
Actividad física



Idioma Español

La actividad física nos ayuda a mantener un peso saludable, evitar muchos problemas de salud crónicos, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.



Info Básica

- La actividad física contribuye a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles (ENT) como las son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Mejora el bienestar general, reduce significativamente los síntomas de depresión y ansiedad, y mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio.
- A nivel mundial, 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 4 hombres no cumplen con los niveles de actividad física recomendados.
- Se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa.
- Las personas que no son lo suficientemente activas sufren entre un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son lo suficientemente activas.
- Más del 80% de la población adolescente del mundo no realiza suficiente actividad física.
- Los niveles de inactividad son el doble en los países de altos ingresos en comparación con los países de bajos ingresos.

¿Qué es la inactividad física?

La inactividad física es un factor de riesgo clave de las ENT y la cuarta causa principal de muerte prematura en todo el mundo. Estimaciones recientes muestran que aproximadamente el 31% de la población mundial no realiza suficiente actividad física para proteger su salud. La Organización Mundial de la Salud recomienda que las personas adultas realicen el equivalente a dos horas y media de actividad física de moderada a vigorosa cada semana. Las y los niños deberían hacer aún más, al menos una hora al día. Para aquellas personas que desean mantener o reducir su peso es posible que necesiten más tiempo de actividad por semana que el recomendado. Caminar, andar en bicicleta, nadar, practicar deportes y hacer que los momentos recreativos y el juego sean activos son algunas formas de hacer ejercicio, pero hay muchas más.

Los beneficios para la salud de la actividad física son muy claros y está comprobado que implica un menor riesgo de ENT, como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. Además, la actividad física tiene efectos positivos en la salud mental, retrasa la aparición de la demencia y puede ayudar a mantener un peso saludable.

Demasiada inactividad, por otro lado, tiene impactos negativos en la salud personal, pero también sobre los sistemas de salud, el medio ambiente, la economía, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida en general.

Inactividad física: ¿un problema mundial?

La inactividad física es una preocupación a nivel mundial, pero los niveles son más altos en los países de altos ingresos. La prevalencia de la inactividad física en los países de altos ingresos en 2016 fue del 36,8%, más del doble de la prevalencia en los países de bajos ingresos, del 16,2 %. Las tasas de prevalencia en los países de medianos ingresos fueron del 26%. Entre 2001 y 2016, la prevalencia de la inactividad aumentó en más del 5% en los países occidentales de altos ingresos y en América Latina y el Caribe, mientras que se mantuvo estable en la mayor parte del mundo e incluso disminuyó en el este y sureste de Asia. En casi todos los países del mundo, las mujeres tienen más probabilidades de estar más tiempo inactivas que los hombres.

En 2016, el 81% de las y los adolescentes de 11 a 17 años de edad en todo el mundo no realizaban suficiente actividad física. Las chicas adolescentes eran menos activas que los chicos adolescentes, con un 85% frente a un 78% admitiendo que no realizaban ni siquiera los 60 minutos recomendados de actividad física de moderada a vigorosa al día.

Las tasas más altas de inactividad se deben en parte al tiempo libre que pasan sentados: viendo televisión, jugando videojuegos y usando la computadora. La actividad física asociada con el trabajo, las tareas del hogar y el transporte también ha disminuido debido al crecimiento económico, los avances tecnológicos y los cambios sociales.

Esto refuerza el hecho de que mantenerse activo no es una elección puramente individual: está influenciado en gran medida por el contexto socioeconómico y el entorno en el que vivimos. Es más probable que las personas sean activas, por ejemplo, si viven cerca de parques o áreas de juego, en vecindarios con aceras o senderos para bicicletas, o lo suficientemente cerca del trabajo, la escuela o las tiendas para caminar o andar en bicicleta de manera segura. Es menos probable que las personas sean activas si viven en suburbios extensos diseñados para andar en automóvil o en vecindarios sin parques ni oportunidades recreativas. Esta es la razón por la que se necesita implementar una política nacional para fomentar el transporte activo, como caminar y andar en bicicleta, y promover la recreación activa y los deportes en el tiempo libre.

¿Qué enfermedades están vinculadas a la inactividad física?

La inactividad física es un factor de riesgo comprobado para la mortalidad prematura y varias enfermedades no transmisibles. Se ha estimado que la inactividad física causa del 6% al 10% de los casos de mortalidad prematura, enfermedad coronaria, diabetes tipo 2 y cáncer de mama y cáncer de colon a nivel mundial. También está estrechamente relacionada con la obesidad.

Políticas de apoyo a la actividad física

Los países y las comunidades deben tomar medidas para brindar a todas las personas más oportunidades para estar activas. Esto requiere un esfuerzo colectivo de toda la sociedad, tanto nacional como local, para implementar soluciones que permitan y fomenten la actividad física apropiada para el entorno cultural y social de un país.

Los gobiernos locales y estatales tienen varias herramientas políticas para diseñar un mejor entorno físico para las personas, como la planificación, la zonificación y otras regulaciones, así como para establecer prioridades presupuestarias para mejorar el transporte y la infraestructura.

Las políticas para aumentar la actividad física tienen como objetivo garantizar que:

- Caminar, andar en bicicleta y otras formas de transporte activo no motorizado son actividades accesibles y seguras para todas las personas;
- Las políticas del lugar de trabajo fomentan los desplazamientos activos y las oportunidades para estar físicamente activo durante la jornada laboral;
- Las guarderías, las escuelas y las instituciones de educación superior brindan espacios e instalaciones para que las y los estudiantes pasen activamente su tiempo libre;
- Las escuelas primarias y secundarias brindan educación física de calidad que ayuda a las y los niños a desarrollar patrones de comportamiento que los mantendrán físicamente activos durante toda su vida;
- Los programas comunitarios y deportivos escolares brindan oportunidades apropiadas para todas las edades y habilidades;
- Las instalaciones deportivas y recreativas brindan oportunidades para que todas las personas puedan acceder y participar en una variedad de deportes, bailes, ejercicio y recreación activa; y
- Los proveedores de atención médica aconsejan y apoyan a las y los pacientes para que se mantengan activos regularmente.

En 2018, la OMS lanzó un nuevo [Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030](#) [1] que describe cuatro áreas de acción de políticas y 20 recomendaciones y acciones de políticas específicas para una respuesta de todo el sistema para ayudar a las personas a aumentar sus niveles de actividad física. En 2018, la Asamblea Mundial de la Salud acordó un objetivo mundial para reducir la inactividad física en un 15% para 2030 y alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Fuentes:

[Harvard T.H. Chan School of Public Health: A Global Look at Rising Obesity Rates](#) [2] [Accessed March 2022]

[The Lancet: Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants](#) [3] [Accessed March 2022]

[British Journal of Sports Medicine: Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries](#) [4] [Accessed March 2022]

Esta página fue actualizada el 06/04/2022

Related Resource: [Nutrition, Physical Activity and NCD Prevention - Full briefing paper](#) [5]
[The Toronto Charter for Physical Activity](#) [6]

Actividad física

Published on NCD Alliance (<https://ncdalliance.org>)

[WHO Physical Activity Fact Sheet](#) [7]

[Global Alliance for Physical Activity](#) [8]

[WHO - Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health](#) [9]

[Lancet Series: Physical Activity 2016: Progress and Challenges](#) [10]

Related Content: [NCDA and WCRFI welcome new WHO report on ending childhood obesity](#) [11]

Search Keywords: actividad física

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/actividad-f%C3%ADsica>

Enlaces

[1] <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[2] <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-trends/obesity-rates-worldwide/>

[3] [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

[4] <https://bjsm.bmj.com/content/56/2/101>

[5] <https://ncdalliance.org/es/resources/nutrition-physical-activity-and-ncd-prevention-full-briefing-paper>

[6] <https://ncdalliance.org/es/resources/the-toronto-charter-for-physical-activity>

[7] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

[8] <http://www.ispah.org/gapa>

[9] <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>

[10] <http://www.thelancet.com/series/physical-activity-2016>

[11] <https://ncdalliance.org/es/node/8147>