

*Médico especialista en medicina familiar adscrito a la Unidad de Medicina Familiar No. 1 del Instituto Mexicano del Seguro Social de Ciudad Obregón, Sonora. Profesor instructor de práctica clínica. **Especialista en medicina familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Actividad física y salud: elementos esenciales

Atividade física e saúde: elementos essenciais

Physical Activity and Health: Essential Elements

Violeta Garibaldi Badilla Violeta, * Esteban Mendiola Gradilla. **

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».¹

Importancia de la actividad física para promover la salud

La actividad física es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades; se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios en diferentes aspectos de la vida del ser humano como son los fisiológicos, psicológicos y sociales. La actividad física, además de ser positiva para la salud, también ha demostrado ser una influencia positiva en el bienestar psicológico y emocional de las personas.² No obstante, la prevalencia del sedentarismo sigue presente y en aumento. Se conoce que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo. La inactividad física influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. Se ha observado que el sedentarismo ocasiona cada año 5.3 millones de muertes, superando incluso las muertes provocadas por el consumo de tabaco contabilizándose 5.1 millones de muertes al año.^{3,4}

La actividad física que realizan las personas alrededor del mundo varía dependiendo de su ubicación geográfica. Es así como la Comisión Europea de la UE (Unión Europea) en el año 2014 informó que un 41% de ciudadanos declaró una frecuencia de actividad física de mínimo una vez por semana, y un 59% se manifestó como sedentario. Por su parte, países

latinoamericanos informan tasas de inactividad física que superan el 50% de la población.⁵ Los beneficios de la actividad física están ampliamente demostrados y es por esto la importancia de poder medirla.⁶ La actividad física es importante para la salud pública, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene la tarea de llevar su promoción como una forma de prevención para el desarrollo de enfermedades no transmisibles. Diferentes directrices nacionales alrededor del mundo resaltan la importancia del estudio sobre actividad física para la salud en los países de ingresos bajos y medios concluyendo así la necesidad de crear recomendaciones de alcance mundial que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las enfermedades no transmisibles.³

A partir de 1996 expertos internacionales de diferentes disciplinas han sido convocados por parte del Instituto Karolinska, la Universidad de Sidney, la Organización Mundial de la Salud, y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), para trabajar en la elaboración, mejora e implementación del instrumento denominado IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) el cual se aplicó por primera vez en Ginebra en el año de 1998. Posteriormente, se aplicó en Europa, América, Asia, África y Australia.⁷ El IPAQ está conformado por siete cuestionamientos acerca de: *la frecuencia, duración e intensidad de la actividad realizada en los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral*. Está diseñado para ser aplicado en adultos con edades comprendidas entre los 18 a 65 años.⁷ Existen dos versiones de este cuestionario: la versión corta que consta de siete ítems y brinda datos del entrevistado acerca del tiempo en que realiza actividades de intensidad moderada y vigorosa -en caminar y en estar sentado- y la versión larga que tiene 27 ítems y recaba información sobre las actividades de mantenimiento del hogar,

jardinería, ocupacionales, transporte, tiempo libre y actividades sedentarias. Ambas versiones evalúan características de la actividad física: Intensidad leve, moderada o vigorosa; frecuencia en los días de una semana y duración al determinar el tiempo que se realiza la actividad física durante el día.⁷ La actividad semanal se registra en Mets por minuto y semana. Mets quiere decir por sus siglas en inglés *Metabolics Equivalent of Task o Unidades de índice Metabólico*. El IPAQ tiene la finalidad de clasificar el nivel de actividad realizado en tres categorías: baja, moderada y alta.^{7,8}

Plan de acción mundial de la OMS para incrementar la actividad Física⁹

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.

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 para 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.⁹ 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 *costo-eficaces* para aumentar la actividad física, particularmente en contextos de bajos recursos económicos

la garantía de una vigilancia y un seguimiento regulares de la actividad física y la aplicación de las políticas.⁹

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). Asimismo, 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 «Deporte para todos».⁹

Referencias

1. OMS: Comunicado de Prensa. Ginebra. 25-11-2020. Cada movimiento cuenta para mejorar la salud. Dis-

- ponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
2. Cruz E, Moreno M, Pino J, Martínez R. Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*. 2011; 34(1): 45-52.
 3. OMS. Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. (Internet) 2010 (Citado el 19 mayo del 2021); Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=B21C05EEAF7FE1C6B1B89D-FE4363491A?sequence=1
 4. Lee I, Bauman A, Blair S, Heath G., Kohl H, Pratt M. Annual deaths attributable to physical inactivity: whither the missing 2 million. *The Lancet* 2012; 381(13): 992-993.
 5. Comission European. Eurobarometer on Sport and Physical Activity. (Internet) 2014 (Citado el 25 de mayo del 2021); Recuperado de: http://europea.eu/rapid/press-release_MEMO-14-207_en.htm
 6. Lanigan Lanigan J. Physical activity for young children: A quantitative study of child care providers' knowledge, attitudes, and health promotion practices. *Early Childhood Educ J*. 2014;42(1):11-8.
 7. Mantilla Toloza SC, Gómez Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado para el seguimiento de la actividad física poblacional. *Rev Iberoam Fisioter Kinesol* (revista en Internet) 2007 (acceso el 01 de julio de 2021); 10(1). Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-elcuestionario-internacional-actividad-fisica-13107139>.
 8. IPAQ Core Group. Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ). Versión Corta Formato Autoadministrado - Últimos 7 días. Versión traducida al español (Internet) 2021 (consultado 13-07-2021). Disponible en <http://www.ipaq.ki.se>.
 9. OMS. Sitio Web mundial. Actividad Física. Datos y cifras. 05-10-2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>