

## La actividad física aumenta la calidad de vida y disminuye el riesgo de muerte

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo, 6% de defunciones a nivel mundial, alrededor de 3.2 millones de muertes

### ¿Qué se sabe sobre la inactividad física y las ENT?


La urbanización acelerada, el transporte motorizado y el incremento en el trabajo sedentario y las actividades sedentarias relacionadas con el uso de tecnologías (video juegos, computador) reducen los niveles de actividad física.

Los hábitos de vida, en especial los niveles de inactividad física, la alimentación no saludable y el consumo de sustancias psicoactivas como el cigarrillo y el alcohol constituyen los principales factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles (ENT), tales como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebro vascular, la obesidad, la diabetes tipo 2 y el cáncer.

De las muertes atribuibles a inactividad física, 2.6 millones se encuentran en los países de bajos y medianos ingresos. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas.

Los riesgos de salud asociados a la falta de actividad física son: muerte prematura, enfermedad cardíaca, obesidad, hipertensión arterial, aparición de diabetes en adultos, osteoporosis, eventos cerebro vasculares, depresión, algunos tipos de cáncer, alteraciones en la calidad de vida

### Datos y cifras



Sólo uno de cada dos colombianos de 18 a 64 años cumple con las recomendaciones de Actividad Física (tiempo libre + transporte).

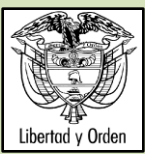
Sólo una de cada 5 personas cumple con las recomendaciones de actividad física en tiempo libre.

Sólo una de cada 18 personas cumple con las recomendaciones de montar en bicicleta como transporte.

Las mujeres son quienes menos realizan actividad física al igual que las personas de nivel socioeconómico más bajo.

Tiempo dedicado a las "pantallas". El 62% de los niños y adolescentes ve TV o juega con video-juegos por 2 horas o más. (Lo recomendado es no pasar de 2 horas diarias). Este tiempo aumenta con la edad y es más frecuente en los adolescentes.

Actividad física es definida como cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Se considera inactividad física y sedentarismo, cuando la persona no realiza ningún tipo de actividad física y/o cuando sus niveles de actividad están por debajo de los mínimos determinados por la OMS según su grupo de edad.



## Estrategias para la acción

### Recomendaciones internacionales - OPS 2011<sup>1</sup>

- Implantar políticas sostenibles de planificación, transporte seguridad urbanos para crear entornos que faciliten el disfrute de una vida físicamente saludable, activa y segura
- Promover intervenciones integrales y efectivas de reducción del sedentarismo y promoción de la actividad física en todos los grupos de edad y adaptadas al entorno urbano, a las condiciones de los lugares de trabajo y a las características socio culturales de la población
- Incorporar al curriculum escolar 50 minutos diarios de actividad física moderada
- Colaborar estrechamente con los medios de comunicación para difundir información a la población general sobre los beneficios de la actividad física y la prevención y control de las ENT.



## Estrategias Nacionales

## Estrategias para la acción

- Acciones intersectoriales con el Sistema Nacional del Deporte para la difusión de estilos de vida saludable por intermedio de la actividad física.
- Información educación y comunicación  
Plan A
- Promoción de los EVS en entornos: Proyectos estratégicos
  - Estrategia promocional de estilos de vida saludable y Escuela Saludable. MEN-MSP
  - Proyecto piloto once para la salud: once prácticas clave de salud
  - Proyecto piloto Organizaciones Saludables
  - Estrategia Universidades Promotoras de la salud

### Saber más

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/index.html)



Nota Técnica Descriptiva No. 3 **ACTIVIDAD FÍSICA**

Bibliografía y  
contactos