

DECLARACIÓN INSTITUCIONAL

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO CUESTIÓN DE INTERÉS GENERAL DEL ESTADO

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 embargo, 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 ejercicio, 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 inactivo. 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 recuperar 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:

- 1) *Promocionar la práctica de actividad física en el centro de trabajo, el centro de estudios y el hogar.*
- 2) *Promover un diseño urbanístico que nos invite a ser físicamente activos.*
- 3) *Fomentar un sistema de ocio activo y deporte más proactivo*
- 4) *Seguir impulsando el deporte organizado*
- 5) *Seguir dotando a los núcleos urbanos (y rurales) de instalaciones deportivas*
- 6) *Favorecer la práctica de actividad física comunitaria*
- 7) *Promover más el carácter recreativo de la práctica deportiva*
- 8) *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*

- 9) *Dedicar mayor atención a los grupos poblacionales en especial riesgo de inactividad física y sedentarismo*
- 10) *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.



Jaime Lissavetzky
Presidente
Fundación España Activa