

La actividad física se define como cualquier movimiento físico producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. La inactividad física, la falta de actividad física, es un factor de riesgo independiente para las enfermedades crónicas y en general se calcula que causa 1,9 millones de defunciones a nivel mundial.

La actividad física:

- Es un factor determinante clave del gasto de energía y por lo tanto es fundamental para el balance energético y el control de peso.
- Reduce el riesgo de cardiopatía coronaria y de accidente cerebrovascular.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2.
- Reduce el riesgo para el cáncer de colon y el cáncer de mama entre las mujeres.

Se recomienda que los individuos realicen niveles adecuados de actividad física a lo largo de sus vidas. Además de los beneficios antes mencionados, estar físicamente activo también tiene beneficios para la salud mental y social de las personas. Diferentes tipos y cantidades de actividad física se requieren para diferentes resultados de salud: al menos 30 minutos de actividad física regular, de intensidad moderada en la mayoría de los días reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes, cáncer de colon y cáncer de mama. El fortalecimiento muscular y el entrenamiento del equilibrio pueden reducir las caídas y aumentar el estado funcional entre los adultos mayores. Mayor actividad puede requerirse para el control de peso.

Aumentar la actividad física no es sólo un problema individual, sino de toda la sociedad en su conjunto. Por consiguiente exige un enfoque basado en la población, multisectorial, multidisciplinario y culturalmente pertinente.

Fuente: OMS

Actividad Física en Chile

En Chile, el alto sedentarismo de la población, confirmado por las encuestas Encuesta

Nacional de Caracterización Socioeconomía (CASEN 2000) y de Calidad de Vida y Salud efectuadas el año 2000, ha significado el establecimiento de Políticas Sanitarias con metas para disminuir el sedentarismo de un 91% de la población, a un 84% el año 2010 (A parte de Los Objetivos Sanitarios para la Década 2000-2010). Metas definidas por el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud VIDA Chile. Para alcanzar estas metas, diversas instituciones públicas y privadas del Consejo VIDA CHILE han puesto en marcha a lo largo de todo el país una estrategia para el fomento de la actividad física, inserta en la política global de promoción de la salud, lo cual la hace ser integral por incorporar también acciones para una alimentación saludable, la disminución del consumo de tabaco y desarrollo de aspectos protectores psicosociales y del ambiente. Esta estrategia incluye acciones educativas, campañas comunicacionales, incentivo a la actividad física en lugares de trabajo, de educación y salud así como la investigación, regulación y recuperación de espacios públicos para la recreación y vida activa.

Fuente: Más información específica de nivel de actividad física en Chile y los recomendaciones en:

<http://www.redsalud.gov.cl/archivos/promociondesalud/manuales/GuiPVA.pdf>

Actividad Física en la Región de las Américas.

Más de la mitad de la población de la Región de las Américas es sedentaria, pues no practica la recomendación mínima de realizar 30 minutos diarios de actividad moderadamente intensa, por lo menos cinco días a la semana. En varios países, la proporción de la población cuya salud está en riesgo debido a la falta de actividad física se aproxima a 60%.

Se estimó que en Brasil, Chile, México y Perú, más de dos terceras partes de la población no realizan actividad física de acuerdo con los niveles recomendados para obtener beneficios de salud. La participación en actividades físicas es menor en las mujeres que en los hombres; mayor en las personas con más ingresos, y disminuye a medida que avanza la edad, en ambos sexos.

En los Estados Unidos, 25% de los adultos (28% de las mujeres y 22% de los hombres) informaron en 2002 que no realizaban actividad física durante su tiempo libre. Esta frecuencia fue 37% en la población hispana, 33% en la afro americana y 22% en la población blanca. Más de tres cuartas partes de los adultos (80% de los hombres y 71% de las mujeres) informaron que no consumían la cantidad diaria recomendada de frutas y verduras. El 48% de los estudiantes de educación secundaria indicaron que no participaban en clases de educación física (44% de los hombres y 52% de las mujeres) y 79% (77% de los hombres y 80% de las mujeres) consumían menos de cinco porciones de frutas y verdura por día. En ese país se considera que al menos 300.000 muertes al año están asociadas con una dieta inadecuada y falta de actividad Física.

En Canadá, según la Encuesta de Salud Comunitaria Canadiense, 53,5% de las personas de 12 y más años de edad no realizaban actividad física, 57% de las mujeres y 49,6% de los hombres. La falta de actividad Física no es problema exclusivo de los países desarrollados. En el municipio Villanueva de Ciudad de Guatemala, en una encuesta poblacional de adultos se observó que solo 25% de los encuestados eran físicamente activos (150 minutos o más por semana de actividad física moderada).

Estos factores de riesgo tienen lugar en un contexto social, cultural, político y económico que puede agravar la salud de la población, a menos que se tomen las medidas para crear un entorno que promueva la salud. Sin embargo, en muchos países en desarrollo, las políticas alimentarias continúan focalizadas solo en la desnutrición y no han sido aún orientadas hacia la prevención de las enfermedades crónicas.

Fuente: OPS: Salud en las Américas 2007

Beneficios de la Actividad Física.

La actividad física es un factor clave en la determinación del gasto de energía y por lo tanto es fundamental para el balance energético. Diferentes tipos y cantidades de actividad física se requieren para diferentes resultados de salud:

- Al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada 5 días por semana reduce el riesgo de varias enfermedades no transmisibles (ENT) en adultos: enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer de colon y cáncer de mama.

- A mayor cantidad de actividad física, mayores beneficios para la salud (para mayor información ver “ Cantidad Recomendada de Actividad Física” en www.who.org).

- La juventud en edad escolar debe realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a intensa diariamente

Actualmente, existe evidencia que niveles crecientes de diversos tipos de actividad física pueden beneficiar a la salud mediante los efectos positivos sobre:

- Hipertensión
- Osteoporosis y riesgo de caídas
- El peso corporal
- Afecciones osteomusculares como la osteoartritis y el lumbago
- Salud mental y psicológica al reducir depresión, ansiedad y estrés.
- Control de conductas riesgosas, en particular entre niños y jóvenes (consumo de tabaco y

alcohol, el uso de sustancias, regímenes insalubres y violencia).

- Mayor productividad y del lugar de trabajo.
- Reducción de ausentismo y recambio laboral.
- Mejor rendimiento escolar.

Fuente: OMS: Fact Sheet

SITIOS CONEXOS- [Move for health](#) - [WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health](#)
[chronic disease](#) - [WHO Global InfoBase: health statistics on](#)
[Salud 2002: por tu salud, muévete](#) - [Día Mundial de la](#)

PUBLICACIONES

-

[Publicaciones: actividad física - en inglés](#)

ENLACES CONEXOS

-

[Children, physical activity and environmental health](#)

-

[Tobacco free sports](#)

-

[Journal PAHO](#)