



**Reconocimiento del valor del Ecosistema del Deporte Español
en la promoción de la práctica regular de ejercicio físico
como pilar estratégico en la contención de la pandemia del COVID-19
y la Reconstrucción de la Sociedad Española**

Documento de trabajo #1

(6 Junio 2020)

Este documento de recomendaciones generales ha sido desarrollado desde el
Observatorio de la Fundación España Activa,
Dirigido por el Dr. Alfonso Jiménez¹, bajo la supervisión del Dr. Ángel Gil²,
partiendo de información científica publicada en medios especializados, recomendaciones de instituciones y
organismos del ámbito de la promoción y prevención de la salud,
y directrices de actuación establecidas por las autoridades sanitarias
para hacer frente a la pandemia del virus COVID-19.

La información aquí contenida no pretende ofrecer indicaciones exhaustivas o individualizadas sobre intervenciones concretas basadas en ejercicio y/o medidas de protección y seguridad en su ámbito. De la misma forma, ninguno de sus contenidos o sugerencias debe entenderse o interpretarse fuera del contexto y del propósito para el que ha sido creado, que no es otro que el de orientar, acompañar y estimular el debate con las autoridades legislativas y sanitarias a la hora de considerar el impacto positivo de mantener un estilo de vida activo y saludable tras el periodo de confinamiento, así como el potencial del ecosistema del deporte español como instrumento clave en el Plan de Reconstrucción del país.

Junio 2020

Este documento es propiedad de la Fundación España Activa.

¹ El Dr. Alfonso Jiménez, es Catedrático del área de Ejercicio Físico y Salud del Centro de Investigación en Bienestar Avanzado de la Universidad Sheffield Hallam del Reino Unido, Director del Observatorio de Investigación de la Fundación España Activa, Chief Research & Innovation Officer del GO fit LAB, y Profesor Asociado de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

² El Dr. Ángel Gil es Catedrático de Epidemiología y Salud Pública en la Universidad Rey Juan Carlos y colabora con la Fundación España Activa y GO fit supervisando como asesor especializado en epidemiología y salud pública todas las actuaciones desarrolladas como consecuencia de la crisis del COVID-19 de forma totalmente desinteresada.

Contenido:

#0. Resumen Ejecutivo.

#1. Valor del ecosistema del deporte en España.

#2. Valor de la actividad física, el ejercicio y el deporte como instrumentos de promoción y prevención de la salud de la población: la polipíldora más eficaz y eficiente para construir una sociedad más capaz, más feliz, y más sostenible.

#3. Impacto positivo del ejercicio físico en la prevención del COVID-19 mediante el refuerzo del funcionamiento y capacidad del sistema inmunológico, especialmente en los principales grupos de riesgo (población afectada por enfermedades crónicas cardiovasculares y metabólicas, y personas mayores).

#4. Reconocimiento del ejercicio como cuarto pilar de actuación para detener los contagios y/o reducir el impacto de la enfermedad en población en grupos de riesgo.

#5. Definición de acciones específicas para facilitar el acceso a la práctica deportiva de todos los ciudadanos y ciudadanas, de manera que, sin ninguna distinción, puedan acceder a un estilo de vida saludable que les proporcione una mayor esperanza y calidad de vida.

#6. Referencias.

#0. Resumen Ejecutivo

- ✓ El ecosistema del deporte es una herramienta de incidencia transversal en las diferentes políticas que harán posible la recuperación de la actividad en nuestro país, además de ser un agente económico de gran importancia e impacto social.

- ✓ El deporte y el ejercicio físico son la polipíldora 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.

- ✓ En el caso concreto del COVID-19, la práctica regular del ejercicio y el deporte es un factor fundamental de protección contra la enfermedad y contra sus posibles consecuencias, reforzando el funcionamiento del sistema inmunológico y reduciendo los factores de riesgo asociados (enfermedades respiratorias, cardiovasculares y metabólicas, con especial atención a la obesidad y sus complicaciones).

- ✓ Desde la Fundación España Activa solicitamos la consideración del ecosistema del deporte (integrando el sector de la actividad física formal y no formal, así como la práctica del deporte en cualquiera de sus manifestaciones) como un eje integral y fundamental en la reconstrucción del país tras la crisis del COVID-19. Para ello solicitamos la puesta en marcha Para ello, hay que adoptar medidas en cuatro ámbitos de actuación: Acciones de carácter legislativo, Acciones integradas de Concienciación, Acciones de Coordinación Institucional, Medidas de Apoyo Fiscal y Económico que permitan a los diferentes agentes del ecosistema deportivo recuperar rápidamente su capacidad de acción presente y futura atendiendo a las necesidades del conjunto de la población.

#1. El valor del ecosistema del deporte en España

En el contexto actual se hace más imprescindible que nunca la Declaración del Deporte como función y cuestión de Estado. Su carácter transversal hace del deporte una palanca incuestionable en un momento donde la promoción de los hábitos de vida saludables, la necesaria recuperación del bienestar social y la regeneración económica tengan que ser absolutamente compatibles con conseguir una sociedad más justa, capaz, cohesionada y sostenible. **Legislar y concienciar sobre la verdadera dimensión del deporte** debería ser una de las conclusiones de la comisión mixta creada para la reconstrucción social económica.

El valor añadido bruto (VAB) del deporte como sector económico representaba en 2012 el 2,12% del PIB en el conjunto de los países de la Unión Europea, según el estudio de SpEA (2018). En términos de ocupación, los empleos relacionados con el deporte representaban el 2,72% del total. Las cifras³ para España, según el mismo estudio eran el 1,44% y el 1,50%, respectivamente.

La estructura de gestión del ecosistema del deporte español es el de un modelo descentralizado con distribución de competencias entre las instituciones de los distintos ámbitos, con una estructura mixta de participación pública y asociaciones privadas. Esta realidad refuerza **el necesario liderazgo del estado** en la búsqueda de la armonía del sistema, tanto para la mejor aplicación de los recursos disponibles, como para la búsqueda e implementación de nuevos recursos

Respecto al volumen de población practicante, el deporte federado es practicado por 4 millones de personas en España, y es un actor esencial en la industria del deporte. A los cuatro millones de deportistas federados que hay en España, hay que sumar otros siete millones que realizan actividad física a través de instalaciones deportivas de gestión pública o privada y empresas de servicios especializadas, convirtiéndose en primordiales para promover sus beneficios en la salud individual y colectiva, la creación de ciudadanos más activos y con una mayor calidad de vida (Bosch, García, Murillo, 2020).

³ Dichas cifras estaban basadas en la versión amplia de la definición de Vilna del sector del deporte. Es decir, el grupo de "Actividades deportivas" de la Clasificación Nacional de Actividades Económicas (definición estadística), los bienes y servicios necesarios para la práctica del deporte (definición estricta), por ejemplo, "fabricación de artículos deportivos", y aquellos otros que tienen una relación directa o indirecta con la actividad deportiva, pero no son necesarios para dicha práctica, por ejemplo, "apuestas deportivas".

#2. Valor del deporte, la actividad física y el ejercicio como instrumentos de promoción y prevención de la salud de la población: la **polipíldora más eficaz y eficiente para construir una sociedad más capaz, más feliz, y más sostenible**

A pesar de las múltiples evidencias disponibles sobre la importancia y los efectos positivos de la práctica de actividad física, ejercicio y/o deporte en la salud individual, en los sistemas de sanidad pública y en la economía, la proporción de personas que no realiza la actividad física mínima recomendada por la OMS (30 minutos al día, al menos cinco días a la semana) es alarmante.

La práctica regular de actividad física y ejercicio supone un beneficio enorme en todas las dimensiones de nuestra vida diaria, pero sin duda sus efectos sobre la salud y el bienestar físico y mental son los más atractivos, incluso con niveles de práctica reducida.

El valor del impacto de mantener una vida activa y saludable ha sido construido en base a argumentos sólidos basados en evidencias científicas durante las últimas cuatro décadas, pero su nivel de transformación social es todavía limitado. De hecho, se hace necesario explorar otras vías de comunicación que reflejen con mayor claridad el desequilibrio entre los costes y los beneficios.

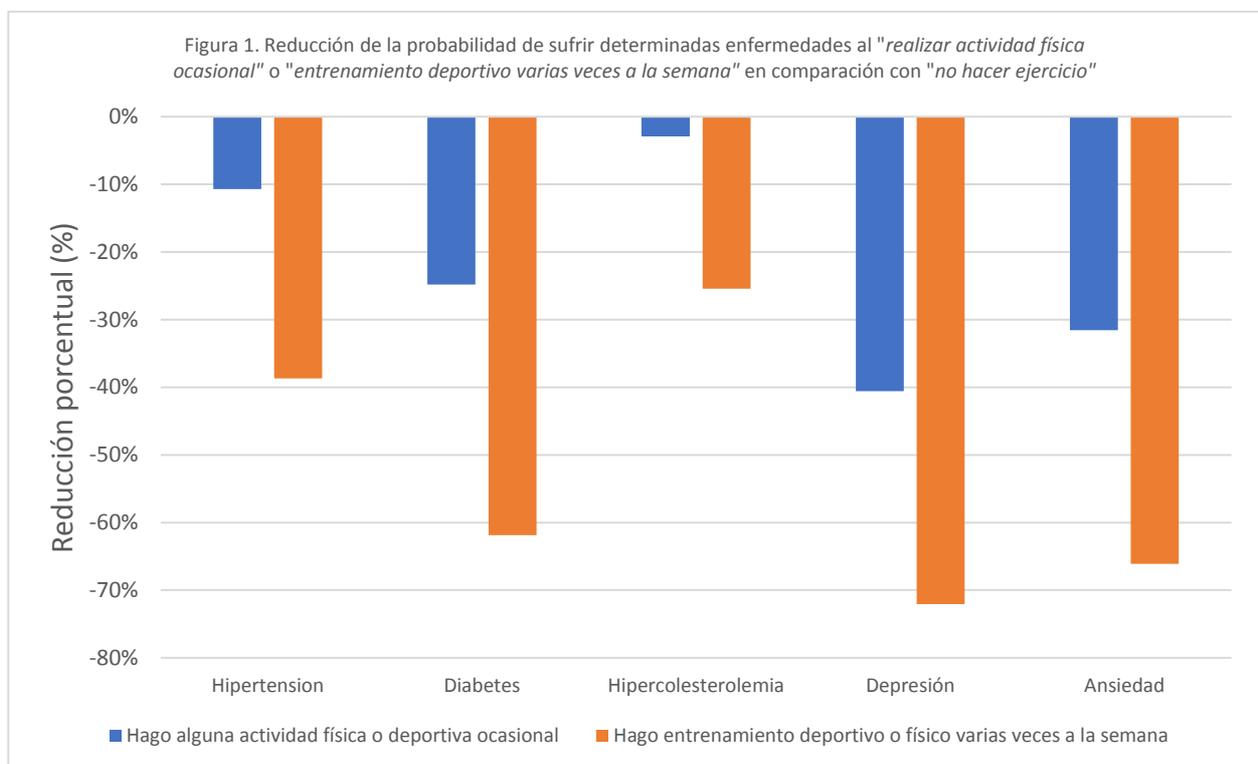
En el link incluido a continuación podemos acceder a un vídeo muy representativo de este desequilibrio, incluido en la campaña “*Make Health Last*” de la Fundación Canadiense para la Prevención del Ictus y las Enfermedades Coronarias:



<https://www.youtube.com/watch?v=qNkzVz5Aijk>

Analizando el contexto concreto de nuestro país, nos gustaría destacar un estudio importante que realiza un análisis sobre la práctica regular de actividad física y la prevalencia de enfermedades en la población española, a partir de los datos de la Encuesta Europea de Salud (del 2014⁴). Como se puede observar en la figura 1, en relación con la pregunta siguiente: *¿cuál es la respuesta que mejor describe su actividad física o deportiva en su tiempo libre?*, podemos ver cómo:

- ✓ se identifica una reducción notoria en la probabilidad de sufrir una serie de enfermedades crónicas entre las personas que manifiestan *no hacer ejercicio* y las que indican *hacer alguna actividad física o deportiva ocasional*,
- ✓ pero la comparación con aquellas que dicen *realizar entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana* es ciertamente **espectacular**.



Aragonés Clemente, M. T., Fernández Navarro, P., y Ley Vega de Seoane, V. (2016).

⁴Aragonés Clemente, M. T., Fernández Navarro, P., y Ley Vega de Seoane, V. (2016). *Actividad física y prevalencia de patologías en la población española*. Madrid: Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte. Departamento de Deporte y Salud.

#3. Impacto positivo del ejercicio físico en la prevención del COVID-19 mediante el refuerzo del funcionamiento y capacidad del sistema inmunológico, especialmente en los principales grupos de riesgo (población afectada por enfermedades crónicas cardiovasculares y metabólicas, y personas mayores).

Biológicamente el ejercicio pone en marcha una serie de reacciones celulares coordinadas que involucran la contracción muscular, el incremento en el trabajo del sistema cardiovascular y respiratorio, así como una respuesta neurológica, hormonal e inmunológica que acompaña los procesos de reparación y adaptación al entrenamiento.

No es sorprendente por tanto que el exceso o especialmente el déficit de ejercicio pueda afectar nuestra salud. En general, el sedentarismo parece reducir la capacidad funcional de nuestras defensas y nos vuelve más vulnerables a algunas infecciones y tumores. De hecho, se ha demostrado que el ejercicio realizado a diferentes intensidades cumple una función moduladora sobre diversos sistemas, y que su acción sobre la respuesta inmune es de gran importancia.

La investigación ha demostrado que el ejercicio realizado a intensidad moderada (del 65-80% del consumo de oxígeno máximo) realizado de una manera regular (cumpliendo o excediendo las recomendaciones oficiales de 150 minutos/semana), produce una serie extensa de respuestas positivas, incluyendo efectos beneficiosos concretos sobre la capacidad de respuesta inmune frente a la infección.

Además, este tipo de práctica regular de ejercicio moderado tiene un impacto especialmente positivo en la reducción de la inflamación crónica asociada a la resistencia a la insulina (y demás trastornos metabólicos), los procesos neurodegenerativos o el crecimiento tumoral. Y estos efectos se mantienen a lo largo del tiempo si la persona mantiene su compromiso con un comportamiento activo.

Este ejercicio moderado y regular produce adaptaciones crónicas beneficiosas en todos los sistemas de funcionamiento de nuestro organismo y en todos los grupos de edad, pero es en las **personas mayores** en donde este régimen regular de ejercicio moderado puede ayudar más a mantener una salud sólida y una más que aceptable calidad de vida, ya que contribuye a preservar tanto la función inmune como a contrarrestar los efectos adversos propios del envejecimiento⁵.

⁵ Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci* 2020;9:1034.

#4. Reconocimiento del ejercicio como cuarto pilar de actuación para detener los contagios y/o reducir el impacto de la enfermedad en población en grupos de riesgo.

Como hemos identificado anteriormente, sería posible y muy importante en este contexto, **reconocer al ejercicio físico como el cuarto pilar de actuación** para detener los contagios y/o reducir el impacto de la enfermedad en población en grupos de riesgo.

Reforzar el sistema inmunológico, además del estado de salud en general, y muy especialmente el estado de ánimo y la salud mental, parecen ser elementos fundamentales para una estrategia de salud pública eficiente y sostenible ante este reto.

El potencial riesgo de una nueva escalada de contagios en el próximo otoño debería estimularnos a considerar nuevos elementos innovadores y con alto valor e impacto social, y el ejercicio físico (unido a una alimentación saludable) podría ser el verdadero “*game changer*” en este partido...

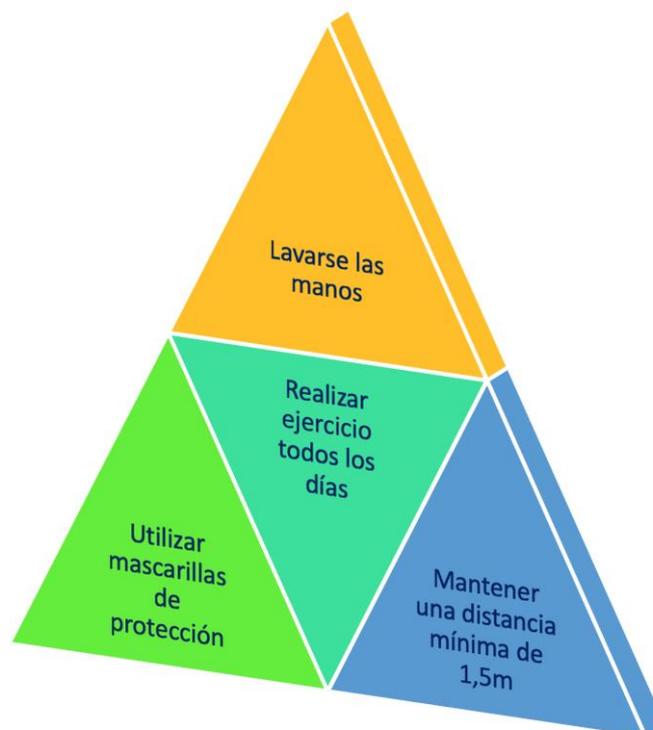


Figura 4:
Integración del ejercicio diario en la estrategia de prevención de contagios del COVID19

#5. Medidas para la consolidación del deporte como función y cuestión de Estado:

Para hacer posible esta nueva dimensión del deporte, es necesario impulsar acciones específicas para facilitar el acceso a la práctica deportiva de todos los ciudadanos y ciudadanas, de manera que, sin distinción, puedan desarrollar un estilo de vida saludable que les proporcione una mayor esperanza y calidad de vida.

Acciones de Coordinación Institucional

- Redacción de un Plan Nacional de la Actividad Física, el Deporte y la Salud que además de poner coherencia y dirección en la totalidad de nuestro sistema nacional deportivo (instalaciones, capacitadores, alto rendimiento, deporte escolar y universitario, deporte base y salud), integre de manera coordinada y progresiva acciones específicas en materia de Educación, Salud, Empleo, Comunicación y Fiscalidad a corto, medio y largo plazo. Este Plan Nacional debería ser refrendado en el Congreso por todas las fuerzas políticas con representación parlamentaria, garantizado su viabilidad e impacto social, cultural y económico.
- Aplicación transversal del deporte, con la creación de una Comisión Interministerial con dependencia directa de Presidencia del Gobierno para la coordinación, seguimiento y evaluación de todas las acciones, programas y proyectos desarrollados en materia de promoción de un comportamiento activo.
- Creación de un Observatorio Nacional dependiente de esa Comisión para aportar evidencias, búsqueda de buenas prácticas, promover acciones en la implementación de los distintos elementos y acciones del Plan Nacional, donde sea posible establecer un foro de colaboración, estímulo y debate de todo el mundo del deporte.

Acciones de carácter legislativo:

- Nueva redacción de la ley del Deporte que recoja los elementos básicos de este programa.
- Declaración Parlamentaria reconociendo el sedentarismo como un enemigo para la sociedad y el Deporte una cuestión de interés General.
- Impulsar una nueva ley de mecenazgo que permita que el deporte competición pueda tener recursos acordes a nuestro País. Reconocer la importancia estratégica para España del deporte de alto rendimiento. Asegurar un plan de educación y de vuelta a la vida profesional para el ex deportista.
- Dar contenido real al Consejo Superior de Deportes, como generador y difusor del Deporte Cuestión de Estado.
- Regulación profesional en España. Otorgando a los licenciados en Educación Física su papel como profesional del sistema nacional de salud.
- Incremento de las horas semanales dedicadas a la Educación Física en el contexto escolar, tanto en Educación Primaria como en Secundaria, desarrolladas por docentes con formación superior especializada. (licenciados en Ciencias de la Actividad Física)
- Modificación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y RDs que articulan la actividad del área de Medicina del Trabajo para integrar el desarrollo de acciones concretas en la promoción de un comportamiento físicamente activo y saludable entre los trabajadores.

- Integración de programas de actividad física y ejercicio en la Cartera de Servicios de Atención Primaria del Sistema Nacional de Salud. Para su implantación efectiva será necesario articular una Comisión de Coordinación que integre a todas las Comunidades Autónomas.
- Aprobación de una nueva Ley de Movilidad Sostenible que promueva el uso del transporte activo y especialmente el uso de la bicicleta, con iniciativas similares al programa *Cycle2Work* del Gobierno Británico. (*1)

Acciones integradas de Concienciación:

- Desarrollo de una campaña de Información y Educación sobre los efectos negativos de un comportamiento inactivo y sobre los beneficios de ser activo regularmente, similar a las Campañas de Trafico (con presencia estable en MMCC).
- Revisión y actualización de la actual Estrategia Nacional de Prevención y Promoción de Salud para integrar como pilar fundamental de la misma a la práctica regular de actividad física y ejercicio entre la población.
- Revisión y actualización de la Estrategia NAOS para dotarla de mayor visibilidad y recursos, incrementando la capacidad e impacto de las acciones destinadas a promover un comportamiento activo.
- Creación de un FORO ACTIVO de carácter nacional con representación e implicación de todos los agentes del sistema de salud, educación, empleo, ocio activo y deporte del país.
- Campaña permanente en los colegios en la promoción de los hábitos de vida saludables.

Medidas de Apoyo Fiscal y Económico

- Desarrollo estratégico de una nueva política fiscal que reconozca y estimule el comportamiento activo a nivel personal, con beneficios fiscales individuales para el ciudadano físicamente activo.
- Desarrollo estratégico de una nueva política fiscal que reconozca y estimule el comportamiento activo a nivel colectivo, con beneficios fiscales significativos para aquellas empresas e instituciones que desarrollen programas de promoción de un estilo de vida activo y saludable.
- Desarrollo estratégico de una nueva política fiscal que reduzca los impuestos vinculados a la práctica deportiva en cualquiera de sus manifestaciones (clubs deportivos, licencias deportivas, centros públicos o privados, etc.).
- Desarrollo estratégico de una nueva política fiscal que implique al sector deportivo y a sus estructuras (federaciones, clubs, asociaciones, gimnasios) en planes y acciones sostenibles de promoción de un estilo de vida activo y saludable.

#5. Referencias:

Bosch, J., García, J., Murillo, C. *La crisis del COVID-19 y el sector del deporte: una dimensión desconocida*. UPF SportsLab, Universidad Pompeu Fabra. <https://www.palco23.com/blogs/la-voz-del-experto/la-tesis-del-covid-19-una-dimension-desconocida-para-el-deporte.html>

Aragón Clemente, M. T., Fernández Navarro, P., y Ley Vega de Seoane, V. (2016). *Actividad física y prevalencia de patologías en la población española*. Madrid: Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte. Departamento de Deporte y Salud.

SpEA, SportsEconAustria y Sheffield Hallam University (2018). *Study on the Economic Impact of Sport through Sport Satellite Accounts*. Bruselas, Comisión Europea.

Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci* 2020;9:1034.

Owen N, Sparling PB, Healy GN, Dunstan DW, Matthews CE. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc* 2010;85:1138–41.

Catrine Tudor-Locke, Cora L. Craig, John P. Thyfault, and John C. Spence. A step-defined sedentary lifestyle index: <5000 steps/day. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* **38**: 100–114 (2013) dx.doi.org/10.1139/apnm-2012-0235

Mann S, Jimenez A, Domone S, *et al.* Comparative effects of three 48-week community-based physical activity and exercise interventions on aerobic capacity, total cholesterol and mean arterial blood pressure. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2016;**2**:e000105. doi: 10.1136/bmjsem-2015-000105

Lopez-Fernandez, J., Jimenez, A. It Is Time for the Fitness & Wellness Industry to Lead the Agenda against Physical Inactivity. *Res Inves Sports Med.* 2(2). RISM.000535.2018. DOI: 10.31031/RISM.2018.02.000535.

Mayo, X., Liguori, G., Iglesias-Soler, E., Copeland, R.J., Clavel San Emeterio, I., Lowe, A., Del Villar, F., Jimenez, A. 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](https://doi.org/10.1186/s12889-019-8039-8)