Lee atentamente el siguiente artículo. O desde el siguiente link:

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activityhttps://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

Actividad física

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.

A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.

Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.

El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.

Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

Datos y cifras

¿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. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

¿Cuánta actividad física se recomienda?

Recomendaciones de la OMS:

Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:

Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.

Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud.

Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Para adultos de 18 a 64 años de edad:

Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.

Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

Para adultos de 65 o más años de edad:

Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.

Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana.

Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

La intensidad con que se practican distintas formas de actividad física varía según las personas.

Para que beneficie a la salud cardiorrespiratoria, toda actividad debe realizarse en periodos de al menos 10 minutos de duración.

Beneficios de la actividad física y riesgos de un nivel insuficiente de actividad física

La actividad física regular de intensidad moderada —como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte— tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes.

Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados: mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejora la salud ósea y funcional; reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer (como el cáncer de mama y el de colon) y depresión; reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

La insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedad no transmisible y afecta al estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas.

Niveles de actividad física insuficiente

En 2010, a escala mundial, alrededor del 23% de los adultos de 18 años o más no se mantenían suficientemente activos (un 20% de los hombres y un 27% de las mujeres). En los países de ingresos altos, el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no hacían suficiente ejercicio físico, frente a un 12% de los hombres y un 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos.

Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con un producto nacional bruto elevado o creciente. La mengua de la actividad física se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y el hogar. Del mismo modo, el mayor uso de modos de transporte “pasivos” también contribuye a una insuficiente actividad

física.

En 2010, a escala mundial, un 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no se mantenían suficientemente activos. Las chicas eran menos activas que los chicos: un 84% de ellas incumplía las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones.

Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como: el miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores; un tráfico denso; la mala calidad del aire y la contaminación; y la falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Formas de aumentar la actividad física

Los países y las comunidades deben adoptar medidas para proporcionar a las personas más oportunidades de estar activas, a fin de incrementar la actividad física.

Las políticas destinadas a aumentar la actividad física apuntan a lograr que:

en colaboración con los sectores correspondientes, se promueva la actividad física a través de acciones de la vida cotidiana; las formas activas de transporte, como caminar y montar en bicicleta, sean accesibles y seguras para todos; las políticas laborales y las relativas al lugar de trabajo fomenten la actividad física; las escuelas tengan espacios e instalaciones seguros para que los alumnos pasen allí su tiempo libre de forma activa; los niños reciban una educación física de calidad que les ayude a desarrollar pautas de comportamiento que los mantenga físicamente activos a lo largo de la vida; y las instalaciones deportivas y recreativas ofrezcan a todas las personas oportunidades para hacer deporte.

Aproximadamente un 80% de los Estados Miembros de la OMS han elaborado políticas y planes para reducir la inactividad física, aunque solo un 56% de los países los tenían operativos. Las autoridades nacionales y locales también están adoptando políticas en diversos sectores para promover y facilitar la actividad física.

Respuesta de la OMS

En la "Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud", adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, se describen las medidas necesarias para aumentar la actividad física en todo el mundo; asimismo se insta a las partes interesadas a adoptar medidas

a nivel mundial, regional y local para aumentar la actividad física.

Las "Recomendaciones mundiales sobre la actividad física y la salud", publicadas por la OMS en 2010, se centran en la prevención primaria de las ENT mediante la actividad física. En ellas se proponen diferentes opciones en materia de políticas para alcanzar los niveles recomendados de actividad física en el mundo, como: la formulación y aplicación de directrices nacionales para promover la actividad física y sus beneficios para la salud; la integración de la actividad física en las políticas relativas a otros sectores conexos, con el fin de facilitar y que las políticas y los planes de acción sean coherentes y complementarios; el uso de los medios de comunicación de masas para concienciar acerca de los beneficios de la actividad física; y la vigilancia y seguimiento de las medidas para promover la actividad física.

Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

A fin de cuantificar los niveles de actividad física en la población adulta, la OMS ha elaborado un cuestionario mundial de actividad física (Global Physical Activity Questionnaire:GPAQ), que ayuda a los países a vigilar la insuficiente actividad física como uno delos principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. El GPAQ ha sido integrado en el método

“progresivo” de la OMS, que se aplica a la vigilancia de los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles.

Vigilancia global de la actividad física

En la encuesta mundial de salud a escolares (Global school-based student health survey: GSHS) se ha incluido un módulo que sirve para determinar los niveles de actividad física insuficiente en los escolares. La encuesta constituye un proyecto de vigilancia de la OMS y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos, concebido para ayudar a los países a medir y evaluar, en los jóvenes de 13 a 17 años, los comportamientos que constituyen un factor de riesgo y aquellos que son un factor de protección en 10 ámbitos básicos.

En 2013, la Asamblea Mundial de la Salud acordó un conjunto de metas mundiales de aplicación voluntaria entre las que figura la reducción en un 25% de las muertes prematuras por ENT y una disminución del 10% de la inactividad física para 2025. El "Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020" sirve de guía a los Estados Miembros, a la OMS y a otros organismos de las Naciones Unidas para alcanzar de forma efectiva estas metas. La OMS tiene en preparación una carpeta de herramientas concebida específicamente para determinados sectores, que servirá para ayudar a los Estados Miembros a instaurar una serie de medidas y a cumplir las metas en la materia.

Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-

2020 - en inglés

La OMS ha establecido varias alianzas destinadas a secundar a los Estados Miembros en su esfuerzo por promover la actividad física, en particular con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura(UNESCO) y la Oficina de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz (UNOSDP).

RESPONDE:

* ¿Qué es la Actividad Física?
* ¿Cuánta cantidad de Actividad Física recomienda la OMS para un adolescente?
* ¿Realizás asiduamente actividad física? ¿Cúal o cuáles? ¿Cuántas veces y cuántos minutos por semana?
* ¿Cuáles son las ENT? (Enfermedades no transmisibles)
* ¿Cómo se previenen?
* ¿Cuáles son los beneficios de la Actividad física? Diferenciación entre Actividad física aeróbica y actividad física anaeróbica. Desarrolla y ejemplifica.
* ¿Qué es la Frecuencia Cardíaca? ¿Cómo se calcula la Frecuencia Cardíaca Máxima? ¿Para qué se utiliza?
* Bibliografía.