

Actividades del Observatorio de la Vida Activa y Saludable de la Fundación España Activa



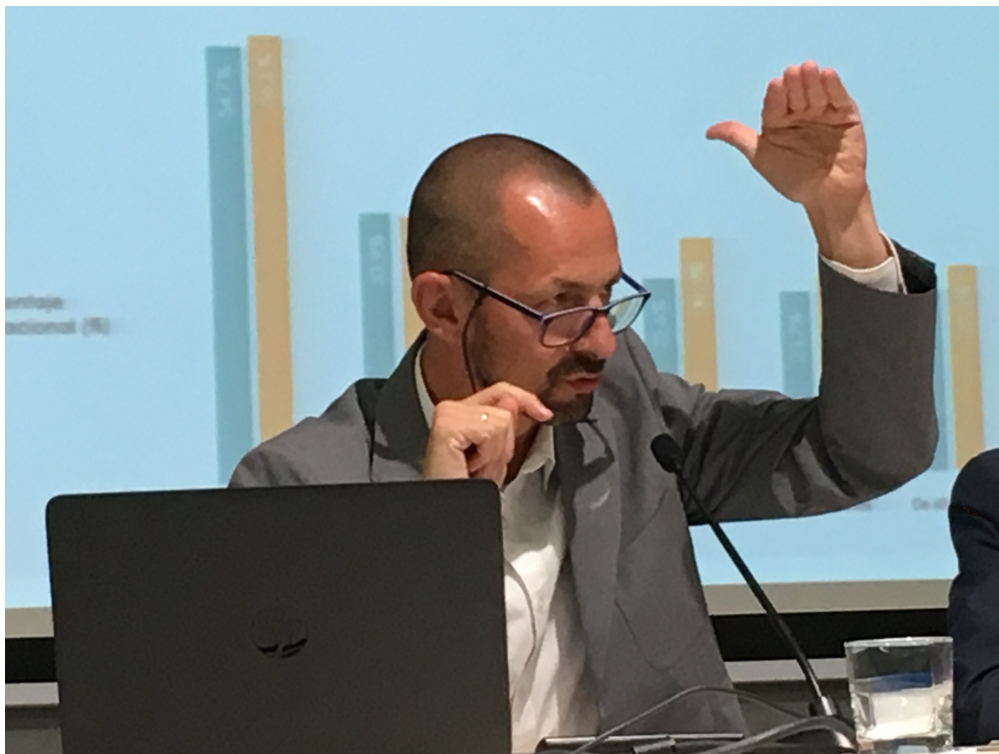
El **Observatorio de la Vida Activa y Saludable de la Fundación España Activa**, creado en septiembre del 2016, fue una apuesta conjunta entre la **Fundación España Activa** y el **Centro de Estudios del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos** cuyo objetivo es impulsar desde la investigación, la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

En este tiempo de vida de poco más de un año, el Observatorio ha venido desarrollando diferentes acciones y proyectos encaminados a conseguir que más personas sean más activas más veces, destacando especialmente la publicación del **informe Termómetro del sedentarismo en España**

: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española, presentado en Madrid el pasado mes de Junio.



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



Como consecuencia de todo esto, en nuestro país una de cada tres personas es inactiva y una de cada dos es sedentaria. Así, **la inactividad física es responsable del 13,4% de las muertes al año en España**, y es la **causa de muerte de más de 52.000 personas al año**. Esto supone una **carga económica de más de 1.560 millones de euros**, que son asumidos en un 70,5% por las administraciones públicas.

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

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

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

- tanto positiva como negativamente, lo físicamente activos que somos.
3. Necesitamos un sistema de ocio activo y deporte más proactivo, que ofrezca oportunidades claramente inclusivas para ser físicamente activo.
 4. Debemos seguir impulsando el deporte organizado, ya que desempeña un papel fundamental en la promoción de la actividad física para la salud.
 5. Es necesario seguir dotando a los núcleos urbanos (y rurales) de instalaciones deportivas, ya que un contexto percibido como rico en oportunidades determina la actividad física que una persona realiza.
 6. Debemos favorecer la práctica de actividad física comunitaria, creando ecosistemas que permitan potenciar la práctica de actividad física desde una perspectiva interpersonal y social.
 7. Debemos promover más el carácter recreativo de la práctica deportiva, priorizando el carácter de diversión y ocio en la oferta de prácticas de actividad física.
 8. Todos los agentes involucrados en la promoción de un comportamiento activo deben aumentar la información al ciudadano sobre las razones que justifican la realización de práctica deportiva., ya que la aportación de evidencias significativas para el individuo sobre las razones por las cuales debería realizar actividad física es uno de los pilares en las estrategias efectivas de cambio de comportamiento.
 9. Es necesario dedicar mayor atención a los grupos poblacionales en especial riesgo de inactividad física y sedentarismo, considerando sus necesidades especialmente en el desarrollo de políticas para disminuir las prevalencias de inactividad física y sedentarismo.
 10. Debemos prestar especial atención a aquellos grupos poblacionales con enfermedades crónicas o en riesgo de desarrollarlas, ya que son aquellos que más se van a beneficiar de la práctica habitual de actividad física y aquellos a los que más les cuesta integrar la práctica de actividad física regular en su estilo de vida.

Link to Original article: <https://www.fagde.org/revista-fagde-no17/actividades-del-observatorio-de-la-vida-activa-y-saludable-de-la-fundacion-espana-activa?elem=285396>