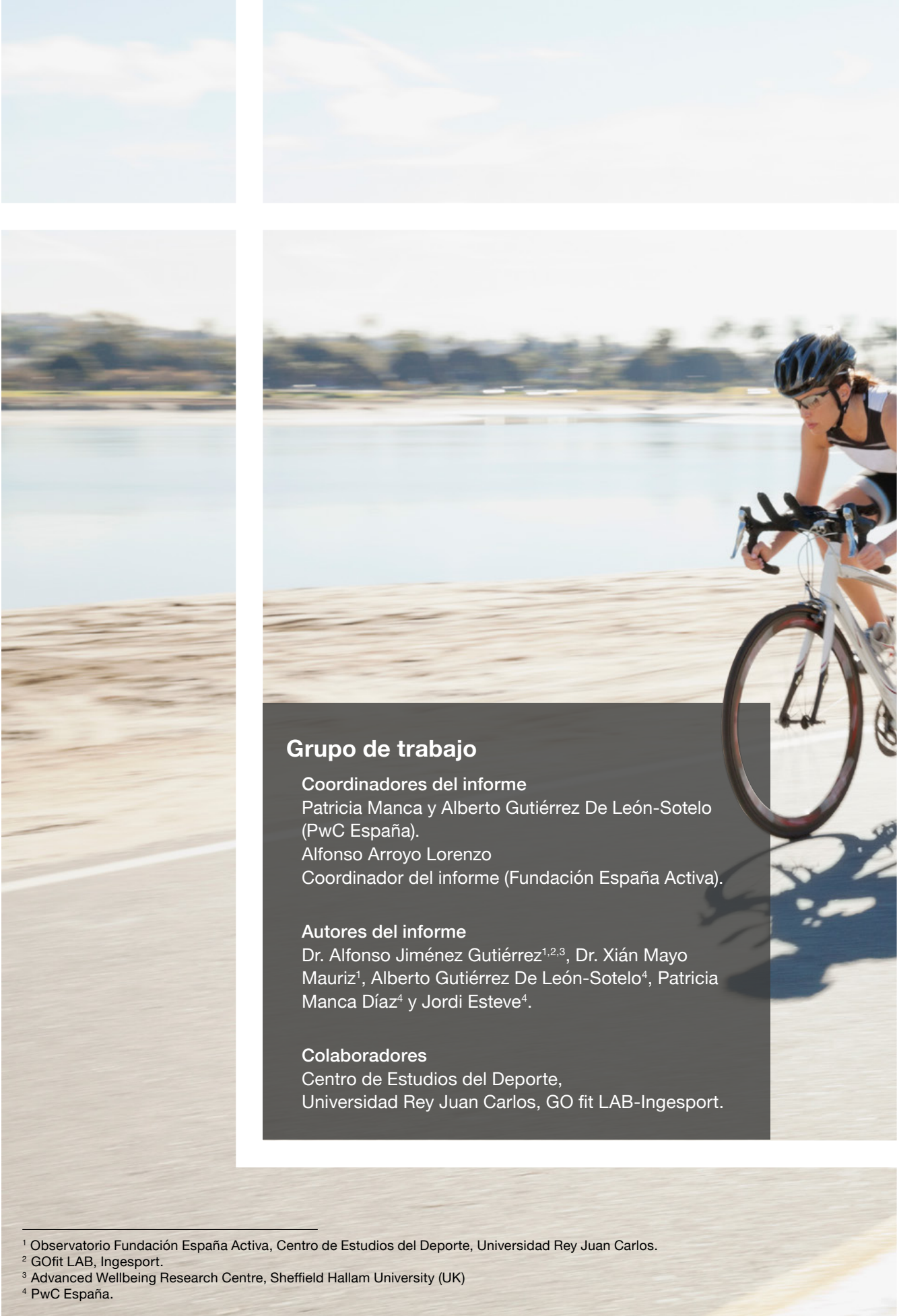




Termómetro
del ecosistema
del deporte
en España



Grupo de trabajo

Coordinadores del informe

Patricia Manca y Alberto Gutiérrez De León-Sotelo (PwC España).

Alfonso Arroyo Lorenzo

Coordinador del informe (Fundación España Activa).

Autores del informe

Dr. Alfonso Jiménez Gutiérrez^{1,2,3}, Dr. Xián Mayo Mauriz¹, Alberto Gutiérrez De León-Sotelo⁴, Patricia Manca Díaz⁴ y Jordi Esteve⁴.

Colaboradores

Centro de Estudios del Deporte,
Universidad Rey Juan Carlos, GO fit LAB-Ingesport.

¹ Observatorio Fundación España Activa, Centro de Estudios del Deporte, Universidad Rey Juan Carlos.

² GOfit LAB, Ingesport.

³ Advanced Wellbeing Research Centre, Sheffield Hallam University (UK)

⁴ PwC España.



Índice

4	Presentación
9	Introducción
13	Conclusiones
15	Aproximación al ecosistema del deporte en España
19	Contribución del ecosistema del deporte a la actividad económica y al empleo en nuestro país
27	Papel y valor del ecosistema del deporte en la promoción y prevención de la salud a través de una vida activa
37	Impacto social (y económico) del ecosistema del deporte
41	Contribución del ecosistema del deporte al alcance de los objetivos de la <i>Agenda 2030</i> de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas
55	Impacto del deporte y la actividad física en el desarrollo del capital individual
60	La gran oportunidad
63	Anexo: Entrevistas
106	Referencias
112	Contactos



Presentación

Es una gran satisfacción presentar este informe sobre el ecosistema del deporte en España en el momento actual, fruto de la colaboración de un grupo de profesionales del Observatorio de la Fundación España Activa y del área de *Entertainment & Media* de PwC. A pesar de que el deporte está siendo impactado por la pandemia a escala global, este trabajo nos permite conectar con voces de expertos y líderes de la industria para identificar las nuevas oportunidades que surgen con fuerza y orientan el futuro del sector.

No hay duda de que el deporte contribuye activamente al desarrollo económico y social de la población. Es claro su compromiso con la educación, su beneficio para salud, y su impacto en nuevos estilos de vida; y se ha consolidado, además, como una palanca generadora de negocio y riqueza, debido tanto a su actividad principal, como a otras a las que afecta de manera transversal.

Asimismo, y como una muestra más de la importancia del deporte, éste ha sido identificado, junto con la cultura, como uno de los ámbitos palanca del *Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia de la Economía* presentado recientemente por el Gobierno. Su capacidad de transformación, basada en nuevos criterios innovadores y sostenibles, impulsarán el crecimiento de nuestra economía junto con el resto de las políticas tractoras.

Sin embargo, el económico es sólo uno de los aspectos relevantes del sector. Hoy, con las condiciones creadas por la pandemia de la COVID-19, se ha puesto de manifiesto aún en mayor medida, la importancia de la práctica deportiva como elemento fundamental para el bienestar físico y mental de los individuos y de las sociedades que conforman. Los beneficios de la actividad física para la salud son incuestionables y la promoción del deporte es una prioridad en un país como el nuestro, en el que 52.000 muertes al año se deben al sedentarismo.

Aunque la pandemia ha hecho retroceder a la industria del deporte, se abre ahora una gran oportunidad: transformar cómo perciben los responsables políticos y los ciudadanos el valor que aportan los hábitos saludables y el deporte a los resultados sociales y económicos.

Confiamos en que este informe, ayude a reflejar y desarrollar todo el valor y potencial del sector en todas sus vertientes.

Queremos destacar y dar especialmente las gracias a la Fundación España Activa por ofrecernos esta oportunidad de sumarnos a su compromiso y apuesta por el deporte, para impulsar el sector y contribuir a la salud de las personas y a la mejora de los hábitos de vida saludables de la sociedad.

Gonzalo Sánchez
Presidente de PwC España



Este informe es el resultado de un análisis de la realidad del ecosistema del deporte español que tiene intención de convertirse en un instrumento de referencia que evalúe su desarrollo y evolución de forma regular a lo largo del tiempo. De hecho, ha sido denominado, tal vez de forma muy ambiciosa, como el “termómetro del ecosistema del deporte”.

Lo que las páginas que siguen a continuación han tratado de ofrecer al lector interesado es una visión crítica, rigurosa y sólida sobre la realidad, retos y oportunidades del deporte en su más amplio significado.

Evidentemente este documento parte del reconocimiento de la situación única en la que nos encontramos en este singular año 2020. Pero no se detiene en ello más de lo necesario, pues su valor reside en poder identificar los retos y las oportunidades que esta pandemia de la COVID-19 ha puesto de manifiesto... Y aquellas posibles respuestas y soluciones que deberíamos poner en marcha juntos para transformar lo que hoy son debilidades en fortalezas.

Muchas gracias a todo el equipo de PwC España por acompañarnos en este viaje.

Jaime Lissavetzky

Presidente de la Fundación España Activa



⁵ World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. 2020. Accessed 3/30/2020.

⁶ World Health Organization. COVID-19 Situation Weekly Report, World Health Organization, 3 November 2020. <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update---3-november-2020>

Introducción

Un contexto único

A partir del pasado 30 de enero de 2020, el brote de la nueva enfermedad por coronavirus, más tarde llamada COVID-19, fue declarado Emergencia de Salud Pública (Organización Mundial de la Salud, 2020⁵). El 11 de marzo de 2020, la COVID-19 se caracterizó como una pandemia (Organización Mundial de la Salud, 2020). El 3 de noviembre del 2020, la OMS notificó cerca de 46 millones de casos y un total de 1,2 millones de muertes en todo el mundo (Informe semanal de situación de la COVID-19, Organización Mundial de la Salud, 2020⁶).

El mundo está experimentando un desafío extraordinario que altera la vida debido a la pandemia de la COVID-19 (Organización Mundial de la Salud, 2020). Si bien es difícil predecir cuándo disminuirá la pandemia de la COVID-19, o cuándo las comunidades volverán a funcionar normalmente, la mayoría de los países europeos están cambiando su enfoque hacia el proceso de regresar a la “nueva normalidad”. Por lo tanto, la atención se está alejando de la aguda crisis de atención médica hacia una crisis social y económica más amplia y a más largo plazo causada por la COVID-19. Como consecuencia de esta crisis social y económica, se espera que el impacto económico sea más difícil que la crisis financiera de 2008. En términos de salud y bienestar, no sabemos cuáles serán los efectos de la pandemia de la COVID-19 a largo plazo en el comportamiento de las personas y las poblaciones de todo el mundo una vez que la vida comience a volver a la normalidad. Sin embargo, una cosa está clara: esta crisis sanitaria ha destacado el hecho de que las desigualdades existentes en salud, bienestar y estado económico en nuestras comunidades han hecho que ciertas personas sean más vulnerables a esta enfermedad y que esta desigualdad ya no sea aceptable.



El pasado mes de junio la Asociación del Deporte Español⁴ y el Observatorio de la Vida Activa⁵ y Saludable de la Fundación España Activa pusieron en marcha un estudio cualitativo y cuantitativo sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en el ecosistema del deporte español⁶, centrado en ofrecer orientaciones informadas sobre las posibles acciones a considerar en la fase de recuperación post-COVID-19.

Según datos preliminares identificados en este estudio, el **porcentaje de pérdidas estimado** derivado de los efectos de interrupción de la actividad para los agentes del ecosistema deportivo español por la crisis de la COVID19 se localizaba en un **38,5% para el ejercicio del 2020**, con un importe aproximado de **4.616 millones de euros**.

Además, se atribuye un impacto negativo directo de la crisis de la COVID-19 que se manifiesta en una **reducción del 14,1% en la población beneficiaria**, ascendiendo este valor a cerca de **1,4 millones de personas**. Si este impacto en la reducción de la población practicante por efectos de la crisis de la COVID19 se mantiene y los niveles de actividad y servicios no se recuperan a los niveles del 2019, el **impacto en el empleo deportivo** podría suponer una pérdida **de entre 31.000 y 42.000 puestos de trabajo**.

Como veremos en detalle en el capítulo correspondiente de este informe, la práctica regular de **deporte y ejercicio es la poli-píldora más eficaz y eficiente para construir una sociedad más capaz, más feliz, y más sostenible**. La investigación ha demostrado de forma contundente e indiscutible que es un instrumento clave de promoción y prevención de la salud, de ahorro en costes socio-sanitarios, de activación social y económica, y de contribución efectiva al desarrollo sostenible y a la conservación del planeta. De hecho, en nuestro país el **gasto anual previsto derivado de la inactividad física para el 2020 ascendía a más de 1.800 millones de euros**. Pues bien, como consecuencia de la reducción estimada de practicantes activos de deporte como consecuencia de la COVID-19 (14,1%), estos gastos anuales derivados de la inactividad física en el 2020 se incrementarían en 508 millones de euros, hasta alcanzar un total de **2.312 millones**.

En ese informe, tanto la Asociación del Deporte Español como la Fundación España Activa solicitábamos la **consideración del ecosistema del deporte como un eje integral y fundamental en la reconstrucción del país** tras la crisis de la COVID-19.

El denominado **España Puede: Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia**⁷, aprobado por el Gobierno el pasado 7 de octubre de 2020, se orienta sobre **cuatro ejes de transformación** (transición ecológica, digitalización, cohesión social y territorial e igualdad de género) y **diez palancas de trabajo**.

Las diez políticas palanca integran a su vez **30 proyectos o líneas de acción** que articulan de forma coherente y complementaria las diferentes iniciativas tractoras prioritarias de reforma estructural, tanto de tipo regulatorio como de impulso a la inversión, para contribuir a alcanzar los objetivos generales del Plan.

El **Deporte y la Cultura** es una de esas diez **“políticas palanca”**, con una **dotación directa de recursos del 1,1%**.

En relación con el deporte, el Plan manifiesta de forma expresa el impacto sufrido por los efectos de la crisis, pero a su vez la oportunidad para reactivar su actividad en base a nuevos criterios innovadores y sostenibles:

“..., el sector del deporte ha sufrido muy directamente las consecuencias devastadoras de la emergencia sanitaria. Por ello, es preciso adoptar medidas extraordinarias y urgentes para la reactivación de este sector económico, basadas en criterios de desarrollo sostenible, cohesión social, creación de empleo, reactivación del entorno rural, atención a colectivos vulnerables y reequilibrio territorial y digitalización. Además, se trata de potenciar el deporte como elemento esencial en el mantenimiento de la salud física y mental de la ciudadanía”.

Y de esta forma, en concreto, la **línea de acción #26: Fomento del sector del deporte**, plantea a su vez las siguientes actuaciones estratégicas:

- 1) la potenciación de encuentros empresariales,
- 2) la organización de grandes acontecimientos deportivos,
- 3) el fomento del turismo deportivo,
- 4) el desarrollo de infraestructuras deportivas seguras y sostenibles,
- 5) el impulso a la transformación digital de las organizaciones deportivas,
- 6) la promoción de la investigación sobre la actividad física como elemento de fomento de la salud,
- 7) y el desarrollo de un plan de modernización de infraestructuras deportivas, red de centros de alto rendimiento y tecnificación deportiva.

⁴ <https://deporte.es/es/portada/>

⁵ <http://espanaactiva.es/observatorio/>

⁶ Jiménez, A., Mayo, X. López-Valenciano, A., Ardanuy, M: Estudio de Evaluación del Impacto de la pandemia de la COVID-19 sobre el Ecosistema del Deporte en España. Edita: ADESP y Fundación España Activa, Madrid, 2020. http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2020/06/Informe_estudio_FEA_ADESP_CSD_impacto_covid19_compressed.pdf

⁷ España Puede. Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia. Gobierno de España, Octubre 2020. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2020/07102020_PlanRecuperacion.pdf

Sobre la colaboración de la Fundación España Activa y PwC España



El 11 de diciembre del 2019 se firmó en la sede de PwC en Madrid un acuerdo de colaboración entre PwC España y la Fundación España Activa para la elaboración de un informe sobre el valor y el impacto del deporte en España. El estudio, bajo el título preliminar del *El sector del deporte en España*, se planteaba como objetivo fundamental el profundizar en el análisis del impacto que tiene el deporte en la sociedad en aspectos muy diversos que van desde el económico -la industria del deporte-, pasando por la salud, el desarrollo tecnológico o su efecto dinamizador de las ciudades, entre otros.

De izquierda a derecha: Patricia Manca, socia responsable del sector de Entretenimiento y Medios de PwC España, Jaime Lissavetzky, presidente de la Fundación España Activa y Gonzalo Sánchez, presidente de PwC España.

Para Jaime Lissavetzky,
“la firma de este convenio entre la Fundación España Activa y PwC es una gran noticia para el sector del deporte y de la actividad física, así como para todos los sectores a los que el deporte afecta de manera transversal. La experiencia, recursos, capacidad y

conocimiento del sector de la Fundación y PwC se unen ahora para construir un marco de referencia multidimensional sobre el valor total del deporte en España. Este ambicioso estudio será el termómetro del deporte obtenido desde una visión crítica, rigurosa y sólida sobre la realidad, retos y oportunidades del deporte en su más amplio significado”.

Para Patricia Manca,
“estamos convencidos del impacto positivo que el deporte genera como disciplina tanto en el desarrollo personal como en el profesional de los individuos, de nuestra sociedad y, en definitiva, de nuestro país. Y esto es lo que nos motiva a participar en la elaboración de este informe con la Fundación España Activa. Un estudio que servirá de pantalla de esta industria en la creación de valor que representa en la sociedad”.

Casi un año más tarde, y tras habernos enfrentado a una de las crisis más singulares y exigentes vividas por el conjunto de la población mundial, tiene usted entre sus manos el resultado de un estudio elaborado por un equipo compuesto por miembros del Observatorio de la Fundación España Activa y por profesionales del grupo de Entretenimiento y Medios de PwC España.





Termómetro del ecosistema del deporte en España

Dirigido por **Patricia Manca**, socia responsable de **Entretenimiento y Medios** y **Alberto Gutiérrez De León-Sotelo**, director de **Consultoría de Entretenimiento y Medios**, ambos de PwC España, y **Alfonso Arroyo Lorenzo**, de la Fundación España Activa.

“Este informe parte del reconocimiento de la situación única en la que nos encontramos en este año 2020”

A partir de aquí, identificamos el reto y la oportunidad que han ido surgiendo con fuerza, conectamos con voces y líderes del ecosistema del deporte y les pedimos que nos ayudaran a determinar las claves y posibles ejes de desarrollo de cara al futuro.

A continuación, nos embarcamos en describir y desarrollar estas claves y ejes, siempre bajo el prisma de su impacto actual y potencial desarrollo posterior para proponer una *“hoja de ruta”* para el futuro del conjunto del ecosistema del deporte en España.

Conclusiones

El reto y la oportunidad

La contribución del ecosistema del deporte y la actividad física en la transformación hacia una nueva Economía del Bienestar...

Este año 2020 será un año para recordar... la pandemia de la COVID-19 ha arrojado luz sobre el hecho de que las desigualdades existentes en salud, bienestar y situación económica de nuestras comunidades han afectado a aquellas personas más vulnerables y esta desigualdad ya no es aceptable.

Nos encontramos ante la oportunidad de crear una economía impulsada por el bienestar, que facilite a las personas de todas las comunidades y naciones optimizar su salud y bienestar y disfrutar de una mejor calidad de vida después de la pandemia.

Para algunos, particularmente aquellos con afecciones prolongadas, la COVID-19 y las condiciones que ha creado, presentan una tormenta perfecta donde la inactividad física y los comportamientos sedentarios se agravan, acentuando a su vez el impacto de futuras posibles nuevas pandemias.

En el contexto de la COVID-19, los datos indican de manera convincente que la pandemia de inactividad física persistirá mucho después de que nos recuperemos de la pandemia actual. Además, los impactos sanitarios y económicos derivados de la inactividad física, para los que no se vislumbra un final, seguirán siendo graves y se verán agravados por el impacto de la COVID-19, lo que conducirá a una mayor desigualdad en la salud y el bienestar de la población.

Por otra parte, la evidencia demuestra con claridad como disponer de niveles

elevados de aptitud cardiorrespiratoria y hacer ejercicio regular a una intensidad de moderada a vigorosa puede mejorar las respuestas inmunitarias a la vacunación, reducir la inflamación crónica de bajo grado y mejorar varios marcadores inmunes en varios estados de enfermedad y en todos los grupos de edad, con especial impacto sobre los más mayores.

Nuestro papel ahora (como agentes de un ecosistema deportivo responsable) es comunicar estos hechos de manera efectiva y **crear las condiciones que faciliten y normalicen el acceso a la práctica de actividad física y deporte**, de modo que las personas puedan beneficiarse de los efectos protectores de la actividad física regular contra las enfermedades transmisibles y no transmisibles.

En 2012, el PIB relacionado con el deporte en el conjunto de Europa fue de 279.700 millones de euros o el 2,12% del PIB total dentro de la UE. Además, 5,67 millones de empleos podrían atribuirse al deporte, una participación del 2,72%. En otras palabras, cada 47 euros y cada 37 empleados en la UE están directamente relacionados con el deporte. Los análisis conservadores han identificado costes de atención sanitaria anuales directos e indirectos de 11.743 y 3.829 millones de dólares, respectivamente, para la región europea.

Sin embargo, a pesar de la capacidad, la voluntad y el historial del ecosistema del deporte para jugar un papel proactivo de liderazgo en la promoción de un estilo de vida físicamente activo y saludable, rara vez se reconoce a sus agentes en las estrategias o campañas de promoción de la actividad física de los gobiernos nacionales. Y esto necesita cambiar.

Parte del problema identificado es que;

Los agentes del ecosistema del deporte y sus industrias asociadas (desde la más orientada al entretenimiento y el deporte espectáculo, hasta la más focalizada en la salud y la calidad de vida) no han invertido suficientes recursos y energía en el desarrollo de una base sólida de evidencias que respalde su capacidad para ofrecer resultados y aportar valor al conjunto de la sociedad de forma significativa y sostenible. Además, rara vez se exploran o identifican los impactos económicos y sociales más amplios del deporte. Esto claramente socava la contribución potencial que el ecosistema puede hacer en términos de abordar una amplia gama de retos y problemas sociales y de salud en múltiples áreas de políticas públicas, a través del deporte.

Desafortunadamente, hoy pagamos el precio por ello, en planes retrasados para la recuperación de actividades claves del sector deportivo y percepciones obsoletas sobre la naturaleza de sus servicios. El desafío que planteamos aquí al conjunto de los agentes del ecosistema es este:

Aprovechemos esta oportunidad para promover una transformación fundamental en la forma en que los responsables políticos y el público perciben el valor y la contribución del ecosistema del deporte en nuestro país, reforzando muy especialmente la visibilización de sus extraordinarios resultados sociales y económicos.

Esto significa embarcarnos en **cuatro acciones** fundamentales:

1. Un análisis más ambicioso y riguroso de nuestro valor económico en el conjunto de España;
2. Proporcionar un análisis integral de nuestro valor social y económico, considerando como modelo de referencia el Social Return of Investment (Retorno Social de la Inversión)

3. Desarrollar y presentar un análisis sólido y basado en evidencias sobre nuestra contribución a la Agenda Global de Desarrollo Sostenible.
4. Un programa de promoción ambicioso y comprehensivo orientado a que los esfuerzos para reconstruir la economía española se dirijan a través de un enfoque en el bienestar y el impacto beneficioso para la salud y la calidad de vida de una vida activa.

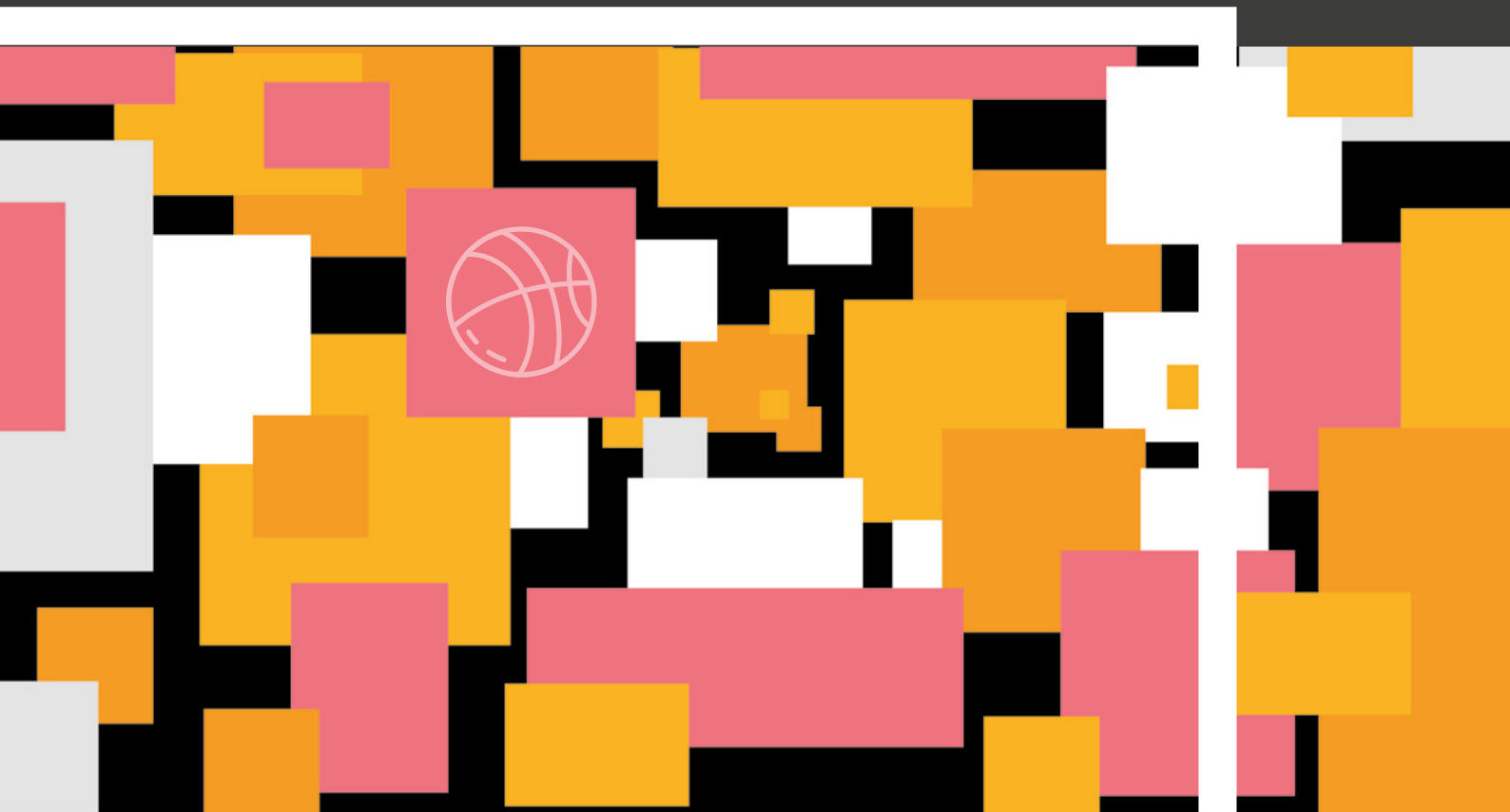
Para capitalizar lo que sabemos sobre el enorme impacto social del deporte y transformar la forma en que servimos al público, todo el sector y sus agentes debemos integrar la captación de información y su evaluación sobre los impactos sociales y económicos generados, incorporando el mismo en nuestro ADN.

Actualmente nos enfrentamos a dos pandemias que están ocurriendo al mismo tiempo. Confiamos en que el mundo se recuperará de la pandemia de la COVID-19 y se reanudarán las denominadas “actividades normales”. Sin embargo, la pandemia de inactividad continuará y, sin esfuerzos considerables, es probable que se vea agravada por las condiciones creadas por la COVID-19 (Hall et al., 2020)⁷.

Como sociedad simplemente no podemos permitir que esto suceda... Como industria responsable, tenemos que demostrar un liderazgo sólido, defender nuestro valor y comunicar la contribución amplia y profunda de la actividad física y el deporte a toda la sociedad. Para ello, necesitamos mejorar la base de evidencias sobre lo que ofrecemos. En particular, necesitamos consolidar un mensaje claro apoyado en evidencias, convincente y consistente, que respalde el valor social y económico de nuestro sector.

⁷ Hall, G., D.R. Laddu, S.A. Phillips, et al. (2020), A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary be..., Progress in Cardiovascular Diseases, <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>

Aproximación al ecosistema del deporte en España



Contexto

El deporte es una palanca social de primer orden, debido al gran impacto que tiene en innumerables aspectos que resultan clave para el funcionamiento de la sociedad en su conjunto. A lo largo del presente documento se van a identificar y analizar diferentes aspectos que definen y articulan esta relación única y singular del deporte con la sociedad, a través de su impacto en la educación, la salud, la innovación, la economía y la cultura entre otros.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) define el deporte en el contexto del desarrollo y la paz como “*todas las formas de actividad física que contribuyen al bienestar físico, al bienestar mental y a la interacción social como los juegos, recreación, deportes organizados o que se desarrollan en el marco de una competición, y juegos y deportes indígenas*”.

El deporte, considerado el fenómeno social de mayor impacto en el siglo XX, desempeña un papel de gran relevancia en la sociedad del siglo XXI. Es incuestionable su capacidad de atracción, de movilización, de promoción y representación de valores como la paz o la tolerancia, eliminando fronteras físicas, culturales, religiosas y/o socioeconómicas.

Además, cuenta con una popularidad que se extiende a nivel mundial, lo cual, lo dota de una inmensa capacidad de conectar con diferentes personas, colectivos y comunidades, convirtiéndose en una potente plataforma de comunicación y transformación social.

Componentes del ecosistema

Actualmente, el deporte se considera un eje estratégico de España y sus diferentes manifestaciones (actividades, servicios, eventos, competiciones, etc.) constituyen una herramienta esencial para el impulso de la “marca” del país.

De hecho, y como veremos en detalle a lo largo del informe, el deporte contribuye activamente al desarrollo económico y social de la población en su totalidad. Así, se ha convertido en algo imprescindible en la vida de muchos ciudadanos, no solo porque acapara gran parte de sus momentos de ocio, sino porque, además, ha pasado a ser parte esencial de su estilo de vida mediante una serie de hábitos que logran incorporar a su día a día, manteniéndose activos, desconectando de sus obligaciones y/o mejorando sus parámetros de salud.



“

Nuestra filosofía precede a la creencia de que el deporte es una parte inseparable del proceso educativo y un factor para promover la paz, la amistad la cooperación y el entendimiento entre los pueblos

”

Juan Antonio Samaranch

Presidente del Comité Olímpico Internacional (1980-2001)



“

El deporte es un idioma universal que une a la gente, no importa cual sea su origen, antecedentes, creencias religiosas o situación económica

”

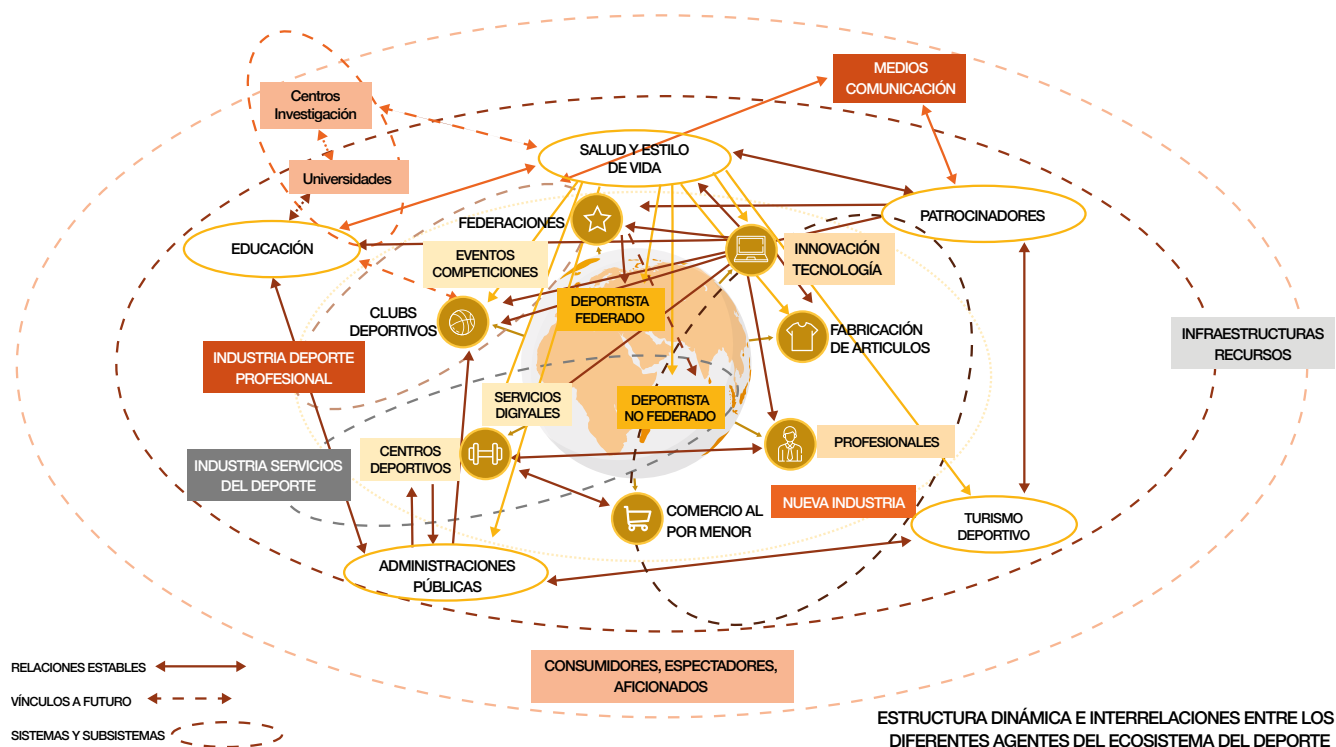
Kofi Annan

United Nations Secretary General (1997-2006)

Este cambio de mentalidad sobre las diferentes dimensiones y expresiones del deporte deriva en múltiples oportunidades que pueden tener un gran impacto social y económico si se articulan, estimulan y explotan como es debido.

Además, se trata de una palanca generadora de negocio y riqueza (tanto social como económica), a través de múltiples actividades y agentes que constituyen el denominado **ecosistema deportivo**:

Figura 1: Propuesta dinámica del ecosistema del deporte PwC-FEA



Este ecosistema se articula en diferentes sistemas dinámicos de relación, con posibles subsistemas asociados, y en donde se identifican relaciones estables (identificadas mediante líneas continuas) y potenciales vínculos a futuro (identificados por líneas discontinuas).

Como todo ecosistema, el mismo integra a diferentes agentes o elementos que se organizan en el contexto de diferentes sectores de actividad, creando a su vez una serie de industrias productivas y generadoras de valor, en las que distintos agentes pueden (y deben) desarrollar funciones múltiples. Si hay algo que caracteriza al ecosistema del deporte es su enorme dinamismo, flexibilidad y capacidad de transformación, mientras que a su vez manifiesta, en muchas ocasiones, una aproximación tradicionalista a ciertas oportunidades, lo que evidencia un fiel reflejo de un estadio de desarrollo aún inmaduro.

En una primera aproximación descriptiva al ecosistema podemos identificar con claridad tres industrias independientes, pero en la mayoría de los casos sinérgicas (o con el potencial de serlo mucho más a futuro), y solapadas:

1) La Industria del Deporte Profesional; definida por el carácter competitivo de la misma, en donde los propios eventos deportivos y las competiciones generan un alto valor para todos sus integrantes (deportistas profesionales, clubs deportivos, federaciones, ligas y campeonatos oficiales y/o reconocidos, y deportistas federados en menor medida). Esta industria interactúa de forma estable y fructífera con la de los medios de comunicación (como veremos en detalle en el capítulo siguiente), pero también y de forma muy relevante a futuro con el sector educativo, el de la salud y el estilo de vida, el del turismo deportivo y el de las Administraciones Públicas.

2) La Industria de los Servicios del Deporte; orientada fundamentalmente a atender las necesidades del ciudadano interesado por la práctica y/o del deportista no federado, a través de los distintos agentes involucrados en la prestación de esos servicios: centros deportivos, de cualquier titularidad, empresas de servicios, proveedores digitales (en clara expansión actualmente como resultado de las consecuencias de las limitaciones de movilidad derivadas de la crisis de la COVID-19), etc. En este caso, las interacciones se centran en el sector de la salud y el estilo de vida y en el de las Administraciones Públicas, pero se empieza a manifestar una tendencia clara hacia el sector educativo (vinculado al ámbito universitario y de la investigación), el turismo activo y muy especialmente a los integrados dentro de las nuevas industrias del Deporte.

3) Las denominadas en nuestro caso como **Nuevas Industrias del Deporte** incorporan a todos aquellos agentes y elementos que se estructuran a partir del **desarrollo tecnológico y la innovación**, pudiéndose definir también como las industrias de las “soluciones”. Estas industrias integran los elementos más visibles, como pueda ser la fabricación de artículos deportivos y el comercio al por menor (retail), pero también a una nueva generación de profesionales del deporte, ávidos por transformar su realidad. Este tercer “subsistema” del ecosistema del deporte interactúa con todos los demás sectores productivos, generando nichos de oportunidad que sin lugar a duda van a influir y modificar las dos industrias definidas anteriormente.

Esta tendencia a la manifestación de un comportamiento muy dinámico en el ecosistema del deporte se va a acelerar en los próximos años, generando un nuevo escenario de relaciones entre los diferentes agentes, y a su vez un volumen enorme de oportunidades de crecimiento para aquellas entidades y organizaciones que sepan contextualizar los mismos y entender el valor que puedan aportar en cada caso.

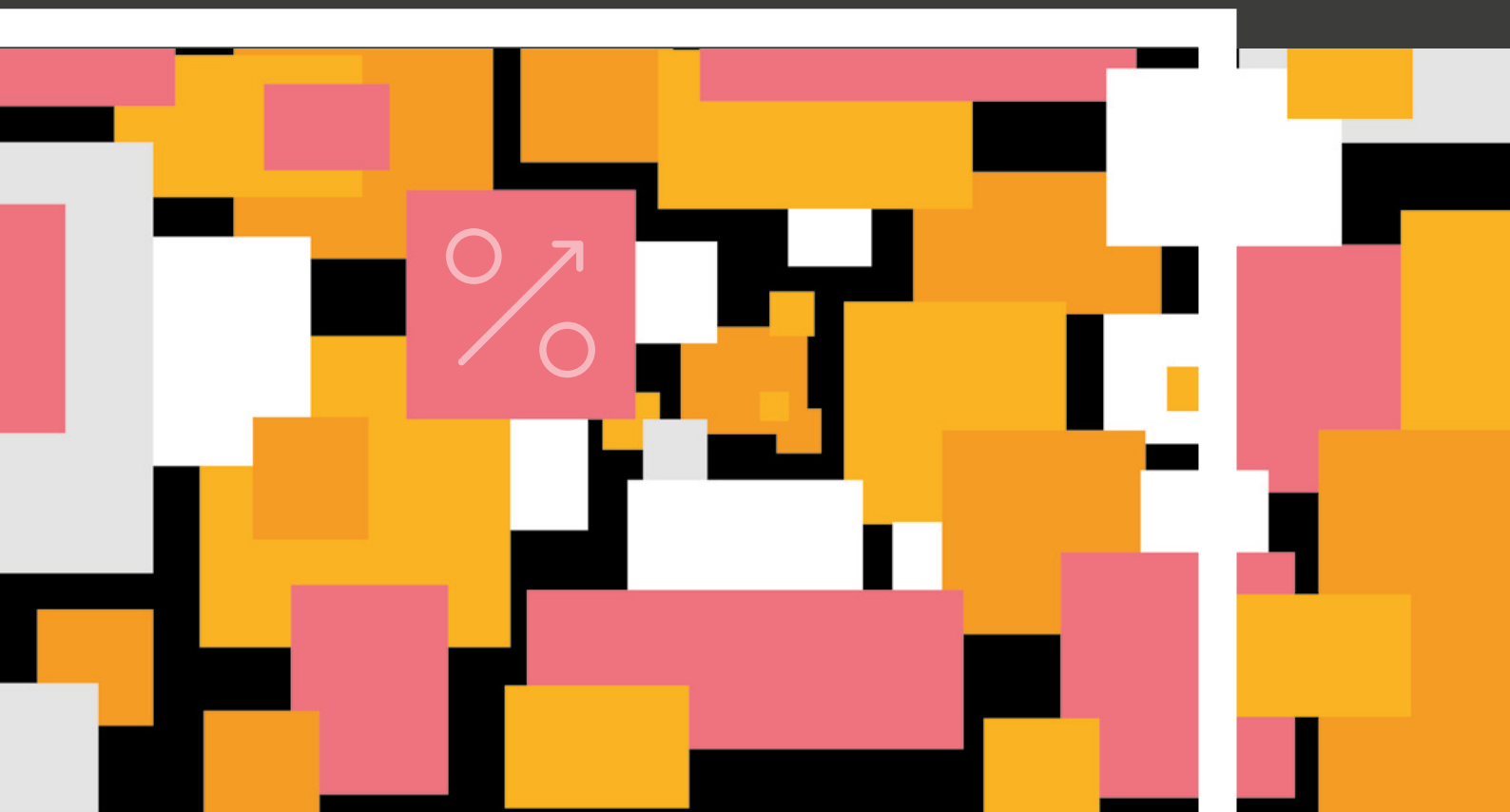
En un interesante informe completado por CSIRO para las autoridades del deporte en Australia (*CSIRO for the Australian Sports Commission, 2013*)⁸, tras su fracaso en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, se identificaban con claridad varias mega-tendencias que tendrían una importancia fundamental en el desarrollo del ecosistema del deporte en las décadas siguientes. Hoy, casi 8 años más tarde, esas mega-tendencias ya se están manifestando en nuestro ecosistema español.

Figura 2: Identificación de mega-tendencias influyendo el desarrollo del ecosistema del deporte a futuro. (CSIRO, 2013)



⁸ Hajkowicz, S.A., Cook, H., Wilhelmseder, L., Boughen, N., 2013. The Future of Australian Sport: Megatrends shaping the sports sector over coming decades. A Consultancy Report for the Australian Sports Commission. CSIRO, Australia.

Contribución del ecosistema del deporte a la actividad económica y al empleo en nuestro país



Impactos económicos generados por las industrias del ecosistema del deporte en España

Las industrias del ecosistema del deporte aportan un gran valor económico y social. Por ello, de manera paralela a su creciente presencia y reconocimiento en las sociedades modernas, ha crecido también la voluntad para cuantificar sus efectos. En 2007, se creó en la Unión Europea un grupo de trabajo sobre deporte y economía que desarrolló una definición estadística armonizada del deporte (la Definición de Vilna) que consta de las siguientes tres categorías (Figura 3).

En este capítulo partimos de los datos proporcionados por la Estadística Estructural de Empresas que elabora el Instituto Nacional de Estadística (INE) para calcular el impacto generado por la industria deportiva, cuyo enfoque se aproxima a la versión estricta de la definición de Vilna. Esto es, incluye las “actividades deportivas”

comprendidas en la categoría 93.1 de la Nomenclatura Estadística de Actividades Económicas de la Comunidad Europea (NACE) como la actividad de los clubes deportivos, los gimnasios o la gestión de instalaciones deportivas; más los productos y servicios necesarios para la práctica deportiva, como la ropa, el calzado o la infraestructura⁹.

Para medir el impacto total sobre la economía de la industria deportiva hay que tener en cuenta que, además de la actividad del propio sector definido anteriormente -considerado impacto directo-, se generan unos efectos adicionales que afectan a un elevado número de hogares y ramas de actividad.

Figura 3: Categorías de la “definición de Vilna” del sector del deporte



Fuente: SportsEconAustria – Institute of Sports Economics (2018).

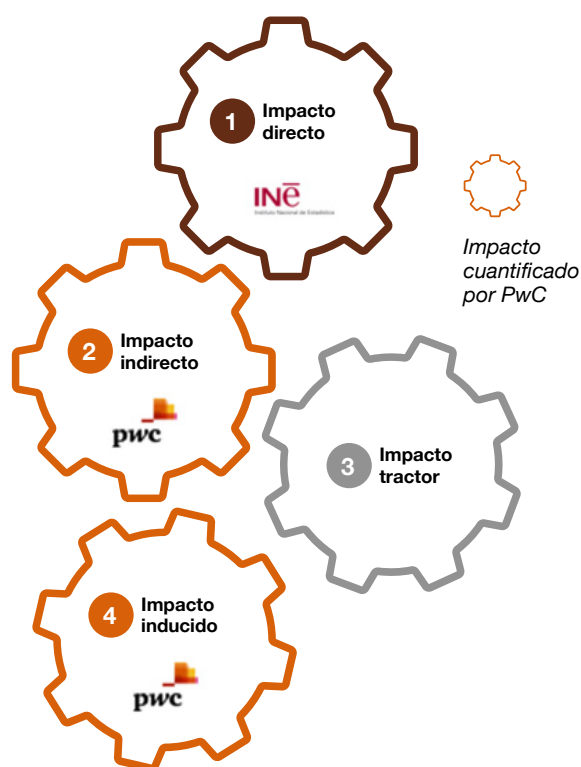
Figura 4: Eslabones analizados de la industria deportiva en España



⁹ La definición ampliada incluye además de las actividades estadísticas y estrictas, los productos que tienen una relación indirecta con el deporte y no son necesarios para su realización, como los medios de comunicación, las apuestas o la hostelería.

Figura 5: Tipologías de Impactos generados por la industria del deporte en España

- 1 Impacto directo.**
Se refiere a la actividad económica y al empleo generado directamente por la industria del deporte
- 2 Impacto indirecto.**
Hace referencia al impacto generado por los gastos e inversiones que el conjunto de empresas de la industria del deporte realizan en sus cadenas de suministro.
- 3 Impacto tractor.**
Se refiere al impacto generado en otros sectores que utilizan el deporte y sus servicios como herramienta para generar actividad económica y empleo (ej. turismo, hostelería y restauración, juego y apuestas, medios de comunicación, etc.).
- 4 Impacto inducido.**
Se corresponde con el aumento de la actividad económica derivado del incremento del consumo de los hogares. Este aumento del consumo de los hogares se genera por los empleos generados de forma directa, indirecta y tractora.



Nota: El impacto inducido calculado por PwC tiene en cuenta el impacto directo y el indirecto y, por tanto, no considera el impacto inducido adicional que se generaría con motivo del impacto tractor.

Fuente: Análisis de PwC.

Por tipología de impacto, se encuentran: (i) los impactos indirectos, derivados de los gastos e inversiones que las empresas vinculadas al deporte realizan a lo largo de sus cadenas de suministro; (ii) el impacto tractor, que se corresponde con el aumento de la actividad económica y el empleo que terceros sectores generan por el mero hecho de utilizar el deporte y los eventos deportivos asociados como palanca para atraer una mayor demanda; y, por último; (iii) el impacto inducido, que se corresponde con el aumento de la actividad económica derivado de un mayor gasto de los hogares, tanto por vía directa como indirecta y tractora.

De los tres impactos adicionales generados por la industria del deporte en España, dos de ellos, los impactos indirectos e inducidos¹⁰, han sido calculados por PwC. En el caso del impacto tractor, no se ha calculado de forma exhaustiva su contribución dada la falta de información disponible sobre su perímetro y el efecto arrastre que genera sobre numerosos sectores como el turismo, la hostelería, los juegos y las apuestas deportivas o los medios de comunicación¹¹.

Los impactos indirectos e inducidos han sido calculados siguiendo la metodología input-output (I-O), que es una técnica estándar, homologada y es ampliamente utilizada para cuantificar el impacto de actividades económicas. El modelo input-output, que ha sido construido a partir de las tablas I-O de la Contabilidad Nacional del INE, está basado en el modelo de producción de Leontief, que describe las relaciones intersectoriales dentro de una economía partiendo de la base de que la producción (output) de un sector económico puede ser utilizado como recurso (input) de otro sector económico.

A su vez, las variables elegidas para analizar estos impactos de la industria deportiva son la actividad económica en términos de producción¹², que mide los incrementos en la facturación creados por la industria deportiva y las empresas beneficiadas por ella, y los empleos, medidos en términos absolutos.

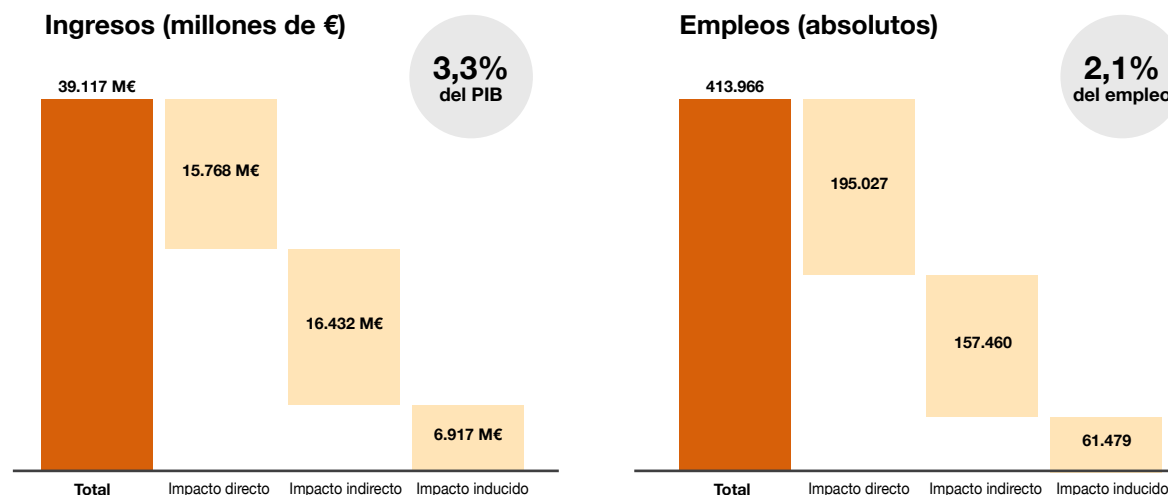
De acuerdo con esta metodología, la industria deportiva, contribuyó a generar durante 2018 una actividad económica de **39.117 millones de euros**, lo que equivale al 3,3% del Producto Interior Bruto (PIB) nacional. Por otro lado, en términos de empleo, gracias a la industria del deporte se generaron en España casi 414 mil puestos de trabajo, lo que equivale al 2,1% de la población ocupada en el país. Alejandro Blanco, presidente del COE, se pronunció sobre el área económico-deportiva durante su entrevista, “la reducción del gasto público en deporte se viene

¹⁰ El impacto inducido calculado tiene en cuenta el efecto directo e indirecto, pero no el incremento de consumo adicional que se generaría con el impacto tractor.

¹¹ De forma ilustrativa, se presenta más adelante el impacto tractor generado por la industria del fútbol profesional en España. Esta industria aporta de forma directa en torno al 56% de los ingresos del sector de clubes deportivos (datos relativos a 2017). Informe PwC “Impacto económico fiscal y social del fútbol profesional en España” (diciembre 2018).

¹² La diferencia entre producción y el Valor Agregado Bruto (VAB) es que la primera representa la cifra de negocio de las compañías, mientras que la segunda es la diferencia entre los bienes y servicios vendidos por las empresas y los consumos intermedios utilizados en su producción.

Figura 6: Contribución económica de la industria del deporte por tipo de impacto en España (2018)



Nota: Las cifras estimadas no tienen en cuenta el impacto tractor que genera el deporte en España ni el impacto inducido adicional que se produciría con motivo del efecto tractor.

Fuente: Análisis de PwC a partir de las tablas *input-output* del INE.

produciendo por el modelo de gestión del deporte, heredado de etapas anteriores y que seguimos manteniendo en la actualidad. El futuro solo puede ser visualizado con el binomio de la inversión pública privada y en la consideración del deporte como agente integrador y dinamizador de la sociedad.”

Tal y como publica el INE, en 2018, la industria del deporte generó de manera directa una actividad económica de 15.768 millones de euros de producción y 195.027 puestos de trabajo¹³ a través de más de 37.231 empresas. Esta actividad económica generada directamente por la industria equivale al 1,3% del PIB nacional y su aportación al empleo asciende al 1% de la población ocupada en España durante 2018.

Figura 7: Principales datos de la contribución económica directa de la industria deportiva en España (2018)



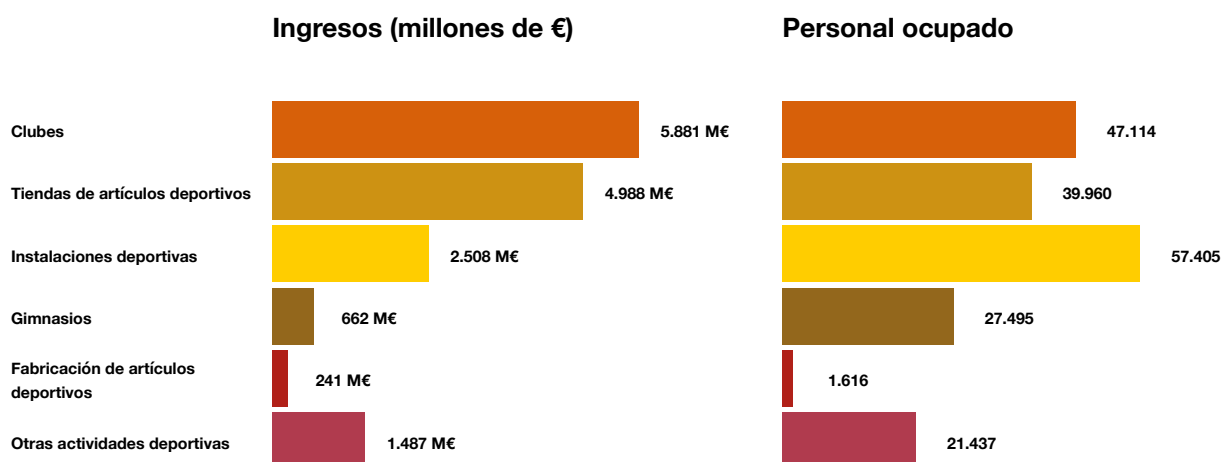
Fuente:
Instituto Nacional
de Estadística (INE).

Por magnitud del impacto económico directo, la facturación derivada de los clubes es la más elevada (con 5.881 millones de euros) seguida de las tiendas especializadas en la venta de artículos deportivos (4.988 millones de euros), las instalaciones deportivas (2.508 millones de euros), los gimnasios (662 millones de euros) y la fabricación de artículos y prendas deportivas (241 millones de euros). Otras actividades deportivas como las asociadas con la promoción de eventos y ligas deportivas o la de los órganos reguladores también generaron en total casi 1.487 millones de euros.

En términos de empleo, destaca especialmente el sector de las instalaciones deportivas, con más de 57.400 empleados, lo que representa el 29% del empleo total de la industria deportiva. Le siguen muy de cerca los clubes, con un total de 47.114 empleados, las tiendas deportivas (39.960 empleados) y los gimnasios (27.495 empleados). Adolfo Ruiz, presidente de la Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas (FNEID), comentó su visión sobre el sector de los gimnasios y futuras iniciativas, “el segmento low cost de gimnasios ha ayudado mucho a la incorporación de usuarios al deporte, pero seguimos estando muy lejos de la media europea. Desde FNEID pretendemos hacer campañas de promoción de la actividad física y en el tema presupuestario lograr medidas fiscales que favorezcan el uso de las instalaciones deportivas, por ejemplo, una bajada del tipo de IVA.”

¹³ De acuerdo con la Encuesta de Población Activa publicada en el Anuario Estadístico del Deporte (2020), en 2019 hubo un volumen medio de 219.000 personas con empleo vinculado al deporte.

Figura 8: Contribución directa de cada uno de los eslabones de la industria deportiva a la actividad económica y al empleo

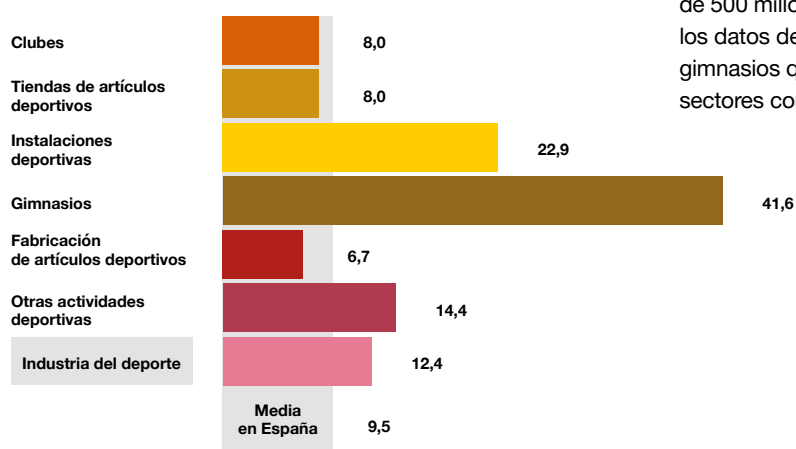


Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE).

Además de su importancia económica y social en términos absolutos, la industria deportiva destaca por ser un sector intensivo en puestos de trabajo. Por cada millón de euros que la industria factura en España, genera 12,4 empleos absolutos, un 30% más que la media nacional. Entre los sectores de la industria más intensivos en empleo, destaca el sector de los gimnasios, con 42 empleos por cada millón de euros facturado, y las instalaciones deportivas, con 23 empleos.

La industria deportiva no ha dejado de crecer en los últimos años, tanto en términos de ingresos como de empleo. Solo entre 2017 y 2018, la industria aumentó sus ingresos en más de 1.114 millones de euros, lo que supone un incremento de un 8%. Esta tasa de crecimiento fue tres veces superior a la del Producto Interior Bruto de España. A nivel de puestos de trabajo, la industria cerró en 2018 con 4.259 empleos más que en 2017, con una tasa de creación de empleo del 2,2%.

Figura 9: Número de empleos absolutos generados de forma directa por cada millón de euros facturado (2018).



De los seis eslabones que conforman la industria deportiva, entre 2017 y 2018 solo la fabricación de artículos deportivos disminuyó su nivel de ingresos. El resto de los sectores aumentaron su facturación desde, por ejemplo, los seis millones de euros en el caso de los gimnasios hasta los más de 500 millones para el caso de los clubes. La evolución de los datos de empleo fue más dispar, con sectores como los gimnasios que experimentaron un crecimiento del 7%, hasta sectores como el de los clubes, que perdieron un 4%.

Nota: La ratio de puestos de trabajo generados por cada millón de euros de producción a nivel nacional se ha calculado a partir de la tabla *input-output* del INE, con datos relativos a 2015.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE).

Figura 10: Evolución entre 2017 y 2018 de los ingresos y el empleo directo en cada uno de los eslabones de la industria deportiva

	Ingresos (millones de €)	Personal ocupado
Clubes	▲ +519 M€ (+10%)	▼ -1.835 (-4%)
Tiendas de artículos deportivos	▲ +250 M€ (+5%)	▲ +940 (+2%)
Instalaciones deportivas	▲ +167 M€ (+7%)	▲ +3.832 (+7%)
Gimnasios	▲ +6 M€ (+1%)	▲ +1.317 (+5%)
Fabricación de artículos deportivos	▼ -15 M€ (-6%)	▼ -45 (-3%)
Otras actividades deportivas	▲ +185 M€ (+14%)	▲ +50 (0%)

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE).

En todo caso, la contribución de la industria deportiva a la economía española va más allá que su aportación directa. A través de su impacto indirecto la industria contribuyó a generar 16.432 millones de euros y mediante los impactos inducidos un total de 6.917 millones de euros.

El efecto multiplicador de la industria deportiva en la actividad económica de España es de 1,5 euros; es decir, por cada euro facturado por la industria del deporte en España, se generan 1,5 euros de ingresos adicionales en el resto de la economía.

De la misma forma, habría que sumar 157.460 puestos de trabajo creados de forma indirecta y 61.479 empleos generados de manera inducida. Estos datos implicarían que por cada millón de euros facturado por la industria del deporte en España se generan 26 empleos en el conjunto de la economía (entre empleos directos, indirectos e inducidos).

Figura 11: Principales indicadores del impacto indirecto e inducido generado por la industria del deporte en España (2018)

Ingresos (millones de €)	Personal ocupado
16.432 M€ de ingresos indirectos	157.460 empleos indirectos
6.917 M€ de ingresos inducidos	61.479 empleos inducidos
39.116 M€ de ingresos directos, indirectos e inducidos	61.479 empleos directos, indirectos e inducidos
1,5 € Por cada € de ingresos de la industria del deporte, se generan 1,5 € adicionales en el resto de la economía	26 Por cada millón de euros facturado por la industria del deporte, se generan 26 puestos de trabajo en España

Nota: Las cifras estimadas no tienen en cuenta el impacto tractor que genera el deporte en España ni el impacto inducido adicional que se produciría con motivo del efecto tractor.

Fuente: Análisis de PwC a partir de las tablas *input-output* del INE.

Según la aportación de cada uno de los impactos, el impacto directo en ingresos supondría el 40% del total, mientras que el 42% se correspondería con los ingresos generados de forma indirecta a través de los gastos e inversiones realizados por las empresas deportivas en proveedores nacionales. El inducido aportaría el 18% restante, que se correspondería con el impacto proveniente de la actividad económica derivada del consumo generado por los empleos creados a través de los impactos directos e indirectos.

Para el caso de los empleos, el impacto directo sería el que más contribuiría, con una aportación del 47% del total. Le seguiría la contribución del impacto indirecto, con el 38%, y el 15% restante vendría generado por el impacto inducido.

Además de los impactos indirectos e inducidos, alrededor de la industria deportiva se generan una serie de efectos tractores sobre la actividad económica de otros sectores que, de no ser por el deporte, no existirían. Entre los sectores potencialmente más beneficiados por este impacto tractor destacan:

- **Turismo:** viajes realizados por motivos vinculados al deporte.
- **Hostelería y restauración:** el consumo de alimentos, bebidas y otros productos por parte de aficionados a los diferentes eventos deportivos.

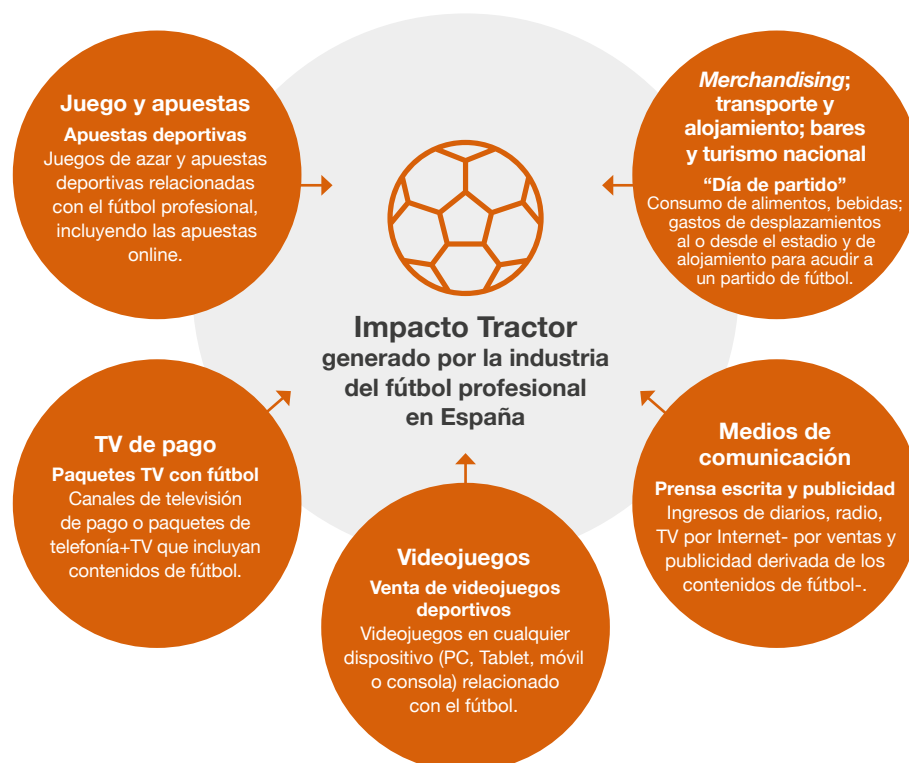
• **Medios de comunicación y publicidad:** la retransmisión de los eventos, los ingresos que reciben los medios de comunicación por ventas y publicidad derivada de los contenidos deportivos, etc.

• **Videojuegos:** la utilización de videojuegos a través de cualquier dispositivo cuyo contenido esté estrechamente relacionado con el deporte.

• **Juego y apuestas deportivas:** las apuestas deportivas, incluyendo las realizadas a través de medios digitales, los juegos de azar, etc.

Estos efectos tractores pueden llegar a generar importantes efectos sobre la actividad económica y el empleo. Por ejemplo, la industria profesional del fútbol, que factura de forma directa unos 3.000 millones de euros al año y emplea a más de 47.000 personas, generó un impacto tractor en la temporada 2016-2017 de 3.998 millones de euros de ingresos y 58.945 puestos de trabajo. Este efecto tractor representó un 34% de los ingresos directos, indirectos e inducidos calculados, y hasta un 47% para el caso de los empleos (directos, indirectos e inducidos).

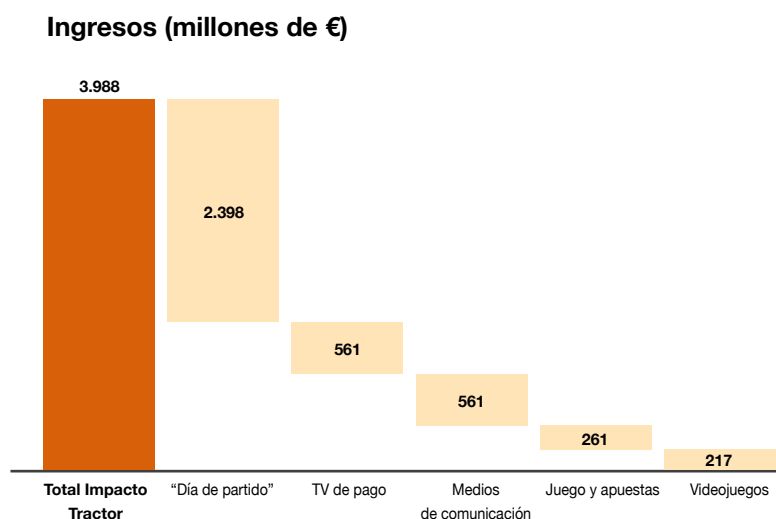
Figura 12: Ejemplo ilustrativo de las actividades y sectores afectados por el impacto tractor generado por la industria del fútbol profesional en España



Fuente: "Impacto económico fiscal y social del fútbol profesional en España" PwC, diciembre 2018.

Entre los impactos generados por el fútbol en otras actividades de la economía, destaca la contribución de la hostelería, transporte y alojamiento relacionado con los eventos deportivos en los estadios (el denominado “Día de partido”), que alcanzó los 2.398 M€, el 60% del impacto tractor total. Estos datos sobre el impacto del fútbol en España son clave para la economía del país y del resto de federaciones deportivas. Javier Tebas, presidente de LaLiga, comentó durante su entrevista los impactos que tendrá la crisis traída por la COVID-19 al fútbol profesional, incluyendo eventos como el matchday, donde más dinero se genera. “La próxima temporada la crisis afectará a los clubes en los aspectos matchday, la venta y compra de jugadores, y habrá una contracción en el tema de patrocinios. La contribución directa de LaLiga a la economía española es de 4.500 millones de euros, habrá una contracción del PIB de alrededor del 0,20 esta temporada 2020-2021.”

Figura 13: Desglose del impacto tractor en ingresos generado por la industria del fútbol profesional en España (temporada 2016-2017)



Fuente: "Impacto económico fiscal y social del fútbol profesional en España" PwC diciembre 2018.

El impacto económico y la crisis de la COVID-19

Aunque ya nos hemos referido a ello en el apartado introductorio de este informe, el igual que en muchos otros sectores de la economía, la COVID-19 ha asestado un duro golpe a la industria del deporte y esto tiene consecuencias sobre su impacto. De acuerdo con el referido informe “*Estudio del Impacto de la COVID-19 sobre el ecosistema del deporte español*”¹⁴, elaborado por el Observatorio de la Fundación España Activa con la colaboración de la Asociación del Deporte Español (ADESP) y el Consejo Superior de Deportes (CSD), se estima que los agentes del ecosistema del deporte español¹⁵ sufrirán unas pérdidas del 38,5% de su cifra de negocio en el ejercicio de 2020.

En términos de empleo, se identificó que el 35% de los agentes del ecosistema del deporte habían realizado o iban a realizar un Expediente de Regulación de Empleo por la COVID-19, lo que afectaba al 73,5% del personal en nómina a comienzos de año. A su vez, para cuantificar la posible destrucción de empleo, se partió de una reducción de los puestos de trabajo directos equivalente al descenso de la población que practicaba deporte (14,1%), lo que implicaría una pérdida de entre 31 mil y 42 mil puestos de trabajo.

La presidenta del CSD, Irene Lozano, comentó con motivo de la publicación de este trabajo el pasado mes de junio, los planes venideros por parte del CSD ante la crisis de la COVID-19:

“el Consejo Superior de Deportes velará porque el deporte no sólo no se quede atrás sino porque sea punta de lanza en la España que emerge de esta crisis. Vamos a implementar una estrategia nacional de deporte y hábitos saludables que sea referencia de lucha contra el sedentarismo y fomente los beneficios para la salud de la práctica deportiva. Es el momento de cambiar las inercias de ser ambiciosos y de que coloquemos entre todos al deporte en el lugar que merece en la sociedad y eso solo lo lograremos si conseguimos transmitir a la sociedad lo que podemos hacer por ella. Creo esa será la clave para que nos fortalezcamos en este momento.”

Estos planes del CSD se han articulado finalmente dentro de la línea de actuación #26 del plan **España Puede: Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia**¹⁶, aprobado por el Gobierno el pasado 7 de octubre de 2020, generando oportunidades reales de transformación del ecosistema deportivo español.

¹⁴ Jiménez, A., Mayo, X. López-Valenciano, A., Ardanuy, M: Estudio de Evaluación del Impacto de la pandemia del COVID-19 sobre el Ecosistema del Deporte en España. Edita: ADESP y Fundación España Activa, Madrid, 2020.

http://espanaactiva.es/wp-content/uploads/2020/06/Informe_estudio_FEA_ADESP_CSD_impacto_covid19_compressed.pdf

¹⁵ Incluye a las asociaciones deportivas, clubes deportivos, empresas vinculadas al deporte, federaciones autonómicas y federaciones nacionales. El fútbol profesional ha sido excluido de este impacto.

¹⁶ España Puede. Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia. Gobierno de España, Octubre 2020. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2020/07102020_PlanRecuperacion.pdf

Papel y valor del ecosistema del deporte en la promoción y prevención de la salud a través de una vida activa



Introducción: actividad física, ejercicio, deporte, salud y bienestar

Los beneficios para la salud de la actividad física son hoy en día incuestionables [1]. La responsabilidad que la inactividad física tiene para la aparición y desarrollo de muchas enfermedades no transmisibles y una mortalidad prematura ha llevado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) al reconocimiento de su importancia con la publicación de distintas resoluciones para la prevención y control de la inactividad física, como son WHA51.17 (2000) y EB109/14 (2001), y que llevaron al mismo tiempo a la publicación de la resolución WHA55.23, en la que se urgía a los estados miembros a ayudar a desarrollar una estrategia global para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles basándose en la mejor evidencia y buenas prácticas [2]. Esta resolución llevó, dos años más tarde, a la publicación de la Estrategia Mundial sobre Dieta, Actividad Física y Salud [3]. De este modo, la OMS recomendó a sus países miembros desarrollar guías nacionales de promoción de actividad física. Por otra parte, en el año 2010 la OMS publicó las recomendaciones mundiales sobre actividad física [4], sobre las cantidades y tipos de actividad física, mínimos que deben ser realizados por los ciudadanos para mantener un estado de salud óptimo y prevenir las diferentes enfermedades no transmisibles relacionadas con un comportamiento inactivo. En resumen, los adultos deben de realizar 150 minutos de actividad física moderada a la semana para mantener su estado de salud, y 300 minutos de actividad física moderada para obtener beneficios adicionales.

En el caso particular de nuestro país, el 13,4% de todas las muertes son atribuibles a la inactividad física, lo que supone más de 52.000 muertes al año [5]. Esto supone un gasto anual de unos 1.560 millones de euros como consecuencia de la inactividad física. En este sentido, para abordar la prevalencia de inactividad física en nuestro país, se han publicado tres documentos generales con el objetivo de reducir la prevalencia de inactividad física en España y sus consecuencias. En primer lugar, en el 2005 desarrolló la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) [6]. En segundo lugar, en el 2010 se llevó a cabo el Plan A+D (Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte) [7]. En tercer lugar, en el año 2015 se publicaron las recomendaciones para la población en relación a actividad física para la salud y reducción del sedentarismo, dentro de la estrategia de promoción de la salud y prevención en el sistema nacional de salud [8].

A pesar de estas publicaciones, España cumplía en el 2015 con todos los indicadores necesarios en relación a la promoción de la actividad física para la salud [9], y sin embargo la prevalencia de inactividad física en nuestro país siendo la misma que en el 2002. Desafortunadamente, el nuevo *factsheet* del 2018 para España no es tan benévolo, y marca ciertas carencias en la actividad política del país en cuanto a la promoción de actividad física se refiere. Dentro de estas carencias, están las relacionadas directamente con la promoción de la actividad física en los sectores del planeamiento urbanístico, el entorno y el transporte [10].

Figura 14: Respuesta política. Financiación asignada especialmente a la promoción del sector de la actividad física



España estableció un grupo de trabajo multisectorial para impulsar la salud a través de la actividad física, dirigido por la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte, para coordinar la promoción de la actividad física

Estrategia de Fomento de la Actividad Físico-Deportiva y Lucha Contra el Sedentarismo está liderada por el Consejo Superior de Deportes y se está extendiendo a nivel nacional. Pese a que cada una de las 17 comunidades autónomas tiene su propia estrategia





En relación con estos sectores de promoción de actividad física, tanto la Comisión Europea como la OMS han publicado diversos documentos para ayudar a los países miembros en promover un comportamiento activo en entornos urbanos, teniendo en cuenta el planeamiento urbanístico, el entorno y el transporte. Ejemplo de esto son los documentos “Promoting physical activity and active living in urban environments” [11] o “A healthy city is an active city: a physical activity planning guide” [12], en los que se desarrollan guías de buenas prácticas y ejemplos de cómo crear espacios que inviten a un comportamiento activo.

Como consecuencia de la importancia que el entorno tiene para la promoción de un comportamiento activo, en el nuevo Plan de acción mundial sobre actividad física (2018-2030), la creación de un entorno que promueva un comportamiento activo es un objetivo estratégico [13]. En este sentido, se indica que toda acción encaminada a modificar el entorno para promover un comportamiento activo debe estar enfocado desde diferentes acciones para crear espacios y lugares que promuevan y salvaguarden el derecho de toda la población, independientemente de la edad y la habilidad, para acceder a estaciones seguras en su entorno próximo para ser físicamente activos.

Estas acciones, en términos generales, son las siguientes:

- (i) fortalecer la integración de las políticas de planificación de transporte y planificación urbana para priorizar el uso mixto del suelo para facilitar la comunicación entre barrios con el objeto de promover las formas de transporte activo como andar e ir en bicicleta, así como incluir otras formas de movilidad sobre ruedas como las sillas de ruedas, los skates, etc., y el transporte público;

- (ii) mejorar el “nivel de servicio” proporcionado por las redes de infraestructura para andar y moverse en bicicleta, garantizando los principios de seguridad, universalidad y acceso igualitario para gente de todas las edades y habilidad;
- (iii) acelerar la implementación de acciones para mejorar la seguridad vial y la seguridad personal de los peatones, ciclistas y gente utilizando otras formas de movilidad sobre ruedas y de los pasajeros en los transportes públicos en cumplimiento con las recomendaciones sobre seguridad vial;
- (iv) fortalecer el acceso público a espacios abiertos y verdes, a redes verdes, espacios recreativos e instalaciones deportivas por gente de toda edad y condición, siendo este acceso consistente con los principios de seguridad, uso universal, acceso equitativo y para todas las edades.

Realizar una planificación urbanística que respete y desarrolle estos principios tendrá sin dudas un gran efecto en las comunidades, el barrio y la ciudad, influyendo de manera positiva en el comportamiento de la gente y promocionando, por lo tanto, un comportamiento activo entre los ciudadanos.

Recomendaciones de la actividad física para la salud

La OMS recomienda para todas las edades una cantidad mínima de actividad física para mejorar la salud y una cantidad adicional recomendada para obtener mayores beneficios en ella [4]. Cuando una persona no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física, se le considera físicamente inactivo. Si, en cambio, las cumple, se le considera físicamente activo.

Los niños de 5 a 17 años deben de realizar al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa diariamente incluyendo juegos, deportes, educación física, ejercicio planificado y transporte activo (como caminar o andar en bicicleta), en entornos tan diversos como el contexto familiar, la escuela o la comunidad. Además, deberán realizar cantidades mayores de 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para obtener beneficios adicionales. En este sentido, la mayoría de la actividad física diaria debe de ser aeróbica, y al menos tres veces por semana deben ser incluidas actividades físicas de intensidad vigorosa, incluyendo aquellas que fortalecen los músculos y los huesos.

Los adultos de 18 a 64 años deben de realizar al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana, 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa a la semana, o una cantidad equivalente entre ambas intensidades, en periodos de al menos diez minutos seguidos de duración. Para poder obtener mayores beneficios en la salud en adultos, se recomienda aumentar esas cantidades hasta los 300 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada semanal, los 150 minutos de actividad de intensidad vigorosa a la semana, o una cantidad equivalente entre ambas. Estas posibles actividades incluyen la realización de actividad física en el tiempo libre, el transporte activo (como caminar o andar en bicicleta), la actividad física ocupacional (trabajo), y tareas del hogar, juegos, deportes o ejercicio físico. Además, los adultos deben realizar actividades para aumentar la fuerza muscular incluyendo los principales grupos musculares al menos dos días a la semana.

Por último, los adultos de 65 años también deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana, 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa a la semana, o una cantidad equivalente entre ambas intensidades, en periodos de al menos 10 minutos seguidos de duración; y aumentar esas cantidades hasta los 300 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada semanal, los 150 minutos de actividad de intensidad vigorosa a la semana, o una cantidad equivalente entre ambas para obtener beneficios adicionales. Además, aquellas personas con problemas de movilidad deberán dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar el equilibrio y así evitar caídas. En el caso de que no se puedan realizar las recomendaciones mínimas, se deberá realizar tanta actividad física como sus habilidades y condiciones lo permitan.

Relaciones entre actividad física, ejercicio, deporte y salud

Se acaban de indicar las recomendaciones de la OMS sobre actividad física para el mantenimiento de salud, entendiendo actividad física como cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos que supone un gasto energético adicional al de reposo [14]. Ejemplos de actividad física es andar, bailar, desplazarse, etc. Sin embargo, existen diferentes formas de actividad física para conseguir mantener la salud, siendo todas ellas igual de importantes. Así, se puede realizar ejercicio, entiendo ejercicio como una actividad planificada, repetitiva, realizada con el objeto de mantener o mejorar la salud o la condición física [14]. Por último, entendemos el deporte como una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que también puede mantener el estado de salud.

En este sentido, el potencial de la práctica de diferentes formas de actividad física para el mantenimiento de la salud pasa muchas veces desapercibido. Son ejemplos de esto los beneficios como la práctica de diferentes disciplinas deportivas [15] o el uso de transporte activo como andar [16] o ir en bicicleta [17, 18] al trabajo o el centro de estudios, además de los conocidos beneficios del ejercicio estructurado [19]. Sin embargo, y en este sentido, las prácticas enfocadas a un cambio en el estilo de vida, sin ejercicio estructurado, también se han mostrado efectivas para el mantenimiento o mejora de la salud [19]. Esto indica la importancia de promover la práctica de actividad física en todos los dominios posibles, permitiendo al ciudadano elegir la manera en la que le resulta más fácil cumplir con estas recomendaciones de actividad física. En este sentido, el entorno físico próximo, definido por el urbanismo, determina las posibilidades de adquirir y progresar en un comportamiento activo en las distintas formas que hemos citado anteriormente [20].

Beneficios de una vida activa

Como hemos indicado previamente, se les considera físicamente inactivas a aquellas personas que cumplen con las recomendaciones de la OMS sobre actividad física. Se les considera, en cambio, físicamente activas cuando las cumplen. El hecho de ser físicamente activo previene de una serie de enfermedades y es capaz de revertir otras. En cambio, el hecho de ser inactivo contribuye a la aparición de ciertas enfermedades. Así, cumplir con las recomendaciones sobre actividad física reduce el riesgo de padecer varias enfermedades crónicas y una muerte prematura en un 20-30% [21, 22]. Es importante indicar, no obstante, que el simple hecho de moverse lleva a mejoras importantes para la salud, por lo que cualquier actividad física debe de ser potenciada. Así, los mayores beneficios para la salud en términos relativos suceden cuando se pasa de no realizar absolutamente ninguna actividad física a realizar alguna [23].

ERn efecto, la relación entre el riesgo relativo de determinadas enfermedades o una muerte prematura y la actividad física realizada es curvilínea, observándose por lo tanto las mayores reducciones al principio de la curva [23]. Por lo tanto, la dosis que indica el cambio de pasar de ser físicamente inactivo a físicamente activo está cerca de la dosis que permite mantener un nivel óptimo de beneficios para la salud [24], pero en ningún caso pretende indicar un umbral de dosis mínima [25]. En este sentido, para mucha población realizar las recomendaciones mínimas de actividad física no será en ningún caso posible, ya que ese “umbral” puede significar aumentar sus niveles de actividad física entre 100-400% de sus niveles actuales [26]. En este sentido, el urbanismo y el entorno tienen un papel fundamental en actuar en esa zona de la curva donde se pasa de no hacer nada a moverse algo.



Desarrollo de enfermedades como consecuencia de la inactividad física y su tratamiento como terapia no farmacológica

La actividad física tiene tanto una gran capacidad preventiva, para evitar la aparición de una enfermedad o trastorno crónico., como terapéutica, para contrarrestar o aminorar los problemas como consecuencia de una enfermedad o trastorno crónico [1, 27].

Así, como consecuencia de la inactividad física, se pueden desarrollar más de 35 enfermedades y trastornos crónicos.

En este sentido, la inactividad física es responsable de [1]: un envejecimiento prematuro y una muerte prematura, de una aptitud cardiorrespiratoria reducida, sarcopenia, síndrome metabólico, sobrepeso y obesidad, prediabetes y diabetes tipo 2, enfermedad hepática grasa no alcohólica, enfermedad coronaria, enfermedad arterial periférica, hipertensión, ictus, fallo cardíaco, disfunción endotelial, dislipemia, trombosis, disfunción cognitiva, ansiedad y depresión, osteoporosis, osteoartritis, fractura ósea, artritis reumatoide, cánceres de colon, pecho, endometrio, diabetes gestacional, preeclampsia, síndrome de ovario poliquístico, disfunción eréctil, dolor, diverticulitis, estreñimiento y enfermedades de la vesícula biliar.

Por otra parte, el ejercicio como terapia no farmacológica para reducir, contrarrestar y aminorar las consecuencias de una enfermedad o trastorno crónico, se ha mostrado efectiva en al menos 26 enfermedades o trastornos

crónicos, como son [27]: enfermedades psiquiátricas (depresión, ansiedad, estrés o esquizofrenia), enfermedades neurológicas (como demencia, Parkinson, esclerosis múltiple), enfermedades metabólicas (sobrepesos y obesidad, dislipemias, síndrome metabólico, síndrome de ovario poliquístico, diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2), enfermedades cardiovasculares (hipertensión, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, apoplejía cerebral, claudicación intermitente), enfermedades pulmonares (enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, fibrosis quística), enfermedades musculoesqueléticas (osteoartritis, osteoporosis, dolor, artritis reumatoide) y diferentes tipos de cáncer [27].

Por último, es importante indicar que no realizar las recomendaciones mínimas o adicionales de la OMS aumenta el riesgo de muerte prematura en comparación con realizarlas [28], tanto antes como después de la aparición de un trastorno o enfermedad. Como consecuencia de esto, la inactividad física constituye ya uno de los factores de riesgo de muerte prematura más importante, por encima del consumo de tabaco y solo por detrás del exceso de glucosa en sangre y de la hipertensión [29].

En el siguiente apartado se ejemplifica como la mayor evidencia científica disponible, por un lado, el rol que tiene la actividad física en la prevención de diferentes patologías con una gran prevalencia en nuestro país, meta-análisis de estudios prospectivos de cohortes comparando poblaciones que realizaban actividad física con aquellas que no realizaban, y como estos estudios evidenciaron que la práctica de actividad física reduce el riesgo de desarrollar diferentes enfermedades de las que se han citado previamente e incluso como se puede reducir el riesgo de sufrir una muerte prematura [30–33].

Por otra parte, hemos también querido ejemplificar en aquellas enfermedades o patologías con mayor prevalencia en nuestro país, meta-análisis que hayan demostrado como intervenciones de actividad física supervisada o sin supervisar tienen un impacto muy grande en la mejora de las patologías o en el aminoramiento de su efecto en aquellas poblaciones que ya han desarrollado esas mismas patologías.

Prevención de enfermedades a través de la actividad física

Desde un punto de vista de salud pública, es mucho más eficiente prevenir el desarrollo de una enfermedad, que curarla. En este sentido, la prevención primaria tiene como objetivo prevenir la enfermedad antes de que esta ocurra [34]. Esto se puede realizar de diferentes maneras, como prevenir la exposición a un riesgo que causa enfermedad o daño, o en el caso de la actividad física, no realizando



o cambiando la realización de un comportamiento no saludable que puede llevar a la enfermedad o a la lesión [35]. En este sentido, innumerable cantidad de estudios han mostrado como la duración e intensidad de la actividad física desarrollada, aún corta y ligera, previene contra la aparición de innumerables enfermedades e incluso reduce el riesgo de sufrir una muerte prematura, por lo que cualquier actividad física, de cualquier duración e intensidad debe ser potenciada [30–33, 36–48].

Así, ser físicamente inactivo aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular en comparación con aquellos que son físicamente activos [31–33]. Esta asociación es comparable a la observada como consecuencia de fumar o tener hipertensión, con una diferencia, la prevalencia de físicamente inactivos en términos generales es mayor que la de los fumadores o hipertensos. La inactividad física, por lo tanto, tiene un riesgo atribuible de aparición de enfermedades cardiovasculares mayor que los otros dos riesgos para la salud [21].

En este sentido, cumplir con las recomendaciones de la OMS reduce el riesgo de tener una enfermedad cardiovascular en un 14-17%, y realizar las recomendaciones adicionales en un 20-25% [31, 33]. Además, se obtienen reducciones adicionales en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares con

cantidades mayores de actividad física [31, 33]. Por otra parte, cantidades menores de actividad física a las recomendadas también reducen el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular [31, 33]. Por consiguiente, cumplir con las recomendaciones de actividad física también reduce el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular (23%), la aparición de ictus (18%), la incidencia de enfermedad coronaria (20%), la mortalidad por enfermedad coronaria (20%), la incidencia de fallo cardíaco (19%) y la incidencia de infarto de miocardio (25%) [33].

En relación con el efecto que la actividad física tiene en la prevención de la diabetes mellitus, se ha observado cómo realizar una cantidad de actividad física equivalente a las recomendaciones mínimas de la OMS reduce un 26% el riesgo de desarrollar diabetes mellitus en comparación con individuos inactivos [33, 43]. Además, llevando esta cantidad a las recomendaciones para beneficios adicionales, esta reducción del riesgo de desarrollar diabetes tipo II aumenta hasta un 36%, e incluso se observan reducciones del riesgo más grandes con cantidades todavía mayores [43].

Respecto a sus efectos en la hipertensión arterial, existen claras evidencias de que la actividad física también previene su aparición. Así, se ha observado tanto con niveles altos de actividad física (19%), como con niveles medios (11%) el riesgo de desarrollar hipertensión disminuye [45]. Así y a modo de ejemplo, el riesgo de sufrir hipertensión, medida esta por la prescripción de medicamentos antihipertensivos, fue de un 24% menos en aquellas personas que realizan actividad física en comparación con quienes tenían un ocio inactivo, tanto en hombres como en mujeres, diez años después de empezar el estudio [44].

Al considerar el perfil lipídico y lipoproteico de los ciudadanos, sabemos que un HDL bajo es un factor de riesgo para la aparición de enfermedades cardiovasculares [49], y que la actividad física estructurada mejora los niveles de HDL sanguíneos [50], aun con niveles bajos de intensidad como caminar [51]. Así, aquellas personas que no cumplen los mínimos de actividad física semanal recomendada y tienen un HDL bajo, tienen un 38% más de riesgo de muerte por todas las causas en comparación con aquellos que sí que lo cumplen y tienen un HDL normal. Además, esta cifra aumenta hasta un 72% más de riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, cuando eran físicamente inactivos y tenían un HDL bajo en comparación con ser físicamente activo y tener un HDL normal [48].

La actividad física tiene un efecto protector en la aparición de diferentes tipos de cáncer [46, 47, 52]. En relación al cáncer de colon, se ha observado cómo realizar una cantidad aproximada a las recomendaciones de actividad física de la OMS reduce al 50% el riesgo de desarrollar este tipo de cáncer en hombres [46]. En mujeres, se

observó un riesgo un 33% menor de desarrollar cáncer de colon con una cantidad ligeramente inferior a las recomendaciones mínimas de la OMS [47]. En este sentido, realizar una cantidad suficiente de actividad física reduce claramente el riesgo de tener cáncer de colon tanto en hombres como en mujeres [46, 47].

En relación con el cáncer de mama, un estudio comparando aquellas mujeres que realizan en torno a las recomendaciones de la OMS en comparación con mujeres completamente inactivas, reportó un riesgo del 37% menor de tener cáncer de mama [52].

El cáncer de pulmón también se ve disminuido como consecuencia de la práctica regular de actividad física. Así, realizar una cantidad comparable a las recomendaciones de la OMS reduce el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón en un 25%-38%, con riesgos ligeramente menores con cantidades más altas. [52, 53]. Por último, aunque hay poca evidencia todavía del rol de la actividad física en otros cánceres, como el pancreático, es probable que la práctica habitual de actividad física reduzca también el riesgo de desarrollarlos [54].

El efecto de la actividad física en la prevención de la osteoporosis es muy importante, ya que, con volúmenes e intensidades pequeños, existe una reducción importante en el riesgo de sufrir una rotura de cadera [36, 37]. Así, un estudio previo en hombres ha observado como andar seis o más horas a la semana reduce el riesgo de rotura un 43%. En el mismo estudio, andar a cierto ritmo redujo ese riesgo un 47% [37]. En este sentido, realizar actividad física a una intensidad muy alta puede no ser necesario, ya que se ha observado como intensidades moderadas a vigorosas también reducen este riesgo al 46% en hombres y 38% en mujeres [36], cantidades comparables a los anteriores.

En el caso de la depresión y en comparación con no realizar actividad física, cumplir con las recomendaciones de la OMS reduce las probabilidades de desarrollar síntomas depresivos en mujeres en un 48%; e incluso realizando cantidades de actividad física por debajo de las recomendaciones reduce en un 19% el riesgo de desarrollar estos síntomas [55].

Enfermedades neurológicas como la demencia y el Alzheimer también se pueden prevenir con la práctica de actividad física [56]. Así, realizar al menos cantidades de actividad física recomendadas, reduce el riesgo de desarrollar demencia en un 10%, y de desarrollar Alzheimer un 14% [56].

Mejora de diferentes patologías a través de un estilo de vida activo

Los beneficios de la actividad física se extienden a aquellas personas que han desarrollado una enfermedad cardiovascular, metabólica, mental... en lo que se considera prevención secundaria o terciaria [35]. La prevención secundaria tiene como objetivo reducir el impacto de una enfermedad una vez que esta ya ha ocurrido, bien aminorando sus efectos en la salud, bien volviendo al estado original de salud [34]. En cambio, la prevención terciaria es cuando la patología es ya irreversible [34]. En este sentido, la actividad física tiene la capacidad de volver al estado original de salud en algunos casos, aminorar el efecto de multitud de enfermedades crónicas y de prevenir la muerte prematura en otras [40–42, 57–61]. Por ejemplo, en aquellos individuos que han sufrido una enfermedad coronaria, realizar actividad física después de la misma reduce la mortalidad por causa cardiovascular en un 26% y el riesgo de readmisiones hospitalarias en un 18% [57].

En relación con el efecto que la actividad física tiene en diabéticos tipo II, se ha observado como la actividad física ligera (andar) reduce la incidencia de muerte prematura por todas las causas entre un 29%-54% y por enfermedades cardiovasculares un 34-53% [58]. Este efecto se ha observado también en personas con síndrome metabólico [59]. Además, se ha observado en distintos meta-análisis como recibir consejos sobre actividad física, y especialmente cumplir con las recomendaciones de actividad física realizando ejercicio estructurado, mejora la hemoglobina glicosilada en individuos con diabetes tipo II [38, 39].

En individuos hipertensos, tanto recibir consejos sobre práctica de actividad física, como cumplir con las recomendaciones sobre actividad física realizando ejercicio estructurado, mejora tanto la presión arterial sistólica como diastólica [62].

En relación al perfil lipídico y lipoproteico, en individuos dislipémicos el ejercicio se ha mostrado una herramienta útil para mejorar el perfil de lípidos y lipoproteínas en sus diferentes dimensiones y subclases [63, 64]. Así, en individuos con enfermedad cardiovascular, el ejercicio se ha mostrado útil para aumentar el HDL y reducir los triglicéridos [63]. En obesos, se ha observado como el ejercicio físico estructurado mejora todo el perfil lipídico de subclases, aumentando la cantidad de HDL y el tamaño de sus partículas, al mismo tiempo que reduce la cantidad de LDL y aumenta el tamaño de sus partículas, en función de la intensidad y la cantidad de ejercicio, pero con mejoras notables desde intensidades y volúmenes relativamente bajos [64].

Más allá del efecto preventivo que la actividad física tiene para algunos tipos de cáncer, ser físicamente activo reduce el riesgo relativo de muerte al desarrollar un cáncer y el riesgo de volver a desarrollarlo [40–42]. Así, por ejemplo, y en relación con el cáncer colorrectal, aquellas personas que realizan actividad física de manera regular aumentan las probabilidades de supervivencia general en un 14% y de supervivencia relativa al cáncer en un 12%. Así, se produjo un 39% en la reducción de muerte por todas las causas y un 51% de probabilidades de muerte en relación con el cáncer que fue diagnosticada [40]. Otro cáncer en el que la actividad física tiene un rol importante es el de mama [41]. En este estudio, el grupo de mujeres con cáncer de mama que realizaban de tres a cinco horas caminando a la semana vieron reducido el riesgo de muerte en un 6% [41].

Por otra parte, la pérdida progresiva de densidad mineral de los huesos puede ser reducida en mujeres postmenopáusicas osteopénicas gracias a la actividad física en el caso de la cadera [60, 61] o mejorada ligeramente en el caso de la columna vertebral [60, 61].

En el caso de la depresión [65] y la ansiedad [66], se ha observado en mujeres con depresión o ansiedad que la práctica de ejercicio reduce sus síntomas, con mejoras que son comparables a las de la terapia cognitiva.

Rol del entorno físico en la promoción de un estilo de vida activo

El entorno físico ofrece oportunidades y barreras para ser físicamente activos. Así, el hecho de ser físicamente activo o no también está determinando lo fácil o difícil que sea relacionarse con el entorno, y que la opción más fácil, sencilla y barata sea tener un comportamiento activo [67]. En este sentido, que el entorno esté nutrido de oportunidades es muy importante para facilitar a la población, en la medida de lo posible, el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física [13].

Se entiende por entorno físico a las características físicas del entorno que son objetivas o percibidas en las cuales los ciudadanos pasan el tiempo (como en su casa, en un parque, en el barrio...). El entorno físico incluye aspectos del diseño urbano, de la densidad y velocidad del tráfico, de la distancia y el diseño donde realizar actividad física (como un parque), y otros elementos que lo determinan, como la seguridad o la criminalidad [68, 69].



Es importante indicar que las características del entorno físico son modificables o implementables en su gran mayoría, así que es imprescindible que cualquier desarrollo urbanístico cuente con estas características que promueven un comportamiento activo *ex novo*, y que aquellos entornos físicos que no los cumplan sean modificados para que sean capaces de promover un comportamiento activo.

Existen 27 variables en el entorno que se han estudiado sistemáticamente para analizar su influencia en un comportamiento activo [69–74]:

- Cuatro factores relacionados con las instalaciones (la accesibilidad, la conveniencia, la satisfacción de las instalaciones y el coste del acceso),

- Ocho factores relacionados con el barrio (la presencia de aceras, la estética, el transporte, la extensión del barrio, la densidad de población, la conectividad, el uso mixto del suelo y la calidad de entorno),

- Seis factores relacionados con la seguridad (altos índices de criminalidad, tráfico denso, la naturalización de otros haciendo actividad física, una iluminación adecuada y perros sueltos), 3 relacionados con el entorno del hogar (equipamientos en el hogar, la edad de la casa, y el uso de escaleras),

- Tres factores relacionados con la localización el entorno (si es montañoso, de costa, o urbano) y

- Tres factores relacionados con el clima (mal tiempo, polución y la estación del año) [67].

De estas 27 variables, diez al menos se han relacionado sistemáticamente con un comportamiento activo en términos generales, más allá de una relación anecdótica en algunos estudios u otros [69–82].

En relación con los **factores relacionados con las instalaciones**, la accesibilidad es el más repetido en la literatura [74, 79–82], así como la comodidad de acceso [80].

En relación con el **barrio**, la presencia de aceras [74, 75, 79] y un diseño estético agradable [70, 73, 79, 80] son los más importantes.

En los **factores relacionados con el entorno**, el uso mixto del suelo ha sido el único sistemáticamente citado [76].

En **relación con la seguridad**, un alto índice de criminalidad [81], un tráfico pesado [81] y la seguridad de barrio [69] han mostrado afectar a la relación entre entorno físico y un comportamiento activo.

Sobre la **localización del entorno físico**, estar en una localización urbana afecta a este comportamiento [77], y por último, aunque no forma parte del entorno físico, la **estacionalidad del año** en relación a sus estaciones también afecta a la práctica de actividad física [78].

Además, es necesario especificar qué tipo de actividad física se quiere potenciar en relación con el entorno físico, para que el diseño o mejora del entorno físico puedan incidir en aquellas dimensiones en las que realmente se pueda facilitar un comportamiento activo [83], ya que, normalmente, las diferentes dimensiones en las que una persona puede ser físicamente activa no tienen relación entre ellas [84].

Se ha observado sistemáticamente como aquellos que perciben el entorno más rico para ser físicamente

activo efectivamente lo son. En este sentido, la **percepción subjetiva del entorno determina como nos relacionamos con él**. Así, aquellos que perciben el entorno como rico en oportunidades tienen más probabilidades de cumplir las recomendaciones de actividad física en comparación con aquellos que no lo perciben [85]. Por consiguiente, se observa una relación entre la accesibilidad y conveniencia de instalaciones en el entorno próximo y la participación en actividad física [86]. En este sentido, el entorno es tan importante que aquellos estudios analizando el cambio de vivienda habitual de un barrio a otro observan que con el simple hecho de que este cambio se produzca, existe un aumento claro de actividad física andando y seguramente de otros tipos de actividad física [20]. Además, la seguridad es un rasgo definitorio en una práctica de actividad física suficiente, tanto la seguridad en relación a la criminalidad, como a la seguridad en relación a las posibilidades de tener un accidente, bien vial bien personal, al no cumplir el entorno o las instalaciones aquellas necesidades para garantizarla [85]. En ese sentido, cuando hablamos de cómo afecta el entorno físico a la actividad física realizada en el tiempo libre, las revisiones sistemáticas de la literatura han observado una relación positiva entre la accesibilidad a las instalaciones [72] y una relación inversa con la densidad de población [73] y con altos índices de criminalidad en la región [72].

En **relación con el transporte activo**, esto es, andar o ir en bicicleta como medio de transporte, es importante indicar que contribuyen notablemente a la acumulación de las recomendaciones de actividad física. Así, se ha observado como andar como medio de transporte supone el 42-56% de los minutos totales andados a la semana en adultos de avanzada edad [87]. Además, se ha observado como se pueden aumentar los minutos totales de actividad física a la semana aumentando el tiempo realizando transporte activo, mientras que no se aumentan los niveles de actividad física en el tiempo libre, lo que indica que las estrategias para aumentar los niveles de actividad física mediante el transporte activo son independientes a otras estrategias de promoción de la actividad física [88]. Así, aquellos que aumentan su transporte activo, lo suelen hacer en aproximadamente 100 minutos a la semana de media en comparación con aquellos que no cambian sus hábitos de transporte, y como ya se ha indicado, esto sucede sin cambios en la actividad física en el tiempo libre [89]. Por otra parte, los que más se benefician de aumentar su tiempo de actividad realizando transporte activo en bicicleta son aquellos que menos actividad física realizan a la semana, por lo que desde un punto de vista de salud pública, este grupo poblacional es especialmente importante de activar [88].

Pero para que esto suceda, hacen falta sitios a donde ir como destino, y la capacidad de un sitio para producir un comportamiento activo depende de que estos destinos existan y sean importantes para los ciudadanos. Así, se ha observado como la existencia de supermercados,

centros comerciales, cafeterías y restaurantes y tiendas afectan a la promoción de este comportamiento activo [90]. En resumidas cuentas, se ha observado en diferentes revisiones de manera sistemática que los factores que afectan a un aumento del transporte activo, entendido como andar y andar en bici, son la accesibilidad a las instalaciones [80], la estética del barrio [80], el uso mixto del suelo [76, 91] y la localización urbanística del sitio [73].

En resumen, las recomendaciones de promoción de actividad física globales en el último plan de acción de la OMS [13] y lo que está demostrado desde un punto de vista científico para aumentar un comportamiento activo teniendo en cuenta el entorno físico [69–82], están claramente relacionadas en cuanto a dimensiones de trabajo, prioridades y criterios a cumplir para potenciar un comportamiento activo.

Estas acciones por desarrollar son, como ya hemos visto:

- la integración de las políticas de planificación de transporte y planificación urbana para priorizar el uso mixto del suelo para promover las formas de transporte activo como andar e ir en bicicleta,
- mejorar el “nivel de servicio” proporcionado por las redes de infraestructura para andar y moverse en bicicleta garantizando la seguridad, acciones para mejorar la seguridad vial y personal y favorecer el acceso público a espacios abiertos y verdes, espacios recreativos e instalaciones deportivas por gente de toda edad y condición [13].

En este sentido, como ya se ha indicado, España tiene ciertas carencias en lo que a desarrollo de políticas de promoción de actividad física en relación con la planificación urbanística y el entorno se refiere, por lo que cualquier desarrollo e integración urbanística con otros espacios físicos debería tener especialmente en cuenta lo desarrollado en estas líneas para ser efectivos y eficientes en la promoción de un comportamiento activo entre la población, ya que las intervenciones multinivel son las más apropiadas cuando se pretende potenciar un comportamiento activo entre la población.

En este sentido, como ya se ha indicado, España tiene ciertas carencias en lo que a desarrollo de políticas de promoción de actividad física en relación con la planificación urbanística y el entorno se refiere, por lo que cualquier desarrollo e integración urbanística con otros espacios físicos debería tener especialmente en cuenta lo desarrollado en estas líneas para ser efectivos y eficientes en la promoción de un comportamiento activo entre la población, ya que las intervenciones multinivel son las más apropiadas cuando se pretende potenciar un comportamiento activo entre la población.

Impacto social (y económico) del ecosistema del deporte



El impacto social y económico del deporte, la actividad física y el ejercicio para la sociedad

Recientemente se han publicado datos a nivel de la Unión Europea (UE) sobre el valor económico del deporte (SpEA, SIRC, 2018) que evalúan la importancia macroeconómica del deporte en la EU-28 para el año 2012 (el último año para el que se pudo encontrar un conjunto de datos completo de Cuentas Nacionales). Dichos estudios se centran en el empleo relacionado con el deporte y el potencial de crecimiento (en términos de Producto Interior Bruto [PIB]), basado en una definición acordada de deporte en toda la UE.

En 2012, el PIB relacionado con el deporte fue de 279.700 millones de euros o el equivalente al 2,12% del PIB total dentro de la UE. Además, 5,67 millones de empleados podrían atribuirse al deporte, una participación del 2,72%. En otras palabras, cada 47 euros y cada 37 empleados en la UE están directamente relacionados con el deporte. Estos números indican que el deporte es una actividad económica intensiva en empleo que genera empleo y PIB. De hecho, un aumento del PIB del 1% va de la mano de un 1,35% adicional del empleo. Esta es una idea importante, ya que subraya el papel sustancial que desempeña el deporte en la lucha contra el desempleo (SpEA, SIRC, 2018).

Los mayores sectores relacionados con el deporte son la educación (51.200 millones de euros, casi 1.111.000 empleados), los servicios deportivos (42.100 millones de euros, 749.000 empleados), la administración pública (32.200 millones de euros, 503.000 empleados), los servicios de alojamiento y restauración (23.200 millones de euros, casi 586.000 empleados) y minorista (19.900 millones de euros, casi 587.000 empleados). Solo estos cinco sectores suman el 1,29% del PIB de la UE y el 1,70% de su empleo (SpEA, SIRC, 2018).

Por el contrario, Ding et al. (2016) informaron que la inactividad física (*physical inactivity*, en adelante PI) costó en términos conservadores a los sistemas de salud en todo el mundo \$ 53,8 mil millones de dólares en 2013. Además, las muertes atribuibles a PI costaron otros \$ 13,7 mil millones en pérdidas de productividad y resultaron en 13,4 millones de años de vida ajustados por discapacidad a nivel mundial.

En la región europea de la OMS, la PI es el factor de riesgo atribuible para el 12% de la diabetes tipo 2, el 8% de los cánceres de colon y el 9,7% de la mortalidad por todas las causas al año. Esta carga representa una enfermedad de por vida de 2.270 años de vida ajustados por discapacidad

(Ding et al., 2016). Los análisis conservadores han informado costos de atención médica anuales directos e indirectos de \$ 11.743 y \$ 3.829 millones, respectivamente, para la región europea (Ding et al., 2016).

En un artículo editorial de Gilchrist y Wheaton (2017), sobre los beneficios sociales del deporte (practicado de manera formal o informal, pero formando parte del estilo de vida de las personas), los autores reconocieron que entender el deporte a través de la lente del beneficio social se ha convertido en un **pilar del análisis de políticas deportivas**:

“Una gran cantidad de investigación ha considerado cómo el deporte contribuye a lograr beneficios sociales más amplios, incluidas mejoras en la salud y el bienestar, la satisfacción con la vida, la reducción del crimen, la cohesión y el activismo de la comunidad, la gestión ambiental, el nivel educativo, la participación en el mercado laboral, la renovación cívica, regeneración y desarrollo de la juventud (Coalter 2007, Oughton y Tacon 2007, Brookes y Wiggan 2009).

A lo largo de las décadas, los gobiernos y los responsables de la formulación de políticas han abogado por el uso de deportes tradicionales o convencionales para combatir una variedad de “problemas” sociales, desde la falta de compromiso de los jóvenes hasta la mala salud. Más recientemente, los temores sobre el aumento de los niveles de inactividad y obesidad, especialmente entre los niños, están impulsando cada vez más las intervenciones basadas en el deporte y la cuestión de la capacidad del deporte para generar resultados de política pública.”

Gilchrist y Wheaton (2017)



Una revisión de pruebas sólidas publicada en 2015 en el marco del programa *Culture and Sport Evidence* (CASE) (Taylor, Davies et al., 2015) abordó algunas características clave que definen el valor del deporte, la actividad física y la práctica del ejercicio para la sociedad. La evidencia de más alta calidad se refiere a los **beneficios para la salud**, que previenen o reducen los problemas de salud física y mental y ahorran en costos de atención médica. Hay pruebas más sólidas de los beneficios del deporte para la salud física que para la salud mental. Los beneficios para la salud positivos afectan a toda la población, pero son particularmente importantes para las personas mayores (Taylor, Davies et al., 2015).

Por otra parte, existen pruebas sustanciales que respaldan el papel que desempeña la participación deportiva en la **reducción de la delincuencia y el comportamiento antisocial**, especialmente para los hombres jóvenes. El peso de la evidencia revisada sugiere un efecto beneficioso de la participación deportiva en, por ejemplo, niveles más bajos de reincidencia, conducción en estado de ebriedad, uso de drogas ilegales, delitos y suspensiones en la escuela, delitos contra la propiedad, hurtos en tiendas y delitos juveniles (Taylor, Davies et al., 2015).

También se identifican pruebas considerables del efecto positivo del deporte y el ejercicio **en los resultados educativos, incluidos los beneficios psicológicos y cognitivos**. Además, se ha demostrado que el deporte y el ejercicio tienen efectos positivos en una serie de resultados finales, incluido el nivel educativo (Taylor, Davies et al., 2015).

Un aspecto importante que señalar es el **reconocimiento del bienestar como principal manifestación del papel catalizador que desempeñan el deporte, la actividad física y/o el ejercicio en la estimulación de los impactos sociales**. Sin una sensación de bienestar al participar, la gente no se inscribirá en el deporte/ejercicio; y sin una sensación de bienestar al participar, las personas no jugarían/ practicarían con tanta frecuencia como lo hacen (Taylor, Davies et al., 2015).

Sin embargo, existe información empírica limitada sobre el valor monetario de estos resultados no comerciales para la sociedad.

La investigación publicada en 2019 tuvo como objetivo **calcular el impacto social del deporte** en Inglaterra, utilizando un marco de **Retorno Social de la Inversión** (*Social Return of Investment*, en adelante SROI¹⁷) (Davies et al., 2019). Es la primera vez que se utiliza un marco SROI para valorar el sector deportivo a nivel nacional. Davies y sus colegas sugirieron que en 2013/2014 el valor social de la participación deportiva en Inglaterra fue de £ 44,8 mil millones de libras y el total de aportes financieros y no financieros al deporte fue de £ 23,5 mil millones, lo que arroja una relación SROI de 1,91. Esto significa que por cada £ 1 invertida en el deporte, se generó un beneficio social por valor de £ 1,91 (Davies et al., 2019).

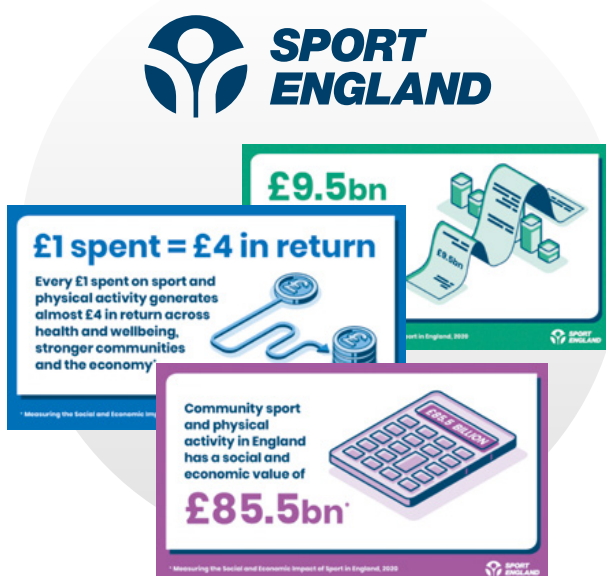
¹⁷ El SROI (Social Return of Investment) es un marco para medir y comprender los valores económicos y sociales no comerciales producidos por una organización.

Para capitalizar lo que se sabe sobre el impacto social más amplio del deporte y transformar la forma en que servimos al público y éste nos percibe, todos los agentes que integran el ecosistema del deporte en España deben integrar como parte de su ADN información objetiva y abierta sobre los impactos sociales y económicos de su actividad.

Esto significa que los líderes de la industria y las organizaciones de servicios, los grupos comunitarios y los profesionales deben trabajar colectiva y sinérgicamente para modificar la percepción actual sobre el valor del deporte y la práctica regular de actividad física, tanto por los responsables políticos como por los agentes sociales y económicos (en diferentes sectores y ámbitos) que constituyen el conjunto de nuestra sociedad.

El establecimiento de un marco SROI, que proporcione a los responsables de la formulación de políticas públicas una información sólida, basada en la evidencia, sobre la cual articular mejor el caso a favor de la inversión sostenible y estable en el ecosistema del deporte, es un primer paso crucial en este proceso.

Este marco de referencia y análisis de impacto (SROI) podrá a su vez ser utilizado para evaluar el progreso en el desarrollo del propio ecosistema del deporte (y su impacto), y continuar basándose en datos objetivos que demuestren que **el deporte, la actividad física y el ejercicio crean valor para la sociedad a través de múltiples resultados sociales**, lo que lo convierte en una inversión estratégica y rentable para abordar los problemas sociales en múltiples áreas de políticas públicas.



Un caso de éxito: valor social y económico del deporte y la actividad física comunitarios en Inglaterra *(Sport England, 2020)*¹⁸

Sport England encargó al Centro de Investigación de la Industria del Deporte de la Universidad de Sheffield Hallam que calculara el impacto social y la importancia económica del deporte y la actividad física en Inglaterra.

Los investigadores identificaron con claridad que, cuando se comparan con los costes de participación y la provisión de oportunidades, por **cada £ 1 gastado en deportes comunitarios y actividad física, se genera un retorno de la inversión (ROI) de £ 3.91 para las personas y el conjunto de la sociedad.**

Además, el valor económico y social combinado (SROI) de participar en el deporte comunitario y la actividad física en Inglaterra en 2017/2018 fue de **£ 85.5 mil millones.**

La investigación mostró que se creó un **valor de £ 42 mil millones a partir de una mejor satisfacción con la vida** para 24 millones de participantes y 3,9 millones de voluntarios, a través de su participación en el deporte y la actividad física.

Los hallazgos también demuestran cómo la actividad física juega un **papel importante en la prevención de una serie de afecciones graves de salud física y mental**, y la investigación muestra que tiene un **valor de £ 9.5 mil millones.**

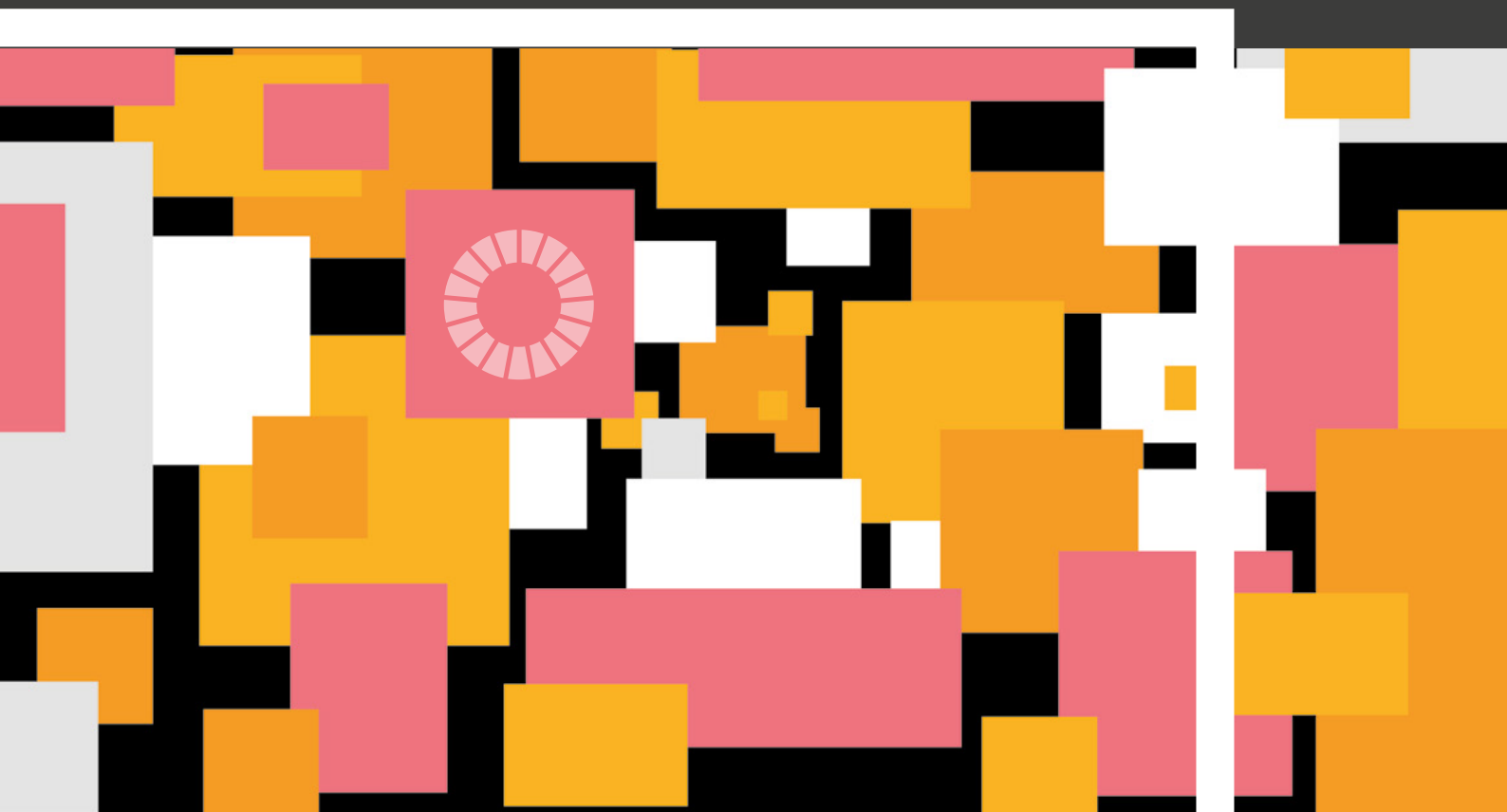
- De esta cantidad, 5.200 millones de libras esterlinas se destinaron a ahorros de atención médica, mientras que 1.700 millones de libras esterlinas se destinaron a ahorros de asistencia social.
- Se generaron ahorros por valor de más de 3.600 millones de libras esterlinas mediante la prevención de 900.000 casos de diabetes, mientras que se generaron otros 3.500 millones de libras esterlinas de valor a través de los casos de demencia evitados y la atención relacionada.
- Se ahorró un total de £ 450 millones al evitar 30 millones de visitas adicionales al médico de cabecera.

Un valor adicional de **£ 20 mil millones provino de comunidades más fuertes y seguras**, que incluyen:

- 10,000 incidentes delictivos menos.
- El valor de reposición del trabajo realizado por voluntarios deportivos (£ 5.7 mil millones).
- Niveles mejorados de confianza social, pertenencia y participación comunitaria (£ 14,2 mil millones).

¹⁸ https://www.sportengland.org/how-we-can-help/measuring-impact?section=social_and_economic_value_of_community_sport

Contribución del ecosistema
del deporte al alcance de los objetivos
de la *Agenda 2030* de Desarrollo
Sostenible de Naciones Unidas



Objetivos de Desarrollo Sostenible WHO 2030

Los ODS u Objetivos de Desarrollo Sostenible de la OMS son 17 objetivos y 169 iniciativas adoptadas por líderes mundiales para mejorar la sociedad y proteger el planeta, por ejemplo, erradicar la pobreza y el hambre, o el desarrollo del consumo sostenible. Estos objetivos requieren la ayuda y colaboración de todos, gobiernos, sector privado, sector público y la sociedad civil.

Los diferentes agentes que constituyen el ecosistema del deporte están comprometidos con estos objetivos de desarrollo sostenible de la WHO para 2030. La práctica del deporte ha resultado ser muy beneficiosa para la salud, el desarrollo de las personas, y la sociedad en general, por lo que, dentro de los 17 objetivos del desarrollo sostenible el ecosistema del deporte puede ofrecer muchas soluciones, alternativas, ayudas, salidas y/o perspectivas.

Plan de Acción Mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo más sano¹⁹

La inversión en medidas normativas para aumentar la actividad física a través de, por ejemplo, un aumento del caminar, el ciclismo, la recreación activa, el deporte y el juego, puede contribuir a lograr muchos de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) enunciados en la declaración de Bangkok del 2016.

La Figura 14 incluida en la página siguiente identifica las cuatro principales áreas de acción del Plan de Acción Mundial (WHO, 2018).

De acuerdo al Plan de Acción de la OMS (2018) El aumento de la actividad física contribuirá directamente al logro del ODS 3 (buena salud y bienestar), así como a otros objetivos, entre otros:



- El ODS 2.2 (poner fin a todas las formas de malnutrición),
- Los ODS 4.1 y 4.2 (educación de calidad),
- El ODS 5.1 (igualdad de género),
- El ODS 8 (trabajo decente y crecimiento económico),
- El ODS 9.1 (industria, innovación e infraestructuras), los ODS 10.2 y 10.3 (reducción de las desigualdades),
- Los ODS 11.2, 11.3, 11.6 y 11.7 (ciudades y comunidades sostenibles),
- Los ODS 12.8 y 12c (producción y consumo responsables),
- Los ODS 13.1 y 13.2 (acción climática),
- Los ODS 15.1 y 15.5 (vida de ecosistemas terrestres),
- Los ODS 16.1 y 16b (paz, justicia e instituciones sólidas)
- Y el ODS 17 (alianzas).

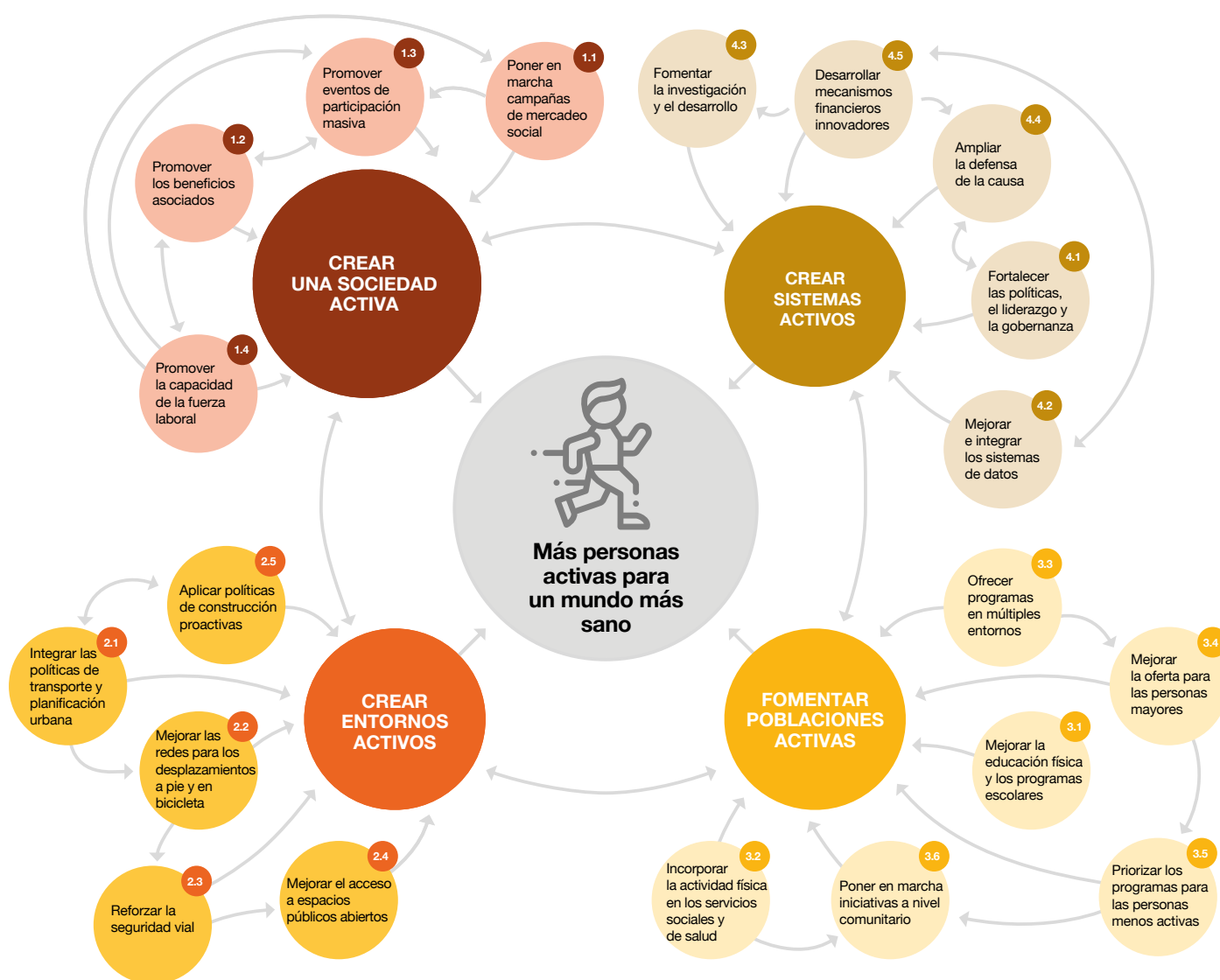
En el apéndice #1 del informe del Plan (2018) se presenta una descripción general de las vías específicas y las medidas normativas asociadas mediante las cuales el aumento de los niveles de actividad física puede contribuir al logro de los ODS (páginas 51 a 61 del documento).

Dada la contribución de la actividad física al logro de la Agenda 2030, es hora de invertir en ella, no solo por sus beneficios directos para la salud, sino por la manera en que el aumento del caminar, montar en bicicleta, la recreación activa, los deportes y el juego pueden contribuir al logro de un mundo más equitativo, sostenible y próspero (36).

Las medidas normativas propuestas en este Plan de Acción Mundial no solo están interrelacionadas con el logro de los ODS, sino que también se complementan con el logro de los objetivos y ambiciones de otras estrategias y planes estrechamente relacionados respaldados por la

¹⁹ World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/50904> (versión en español)

Figura 15: Principales áreas de actuación del Plan de Acción Mundial sobre actividad física 2018-2030 (WHO, 2018).



Asamblea Mundial de la Salud, entre ellos los siguientes:

- Comisión para acabar con la obesidad infantil (30)
- Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016- 2020 (32)
- Plan mundial para el Decenio de Acción para la Seguridad Vial 2011-2020 (37)
- Estrategia mundial OMS de salud y medio ambiente (38)
- Nueva Agenda Urbana (39)
- Plan de acción sobre salud mental 2013- 2020 (40)
- Plan de acción mundial sobre la respuesta pública a la demencia 2017-2025 (41)
- Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente 2016- 2030 (42)
- Todos los recién nacidos: un plan de acción para poner fin a la mortalidad prevenible 2014 (43)
- Plan de acción mundial de la OMS sobre discapacidad 2014-2021 (44)
- Global Nutrition Report 2017: Nourishing the SDGs (45)
- Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición 2016-2025 (46)

Contribución de la actividad física al logro de los ODS

Se incluye a continuación, por su relevancia y visibilización, una descripción general de las vías específicas y medidas normativas asociadas para permitir que la actividad física contribuya al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.



2.2 META

Poner fin a todas las formas de malnutrición, incluso logrando, a más tardar en 2025, las metas convenidas internacionalmente sobre el retraso del crecimiento y la emaciación de los niños menores de 5 años, y abordar las necesidades de nutrición de las adolescentes, las mujeres embarazadas y lactantes y las personas de edad.

VIA

El sobrepeso y la obesidad son formas de malnutrición. La actividad física puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuir a la pérdida de peso (1, 2).



3.4 META

Reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.

VIA

La actividad física y los hábitos sedentarios son los principales factores de riesgo para las ENT. Una mayor participación en la actividad física contribuye a la prevención y el tratamiento de las ENT en la población general y en las personas en riesgo (3). El aumento de las tasas de actividad física reducirá la subsiguiente carga de morbilidad y la mortalidad global, promoviendo el bienestar y la salud mental para todos.

3.6 META

Reducir a la mitad el número de muertes y lesiones causadas por accidentes de tráfico en el mundo.

VIA

La mitad de las muertes que se producen en carretera afectan a peatones y ciclistas. La reducción de los volúmenes de tráfico y de las velocidades y la mejora de las infraestructuras que permite un acceso equitativo a caminar y montar en bicicleta de manera segura y a usar el transporte público contribuyen a reducir los accidentes de tráfico al tiempo que promueve una mayor participación en la actividad física (4).



3.8 META

Lograr la cobertura sanitaria universal, en particular la protección contra los riesgos financieros, el acceso a servicios esenciales de salud de calidad y el acceso a medicamentos y vacunas seguros, eficaces, asequibles y de calidad para todos.

VIA

La cobertura sanitaria universal incluye servicios esenciales de atención de salud que tienen como objetivo prevenir y tratar las ENT (5).

La actividad física es un factor de riesgo fundamental para las ENT. Los servicios esenciales de atención de salud de calidad deben comprender actividad física, fomentándola mediante asesoría o breves consejos, que se consideran como “mejores inversiones” para las ENT (6).

3.9 META

Reducir sustancialmente el número de muertes y enfermedades producidas por productos químicos peligrosos y la contaminación del aire, el agua y el suelo.

VIA

Fomentar un cambio del uso del automóvil hacia los desplazamientos a pie y en bicicleta y el uso del transporte público contribuye a reducir las emisiones y mejora la calidad del aire (7), lo que reduce el número de muertes y enfermedades por la contaminación del aire.



4.1 META

Asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos.

VIA

La educación física de calidad y las oportunidades de realizar actividad física en las escuelas contribuyen a una mayor participación en la actividad física. Ese crecimiento en la participación en la actividad física de las niñas y niños puede llevar a una mayor capacidad para concentrarse y mejorar la función cognitiva, lo cual se traduce en mejores resultados académicos (8).

4.2 META

Asegurar que todas las niñas y todos los niños tengan acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y educación preescolar de calidad, a fin de que estén preparados para la enseñanza primaria.

VIA

Los programas de actividad física en las escuelas ayudan a las niñas y los niños a desarrollar actividad física y conocimientos básicos sobre salud, habilidades motoras y actitudes y hábitos positivos.

Juntos, estos activos pueden contribuir a mejorar la preparación de los niños para la educación primaria y mejorar su disfrute general de la actividad física (6).

4.A META

Construir y adecuar instalaciones educativas que tengan en cuenta las necesidades de los niños y las personas con discapacidad y las diferencias de género, y que ofrezcan entornos de aprendizaje seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos.

VIA

Los centros educativos deben incluir lugares seguros, inclusivos y accesibles (interiores y exteriores) para que los niños se mantengan físicamente activos y reduzcan los hábitos sedentarios y para crear un mejor entorno de aprendizaje para todos (9).



5.1 META

Poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo.

VIA

En la mayoría de los países hay un sesgo de género en la participación en la actividad física, siendo mayores las probabilidades de que los hombres sean activos que las mujeres (10). Aumentar el acceso y las oportunidades para la actividad física de las mujeres y las niñas a lo largo del ciclo de vida contribuyen a poner fin a la discriminación, y buscan permitir que las mujeres y las niñas desarrollen competencias transferibles que permitan una vida más independiente y conduzcan a actividades generadoras de ingresos, así como también a la participación en la economía. El deporte puede ser responsable de propagar ideas e imágenes que invitan a la discriminación (11). De la misma manera, el deporte puede ser el vehículo para combatir estas ideas, promoviendo la necesidad de poner fin a la discriminación de género en todas sus formas.



8.3 META

Promover políticas orientadas al desarrollo que apoyen las actividades productivas, la creación de puestos de trabajo decentes, el emprendimiento, la creatividad y la innovación, y fomentar la formalización y el crecimiento de las microempresas y las pequeñas y medianas empresas, incluso mediante el acceso a servicios financieros.

8.5 META

Lograr el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todas las mujeres y los hombres, incluidos los jóvenes y las personas con discapacidad, así como la igualdad de remuneración por trabajo de igual valor.

VIA

El aumento de la participación en la actividad física gracias a la provisión de más oportunidades para participar en programas o servicios que fomentan los desplazamientos a pie, en bicicleta (como medio de transporte o para la recreación), los deportes, el juego y la recreación activa pueden crear nuevos puestos de trabajo para los proveedores de servicios y programas, así como para quienes participan en los servicios de formación y desarrollo profesional. La creación de empleos que apoyan la aplicación de recomendaciones de las políticas, en los sectores de la salud y en otros sectores, pueden contribuir a reducir el desempleo al brindar oportunidades para jóvenes, personas mayores y personas con discapacidad y, para quienes tienen un empleo, la actividad física puede contribuir a aumentar la productividad en el lugar de trabajo, así como a la reducción de lesiones y del absentismo.

8.6 META

Reducir considerablemente la proporción de jóvenes que no están empleados y no cursan estudios ni reciben capacitación.

8.9 META

Elaborar y poner en práctica políticas encaminadas a promover un turismo sostenible que cree puestos de trabajo y promueva la cultura y los productos locales.

VIA

La promoción nacional y subnacional de los desplazamientos a pie y en bicicleta y los actos de eventos de gran participación, aptos para todas las edades y capacidades, pueden promover el turismo y atraer visitantes nacionales e internacionales, fortaleciendo así las economías locales al impulsar el empleo y contribuir al crecimiento económico.



9.1 META

Desarrollar infraestructuras fiables, sostenibles, resilientes y de calidad, incluidas infraestructuras regionales y transfronterizas, para apoyar el desarrollo económico y el bienestar humano, haciendo especial hincapié en el acceso asequible y equitativo para todos.

VIA

Las infraestructuras sostenibles de fomento del bienestar deben incorporar redes para caminar y montar en bicicleta. Redes más adaptadas para los desplazamientos a pie y en bicicleta pueden fomentar una mayor participación en la actividad física, lo cual contribuye al transporte sostenible y al bienestar humano, tanto para la salud física como mental. El desarrollo de infraestructuras sostenibles para los desplazamientos a pie y en bicicleta también puede ofrecer oportunidades de empleo y desarrollo económico (12).



10.2 META

Potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o situación económica u otra condición.

VIA

Los programas de actividad física y los deportes promueven valores como la igualdad de tratamiento y la inclusión. Tales actividades pueden empoderar a los participantes, independientemente de sus características individuales. Una mayor sensación de empoderamiento puede fomentar una mayor contribución en los ámbitos social, económico y político.

10.3 META

Garantizar la igualdad de oportunidades y reducir la desigualdad de resultados, incluso eliminando las leyes, políticas y prácticas discriminatorias y promoviendo legislaciones, políticas y medidas adecuadas a ese respecto.

VIA

Al ofrecer oportunidades para reducir la desigualdad, el deporte puede ser un vehículo que fomente sociedades inclusivas libres de leyes y prácticas discriminatorias que causan y perpetúan una exclusión evitable.

11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



11.2 META

Proporcionar acceso a sistemas de transporte seguros, asequibles, accesibles y sostenibles para todos y mejorar la seguridad vial, en particular mediante la ampliación del transporte público, prestando especial atención a las necesidades de las personas en situación de vulnerabilidad, las mujeres, los niños, las personas con discapacidad y las personas de edad.

VIA

Los sistemas de transporte seguros, asequibles, accesibles y sostenibles para todos, en particular para aquellos en situaciones vulnerables, deben priorizar las redes para los desplazamientos a pie y en bicicleta y mejorar el transporte público. La mejora de las infraestructuras de transporte que contribuyen a aumentar la participación en la actividad física también puede incrementar la seguridad vial para todos los usuarios (13).

11.3 META

Aumentar la urbanización inclusiva y sostenible y la capacidad para la planificación y la gestión participativas, integradas y sostenibles de los asentamientos humanos en todos los países.

VIA

Las políticas sostenibles de planificación urbana tienden a fomentar la actividad física, ya que las personas son más activas físicamente en áreas urbanas densas conectadas (14).

11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



11.6 META

Reducir el impacto ambiental negativo per cápita de las ciudades, incluso prestando especial atención a la calidad del aire y la gestión de los desechos municipales y de otro tipo.

VIA

La mejora de las infraestructuras de transporte contribuye al aumento de los desplazamientos a pie, en bicicleta y del uso del transporte público (12). Esto conduce a su vez a un menor uso del automóvil y, por lo tanto, a menos emisiones, lo cual reduce el impacto ambiental adverso per cápita de las ciudades.¹

11.7 META

Proporcionar acceso universal a zonas verdes y espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles, en particular para las mujeres y los niños, las personas de edad y las personas con discapacidad.

VIA

El logro del acceso universal y seguro a espacios verdes abiertos y públicos facilita un mayor uso de estos espacios para la actividad física (15), lo que también puede generar una mayor demanda de espacios similares y la preservación de los espacios existentes.

11.A META

Apoyar los vínculos económicos, sociales y ambientales positivos entre las zonas urbanas, periurbanas y rurales fortaleciendo la planificación del desarrollo nacional y regional.

VIA

El desarrollo urbano y la planificación regional están diseñados para permitir una mayor participación en la actividad física, particularmente a través de la ubicación de espacios para la práctica deportiva a nivel comunitario y regional y el uso de un diseño local compacto en el vecindario que aumente los desplazamientos a pie y en bicicleta, y que contribuya al establecimiento de vínculos comunitarios entre las distintas zonas urbanas y en el interior de ellas a través de la coordinación y la colaboración (16).

¹ Véase el ejemplo de una ciudad como Bogotá, en Colombia (<https://www.theguardian.com/sustainable-business/blog/bogota-empowering-citizens-to-cycle>).

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



12.8 META

Asegurar que las personas de todo el mundo tengan la información y los conocimientos pertinentes para el desarrollo sostenible y los estilos de vida en armonía con la naturaleza.

VIA

La salud del planeta y la salud del individuo no se excluyen mutuamente. Para vivir en armonía con el planeta y con los demás, se debe dar prioridad a un desarrollo y unos estilos de vida que sean sostenibles. El aumento de las tasas de desplazamientos a pie y en bicicleta puede contribuir a la sostenibilidad y la preservación de la naturaleza a través de un menor uso del automóvil y una mayor conciencia del impacto ambiental de las personas.

12.C META

Racionalizar los subsidios ineficientes a los combustibles fósiles que fomentan el consumo antieconómico eliminando las distorsiones del mercado, de acuerdo con las circunstancias nacionales, incluso mediante la reestructuración de los sistemas tributarios y la eliminación gradual de los subsidios perjudiciales, cuando existan, para reflejar su impacto ambiental, teniendo plenamente en cuenta las necesidades y condiciones específicas de los países en desarrollo y minimizando los posibles efectos adversos en su desarrollo, de manera que se proteja a los pobres y a las comunidades afectadas.

VIA

Del mismo modo, la exposición a la naturaleza (espacios verdes y azules²) al practicar actividad física puede fomentar la apreciación de tales espacios (17), promoviendo una mayor demanda de espacios similares y la preservación de los espacios existentes.

² Se denominan “espacios azules” a las zonas cercanas a ríos, lagos y océanos.

13 ACCIÓN POR EL CLIMA



13.1 META

Fortalecer la resiliencia y la capacidad de adaptación a los riesgos relacionados con el clima y los desastres naturales en todos los países.

13.2 META

Incorporar medidas relativas al cambio climático en las políticas, estrategias y planes nacionales.

VIA

El uso de la tierra y la política de transporte, combinados con intervenciones fiscales, ambientales y educativas que apoyen los desplazamientos a pie y en bicicleta y el uso del transporte público, pueden contribuir a un menor uso del automóvil para el transporte (18). El menor uso de automóviles y el aumento de los desplazamientos a pie y en bicicleta pueden contribuir a una reducción del consumo de combustibles fósiles y de las emisiones correspondientes, lo que ayuda a mitigar el cambio climático.

15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



15.1 META

Velar por la conservación, el restablecimiento y el uso sostenible de los ecosistemas terrestres y los ecosistemas interiores de agua dulce y los servicios que proporcionan, en particular los bosques, los humedales, las montañas y las zonas áridas, en consonancia con las obligaciones contraídas en virtud de acuerdos internacionales.

15.2 META

Adoptar medidas urgentes y significativas para reducir la degradación de los hábitats naturales, detener la pérdida de la diversidad biológica y, para 2020, proteger las especies amenazadas y evitar su extinción.

VIA

El aumento de la participación en la actividad física en entornos naturales fomenta el uso sostenible, la apreciación, la conservación y la restauración de la tierra y la biodiversidad. La mayor apreciación de estos espacios aumenta la demanda de preservación de ambientes naturales, que permiten la actividad física sostenible, la recreación activa y el ocio. La preservación de estos hábitats naturales también puede detener la pérdida de biodiversidad y ayudar a proteger a las especies amenazadas y evitar su extinción.



16.1 META

Reducir significativamente todas las formas de violencia y las correspondientes tasas de mortalidad en todo el mundo.

VIA

Caminar y montar en bicicleta tanto dentro como fuera de un entorno comunitario fomenta valores sociales positivos, como la inclusión, la cooperación y la comunión, uniendo a personas de diferentes edades, géneros, estatus socioeconómico, nacionalidad y creencias políticas. Un mayor sentido de comunidad a través de la actividad física puede ayudar a reducir la violencia, los conflictos, la corrupción y los sobornos, al tiempo que promueve leyes y políticas no discriminatorias.

16.B META

Promover y aplicar leyes y políticas no discriminatorias en favor del desarrollo sostenible.

VIA

Un diseño comunitario mejorado que fomente el aumento de los desplazamientos a pie, en bicicleta y el uso del transporte público contribuye a una mayor vigilancia de la comunidad debido a la presencia de un público que de otra manera no estaría ahí. Por lo tanto, el aumento de la vigilancia que se produce a través de la actividad física puede contribuir a reducir la violencia (y las muertes relacionadas) (19).



17.6 META

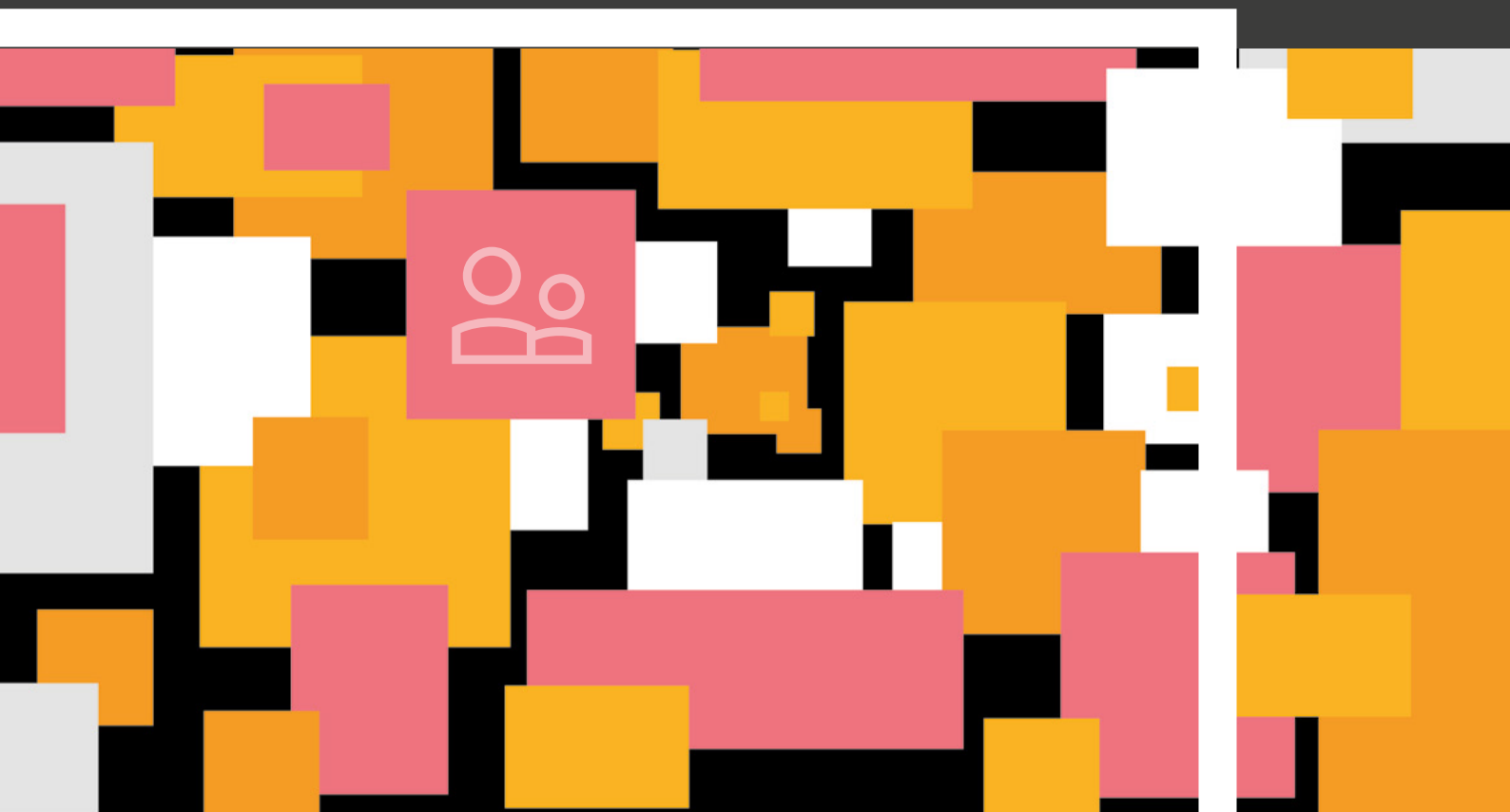
Mejorar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible, complementada por alianzas entre múltiples interesados que movilicen e intercambien conocimientos, especialización, tecnología y recursos financieros, a fin de apoyar el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en todos los países, particularmente los países en desarrollo.

VIA

Trabajar juntos para poner en marcha enfoques nacionales eficaces basados en la población que promuevan la actividad física puede mostrar y fortalecer las alianzas entre todas las partes interesadas, el gobierno, el sector privado y la sociedad civil en apoyo del logro de los ODS.

² Se denominan “espacios azules” a las zonas cercanas a ríos, lagos y océanos.

Impacto del deporte y la actividad física en el desarrollo del capital individual

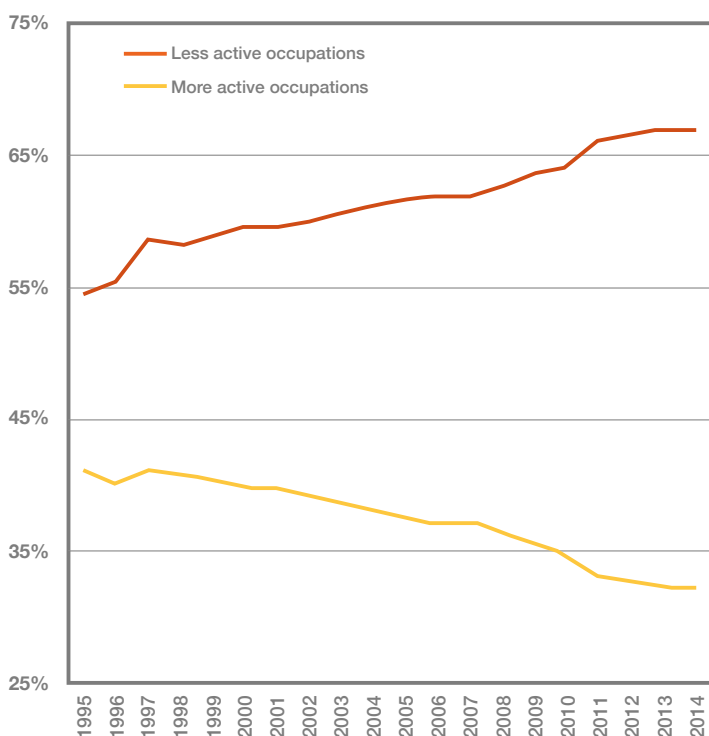


El mundo está cambiando...,

En las primeras etapas de las sociedades industriales Europeas la duración anual del trabajo era de unas 3.500 horas, mientras que a finales del siglo XX dicha duración oscilaba entre 1.699 y 1.800 horas anuales en los países de la Unión Europea. Hace un siglo un tercio de la energía gastada en fábricas y granjas de EEUU era de origen humano y actualmente **menos del 1% del total de esta energía proviene de la fuerza muscular del hombre.**

Un **concepto clave**, el ser humano es un animal básicamente dinámico (disponemos de infinidad de músculos, articulaciones y sistemas de control motor para garantizar unas posibilidades de movimiento enormes), y por lo tanto **la vida sedentaria podría considerarse como un comportamiento antinatural.** Lo curioso, desde un punto de vista evolutivo, es que hoy en día, a menudo, nos cuestionemos “si no será malo” realizar mucho ejercicio.

Figura 16: Proporción de empleos en las 28 naciones de la UE, por categoría profesional, 1995-2014



La evidencia sugiere que la innovación y el desarrollo económico han tenido como efecto negativo el incremento exponencial del estilo de vida sedentario.

Y hay un caso de especial alarma: La situación de la inactividad física infantil es tan seria, que “ésta podría ser la primera generación en la historia del género humano en donde la esperanza de vida de los hijos sería menor que la de sus padres”.

(Designed to Move, 2012).

Fuente: Labour Force Survey, Cebr analysis.

Nota: Las “ocupaciones menos activas” incluyen gerentes, profesionales, empleados, técnicos, trabajadores de ventas y servicios (ISCO, categorías de 1 a 5). Las “ocupaciones más activas” incluyen ocupaciones agrícolas, de construcción, de manufactura, industriales y laborales (ISCO, categorías de 6 a 9).

De esta forma, el avance tecnológico y los cambios experimentados en los modelos de producción de nuestras sociedades modernas han favorecido una mejora clara en nuestras condiciones de vida, pero a la vez un aumento de la inactividad física de forma espectacular, y el problema añadido es que está ocurriendo mucho más rápido de lo que pudiéramos pensar o para lo que estábamos preparados.

Sin embargo, la pregunta más frecuente debería ser ¿qué puede representar para la versátil máquina humana el sometimiento a prolongados períodos de desuso?

Algunos datos,... Investigaciones recientes demuestran que en solo 44 años (aproximadamente 1,5 generaciones) los niveles de actividad física se han reducido en Estados Unidos un 32% (entre 1965 y 2009) y se espera que alcancen el 46% de reducción para el 2030. En el Reino Unido esa reducción es de un 20% (35% para el 2030). En concreto, un estudio realizado en la Universidad de

Carolina del Norte, que utiliza como variable de medición el equivalente metabólico (MET, una forma de calcular el consumo energético por hora derivado del esfuerzo físico), identifica que para el año 2020 el adulto medio estadounidense consumirá aproximadamente 190 MET horas por semana estando despierto, mientras que el adulto británico medio podría estar en estos niveles para el 2030. Para poner estas cifras en contexto, una persona que estuviera durmiendo las 24 horas del día podría consumir aproximadamente 151 MET horas a la semana (y el caso es que estamos diseñados para poder llegar a gastar unas 15 veces más de energía de lo que hacemos cuando estamos tumbados o sentados).

Si observamos cómo afecta esta epidemia de sedentarismo a los **países emergentes** los datos son aún más impresionantes. Así, los niveles de incremento de población sedentaria en China están ocurriendo a un ritmo espectacular (en menos de una generación, 18 años, la actividad física media de la población se ha reducido un 45%).

Analizando el **impacto entre la población infantil y juvenil** los datos son desalentadores... En Europa los niveles de actividad física de chicos y chicas de 15 años son un 50% menor de los que tenían a los 9 años de edad (48% de reducción en chicos y 54% en chicas). Para los chicos norteamericanos esta reducción alcanza el 75% en los mismos grupos de edad. En el caso de China, un estudio reciente indica que los niños y niñas de este país se mueven de media tan sólo unos 20 minutos al día en el cole, y para el 92% de ellos esta es su única actividad física diaria. Estos niños y niñas inactivos tienen una tendencia mayor a sufrir sobrepeso y obesidad, y asociado a ello un menor rendimiento académico, comparados con sus compañeros físicamente activos.

Figura 17: Reducción en los niveles de actividad física entre la población China entre los años 1991 y el 2009 (Designed to Move Report, 2013)

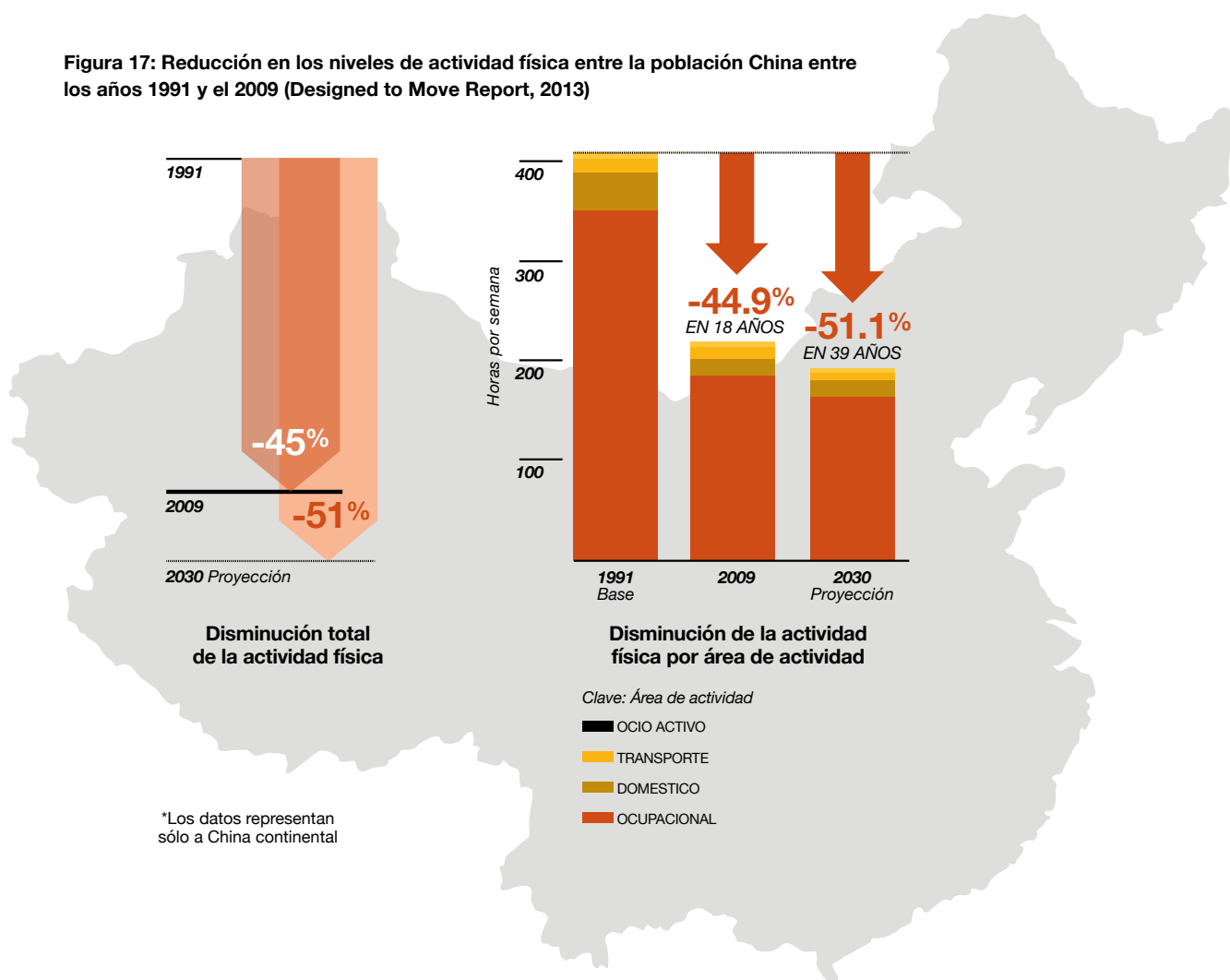
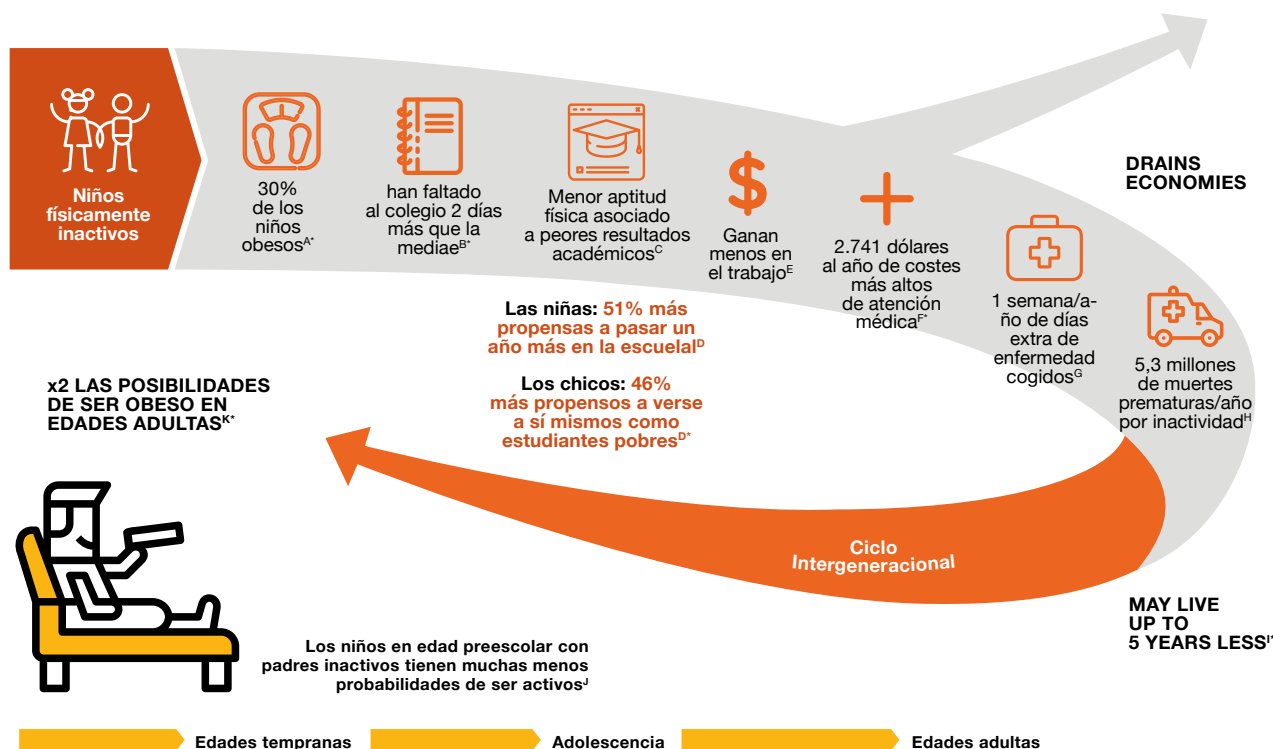


Figura 18: Los costes sanitarios de la inactividad física durante la vida.

La inactividad física perpetúa un ciclo muy peligroso que comienza a afianzarse en una etapa muy temprana de la vida.



Fuente: (Designed to Move, 2013).

Como adultos, éste será un factor crítico que afectará negativamente a su salud y potencialmente a sus ingresos económicos a lo largo de su vida laboral. Además, sus empleadores deberán asumir unos costes sanitarios más elevados y una productividad menor, pues al menos una semana al año no podrán ir al trabajo por problemas de salud (en este sentido, un estudio reciente demostraba que la frecuencia de incapacidad en los sedentarios excede en un 25% la frecuencia de incapacidad en la población laboral y en un 117% la de las personas activas). La figura de la parte superior representa este ciclo.

Es decir, las evidencias indican que la innovación y el progreso económico están teniendo como **efecto negativo** el incremento exponencial del estilo de vida sedentario. ¿Y por qué? Pues, resumiendo mucho, porque este modelo inactivo de comportamiento produce a su vez un incremento exponencial en la prevalencia de las denominadas enfermedades *hipocinéticas* (aquellas asociadas a un comportamiento sedentario, en donde destacan las enfermedades cardiovasculares y metabólicas). Un estudio clave publicado en Lancet estima que aproximadamente un **9% del total de muertes prematuras en el mundo** se atribuyen a la inactividad física, y podrían ser fácilmente evitables. De hecho, un grupo de investigadores encabezados por el prestigioso Dr. Steve Blair (Blair, 2009) ha reconocido que la inactividad física es sin lugar a dudas el principal problema de Salud Pública del siglo XXI.

Ahora bien, como vimos extensamente en el bloque #3 del presente documento, **moverse siempre tiene premio...**

La actividad física tiene efectos beneficiosos sobre la mayoría de enfermedades crónicas (cardiovasculares, metabólicas, músculo-esqueléticas), y estos beneficios no se limitan a prevenir o detener la progresión de la enfermedad sino que también incluyen mejoras sobre la capacidad física y la calidad de vida, y esto es muy importante conforme va pasando la edad (para permitir una vida independiente), pero también en todas las etapas de la vida.

Más activos, más inteligentes... Un grupo de investigadores koreanos han publicado recientemente los resultados de un estudio realizado con 75.000 estudiantes de 15 años de edad, en donde analizaban si el número de clases de educación física que recibían los adolescentes en sus colegios tenía relación con el rendimiento académico de los mismos y de qué tipo. Los resultados obtenidos indican que los alumnos que realizaban más de tres sesiones por semana de educación física en el colegio tenían unos mejores resultados en rendimiento académico que los que hacían menos de tres.

Moverse, una inversión en competitividad y en maximizar el potencial humano...

La mayor parte de economistas en el mundo están de acuerdo en que el capital humano está en el centro de crecimiento económico, y la medida en que ese capital es desarrollado y fortalecido sirve como un indicador de una **economía saludable**.

Lo que parece haber pasado inadvertido es que la actividad física (moverse, jugar, saltar, correr) acelera el desarrollo de muchas dimensiones de ese capital humano de una forma única e integral, y por ello es tan determinante fomentar un comportamiento activo entre nuestros niños y adolescentes y mantenerlo a lo largo de la vida (Jiménez, 2014).

Hacerlo, de forma organizada y con recursos suficientes, ofrecerá beneficios incalculables a todos los niveles a esta nueva generación (y a las siguientes), que podrían **resumirse en términos de capital para cada participante**:

- **Capital físico**, obteniendo beneficios en su salud e influyendo positivamente en futuros comportamientos saludables.
- **Capital emocional**, disfrutando de los beneficios psicológicos y de salud mental asociados a un comportamiento activo.
- **Capital individual**, desarrollando el carácter de cada persona (valores, personalidad, habilidades sociales, etc.).
- **Capital social**, facilitando la integración entre individuos, grupos y organizaciones, de tal forma que se fortalezca el conjunto de la sociedad civil en torno a valores comunes (esfuerzo, dedicación, compromiso, reconocimiento, aceptación).
- **Capital intelectual**, al mejorar las funciones cognitivas lo cual facilitará los niveles de educación.
- **Capital económico**, que se manifestará en ganancias específicas en términos de capacidad para obtener ingresos profesionales a lo largo de la vida, apoyados en un mayor y mejor rendimiento y productividad en el trabajo, junto con una reducción significativa de los costes sanitarios (por absentismo y/o presentismo).

Considerados en su conjunto estos beneficios son relevantes y profundos. Y en estos tiempos de búsqueda de estímulos económicos, sociales, intelectuales y emocionales, sería justo reconocer que fomentar un comportamiento activo entre las nuevas generaciones debería ser algo en lo que cualquier país debería comprometerse (Jiménez, 2014).



La gran oportunidad

Pasando a la acción

Las condiciones creadas por la pandemia de la COVID-19 han aumentado la importancia de la actividad física. En las pautas de bloqueo en toda Europa, el apoyo a la actividad física sigue siendo una de las prioridades clave. Esto se debe a la amplitud de las pruebas, algunas de las cuales se describen en este documento, de que la actividad física es buena para todos. El desafío que planteamos aquí al ecosistema del deporte es este:

Aprovechar esta oportunidad para promover una transformación fundamental en la forma en que los responsables políticos y el público perciben el valor y la contribución del ecosistema del deporte a los resultados sociales y económicos.

Si estamos dispuestos a aprovechar esta oportunidad (convertirnos en un ecosistema del deporte proactivo y responsable), creemos que podría lograrse a través de los siguientes cuatro pilares:



²⁰ Jimenez, A., Mayo, X., Copeland, R.J. (2020) "The Economic and Social Impact of promoting active living after the COVID-19 crisis. The role, value and impact of a proactive and responsible health and fitness industry"
https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Economic-Social-Impact_050620.pdf





Pilar #1

Valor económico

Un análisis más ambicioso y riguroso de nuestro valor económico. Esto debería tener en cuenta los modelos de referencia existentes (es decir, cuentas-satélite de deportes de la UE), pero potencialmente desarrollando un marco específico para nuestra industria en España. Como mínimo, este modelo debería incorporar (a nivel nacional, autonómico y local):

- PIB (a nivel nacional, autonómico y local);
- Impacto en el empleo en España, considerando un índice de referencia de 20 ETC por millón de euros de ingresos anuales. Con especial énfasis en el empleo juvenil, el aprendizaje y la diversidad en el desarrollo profesional del deporte;
- Sector minorista de deportes;
- Sectores construcción y proveedores;
- Impuestos y tributos, que apoyan los servicios sociales básicos.



Pilar #2

Retorno social de la inversión (valor social y económico)

Un análisis integral de nuestro valor social y económico, considerando como modelo de referencia el SROI. El SROI es un marco para medir y comprender los valores económicos y sociales no comerciales producidos por una organización. Debemos poner especial énfasis en los ahorros en atención médica mediante la evaluación de la rentabilidad de las intervenciones realizadas a nivel comunitario por los centros de ocio en cooperación con los servicios de salud y otras partes interesadas clave. Este modelo debería incorporar nuestra contribución (a nivel nacional, autonómico y local) para:

- Reducciones en los costes anuales de salud, considerando la salud física (impacto de enfermedades no transmisibles) y el gasto en salud mental;
- Reducción de los costes de absentismo;
- Años de vida ajustados por discapacidad (DALYS) evitados y aumentos en la esperanza de vida y el bienestar subjetivo;
- Incrementos en la productividad laboral general;
- Impacto en el rendimiento académico, aumentando las perspectivas de vida de las personas a lo largo de la vida.



Pilar #3

Impacto y valor del desarrollo sostenible

Un análisis sólido y basado en evidencia de nuestra contribución a la Agenda Global de Desarrollo Sostenible. Esto debería considerar, como modelo de referencia, la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible de la ONU. Como se discutió anteriormente, las sociedades que son más activas pueden generar retornos adicionales, incluido un uso reducido de combustibles fósiles, aire más limpio y carreteras menos congestionadas y más seguras (OMS, 2018).

Estos resultados están interconectados con el logro de los objetivos compartidos, las prioridades políticas y la ambición de la Agenda de Desarrollo Sostenible 2030, y el modelo debe incorporar al menos nuestra contribución (en la UE, a nivel nacional y local) para:

- Desarrollo de comportamientos sostenibles (es decir, transporte activo, etc.);
- Reconocimiento del valor de los ciudadanos activos como usuarios poco exigentes de los servicios de salud;
- En resumen, una sociedad más generosa dispuesta a compartir mejor los recursos existentes protegiendo el medio ambiente y los recursos existentes.



Pilar #4

Mirar hacia el exterior e influir en el mundo que nos rodea.

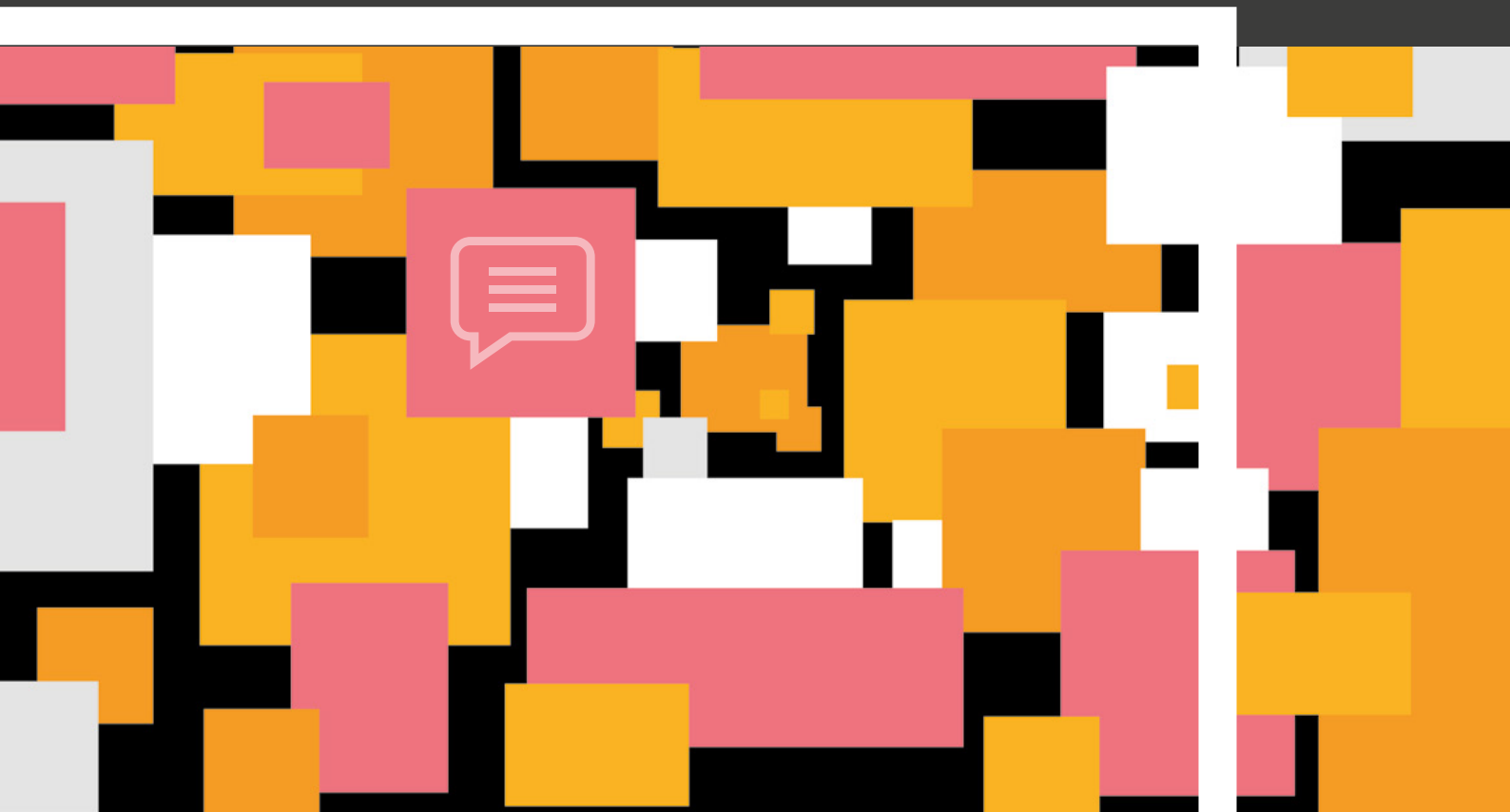
Un programa de promoción del valor del ecosistema del deporte que impulse los esfuerzos para reconstruir la economía española a través de un enfoque en el bienestar y su impacto beneficioso para la salud pública, la economía y el estado de ánimo de los españoles.

Como resultado de este programa nos convertiríamos en la columna vertebral y epicentro de una economía más saludable, la Economía del Bienestar, que prioriza el crecimiento económico y el bienestar de sus ciudadanos.

Esta es la ruta para aumentar el valor y el impacto del ecosistema del deporte en nuestro país.

Como industria responsable, tenemos que demostrar un liderazgo sólido, defender nuestro valor y comunicar la contribución amplia y profunda de la actividad física a toda la sociedad. Para hacer esto, necesitamos mejorar la base de evidencia de lo que ofrecemos. En particular, necesitamos generar evidencias convincentes y consistentes que respalden el valor social y económico de nuestro sector.

Anexo Entrevistas



Irene Lozano

Presidenta del Consejo Superior de Deportes



Irene Lozano es escritora, periodista y política de España. Diputada por el PSOE desde las elecciones generales de 2015.

Actualmente ocupa el cargo de presidenta del Consejo Superior de Deportes.

Titulares de entrevistas

- 1** El Consejo Superior de Deportes velará porque el deporte no sólo no se quede atrás sino porque sea punta de lanza en la España que emerge de esta crisis.
- 2** Vamos a implementar una estrategia nacional de deporte y hábitos saludables que sea referencia de lucha contra el sedentarismo y fomente los beneficios para la salud de la práctica deportiva.
- 3** Debemos trabajar de manera transversal como país. Necesitamos reforzar la coordinación y crear una estrategia para todo el Estado integrando como principales agentes a las Comunidades Autónomas, Corporaciones Locales y otras instituciones, y por supuesto a la ciudadanía en general, para la concienciación de la importancia de la actividad física y el deporte.
- 4** Antes de la pandemia ya estábamos en una situación de cambio y adaptación. El desarrollo tecnológico, las diferentes ópticas con la que cada generación afronta la práctica deportiva y el mundo digital nos obligaba a buscar nuevas vías de promoción de nuestro deporte desde la base hasta la élite.
- 5** La digitalización es una de nuestras líneas prioritarias, está incluida como uno de los ejes de la nueva Fundación España Deporte Global. Necesitamos una industria deportiva con una orientación más exportadora y tecnológica.
- 6** Es el momento de cambiar las inercias de ser ambiciosos y de que coloquemos entre todos al deporte en el lugar que merece en la sociedad y eso solo lo lograremos si conseguimos transmitir a la sociedad lo que podemos hacer por ella. Creo que esa será la clave para que nos fortalezcamos en este momento.
- 7** Actualmente se ha asegurado la continuidad de las becas ADO y ADOP, así como la extensión de la consideración de acontecimiento de excepcional interés público del programa Tokio 2020.



Resumen entrevista

P. A pesar de que existen claras evidencias que apuntan a que la actividad física y la longevidad están estrechamente vinculadas ¿Por qué cree que hoy en día hay un alto porcentaje de la sociedad que continúa teniendo un estilo de vida sedentario? ¿cómo se podría frenar esta tendencia?

R. Debemos trabajar de manera transversal como país. Necesitamos reforzar la coordinación y crear una estrategia para todo el Estado integrando como principales agentes a las Comunidades Autónomas, Corporaciones Locales y otras instituciones, y por supuesto a la ciudadanía en general, para la concienciación de la importancia de la actividad física y el deporte.

P. Tendencias como la comercialización, la profesionalización, la globalización y la digitalización tienen un gran impacto en el devenir de la industria deportiva. ¿cuáles considera que serán las principales diferencias en la industria de aquí a diez años?

R. La digitalización es una de nuestras líneas prioritarias, está incluida como uno de los ejes de la nueva Fundación España Deporte Global. Necesitamos una industria deportiva con una orientación más exportadora y tecnológica.

P. ¿Qué impacto considera que tiene la cancelación de los Juegos Olímpicos Tokio 2020, tanto en el deporte español como en los atletas profesionales que iban a participar? ¿Puede permitírselo o necesitarán subvenciones gubernamentales?

R. Actualmente se ha asegurado la continuidad de las becas ADO y ADOF, así como la extensión de la consideración de acontecimiento de excepcional interés público del programa Tokio 2020.

Jaime Lissavetzky

Presidente de la Fundación España Activa



Jaime Lissavetzky fue secretario de Estado para el Deporte desde 2004 hasta 2011 y Consejero de Educación, Cultura y Deportes de la Comunidad de Madrid desde 1985 hasta 1995.

Titulares de entrevistas

- 1** Hay que aprovechar la crisis para consolidar la visión del deporte y la actividad física como una cuestión de interés general para la sociedad.
- 2** Es importante que haya campañas en los diferentes sectores sociales sobre los beneficios que aporta la práctica de la actividad física a lo largo de la vida.
- 3** La relación deporte/beneficios sociales es amplia y de carácter transversal: educación y valores, salud, integración y cohesión social, economía y ciencia, tecnología e innovación, inclusión y la promoción de la igualdad y de la diversidad.
- 4** Las razones del sedentarismo son variadas promover diseños urbanísticos que nos inviten a ser físicamente activos, un sistema de ocio activo y un deporte proactivo, impulsar el deporte organizado, dotar de instalaciones y espacios deportivos a los núcleos urbanos y rurales, fomentar la actividad física comunitaria de carácter recreativo.
- 5** Los fármacos son necesarios para prevenir o curar enfermedades, pero la promoción de la actividad física es otro medio para luchar contra esas enfermedades.
- 6** La Fundación España activa y la ADESP, con el Consejo Superior de Deportes hemos realizado recientemente un estudio sobre el impacto de la pandemia sobre el ecosistema del deporte en España, sin contar al deporte profesional y calculamos unas pérdidas económicas de aproximadamente 4600 millones de euros (una disminución del 38,5 %) y de aproximadamente 40.000 puestos de trabajo perdidos. Es necesario un tratamiento específico y adecuado de esta situación y una “vacuna deportiva” para el sector.
- 7** Habrá un proceso intensivo de digitalización en el acceso a servicios deportivos y oportunidades de práctica en el futuro a corto y medio plazo, en cierta medida acelerado por la crisis del COVID19.
- 8** Las principales diferencias a 10 años vista, creo (y espero) que llegarán por la mejora en la percepción del valor del deporte y la vida activa para el conjunto de los ciudadanos y las instituciones. Para ello tenemos un reto importante por delante, que es demostrar de forma sólida su impacto y valor.
- 9** El éxito de los wearables como tecnología reside en su capacidad para articular esa experiencia práctica personalizada de alto impacto y valor para el individuo. La medición solo tiene valor si activa una serie de acciones y decisiones de valor para la persona.



Resumen entrevista

P. Durante esta crisis sanitaria, la industria deportiva ha experimentado un parón drástico, lo cual ha derivado en grandes pérdidas sin precedentes ¿Cuánto tiempo cree usted que va a necesitar la industria para volver al punto en el que se encontraba antes de la pandemia? ¿Qué deporte cree que va a ser el que va a salir más perjudicado? ¿Y el que menos?

R. La Fundación España activa y la ADESP, con el Consejo Superior de Deportes hemos realizado recientemente un estudio sobre el impacto de la pandemia sobre el ecosistema del deporte en España, sin contar al deporte profesional y calculamos unas pérdidas económicas de aproximadamente 4600 millones de euros (una disminución del 38,5 %) y de aproximadamente 40.000 puestos de trabajo perdidos. Es necesario un tratamiento específico y adecuado de esta situación y una “vacuna deportiva” para el sector.

P. Tendencias como la comercialización, la profesionalización, la globalización y la digitalización tienen un gran impacto en el devenir de la industria deportiva. ¿cuáles considera que serán las principales diferencias en la industria de aquí a diez años?

R. Las principales diferencias a 10 años vista, creo (y espero) que llegarán por la mejora en la percepción del valor del deporte y la vida activa para el conjunto de los ciudadanos y las instituciones. Para ello tenemos un reto importante por delante, que es demostrar de forma sólida su impacto y valor.

P. ¿Dada la situación excepcional que atraviesan todas las industrias y sectores del país, piensa que este contexto puede presentarse como una oportunidad para la industria del deporte, que le ayude a crecer o por el contrario puede verse resentida?

R. El impacto inicial parece ser negativo o muy negativo, y así lo demuestra un estudio reciente que acabamos de completar en colaboración con ADESP. Ahora bien, mi percepción es que nos encontramos también ante una gran oportunidad para visibilizar y reforzar el valor del deporte para el conjunto de la sociedad. Para ello debemos ser ágiles y decididos, y no dejar pasar esta oportunidad...

P. ¿Qué impacto considera que tiene la cancelación de los Juegos Olímpicos Tokio 2020, tanto en el deporte español como en los atletas profesionales que iban a participar? ¿Puede permitírselo o necesitarán subvenciones gubernamentales?

R. El impacto de la no celebración en 2020 de los Juegos Olímpicos es muy notable, porque el cambio de fechas afectará a muchos campeonatos mundiales o europeos en 2021. Por supuesto que también afecta a la preparación de los deportistas españoles preparados para competir este año y evidentemente necesitarán apoyo gubernamental, que estoy seguro se producirá, a través de los Fondos ADO (olímpicos) y ADOP (paralímpicos) y de los distintos Centros de Alto Rendimiento del Consejo Superior de Deportes para continuar con su preparación cara al próximo año.

José Hidalgo

Presidente de ADESP (Asociación del Deporte Español)



José Hidalgo es el presidente de la Asociación del Deporte Español y presidente de la Federación Española de Triatlón desde 1997. Fue uno de los interlocutores con el CSD (Consejo Superior de Deportes) a lo largo del anteproyecto de Ley del Deporte de enero de 2019.

Titulares de entrevistas

- 1** De ahora en adelante, hay que mirar al deporte como una **herramienta social**.
- 2** El deporte ha de ser el motor fundamental en la **lucha contra la obesidad infantil**. Para ello, es crucial que esté bien integrado en los colegios, enseñando al segmento más joven de la sociedad su importancia, inculcando hábitos saludables desde una edad temprana y fomentando la práctica deportiva.
- 3** El deporte ha de ser utilizado como un altavoz para inculcar valores en la sociedad, como, por ejemplo, el **compromiso con el medioambiente**. Si se realizan competiciones en las que se fomenta el reciclaje, incluirán poco a poco este hábito en sus hogares. El proyecto *Green Sport Flag* de ADESP, posiciona a España como líder a nivel europeo contribuyendo con el medio ambiente a través del deporte.
- 4** Gracias a la pandemia de la COVID-19 se ha generado una conciencia muy extendida en los ciudadanos en cuanto a la salud y la precaución ante los riesgos. Esto, presenta una gran oportunidad, hemos de ser capaces de mandar un mensaje a la sociedad de que **el deporte es una herramienta crucial para mejorar la salud** y para combatir contra este y otros virus.
- 5** El deporte va a ser una palanca clave en la recuperación económica del país. ADESP quiere realizar un proyecto de país en el que se **potencie el turismo deportivo**. Queremos realizar una estrategia que posicione a España como líder en el turismo vinculado al deporte, lo cual puede ser de gran ayuda para la recuperación económica. El deporte español tiene demanda, genera interés y España ofrece diferentes características; tiene buena imagen internacional, buen clima y buenos deportistas/iconos.
- 6** En los próximos años, ha de darse una **transformación tecnológica en el mundo del deporte**. Tenemos que ser capaces de explotar todos los datos que genera el sector en tiempo real, para así poder anticiparnos a cómo va a evolucionar y tomar decisiones a tiempo. El dato solo es válido si es inmediato ya que el sector se encuentra en constante evolución y lo que hoy sirve, puede quedarse obsoleto mañana.
- 7** Gracias a los datos bien tratados, se puede mejorar mucho a la hora de ofrecer **servicio a los patrocinadores**, generando mejor activo y mejor retorno.
- 8** Hay que usar el mundo de los datos como una fuente de oportunidades. Opiniones hay muchas, pero **es importante sustentar esas opiniones y futuras decisiones en base a datos precisos**.

9 En el deporte, se ha conseguido impulsar políticas de igualdad. Actualmente, dentro del alto rendimiento deportivo hay casi tantas mujeres como hombres. Durante los últimos Juegos Olímpicos se lograron **más medallas en categorías femeninas que en masculinas.**

10 Actualmente escasea la presidencia por parte de una mujer en clubes. Es testimonial la **presencia de la mujer en los altos cargos** de la industria y es esencial realizar políticas muy activas para empezar a ver a mujeres en altos cargos y se empiece a ver como algo normal.

11 Se han **de modular los objetivos y el mensaje del deporte** ya que está muy vinculado a la competición y muchas mujeres lo abandonan a partir de la pubertad debido a que no solo buscan competir.

12 Queremos **que el deporte español sea más transversal y útil socialmente.** Un deporte más transversal que colabore con ejes sociales, medioambientales, económicos y de salud.



Resumen entrevista

P. Las enfermedades cardiovasculares tienen una gran incidencia en la sociedad española, representando el 30% de las muertes anuales. Se sabe que el deporte favorece la salud de estos pacientes ¿Cree en la necesidad de incluir la práctica deportiva en los tratamientos que los médicos recetan al paciente para hacer frente a estas y otras enfermedades?

R. Gracias a la pandemia de la COVID-19 se ha generado una conciencia muy extendida en los ciudadanos en cuanto a la salud y la precaución ante los riesgos. Esto, presenta una gran oportunidad, hemos de ser capaces de mandar un mensaje a la sociedad de que el deporte es una herramienta crucial para mejorar la salud y para combatir contra este y otros virus.

P. ¿Cuál cree que será el principal impacto de la digitalización a la forma de practicar deporte por los individuos y a la industria en general?

R. Gracias a los datos bien tratados, se puede mejorar mucho a la hora de ofrecer servicio a los patrocinadores, generando mejor activo y mejor retorno. Hay que usar el mundo de los datos como una fuente de oportunidades. Opiniones hay muchas, pero es importante sustentar esas opiniones y futuras decisiones en base a datos precisos.

Alejandro Blanco

Presidente del Comité Olímpico Español



Alejandro Blanco es licenciado en Física por la Universidad de Vigo y ex judoka profesional.

En 2003 fue uno de los impulsores de la Confederación de Federaciones Deportivas Españolas (COFEDE), que le avaló para acceder a la presidencia del Comité Olímpico Español (COE) en septiembre de 2005.

Titulares de entrevistas

- 1** Es fundamental hacer campañas de difusión entre los jóvenes en edad escolar dirigidas a la mejora de los hábitos deportivos como de alimentación, lideradas por deportistas mediáticos que sirvan como referente.
- 2** El deporte es un factor de integración que tiene relación con la mayoría de los ministerios. Influye positivamente tanto en las áreas de la salud, como en las económicas y las de bienestar social. Mejorar la práctica deportiva y la actividad física reducirá sensiblemente en los gastos que se generan en estas áreas.

- 3** Es fundamental que en el ámbito sanitario se utilice como tratamiento y prevención la práctica del ejercicio físico, en la actualidad es muy habitual que en determinadas dolencias sean tratadas con la recomendación de practicar determinados deportes a baja intensidad.
- 4** La duración de la crisis en el sector deportivo vendrá marcada por el tiempo que se tarde en encontrar una vacuna ya que la realización de competiciones internacionales y nacionales y, por tanto, la normalización de los calendarios estará en función del tiempo que tarden los países en permitir la entrada de extranjeros.
- 5** Posiblemente algunos deportes modifiquen parcialmente sus reglas como ha ocurrido en el fútbol y posiblemente los reglamentos de competición sea donde los cambios puedan tener más incidencia para adaptarlos a las nuevas normas de seguridad que pudieran aplicarse.
- 6** La reducción del gasto público en deporte se viene produciendo por el modelo de gestión del deporte, heredado de etapas anteriores y que seguimos manteniendo en la actualidad. El futuro solo puede ser visualizado con el binomio de la inversión pública privada y en la consideración del deporte como agente integrador y dinamizador de la sociedad.



Resumen entrevista

7 Si el deporte es capaz de hacer una valoración de cuál es su situación actual, de fijar claros objetivos y de marcar el camino que demanda la sociedad, el deporte crecerá.

8 El mantener **las subvenciones tanto del sector público como privado** es esencial para que la preparación de los juegos pueda desarrollarse con absoluta normalidad y con la tranquilidad que requiere para los deportistas la cita olímpica.

P. Las enfermedades cardiovasculares tienen una gran incidencia en la sociedad española, representando el 30% de las muertes anuales. Se sabe que el deporte favorece la salud de estos pacientes ¿Cree en la necesidad de incluir la práctica deportiva en los tratamientos que los médicos recetan al paciente para hacer frente a estas y otras enfermedades?

R. Es fundamental que en el ámbito sanitario se utilice como tratamiento y prevención la práctica del ejercicio físico, en la actualidad es muy habitual que en determinadas dolencias sean tratadas con la recomendación de practicar determinados deportes a baja intensidad.

P. Según datos de Eurostat, España es el tercer país europeo en inversión pública en este sector con 4.693 millones de euros. ¿Considera que, debido al especial impacto que ha tenido este virus en nuestro país, podremos mantener la posición de gasto? ¿Cuáles considera las principales consecuencias de reducir el gasto público en el deporte?

R. La reducción del gasto público en deporte se viene produciendo por el modelo de gestión del deporte, heredado de etapas anteriores y que seguimos manteniendo en la actualidad. El futuro solo puede ser visualizado con el binomio de la inversión pública privada y en la consideración del deporte como agente integrador y dinamizador de la sociedad.

P. ¿Qué impacto considera que tiene la cancelación de los Juegos Olímpicos Tokio 2020, tanto en el deporte español como en los atletas profesionales que iban a participar? ¿Puede permitírsele o necesitarán subvenciones gubernamentales?

R. La imposibilidad de competir en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 en igualdad de condiciones con el resto de los deportistas de otros países dado el confinamiento al que estaban sometidos nuestros deportistas supuso un impacto positivo y beneficioso para ellos. El impacto no se sabrá hasta el 23 de julio de 2021. Todos los programas que afectan directamente a nuestros deportistas se han renovado y en algún caso aumentado. El mantener las subvenciones tanto del sector público como privado es esencial para que la preparación de los juegos pueda desarrollarse con absoluta normalidad y con la tranquilidad que requiere para los deportistas la cita olímpica.

José Ramón Lete

Secretario General del Deporte de la Xunta de Galicia
y ex Presidente del CSD (Consejo Superior de Deportes)



Regresó a finales de 2018 a la Secretaría General para el Deporte de Galicia tras asumir la presidencia del Consejo Superior de Deportes (CSD) entre noviembre de 2016 y junio de 2018.

José Ramón Lete es un amplio conocedor del deporte español y, en especial, del baloncesto, ya que en el pasado fue jugador de equipos de la ACB como Movistar Estudiantes y CN Helios de Zaragoza, entre otros.

Titulares de entrevistas

- 1 Como actividad física estamos creciendo de manera considerable, las últimas estadísticas dicen que **superamos el 50% de práctica de la población** y nos acercamos a la media europea.
- 2 Al menos el 10% de la población española esta federada, unos 4 millones de personas.
- 3 El boom del deporte en su vertiente de salud y de buena forma física ha incrementado notablemente.
- 4 Es importante contar con el deporte en la agenda política y publica en el futuro.
- 5 Los clubes pequeños y medianos de las comunidades autónomas no tienen la capacidad de encontrar vías de financiación adecuadas para desarrollarse adecuadamente.
- 6 Uno de los desafíos del sector deportivo es la regulación laboral del deporte no profesional, una vertiente que ya han resuelto otros países europeos.
- 7 El 90% de la gente que colabora con el mantenimiento del deporte base está fuera de la regulación laboral y no todo se puede basar en acciones de voluntariado. Es fundamental que se corrija. Monitores, gente que trabaja en la organización de eventos, etc.
- 8 El turismo deportivo es una herramienta fundamental demostrado por las cifras.
- 9 Casi un 5% del total de viajes mundial viene exclusivamente vinculados a la **práctica de un deporte en nuestro país**. Lo que sirve como palanca para salir de la crisis económica que deja el COVID-19.



Resumen entrevista

P. ¿Qué diagnóstico haría de la situación actual del deporte español y qué perspectivas ve a medio y largo plazo?

R. Como actividad física estamos creciendo de manera considerable, las últimas estadísticas dicen que superamos el 50% de práctica de la población y nos acercamos a la media europea. Y al menos el 10% de la población española esta federada, unos 4 millones de personas.

P. ¿Cree usted que una continua interrupción a lo largo de los años debido al virus tiene la capacidad de cambiar la forma de concebir el deporte? ¿En qué aspectos tendrá más incidencia?

R. El turismo deportivo puede ser el más afectado a corto y largo plazo, es una herramienta fundamental demostrado por las cifras. Casi un 5% del total de viajes mundial viene exclusivamente vinculados a la práctica de un deporte en nuestro país, lo que sirve como palanca para salir de la crisis económica que deja el COVID-19.

P. ¿Cuál cree que es uno de los mayores retos a los que se enfrenta el sector deportivo en España a futuro?

R. Uno de los desafíos del sector deportivo es la regulación laboral del deporte no profesional, esta una vertiente que ya han resuelto otros países europeos. En España, el 90% de la gente que colabora con el mantenimiento del deporte base está fuera de la regulación laboral y no todo se puede basar en acciones de voluntariado. Es fundamental que se corrija.

Ibán García del Blanco

Diputado del Parlamento Europeo



Desde 2017, Iban García del Blanco es Secretario Federal de Cultura y Deportes del PSOE. Además de Eurodiputado en el Parlamento Europeo en el grupo Socialistas & Demócratas.

Titulares de entrevistas

1 El deporte es un elemento de salud y bienestar público además de un sitio de acogida interclasista e intergeneracional.

2 Las políticas públicas deportivas tienen que ser una prioridad. Tenemos que plantear el **desarrollo de las ciudades saludables como un gran reto nacional**.

3 Este es un terreno propicio para tener un pacto de Estado, no hace falta gran complejidad ideológica para estar de acuerdo en que los hábitos de vida saludables y sus correspondientes políticas son necesarias.

4 Probablemente haya habido un salto tecnológico de 4 años durante estos 3 meses.

5 El CSD, durante el confinamiento, llegó a un acuerdo con la Liga, la Federación Española de fútbol y las demás federaciones para que un porcentaje de los derechos televisivos **ayuden a financiar los deportes base**.

6 Los suministradores de consumo de deporte tendrán que adaptarse a la digitalización y ofrecer servicios para practicar deporte desde casa.

7 Los hábitos deportivos se deben realizar a lo largo de toda la vida, sobre todo en las edades tempranas que es cuando se adquieren los hábitos que no abandonas durante toda tu vida.

8 El deporte tiene que formar parte del currículum del estudiante, hay que prestigiarlo como se merece en la enseñanza de los niños.

9 Estamos viviendo algo histórico, hay que recordar que los Mundiales de fútbol y los Juegos Olímpicos **solo se han paralizado durante las Guerras Mundiales**.

10 Me gustaría que siguiese siendo una industria adaptada a la digitalización de la economía, que ofrezca una amplia gama de posibilidades, que se acomode a los valores deportivos y que sea inclusiva y respetuosa con las diferencias.



Resumen entrevista

P. A pesar de los datos que relacionan la salud con el deporte, los españoles siguen llevando un estilo de vida sedentario, ¿qué tipo de iniciativas consideras que son necesarias para fomentar la actividad física entre los ciudadanos?

R. Las políticas públicas deportivas tienen que empezar a ser una prioridad. Tenemos que plantear el desarrollo de las ciudades saludables como un gran reto nacional. El deporte es un terreno propicio para tener un pacto de Estado, no hace falta gran complejidad ideológica para estar de acuerdo en que los hábitos de vida saludables y sus correspondientes políticas son necesarias.

P. Durante el estado de alarma, la gente se ha visto obligada a practicar deporte en sus casas, acostumbrándose a esta nueva modalidad ¿cómo piensa que afectarán estos nuevos hábitos a la práctica de deporte en el futuro? ¿Pueden surgir con fuerza modelos de deporte telemático o no presencial?

R. Probablemente haya habido un salto tecnológico de 4 años durante estos 3 meses y muchos de los hábitos que hemos desarrollado durante el confinamiento han venido para quedarse. Los suministradores de consumo de deporte tendrán que adaptarse a la digitalización y ofrecer servicios para practicar deporte desde casa.

P. ¿Qué impacto cree que tiene la pandemia del COVID-19 y el confinamiento en la organización de los JJOO de Tokyo 2020?

R. Estamos viviendo algo histórico, hay que recordar que los Mundiales de fútbol y los Juegos Olímpicos solo se han paralizado durante las Guerras Mundiales.

Augusto Hidalgo

Alcalde de las Palmas de Gran Canaria



Augusto Hidalgo es el actual Alcalde de las Palmas de Gran Canaria.

Se licenció en Ciencias Políticas y Sociología, y cursó un Máster de Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales, y otro en Formación de Formadores.

Titulares de entrevistas

1 Es importante generar actividad económica que mejora y diversifica nuestro tejido productivo, esto se consigue a través del deporte.

2 Las Palmas de Gran Canaria está entre 12.000 y 15.000 licencias federativas anuales, contando con el deporte base y los colectivos especiales.

3 La industria del deporte en Canarias es muy importante ya que somos capaces de organizar eventos al aire libre 365 días al año.

4 El rally de las islas canarias es el evento más internacional que albergan las islas, la consejería de turismo de las Palmas de Gran Canaria realizó un estudio analizando el impacto y target incluso en diferentes continentes. Esta considerado el mejor rally de España y uno de los mejores en el campeonato europeo.

5 Una de nuestras grandes iniciativas ha sido convertir y adaptar los parques con máquinas de gimnasio y monitores profesionales del ayuntamiento para realizar ejercicio de forma gratuita y al aire libre. Estamos transformado la propia ciudad para hacerla más saludable.

6 Llevamos 2 años y medio incursando programas de actividad física en nuestros patios de la ciudad. El año pasado superamos la cifra de más 12.000 participantes dirigidos por profesionales. Y más de 4.000 personas recibieron asistencia profesional para hacer ejercicio físico de manera totalmente gratuita, tanto al aire libre como en espacios cerrados.

7 Uno de los mayores retos post COVID será realizar eventos deportivos al aire libre. Este año no se podrá realizar la San Silvestre de Gran Canaria, que es la 3ª más grande de España, donde el año pasado participaron 12.000 personas. El deporte al aire libre es fundamental para nosotros y la situación va a cambiar ante la nueva realidad.



Resumen entrevista

P. ¿Cómo se está impulsando la participación de la actividad deportiva desde el Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria? ¿Qué iniciativas se están lanzando para fomentar el deporte?

R. Una de nuestras grandes iniciativas ha sido convertir y adaptar los parques con máquinas de gimnasio y monitores profesionales del ayuntamiento para realizar ejercicio de forma gratuita y al aire libre. Estamos transformando la propia ciudad para hacerla más saludable.

Llevamos 2 años y medio incursando programas de actividad física en nuestros patios de la ciudad. El año pasado superamos la cifra de más 12.000 participantes dirigidos por profesionales. Y más de 4.000 personas recibieron asistencia profesional para hacer ejercicio físico de manera totalmente gratuita, tanto al aire libre como en espacios cerrados.

P. ¿Qué vías de atracción utilizan para generar esa atracción por el deporte y el turismo deportivo?

R. La industria del deporte en Canarias es muy importante ya que somos capaces de organizar eventos al aire libre 365 días al año.

Una de nuestras mayores vías de atracción de turismo deportivo es el rally de las Islas Canarias, es el evento más internacional que albergan las islas. La consejería de turismo de las Palmas de Gran Canaria realizó un estudio analizando el impacto y target que impacta este evento, llegando incluso a diferentes continentes. Esta considerado el mejor rally de España y uno de los mejores en el campeonato europeo.

P. ¿Cree usted que una continua interrupción a lo largo de los años debido al virus tiene la capacidad de cambiar la forma de concebir el deporte? ¿En qué aspectos tendrá más incidencia?

R. A corto plazo, la crisis post COVID no permitirá realizar la San Silvestre de Gran Canaria, que es la 3ª más grande de España, donde el año pasado participaron 12.000 personas. El deporte al aire libre es fundamental para nosotros y la situación va a cambiar ante la nueva realidad.

Javier Tebas

Presidente de LaLiga



Javier Tebas se presentó en abril de 2013 a la presidencia de La Liga, cargo al que accedió con el aval de 32 de los 42 clubes con derecho a voto en la asociación. En 2016 fue reelegido para otros cuatro años.

Titulares de entrevistas

1 La próxima temporada la crisis afectará a los clubes en los aspectos matchday, la venta y compra de jugadores, y habrá una contracción en el tema de patrocinios.

2 La última ventana del mercado de transferencias llegó a los 3.200 millos de euros entre las 5 grandes ligas. Debido a la crisis, pienso que llegaremos a los 700 u 800 millones de euros en la próxima ventana del mercado.

3 No creo que las transferencias superen los 60 millones de euros la próxima temporada. El gasto en transferencias de jugadores bajará al 25%-30%.

4 Las penalizaciones en matchday y derechos audiovisuales quitarán a las 5 grandes ligas una cantidad

de 6.000 millones de euros. La parte más afectada será el traspaso de jugadores y el aumento salarial de estos.

5 La contribución directa de LaLiga a la economía española es de 4.500 millones de euros, habrá una contracción del PIB de alrededor del 0,20 esta temporada 2020-2021.

6 Esta crisis le ha venido bien a la industria audiovisual, donde también se encuentra el deporte. Por ejemplo, Netflix y las OTT's.

7 Factores sociopolíticos provenientes de fuera de la industria como la prohibición de los patrocinios de las casas de apuestas en el fútbol nos costará unos 70-77 millones de euros. La subida del IRPF en 2 puntos mínimos también nos puede afectar bastante.

8 Hemos evolucionado mucho digitalmente en poco tiempo, ahora tenemos 7 certificados de digitalización, pocas empresas llegan a este nivel, estamos hablando de compararnos con empresas como Indra y Telefónica.

9 Los patrocinadores ya no solo buscan exposición. Quieren que tengas controlados los hábitos de consumo de tus seguidores para poder impactarlos al máximo.

10 Mi titular sobre LaLiga específicamente es que volveremos a la normalidad antes que el país.



Resumen entrevista

P. El esfuerzo que ha hecho La Liga para asegurar la vuelta a la contribución de la economía es meritorio, ¿Qué pronóstico ve para la próxima temporada?

R. La próxima temporada la crisis afectará a los clubes en los aspectos matchday, la venta y compra de jugadores, y habrá una contracción en el tema de patrocinios. La contribución directa de LaLiga a la economía española es de 4.500 millones de euros, esperamos una contracción del PIB de alrededor del 0,20 la próxima temporada 2020-2021.

P. La capacidad de contribución de La Liga a la economía también depende de aspectos políticos y tributarios, ¿cómo se ve afectada la capacidad de retorno en relación a estos aspectos?

R. Los factores sociopolíticos provenientes de fuera de la industria, como la prohibición de los patrocinios de las casas de apuestas en el fútbol, nos costará unos 70-77 millones de euros. También la subida del IRPF en 2 puntos mínimos nos afectará bastante.

P. ¿Cuál cree que será el principal impacto de la digitalización a la forma de practicar deporte por los individuos y a la industria en general?

R. La Liga ha evolucionado mucho digitalmente en poco tiempo, ahora tenemos 7 certificados de digitalización, pocas empresas llegan a este nivel, estamos hablando de compararnos con empresas como Indra y Telefónica.

Antonio Martín Espina

Presidente de la ACB



Antonio Martín Espina es el actual presidente de la ACB desde 2018. Fue jugador del Real Madrid de Baloncesto en los años 83-86 y 87-95.

Titulares de entrevistas

1 En la ACB hacemos un continuo análisis de los nuevos hábitos de consumo de entretenimiento, intentamos entender y diagnosticar la demanda de las nuevas generaciones.

2 El baloncesto tiene casi 400.000 licencias y un número de licencias femeninas muy alto. Analizamos por qué la mitad de esas licencias, que son femeninas, de la práctica deportiva no conlleva un seguimiento más activo de la ACB.

3 Hay 8.000 niños y niñas en las canteras de los clubes de la ACB, el baloncesto en España tiene un gran componente social ya que hay equipos femeninos en primera y segunda división además de categorías inferiores.

4 El tema de la docencia es lo que va a marcar el tejido industrial en la era post COVID. Habrá que ver como funcionarán los centros de enseñanza y como se podrá asistir.

5 Practicar deporte hace que haya solidez en el futuro, crea cantera para el futuro. Los 18 equipos de la ACB hacen una labor excepcional en este sentido.

6 El 90% de los éxitos que tienen las categorías inferiores de la federación vienen de las canteras de los clubes de la ACB.

7 Lo bueno del deporte de equipo es que te retrata como persona y ayuda a cambiar ciertos aspectos negativos personales.

8 Está la generación de cantera de deportista y también la de aficionado. Tenemos que entender y empezar a visualizar no solo que desean los deportistas del futuro, sino el aficionado que consume deporte desde su casa o yendo a eventos deportivos, leyendo la prensa, redes sociales, etc.



Resumen entrevista

P. El trabajo que se está realizando en España con la cantera es importante, además tiene doble componente, se intenta que los deportistas de ahora sean los espectadores del futuro. ¿Cómo se maneja esta situación desde la ACB? ¿Cuáles son las líneas prioritarias de trabajo hacia la igualdad y la inclusión social dentro de la ACB?

R. Está la generación de cantera de deportista y también la de aficionado. Tenemos que entender y empezar a visualizar no solo que desean los deportistas del futuro, sino el aficionado que consume deporte desde su casa o yendo a eventos deportivos, leyendo la prensa, redes sociales, etc.

El baloncesto tiene casi 400.000 licencias y un número de licencias femeninas muy alto. Desde la ACB analizamos por qué la mitad de esas licencias, que son femeninas, en la práctica deportiva no conllevan a un seguimiento más activo de la ACB. Hoy en día hay unos 8.000 niños y niñas en las canteras de los clubes de la ACB, el baloncesto en España tiene un gran componente social debido a la diversidad que trae el disponer de equipos femeninos en primera y segunda división, además de categorías inferiores.

P. ¿En su opinión, qué beneficios tanto físicos como sociales, cree que reporta la práctica habitual de deporte en la sociedad?

R. Lo bueno del deporte de equipo es que te retrata como persona y ayuda a cambiar ciertos aspectos negativos personales.

P. ¿Dada la situación excepcional que atraviesan todas las industrias y sectores del país, piensa que este contexto puede presentarse como una oportunidad para la industria del deporte, que le ayude a crecer o por el contrario puede verse resentida?

R. El tema de la docencia es lo que va a marcar el tejido industrial en la era post COVID. Habrá que ver como funcionarán los centros de enseñanza y como se podrá asistir. Los padres necesitan independencia para poder trabajar y unas medidas de seguridad adecuadas para sus hijos.

Raúl Chapado

Exatleta olímpico y presidente de la RFEA (Real Federación Española de Atletismo)



Raúl Chapado es presidente de la RFEA desde 2016. Compitió 14 años en la modalidad de triple salto y ha formado parte de las candidaturas olímpicas de Madrid 2016 y 2020 desde su puesto en dirección deportiva.

Titulares de entrevistas

- 1** El deporte es una herramienta de interrelación y el parón de la COVID 19 va a tener un **gran impacto en el ámbito psicológico** de la sociedad. Más allá del impacto económico y el impacto sanitario, está **el impacto sobre la felicidad de las personas**, el cual no se puede medir y probablemente tenga mucho más valor que lo que hemos medido.
- 2** La **convivencia deportiva** que se genera entre los jóvenes de 14 a 17 años en los campamentos deportivos de verano es parte de su formación. Estas iniciativas, se han visto interrumpidas como consecuencia de la COVID 19 y eso tiene un coste muy alto.
- 3** La tendencia hacia la actividad física a partir de los **40 años ha incrementado** mucho los últimos años.
- 4** Las personas adultas convierten el deporte en su motivación, ya no solo por la competición, sino por la energía que les da. **A partir de la edad de jubilación el deporte es clave.**
- 5** Este año el Estado iba a gastar **2.300 millones de euros en gasto sanitario por inactividad**. Cuantía mucho más elevada que la registrada por accidente de tráfico o cualquier mal social. La inactividad es probablemente **la gran enfermedad social que no sabemos identificar.**
- 6** **Somos uno de los países con menor penetración en el ámbito federado.** Países como Dinamarca están cerca del 30% de la población con licencia federada y nosotros estamos entre el 7 y el 8%.
- 7** El movimiento Olímpico tiene una extraordinaria capacidad para generar historia. En sí es una historia alrededor de la hazaña y de la épica. Es por esto que los **Juegos Olímpicos de Tokio en 2021** tendrán un alto componente afectivo y pasarán a la historia. Esos Juegos Olímpicos irán más allá de lo deportivo. Irán más allá de lo deportivo. El movimiento Olímpico se centrará en el olimpismo y demostrarán que el deporte ayuda al mundo a recuperar el optimismo y a re-energizar todo el tema social.
- 8** La tecnología ha de **desarrollar la dimensión humana en tres áreas diferentes:**
 - a) Una iHouse, cómo nos gestionamos nosotros como entidad, por ejemplo, cómo ser más eficiente con las tecnologías etc.
 - b) El servicio que damos a la gente. Por ejemplo, hoy en día, gracias a la tecnología, los médicos que tratan a los mejores atletas de España son capaces de dar un diagnóstico en cinco minutos si se les envía una simple resonancia. Un servicio inmediato y fiable que es viable gracias a los avances tecnológicos.

c) **Fan engagement**, el servicio que damos a los fans y que además se consigue atraer mediante esa información a más personas, conectándoles con los deportistas que les interesa, ofreciéndoles únicamente la información que les interesa, etc. Esta es la vía que ayuda a monetizar. Si tienes mucho flujo de información, es posible ofertar servicios personalizados a mucha gente, lo que ayuda a encontrar patrocinadores.

9 Yo veo el deporte como si fuera una gran aplicación, dado la enorme cantidad de datos que genera y que se podrían conectar entre sí, para informar y sobre todo para formar, **el intercambio de conocimiento va a ser clave**. El deporte es probablemente la actividad que más datos genera, **un ciclista en un Tour de Francia genera entre cuatro y cinco millones de datos**.

10 Debido a la crisis de la COVID-19, **para mí es más importante la capacidad de aprender y ofrecer una respuesta adaptativa** que tener una estrategia fija. Los objetivos y las metas varían durante la carrera.

11 El deporte se ha generado a través de la sociedad con el propósito de crear un vínculo. No tiene nada que ver con el éxito deportivo, **el sentimiento único de orgullo, pertenencia e identidad es la esencia del deporte**.



Resumen entrevista

P. ¿Cuál cree que será el principal impacto de la digitalización en la forma de practicar deporte por los individuos y a la industria en general?

R. Yo veo el deporte como si fuera una gran aplicación, dado a la enorme cantidad de datos que genera y que se podrían conectar entre sí, para informar y sobre todo para formar, el intercambio de conocimiento va a ser clave. El deporte es probablemente la actividad que más datos genera, un ciclista en un Tour de Francia genera entre cuatro y cinco millones de datos.

P. Según datos de Eurostat, España es el tercer país europeo en inversión pública en este sector con 4.693 millones de euros.

¿Considera que, debido al especial impacto que ha tenido este virus en nuestro país, podremos mantener la posición de gasto?

R. Este año el Estado iba a gastar 2.300 millones de euros en gasto sanitario por inactividad. Cuantía mucho más elevada que la registrada por accidente de tráfico o cualquier mal social. La inactividad es probablemente la gran enfermedad social que no sabemos identificar.

Eva Moral

Triatleta paralímpica



Eva Moral es campeona de España de ciclismo en ruta y crono en 2019. Competirá en sus primeros juegos paralímpicos en Tokio 2021.

Titulares de entrevistas

- 1** El triatlón paralímpico requiere de material muy caro y actualmente no hay mercado de segunda mano. A mí **personalmente me ayudaron mucho las redes sociales** para contactar con gente que vendía cierto material en España.
- 2** En España hay un único proveedor de material para triatlón paralímpico y si necesitas material de alto nivel el precio no baja de 3.000 euros.
- 3** Es muy difícil conseguir hacer cantera así ya que un niño con discapacidad no podrá usar la silla debido a que al crecer se le quedará pequeña y el coste de una nueva será demasiado alto.
- 4** El apoyo económico también es importante. Yo recibo una beca gracias a las empresas privadas que patrocinan al Comité Paralímpico Español.
- 5** Ahora mismo soy la 5ª clasificada del mundo, y a los Juegos Paralímpicos solo van los nueve mejores mundialmente. Serán mis primeros Juegos y siento que he conseguido un sueño que tenía desde hace años.
- 6** Es un camino muy duro y sacrificas muchas cosas, mis vacaciones consisten en entrenar en el centro de alto rendimiento de Sierra Nevada. **La disciplina es vital pero cuando haces algo con ilusión es porque lo amas.**
- 7** Me da rabia que todavía no se vea con normalidad a los atletas con discapacidades; las carreras populares nos deberían permitir participar también pero no lo hacen por desconocimiento. **La inclusión se consigue incluyendo.**
- 8** Yo he tenido la oportunidad de participar en una de las grandes maratones, la de Nueva York, y todas las grandes carreras ya han normalizado esta categoría.
- 9** Si hubiese conocido el deporte paralímpico antes, me habría sido más fácil sobrellevar mi situación. El problema es que no se da a conocer y hay mucha gente que se queda en casa. No salimos en los medios de comunicación, no tenemos visibilidad y nuestras historias pueden servir de motivación para gente que esté pasando por lo mismo.



Resumen entrevista

P. Con todos los retos para encontrar material de alto nivel paralímpico y apoyos económicos en España, ¿Qué medidas crees que se podrían adoptar para retener ese talento y que sirva de inspiración y de contribución al deporte en España?

R. El triatlón paralímpico requiere de material muy caro y actualmente no hay mercado de segunda mano, a mí personalmente me ayudaron mucho las redes sociales para contactar con gente que vendía cierto material en España. Es muy difícil conseguir hacer cantera así ya que un niño con discapacidades no podrá usar la silla debido a que al crecer se le queda pequeña y el coste de una nueva es demasiado alto. La solución que yo veo es que las federaciones y el comité hagan un acopio de material para poder prestarlo a los jóvenes que quieran probar.

P. ¿Qué iniciativas implantarías para la integración del colectivo de deportistas con discapacidades?

R. Me da rabia que todavía no se vea con normalidad a los atletas con discapacidades, las carreras populares nos deberían permitir participar con categorías o dentro de la propia maratón, no solo como exhibición. La inclusión se consigue incluyendo. Yo he tenido la oportunidad de participar en una de las grandes maratones, la de Nueva York, y todas las grandes carreras ya han normalizado esta categoría.

P. ¿Qué oportunidades e impactos crees que podrían mejorarse a futuro para una mayor exposición del deporte paralímpico?

R. Si hubiese conocido el deporte paralímpico antes, me habría sido más fácil sobrellevar mi situación. El problema es que no se da a conocer y hay mucha gente que se queda en casa. No salimos en los medios de comunicación, no tenemos visibilidad y nuestras historias pueden servir de motivación para gente que esté pasando por lo mismo.

Concha “Conchi” Bellorín Naranjo

Judoka olímpica en Londres 2012



Concha “Conchi” Bellorín compitió en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y fue campeona de España de judo en 2010. Fue Directora General de Deportes de la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura y Directora de Gabinete del CSD.

Titulares de entrevistas

1 Hay que generar una red, sinergia entre las administraciones y un plan estratégico sobre a **donde queremos dirigir el deporte español**. Saber cada uno concretamente que podemos aportar para crecer.

2 El nivel de repercusión de licencias femeninas en las federaciones es debido a los sistemas de entrenamiento. La mujer ha entrado mucho más tarde en el sistema de entrenamiento de alto rendimiento y no hay estudios fisiológicos, entrenamos como entrenan los hombres. Falta especificidad en los sistemas de entrenamiento.

3 La falta de especificidad en los sistemas de entrenamiento y la falta de escucha al colectivo femenino son las mayores repercusiones en las federaciones deportivas.

4 Además, de deportista también he trabajado en la administración pública y también me he sentado sola como mujer en la mesa de toma de decisiones.

5 Es importante que haya **igualdad en los niveles de deportistas y puestos directivos**. Esto ayudaría a elevar las licencias femeninas de las federaciones, gracias a la concepción de una mujer deportista con experiencia que puede hablar y compartir sus experiencias.

6 Monté un club de Judo en 2011 con un objetivo muy claro, trasladar el gusto por el movimiento a los más jóvenes.

7 A través del juego se consiguen muchísimas actividades neuromusculares y transmitir, a través de cosas tan simples como una sonrisa, los aspectos sociales y psicomotrices a los más jóvenes. Esto creará una sociedad más rica desde la propia base.

8 Hay que conseguir que a los jóvenes les guste moverse, no que practiquen deporte solo para competir, si no para conseguir un gusto por un estilo de vida saludable y aprender a manejar las diferentes características psicológicas como el miedo, la frustración o la alegría, entre otras.

9 Implantaría un nuevo sistema en el judo nacional. Haría un plan para llevar el Judo a todos los centros escolares, es uno de los pocos deportes **reconocidos por la UNESCO como el mejor deporte para**

niños entre 3 y 14 años.

No estamos explotando esta marca registrada.

10 Implantaría los avances tecnológicos para analizar los avances de rendimiento, para realizar una red de interclubes, que los deportistas y entrenadores puedan compartir sus experiencias y **crear una buena sinergia dentro del colectivo**. Aplicar la tecnología para trabajar en equipo.

11 La incertidumbre es lo que más ha afectado a los deportistas olímpicos a nivel psicológico. A nivel físico no ha afectado mucho ya que los atletas somos capaces de reinventarnos siempre y adaptarnos a la situación.

12 A futuro, me encantaría que las ciudades tuviesen **modelos de ciudades saludables**, ya que nos trasladaría a un gusto por el movimiento y la actividad, desde los más jóvenes hasta los más mayores. Hay que trasladar a la gente que el deporte es un derecho de la ciudadanía.

13 Hay que crear redes, es decir, que un ayuntamiento sepa que **a través del deporte** sube el turismo, mejora la calidad de vida de las personas y la educación, las capacidades de socialización, conseguir una igualdad efectiva entre hombres, mujeres y personas con discapacidad. **El deporte es un gran elemento integrador.**



Resumen entrevista

P. ¿Qué cosas has echado de menos en el deporte femenino y a lo largo de tu carrera deportiva?

R. Es importante que haya igualdad en los niveles de deportistas y puestos directivos. Esto ayudaría a elevar las licencias femeninas de las federaciones, gracias a la concepción de una mujer deportista con experiencia que puede hablar y compartir sus experiencias. Además, e deportista también he trabajado en la administración pública y también me he sentado sola como mujer en la mesa de toma de decisiones.

P. ¿Qué acciones crees que deberían hacer las Federaciones en relación a la desigualdad de licencias femeninas dentro del deporte?

R. El nivel de repercusión de licencias femeninas en las federaciones es debido a los sistemas de entrenamiento. La mujer ha entrado mucho más tarde en el sistema de entrenamiento de alto rendimiento y no hay estudios fisiológicos, entrenamos como entrenan los hombres. Falta especificidad en los sistemas de entrenamiento. La falta de especificidad en los sistemas de entrenamiento y la falta de escucha al colectivo femenino son las mayores repercusiones en las federaciones deportivas.

P. ¿Qué iniciativas querrías implementar desde el judo para crear un mayor impacto positivo en la sociedad? ¿Cómo crees que ayudaría la tecnología relacionada al judo para este propósito?

R. Haría un plan para llevar el Judo a todos los centros escolares, es uno de los pocos deportes reconocidos por la UNESCO como el mejor deporte para niños entre 3 y 14 años. No estamos explotando esta marca registrada. A nivel tecnológico, implantaría los progresos tecnológicos para analizar los avances de rendimiento, para realizar una red de interclubes, que los deportistas y entrenadores puedan compartir sus experiencias y crear una buena sinergia dentro del colectivo. Aplicar la tecnología para trabajar en equipo.

P. Con un deseo en mente, ¿qué te gustaría ver en el mundo del deporte en la próxima década?

R. A futuro, me encantaría que las ciudades tuviesen modelos de ciudades saludables, ya que nos trasladaría a un gusto por el movimiento y la actividad, desde los más jóvenes hasta los más mayores. Hay que trasladar a la gente que el deporte es un derecho de la ciudadanía.

Rafael Martín Acero

Catedrático en el área de Educación Física
y presidente de la Asociación Española de Ciencias del Deporte



Rafael Martín Acero es catedrático universitario de la Universidad Da Coruña. Su línea de investigación está relacionada con las adaptaciones neuromusculares inducidas y su aplicación a la actividad deportiva, el estudio del aprendizaje como motor por observación en humanos mediante estimulación magnética transcraneal, y desarrollo de un sistema experto de diagnóstico y entrenamiento de la técnica deportiva.

Ha escrito un total de cinco libros y seis tesis sobre diferentes aspectos científicos del deporte.

Titulares de entrevistas

- 1** Las salidas profesionales de los titulados ya no solo se centran en la enseñanza y la alta competición como lo hacían antes. Ahora también están encaminadas hacia el campo del ejercicio físico y la salud, bien sea en sus esferas más vinculadas para prevenir las enfermedades como para mejorar niveles, con aspectos más metabólicos como problemas asociados al sedentarismo, el sobrepeso, la obesidad y los problemas posturales.
- 2** Hay datos que muestran que **el rendimiento académico escolar en la educación obligatoria mejora** cuanto mejor es la condición física y si se lleva un estilo de vida activo.
- 3** Hay muchos estudios que demuestran que, para el segmento de edad más avanzada de la sociedad, los ejercicios de fuerza adecuados y bien calculados tienen grandes efectos sobre aspectos fisiológicos, cognitivos y emocionales.
- 4** La educación física debe **inculcar en los alumnos hábitos saludables**. En las edades más pequeñas se ha hecho una educación física excesivamente motivada por la creatividad. Cuando el niño ya está en edad de adolescencia ya es más difícil inculcar ese hábito.
- 5** Un ejemplo: si me enseñan a jugar con las letras cuando soy niño pero no aprendo ni a leer ni a escribir, me lo he pasado muy bien pero si tengo que comprender un texto de preadolescente o de adolescente, no entenderé lo que escribo o lo que leo y no llegaré a desarrollar la creatividad.
- 6** **Conseguir el hábito saludable de hacer ejercicio es el objetivo prioritario de la educación física.**
- 7** Primero hay que obligar, motivando y recompensando, para adquirir el hábito y cuando ya se es competente motrizmente, debe ampliarse el abanico de oportunidades para seguir practicando el deporte que cada uno prefiera.
- 8** El sector *fitness* está evolucionando ya que se **está rompiendo las barreras de tiempo y distancia gracias al buen uso de la tecnología**. La tecnología *wearable*, por ejemplo, ayuda a la autonomía dado que no hace falta ir al centro deportivo para medir el esfuerzo o ejercicio.
- 9** La Xunta de Deportes y Educación de Galicia tiene tres iniciativas.
 - a) Ha puesto a disposición de los profesores de educación física el sistema DAFIS, son test físicos que miden la condición física de los

alumnos y con las que se puede comparar los resultados de los alumnos con otros colegios, clases, etc.

- b) Proyecto Deportivo de Centro, profesoras de un pueblo de la Coruña han implementado actividades para la familia dentro de la asignatura de educación física, prácticas deportivas con clubes deportivos, danza y teatro, de tal modo que todos los niños puedan hacer actividad física sin necesidad de que sea una asignatura. El deporte es un estilo de vida. Por ejemplo, los lectores de novelas no han aprendido a disfrutar de ellas en la asignatura, sino en su tiempo libre.
- c) En 3º y 4º de la ESO, tenemos una asignatura optativa llamada *Promoción de Estilos de Vida Saludable*, siendo la 3ª asignatura de todas las optativas de Galicia con más matriculación junto a las de robotización y digitalización. Promueve que los que se matriculan del centro se conviertan en activadores y líderes dentro de su centro escolar, recibiendo formación en la asignatura para poder hacerlo mejor.



Resumen entrevista

P. Se dice que la tecnología *wearable* es una tendencia que tendrá un gran impacto en esta industria ¿en qué crees que reside el éxito de esta tecnología?

R. El sector *fitness* está evolucionando ya que se está rompiendo las barreras de tiempo y distancia gracias al buen uso de la tecnología. La tecnología *wearable*, por ejemplo, ayuda a la autonomía dado que no hace falta ir al centro deportivo para medir el esfuerzo o ejercicio.

P. ¿Considera que la educación física, tal y como la conocemos hoy en día, tiene que cambiar?

R. La educación física debe inculcar en los alumnos hábitos saludables. En las edades más pequeñas se ha hecho una educación física excesivamente motivada por la creatividad. Cuando el niño ya está en edad de adolescencia ya es más difícil inculcar ese hábito. Conseguir el hábito saludable de hacer ejercicio es el objetivo prioritario de la educación física.

Juan Luis Aguirrezabal Arroyo

Director de Marca, Publicidad y Patrocinios Globales de Iberdrola



Desde 1997 ha ejercido distintas funciones en Iberdrola, en los últimos años centra su labor en la actividad publicitaria y de Marca con una especial dedicación al impulso de la igualdad a través del deporte como pilar estratégico de la compañía líder mundial en sostenibilidad y comprometida con los ODS.

Titulares de entrevistas

- 1** El apoyo y compromiso de Iberdrola con el deporte femenino está plenamente integrado en su estrategia de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas.
- 2** Estas actuaciones, han ayudado a incrementar el número de federadas en las disciplinas que se apoyan hasta superar las 316.000 y ha permitido que deportistas de élite españolas, que han desarrollado su carrera deportiva en otros países, estén volviendo a competir en España.
- 3** La colaboración comenzó apoyando a diez federaciones que, por aquel entonces. En la actualidad, este se extiende a 16 federaciones.
- 4** Ni la COVID-19 ha frenado el deporte femenino.
- 5** La apuesta de Iberdrola por el deporte femenino contribuye a potenciar sus éxitos, favorece la igualdad de oportunidades y fomenta hábitos saludables en la sociedad desde edades tempranas.
- 6** Iberdrola convirtió a la Selección Española de Fútbol Femenino en la primera Selección Sostenible.



Resumen entrevista

P. ¿Las iniciativas de Iberdrola están alineadas con la estrategia de patrocinios de la compañía?

R. El apoyo y compromiso de Iberdrola con el deporte femenino está plenamente integrado en su estrategia de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas. En concreto, los objetivos 5 (igualdad de género y empoderamiento de la mujer) y el 3 (salud y bienestar) ocupan un lugar central en su hoja de ruta para avanzar en la consecución de estas metas. A estos se le suma el objetivo 17 (promoción de iniciativas público-privadas): Iberdrola es, en la actualidad, el principal impulsor del programa Universo Mujer del Consejo Superior de Deportes (CSD). En la misma línea, coopera con el Comité Olímpico Español (COE) para impulsar la igualdad en el deporte, propiciando que las deportistas se conviertan en una inspiración para otras mujeres y los más jóvenes. Las iniciativas de Iberdrola en ese ámbito - desarrolladas por la dirección de Patrocinios- tienen un claro liderazgo, concretado en la participación del Presidente de Iberdrola, Ignacio Galán, en numerosos hitos y encuentros con deportistas, tanto en los desarrollados con empleados de la compañía relacionados con hábitos de consumo saludables y la gestión del liderazgo, como de carácter externo.

P. ¿En su opinión, cual es la cercanía e involucración de Iberdrola en los equipos femeninos españoles?

R. El éxito de la colaboración de Iberdrola con el deporte femenino radica en la cercanía y la involucración de los equipos de la compañía en el día a día de las deportistas. Iberdrola apoya a las competiciones en ámbitos como las infraestructuras, tanto en instalaciones y transporte, como servicios médicos, árbitros -por ejemplo, los partidos de la Primera Iberdrola de fútbol son arbitrados por mujeres- y otro tipo de apoyos técnicos, contribuyendo a la mejora de la competición y la capacidad de competir de los clubes. Estas actuaciones, y la mayor aportación de recursos, han ayudado a incrementar el número de federadas en las disciplinas que se apoyan hasta superar las 316.000 (pre-COVID-19) y ha permitido que deportistas de élite españolas, que han desarrollado su carrera deportiva en otros países, estén volviendo a competir en España, contribuyendo a incrementar el nivel y la visibilidad de las competiciones nacionales.

P. A pesar de que existen claras diferencias entre deportes, ¿Cuál es la involucración respecto a los deportes mayoritarios como el fútbol o el baloncesto hacia los minoritarios?

R. El planteamiento de Iberdrola tuvo desde el primer momento un objetivo claro: apoyar la práctica del deporte por mujeres y contribuir a promover la igualdad de oportunidades y los hábitos saludables entre los jóvenes, generalizando su apoyo a numerosas disciplinas y no solo a los deportes más masivos. La colaboración comenzó apoyando a diez federaciones que, por aquel entonces, estaban haciendo historia con sus éxitos en Europa y otros mercados internacionales. En la actualidad, este se extiende a 16 federaciones (atletismo, fútbol, karate, boxeo, tenis de mesa, deportes de hielo, surf, gimnasia, triatlón, rugby, piragüismo, bádminton, balonmano, voleibol, hockey y esgrima) y canaliza colaboraciones con las selecciones nacionales absolutas, los clubes deportivos a través de sus ligas nacionales y con deportistas de forma individual, a través de un programa de becas. La compañía da nombre a 22 ligas y a otras 35 competiciones y sus iniciativas alcanzan a más de 20.000 deportistas.

Yolanda Erburu

Directora de Comunicación, RSC y Fundación Sanitas



Se incorporó en Sanitas en el año 2003 como Directora de Comunicación y durante estos años ha estado a cargo de implantar y desarrollar la estrategia de RSC, además de RRII y Patrocinios. Desde 2016, lidera las buenas prácticas de la Responsabilidad Social Corporativa a nivel Bupa Global.

Titulares de entrevistas

- 1** En general, la terrible situación experimentada y que sigue teniendo cierta vigencia hoy ha puesto de manifiesto que el deporte, en cualquiera de sus formas, es irrenunciable.
- 2** Es esencial reducir la contaminación del aire y disponer de espacios verdes para que, cuando los médicos receten la actividad física, incluso pacientes con cardiopatías más agudas pueden salir a dar un paseo, sin temer el impacto de la contaminación en su enfermedad.
- 3** Una de las pocas lecturas positivas que derivan de la crisis de la COVID-19, es que la gente ha tomado más conciencia si cabe de la importancia del deporte, la salud - y del entorno - en sus vidas. Lo hemos visto en redes sociales, la gente ha buscado maneras de poder practicar deporte en cualquier sitio y circunstancia. El deporte es salud.
- 4** El deporte ha arraigado más si cabe en la vida de más personas.
- 5** Estamos convencidos de que la actividad física se seguirá haciendo al aire libre, pero la parte digital ha llegado para permitir otra manera de realizarla.
- 6** La asociación de deporte y salud va a generar oportunidades en el campo de la prevención y el ahorro de costes sanitarios, ya que puede evitar costes por enfermedades que pueden ser evitadas simplemente llevando un estilo de vida más saludable.



Resumen entrevista

P. Se estima que entre un 9% y un 16% de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. Bajo su punto de vista ¿Qué tipo de iniciativas considera necesarias para fomentar la actividad física y reducir así esta tasa?

R. Desde luego mantenerse en activo es crucial para la salud y este es un reto cada vez mayor. Para ello no es importante solo la motivación de las personas, sino también los entornos en los que viven. El binomio deporte - salud ya forma parte de la conciencia ciudadana y por eso cada vez más hay iniciativas para fomentar la actividad física no sólo para reducir la mortalidad, sino para la prevención de enfermedades. En este sentido, prácticas tan sencillas como andar, subir – bajar escaleras, nadar, ir en bicicleta, etc. son suficientes para mantenerse en activo durante toda la vida sin necesidad de hacer deporte enfocado a la competición. Para que toda la sociedad pueda incorporar estas prácticas en su día a día, será importante también fomentar más deporte en el currículo escolar, así como en los entornos donde vivimos, creando o ampliando las zonas verdes, parques y rutas para desplazarse a pie con seguridad.

El diseño de las ciudades tiene un impacto decisivo en cómo nos desplazamos en nuestros trayectos de la vida cotidiana, ir al trabajo, al colegio, hacer gestiones, disfrutar del ocio... Diferentes iniciativas como la “ciudad de los 15 minutos” o la “ciudad compacta” buscan hoy en día que todas estas actividades puedan hacerse a pie o en bicicleta, o en transporte público, para evitar el abuso del coche particular, que además de fomentar el sedentarismo, contamina el aire que respiramos en las ciudades. Esta vía debe profundizarse, sin duda, ya hay algunos ejemplos de desarrollos urbanísticos que lo tienen en cuenta, como en la ciudad de Málaga, donde hay planes para que las viviendas y las empresas vuelvan al centro de las ciudades, y para que las fincas cuenten también con espacios para trabajar.

Igualmente, durante la pandemia se ha puesto de manifiesto que la biodiversidad es un escudo protector frente a los virus y ya hay propuestas para recuperar y conectar espacios verdes en diversas ciudades, de manera notable en Madrid, con dos ejes de bulevares verdes en el centro y con una propuesta de “supermanzanas” sin tráfico, más aptos para caminar y desplazarse en bici, actividades físicas esenciales.

P. ¿En su opinión, qué beneficios tanto físicos como sociales, cree que reporta la práctica habitual de deporte en la sociedad?

R. La práctica del deporte en general sin duda aporta beneficios en tres aspectos: psicológico, físico y a nivel social que están directamente relacionados entre sí. El ejercicio físico mejora la función mental (autonomía, memoria, rapidez mental, etc...) a su vez mejora el aspecto físico (imagen corporal, sensación de bienestar, etc...) que produce una estabilidad en la persona (optimismo, euforia, flexibilidad mental, mejora autoestima, etc...) que le permite una mejor sociabilidad.

Adicionalmente, combate el sedentarismo y la obesidad, que son causas de enfermedades como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, unas de las principales causas de mortalidad en las sociedades desarrolladas.

La actividad física, además, hace disfrutar de mejor salud y, por tanto, ser más resilientes a las personas ante pandemias.

P. A pesar de que existen claras evidencias que apuntan a que la actividad física y la longevidad están estrechamente vinculadas ¿Por qué cree que hoy en día hay un alto porcentaje de la sociedad que continúa teniendo un estilo de vida sedentario? ¿Cómo se podría frenar esta tendencia?

R. Efectivamente, una consecuencia de la falta de ejercicio físico es el envejecimiento prematuro. La falta de ejercicio produce en nuestro cuerpo una pérdida de fibras musculares, el metabolismo se vuelve más lento y todo ello empeora el riego sanguíneo; por lo que hacer deporte nos ayudará a mantenernos más jóvenes tanto física como psíquicamente.

El origen del problema es diverso, al igual que la solución. Por un lado, está nuestro estilo de vida en el que confluyan varios factores como el estrés laboral, que incluye el sedentarismo, una dieta poco saludable y la falta de actividad física debido a la falta de tiempo libre y que afecta tanto a personas jóvenes como mayores teniendo una repercusión directa en su estado de salud. Por otro lado, está el diseño de nuestras ciudades, que necesita replantear la movilidad, la calidad del aire y el acceso a espacios verdes si quiere ofrecer entornos que faciliten que las personas puedan incorporar la actividad física en su día a día. No es suficiente únicamente concienciar a las personas de la importancia del deporte para su salud. Si alguien dispone de poco tiempo, pero tiene la opción de acudir a pie o en bicicleta a muchos puntos de contacto (el trabajo, el médico, el centro etc...), se facilita que incorpore la actividad física en su vida diaria. Si la calidad del aire es buena, se puede prescribir la actividad física al aire libre, incluso a pacientes con cardiopatías, y si existen más espacios verdes cercanos a donde vivimos, se facilita que la actividad deportiva se incorpore a la vida de todas las personas. Según un reciente estudio de ISGlobal, publicado en The Lancet Planetary Health. “Aumentar la exposición a la vegetación urbana es bueno para la salud y puede reducir la mortalidad de la población”. Según apunta una de las investigadoras del estudio: “Uno de los mecanismos por los que los espacios verdes son buenos para la salud es porque fomentan la práctica de la actividad física, lo que se asocia con una mejor salud, reduce el riesgo de enfermedad metabólica y cardiovascular. También reducen el estrés y mejoran la salud mental, porque mirar naturaleza tiene un efecto relajante; además, ayudan a reducir la contaminación del aire y del ruido”.



Carlos Eiroa

Director de publicidad y marketing de ASISA



Carlos Eiroa es director de publicidad de ASISA desde 2012.

Titulares de entrevistas

- 1** Creo que todos hemos aprendido desde niños a socializar detrás de un balón, con una comba o con una bicicleta. El deporte, especialmente en equipo, estimula el sentido de pertenencia de grupo, por lo que debería ser obligatorio en la educación de cualquier niño o joven.
- 2** El deporte espectáculo vive de la pulsión del público, de la liberación de energías psíquicas profundas que los soportes digitales son incapaces de emular. Otros deportes menos dependientes de sus públicos volverán a la normalidad con las dificultades propias de sus pequeñas estructuras, pero no dependen tanto de la masa de aficionados que vive, sueña y gasta dinero en su pasión deportiva.
- 3** En el ínterin entre el deporte profesional y el deporte amateur hay un gran vacío en España. En países como EE.UU. este espacio está cubierto por las ligas y competiciones universitarias y por las ligas de desarrollo. Este paso intermedio es una de las asignaturas pendientes del deporte español.
- 4** El mundo del videojuego y de las experiencias virtuales avanza tan rápido como la tecnología lo permite y veremos no sólo recorridos virtuales en bici como los que ya ofrecen marcas como Bkool, si no que terminaremos viviendo experiencias envolventes del ambiente, por ejemplo, de un partido del Atleti en el Metropolitano, algo difícil de emular, por otro lado.
- 5** Los *wearables*, como las *apps*, para tener éxito deben ofrecer ventajas concretas y útiles al máximo número de usuarios de una manera sencilla e inmediata.
- 6** El deporte espectáculo tiene pocos problemas de supervivencia. Es un negocio que progresivamente ha mejorado sus ingresos y que tiene muy buenas perspectivas ya que tiene proyección internacional, cuenta con gran seguimiento y deportistas que son ídolos y modelos de comportamiento para buena parte de los jóvenes.
- 7** El deporte aficionado ha ido incrementando su práctica con la mejora de los niveles de vida y el crecimiento de los equipamientos deportivos en ayuntamientos de todo tamaño.
- 8** En cuanto al futuro, es difícil que cambien las pautas de comportamiento sociales con respecto al deporte. De hecho, durante el confinamiento nos hemos dado cuenta de la importancia del ejercicio físico continuado y de los efectos de dejar de practicarlo.



Resumen entrevista

P. ¿En su opinión, qué beneficios tanto físicos como sociales, cree que reporta la práctica habitual de deporte en la sociedad?

R. Creo que todos hemos aprendido desde niños a socializar detrás de un balón, con una comba o con una bicicleta. El deporte, especialmente en equipo, estimula el sentido de pertenencia de grupo, por lo que debería ser obligatorio en la educación de cualquier niño o joven.

P. Durante el estado de alarma, la gente se ha visto obligada a practicar deporte en sus casas, acostumbrándose a esta nueva modalidad ¿cómo piensa que afectarán estos nuevos hábitos a la práctica de deporte en el futuro? ¿Pueden surgir con fuerza modelos de deporte telemático o no presencial?

R. El mundo del videojuego y de las experiencias virtuales avanza tan rápido como la tecnología lo permite y veremos no sólo recorridos virtuales en bici como los que ya ofrecen marcas como Bkool, si no que terminaremos viviendo experiencias envolventes del ambiente, por ejemplo, de un partido del Atleti en el Metropolitano, algo difícil de emular, por otro lado.

P. ¿Qué diagnóstico haría de la situación actual del deporte español y qué perspectivas ve a medio y largo plazo?

R. El deporte espectáculo vive de la pulsión del público, de la liberación de energías psíquicas profundas que los soportes digitales son incapaces de emular. Otros deportes menos dependientes de sus públicos volverán a la normalidad con las dificultades propias de sus pequeñas estructuras, pero no dependen tanto de la masa de aficionados que vive, sueña y gasta dinero en su pasión deportiva.

En el ínterin entre el deporte profesional y el deporte amateur hay un gran vacío en España. En países como EE.UU. este espacio está cubierto por las ligas y competiciones universitarias y por las ligas de desarrollo. Este paso intermedio es una de las asignaturas pendientes del deporte español.

Renato Senta

Director General de Technogym Iberia



Renato Senta (Belluno, Italia, 1962) es el presidente de Technogym Iberia desde 2012. Graduado por la Universidad de Bolonia y MBA por la Alma Business School.

Titulares de entrevistas

1 Sin salud no hay sostenibilidad a largo plazo y para garantizar la sostenibilidad de la sociedad creemos que es necesario un enfoque de multi-stakeholder donde todas las instituciones públicas y las empresas privadas deben hacer su contribución.

2 El mundo escolar debe tener proyectos de educación sobre la importancia del deporte ya que se ocupa de desarrollar y educar a las nuevas generaciones. No solo desde un punto de vista cultural, sino también desde un punto de vista social, de salud y de estilo de vida.

3 El ejercicio es sin duda un medicamento poderoso.

4 A través de nuestra Fundación, en Italia, hemos creado actividades experimentales junto con médicos, donde además del enfoque farmacológico, la actividad física se prescribe como tratamiento.

5 El futuro se puede resumir en dos palabras: variedad y personalización.

6 Las inversiones públicas que apoyen el deporte y la buena forma física no solo apoyan a un sector económico que crea

empleo, sino también a un sector que crea valor social para el país y que crea una cultura de bienestar con enormes impactos positivos para la población y reducción de los costes del gobierno en términos de salud pública.

7 Nosotros como Technogym y como Wellness Foundation, nuestra Fundación – non profit, hemos estado promoviendo el Wellness durante años, ya sea con actividades y eventos concretos, como a través de actividades culturales y de sensibilización para la población.

8 El lugar de trabajo es el espacio en el que las personas pasan la mayor parte de su tiempo, es importante que dentro de sus rutinas incluyan espacios y actividades relacionadas con la actividad física.

9 Existe una clara evidencia científica que muestra que muchas de las enfermedades cardiovasculares y enfermedades de transmisión no común son causadas por erróneos estilos de vida y que pueden prevenirse y tratarse mediante actividad física regular y una dieta equilibrada.



Resumen entrevista

P. Las enfermedades cardiovasculares tienen una gran incidencia en la sociedad española, representando el 30% de las muertes anuales. Se sabe que el deporte favorece la salud de estos pacientes ¿Cree en la necesidad de incluir la práctica deportiva en los tratamientos que los médicos recetan al paciente para hacer frente a estas y otras enfermedades?

R. El sedentarismo es un problema global grave.

El ejercicio es sin duda un medicamento poderoso, durante muchos años hemos sido socios y promotores de la iniciativa “Exercise is Medicine”, promovida por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), cuyo objetivo es promover la importancia de la actividad física para la salud y, a través de nuestra Fundación, en Italia, hemos creado actividades experimentales junto con médicos, donde además del enfoque farmacológico, la actividad física se prescribe como tratamiento. Los primeros resultados, en algunas enfermedades generalizadas como la diabetes tipo 2 o la hipertensión, demuestran la efectividad de este enfoque que creemos que debería extenderse a gran escala.

P. Durante esta crisis sanitaria, la industria deportiva ha experimentado un parón drástico, lo cual ha derivado en grandes pérdidas sin precedentes ¿Cuánto tiempo cree usted que va a necesitar la industria para volver al punto en el que se encontraba antes de la pandemia? ¿Qué deporte cree que va a ser el que va a salir más perjudicado? ¿Y el que menos?

R. La pandemia ha impactado en la sociedad en general y a todos los sectores económicos de manera violenta y generalizada. Sin dudas nuestra industria también ha sufrido graves consecuencias a corto plazo. Lógicamente, los deportes y actividades más afectados serán aquellos que involucren más reuniones tanto del público como de un fuerte contacto físico entre los atletas. Sin embargo, nuestra observación es que el sector del fitness será el que pueda comenzar más rápido, ya que los gimnasios, especialmente aquellos equipados con las últimas tecnologías, se consideran seguros.

P. Durante el estado de alarma, la gente se ha visto obligada a practicar deporte en sus casas, acostumbrándose a esta nueva modalidad ¿cómo piensa que afectarán estos nuevos hábitos a la práctica de deporte en el futuro? ¿Pueden surgir con fuerza modelos de deporte telemático o no presencial?

R. La revolución digital en el sector del deporte y el fitness ya estaba en marcha, la emergencia de la pandemia la aceleró. Como escribió un importante periódico estadounidense, se han logrado cinco años de progreso tecnológico en cinco semanas en términos de innovación. Como resultado, el fitness y el deporte digital, servicios que ya existían, se han convertido en una realidad concreta para muchas personas.

Para Technogym como empresa, es un tema central para el desarrollo estratégico de los próximos años.

Juan Ignacio Gallardo

Director del diario deportivo Marca



Juan Ignacio Gallardo es director del diario deportivo Marca desde 2017.

Ha publicado una docena de libros de temática deportiva y ha sido durante siete años vicepresidente de la Asociación Española de la Prensa Deportiva (AEPD)

Titulares de entrevistas

1 Tenemos una estructura de clubes bastante buena la cual forma una base de la pirámide bastante sólida, eso más el talento y las buenas infraestructuras de este país nos están dando buenas generaciones de campeones.

2 Tenemos mucho talento y muy buenas infraestructuras gracias a Barcelona 92.

3 Los beneficios tangibles del deporte son una mejora de la salud, el estado de la forma física y la calidad de vida.

4 Hay un beneficio intangible que es el emocional, no solo la práctica deportiva pero el seguimiento del deporte fomenta estas emociones que le vienen muy bien a la sociedad.

5 Hay que impulsar el deporte desde los colegios, promover el hábito sano de hacer deporte entre los niños.

Potenciar la asignatura de educación física y las actividades extraescolares.

6 Hay que poner el foco en los colegios y las familias, además de dar ayudas para que los niños atendiesen a eventos deportivos o tengan un mayor acceso a la prensa deportiva. **Promover la lectura a través del deporte.**

7 Tener el Marca en los colegios es fomentar la lectura, seguramente cojan más aprecio a un diario deportivo que a un libro que no genere tanto interés en ellos.

8 La práctica del deporte está creciendo al igual que la incorporación de la mujer a la práctica y el seguimiento deportivo.

9 El consumo de información deportiva ha crecido ya que llegamos a mucha más gente. Es importante reseñar que el consumo no ha variado mucho, fútbol, baloncesto, motor y tenis son los deportes más consumidos.

10 Se está produciendo una profesionalización de la industria del ocio y el entretenimiento, incluido el sector del deporte. **La digitalización y la ampliación del espectáculo es cada vez mayor.**

11 España es un país bastante ágil a la hora de adaptarse, lo hemos hecho con el teletrabajo durante el confinamiento y lo seguiremos haciendo con la digitalización.

12 Hemos visto como se potenciaba todo sobre el deporte electrónico, se trata de adaptarnos a la evolución del consumo y entendimiento del deporte. Todo el espectro digital y audiovisual va a tener mucha importancia.

13 **El consumo rápido marca las tendencias de hoy en día.** La gente ve videos cortos y no lee textos largos. La gente se suscribe a los resúmenes de los partidos de fútbol hoy en día.

14 Ha habido 3 momentos claves en la vuelta a la normalidad durante esta pandemia:

- a) El retorno de la actividad deportiva iniciada por el fútbol ha normalizado mucho la situación.
- b) El inicio de las siguientes temporadas deportivas, esta temporada se ha perdido completamente.
- c) El inicio del año natural, los Juegos Olímpicos y la Eurocopa serán un gran arranque para el deporte y la sociedad.



Resumen entrevista

P. ¿En su opinión, qué beneficios tanto físicos como sociales, cree que reporta la práctica habitual de deporte en la sociedad?

R. Los beneficios tangibles del deporte son una mejora de la salud, el estado de la forma física y la calidad de vida. Hay un beneficio intangible que es el emocional, no solo la práctica deportiva pero el seguimiento del deporte fomenta estas emociones que le vienen muy bien a la sociedad.

P. Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. Bajo su punto de vista ¿Qué tipo de iniciativas considera necesarias para fomentar la actividad física y reducir así esta tasa?

R. Hay que poner el foco en los colegios y las familias, impulsar ayudas para que los niños atiendan a eventos deportivos o tengan un mayor acceso a la prensa deportiva servirían, por ejemplo, para promover la lectura a través del deporte.

También los colegios tienen una gran responsabilidad de promover y ser pioneros en incentivar el hábito sano de hacer deporte entre los niños. Habría que potenciar la signatura de educación física, darle el valor que se merece, y estimular las actividades extraescolares.

P. Tendencias como la comercialización, la profesionalización, la globalización y la digitalización tienen un gran impacto en el devenir de la industria deportiva. ¿cuáles considera que serán las principales diferencias en la industria de aquí a diez años?

R. Se está produciendo una profesionalización de la industria del ocio y el entretenimiento, incluido el sector del deporte. La digitalización y la ampliación del espectáculo es cada vez mayor. Hemos visto como se potenciaba todo sobre el deporte electrónico, se trata de adaptarnos a la evolución del consumo y entendimiento del deporte. Todo el espectro digital y audiovisual va a tener mucha importancia a futuro.

Dr. Carles Murillo

Presidente de la Sociedad Española de la Economía y el Deporte
y Catedrático de la UPF Barcelona School of Management



El Dr. Carles Murillo dirige el Máster en Negocios Internacionales con Especialización en América Latina, Asia y Europa y el Máster en Dirección y Gestión del Deporte en la BSM del Idec de la UPF. Sus campos de trabajo se centran en el ámbito de la empresa internacional y en la gestión deportiva. En 2017, fue nombrado **presidente de la Asociación Española de Economía y Gestión del Deporte** en el marco de la octava edición del Congreso Iberoamericano de Economía del Deporte (CIED8) celebrado en junio en la Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales de Ciudad Real.

Titulares de entrevistas

- 1** Dentro del espectáculo deportivo nos hemos olvidado de los deportistas en sí. Nos preocupamos por la vuelta de las ligas, los clubes etc. Y nos hemos olvidado de las personas. Los jugadores de baloncesto estuvieron confinados en hoteles de Valencia entre 3 o 4 semanas.
- 2** Esta crisis significa uno de los mayores cambios a la hora de gestionar cualquier actividad de las empresas. Sobre todo, en empresas pequeñas y medianas.
- 3** Bienvenidas sean las crisis, de cierto modo, para darnos cuenta del valor real que la digitalización aporta a la sociedad.
- 4** Debemos utilizar la tecnología más allá del disfrute y el ocio. Utilizar la tecnología para organizarnos y gestionar las decisiones futuras es vital.
- 5** Debemos usar la tecnología y los datos que tenemos para transformarlos en conocimiento que, además, en una circunstancia como esta, pueda ser vital para adaptarnos a las nuevas circunstancias.
- 6** El deporte a futuro incluye la sostenibilidad tanto económica como medioambiental, la solidaridad de facilitar el acceso a la práctica deportiva a todas las personas.
- 7** En 30 años el deporte ha cambiado en todas sus facetas, disciplinas que eran minoritarias ya no lo son, hay nuevas maneras de hacer deporte, el mundo federativo ha cambiado y su financiación debe dar un cambio también.
- 8** Los espectáculos deportivos han sufrido las consecuencias del estado de alarma tanto como cualquier otra industria.



Resumen entrevista

P. Durante la crisis del COVID-19 hemos visto los grandes avances conseguidos gracias a la implantación de la tecnología en nuestra rutina, ¿cuál cree que será el principal impacto de la digitalización a la forma de practicar deporte por los individuos y a la industria en general?

R. Bienvenidas sean las crisis, de cierto modo, para darnos cuenta del valor real que la digitalización aporta a la sociedad. Debemos usar la tecnología y los datos que tenemos para transformarlos en conocimiento que, además, en una circunstancia como esta, pueda ser vital para adaptarnos a las nuevas circunstancias.

P. Tendencias como la comercialización, la profesionalización, la globalización y la digitalización tienen un gran impacto en el devenir de la industria deportiva. ¿cuáles considera que serán las principales diferencias en la industria de aquí a diez años?

R. En 30 años el deporte ha cambiado en todas sus facetas, disciplinas que eran minoritarias ya no lo son, hay nuevas maneras de hacer deporte, el mundo federativo ha cambiado y su financiación debe dar un cambio también. El deporte a futuro incluye la sostenibilidad tanto económica como medioambiental y la solidaridad de facilitar el acceso a la práctica deportiva a todas las personas.

Adolfo Ruiz

Presidente de FNEID (Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas)



Adolfo Ruiz dejó la presidencia de ASOMED en 2015 para ocupar el puesto de Presidente en FNEID (Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas) a principios de 2016.

Titulares de entrevistas

- 1** El segmento low cost de gimnasios ha ayudado mucho a la incorporación de usuarios al deporte, pero seguimos estando muy lejos de la media europea.
- 2** Hay que mejorar las bases del deporte, tenemos un nivel de alrededor del 30% en obesidad infantil.
- 3** Creo que la pandemia de la COVID-19 ha abierto muchos ojos. Se han dado cuenta de que una rutina saludable puede prevenir futuros problemas.
- 4** Después de esta pandemia el segmento de las personas mayores de sesenta años ha desaparecido por completo de los gimnasios debido al miedo a contagiarse.
- 5** A futuro el deporte digital será un complemento más para mejorar la experiencia general del usuario.
- 6** Desde FNEID pretendemos hacer campañas de promoción de la actividad física y en el tema presupuestario lograr medidas fiscales que favorezcan el uso de las instalaciones deportivas, por ejemplo, una bajada del tipo de Impuesto sobre el Valor añadido (IVA)..



Resumen entrevista

P. A pesar de que existen claras evidencias que apuntan a que la actividad física y la longevidad están estrechamente vinculadas ¿Por qué cree que hoy en día hay un alto porcentaje de la sociedad que continúa teniendo un estilo de vida sedentario? ¿cómo se podría frenar esta tendencia?

R. Hay que mejorar las bases del deporte, tenemos un nivel de alrededor del 30% en obesidad infantil. Desde FNEID pretendemos hacer campañas de promoción de la actividad física y, en el tema presupuestario, lograr medidas fiscales que favorezcan el uso de las instalaciones deportivas, por ejemplo, una bajada del tipo de Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA).

P. Tendencias como la comercialización, la profesionalización, la globalización y la digitalización tienen un gran impacto en el devenir de la industria deportiva. ¿cuáles considera que serán las principales diferencias en la industria de aquí a diez años?

R. A futuro el deporte digital será más un complemento para mejorar la experiencia general del usuario. No podemos dejar de lado la tecnología, aunque a la gente le guste el contacto físico.

P. Las enfermedades cardiovasculares tienen una gran incidencia en la sociedad española, representando el 30% de las muertes anuales. Se sabe que el deporte favorece la salud de estos pacientes. ¿Cree en la necesidad de incluir la práctica deportiva en los tratamientos que los médicos recetan al paciente para hacer frente a estas y otras enfermedades?

R. Creo que a largo plazo iremos implantando esa conciencia sobre la práctica deportiva como un método de mejora de la salud y como prevención de enfermedades. No solo concienciación sobre la salud, pero también promover un cambio cultural para que las nuevas generaciones desarrollen los hábitos saludables desde pequeños.

Referencias

a) Referencias generales del documento completo

1. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. 2020. Accessed 3/30/2020.
2. World Health Organization. COVID-19 Situation Weekly Report , World Health Organization, 3 November 2020. <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update---3-november-2020>
3. Jiménez, A., Mayo, X. López-Valenciano, A., Ardanuy, M: *Estudio de Evaluación del Impacto de la pandemia de la COVID-19 sobre el Ecosistema del Deporte en España*. Edita: ADESP y Fundación España Activa, Madrid, 2020.
4. *España Puede. Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia*. Gobierno de España, Octubre 2020. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2020/07102020_PlanRecuperacion.pdf
5. Hajkowicz, S.A., Cook, H., Wilhelmseder, L., Boughen, N., 2013. The Future of Australian Sport: Megatrends shaping the sports sector over coming decades. A Consultancy Report for the Australian Sports Commission. CSIRO, Australia.
6. World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> ; <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50904> (versión en español)
7. Jimenez, A., Mayo, X., Copeland, R.J. (2020) “*The Economic and Social Impact of promoting active living after the COVID-19 crisis. The role, value and impact of a proactive and responsible health and fitness industry*”. https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Economic-Social-Impact_050620.pdf
8. LOPEZ-VALENCIANO, A., MAYO, X., LIGUORI, G., COPELAND, R.J., LAMB, M., JIMENEZ, A. Changes in sedentary behaviour in European Union adults between 2002 and 2017. BMC Public Health 20, 1206 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09293-1>
9. X. MAYO, G. LIGUORI, E. IGLESIAS-SOLER, R. J. COPELAND, I. CLAVEL SAN EMETERIO, A. LOWE, F. DEL VILLAR, A. JIMENEZ. The active living gender's gap challenge: 2013-2017 Eurobarometers physical inactivity data show constant higher prevalence in women with no progress towards global reduction goals. December 2019. BMC Public Health. DOI: 10.1186/s12889-019-8039-8
10. Hall, G., D.R. Laddu, S.A. Phillips, et al. (2020), A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary be..., Progress in Cardiovascular Diseases, <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>

b) Referencias apartado del informe sobre la promoción y prevención de la salud

1. Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*. 2012;2:1143–211.
2. World Health Organization. WHA55.23: Diet, physical activity and health. Resolution. Geneva: World Health Organization; 2002.
3. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2004.
4. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
5. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380:219–29.
6. Ministry of Health. Spanish strategy for nutrition, physical activity and prevention of obesity. Madrid: Ministry of Health; 2005.
7. Consejo Superior de Deportes. Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. 2010.
8. Ministerio de Sanidad SS e I. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo: Recomendaciones para la población. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2015.
9. Mayo X, Del Villar F, Jiménez A. Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española. Madrid, España: Fundación España Activa; 2017.
10. European Commission; World Health Organization Regional Office for Europe. Spain: Physical activity factsheet. Copenhagen: European Commission; World Health Organization Regional Office for Europe; 2018.
11. Edwards P, Tsouros A. Promoting physical activity and active living in urban environments. Ginebra: World Health Organization Regional Office for Europe; 2006.
12. World Health Organization Regional Office for Europe. A healthy city is an active city: a physical activity planning guide. Copenhagen: World Health Organization; 2008.
13. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030. Copenhagen: World Health Organization; 2018.
14. U.S. Department Of Health And Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. 1996.
15. Oja P, Titze S, Kokko S, Kujala UM, Heinonen A, Kelly P, et al. Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2015;49:434–40.
16. Manson JE, Colditz GA, Speizer FE, Stampfer MJ, Willett WC, Hu FB, et al. A Prospective Study of Walking as Compared with Vigorous Exercise in the Prevention of Coronary Heart Disease in Women. *J Cardiopulm Rehabil*. 2003;20:66.
17. Mytton OT, Panter J, Ogilvie D. Longitudinal associations of active commuting with wellbeing and sickness absence. *Prev Med (Baltim)*. 2016;84:19–26.
18. Yang G, Matthews CE, Jurj AL, Li Q, Zheng W, Shu X-O, et al. Influence of Exercise, Walking, Cycling, and Overall Nonexercise Physical Activity on Mortality in Chinese Women. *Am J Epidemiol*. 2007;165:1343–50.
19. Dunn AL, Marcus BH, Kampert JB, Garcia ME, Kohl HW, Blair SN. Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial. *JAMA*. 1999;281:327–34.

20. Jalaludin B, Gebel K, Bauman AE, Learnihan V, Nguyen B, Ding D, et al. Moving to an active lifestyle? A systematic review of the effects of residential relocation on walking, physical activity and travel behaviour. *Br J Sports Med*. 2018;52:789–99.
21. Macera CA, Hootman JM, Snieszek JE. Major public health benefits of physical activity. *Arthritis Rheum*. 2003;49:122–8.
22. Warburton DE, Charlesworth S, Ivey A, Nettlefold L, Bredin SS. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:39.
23. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Curr Opin Cardiol*. 2017;32:541–56.
24. Arem H, Moore SC, Patel A, Hartge P, Berrington de Gonzalez A, Visvanathan K, et al. Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Intern Med*. 2015;175:959–67.
25. Wasfy MM, Baggish AL. Exercise Dose in Clinical Practice. *Circulation*. 2016;133:2297–313.
26. Knox ECL, Webb OJ, Eslinger DW, Biddle SJH, Sherar LB. Using threshold messages to promote physical activity: Implications for public perceptions of health effects. *Eur J Public Health*. 2014;24:195–9.
27. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*. 2015;25 Suppl 3:1–72.
28. Schoenborn CA, Stommel M. Adherence to the 2008 adult physical activity guidelines and mortality risk. *Am J Prev Med*. 2011;40:514–21.
29. Blair SN, Kohl HW, Barlow CE, Paffenbarger RS, Gibbons LW, Macera CA. Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *JAMA*. 1995;273:1093–8.
30. Lee I-M, Sesso HD, Paffenbarger RS. Physical Activity and Coronary Heart Disease Risk in Men. *Circulation*. 2012;102:981–6.
31. Sattelmair J, Pertman J, Ding EL, Kohl HW, Haskell W, Lee I-M. Dose Response Between Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease. *Circulation*. 2011;124:789–95.
32. Berlin JA, Colditz GA. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol*. 1990;132:612–28.
33. Nichols M, Rayner M, Kelly P, Wilkins E, Webster P, Foster C, et al. Quantifying the Association Between Physical Activity and Cardiovascular Disease and Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Heart Assoc*. 2016;5.
34. Katz DL, Ali A. Preventive medicine, integrative medicine & the health of the public. *Summit Integr Med Heal Public*. 2009.
35. Wannamethee SG, Shaper AG, Walker M. Physical activity and mortality in older men with diagnosed coronary heart disease. *Circulation*. 2000;102:1358–63.
36. Moayyeri A. The Association Between Physical Activity and Osteoporotic Fractures: A Review of the Evidence and Implications for Future Research. *Ann Epidemiol*. 2008;18:827–35.
37. Feskanich D, Flint AJ, Willett WC. Physical activity and inactivity and risk of hip fractures in men. *Am J Public Health*. 2014;104:75–81.
38. Pan B, Ge L, Xun Y-Q, Chen Y-J, Gao C-Y, Han X, et al. Exercise training modalities in patients with type 2 diabetes mellitus: a systematic review and network meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2018;15:72.
39. Umpierre D, Ribeiro PAB, Schaan BD, Ribeiro JP. Volume of supervised exercise training impacts glycaemic control in patients with type 2 diabetes: A systematic review with meta-regression analysis. *Diabetologia*. 2013;56:242–51.
40. Haydon AMM, MacInnis RJ, English DR, Giles GG. Effect of physical activity and body size on survival after diagnosis with colorectal cancer. *Gut*. 2006;55:62–7.
41. Holmes MD, Chen WY, Feskanich D, Kroenke CH, Colditz GA. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. *JAMA*. 2005;293:2479–86.

42. Ballard-Barbash R, Friedenreich CM, Courneya KS, Siddiqi SM, McTiernan A, Alfano CM. Physical activity, biomarkers, and disease outcomes in cancer survivors: A systematic review. *J Natl Cancer Inst.* 2012;104:815–40.
43. Smith AD, Crippa A, Woodcock J, Brage S. Physical activity and incident type 2 diabetes mellitus: a systematic review and dose–response meta-analysis of prospective cohort studies. *Diabetologia.* 2016;59:2527–45.
44. Barengo NC, Hu G, Kastarinen M, Lakka TA, Pekkarinen H, Nissinen A, et al. Low physical activity as a predictor for antihypertensive drug treatment in 25–64-year-old populations in eastern and south-western Finland. *J Hypertens.* 2005;23:293–9.
45. Reilly KH, Wang Y, Ma W, Xi B, Huai P, Xun H. Physical Activity and Risk of Hypertension. *Hypertension.* 2013;62:1021–6.
46. Lee IM, Paffenbarger RS, Hsieh C. Physical activity and risk of developing colorectal cancer among college alumni. *J Natl Cancer Inst.* 1991;83:1324–9.
47. Martínez ME, Giovannucci E, Spiegelman D, Hunter DJ, Willett WC, Colditz GA. Leisure-time physical activity, body size, and colon cancer in women. Nurses' Health Study Research Group. *J Natl Cancer Inst.* 1997;89:948–55.
48. O'Donovan G, Stensel D, Hamer M, Stamatakis E. The association between leisure-time physical activity, low HDL-cholesterol and mortality in a pooled analysis of nine population-based cohorts. *Eur J Epidemiol.* 2017;32:559–66.
49. Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report. *Circulation.* 2018.
50. Kodama S, Tanaka S, Saito K, Shu M, Sone Y, Onitake F, et al. Effect of aerobic exercise training on serum levels of high-density lipoprotein cholesterol: A meta-analysis. *Arch Intern Med.* 2007;167:999–1008.
51. Kelley GA, Kelley KS, Tran ZV. Walking and Non-HDL-C in adults: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Prev Cardiol.* 2005;8:102–7.
52. Thune I, Brenn T, Lund E, Gaard M. Physical activity and the risk of breast cancer. *N Engl J Med.* 1997;336:1269–75.
53. Tardon A, Lee WJ, Delgado-Rodriguez M, Dosemeci M, Albanes D, Hoover R, et al. Leisure-time physical activity and lung cancer: a meta-analysis. *Cancer Causes Control.* 2005;16:389–97.
54. Michaud DS, Giovannucci E, Willett WC, Colditz GA, Stampfer MJ, Fuchs CS. Physical activity, obesity, height, and the risk of pancreatic cancer. *JAMA.* 2001;286:921–9.
55. Dugan SA, Bromberger JT, Segawa E, Avery E, Sternfeld B. Association between physical activity and depressive symptoms: midlife women in SWAN. *Med Sci Sports Exerc.* 2015;47:335–42.
56. Tan L, Wan Y, Yu J-T, Tan C-C, Wang HF, Xu W. Leisure time physical activity and dementia risk: a dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ Open.* 2017;7:e014706.
57. Anderson L, Oldridge N, Thompson DR, Zwisler AD, Rees K, Martin N, et al. Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Coronary Heart Disease Cochrane Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Coll Cardiol.* 2016;67:1–12.
58. Gregg EW, Gerzoff RB, Caspersen CJ, Williamson DF, Narayan KMV. Relationship of walking to mortality among US adults with diabetes. *Arch Intern Med.* 2003;163:1440–7.
59. Katzmarzyk PT, Church TS, Janssen I, Ross R, Blair SN. Metabolic syndrome, obesity, and mortality: impact of cardiorespiratory fitness. *Diabetes Care.* 2005;28:391–7.
60. Kemmler W, Engelke K, Weineck J, Hensen J, Kalender WA. The Erlangen fitness osteoporosis prevention study: A controlled exercise trial in early postmenopausal women with low bone density - First-year results. *Arch Phys Med Rehabil.* 2003;84:673–82.
61. Kemmler W, Lauber D, Weineck J, Hensen J, Kalender W, Engelke K. Benefits of 2 Years of Intense Exercise on Bone Density, Physical Fitness, and Blood Lipids in Early Postmenopausal Osteopenic Women. *Arch Intern Med.* 2004;164:1084.

62. Zucatti ATN, Dalzochio MB, Leitão CB, Schaan BD, Figueira FR, Cureau F V., et al. Association between Physical Activity Advice Only or Structured Exercise Training with Blood Pressure Levels in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sport Med.* 2014;44:1557–72.
63. Kelley GA, Kelley KS, Franklin B. Aerobic exercise and lipids and lipoproteins in patients with cardiovascular disease: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Cardiopulm Rehabil.* 2006;26:131–9.
64. Kraus WE, Houmard JA, Duscha BD, Knetzger KJ, Wharton MB, McCartney JS, et al. Effects of the amount and intensity of exercise on plasma lipoproteins. *N Engl J Med.* 2002;347:1483–92.
65. Lawlor DA, Hopker SW. The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *BMJ.* 2001;322:763–7.
66. Stonerock GL, Hoffman BM, Smith PJ, Blumenthal JA. Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. *Ann Behav Med.* 2015;49:542–56.
67. Choi J, Lee M, Lee J, Kang D, Choi J-Y. Correlates associated with participation in physical activity among adults: a systematic review of reviews and update. *BMC Public Health.* 2017;17:356.
68. Davison KK, Lawson CT. Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2006.
69. Eyler AA, Wilcox S, Matson-Koffman D, Evenson KR, Sanderson B, Thompson J, et al. Correlates of physical activity among women from diverse racial/ethnic groups. *J Womens Health Gend Based Med.* 2002.
70. Cunningham GO, Michael YL. Concepts guiding the study of the impact of the built environment on physical activity for older adults: a review of the literature. *Am J Health Promot.* 2011;18:435–43.
71. Koeneman MA, Verheijden MW, Chinapaw MJM, Hopman-Rock M. Determinants of physical activity and exercise in healthy older adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8:142.
72. Van Cauwenberg J, De Bourdeaudhuij I, De Meester F, Van Dyck D, Salmon J, Clarys P, et al. Relationship between the physical environment and physical activity in older adults: A systematic review. *Heal Place.* 2011.
73. Van Holle V, Deforche B, Van Cauwenberg J, Goubert L, Maes L, Van de Weghe N, et al. Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review. *BMC Public Health.* 2012;12:807.
74. Day K. Built environmental correlates of physical activity in China: A review. *Prev Med Reports.* 2016;3:303–16.
75. Cerin E, Cain KL, Conway TL, Van Dyck D, Hinckson E, Schipperijn J, et al. Neighborhood environments and objectively measured physical activity in 11 countries. *Med Sci Sports Exerc.* 2014;46:2253–64.
76. Saelens BE, Handy SL. Built environment correlates of walking: a review. *Med Sci Sports Exerc.* 2008;40 7 Suppl:S550-66.
77. Prince SA, Reed JL, Martinello N, Adamo KB, Fodor JG, Hiremath S, et al. Why are adult women physically active? A systematic review of prospective cohort studies to identify intrapersonal, social environmental and physical environmental determinants. *Obesity Reviews.* 2016.
78. Tucker P, Gilliland J. The effect of season and weather on physical activity: A systematic review. *Public Health.* 2007.
79. Humpel N. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity A review. *Am J Prev Med.* 2002;22:188–99.
80. Owen N, Humpel N, Leslie E, Bauman A, Sallis JF. Understanding environmental influences on walking: Review and research agenda. *American Journal of Preventive Medicine.* 2004.
81. Duncan MJ, Spence JC, Mummery WK. Perceived environment and physical activity: a meta-analysis of selected environmental characteristics. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2005;2:11.

82. Wendel-Vos W, Droomers M, Kremers S, Brug J, van Lenthe F. Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review. *Obes Rev.* 2007;8:425–40.
83. Lovasi GS, Moudon A V., Pearson AL, Hurvitz PM, Larson EB, Siscovick DS, et al. Using built environment characteristics to predict walking for exercise. *Int J Health Geogr.* 2008;7:1–13.
84. Simoes EJ, Hallal P, Pratt M, Ramos L, Munk M, Damascena W, et al. Effects of a community-based, professionally supervised intervention on physical activity levels among residents of Recife, Brazil. *Am J Public Health.* 2009;99:68–75.
85. Kirtland KA, Porter DE, Addy CL, Neet MJ, Williams JE, Sharpe PA, et al. Environmental measures of physical activity supports: Perception versus reality. *Am J Prev Med.* 2003;24:323–31.
86. Sallis JF, Johnson MF, Calfas KJ, Calfas KJ, Nichols JF. Assessing Perceived Physical Environmental Variables that May Influence Physical Activity. *Res Q Exerc Sport.* 1997.
87. Cerin E, Nathan A, van Cauwenberg J, Barnett DW, Barnett A. The neighbourhood physical environment and active travel in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14:1–23.
88. Foley L, Panter J, Heinen E, Prins R, Ogilvie D. Changes in active commuting and changes in physical activity in adults: A cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015;12:1–12.
89. Sahlqvist S, Goodman A, Cooper AR, Ogilvie D. Change in active travel and changes in recreational and total physical activity in adults: Longitudinal findings from the iConnect study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013;10:14–6.
90. Chudyk AM, Winters M, Moniruzzaman M, Ashe MC, Gould JS, McKay H. Destinations matter: The association between where older adults live and their travel behavior. *J Transp Heal.* 2015;2:50–7.
91. McCormack GR, Shiell A. In search of causality: a systematic review of the relationship between the built environment and physical activity among adults. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8:125.

Contactos



Patricia Manca
Socia de PwC España
patricia.manca.diaz@pwc.com



Jordi Esteve
Socio de PwC España
jordi.esteve.bargues@pwc.com



Alberto Gutiérrez De León-Sotelo
Director de PwC España
alberto.gutierrez.deleonsotelo@pwc.com



Dr. Alfonso Jiménez Gutiérrez
Director del Observatorio de la
Fundación España Activa, Centro
de Estudios del Deporte,
Universidad Rey Juan Carlos
alfonso.jimenez@urjc.es



Dr. Xián Mayo Mauriz
Observatorio de la Fundación España
Activa, Centro de Estudios del Deporte,
Universidad Rey Juan Carlos
xian.mayo@urjc.es



El propósito de PwC es generar confianza en la sociedad y resolver problemas importantes. Somos una red de firmas presente en 157 países con más de 276.000 profesionales comprometidos en ofrecer servicios de calidad en auditoría, asesoramiento fiscal y legal, consultoría y transacciones. Cuéntanos qué te preocupa y descubre cómo podemos ayudarte en www.pwc.es

© 2020 PricewaterhouseCoopers S.L. Todos los derechos reservados. "PwC" se refiere a PricewaterhouseCoopers S.L., firma miembro de PricewaterhouseCoopers International Limited; cada una de las cuales es una entidad legal separada e independiente.