



10 DATOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA (Abril 2011)

1. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial:

Un 6% de las muertes mundiales son atribuidas a la **inactividad** física. Solo la superan la hipertensión (13%) y el consumo de tabaco (9%), y la iguala la hiperglucemia (6%).

Además, la inactividad física es la principal causa de aproximadamente un 21–25% de los cánceres de colon y mama, un 27% de los casos de diabetes y un 30% de los casos de cardiopatía isquémica.

2. La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano:

Las personas físicamente activas tienen:

- Menor frecuencia de: cardiopatía coronaria, hipertensión arterial, accidente vascular cerebral, diabetes, cáncer de colon y mama, y depresión;
- Menos riesgo de caídas y fracturas vertebrales o de la cadera;
- Más probabilidades de mantener un peso saludable.

3. No hay que confundir la actividad física con el deporte:

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye los deportes, el ejercicio y otras actividades, tales como el juego, el caminar, las tareas domésticas, la jardinería o el baile.

4. La actividad física es beneficiosa, tanto si es de intensidad moderada como si es vigorosa:

La intensidad se refiere al ritmo al que se realiza la actividad, es decir, «*el esfuerzo que uno pone en realizar la actividad*».

La intensidad de las diferentes formas de actividad física varía según las personas. Dependiendo de la forma física de cada uno, algunos ejemplos de actividad física moderada serían caminar a paso ligero, bailar o realizar las tareas domésticas. Algunos ejemplos de actividad física vigorosa serían: correr, andar en bicicleta rápido, nadar rápido o mover grandes pesos.

5. El grupo de 5 a 17 años:

Este grupo debería realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Si se superan esos 60 minutos se obtendrán más beneficios para la salud.

6. El grupo de 18 a 64 años:

Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física vigorosa, o alguna combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Todas las actividades deberían ser realizadas en periodos de al menos 10 minutos cada uno.



7. Los mayores de 65 años:

Las principales recomendaciones para este grupo son las mismas que para el anterior. Además, los ancianos con escasa movilidad deben realizar actividades físicas para mejorar el equilibrio y evitar las caídas, al menos 3 días por semana. Cuando no puedan realizar la cantidad recomendada por problemas de salud, deben mantenerse tan activos como se lo permitan sus capacidades y su estado de salud.

8. Estas recomendaciones son pertinentes para todos los adultos sanos:

A no ser que haya afecciones médicas que lo contraindiquen, estas recomendaciones se aplican a todas las personas, independientemente del sexo, raza, etnia o nivel de ingresos. Asimismo, se aplican a las personas con enfermedades no transmisibles crónicas no relacionadas con la movilidad, como la hipertensión o la diabetes, y también pueden ser válidas para los adultos con discapacidad.

9. Siempre será mejor hacer alguna actividad que ninguna:

Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física, e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Los adultos inactivos, ancianos o con limitaciones impuestas por su enfermedad obtendrán beneficios adicionales al aumentar su actividad.

Las embarazadas, las mujeres con partos recientes y las personas con problemas cardíacos pueden necesitar precauciones adicionales y tener que buscar asesoramiento médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física.

10. Los entornos favorables y el apoyo de la comunidad pueden contribuir a aumentar la actividad física:

Las políticas urbanas y medioambientales tienen un enorme potencial de incrementar la actividad física de la población. Algunos ejemplos de esas políticas consisten en velar por la accesibilidad y seguridad de la movilidad a pie, en bicicleta y con otras formas de transporte activo, o la existencia en las escuelas de instalaciones y espacios seguros para que los alumnos puedan realizar actividades físicas durante su tiempo libre.



Dr. Eduardo Nicoletti Albornoz
Coordinador
Estrategias Sanitaria de Prevención
y Control de Daños No Transmisibles