

6 de abril

“Día Mundial del Deporte para el Desarrollo y la Paz”

“El deporte como instrumento para promover sociedades pacíficas e inclusivas”

¿Por qué es importante la actividad física?

- La **actividad física** insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier **movimiento corporal** que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión.
- Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la **salud ósea y funcional**. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el **control del peso**. Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, **aire más limpio** y calles y vías menos congestionadas y seguras.
- Para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones, la promoción de la **actividad física** se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial. En relación con la Agenda 2030 para el **Desarrollo Sostenible** se han aprobado documentos como el “Plan de acción para la **prevención de la obesidad** en la niñez y la adolescencia” y el “Plan de acción mundial sobre actividad física” para guiar a las poblaciones en estos esfuerzos.



Siempre activos



- Uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo) no realizan los **150 minutos de actividad física** de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- A nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y con enfermedades crónicas y las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016.
- Alcanzar los niveles de actividad física recomendados puede ser logrado frecuentemente mientras se realizan las rutinas diarias, lo que se conoce como vida activa. La vida activa puede incluir actividades recreativas y deportes, o montar en bicicleta y realizar caminatas.



- Favorece el aumento de la potencia cerebral, reduce la depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal
- Reduce el riesgo cardiaco, disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en sangre
- Produce hormonas del bienestar
- Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis y la osteopenia
- Mantiene y mejora la flexibilidad
- Disminuye la incidencia de Diabetes y los Accidentes Cerebro Vasculares (ACV)
- Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial
- Promueve la inmunidad
- Reduce el sobrepeso y mejora la digestión
- Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal

Beneficios del ejercicio para su salud física y mental

¿Se ha sentido decaído en estos días? ¡Pruebe hacer ejercicios para mejorar su ánimo!



Disminuye los sentimientos de depresión y estrés



Mejora el ánimo y el bienestar emocional general



Aumenta la energía



Mejora la calidad del sueño

Datos Clave

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- La actividad física contribuye a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- La actividad física mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio.
- La actividad física asegura un crecimiento y desarrollo saludables en 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.
- Se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa.
- Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.
- Más del 80% de la población adolescente mundial no tiene suficiente actividad física.

2024



OPS

Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
ORGANIZACIÓN DE LAS AMÉRICAS

Mi salud, mi derecho



<https://www.paho.org/temas/actividad-fisica>

