ENTORNO

Salir a caminar y el 'gym', las claves que elevan hasta el 62,6% la tasa de actividad física en Reino Unido

El país británico ha perdido adeptos al *running*, los deportes de equipo y las disciplinas de raqueta, mientras que el *fitness*, los deportes de aventura y el salir a caminar ha ganado en practicantes.

P. López
17 abr 2019 - 04:59

El turismo eleva al 61,8% la práctica deportiva en Reino Unido

Reino Unido es uno de los países con la población más activa de Europa, una tendencia que no ha dejado de ir al alza en los últimos años. Se estima que el 62,6% de los británicos hacen deporte un mínimo de 150 minutos a la semana, que es la recomendación que hace la Organización Mundial de la Salud (OMS) para tener una vida sana. Este dato ha crecido ocho décimas desde el año anterior, a la vez que el índice de sedentarismo ha caído del 25,7% al 25,1% en 2018.

Así se desprende del informe de actividad física elaborado por Sport England, el organismo gubernamental del país para cuestiones vinculadas al deporte. En otras palabras: en 2018 hubieron más personas activas y menos sedentarias que en los últimos dos años, y la diferencia la marcaron las británicas. Mientras que la tasa de actividad e inactividad física se mantuvo estable entre los hombres desde 2015-2016 hasta 2017-2018, la de las mujeres ha cambiado y, en la actualidad, hay un 61% de ellas que son activas y un 26% que apenas hacen deporte.

Los datos demuestran que las políticas que fomentan el ejercicio están surgiendo efecto en Reino Unido, especialmente entre el público joven y el de la tercera edad. Prueba de ello es que el porcentaje de personas activas de entre 16 y 34 años es de 72%, un punto porcentual más que el año pasado, mientras que esta tasa entre los mayores de 75 años es del 35%, un registro que en 2018 mejoró casi dos puntos. Además, la tasa de sedentarismo en este grupo ha pasado del 54% al 52% en los dos últimos años.

Los británicos jóvenes y veteranos son más activos que hace dos años; un 72% de los menores de 34 años hace deporte con asiduidad, por el 35% de los mayores de 75 años

Prueba de la importancia que el Gobierno británico da al ejercicio físico es que ha trazado un plan de 1.000 millones de libras (1.132 millones de euros) con el que financiar la renovación de los centros del país. El objetivo es construir *hubs* del deporte dotados de piscinas, gimnasios, pabellones e incluso bibliotecas, ambulatorios y comisarías de policía. “Sabemos que no es una inversión pequeña, pero en comparación con el coste que genera la inactividad en el Servicio Nacional de Salud, es menor”, valoró Sport England cuando dio a conocer este plan de inversiones.

De hecho, dos de las actividades deportivas que más adeptos han ganado en el último año son aquellas que pueden practicarse en la red de centros deportivos que Reino Unido se plantea renovar: *fitness* y natación. Según el organismo, entre noviembre de 2017 y el mismo mes de 2018 un total de 13,4 millones de personas acudieron a un centro deportivo, un 1,5% más interanual. El número de practicantes de natación, por su parte, aumentó un 2,1%, hasta 4,7 millones de personas.

Con todo, la categoría que más creció fue la de salir a caminar por ocio y durante un viaje, dos opciones que convencieron a 19,1 millones y 14,9 millones de británicos, respectivamente. Además, se detectó un repunte del 15,3% en el número de personas que hicieron deportes de aventura.

Por el contrario, las disciplinas de raqueta perdieron un 8,3% de practicantes, hasta 2,2 millones. También perdieron adeptos los deportes de equipo y el ciclismo, con caídas del 3,1% y el 4,6%, respectivamente. Y, pese a que el *running* se ha convertido en tendencia, en Reino Unido empieza a notarse una caída en las personas de que salen a correr, una propuesta que atrajo a 6,9 millones de *runners*, un 1,4% menos.