



# Actividad física: vital a la salud global

www.worldheart.org

INACTIVIDAD FÍSICA

## La inactividad física mata

- Globalmente la inactividad física contribuye a 3.2 millones de muertes anuales y es el cuarto factor más alto de riesgo en el mundo, el cual supera al sexo sin protección, la desnutrición y el consumo de alcohol.
- La inactividad física causa más de una muerte de cuatro casos de enfermedades cardiovasculares, y la diabetes y más de una muerte de cinco casos de cáncer de mama y cáncer de colon.

## Actividad física está declinando en el mundo

- Globalmente, más del 30 por ciento de adultos son insuficientemente activos.
- Alrededor del mundo, más y más personas están físicamente inactivas, incluyendo los de los países en desarrollo.

## La inactividad física no es solo un problema de los ricos

- De las muertes atribuida a la inactividad física, 2.6 millones son en países de economías bajas a medianas.
- Mientras que la inactividad física es más prevalente en países de alta a medianas economías, en países de bajas economías está entre los diez factores más altos que contribuyen a la muerte.

## La actividad física mejorar la salud y la calidad de vida

- La actividad física ayuda a controlar la presión de la sangre y el azúcar, previene el sobrepeso y la obesidad y fortalece los huesos.
- Los niños en buenas condiciones físicas se concentran mejor; y obtienen mejores resultados en los exámenes resultando en estudiantes exitosos.

## El aumento de la actividad física salva vidas. Debemos de actuar ahora para:

- Que el caminar, el ciclismo y el transporte público son estrategias centrales de las políticas de transporte.
- Establecer que la educación física comprensiva sea un derecho para todos los niños.
- Desarrollar programas de desarrollo social en las comunidades enteras para promover la cultura de la actividad física.
- OMS: Recomendaciones globales de la actividad física para la salud.  
<http://whalibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979eng.pdf>
- Firme la Declaración de Toronto para la actividad física.  
[www.globalpa.org.uk/charter](http://www.globalpa.org.uk/charter)
- Encuentre los factores de riesgo en su país.  
<https://apps.who.int/infobase/index.aspx>  
[http://gamapserver.who.int/gho/inter\\_active\\_charts/ncd/mortality/cdv/atlas.html](http://gamapserver.who.int/gho/inter_active_charts/ncd/mortality/cdv/atlas.html)



**WORLD HEART  
FEDERATION®**



## ¿Que es la inactividad física? ¿Quien es el más afectado por la inactividad física?

Actividad física es el movimiento del cuerpo producido por los músculos del esqueleto, que requiere el gasto de energía. Esto incluye juegos, deportes, transporte "activo" (tal como caminar o en bicicleta), trabajo, recreación, educación física o ejercicio planeado, en el contexto de la familia, escuela, trabajo y actividades de la comunidad. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños tengan por lo menos 60 minutos de actividad diaria con una intensidad de moderada a vigorosa y los adultos por lo menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada por semana. Las personas que hacen menos de este nivel de actividad son consideradas físicamente inactivas.

Alrededor del mundo, todos los grupos económicos, mas y mas personas se han convertido físicamente inactivos, especialmente las aéreas urbanas de crecimiento rápido. Los países y comunidades pobres son los más afectados en el aspecto de la salud de las enfermedades no trasmisibles porque las personas que ahí viven tiene menos acceso a los servicios de salud y pocos tienen seguros de salud o protección social que los ayude a lidiar con las consecuencias económico-sociales de la muerte y la discapacidad.

## ¿Por que es importante la actividad física?

La actividad física ayuda a prevenir la mayoría de las enfermedades no trasmisibles (ECNT), promueve el bienestar social y la calidad de vida. Los niños y adolescentes que son físicamente activos tienen un mejor porcentaje de una vida adulta saludable. Entro otros factores de riesgo comunes como la hipertensión, el uso del tabaco y la dieta no saludable, la inactividad física es un factor importante que está creciendo entre las enfermedades no trasmisibles, que ahora matan a más personas alrededor del mundo, más que todas las otras causas combinadas. La inactividad física también reduce la concentración y el desarrollo escolar.

## ¿Por que hay personas que se ha convertido más inactivas físicamente?

La urbanización rápida, el aumento de la dependencia del transporte motorizado y el aumento al trabajo sedentario reducen los niveles de la actividad física alrededor del mundo. Barreras para hacer ejercicio incluyen el tránsito, el crimen, la contaminación ambiental, poco acceso a facilidades deportivas, no tener tiempo para la diversión, el aumento en actividades sedentarias (especialmente entre los niños y jóvenes), y las restricciones culturales para las mujeres.

## ¿Que se puede hacer?

Los gobiernos y las comunidades deben promover con prioridad la actividad física. Aumentando las oportunidades para las actividades físicas se requiere un abordaje comprensivo y una alianza cruzada que involucre a los diferentes departamentos y niveles del gobierno, negocios, grupos comunitarios, escuelas, la prensa y el sistema de salud. Las políticas nacionales y los planes de acción son necesarios para poder impactar a un gran número de personas y poder proveer la dirección, el apoyo, la coordinación de los diferentes sectores y actividades. Esto incluye la educación pública, advertencia de la importancia de la educación física, cambios de los ambientes urbanos y planeamiento para facilitarles a las personas a escoger a ser activos en sus vecindarios, y a los programas de actividad física en las comunidades, escuelas y lugares de trabajo.

Para referencias detalladas visite:  
<http://www.worldheart.org/children>

Hoja de datos desarrollada por la Federación Mundial del Corazón en colaboración con:



HRIDAY  
(Health Related Information  
Dissemination Amongst Youth)



Hecho posible con el financiamiento de la Fundación Medtronic.