

Actividad física

5 de octubre de 2022

Datos y cifras

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- La actividad física asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
- La actividad física mejora el bienestar general.
- A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física

¿Qué es la actividad física?

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

¿Qué nivel de actividad física se recomienda?

Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud.

La OMS recomienda:

Para los menores de 5 años

En las 24 horas de un día, los lactantes (de menos de 1 año):

- deberían realizar actividades físicas varias veces al día de diversas maneras, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo; cuantas más, mejor. Para los que todavía no andan, esto incluye al, menos 30 minutos en decúbito prono (tiempo boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras están despiertos;
- no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos a la espalda de un cuidador);
- no se recomienda pasar tiempo frente a una pantalla;
- participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria;
- deberían tener de 14 a 17 horas (los lactantes de 0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (los lactantes de 4 a 11 meses de edad) de sueño reparador, incluidas las siestas.

En las 24 horas de un día, los niños de 1 a 2 años:

- deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, incluidas actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor;
- no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos a la espalda de un cuidador) ni sentados durante periodos de tiempo prolongados;

- seguir la recomendación de que los niños de 1 año no pasen tiempo frente a la pantalla en actitud sedentaria (como por ejemplo, viendo la televisión o vídeos, o jugando con videojuegos);
- no pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla (los niños de 2 años); cuanto menos, mejor;
- participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y
- deberían tener de 11 a 14 horas de sueño reparador, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormir y despertarse.

En las 24 horas de un día, los niños de 3 a 4 años de edad:

- deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor;
- no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé) ni sentados durante períodos de tiempo prolongados;
- no deberían pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla; cuanto menos, mejor;
- deberían participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y
- deberían tener de 10 a 13 horas de sueño reparador, que puede incluir una siesta, con horarios regulares para dormir y despertarse.

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años

- deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;
- deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana;
- deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Los niños y adolescentes con discapacidad:

- deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;

- deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana;
- deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Beneficios y riesgos de la actividad física y el comportamiento sedentario

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

La actividad física regular puede:

- mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- mejorar la salud ósea y funcional;
- reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y
- ayudar a mantener un peso corporal saludable.

En los niños y adolescentes, la actividad física mejora:

- el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- la salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- la salud ósea
- los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- la salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- la reducción de la adiposidad

Riesgos del comportamiento sedentario para la salud

Los modos de vida son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas. Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación:

En los niños y adolescentes:

- un aumento de la adiposidad (aumento de peso)
- una salud cardiometabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes
- una menor duración del sueño

Niveles de actividad física en todo el mundo

- Más de una cuarta parte de la población adulta mundial (1 400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de actividad física.
- En todo el mundo, alrededor de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente actividad física para mantenerse sanos.
- Los niveles de inactividad representan en los países de ingresos altos el doble que en los de ingresos bajos.
- Los niveles mundiales de actividad física no han mejorado desde 2001.
- La insuficiente actividad física aumentó en un 5% (del 31,6% al 36,8%) en los países de ingresos altos en el período comprendido entre 2001 y 2016.

El aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida.

A nivel mundial, el 28% de los adultos de 18 años o más no eran lo suficientemente activos en 2016 (el 23% de los hombres y el 32% de las mujeres). Esto significa que no se cumplieron las recomendaciones mundiales de realizar actividades físicas moderadas durante al menos 150 minutos a la semana, o actividades físicas intensas durante 75 minutos a la semana.

En los países de ingresos altos el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no realizaban suficiente actividad física, en comparación con el 12% de los hombres y el 24% de las mujeres

en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con países que tienen un producto nacional bruto alto o en aumento.

La disminución de la actividad física se debe en parte a la inactividad durante el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario en el trabajo y en el hogar. Asimismo, el aumento del uso de medios de transporte «pasivos» también contribuye a una actividad física insuficiente.

A nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las adolescentes realizaban menos actividades físicas que los adolescentes, y el 85% de ellas frente al 78% de ellos no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día.

¿Cómo aumentar la actividad física?

Los países y las comunidades deben adoptar medidas para ofrecer a todas las personas más oportunidades de estar activas, a fin de incrementar la actividad física. Ello requiere un esfuerzo colectivo, tanto en el ámbito nacional como en el local, en diferentes sectores y disciplinas para aplicar políticas y soluciones adecuadas al entorno cultural y social de un país a fin de promover, posibilitar y fomentar la actividad física.

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

- caminar, montar en bicicleta y otras formas de transporte activo no motorizado sean accesibles y seguras para todos;
- las políticas relativas al empleo y el lugar de trabajo fomenten los desplazamientos activos y las oportunidades de realizar actividades físicas durante la jornada laboral;
- la puericultura, las escuelas y las instituciones de enseñanza superior proporcionen espacios e instalaciones de apoyo seguros para que todos los estudiantes pasen su tiempo libre activamente;
- las escuelas primarias y secundarias proporcionen una educación física de calidad que ayude a los niños a desarrollar pautas de comportamiento que los mantengan físicamente activos durante toda su vida;
- los programas de base comunitaria y de deporte escolar ofrezcan oportunidades adecuadas para todas las edades y capacidades;

- las instalaciones deportivas y recreativas ofrezcan oportunidades para que todos accedan y participen en una variedad de deportes, bailes, ejercicios y actividades recreativas; y
- los dispensadores de atención de salud aconsejen y apoyen a los pacientes para que realicen regularmente actividades físicas.

Respuesta de la OMS

En 2018 la OMS puso en marcha un nuevo plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 en el que se esbozan cuatro esferas de acción en materia de políticas y 20 recomendaciones y medidas de política concretas para los Estados Miembros, los asociados internacionales y la OMS, a fin de aumentar la actividad física en todo el mundo. En el plan de acción mundial se pide a los países, las ciudades y las comunidades que adopten una respuesta integral del sistema en la que participen todos los sectores y las partes interesadas adoptando medidas a nivel mundial, regional y local para proporcionar entornos seguros y propicios y más oportunidades para ayudar a las personas a que aumenten sus niveles de actividad física.

En 2018, la Asamblea Mundial de la Salud acordó una meta mundial para reducir la inactividad física en un 10% para el año 2030 y alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Los compromisos contraídos por los líderes mundiales de preparar ambiciosas respuestas nacionales a los ODS ofrecen la oportunidad de reorientar y renovar las iniciativas para promover la actividad física.

El conjunto de instrumentos de la OMS ACTIVE, puesto en marcha en 2019, proporciona una orientación técnica más específica sobre la manera de iniciar y aplicar las 20 recomendaciones de política esbozadas en el plan de acción mundial.

El plan de acción mundial y ACTIVE proponen opciones de política que pueden adaptarse y ajustarse a la cultura y los contextos locales para ayudar a aumentar los niveles de actividad física en todo el mundo, entre las que cabe mencionar:

- la elaboración y aplicación de directrices nacionales sobre actividad física para todos los grupos de edad;
- el establecimiento de mecanismos nacionales de coordinación en los que participen todos los departamentos gubernamentales pertinentes y las principales partes

interesadas no gubernamentales para elaborar y aplicar políticas y planes de acción coherentes y sostenibles;

- la puesta en marcha de campañas de comunicación a escala comunitaria para aumentar la conciencia y el conocimiento de los múltiples beneficios sanitarios, económicos y sociales de la actividad física;
- la inversión en nuevas tecnologías, innovación e investigación para desarrollar enfoques costoeficaces para aumentar la actividad física, particularmente en contextos de bajos recursos;
- la garantía de una vigilancia y un seguimiento regulares de la actividad física y la aplicación de las políticas.