

**Fitbe - Blog**

<https://web.fitbe.cloud/>

# **Plan de Acción contra la inactividad física de la Organización Mundial de la Salud**

# 1 CREAR UNA SOCIEDADES ACTIVAS

## NORMAS Y ACTITUDES SOCIALES

Lograr un cambio de paradigma en toda la sociedad mediante el mejoramiento de los conocimientos, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reporta la actividad física regular, en función de la capacidad y a todas las edades.



# 2 CREAR ENTORNOS ACTIVOS

## ESPACIOS Y LUGARES

Crear y mantener entornos que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades, a gozar de un acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades, en los que puedan realizar una actividad física regular acorde a sus posibilidades.



# 3 FOMENTAR POBLACIONES ACTIVAS

## PROGRAMAS Y OPORTUNIDADES

Crear y promover el acceso a oportunidades y programas, en múltiples entornos, para ayudar a las personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas, solas o junto a sus familias y comunidades.



# 4 CREAR SISTEMAS ACTIVOS

## ELEMENTOS PROPICIADORES DE LA GOBERNANZA Y LAS POLÍTICAS

Crear y reforzar el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, las capacidades del personal, la promoción y los sistemas de información en todos los sectores, con el fin de alcanzar la excelencia en la movilización de recursos y la aplicación de medidas internacionales, nacionales y subnacionales coordinadas dirigidas a aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.



Hasta 5 millones de muertes al año podrían evitarse si la población mundial fuera más activa. En un momento en el que muchas personas están obligadas a permanecer en

casa debido a la COVID-19, las nuevas Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios presentadas hoy hacen hincapié en que todas las personas, sea cual sea su edad y capacidades, pueden ser físicamente activas y en que cada tipo de movimiento cuenta.

Las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes.

Las estadísticas de la OMS muestran que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física.

La actividad física regular es fundamental para prevenir y ayudar a manejar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.

En las directrices se alienta a las mujeres a mantener una actividad física regular durante el embarazo y después del parto. También se destacan los valiosos beneficios de la actividad física para la salud de las personas con discapacidad.

Se aconseja a los adultos de edad avanzada (65 años o más) que añadan actividades destinadas a reforzar el equilibrio y la coordinación, así como el fortalecimiento de los músculos, para ayudar a prevenir las caídas y mejorar la salud.

«La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, ya que puede ayudar a añadir años a la vida y vida a los años», dijo el Director General de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus. «Cada movimiento cuenta, especialmente ahora que estamos haciendo frente a las limitaciones derivadas de la pandemia de COVID-19. Todos debemos movernos cada día, de forma segura y creativa».

Toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del trabajo, el deporte y el ocio o el transporte (caminar, patinar y montar en bicicleta), pero también del baile, el juego y las tareas domésticas cotidianas, como la jardinería y la limpieza.

«La actividad física de cualquier tipo y de cualquier duración puede mejorar la salud y el bienestar, pero más es siempre mejor», dijo el Dr. Ruediger Krech, Director de Promoción de la Salud de la Organización Mundial de la Salud, quien añadió que, «si debes pasar mucho tiempo sentado, ya sea en el trabajo o en la escuela, debes hacer más actividad física para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo».

«Estas nuevas directrices ponen de relieve lo importante que es para nuestros corazones, cuerpos y mentes mantenerse activos, y cómo los resultados favorables benefician a todas las personas, independientemente de su edad y capacidades», dijo la Dra. Fiona Bull, Jefa de la Unidad de Actividad Física que dirigió la elaboración de las nuevas directrices de la OMS.

Puedes descargar desde aquí el [Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 de la OMS](#). El plan fue acordado por los líderes mundiales de la salud en la 71.<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud en 2018 con el objetivo de reducir la inactividad física en

un 15% para 2030.

**Link to Original article:** <https://web.fitbe.cloud//w/fitbe/73113/blog?elem=191984>