

# Nuria Garatachea: “La inactividad física de la población es la pandemia real del siglo XXI y los políticos no se la están tomando en serio”

La ex subdirectora General de Mujer y Deporte del CSD y la profesora de la Universidad de Oviedo María José Suárez recuerdan en el tercer diálogo del ciclo *Deporte, economía y salud ¿unas nuevas reglas del juego?* que el 30% de la población española no realiza el ejercicio mínimo semanal recomendado por la OMS

---

**València, 6 de octubre de 2020.** La Organización Mundial de la Salud recomienda una actividad física moderada en adultos de como mínimo 150 minutos a la semana o 75 minutos intensos. Sin embargo, el 30% de la población española no cumple ni siquiera esos mínimos recomendados, según explicaron ayer en el tercer diálogo del ciclo *Deporte, economía y salud: ¿unas nuevas reglas del juego?*, Nuria Garatachea, profesora de la Universidad de Zaragoza y ex subdirectora General de Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deporte (CSD), y la profesora de la Universidad de Oviedo María José Suárez.

Las dos ponentes alertaron además de la brecha de género que también existe en este campo, ya que mientras que la media mundial de hombres que no practican ningún ejercicio físico se sitúa en el 23%, la de las mujeres se eleva hasta el 32%. En cuanto a la población infantil, destacaron la importancia de la práctica deportiva en el caso de los niños y niñas entre 5 y 17 años, para los que la OMS recomienda al menos 60 minutos al día de ejercicio moderado.

Nuria Garatachea insistió durante este tercer diálogo organizado por la Fundación Ernest Lluch y el Ivie, en colaboración con la Fundación Bancaja, en que la inactividad física y el sedentarismo de la población es la verdadera pandemia del siglo XXI frente a la que no se está haciendo casi nada. “Es urgente tomar medidas a nivel político, como país, aunque

también en el ámbito internacional, para impulsar la práctica deportiva, más aun cuando existe el reconocimiento mundial de los beneficios que genera para la salud". Una de las nueve medidas de la OMS para el tratamiento de enfermedades no transmisibles se refiere precisamente a la actividad física.

Junto a los beneficios para la salud personal de los deportistas, Suárez y Garatachea analizaron otros factores positivos que aporta la práctica deportiva. La profesora de la Universidad de Oviedo destacó que los trabajadores que realizan ejercicio físico registran menos bajas laborales y desarrollan competencias muy valoradas por las empresas, como el trabajo en equipo, disciplina, capacidad de gestionar el estrés, etc. por lo que tienen mejores oportunidades laborales. Se refirió incluso a ventajas salariales, ya que las personas que practican deporte obtienen ingresos un 5% superiores frente a los que no hacen ejercicio regularmente, según investigaciones recientes.

Por otro lado, la práctica deportiva de la población constituye también un ahorro de costes para el sistema público de salud. "El 70% de los costes asociados a la inactividad física (consultas médicas, hospitalizaciones, muertes prematuras,...) lo soporta el sector público, y sin embargo el gasto publico dedicado a deporte es de los primeros que cae durante las crisis", denunció María José Suárez.

En opinión de las dos profesoras, ni la clase política, ni las empresas ni la sociedad, en su conjunto, se están tomando en serio la necesidad de revertir el sedentarismo de la población. Nuria Garatachea recordó la iniciativa *Receta deportiva ya*, para incorporar la prescripción de ejercicio físico por parte de los médicos. Sin embargo, "los estudiantes de medicina no se están formando para saber estimular el ejercicio y prescribirlo como medida terapéutica".

En España, tampoco en las empresas se está impulsando la salud de los trabajadores a través del ejercicio físico, como ya lo están haciendo en otros países europeos. Por ejemplo, en Francia, se subvenciona la compra de bicicletas para acudir al centro de trabajo. En el caso español, según los datos que ofrecieron, del 65% de los trabajadores que dice que practica deporte, solo el 2,5% lo hace en el centro de trabajo. Garatachea recordó que estas personas son más productivas porque sufren menos bajas laborales y animó también a crear incentivos fiscales para aquellas empresas que favorecen la actividad física dentro de los centros de trabajo o en los desplazamientos.

### **Ejercicio físico contra el Covid**

Nuria Garatachea quiso destacar también un estudio realizado en Finlandia y todavía no publicado, en el que participa un investigador español, David Jiménez Pavón, que ha analizado los efectos de la actividad física sobre nuestro sistema inmune y el riesgo que tenemos de tener una enfermedad infectocontagiosa como el COVID-19. Según este trabajo, las personas que practican deporte disminuyen el riesgo de enfermedad infecciosa adquirida un 31%. La actividad física disminuye también la mortalidad por enfermedad infectocontagiosa un 33%, mejora el sistema inmune y potencia los efectos de las vacunas. "Esta serie de resultados avalan que un confinamiento muy estricto puede

ser perjudicial para la salud de los ciudadanos, mientras que cualquier actividad física regular tiene efectos positivos sobre la capacidad inmune de las personas”.

El ciclo de diálogos programados tiene lugar en la sede de la Fundación Bancaja en València entre el 16 de septiembre y el 26 de octubre y está abierto a todas aquellas personas interesadas en compartir una reflexión en profundidad sobre los retos del deporte en la nueva normalidad. Para cumplir con las medidas necesarias de seguridad sanitaria, este año se ha reducido el aforo a un tercio de su capacidad, pero el público que lo desee también podrá seguir las jornadas por *streaming* a través del canal de youtube del Ivie. La inscripción puede hacerse en la página web del Ivie tanto para la modalidad presencial como online.

Tras el diálogo de ayer, el ciclo se completa con las siguientes jornadas:

- Diálogo 4. *Desafíos tecnológicos e innovación aplicada a la industria deportiva. 14 de octubre.* Con **Iris Córdoba**, directora general de Global Sports Innovation Center powered by Microsoft; y **David Rosa**, subdirector técnico del Centro de Innovación Social y Urbana de València
- Diálogo 5. *Pensar estratégicamente: ¿cómo se ayudan mutuamente deporte y economía? 26 de octubre.* Con **Ignacio Palacios-Huerta**, catedrático de Economía, Estrategia y Gestión en la London School of Economics de Reino Unido y senior fellow de la Fundación Ikerbasque (UPV/EHU); y **Jaume García**, catedrático de Economía Aplicada de la Universitat Pompeu Fabra.

Más información e inscripciones: [Deporte, economía y salud: ¿unas nuevas reglas de juego?](#)

**Para más información:**

**Yolanda Jover**, departamento de Comunicación  
[prensa@ivie.es](mailto:prensa@ivie.es)

Telf. 963190050 / 608 74 83 35