

4. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física (o la falta de ella) es un determinante clave de la salud y de los factores de riesgo. Por ejemplo, cuanto mayor sea el nivel de actividad física, menor será la probabilidad de padecer una enfermedad coronaria. La relación entre el gasto de energía y la incidencia de los accidentes cerebrovasculares forma un patrón en forma de U, ya que los niveles de actividad física en ambos extremos aumentan la incidencia de los derrames cerebrales. Los estudios también muestran una relación negativa entre la actividad física y el riesgo de diabetes mellitus tipo 2, aunque el nivel de obesidad y el estado físico también influyen en la relación. Se ha descubierto que los altos niveles de actividad física tienen un efecto protector en muchos tipos de cánceres, incluyendo neoplasias de mama, colon, endometrio y próstata. Finalmente, existe una curva en forma de J donde la inactividad física y la inactividad física extrema aumentan el riesgo de infecciones del tracto respiratorio superior (Graf and Cecchini, 2017[32]). Por lo tanto, la actividad física tiene muchos beneficios para la salud y contribuye en gran medida a prevenir enfermedades a corto y largo plazo, mejorando el estado físico muscular y cardiorrespiratorio junto con la salud ósea y funcional, y a reducir el riesgo de varias enfermedades no transmisibles, la depresión y el riesgo de caídas y, en consecuencia, de fracturas de cadera o vertebrales.

La OMS define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía, incluyendo las actividades realizadas al trabajar, jugar, realizar las tareas domésticas, viajar y las actividades recreativas" (OMS, 2018[33]). La OMS recomienda que los niños y los adolescentes realicen una actividad física de intensidad moderada a vigorosa durante al menos 60 minutos a la semana y que los adultos de todas las edades realicen al menos 150 minutos de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa. Para que sea beneficioso para la salud cardiovascular, la actividad debe realizarse durante al menos 10 minutos cada vez (OMS, 2018[33]).

A nivel mundial, alrededor del 23% de los adultos de 18 años o más no eran lo suficientemente activos en 2010 (hombres 20% y mujeres 27%). En 22 países de LAC con datos, en promedio, el 35% de la población adulta no realiza suficiente actividad física. La tasa supera el 40% en varios países como Argentina, Colombia, Surinam, Brasil, Barbados, Costa Rica y Bahamas. Por otro lado, Dominica y Uruguay tienen las tasas más bajas, por debajo del 23%. En línea con las tendencias mundiales, las mujeres tienden a realizar menos actividad física. Más del 42% de todas las mujeres adultas no realizan suficiente ejercicio en seis países de la región, con un promedio regional del 42%. Entre los hombres, este promedio alcanza el 30% de la actividad física insuficiente (Figura 4.27).

A nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no eran lo suficientemente activos físicamente en 2010. Los adolescentes eran menos activos que los adolescentes varones, con un 84% frente a un 78% que no cumplía las recomendaciones de la OMS. La tasa promedio de la región de LAC es nuevamente superior al promedio mundial (84%) (Figura 4.28). Es particularmente alto en Ecuador y Venezuela, donde alrededor de nueve de cada diez adolescentes no realizan suficiente actividad física. Los únicos países de la región que

se encuentran por debajo de la media mundial son Antigua y Barbuda, Belice y Surinam.

Los países y las comunidades deben actuar para proporcionar a los individuos más oportunidades de ser activos, con el fin de aumentar la actividad física. Las políticas para aumentar la actividad física tienen como objetivo asegurar que la actividad física se promueva a través de las actividades de la vida diaria. Caminar, andar en bicicleta y otras formas de transporte activo son accesibles y seguras para todos. Las políticas laborales y de centros de trabajo fomentan la actividad física, y las escuelas tienen espacios e instalaciones seguras para que los estudiantes pasen su tiempo libre de manera activa. Además, la educación física de calidad puede ayudar a los niños a desarrollar patrones de comportamiento que los mantengan físicamente activos durante toda su vida, y las instalaciones deportivas y recreativas ofrecen oportunidades para que todos participen en los deportes (OMS, 2018[33]).

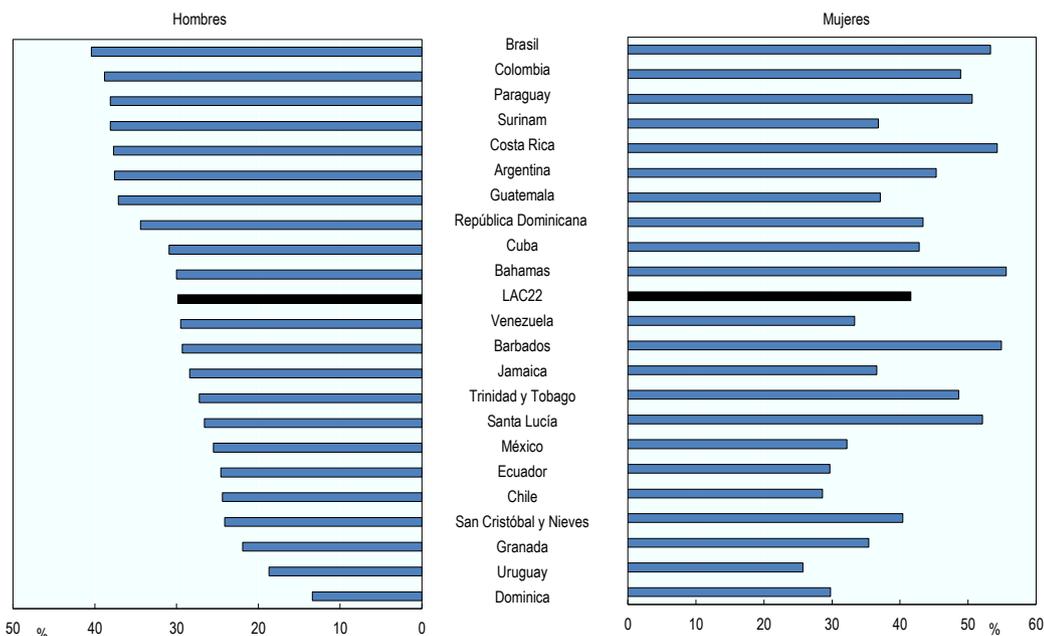
Definición y comparabilidad

Las estimaciones se basan en la actividad física auto-reportada capturada usando el GPAQ (Cuestionario Mundial sobre Actividad Física), el IPAQ (Cuestionario de Actividad Física Internacional) o un cuestionario similar que cubre la actividad en el trabajo/hogar, para el transporte y durante el tiempo de ocio. Cuando fue necesario, se hicieron ajustes para la definición reportada (en caso de que fuera diferente a la definición del indicador), para el sobre reporte conocido de la actividad del IPAQ, para la cobertura de la encuesta (en caso de que una encuesta sólo cubriera áreas urbanas), y para la cobertura de la edad (en caso de que el rango de edad de la encuesta fuera menor a 18+ años). No se produjeron estimaciones para los países que no tenían datos, que en este caso incluían a Cuba, República Dominicana, Haití, Jamaica, México, Nicaragua, Panamá y Paraguay.

Referencias

- [32] Graf, S. and M. Cecchini (2017), "Diet, physical activity and sedentary behaviours: Analysis of trends, inequalities and clustering in selected OECD countries", *OECD Health Working Papers*, No. 100, Ediciones OCDE, París, <https://dx.doi.org/10.1787/54464f80-en>.
- [33] OMS (2018), *Actividad física*, Organización Mundial de Salud, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

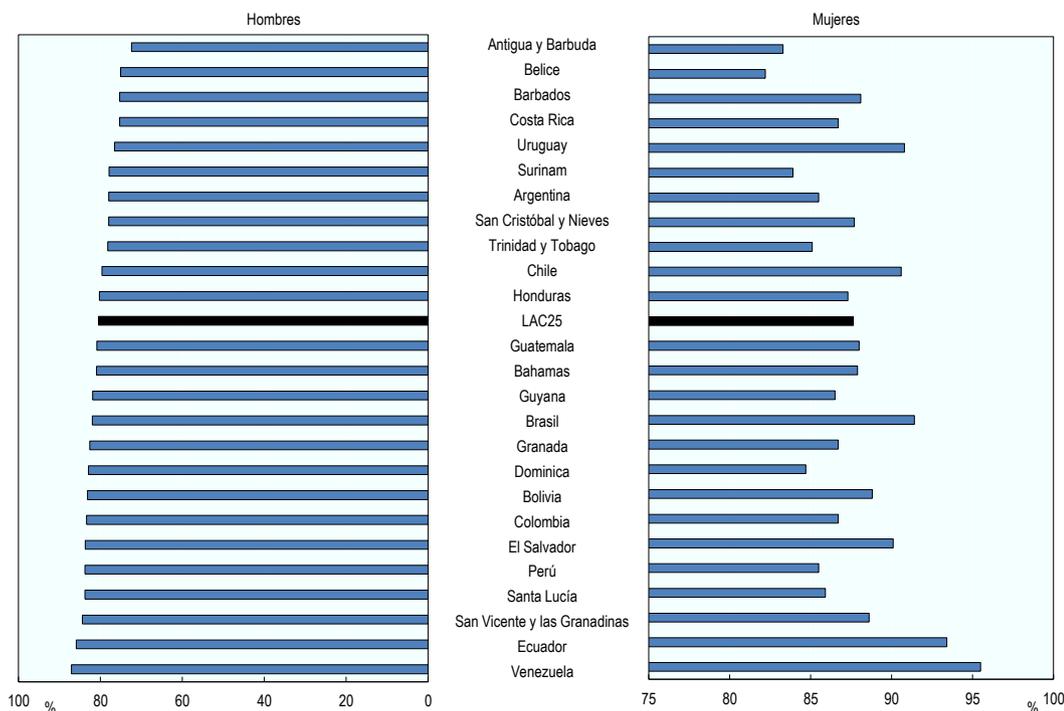
Figura 4.27. Prevalencia de actividad física insuficiente en adultos mayores de 18 años, 2016



Fuente: Observatorio Global de Salud, OMS 2019.

StatLink <https://stat.link/bd0k7u>

Figura 4.28. Prevalencia de actividad física insuficiente entre los adolescentes que asisten a la escuela, 2016



Fuente: Observatorio Global de Salud, OMS 2019.

StatLink <https://stat.link/p2g9wq>



From:
Health at a Glance: Latin America and the Caribbean 2020

Access the complete publication at:

<https://doi.org/10.1787/6089164f-en>

Please cite this chapter as:

OECD/The World Bank (2020), "Actividad física", in *Health at a Glance: Latin America and the Caribbean 2020*, OECD Publishing, Paris.

DOI: <https://doi.org/10.1787/bb392bd3-es>

El presente trabajo se publica bajo la responsabilidad del Secretario General de la OCDE. Las opiniones expresadas y los argumentos utilizados en el mismo no reflejan necesariamente el punto de vista oficial de los países miembros de la OCDE.

This document, as well as any data and map included herein, are without prejudice to the status of or sovereignty over any territory, to the delimitation of international frontiers and boundaries and to the name of any territory, city or area. Extracts from publications may be subject to additional disclaimers, which are set out in the complete version of the publication, available at the link provided.

The use of this work, whether digital or print, is governed by the Terms and Conditions to be found at <http://www.oecd.org/termsandconditions>.