

RECOMENDACIONES DE HÁBITOS SALUDABLES EJERCICIOS

¿Qué es la actividad física?

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. 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. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.



Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

¿Qué nivel de actividad física se recomienda?

Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud.

La OMS recomienda:

Para los menores de 5 años

En las 24 horas de un día, los lactantes (de menos de 1 año):

- deberían realizar actividades físicas varias veces al día de diversas maneras, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo; cuantas más, mejor. Para los que todavía no andan, esto incluye al menos 30 minutos en decúbito prono (tiempo boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras están despiertos;
- no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos a la espalda de un cuidador);
 - no se recomienda pasar tiempo frente a una pantalla;
 - participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria;
 - deberían tener de 14 a 17 horas (los lactantes de 0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (los lactantes de 4 a 11 meses de edad) de sueño reparador, incluidas las siestas.

En las 24 horas de un día, los niños de 1 a 2 años:

- deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, incluidas actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor;
- no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos a la espalda de un cuidador) ni sentados durante periodos de tiempo prolongados;

- seguir la recomendación de que los niños de 1 año no pasen tiempo frente a la pantalla en actitud sedentaria (como por ejemplo, viendo la televisión o vídeos, o jugando con videojuegos);
- no pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla (los niños de 2 años); cuanto menos, mejor;
- participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y
- deberían tener de 11 a 14 horas de sueño reparador, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormir y despertarse.

En las 24 horas de un día, los niños de 3 a 4 años de edad:

- deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, de los que al menos 60 minutos se dedicarían a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor;
 - no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé) ni sentados durante períodos de tiempo prolongados;
 - no deberían pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla; cuanto menos, mejor;
 - deberían participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y
- deberían tener de 10 a 13 horas de sueño reparador, que puede incluir una siesta, con horarios regulares para dormir y despertarse.

Para más información, véase Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5

años. Ginebra: Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud,

2019. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años

- deberían dedicar al menos un promedio de **60 minutos al día** a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;
- deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, **al menos tres días a la semana**;
- deberían **limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias**, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Los adultos de 18 a 64 años

- deberían realizar **actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos**;
- o **actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos**; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
- también deberían realizar **actividades de fortalecimiento muscular** moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales **durante dos o más días a la semana**, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;
- pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada **más allá de 300 minutos**; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana **para obtener beneficios adicionales para la salud**;
- deberían **limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias**. La sustitución

del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y

- para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Los adultos de 65 o más años

- se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos; y
- como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar **actividades físicas** variadas y **con diversos componentes**, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, **tres o más días a la semana**, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

Las mujeres durante el embarazo y el puerperio

Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían:

- realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana;
- incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular;
- **limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.** La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.

Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes de tipo 2, VIH y quienes han sobrevivido al cáncer)

- deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;
- o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades

moderadas e intensas a lo largo de la semana;

- también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
- Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas;
- pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;
- deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y
- para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Los niños y adolescentes con discapacidad:

- deberían dedicar al menos un promedio de **60 minutos al día** a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;
- deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, **al menos tres días a la semana**;
- deberían **limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias**, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Los adultos con discapacidad:

- deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;
- o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
- también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.
- Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas;
- pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;
- deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y
- para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.
- Es posible evitar el comportamiento sedentario y realizar actividades físicas mientras se está sentado o acostado. Por ejemplo, mediante actividades dirigidas a la parte superior del cuerpo, deporte y actividades inclusivas y/o específicas para personas en silla de ruedas.

Para más información, véase Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2010.

Beneficios y riesgos de la actividad física y el comportamiento sedentario

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

La actividad física regular puede:

- mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- mejorar la salud ósea y funcional;
- reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y
- ayudar a mantener un peso corporal saludable.

En los niños y adolescentes, la actividad física mejora:

- el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- la salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- la salud ósea
- los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)

- o la salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- o la reducción de la adiposidad

En los adultos y los adultos mayores, los niveles más altos de actividad física mejoran:

- o la mortalidad por cualquier causa
- o la mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- o los incidentes de hipertensión
- o los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales)
- o los incidentes de diabetes de tipo 2
- o la prevención de las caídas
- o la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión)
- o la salud cognitiva
- o el sueño
- o también pueden mejorar la medición de la adiposidad

En las mujeres durante el embarazo y el puerperio

La actividad física confiere a la salud materna y fetal los siguientes beneficios: una disminución del riesgo de

- o preeclampsia
- o hipertensión gestacional
- o diabetes gestacional (por ejemplo, una reducción del riesgo del 30%)
- o un aumento excesivo de peso durante el embarazo
- o complicaciones en el parto
- o depresión puerperal
- o complicaciones de los recién nacidos,

y la actividad física no tiene efectos adversos sobre el peso al nacer ni entraña un mayor riesgo de muerte prenatal.

Riesgos del comportamiento sedentario para la salud

Los modos de vida son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación

y las actividades recreativas. Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación:

En los niños y adolescentes,

- o un aumento de la adiposidad (aumento de peso)
- o una salud cardiometabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes
- o una menor duración del sueño

En los adultos:

- o mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer
- o incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Niveles de actividad física en todo el mundo

- o **Más de una cuarta parte de la población adulta mundial (1 400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de actividad física.**
- o **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.**
- o **Los niveles de inactividad representan en los países de ingresos altos el doble que en los de ingresos bajos.**
- o **Los niveles mundiales de actividad física no han mejorado desde 2001.**
- o **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.**

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.

A nivel mundial, el 28% de los adultos de 18 años o más no eran lo suficientemente activos en 2016 (el

23% de los hombres y el 32% de las mujeres). Esto significa que no se cumplieron las recomendaciones mundiales de realizar actividades físicas moderadas durante al menos 150 minutos a la semana, o actividades físicas intensas durante 75 minutos a la semana.

En los países de ingresos altos el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no realizaban suficiente actividad física, en comparación con el 12% de los hombres y el 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con países que tienen un producto nacional bruto alto o en aumento.

La disminución de la actividad física se debe en parte a la inactividad durante el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario en el trabajo y en el hogar. Asimismo, el aumento del uso de medios de transporte «pasivos» también contribuye a una actividad física insuficiente.

A nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las adolescentes realizaban menos actividades físicas que los adolescentes, y el 85% de ellas frente al 78% de ellos no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día.

¿Cómo aumentar la actividad física?

Los países y las comunidades deben adoptar medidas para ofrecer a todas las personas más oportunidades de estar activas, a fin de incrementar la actividad física. Ello requiere un esfuerzo colectivo, tanto en el ámbito nacional como en el local, en diferentes sectores y disciplinas para aplicar políticas

y soluciones adecuadas al entorno cultural y social de un país a fin de promover, posibilitar y fomentar la actividad física.

Las políticas para aumentar la actividad física tienen como objetivo garantizar que:

- caminar, montar en bicicleta y otras formas de transporte activo no motorizado sean accesibles y seguras para todos;
- las políticas relativas al empleo y el lugar de trabajo fomenten los desplazamientos activos y las oportunidades de realizar actividades físicas durante la jornada laboral;
- la puericultura, las escuelas y las instituciones de enseñanza superior proporcionen espacios e instalaciones de apoyo seguros para que todos los estudiantes pasen su tiempo libre activamente;
- las escuelas primarias y secundarias proporcionen una educación física de calidad que ayude a los niños a desarrollar pautas de comportamiento que los mantengan físicamente activos durante toda su vida;
- los programas de base comunitaria y de deporte escolar ofrezcan oportunidades adecuadas para todas las edades y capacidades;
- las instalaciones deportivas y recreativas ofrezcan oportunidades para que todos accedan y participen en una variedad de deportes, bailes, ejercicios y actividades recreativas; y
- los dispensadores de atención de salud aconsejen y apoyen a los pacientes para que realicen regularmente actividades físicas.

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 el plan de acción mundial se pide a los países, las ciudades y las comunidades que adopten una

respuesta integral del sistema en la que participen todos los sectores y las partes interesadas adoptando medidas a nivel mundial, regional y local para proporcionar entornos seguros y propicios y más oportunidades para ayudar a las personas a que aumenten sus niveles de actividad física.

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.

El conjunto de instrumentos de la OMS ACTIVE, puesto en marcha en 2019, proporciona una orientación técnica más específica sobre la manera de iniciar y aplicar las 20 recomendaciones de política esbozadas en el plan de acción mundial.

El plan de acción mundial y ACTIVE proponen opciones de política que pueden adaptarse y ajustarse a la cultura y los contextos locales para ayudar a aumentar los niveles de actividad física en todo el mundo, entre las que cabe mencionar:

- la elaboración y aplicación de directrices nacionales sobre actividad física para todos los grupos de edad;
- el establecimiento de mecanismos nacionales de coordinación en los que participen todos los departamentos gubernamentales pertinentes y las principales partes interesadas no gubernamentales para elaborar y aplicar políticas y planes de acción coherentes y sostenibles;
- la puesta en marcha de campañas de comunicación a escala comunitaria para aumentar la conciencia y el conocimiento de los múltiples beneficios sanitarios, económicos y sociales de la actividad física;
- la inversión en nuevas tecnologías, innovación e investigación para desarrollar

enfoques costoeficaces para aumentar la actividad física, particularmente en contextos de bajos recursos;

- la garantía de una vigilancia y un seguimiento regulares de la actividad física y la aplicación de las políticas.

Para más información:

- [Plan de acción mundial sobre actividad física](#)

Para ayudar a los países y las comunidades a medir la actividad física de los adultos, la OMS ha elaborado el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ). Este cuestionario ayuda a los países a hacer un seguimiento de la actividad física insuficiente como uno de los principales factores de riesgo de las NCD. El GPAQ se ha integrado en el método STEPwise de vigilancia establecido por la OMS, que es un sistema de vigilancia de los principales factores de riesgo de las NCD.

Para evaluar la actividad física de los escolares, la OMS ha colaborado en la elaboración de un módulo de cuestionario que se ha integrado en la Encuesta Mundial de Salud a Escolares (GSHS). La GSHS es un proyecto de vigilancia de la OMS y los CDC de los Estados Unidos concebido para ayudar a los países a medir y evaluar entre los jóvenes de 13 a 17 años los factores de riesgo conductuales y los factores de protección en 10 ámbitos fundamentales.

La OMS también colabora con expertos internacionales en la elaboración de métodos e instrumentos para evaluar la actividad física de los menores de 5 años y los menores de 10 años. Además, la OMS está ensayando la utilización de tecnologías digitales y ponibles, como podómetros y acelerómetros, en la vigilancia de la actividad física de los adultos en el marco de la población nacional. Esta labor se ampliará para incluir a los niños y servirá de base para la elaboración de orientaciones

mundiales actualizadas sobre la vigilancia de la actividad física y los comportamientos sedentarios.

- [Vigilancia global de la actividad física](#)

Para apoyar una respuesta integral del sistema, la OMS colabora con múltiples sectores para fortalecer la coordinación, promoción y alineación de las políticas y las medidas. La OMS ha establecido alianzas para contribuir a apoyar a los Estados Miembros en sus esfuerzos por promover la actividad física, lo que incluye la colaboración con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) para promover y alinear la aplicación del plan de acción mundial sobre actividad física y el Plan de Acción de Kazán sobre la educación física, los deportes y la actividad física. La OMS también colabora con otros muchos organismos de las Naciones Unidas en la agenda común para promover el deporte para el desarrollo y la paz. En el marco del sector del deporte, la OMS colabora con el Comité Olímpico Internacional y la Federación Internacional de Deportes, la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) y otras entidades para apoyar y reforzar la promoción de la salud a través del deporte y el programa «Deportes para todos».

Para mayor información pregúntele a su médico.