

OBSERVATORIO PUNTOSEGURO · PRIMERA EDICIÓN

Seguro de vida y actividad física.

- Cómo afecta a la siniestralidad que el asegurado tenga actividad física
- En qué zona de España se hace más ejercicio
- Quién contrata un seguro de vida y cuánto paga

4.594

personas con actividad registrada

67 meses

de seguimiento continuo

34.014

pólizas de seguro de vida

PRESENTACIÓN

Qué es PuntoSeguro Fit

PuntoSeguro es una correduría de seguros de vida y salud que lleva 21 años operando en España. Desde 2020, todos sus clientes de seguro de vida pueden usar gratis **PuntoSeguro Fit**, una aplicación para el móvil que registra la actividad física del asegurado (pasos y kilómetros) a través de Apple Health, Google Health Connect o Strava.

Cada mes la aplicación propone un **reto de pasos**. Quien lo supera consigue descuentos de hasta 120 € que puede cobrar en una tarjeta regalo o donar a una ONG.

Después de seis años, PuntoSeguro Fit ha reunido algo que no existe publicado en España: el registro real de actividad de **4.594 personas aseguradas**, seguidas durante 67 meses consecutivos. No es una encuesta de intención: son **16.527 millones de pasos y 11,58 millones de kilómetros** que estas personas caminaron de verdad.

16.527 M

pasos registrados

11,58 M

kilómetros caminados

6.331

pasos al día de media

Este documento cruza ese registro con la cartera histórica de **34.014 pólizas de seguro de vida** de PuntoSeguro para responder a cuatro preguntas: ¿hay diferencia de siniestralidad entre los asegurados que hacen actividad física habitual y los que no?, ¿son más fieles los asegurados que hacen actividad física?, ¿quiénes son los más activos? y ¿quién contrata un seguro de vida?

Una aclaración importante

Todos los seguros de este estudio son el **mismo producto: un seguro de vida riesgo**. Comparamos dos tipos de cliente dentro de la misma cartera:

Clientes con actividad física habitual

Los que participan en los retos de PuntoSeguro Fit, es decir, los que han superado al menos un reto en los últimos doce meses. Su actividad está registrada y comprobada.

Clientes sin actividad comprobada

El resto de la cartera. Puede que hagan ejercicio, pero no nos consta.

RESUMEN

Lo que hemos encontrado

01 Los clientes con actividad física habitual tienen siete veces menos siniestros.

0,9 siniestros por cada 1.000 pólizas, frente a 6,8 en el resto de la cartera.

02 Su siniestralidad es seis veces menor.

5,6 % en los últimos seis años, frente al 37,3 % del resto de la cartera.

03 Se dan de baja menos de la mitad.

Bajas del 3,5 % frente al 7,5 % del resto de la cartera en el último año.

04 La actividad física no cae con la edad.

Los asegurados de 61 a 70 años caminan más que los de 31 a 40.

05 Los hombres caminan un 11 % más que las mujeres, pero la diferencia se ha reducido a la mitad entre 2021 y 2024.**06 País Vasco y Asturias son las comunidades que más caminan; Vizcaya es la provincia que más camina de España.****07 Quien trabaja con el cuerpo camina un 16 % más que quien trabaja en una oficina.****08 Contratar el seguro de vida a los 75 años cuesta 21 veces más por euro asegurado que contratarlo a los 35.****09 Ocho de cada diez asegurados de nuestra cartera tienen entre 40 y 59 años.**

Actividad física y siniestros

Comparamos, dentro de la misma cartera y del mismo seguro de vida riesgo, a los clientes con actividad física habitual con los clientes sin actividad comprobada.

×7

menos siniestros

×6

menor siniestralidad

½

de bajas

Los siniestros son los fallecimientos e incapacidades cubiertos y aceptados por la aseguradora y comunicados entre el 1 de octubre de 2020, cuando arrancó PuntoSeguro Fit, y el 30 de septiembre de 2026. El periodo es el mismo para los dos grupos. Quedan fuera los siniestros rechazados.

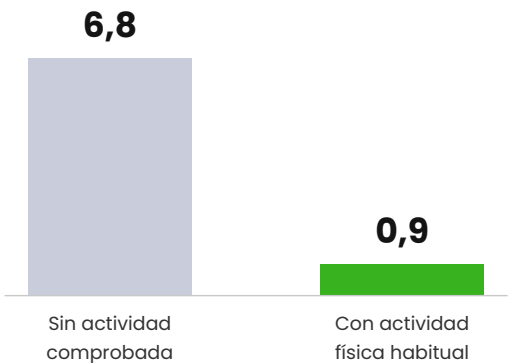
EL DATO MÁS POTENTE DEL ESTUDIO

Siete veces menos siniestros

Usamos la **frecuencia siniestral**: el número de siniestros dividido entre el número de pólizas durante un periodo. Entre los clientes con actividad física habitual hay **0,9 siniestros por cada 1.000 pólizas**. Entre los clientes sin actividad comprobada, 6,8 por cada 1.000.

Siniestros por cada 1.000 pólizas

Octubre de 2020 a septiembre de 2026



Entre los **2.265 clientes con actividad física habitual** solo ha habido **dos siniestros en seis años**.

	Pólizas	Siniestros	Siniestros por 1.000 pólizas
Cientes con actividad física habitual	2.265	2	0,9
Cientes sin actividad comprobada	15.493	106	6,8
Total de la cartera	17.758	108	6,1

Pólizas en vigor a 30 de septiembre de 2026 más las siniestradas en el periodo.

SINIESTRALIDAD

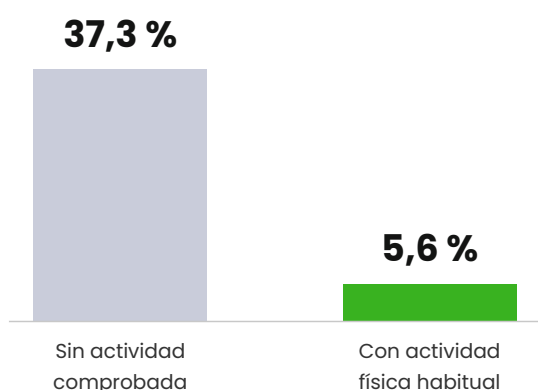
Una siniestralidad seis veces menor

La siniestralidad es la medida que más se usa en el sector: cuántos euros de siniestro se pagan por cada 100 euros de prima cobrados.

En los últimos seis años, la siniestralidad de los clientes con actividad física habitual ha sido del **5,6 %**, frente al **37,3 %** del resto de la cartera.

Siniestralidad: siniestros pagados sobre primas

Octubre de 2020 a septiembre de 2026



×6

Por cada 100 € de prima, menos de 6 € de siniestros entre quienes hacen actividad física habitual; más de 37 € en el resto.

	Siniestros pagados	Primas cobradas	Siniestralidad
Cientes con actividad física habitual	130.000 €	2.313.725 €	5,6 %
Cientes sin actividad comprobada	9.217.653 €	24.685.679 €	37,3 %
Total de la cartera	9.347.653 €	26.999.404 €	34,6 %

Siniestros: capital asegurado de los siniestros aceptados en el periodo. Primas: prima anual de cada póliza multiplicada por el tiempo que ha estado en vigor dentro del periodo.

La cartera de vida riesgo de PuntoSeguro es muy sana

Su siniestralidad media en estos seis años ha sido del **34,6 %**: de cada 100 € de prima cobrados, menos de 35 € se han destinado a pagar siniestros. Es la cifra de la última fila de la tabla, que suma a los dos grupos.

Los clientes con actividad física habitual se dan de baja menos de la mitad

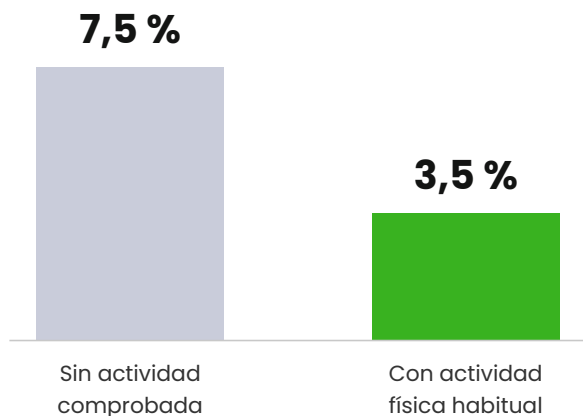
La actividad física también influye en la fidelidad. Entre octubre de 2025 y septiembre de 2026, se dieron de baja el **3,5 %** de los clientes con actividad física habitual y el **7,5 %** del resto de la cartera de vida. Menos de la mitad.

FIDELIDAD

Menos de la mitad de bajas

Pólizas que se dan de baja en un año

Octubre de 2025 a septiembre de 2026



1/2

De cada 100 clientes con actividad física habitual, menos de 4 se dieron de baja en el último año. En el resto de la cartera, más de 7.

	Pólizas	Bajas en 12 meses	% de bajas
Clientes con actividad física habitual	2.346	83	3,5 %
Clientes sin actividad comprobada	16.642	1.255	7,5 %
Total	18.988	1.338	7,0 %

Se cuentan las bajas por cualquier motivo, incluido el impago del recibo. No se cuentan las cancelaciones técnicas por renovación (pólizas que se sustituyen por otra al renovar), en ninguno de los dos grupos.

En resumen: dentro de la misma cartera y del mismo seguro de vida, el cliente que hace actividad física habitual tiene **siete veces menos siniestros**, una **siniestralidad seis veces menor** y se da de baja **menos de la mitad** de veces.

¿Quiénes son los asegurados más activos?

Todas las cifras de este bloque son pasos diarios por persona, calculados sobre 4.594 participantes de PuntoSeguro Fit entre octubre de 2020 y abril de 2026. La media del conjunto es de 6.331 pasos al día.

Por cierto: los 10.000 pasos diarios que suelen citarse como referencia no salen de la evidencia médica, sino de una campaña publicitaria japonesa de los años sesenta.

EL HALLAZGO MÁS SORPRENDENTE

La actividad física no cae con la edad

Uno esperaría que la gente caminara menos a medida que cumple años. Nuestros datos dicen lo contrario: **los asegurados de 61 a 70 años caminan un 5,9 % más que los de 31 a 40.**

Pasos diarios por edad



Edad	Participantes	Pasos al día
61-70 años	366	6.484
51-60 años	1.789	6.475
41-50 años	2.100	6.160
31-40 años	287	6.124

La diferencia es moderada, pero la dirección es clara: cumplir años no significa moverse menos. Más tiempo disponible y más conciencia de la salud a partir de cierta edad son dos explicaciones razonables.

GÉNERO

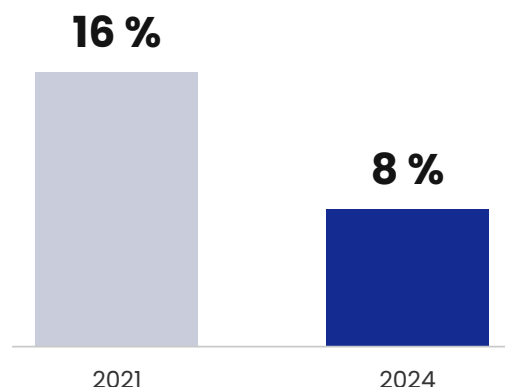
¿Hay una brecha de género?

Sí. Los hombres caminan **6.519 pasos al día** y las mujeres **5.865**: 654 pasos más, un 11 % de diferencia. Y no es la única brecha que aparece en este estudio: en el Bloque C veremos que las mujeres también aseguran menos capital que los hombres de su misma edad.

La brecha se está cerrando

La buena noticia está en la evolución. En 2021 los hombres caminaban un 16 % más que las mujeres; en 2024, un 8 %. La brecha se ha reducido a la mitad entre 2021 y 2024.

Cuánto más caminan los hombres que las mujeres



TERRITORIO

País Vasco, la comunidad que más camina

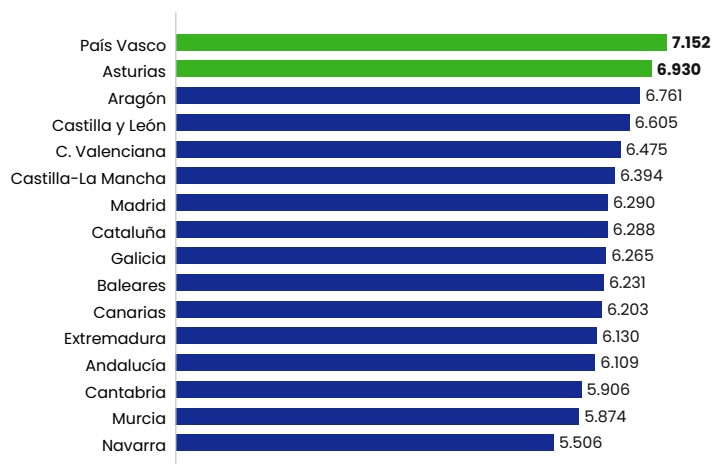
El País Vasco (**7.152 pasos al día**) encabeza el mapa, seguido de Asturias (6.930), Aragón y Castilla y León. En el otro extremo están Navarra (5.506), Murcia (5.874) y Cantabria (5.906).

Caminar más no es cosa de una zona concreta de España: el norte tiene comunidades tanto arriba como abajo de la tabla. Entre la primera y la última comunidad hay un **30 % de diferencia**.

Las tres comunidades con más asegurados —Cataluña, Madrid y Andalucía— están en la zona media.

La Rioja, Ceuta y Melilla no se publican por no alcanzar los 30 participantes.

Pasos diarios por comunidad autónoma



PROVINCIAS

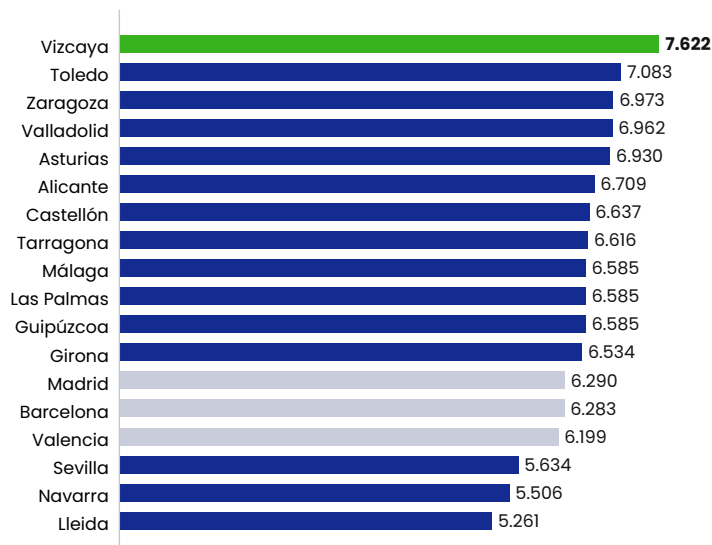
Vizcaya, la provincia que más camina de España

De las 52 provincias, 32 alcanzan el mínimo de 30 participantes. **Vizcaya lidera con 7.622 pasos al día**, seguida de Toledo, Zaragoza y Valladolid. Lleida cierra la lista con 5.261.

Entre la primera y la última hay un **45 % de diferencia**, más del doble que entre comunidades.

En el gráfico: las doce primeras, las tres provincias con más asegurados (en gris) y las tres últimas.

Pasos diarios por provincia



TRABAJO

Quien trabaja con el cuerpo camina más

Los asegurados con **trabajos manuales y de obra caminan 7.236 pasos al día**; los que trabajan en una oficina, 6.213. **Un 16 % de diferencia entre trabajar de pie y trabajar sentado.**



Un dato secundario con lectura propia: **las personas jubiladas, desempleadas o dedicadas al trabajo del hogar caminan más que quienes trabajan en una oficina** (6.296 frente a 6.213). Entre las ocupaciones concretas con datos suficientes, los administrativos (6.626), los comerciales (6.602) y los profesores (6.388) son los que más caminan; los ingenieros (5.934) y el personal de enfermería (6.098), los que menos.

Quién contrata un seguro de vida

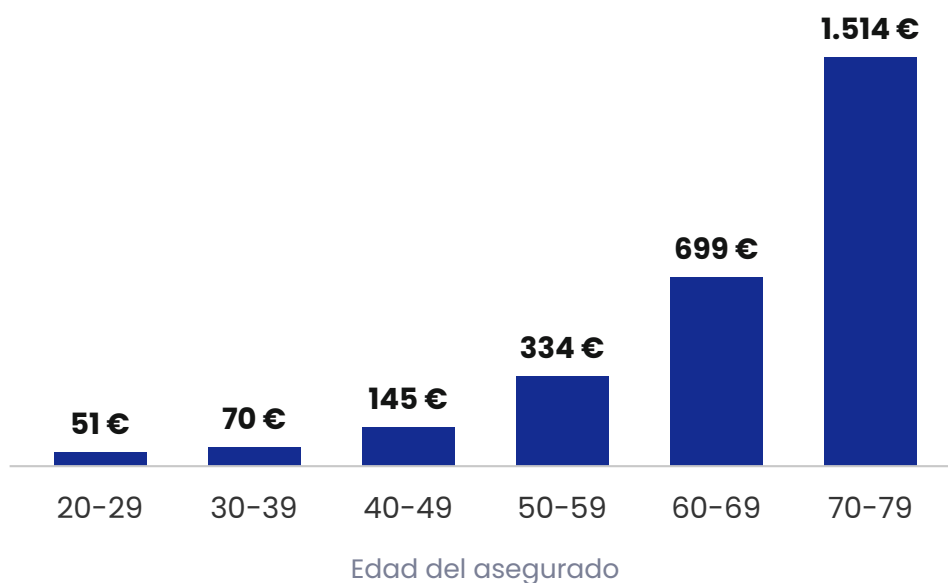
Este bloque describe la cartera histórica de PuntoSeguro: 34.014 pólizas de seguro de vida, con su edad, sexo, capital contratado y precio.

Contratar tarde cuesta 21 veces más

El precio de un seguro de vida depende sobre todo de la edad. Para compararlo de forma justa, calculamos lo que cuesta asegurar 100.000 euros a cada edad: **70 euros al año a los 35 y 1.514 euros a los 75. Es decir, 21,6 veces más.**

Las tarifas son fijadas por los actuarios en función de las tablas de mortalidad y su experiencia siniestral. Sin embargo, esta enorme diferencia aconsejaría revisar los métodos de cálculo.

Lo que cuesta al año asegurar 100.000 € según la edad



Edad	Capital medio contratado	Prima media anual	Precio por 100.000 €
20-29	218.267 €	111 €	51 €
30-39	175.782 €	123 €	70 €
40-49	145.672 €	211 €	145 €
50-59	113.408 €	379 €	334 €
60-69	80.612 €	564 €	699 €
70-79	52.744 €	799 €	1.514 €

A la vez, el capital que se contrata baja con la edad: **un 70 % menos a los 70 años que a los 30.**

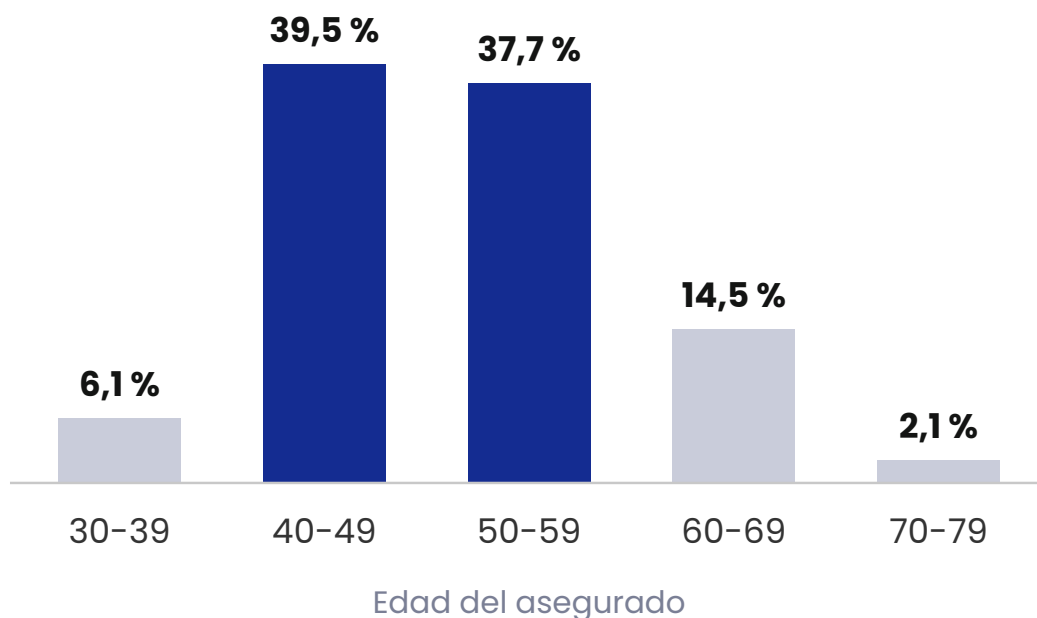
Tiene sentido. El seguro de vida se necesita sobre todo cuando hay personas que dependen de ti o deudas como una hipoteca, algo habitual entre los 40 y los 60 años, y esa necesidad se reduce después. La lección es que conviene contratarlo en cuanto aparecen esas responsabilidades: cuanto antes se haga, menos cuesta cada euro asegurado.

PERFIL

Ocho de cada diez asegurados de PuntoSeguro tienen entre 40 y 59 años

El asegurado de vida típico de nuestra cartera tiene entre 40 y 59 años: ese tramo reúne el **77 % de las pólizas**. Menos del 7 % tiene menos de 40 años.

Cuántos años tienen nuestros asegurados de vida



77 %

de las pólizas, entre 40 y 59 años

65,8 %

de los asegurados son hombres
(69,5 % en 2018)

-14 %

de capital asegurado por las
mujeres a la misma edad

El 65,8 % de los asegurados son hombres, aunque la proporción baja de forma sostenida: en 2018 era del 69,5 %.

Las mujeres aseguran un 14 % menos de capital que los hombres de su misma edad: 125.163 euros frente a 146.239 en el tramo de 40 a 49 años. La diferencia se repite en todos los tramos de edad.

CÓMO SE HA HECHO

Nota metodológica

Datos de actividad. Registros de la aplicación PuntoSeguro Fit entre octubre de 2020 y abril de 2026, agregados por mes. La aplicación existe para Android e iOS desde el inicio y sincroniza la actividad del mes completo, se abra o no. Los pasos diarios se calculan dividiendo los pasos del mes entre los participantes activos ese mes y entre 30,44 días.

Por qué la serie se cierra en abril de 2026. En mayo de 2026 PuntoSeguro mejoró su sistema de medición (Google Health Connect, Strava y conteo directo de pasos en la app). Con el mismo número de participantes, los pasos registrados subieron un 40 %: la misma gente medida mejor. Para que todas las cifras sean comparables entre sí, el estudio usa solo el periodo anterior. Las cifras publicadas son, por tanto, un mínimo. La próxima edición arrancará con la nueva base de medición.

Datos de cartera. 34.014 pólizas de seguro de vida riesgo del sistema de gestión de PuntoSeguro, con datos a 30 de septiembre de 2026. Las primas son las vigentes en cada póliza.

Los dos grupos del Bloque A. Todas las pólizas son seguros de vida riesgo. «Clientes con actividad física habitual» son los que han participado en algún reto de PuntoSeguro Fit en los últimos doce meses; «clientes sin actividad comprobada», el resto de la cartera de vida, tengan o no PuntoSeguro Fit.

Frecuencia siniestral. Número de siniestros aceptados comunicados entre el 1 de octubre de 2020 y el 30 de septiembre de 2026 dividido entre el

número de pólizas (en vigor más siniestradas en ese periodo).

Siniestralidad. Capital asegurado de los siniestros aceptados en ese mismo periodo dividido entre las primas cobradas, calculadas póliza a póliza: prima anual de cada póliza multiplicada por el tiempo que ha estado en vigor dentro del periodo. Cada póliza se asigna al grupo de su titular según haya participado o no en los retos en los últimos doce meses.

Bajas. Se miden entre el 1 de octubre de 2025 y el 30 de septiembre de 2026, sobre las pólizas en vigor al final del periodo más las dadas de baja durante él. Se cuentan las bajas por cualquier motivo, incluido el impago del recibo. No se cuentan las cancelaciones técnicas por renovación (pólizas que se sustituyen por otra al renovar), en ninguno de los dos grupos.

Umbral de publicación. No se publica ningún dato con menos de 30 participantes o pólizas.

Privacidad. Todos los datos se tratan de forma agregada. No se publica ninguna cifra que permita identificar a una persona.

Reproducibilidad. Los agregados que sustentan cada tabla están a disposición de quien quiera reproducirlos.

Alcance. Los datos describen a los asegurados de vida de PuntoSeguro, una población de mediana edad y laboralmente activa, y no al conjunto de la población española.



Observatorio PuntoSeguro de Vida, Salud y Actividad Física

Primera edición · Octubre de 2026
puntoseguro.com/observatorio

Los datos de este estudio pueden citarse libremente indicando la fuente
«Observatorio PuntoSeguro».

Futuro Gestión Online S.L., inscrita en el Registro de la DGSFP con clave J-2462.
Calle Carranza 25, Madrid.