando el deporte organizado, ya que desempeña un papel fundamental en la promoción de la actividad física para la salud.
5. Es necesario seguir dotando a los núcleos urbanos (y rurales) de instalaciones deportivas, ya que un contexto percibido como rico en oportunidades determina la actividad física que una persona realiza.
6. Debemos favorecer la práctica de actividad física comunitaria, creando ecosistemas que permitan potenciar la práctica de actividad física desde una perspectiva interpersonal y social.

7. Debemos promover más el carácter recreativo de la práctica deportiva, priorizando el carácter de diversión y ocio en la oferta de prácticas de actividad física.
8. Todos los agentes involucrados en la promoción de un comportamiento activo deben aumentar la información al ciudadano sobre las razones que justifican la realización de práctica deportiva, ya que la aportación de evidencias significativas para el individuo sobre las razones por las cuales debería realizar actividad física es uno de los pilares en las estrategias efectivas de cambio de comportamiento.
9. Es necesario dedicar mayor atención a los grupos poblacionales en especial riesgo de inactividad física y sedentarismo, considerando sus necesidades especialmente en el desarrollo de políticas para disminuir las prevalencias de inactividad física y sedentarismo.

10. Debemos prestar especial atención a aquellos grupos poblacionales con enfermedades crónicas o en riesgo de desarrollarlas, ya que son aquellos que más se van a beneficiar de la práctica habitual de actividad física y aquellos a los que más les cuesta integrar la práctica de actividad física regular en su estilo de vida.

Proyecto de investigación "Participación de la mujer joven en la actividad física"

Proyecto de carácter competitivo
financiado por la Fundación MAPFRE

Al analizar los datos de práctica físico-deportiva de nuestro país en función del género, destaca el hecho de que las adolescentes y adultas jóvenes realizan una menor práctica físico-deportiva en comparación con los adolescentes y hombres adultos jóvenes. De la misma manera, el número de mujeres deportistas en nuestro país es también inferior, y es muy posible que la tasa de abandono de mujeres en el deporte se produzca a un ritmo mayor que el de los hombres, como sugieren los datos extraídos de países de nuestro entorno.

En este proyecto de investigación con la Fundación MAPFRE, el Observatorio persigue conocer qué nive-

les de práctica real de actividad física existen en la población de adolescentes y adultas jóvenes, y qué motivaciones encuentran para su práctica. Al mismo tiempo, el Observatorio quiere conocer qué barreras se encuentran en la práctica de actividad física y cuáles son las principales causas de abandono que afectan a este grupo en particular. Asimismo, se pretende calcular qué tasa de abandono existe en la práctica de actividad física de la mujer joven y cómo diferentes variables socioeconómicas influyen en estos aspectos mencionados.



Proyecto Europeo "Let's #BEACTIVE"

Convocatoria competitiva Erasmus+

En este proyecto colaborativo, liderado por *Europe-Active*, el Observatorio se ha unido con distintas asociaciones europeas para la promoción de un estilo de vida activo en la población adulta de entre 18 y 55 años.

El proyecto tiene como finalidad convertir a más de 60.000 personas físicamente inactivas de 8 países de la Unión Europea en físicamente activas a través de un programa de ejercicio estructurado de seis semanas. Para ello, en más de 500 centros de fitness se prescribe una intervención de ejercicio física en donde el asesoramiento sobre la práctica de ejercicio físico y las técnicas de cambio de comportamiento son fundamentales para conseguir adherencia a largo plazo.

El reto es conseguir que el mayor número de participantes posible que sean físicamente activos a la finalización de las seis semanas de ejercicio estructurado, sigan teniendo un estilo de vida activo y saludable seis meses después de haberlo acabado. La implementación de este tipo de intervenciones es de crucial importancia para el desarrollo de futuras políticas de promoción de actividad física, ya que no solo permiten convertir de manera transitoria a físicamente inactivos en físicamente activos, sino que son capaces de generar transformaciones duraderas en el tiempo, en las que los ciudadanos pueden seguir disfrutando de manera permanente de los beneficios de llevar una vida activa.



Proyecto Europeo "Blueprint"

Convocatoria competitiva Erasmus+



Este proyecto colaborativo, también liderado por *EuropeActive*, fruto de la asociación con distintas asociaciones europeas que trabajan en el ámbito de la formación en el sector del ocio activo entre las que se encuentra la Fundación España Activa, persigue crear una base de conocimiento que permita evaluar, testar y redefinir aquellas formaciones existentes en el ámbito del ocio activo en Europa. El proyecto tiene muy en cuenta el cambio que se necesita implementar para satisfacer las exigencias de las nuevas tecnologías, para promover la actividad física con el objetivo de mejorar la salud y para trabajar con grupos de población especiales.

En este sentido, se pretende ordenar la formación para poder generar un marco común en el que se evidencie la importancia de las distintas experiencias de aprendizaje y de la obtención de aquellas

cualificaciones que son necesarias para el desarrollo de habilidades más amplias. Esto permitirá generar, actualizar y homogeneizar cualificaciones relacionadas con el ocio activo, tanto entre diferentes cualificaciones de diferentes países como adaptándolas a los nuevos estándares que la Unión Europea exige. Asimismo, permitirá señalar aquellas cualificaciones de calidad, dándoles un valor añadido. Todo esto mejorará la empleabilidad en el ámbito del ocio activo, creando nuevos y mejores puestos de trabajo y generando un mayor bienestar en la sociedad como consecuencia de un sector más desarrollado y formado.

Agradecimientos

La Fundación España Activa quiere agradecer a todos los que día a día hacen posible que haya más personas, más activas, más veces.

Especialmente al Consejo Superior de Deportes por su inestimable labor en la promoción del deporte y la lucha contra el sedentarismo, a la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid por sus iniciativas para “mover” a las personas, al Comité Olímpico Español por su contribución a la promoción y difusión de los ideales olímpicos, a UK Active y Europe Active por marcar el camino y a la Unión Europea por confiar en nosotros para desarrollar los proyectos europeos en España.

No nos podemos olvidar de los que han estado desde el principio, nuestros Socios y nuestros Mecenas, especialmente a nuestros mecenas ORO, Matrix y

Technogym, sin los que no seríamos lo que somos, a los mecenas BRONCE, Precor, eGym, Life Fitness y Thomas Wellness Group, y a las empresas colaboradoras, YouFirst Sports, Ojmar, Pavigym, AEFA Les Mills, Aerobic & Fitness, RocFit y MAS.

Y por supuesto, un agradecimiento muy especial a todos los Patronos que fundaron y continúan impulsando este proyecto y a los miembros del Consejo Asesor que, de manera desinteresada, se han involucrado para validar, influir e impulsar los planes y propuestas de la Fundación, aportando valor a la misma.



Objetivos 2018

La Fundación España Activa afronta una nueva etapa de trabajo con numerosas metas que alcanzar. Tras un periodo de constitución y todo el bagaje acumulado hasta la fecha, debe comenzar una fase de afianzamiento en sus funciones y de refuerzo en su estructura, con el fin de pasar a ser un agente determinante en nuestro país en el ámbito de la promoción de una vida activa y saludable.

En este sentido, se distinguen cuatro ejes generales de actuación en los que se fundamenta el propio plan:



CONOCER

La investigación debe ser la base para aportar más conocimiento al sector sobre los efectos de la inactividad física. Así mismo, debe servir como punto de partida para fomentar el desarrollo de soluciones que nos permitan combatir el problema desde la innovación y el progreso constante hacia la vida saludable de la mayor parte de la población.

INTEGRAR

La Fundación España Activa debe ser capaz de aglutinar a todos los agentes del sector, aportando valor añadido, herramientas, servicios y ventajas a cada uno de sus miembros, con el fin de convertirse en la referencia en nuestro país sobre la vida activa y saludable.

CRECER

La vida activa y saludable representa una realidad multisectorial amplia y heterogénea. Por ello, la estructura de la Fundación ha de reflejar eso mismo, aspirando a hacerse cada vez más grande, buscando una sostenibilidad equilibrada entre sus ambiciosos objetivos y los recursos con los que afrontarlos de manera exitosa.

COMUNICAR

La transmisión del conocimiento que se genera, así como las actividades que se llevan a cabo para combatir la inactividad y el sedentarismo, son imprescindibles para concienciar a la sociedad de la importancia del problema al que nos enfrentamos. El posicionamiento de la Fundación pasa por la adquisición de una mayor visibilidad y presencia en todo lo que a la vida activa y saludable se refiere.

Como no puede ser de otra manera, la estrategia debe ir encaminada a **influir sobre la sociedad española para conseguir más ciudadanos, más activos, más veces**. Por ello es fundamental identificar a los principales agentes de nuestro país y establecer la relación oportuna, tanto para abarcar el ámbito legislativo (Gobierno estatal y Gobiernos autonómicos y locales, partidos políticos, Congreso de los Diputados, etc.) como el social (medios de comunicación, asociaciones, industria, etc.).

Por consiguiente determinamos los siguientes objetivos específicos relacionados con la operatividad de la propia Fundación sobre los que se sustentan las acciones a desarrollar que se describen en este nuevo Plan Estratégico:

- Aumentar la visibilidad de las acciones que se llevan a cabo y de la propia Fundación.
- Extender el Valor de la Marca Fundación España Activa.

- Incrementar la credibilidad de la Fundación España Activa.
- Aumentar la captación de recursos.

Debemos destacar que el trabajo desarrollado hasta la fecha no habría sido posible sin la implicación de todos y cada uno de los miembros que han formado parte del Patronato de la Fundación desde el inicio. Toda su labor ha dejado establecidas sólidas bases para emprender una nueva etapa de la organización en el 2018, que avance con mayor ahínco si cabe, hacia el horizonte que marca nuestra visión:

“Eleva el índice de la práctica deportiva del país facilitando el acceso a todos los ciudadanos y ciudadanas y liderar el fomento de todas las políticas de investigación, fiscales y de promoción necesarias para que se instauren los hábitos de un estilo de vida saludable.”

Calendario preliminar

Actividades 2018

ENERO

- Presentación de la Declaración Institucional en el Congreso de los Diputados
- Partners meeting Let's Be Active EU Project (Bruselas) / Paper 1: análisis - regresión

FEBRERO

- Presentación de los resultados del Estudio de Investigación “Actividades Dirigidas, su inversión e impacto en el Centro Deportivo” (Barcelona)
- Partners meeting Blueprint EU Project (Bruselas)

MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO		SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
<ul style="list-style-type: none"> • Encuentro Anual de la Fundación España Activa (Madrid) • Partners meeting Let's Be Active EU Project (Londres) 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del Programa "Empieza por ti, activa tu vida" 	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión del Consejo Asesor 	<ul style="list-style-type: none"> • Seminario Universidad de Verano: "Retos y oportunidades para una España más activa en la práctica del deporte" (25 al 27 de junio) • Partners meeting Let's Be Active EU Project (TBO) 		<ul style="list-style-type: none"> • Fitness Day #BeActive. • Partners meeting Let's Be Active EU Project (TBO) 	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión del Consejo Asesor 	<ul style="list-style-type: none"> • II Gala de Premios de la Fundación España Activa 	<ul style="list-style-type: none"> • Report Programa "Empieza por ti, activa tu vida". • Segundo informe del Observatorio: "La participación de la mujer joven en la actividad física".

Envío de la Declaración Institucional de nuestra Fundación

La Constitución Española en su Artículo 43.3 considera el fomento de la actividad física y el deporte como un derecho básico de ciudadanía ya que así lo contempla en su redacción literal: *“Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte, asimismo facilitará la adecuada utilización del ocio”*.

A medida que los países prosperan, y el desarrollo tecnológico se implementa y expande, nuestro entorno y nuestras necesidades se modifican. Sin em-

bargo, en lo que se refiere a los niveles de actividad física, la tecnología mal entendida puede ser un factor que dispare el sedentarismo. El aumento de prácticas sedentarias es especialmente preocupante en nuestro país, como también lo es en otros de nuestro entorno. Y, desde nuestro punto de vista, la situación se va convirtiendo en inaceptable.

La promoción de un comportamiento activo y la práctica regular de actividad física son actuaciones de crucial importancia por su impacto positivo en la

salud individual, en la salud pública y en el contexto actual de nuestro país, especialmente desde el punto de vista de la sostenibilidad de nuestro sistema socio-sanitario.

Los estudios revelan que la prevalencia en nuestra sociedad de diferentes enfermedades crónicas se ve reducida de forma consistente con la práctica de ejercicio físico. De esta forma, la práctica regular de actividad física se ha mostrado como una herramienta efectiva de intervención no farmacológica de primera magnitud, tanto para la prevención, como para la mejora en numerosas enfermedades crónicas y para el mantenimiento de la calidad de vida.

Es más, los innumerables efectos que la actividad física tiene sobre la salud, en todas sus dimensiones, no pueden ser sustituidos por ningún medicamento. Y no solo aquellos que son físicamente activos presentan un consumo menor de fármacos, sino que el ejerci-

cio, en comparación con los medicamentos, está disponible a muy bajo coste y está relativamente libre de efectos secundarios, por lo que su coste-efectividad, desde un punto de vista de sostenimiento del sistema de sanidad público, es muy positivo.

De hecho, diferentes análisis han demostrado que la promoción de la actividad física supone un ahorro significativo de costes para el sector de la salud, siendo además una actuación muy económica en comparación con el gasto sanitario producido como consecuencia de la inactividad física. Estos beneficios económicos se producen, además, tanto para intervenciones de promoción de actividad física cortas, como largas en el tiempo. E incluso para las intervenciones de actividad física para grupos de individuos con enfermedades crónicas, como diabetes, o de forma general con cualquier programa de ejercicio para sujetos con enfermedades crónicas.

Los españoles ya estamos convencidos de lo positivo que es para nuestra salud mantener un estilo de vida físicamente activo, lo que es determinante para comenzar a realizar actividad física. Ahora bien, un aspecto clave capaz de generar una transformación social importante en este sentido tiene que ver con aumentar las oportunidades de que seamos físicamente activos. Cuando esto ocurre, la práctica de actividad física se dispara y los beneficios se trasladan a todas las dimensiones de la vida.

Sin embargo, hasta ahora hemos estado enfocando el problema de la inactividad física buscando soluciones principalmente orientadas a la persona. Para el reto que tenemos por delante necesitamos ampliar nuestra perspectiva y buscar también soluciones sostenibles e innovadoras centradas en el entorno y en el conjunto de la sociedad.

La democratización del tiempo libre ha permitido el acceso a una oferta de ocio muy amplia, donde las personas tienen muchas opciones para practicar un ocio que actualmente es predominantemente inac-

tivo. A pesar del boom de prácticas deportivas como el "running" o el "fitness", solo se observa una mejora en la población que ha dejado de ser completamente inactiva o que realiza ejercicio de manera ocasional, pero no una mejora en el porcentaje de españoles que tienen una actividad física regular, y que cumplen las recomendaciones de la OMS.

Recientes informes han identificado la situación específica de la prevalencia de inactividad física (en el tiempo libre) y sedentarismo (durante la actividad principal del día) en distintos grupos de edad, considerando además factores clave como el género, el estado socio-económico de las personas o su Comunidad Autónoma de residencia, contrastando toda esta información con la realidad de los países del conjunto de Europa. A la vista de esos datos necesitamos impulsar otro futuro, basado en nuevas políticas y acciones integradoras de promoción deportiva.

A nuestro entender, y basándonos en este abrumador volumen de evidencias científicas existentes, la única forma de revertir la situación actual es recupe-

rar un modo de vida activo reintegrando la práctica de actividad física en todas las esferas de nuestra vida, ya que las oportunidades para ser físicamente activo no se deben limitar al deporte y/o a las actividades de ocio organizado. Así, debemos de ser capaces de articular oportunidades para ser físicamente activos en todas partes y en cualquier momento, en el trabajo, en casa, en el barrio, en la escuela o en los centros de salud, o de camino entre ellos. En este sentido, y comparando de nuevo a España con la Unión Europea (2014), presentamos un bajo nivel en el porcentaje de población que realiza actividad física en el trabajo, en el hogar o en los estudios.

Para ello, además de seguir potenciando la práctica de actividad física realizada de manera más tradicional, como el propio deporte o la práctica realizada en los centros deportivos, creemos que es importante desarrollar planes y actuaciones que tengan en cuenta, al menos, las siguientes líneas:

- Promocionar la práctica de actividad física en el centro de trabajo, el centro de estudios y el hogar
- Promover un diseño urbanístico que nos invite a ser físicamente activos.
- Fomentar un sistema de ocio activo y deporte más proactivo
- Seguir impulsando el deporte organizado
- Seguir dotando a los núcleos urbanos (y rurales) de instalaciones deportivas
- Favorecer la práctica de actividad física comunitaria
- Promover más el carácter recreativo de la práctica deportiva

- Aumentar la información al ciudadano sobre las razones que justifican la realización de práctica deportiva, por parte de todos los agentes involucrados en la promoción de un comportamiento activo
- Dedicar mayor atención a los grupos poblacionales en especial riesgo de inactividad física y sedentarismo
- Prestar especial atención a aquellos grupos poblacionales con enfermedades crónicas o en riesgo de contraerlas

Por todo ello, el Congreso de los Diputados declara a la inactividad física y al sedentarismo como enemigos de la sociedad española y adquiere un compromiso activo en favor del fomento de los hábitos de vida activa y saludable considerando la actividad física como una cuestión de interés general del Estado.





www.espanaactiva.es