

PERSONAS MÁS ACTIVAS PARA UN MUNDO MÁS SANO



UNA VISIÓN PARA UN MUNDO MÁS ACTIVO

Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Sin embargo, gran parte del mundo se está volviendo menos activo. A medida que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad aumentan. En algunos países estos niveles pueden llegar hasta el 70%, debido a los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología, los valores culturales y la urbanización.

Si no se actúa para aumentar los niveles de actividad física, los costos conexos seguirán aumentando, lo que repercutirá negativamente en los sistemas sanitarios, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de las comunidades y la calidad de vida.

Este nuevo plan de acción mundial para promover la actividad física responde a las peticiones de los países de contar con orientaciones actualizadas y con un marco de medidas normativas eficaces y viables para aumentar la actividad física en todos los niveles. En el plan se establecen cuatro objetivos y se recomiendan 20 medidas normativas que son universalmente aplicables a todos los países y que abordan los múltiples determinantes culturales, ambientales e individuales de la inactividad.

Una aplicación eficaz requerirá un liderazgo audaz combinado con alianzas multisectoriales que impliquen a todas las instancias gubernamentales en todos los niveles para lograr una respuesta coordinada de todo el sistema.

La Organización Mundial de la Salud apoyará a los países para que amplíen y refuercen su respuesta con soluciones normativas basadas en datos empíricos, directrices y herramientas de aplicación, y supervisará los progresos y las repercusiones a nivel mundial.

Hay muchas maneras de estar activo — caminar, montar en bicicleta, hacer deporte, entretenerse activamente, bailar y jugar— y muchas oportunidades para aumentar la participación.

OBJETIVO: REDUCIR LA INACTIVIDAD FÍSICA

**PARA 2025
10%**

**PARA 2030
15%**

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.



LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS SANITARIOS, SOCIALES Y ECONÓMICOS

Y PUEDE CONTRIBUIR A LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) PARA 2030.

La adopción de medidas normativas que propicien la actividad física está interconectada con 13 ODS



Trabajar de manera colaborativa e invertir en medidas normativas que propicien los desplazamientos a pie o en bicicleta, el deporte, el entretenimiento activo y el juego pueden promover el bienestar de las comunidades y la calidad de vida para todos.

¿QUÉ VA A HACER LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD?

Trabajando de manera colaborativa, la OMS ayudará a los países a aplicar un enfoque que abarque a toda la comunidad para aumentar los niveles de actividad física de las personas de todas las edades y capacidades. Se fortalecerán la coordinación y la capacidad a nivel mundial, regional y nacional para responder a las necesidades de apoyo técnico, innovación y orientación.

La OMS se centrará en las siguientes áreas clave:



Facilitar y promover las alianzas multisectoriales



Elaborar y difundir políticas, directrices y herramientas



Impulsar la innovación y las soluciones digitales



Promover la adopción de medidas normativas, las alianzas y la participación comunitaria



Apoyar la transferencia de conocimientos



Promover la inversión en investigación y evaluación



Apoyar la movilización de recursos



Proporcionar apoyo técnico



Establecer alianzas para reforzar la capacidad del personal



Hacer un seguimiento de los progresos y las repercusiones

SOLUCIONES DEL CONJUNTO DE INSTANCIAS GUBERNAMENTALES PARA HACER FRENTE A LA INACTIVIDAD FÍSICA

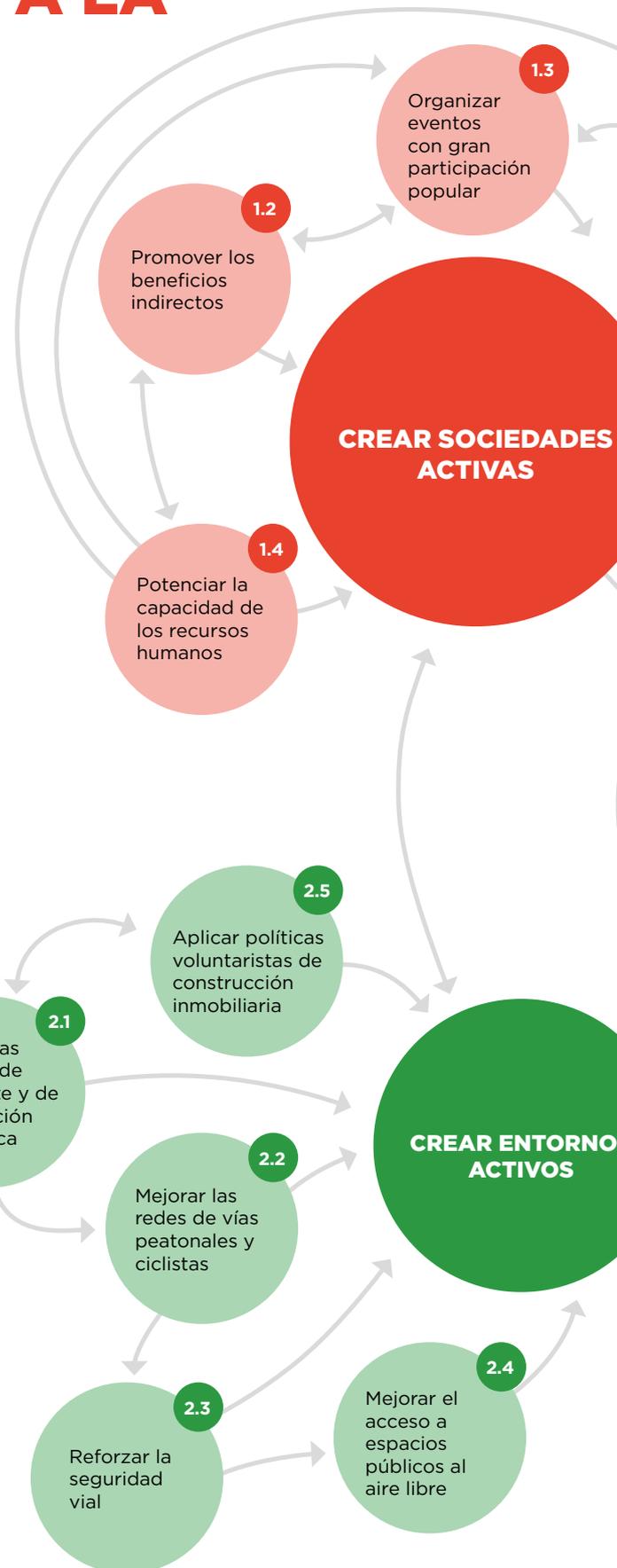
Este plan de acción mundial proporciona una hoja de ruta «basada en sistemas» con el fin de que todos los países puedan tomar medidas a nivel nacional y subnacional para aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.

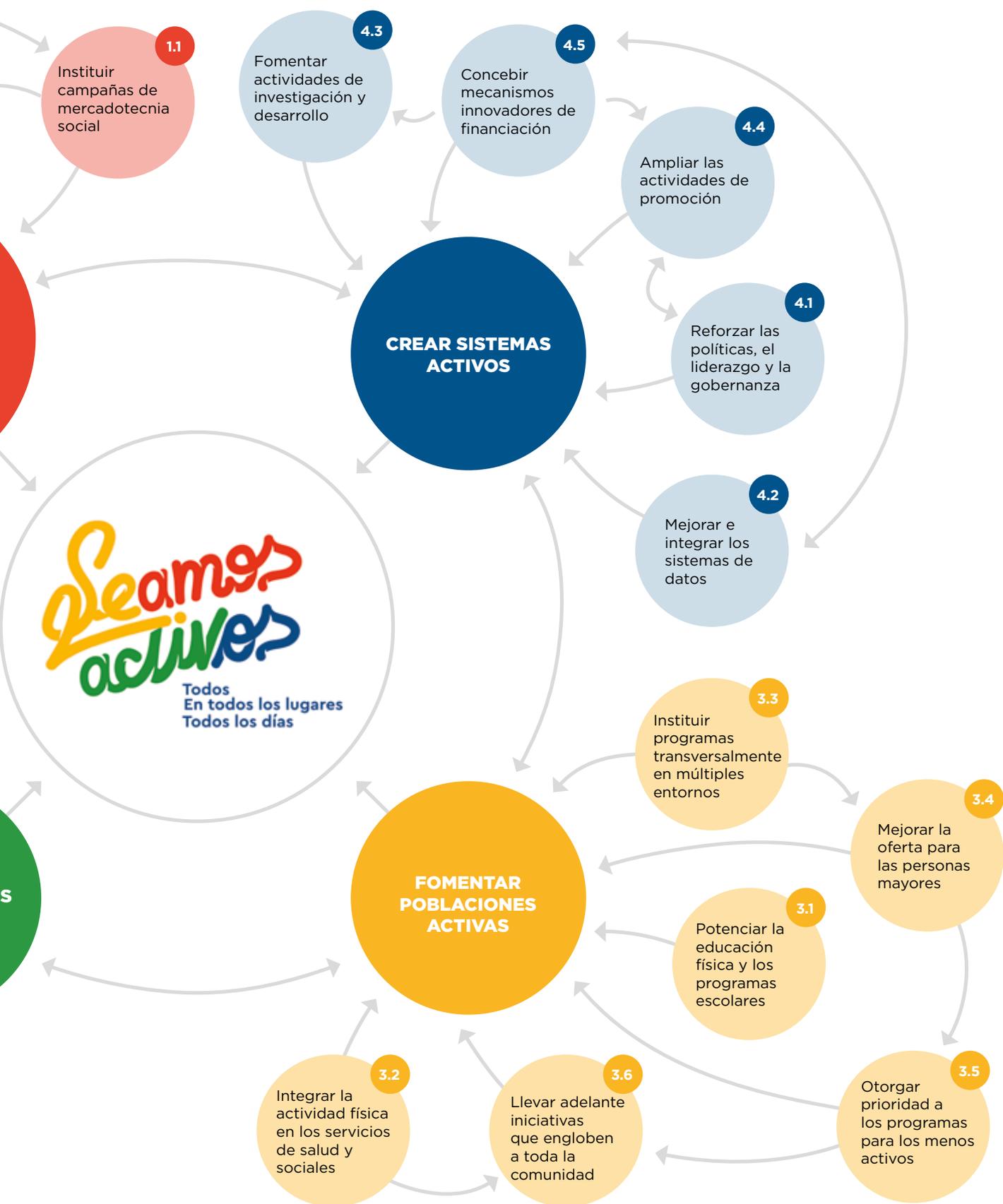
El aumento de la actividad física requiere un enfoque basado en sistemas – no existe una solución normativa única

¿QUÉ ES UN ENFOQUE «BASADO EN SISTEMAS»?

Un enfoque basado en sistemas reconoce la interconexión y la interacción adaptativa de las múltiples influencias sobre las oportunidades de actividad física. Muestra las numerosas oportunidades que tienen las distintas partes interesadas para adoptar medidas normativas con el fin de invertir las tendencias actuales de inactividad y la forma en que estas interactúan en múltiples niveles.

Su aplicación requiere una respuesta colectiva y coordinada en todos los entornos en los que las personas viven, trabajan y juegan por parte de todas las partes interesadas pertinentes de todos los niveles, con el fin de garantizar un futuro más activo.





Las cifras indicadas se refieren a las medidas normativas recomendadas. Para obtener información más detallada, véase el informe principal.



Organización
Mundial de la Salud

www.who.int/lets-be-active/en/
#Beactive
Contacto: letsbeactive@who.int

