

La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas

La acelerada urbanización y los cambios demográficos en las Américas han resultado en importantes cambios en los estilos de vida, que están conduciendo a inactividad física, hábitos de alimentación deficientes y mayor consumo de tabaco. Juntos, ellos son responsables del rápido incremento de las enfermedades no transmisibles como las trombo-embolias, enfermedades coronarias, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres. Según la Organización Mundial de la Salud, estas enfermedades crónicas representan un 60% de las muertes a nivel global, cifra que ascenderá a 73% para el año 2020. Actualmente, 77% de las enfermedades no transmisibles ocurren en países en vías de desarrollo afectando gravemente a adultos que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad.

El estilo de vida sedentario es uno de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles. Casi *tres cuartos de la población de las Américas vive un estilo de vida sedentario* según puede observarse en las figuras 1 y 2. Las siguientes son algunas de las características de la actividad física en las Américas:

- Tres cuartos de los adultos no llevan una vida activa
- La mayoría de la población de todas las edades tiene una vida inactiva
- La actividad física disminuye con la edad
- Las mujeres tienden a ser más inactivas que los hombres
- Las poblaciones de escasos ingresos son más inactivas físicamente

FIGURA 1: La prevalencia de la inactividad física en las personas de 60 y más años de edad

Inactividad física: no participar en actividad física o hacer ejercicio, tres o más veces a la semana
Referencia: Encuesta Multicéntrica en siete ciudades de América Latina sobre "Salud, Bienestar y Envejecimiento" (SABE), 2000

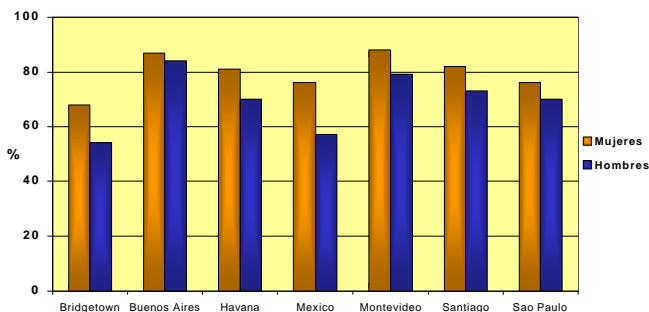
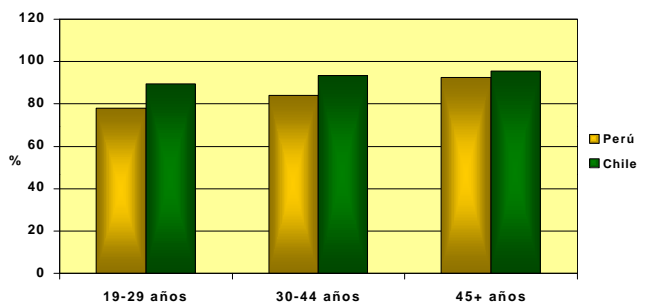


FIGURA 2: Actividad física en Chile y Perú pro edades

Perú: Inactividad definida como practicar deportes, correr o caminar dos veces o menos al mes
Chile: Inactividad definida como practicar actividades físicas por 30 minutos dos veces o menos a la semana
Referencia: Perú: Encuesta Nacional en Niveles de Vida en Perú, 2000. Chile: Encuesta Nacional de Caracterización Socioeconómica (CASEN), 2000.



Las tendencias entre los adultos mayores indican que el nivel de actividad física regular es muy bajo, en parte debido al mito de que los adultos mayores no se benefician de la actividad física o no deberían ser físicamente activos. Al contrario, la actividad física retarda significativamente la manifestación de la deficiencia funcional y desarrolla autonomía. Es importante difundir estos mensajes.

La masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. Por ejemplo, el aumento en el uso de transporte motorizado y el desarrollo de nuevos instrumentos que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, causan que la población camine menos que en el pasado. Además, en muchos países, la inseguridad en las calles y la falta de lugares públicos recreativos son también razones importantes por las cuales muchas personas se abstienen de ser más activas (ver la Hoja Informativa #5).

Dado este contexto, la poca atención prestada a la educación física en las escuelas es un motivo de alta preocupación. En muchas escuelas latinoamericanas, la educación física está siendo progresivamente eliminada del currículo o reduciéndose a escasamente una hora por semana de ejercicios pobremente estructurados. Llegar a ser activo durante el transcurso de la vida puede estimularse enormemente mediante la adopción temprana del hábito del ejercicio.

Actividad Física: Hoja Informativa 3 de 5
OPS, Enero 2002



ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

Programa de Alimentación y Nutrición/División de Promoción y Protección de la Salud

¡Celebrando 100 años de salud y el Día Mundial de la Salud 2002, dedicado a Actividad Física!

