

La actividad física: un requisito básico para la salud

HEPA

Red europea para la promoción de la salud para mejorar la actividad física

Transporte y programa de salud

OMS / Europa pone de relieve el vínculo entre la planificación del transporte y la actividad física

Promover la actividad física y la vida activa en los ambientes urbanos: el papel de los gobiernos locales. Los hechos sólidos

Copenhague, Oficina Regional de la OMS para Europa, 2006

La actividad física y la salud en Europa: evidencia para la acción

Copenhague, Oficina Regional de la OMS para Europa, 2006

Copenhague, Roma, 17 de noviembre de 2006

La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental. Reduce los riesgos de muchas enfermedades no transmisibles y beneficia a la sociedad por el aumento de la interacción social y la participación de la comunidad. La actividad física no es sólo un problema de salud pública, sino que también promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en las generaciones futuras.

10 datos clave sobre la actividad física en la Región de Europa de la OMS

Cada año, la inactividad física es responsable de 600 000 muertes en la Región (alrededor del 6% del total), y el sobrepeso y la obesidad causa más de 1 millón más.

La inactividad física representa 5,3 millones de vida ajustados por discapacidad-años (AVAD - aproximadamente el 3,5% del total) en la Región.

Más de la mitad de la población de la región no es lo suficientemente activos para cumplir las recomendaciones de salud.

En particular, dos tercios de la población adulta (personas de más de 15 años) de la Unión Europea (UE) no alcanzan los niveles recomendados de actividad (30 minutos / día en la mayoría de los días de semana). En promedio, sólo el 31% de los encuestados en una encuesta europea informó de suficiente actividad física.

La tendencia en la región es hacia una menor actividad, no más.

Sólo el 34% de los jóvenes europeos de 11 años, 13 y 15 años informó de la actividad física suficiente para satisfacer las actuales directrices. En la mayoría de los países, los varones fueron más activos que las niñas y la actividad disminuyó con la edad en ambos sexos.

Proporciones de los jóvenes activos que varían ampliamente entre los países, que van desde un 11% de las niñas y el 25% de los niños en Francia al 51% de las niñas y el 61% de los niños en Irlanda de los 11 años de edad. Variaciones similares existen entre los otros grupos, por ejemplo, la proporción de activos de 15 años de edad los varones era del 49% en la República Checa y el 25% en Portugal.

Las desigualdades entre los países están aumentando, con los que están en la parte oriental de la Región que lleva la carga más pesada.

Diferentes grupos socioeconómicos muestran también las desigualdades: las personas más

pobres tienen menos tiempo libre y más pobres el acceso a instalaciones de ocio, o vivir en ambientes que no admiten la actividad física.

Nuevas estimaciones de la directa (la atención de la salud) y los costos indirectos de la falta de actividad física (pérdida de la producción económica, debido a la enfermedad, las enfermedades relacionadas con el trabajo discapacidad o muerte prematura) son alarmantes. Sobre la base de dos estudios, en Suiza y el Reino Unido, la inactividad física puede ser con un costo estimado de cada uno de los países de la Región acerca de? 150-300 por ciudadano al año.

La actividad física para mantenerse sano

Los adultos necesitan al menos 30 minutos de regular, de intensidad moderada actividad física la mayoría de los días, correspondientes a la quema de 628 kJ (150 kcal). Más actividad puedan ser necesarios para el control del peso. Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de intensidad moderada actividad física cada día. Por lo menos dos veces por semana, esto debería incluir actividades para mejorar la salud de los huesos, fuerza muscular y la flexibilidad.

Fuerte evidencia muestra ahora que la actividad física de los efectos beneficiosos van mucho más allá de la prevención de ganancia de peso. La actividad física beneficia tanto física como mental bienestar: reducción de alrededor del 50% el riesgo de muchos trastornos relacionados con la inactividad (como las enfermedades del corazón y diabetes tipo 2), reducir sustancialmente el riesgo de la hipertensión y algunas formas de cáncer, y la disminución de estrés, La ansiedad, la depresión y la soledad.

La actividad física regular ayuda a proteger contra el aumento de peso no saludables. En la gestión del sobrepeso y la obesidad, que puede ayudar a prevenir el aumento de peso, prevenir las consecuencias para la salud de la obesidad y, en combinación con una dieta adecuada, reducir el peso.

Las medidas necesarias

Los países deben invertir la tendencia hacia la inactividad y crear las condiciones en toda la Región de Europa de la OMS en el que las personas pueden fortalecer su salud mediante la actividad física parte de su vida cotidiana. La actuación debe ser a gran escala, coherente y consistente a través de los diferentes niveles de gobierno y diferentes sectores. En el siglo 21, la promoción de la actividad física debe ser visto como una necesidad, no un lujo, y la acción debe basarse en una serie de principios clave:

- Teniendo un enfoque de la salud de la población.
- Utilizando una definición amplia de la actividad física
- La participación de múltiples sectores
- La mejora del medio ambiente para la actividad física
- De trabajo en múltiples niveles
- Basar los programas sobre la declaró necesidades de la población
- La aplicación de múltiples facetas, global y eficaz los enfoques
- La mejora de la equidad
- Utilizando la mejor evidencia disponible
- Ser sostenibles.

Papel del sector de la salud

Adopción de medidas sobre la actividad física se encuentra a menudo en el ámbito de sectores tales como la planificación urbana, el transporte, la educación y el deporte. Los siguientes son ejemplos de intervenciones de los diferentes sectores que apoyan la actividad física.

Finlandia, Alemania y los Países Bajos el aumento de montar en bicicleta. En Finlandia, los beneficios netos de duplicar el ciclismo (de reducir las lesiones y otros efectos en la salud) se estima que supera los costes por? 100-200 millones de euros al año.

En 2004, el condado de Nordland, Noruega inició un amplio programa para proporcionar todos los alumnos de 210 escuelas primarias con al menos 60 minutos de actividad física durante todos los días escolares.

Un nuevo concepto define la salud como la primera prioridad de la política nacional del deporte en Suiza y más activo físicamente las personas como su principal objetivo.

Proveedores de atención primaria en el condado de Östergötland, Suecia actividad física prescritas a los pacientes. Una evaluación determinó que, después de 12 meses, el 49% de los que recibieron la prescripción informó de la adhesión a ella, y un 21% adicional se activa con regularidad.

El sector de la salud es el mejor situado para forjar las alianzas y el derecho a llevar adelante una acción eficaz, por lo que debería facilitar la administración en el ámbito de la actividad física. Puede tomar la iniciativa en seis áreas:

- Hacer actividad física parte de la prevención primaria.
- Documentar la eficacia de las intervenciones y la difusión de la investigación
- Demostrando los beneficios económicos de invertir en la actividad física
- La conexión de políticas pertinentes
- La promoción y el intercambio de información
- Predicar con el ejemplo.

Esta información se extrae de una nueva publicación de la Oficina Regional de la OMS para Europa, titulado La actividad física y la salud en Europa: evidencia para la acción, la Oficina Regional de sitio web ofrece más información sobre esta publicación y la función de la actividad física en la salud.

Para obtener más información, póngase en contacto:

INFORMACIÓN TÉCNICA:

Sra Francesca Racioppi

Científico, los accidentes, el transporte y la salud

Oficina Regional de la OMS para Europa

Via Francesco Crispi 10, I-00187 Roma, Italia

Tel.: +39 06 4877545. Fax: +39 06 4877599

E-mail: frr@ecr.euro.who.int

Sra Sonja Kahlmeier

Funcionaria Técnica, Transporte y Salud

Oficina Regional de la OMS para Europa

Via Francesco Crispi 10, I-00187 Roma, Italia

Tel.: +39 06 4877562. Fax: +39 06 4877599

E-mail: ska@ecr.euro.who.int

INFORMACIÓN DE PRENSA:

D.ª Cristiana Salvi

Oficial Técnico, Comunicación y Promoción

Oficina Regional de la OMS para Europa

Via Francesco Crispi 10, I-00187 Roma, Italia

Tel.: +39 06 4877543. Móvil: +39 348 0192305

Fax: +39 06 4877599. E-mail: csa@ecr.euro.who.int

Sra Liuba Negru

Prensa y relaciones con los medios Oficial

Oficina Regional de la OMS para Europa

Scherfigsvej 8, DK-2100 Copenhagen Ø, Dinamarca

Tel.: +45 3917 1344. Fax: +45 3917 1880

E-mail: Ine@euro.who.int

Copenhague, Roma, 17 de noviembre de 2006

La actividad física es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental. Reduce los riesgos de muchas enfermedades no transmisibles y beneficia a la sociedad por el aumento de la interacción social y la participación de la comunidad. La actividad física no es sólo un problema de salud pública, sino que también promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente, y comprende una inversión en las generaciones futuras.

10 datos clave sobre la actividad física en la Región de Europa de la OMS

Cada año, la inactividad física es responsable de 600 000 muertes en la Región (alrededor del 6% del total), y el sobrepeso y la obesidad causa más de 1 millón más.

La inactividad física representa 5,3 millones de vida ajustados por discapacidad-años (AVAD - aproximadamente el 3,5% del total) en la Región.

Más de la mitad de la población de la región no es lo suficientemente activos para cumplir las recomendaciones de salud.

En particular, dos tercios de la población adulta (personas de más de 15 años) de la Unión Europea (UE) no alcanzan los niveles recomendados de actividad (30 minutos / día en la mayoría de los días de semana). En promedio, sólo el 31% de los encuestados en una encuesta europea informó de suficiente actividad física.

La tendencia en la región es hacia una menor actividad, no más.

Sólo el 34% de los jóvenes europeos de 11 años, 13 y 15 años informó de la actividad física suficiente para satisfacer las actuales directrices. En la mayoría de los países, los varones fueron más activos que las niñas y la actividad disminuyó con la edad en ambos sexos.

Proporciones de los jóvenes activos que varían ampliamente entre los países, que van desde un 11% de las niñas y el

25% de los niños en Francia al 51% de las niñas y el 61% de los niños en Irlanda de los 11 años de edad. Variaciones similares existen entre los otros grupos, por ejemplo, la proporción de activos de 15 años de edad los varones era del 49% en la República Checa y el 25% en Portugal.

Las desigualdades entre los países están aumentando, con los que están en la parte oriental de la Región que lleva la carga más pesada.

Diferentes grupos socioeconómicos muestran también las desigualdades: las personas más pobres tienen menos tiempo libre y más pobres el acceso a instalaciones de ocio, o vivir en ambientes que no admiten la actividad física. Nuevas estimaciones de la directa (la atención de la salud) y los costos indirectos de la falta de actividad física (pérdida de la producción económica, debido a la enfermedad, las enfermedades relacionadas con el trabajo discapacidad o muerte prematura) son alarmantes. Sobre la base de dos estudios, en Suiza y el Reino Unido, la inactividad física puede ser con un costo estimado de cada uno de los países de la Región acerca de? 150-300 por ciudadano al año.

La actividad física para mantenerse sano

Los adultos necesitan al menos 30 minutos de regular, de intensidad moderada actividad física la mayoría de los días, correspondientes a la quema de 628 kJ (150 kcal). Más actividad puedan ser necesarios para el control del peso. Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de intensidad moderada actividad física cada día. Por lo menos dos veces por semana, esto debería incluir actividades para mejorar la salud de los huesos, fuerza muscular y la flexibilidad.

Fuerte evidencia muestra ahora que la actividad física de los efectos beneficiosos van mucho más allá de la prevención de ganancia de peso. La actividad física beneficia tanto física como mental bienestar: reducción de alrededor del 50% el riesgo de muchos trastornos relacionados con la inactividad (como las enfermedades del corazón y diabetes tipo 2), reducir sustancialmente el riesgo de la hipertensión y algunas formas de cáncer, y la disminución de estrés, La ansiedad, la depresión y la soledad.

La actividad física regular ayuda a proteger contra el aumento de peso no saludables. En la gestión del sobrepeso y la obesidad, que puede ayudar a prevenir el aumento de peso, prevenir las consecuencias para la salud de la obesidad y, en combinación con una dieta adecuada, reducir el peso.

Las medidas necesarias

Los países deben invertir la tendencia hacia la inactividad

y crear las condiciones en toda la Región de Europa de la OMS en el que las personas pueden fortalecer su salud mediante la actividad física parte de su vida cotidiana. La actuación debe ser a gran escala, coherente y consistente a través de los diferentes niveles de gobierno y diferentes sectores. En el siglo 21, la promoción de la actividad física debe ser visto como una necesidad, no un lujo, y la acción debe basarse en una serie de principios clave:

- Teniendo un enfoque de la salud de la población.
- Utilizando una definición amplia de la actividad física
- La participación de múltiples sectores
- La mejora del medio ambiente para la actividad física
- De trabajo en múltiples niveles
- Basar los programas sobre la declaró necesidades de la población
- La aplicación de múltiples facetas, global y eficaz los enfoques
- La mejora de la equidad
- Utilizando la mejor evidencia disponible
- Ser sostenibles.

Papel del sector de la salud

Adopción de medidas sobre la actividad física se encuentra a menudo en el ámbito de sectores tales como la planificación urbana, el transporte, la educación y el deporte. Los siguientes son ejemplos de intervenciones de los diferentes sectores que apoyan la actividad física.

Finlandia, Alemania y los Países Bajos el aumento de montar en bicicleta. En Finlandia, los beneficios netos de duplicar el ciclismo (de reducir las lesiones y otros efectos en la salud) se estima que supera los costes por? 100-200 millones de euros al año.

En 2004, el condado de Nordland, Noruega inició un amplio programa para proporcionar todos los alumnos de 210 escuelas primarias con al menos 60 minutos de actividad física durante todos los días escolares.

Un nuevo concepto define la salud como la primera prioridad de la política nacional del deporte en Suiza y más activo físicamente las personas como su principal objetivo.

Proveedores de atención primaria en el condado de Östergötland, Suecia actividad física prescritas a los pacientes. Una evaluación determinó que, después de 12 meses, el 49% de los que recibieron la prescripción informó de la adhesión a ella, y un 21% adicional se activa con regularidad.

El sector de la salud es el mejor situado para forjar las alianzas y el derecho a llevar adelante una acción eficaz, por lo que debería facilitar la administración en el ámbito de la actividad física. Puede tomar la iniciativa en seis áreas:

- Hacer actividad física parte de la prevención primaria.
- Documentar la eficacia de las intervenciones y la

difusión de la investigación

- Demostrando los beneficios económicos de invertir en la actividad física
- La conexión de políticas pertinentes
- La promoción y el intercambio de información
- Predicar con el ejemplo.

Esta información se extrae de una nueva publicación de la Oficina Regional de la OMS para Europa, titulado La actividad física y la salud en Europa: evidencia para la acción, la Oficina Regional de sitio web ofrece más información sobre esta publicación y la función de la actividad física en la salud.

Para obtener más información, póngase en contacto:

INFORMACIÓN TÉCNICA:

Sra Francesca Racioppi

Científico, los accidentes, el transporte y la salud

Oficina Regional de la OMS para Europa

Via Francesco Crispi 10, I-00187 Roma, Italia

Tel.: +39 06 4877545. Fax: +39 06 4877599

E-mail: frr@ecr.euro.who.int

Sra Sonja Kahlmeier

Funcionaria Técnica, Transporte y Salud

Oficina Regional de la OMS para Europa

Via Francesco Crispi 10, I-00187 Roma, Italia

Tel.: +39 06 4877562. Fax: +39 06 4877599

E-mail: ska@ecr.euro.who.int

INFORMACIÓN DE PRENSA:

D.ª Cristiana Salvi

Oficial Técnico, Comunicación y Promoción

Oficina Regional de la OMS para Europa

Via Francesco Crispi 10, I-00187 Roma, Italia

Tel.: +39 06 4877543. Móvil: +39 348 0192305

Fax: +39 06 4877599. E-mail: csa@ecr.euro.who.int

Sra Liuba Negru

Prensa y relaciones con los medios Oficial

Oficina Regional de la OMS para Europa

Scherfigsvej 8, DK-2100 Copenhagen Ø, Dinamarca

Tel.: +45 3917 1344. Fax: +45 3917 1880

E-mail: lne@euro.who.int