

Día Mundial de la Actividad Física (AF)

6 de abril de 2021

En el Día Mundial de la Actividad Física, la Red de Actividad Física del Uruguay (RAFU), plantea diferentes actividades para promover el movimiento en toda la población, con el lema **“movete hacia tu versión más saludable, tu salud se construye con tus movimientos cotidianos”**.



En la actual situación sanitaria, con incremento de casos por COVID, es necesario limitar el riesgo de exposición y contagios. Este escenario presenta la dificultad de compatibilizar la realización de AF cotidiana con el mantenimiento de las burbujas sociales y la reducción de movilidad. Para vencerla se plantean actividades dentro de la rutina familiar, laboral y al aire libre, de forma de activar las burbujas en las que nos encontramos.

La AF genera complementariamente beneficios en varias dimensiones de la salud, incluyendo el manejo del estrés, la depresión y la ansiedad, colaborando en mejorar el bienestar y la calidad de vida, tan relevantes en el contexto actual.

La AF involucra todo movimiento corporal producido por los músculos, lo que conlleva consumo de energía. Estos movimientos son parte de la vida cotidiana: en el juego, en las tareas domésticas, en el trabajo, para desplazarse a determinados lugares, entre otras.

¿Sabías qué:

- En Uruguay 2 de cada 10 personas entre los 15 y los 64 años realizan un nivel bajo de AF, presentando un comportamiento sedentario casi 3 de cada 10 personas en esta misma franja etaria.
- Las personas con un nivel insuficiente de AF tienen un riesgo de muerte entre un 20 % y un 30 % mayor, en comparación con aquellas que alcanzan un nivel suficiente de AF.
- El nivel bajo de AF se debe en parte a la inactividad durante el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario en el trabajo y en el hogar. El

incremento del uso de medios de transporte motorizados también contribuye a una AF insuficiente.

- A nivel mundial: 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de AF recomendados (1400 millones de adultos). Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de AF.

Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos de la población mundial al año, con un mayor nivel de AF

Es mejor realizar cualquier AF que no realizar ninguna. Al aumentar la AF de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar los niveles recomendados.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad en enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades respiratorias, cardiovasculares y cánceres como el de colon y mama.

Recomendaciones para la salud:

Desde la RAFU, se propone en línea con la consigna de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para este día: "AF un poco vale mucho", el lema "movete hacia tu versión más saludable, tu salud se construye con tus movimientos cotidianos". Se promueven cambios alcanzables y mantenidos en el tiempo, de forma que la AF en los momentos cotidianos, se transforme en un estilo de vida.

Con "movimientos cotidianos" nos referimos a todos los movimientos que se pueden lograr de manera accesible en tus acciones diarias, que sean incorporados como hábitos de vida y así logren beneficios en la salud.

A modo de ejemplo, en línea con las recomendaciones de la OMS, se plantea:

Población infantil (menores de 5 años): Con respecto a la AF, se recomienda que realicen al menos una hora de actividad moderada a intensa a lo largo del día. Se recomienda evitar el máximo posible el tiempo frente a una pantalla, que no supere una hora en actitud sedentaria. Cuanto menos mejor.

Población infantil (escolar y liceal): Se recomienda dedicar al menos una hora al día de AF moderadas a intensas, principalmente aeróbica. Además se deberían incorporar aquellas que fortalecen músculos y huesos, al menos tres días a la semana.

Se debería limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio frente a una pantalla. Por tanto, en los momentos de ocio, incorporar una actividad recreativa que implique movimiento: pasear el perro, volver de la escuela o liceo caminando, juegos activos en familia y/o con amigos, subir y bajar por las escaleras, inclusive si elige el uso de dispositivos electrónicos buscar aquellos que impliquen movimiento.

Población de adultos en edad laboral: Se recomienda realizar actividades físicas aeróbicas moderadas desde 150 a 300 minutos en la semana, o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos. También se debería realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que estas actividades aportan beneficios adicionales para la salud. Complementariamente, se debería 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) aporta beneficios para la salud.

Optar por el uso de escaleras, trasladarse a pie o en bicicleta, dejar el auto a distancia o bajarse unas paradas antes si se utilizan medios de transporte motorizados u optar por ir a pie al ir a buscar a los hijos a la escuela.

Adultos mayores: Se mantienen las mismas recomendaciones que para adultos en edad laboral. Se hace hincapié en incorporar durante tres o más días a la semana, actividades que desarrollen el equilibrio funcional y sean estímulo moderado de la fuerza muscular para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

Mujeres durante el embarazo y el puerperio: Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana e incorporar una variedad de actividades de fortalecimiento muscular. Complementariamente se sugiere

limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La inclusión de actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.

Personas con enfermedades crónicas: Para las personas con Enfermedades No Transmisibles (ENT) las recomendaciones son básicamente iguales con pequeños ajustes puntuales. Recordando la importancia de los controles periódicos con su equipo de salud tratante para el seguimiento de dichas enfermedades. En estos casos también se 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 a lo largo de la semana. Se sugiere también realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, dado que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud. Al igual que otros grupos deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

Documento elaborado por:

