

Editorial:

¿Los incentivos económicos pueden ayudar a fomentar la actividad física?

Es ampliamente conocido que la actividad física contribuye a la salud en general, por lo que los estudios evidencian que la práctica sistemática puede reducir la carga de enfermedad cardiovascular y diabetes tipo II y mejorar los síntomas musculoesqueléticos y la depresión^{1,2}.

De hecho, los países en general deben diseñar programas y estrategias de intervención de salud pública que tengan como objetivo ayudar a todos los niños, jóvenes y adultos a cumplir las recomendaciones de actividad física. Sin embargo, son muchos los factores o razones que impiden que el ser humano no desarrolle actividad física.

En ese sentido, en los últimos años, han surgido nuevas propuestas como las denominadas recompensas financieras inmediatas, por ejemplo, una encuesta realizada hace más de 14 años a grandes empleadores en los EE. UU. Encontraron que aproximadamente el 70 % de los programas de bienestar de los empleados usaban incentivos financieros para aumentar la participación en actividades físicas o el desempeño en el lugar de trabajo³.

Esta estrategia puede motivar a un individuo a cambiar el comportamiento de la actividad física al reducir los costos de oportunidad del ejercicio⁴, sin embargo, si estos incentivos no perduran en el tiempo, es posible que la práctica de la actividad física también disminuya.

Esta temática planteada, es una nueva línea de investigación que los profesionales y/o investigadores debe introducir en sus proyectos de investigación. Aunque es necesario profundizar en la revisión de literatura sobre el modelo teórico que los sustenta. Por ello, es necesario analizar a profundidad las intervenciones de incentivos financieros que son efectivas vs las que no lo son, para así, proponer una estrategia que garantice los cambios en los comportamientos sedentarios.

Prof. Dr. Marco Cossio Bolaños

Editor: Revista Peruana de ciencias de la actividad física y del deporte



Can financial incentives help to encourage physical activity?

It is widely known that physical activity contributes to overall health, with studies showing that consistent practice can reduce the burden of cardiovascular disease and type II diabetes and improve musculoskeletal symptoms and depression^{1,2}.

In fact, countries in general should design public health intervention programs and strategies that aim to help all children, youth and adults meet physical activity recommendations. However, there are many factors or reasons that prevent human beings from being physically active.

In that sense, in recent years, new proposals have emerged as the so-called immediate financial rewards, for example, a survey conducted more than 14 years ago to large employers in the U.S. They found that approximately 70% of employee wellness programs used financial incentives to increase participation in physical activities or performance in the workplace³.

This strategy may motivate an individual to change physical activity behavior by reducing the opportunity costs of exercise⁴, however, if these incentives do not last over time, it is possible that the practice of physical activity may also decrease.

This is a new line of research that practitioners and/or researchers should introduce in their research projects. Although it is necessary to deepen the literature review on the theoretical model that supports them. Therefore, it is necessary to analyze in depth the financial incentive interventions that are effective vs. those that are not, in order to propose a strategy that guarantees changes in sedentary behaviors.

Prof. Dr. Marco Cossio Bolaños

Editor: Revista Peruana de ciencias de la actividad física y del deporte

References:

1. Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization (WHO); 2009.
2. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U, Group LPASW Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012; 380:247–257. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
- 3 Capps KH, John B. *Employee health & productivity management programs: the use of incentives. A survey of major U.S. employers*. 2008.
- 4 Luong, M. N., Bennell, K. L., Hall, M., Harris, A., & Hinman, R. S. The impact of financial incentives on physical activity in adults: a systematic review protocol. *Systematic reviews*, 2018, 7(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0687-8>

