



6
ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LA *Actividad Física*

Definamos que es la Actividad Física:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. (OMS)

La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

Beneficios de la Actividad Física:

La actividad física regular reduce el riesgo de múltiples condiciones médicas no transmisibles como: la enfermedad cardiovascular, los eventos cerebrovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, la depresión, algunos tipos de cáncer, entre otras.

Adicionalmente, mejora la condición física en general, reduce el riesgo de caídas, fa-

vorece la salud ósea, mejora la salud mental y cognitiva, aumenta la autoestima, mejora el sueño, ayuda a mantener un peso corporal saludable.

El aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, y se le asocian el 6% de las defunciones registradas en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la escasa actividad física entre los habitantes de los países de ingresos altos se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y el hogar.

ACTIVIDAD FÍSICA Y TRABAJO

¿Cuáles son los beneficios de la promoción de la actividad física en el entorno laboral?

Favorecer el desarrollo de la cultura del bienestar desde el entorno laboral tiene el potencial de producir resultados positivos sobre la salud de los empleados, con el consecuente impacto a nivel operativo y económico de la entidad empleadora.

El desarrollo de programas de actividad física en el entorno laboral tienen los siguientes beneficios:

- Crea una fuerza de trabajo saludable física y mentalmente.
- Aumenta la productividad de los empleados.
- Disminuye el ausentismo laboral.
- Reduce los costos en salud de los empleados.
- Aumenta la moral y autoestima de los empleados.
- Favorece interacciones y sociabilización entre los trabajadores.
- Mejora el clima laboral.

¿Qué acciones conjuntas se pueden desarrollar desde el entorno laboral para promocionar la actividad física?

- Mejorar los equipamientos y la infraestructura para actividades recreativas.
- Desarrollar intervenciones dirigidas a promocionar desplazamientos activos de la casa al trabajo y desplazamientos para provisionarse de bienes o servicios.
- Promocionar el uso de la bicicleta como medio de transporte.
- Promocionar el uso del transporte público y su integración a medios de transporte activo.
- Limitar el uso de los ascensores como medio de traslado dentro del área laboral.

- Desarrollar redes de apoyo comunitario para la promoción de la actividad física.
- Realización de pausas activas en el entorno laboral.
- Incluir formas de actividad física como parte del tiempo libre como el uso de la bicicleta y otras formas no motorizadas para recreación o transporte, la natación, el uso de equipos de gimnasia, las actividades recreativas, los juegos tradicionales, subir escaleras y la danza o baile, entre muchas otras.

¿Qué intervenciones se recomiendan para la promoción de la actividad física en el entorno laboral?

- Programa de pausas activas.



- Actividades recreo-deportivas extramurales.
- Alianzas con la industria del fitness, cajas de compensación, prestadores de servicios relacionados con la actividad física.
- Equipamiento e indumentaria para las pausas activas.
- Senderos.
- Salón para clases grupales.
- Gimnasio.
- Programa de bicicletas.
- Estacionamientos de bicicletas.
- Duchas y vestidores.
- Incentivos para la realización de actividad física.
- Conformación de equipos para prácticas deportivas (running, ciclismo, baloncesto, etc).



DATOS MUNDIALES RESPECTO A LA ACTIVIDAD FISICA

- Más de una cuarta parte de la población adulta mundial (1 400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de actividad física.
- En todo el mundo, alrededor de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente actividad física para mantenerse sanos.
- Los niveles de inactividad representan en los países de ingresos altos el doble que en los de ingresos bajos.
- Los niveles mundiales de actividad física no han mejorado desde 2001.
- La insuficiente actividad física aumentó en un 5% (del 31,6% al 36,8%) en los países de ingresos altos en el período comprendido entre 2001 y 2016.

Respuesta de la OMS

En 2018 la OMS puso en marcha un nuevo plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 en el que se esbozan cuatro esferas de acción en materia de políticas y 20 recomendaciones y medidas de política concretas para los Estados Miembros, los asociados internacionales y la OMS, a fin de aumentar la actividad física en todo el mundo. En 2018, la Asamblea Mundial de la Salud acordó una meta mundial para reducir la inactividad física en un 10% para el año 2030 y alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Los compromisos contraídos por los líderes mundiales de preparar ambiciosas respuestas nacionales a los ODS ofrecen la oportunidad de reorientar y renovar las iniciativas para promover la actividad física.

- Plan de acción mundial sobre actividad física <https://iris.who.int/handle/10665/327897>