

PREVENCIÓN DE LAS ECNT (ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES):

# Inversiones que funcionan para promover la actividad física

Documento complementario a la *Carta de Toronto para la actividad física: Un llamado Global para la Acción*

La inactividad física es la cuarta causa de muerte por enfermedades no transmisibles (ECNT) en todo el mundo (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer) y contribuye a provocar más de tres millones de muertes evitables cada año.<sup>1</sup> La inactividad física está relacionada (directa e indirectamente) con otros factores de riesgo importantes para desarrollar ECNT, como la presión sanguínea alta y niveles elevados de colesterol y de glucosa. También tiene relación con el llamativo aumento de la obesidad infantil y adulta, constatado en los últimos años no solo en los países desarrollados sino también en muchos países en vías de desarrollo. Una cantidad considerable de evidencia científica confirma el papel que tiene la inactividad física como un factor de riesgo para desarrollar ECNT, independiente de una dieta inadecuada, del hábito de fumar o del consumo excesivo de alcohol.

La actividad física aporta beneficios integrales para la salud a lo largo de toda la vida: promueve el crecimiento saludable, el desarrollo de los niños y jóvenes, además ayuda a prevenir el incremento de peso no saludable en la edad mediana y es importante para el envejecimiento saludable, mejorar y mantener la calidad de vida y la independencia en los adultos mayores.

Las estimaciones más recientes a escala mundial indican que la salud del 60% de la población mundial está en riesgo debido a la inactividad física.<sup>2</sup> Incrementar la participación de la población en general en la actividad física es una prioridad en casi todos los países de alto y mediano ingreso y está emergiendo también como una prioridad en los países de bajo ingreso experimentando en la actualidad rápidas transiciones sociales y económicas.

**La Carta de Toronto para la actividad física** (Mayo 2010) describe los beneficios directos y co-beneficios para la salud derivados de invertir en políticas y programas cuyo objetivo es incrementar el nivel de actividad física.<sup>3</sup> La Carta de Toronto, que ya ha sido traducida a 11 idiomas, aboga firmemente la adopción de

más medidas y una mayor inversión en la actividad física como parte de un enfoque integral para la prevención de las ECNT. La Carta se elaboró a partir de una amplia consulta a escala mundial y es un llamado a adoptar medidas en cuatro áreas clave y que están en línea con la Estrategia Mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud: 1) política nacional; 2) políticas y regulaciones; 3) programas y entornos; y 4) alianzas. Contamos con una sólida evidencia que puede orientar la implementación de enfoques eficientes para aumentar la práctica de actividad física.<sup>4,5,6</sup> Para lograr invertir la tendencia a la disminución de la actividad física que se constata en todos los países, será necesario comprometer a combinar estrategias socio-culturales, medio ambientales y en los determinantes de la inactividad física presentes en las políticas. La actividad física se ve afectada por las políticas y prácticas en los ámbitos educativos, del transporte, de parques y recreación, de medios de comunicación y empresas, por lo cual todos estos sectores de la sociedad deberán participar en la soluciones. Hay una clara necesidad de informar, motivar y apoyar a las personas y a las comunidades a mantenerse activas de una forma segura, accesible y agradable. **No existe una sola solución para aumentar la actividad física, un enfoque integral y eficaz requerirá la aplicación de estrategias múltiples y convergentes.** Para apoyar a los países dispuestos a asumir este reto, existen siete "mejores inversiones" para promover la actividad física, que cuentan con evidencia de eficacia y que tendrán aplicabilidad mundial.



**Los enfoques comunitarios integrales realizados en los lugares donde la gente vive, trabaja y se divierte tienen la ventaja de movilizar un gran número de personas.**

# Mejores Inversiones para promover la actividad física

## 1 Programas escolares integrales

Los colegios pueden facilitar la práctica de actividad física a la gran mayoría de los niños y constituyen un entorno decisivo para llevar a cabo programas que ayuden a los alumnos a desarrollar los conocimientos, habilidades y hábitos que les permitan llevar una vida saludable y activa durante muchos años. El enfoque escolar integral para la práctica de actividad física implica priorizar las clases de educación física y que sean muy activas y regulares, además de ofrecer entornos físicos y recursos adecuados para la práctica formal y no formal de actividad física a lo largo del día (ej.: juego y recreación antes, durante y después del horario escolar). También se podrían implementar programas que animen a los estudiantes a ir caminando o en bicicleta al colegio y realizar políticas escolares que favorezcan la aplicación de estas medidas así como la participación del personal, los alumnos, los padres y la comunidad en general.

Si desea más información sobre los mejores enfoques para aplicar este tipo de programa escolar integral a la actividad física puede consultar:

- Ribeiro IC, Parra DC, Hoehner CM, Soares J, Torres A, Pratt M, et al. *School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. Global Health Promotion; 17(2) 2010. (Programas de educación física en la escuela: intervenciones basadas en la evidencia para fomentar la actividad física entre los jóvenes de América Latina).*
- Unión Internacional de Promoción de la Salud y de Educación para la Salud (UIPES). *Generar escuelas promotoras de salud: Pautas para promover la salud en la escuela. 2009 <http://www.iuhpe.org>.*
- Organización Mundial de la Salud. *School policy framework: Implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2008.*

además de ofrecer entornos físicos y recursos adecuados para la práctica formal y no formal de actividad física a lo largo del día

## 2 Políticas y sistemas de transporte que den prioridad a los desplazamientos a pie, en bicicleta y en transporte público

El "transporte activo" es la forma más práctica y sostenible de aumentar la actividad física diariamente; si aumentamos el transporte activo, conseguiremos beneficios colaterales como la mejora de la calidad del aire, la disminución del tráfico y la reducción de las emisiones de CO<sub>2</sub>. Aumentar el transporte activo exige el desarrollo y la aplicación de políticas que incidan en el uso del suelo y mejoren el acceso a las vías peatonales, a ciclorutas y al transporte público. Todo esto combinado con programas de promoción eficaces que fomenten y apoyen la decisión de caminar, ir en bicicleta y utilizar el transporte público (trenes, tranvías y autobuses) en el momento de trasladarse de un lugar a otro. Esta combinación de estrategias puede modificar la elección del medio de transporte dejando en un segundo plano los vehículos privados motorizados y aumentando la actividad física. En todo el mundo hay ejemplos de medidas aplicadas con éxito en este sentido. Si desea más información sobre los mejores enfoques para aumentar el uso de transporte no motorizado puede consultar:

- Pucher J, Dill J, Handy S. *Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling: An international review. Prev Med. 50 S106-S125; 2010.*
- *An Australian Vision for Active Transport. A report prepared by Australian Local Government Association, Bus Industry Confederation, Cycling Promotion Fund, National Heart Foundation of Australia, International Association of Public Transport. 2010. <http://www.alga.asn.au/policy/transport/ActiveTransport.pdf>*
- Organización Mundial de la Salud; *A physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe. Oficina Regional de la OMS para Europa, Copenhagen 2002.*







### 3 Normativa e infraestructuras de diseño urbano que permitan un acceso equitativo y seguro para la actividad física recreativa y fomenten los hábitos de caminar e ir en bicicleta por motivos recreativos o de transporte a lo largo de toda la vida

El medio ambiente físico construido puede facilitar o ser una barrera al ofrecer lugares seguros y accesibles donde las personas participen en actividades de recreo, hagan ejercicio, caminen o monten en bicicleta. Las regulaciones de planeación y diseño urbanos a nivel nacional, regional y local requieren la creación de zonas mixtas en las que los establecimientos comerciales, de servicios y los lugares de trabajo se ubiquen cerca de las viviendas, así como que haya redes viales que les faciliten a las personas caminar y montar en bicicleta para llegar a sus destinos. Para apoyar las actividades recreativas es necesario ofrecer acceso a espacios públicos abiertos y zonas verdes con infraestructuras de recreo adecuadas. La existencia de redes que combinen vías peatonales, ciclorutas y transporte público fomenta la actividad física para el transporte y como recreación activa. Si desea más información sobre los mejores enfoques para construir entornos urbanos que propicien la práctica de actividad física puede consultar:

- National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity. London, UK 2008. <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/11917/38983/38983.pdf>
- Heath GW, Brownson RC, Kruger J, Miles R, Powell K, Ramsey LT. The effectiveness of urban design and land use and transport policies and practices to increase physical activity: A systematic review. *J Phys Act Health*. (S1):S55-S76. 2006.
- Healthy Spaces & Places: A national guide to designing places for healthy living. Developed by the Australian Local Government Association, the National Heart Foundation of Australia and the Planning Institute of Australia and funded by the Australian Government Department of Health and Ageing. [www.healthypaces.org.au](http://www.healthypaces.org.au)

### 4 Actividad física y prevención de las ECNT integrados en los sistemas de atención primaria de salud

Los médicos y los profesionales de la salud influyen de una manera importante en la conducta de los pacientes y introducen al paciente en las acciones de prevención de ECNT dentro del sistema de atención de salud, por lo que pueden incidir en amplios sectores de la población. Los sistemas de atención de salud deberían incluir la actividad física como un elemento explícito de la exploración médica rutinaria para detectar factores de riesgo comportamentales y realizar las intervenciones necesarias para la prevención de ECNT, promover la educación de los pacientes y su derivación a los especialistas. En la prevención primaria y secundaria es importante la formulación de mensajes positivos sobre la actividad física. Las medidas de prevención de las ECNT deberían integrarse en los sistemas de gestión de las enfermedades transmisibles, adaptándose al contexto y a los recursos disponibles. Estas medidas deberían centrarse en consejos prácticos y breves vinculados a las

actividades comunitarias y que conduzcan a un cambio comportamental. Casi todos los países necesitarán impartir formación a los profesionales de la salud con el fin de que adquieran las competencias necesarias para ejercer las actividades de prevención de las ECNT a través de la modificación de los comportamientos de riesgo y la actividad física. Si desea más información sobre los mejores enfoques para promover la actividad física a través de la atención primaria de salud puede consultar:

- Joint Advisory Group on General Practice and Population Health. *Integrated approaches to supporting the management of behavioural risk factors of Smoking, Nutrition, Alcohol and Physical Activity (SNAP) in General Practice*. Departamento de Salud y Envejecimiento del gobierno australiano, Canberra 2001. [www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61to65/\\$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf](http://www.cphce.unsw.edu.au/cphceweb.nsf/resources/CGPISresources61to65/$file/SNAP+Framework+for+General+Practice.pdf)
- Mendis S. The policy agenda for prevention and control of non-communicable diseases. *Br Med Bull* November 8 Dec 2010. doi: 10.1093/bmb/ldq037
- Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo 2008: La atención primaria de salud, más necesaria que nunca. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2008.

### 5 Educar a la población, utilizando también los medios de comunicación para concienciarla y modificar las normas sociales en materia de actividad física

Los medios de comunicación ofrecen una forma eficaz para transmitir mensajes claros y consistentes sobre los beneficios de la actividad física a una gran parte de la población. En casi todos los países, la promoción de la actividad física brilla por su ausencia en los medios. Se podrían utilizar los medios de comunicación, tanto de pago como gratuitos, para concienciar a la población, aumentar sus conocimientos, modificar las normas y valores de la comunidad y motivar a las personas a llevar una vida más activa. Para educar a la población en esta materia se pueden emplear las relaciones públicas, los medios impresos, audiovisuales, electrónicos publicitarios y posters, recordatorios impresos en los lugares y momentos donde se deciden las conductas, actos de participación multitudinarias, distribución a gran escala de información, y también las nuevas tecnologías como los mensajes de texto, las redes sociales y otros usos de internet. Lo más eficaz para educar a las personas en materia de salud y modificar los valores de la comunidad en este sentido es una combinación de los diferentes enfoques que cuenten con la participación de la comunidad y que tenga una continuidad en el tiempo. Si desea más información sobre los mejores enfoques en materia de medios de comunicación y de educación de la población puede consultar:

- Wakefield M, Loken B, Hornik R. Use of mass media campaigns to change health behaviour. *The Lancet* 2010;376:1261-1271.
- Bauman A, Chau J. The Role of Media in Promoting Physical Activity. *J Phys Act Health* 2009;6:S196-S210. Health Development Agency. The effectiveness of public health campaigns. Briefing No. 7, June 2004 [www.nice.org.uk/niceMedia/documents/CHB7-campaigns-14-7.pdf](http://www.nice.org.uk/niceMedia/documents/CHB7-campaigns-14-7.pdf)





## 6 Programas dirigidos a la comunidad en los que participan diversos entornos y sectores y que movilicen a la comunidad y a sus recursos y los integren

Son más eficaces los enfoques comunitarios integrales que inciden en la práctica de la actividad física en todo el trayecto vital comparado con un solo programa dirigido a la población y cuyo objetivo sea aumentar el nivel de actividad física. Si las diferentes políticas, programas y actividades de educación de la población dirigidas a fomentar la práctica de la actividad física se ubican en entornos decisivos como las ciudades, los gobiernos locales, las escuelas y los lugares de trabajo se tendrá la oportunidad de obtener políticas y programas educativos integrados. Los enfoques comunitarios integrales realizados en los lugares donde la gente vive, trabaja y se divierte tienen la ventaja de movilizar un gran número de personas. Existen buenos ejemplos del éxito de estos programas en países de alto y mediano ingreso. Si desea más información sobre los mejores enfoques de los programas dirigidos a toda la comunidad, puede consultar:

- Matsudo SM, Matsudo VR, Araujo TL et al. *The Agita Sao Paulo Program as a model for using physical activity to promote health. Rev Panam Salud Publica* 2003;14:265-272.
- Matsudo V, Matsudo S, Araujo T et al. *Time Trends in Physical Activity in the State of Sao Paulo, Brazil:2002-2008. Med Sci Sports Exerc* 2010; doi 10.1249/MSS.0b013ec3181c1fc8c.
- Gamez R, Parra D, Pratt M et al. *Muevete Bogota: promoting physical activity with a network of partner companies. Promot Educ* 2006;13:138-143.
  - Maddock J, Takeuchi L, Nett B et al. *Evaluation of a statewide program to reduce chronic disease: The Healthy Hawaii Initiative, 2000-2004. Evaluation and Program Planning* 2006;29:293-300. DOI: 10.1016/j.evalprogplan.2005.12.007.
  - Brown WJ, Mummery K, Eakin E et al. *10,000 Steps Rockhampton: Evaluation of a Whole Community Approach to Improving Population Levels of Physical Activity. J Phys Act Health* 2006;3:1-14.



## 7 Sistemas y programas deportivos que promueven el “Deporte para todos” y fomentan su práctica en todas las etapas de la vida

El deporte es popular en todo el mundo y se puede fomentar la participación de las personas en la actividad física mediante la aplicación de políticas y programas de deporte comunitario o “Deporte para todos”. En base al atractivo universal que tiene el deporte, se podría organizar un sistema deportivo integral que contemplara la adaptación de cada deporte ofreciendo una gran variedad de actividades que respondieran a los intereses de hombres, mujeres, niños y niñas de todas las edades, además de brindar oportunidades de formación y entrenamiento bien coordinadas. No obstante, la prioridad explícita de los programas de deportes debería ser la de ofrecer la práctica de una actividad física agradable. Para que estos sistemas sean una realidad es imprescindible establecer vínculos de colaboración entre las organizaciones federaciones internacionales de deportes, los comités olímpicos nacionales y las organizaciones deportivas nacionales y regionales, además de los clubs locales y otras instituciones deportivas. Las industrias del deporte y del fitness son enormes empresas de ámbito mundial y un medio de comunicación con gran poder de influencia. Las estrellas del mundo del deporte pueden actuar como modelos y promover la práctica del mismo, pero estas iniciativas promocionales no bastan. Las organizaciones pueden promover además la actividad física mediante políticas y programas de apoyo que reduzcan las barreras sociales y financieras al acceso y a la práctica del deporte, así como aumentar la motivación para la práctica, sin olvidar a las personas con discapacidades psíquicas o físicas. Si desea más información sobre los sistemas deportivos y sobre Deporte para todos, puede consultar:

- *The Sport for All Commission.* <http://www.olympic.org/sport-for-all-commission?tab=0>
- *The development of Sport for All in the countries of Europe.* [http://www.sport-in-europe.eu/index.php?option=com\\_content&task=view&id=46&Itemid=140](http://www.sport-in-europe.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=46&Itemid=140)
- *Baumann W. The Global Sport for All Movement: Achievements and Challenges. International Council of Sports Science and Physical Education Bulletin No 50 May 2007.* <http://www.icsspe.org/>
- *Canadian Sport For Life.* See <http://www.canadiansportforlife.ca/default.aspx?PageID=1000&LangID=en>

**Inversiones que funcionan para promover la actividad física** es un documento complementario a la *Carta de Toronto para la Actividad Física* que identifica siete mejores inversiones para aumentar la práctica de la actividad física por parte de la población. Si estas inversiones logran aplicarse en suficiente escala contribuirán de manera significativa a reducir la carga de enfermedades crónicas no transmisibles y a promover la salud de la población. Además, estas inversiones contribuirán a mejorar la calidad de vida y los entornos en los que vivimos.

**Menciones:** Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). (Abogacía Mundial por la Actividad Física, Consejo de Abogacía de la ISPAH (Sociedad Internacional para la promoción de la actividad física y la salud)). *NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity.* (Prevención de las ECNT: Inversiones que funcionan para promover la actividad física.) Febrero 2011. Disponible en: [www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork](http://www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork)

### Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks.* Ginebra (Suiza): Organización Mundial de la Salud; 2009. [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/en/](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/en/).
2. Bull FC, Armstrong TP, Dixon T, Ham S, Neiman A, Pratt M. Physical Inactivity. In: Ezzati M, Lopez A, Rodgers A, Murray C, editors. *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors.* Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2005.
3. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. *The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action.* May 20 2010. [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk).
4. Organización Mundial de la Salud. *Interventions on Diet and Physical Activity What Works? Informe resumen,* Ginebra ( Suiza): Organización Mundial de la Salud; 2009.
5. Hoehner CM, Soares J, Parra Perez D, Ribeiro IC, Joshi CE, Pratt M, Legetic BD, Carvalho Malta D, Matsudo VR, Ramos LR, Simões EJ, Brownson RC. *Physical Activity Interventions in Latin America A Systematic Review.* *Am J Prev Med* 2008;34(3):224-233.
6. Brown DR, Heath GW, Martin, SL (Eds.). *Promoting Physical Activity: A Guide to Community Action,* 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010.

