

DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

Dra. Noelia Villalta C. MD. MPH.

Consultora Nacional ENT

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud





MAGNITUD DEL PROBLEMA

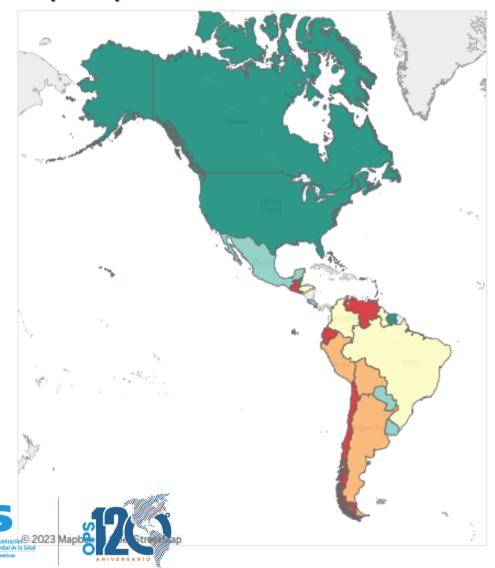


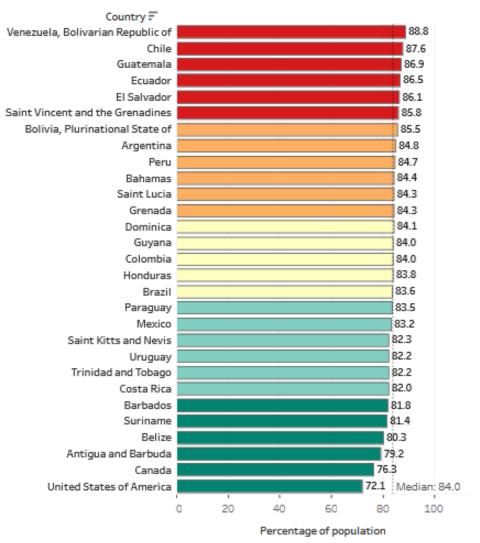




ACTIVIDAD FÍSICA INSUFICIENTE

ADOLESCENTES DE 11 A 17 AÑOS QUE NO CUMPLEN LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, OMS, 2016

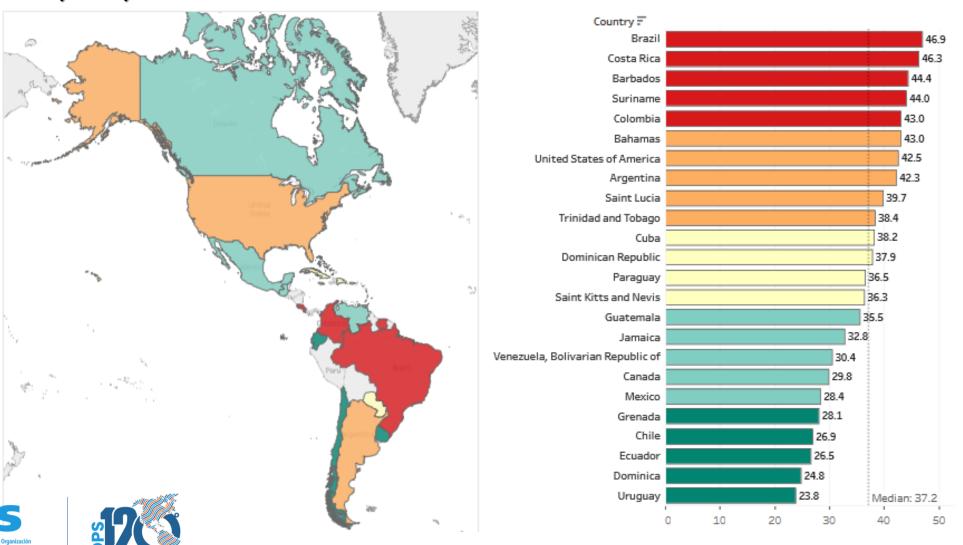




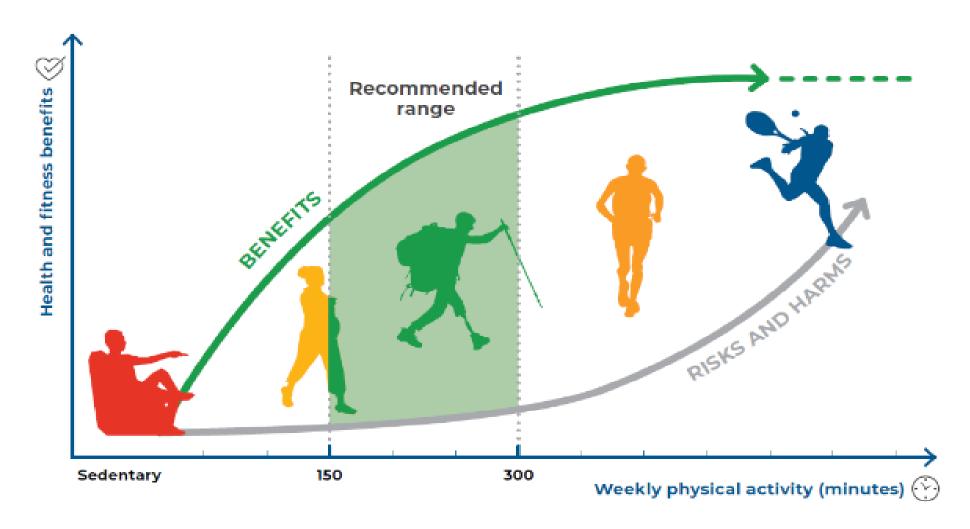
https://www.paho.org/en/enlace/insufficient-physical-activity

ACTIVIDAD FÍSICA INSUFICIENTE

PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS QUE NO CUMPLEN LAS RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA, OMS, 2016



CURVA DE BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA







RESPUESTA DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD







Jerarquía de intervenciones



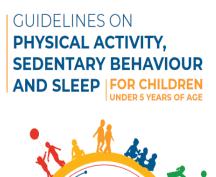
Plan mundial sobre actividad física





Directrices del Plan







Plan







PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

META

Lograr una reducción relativa del 15% en la prevalencia mundial de la inactividad física en adultos y adolescentes para el 2030.







OBJETIVOS ESTRATÉGICOS DEL PLAN



OBJETIVO 1

Crear una sociedad activa



OBJETIVO 2

Crear entornos activos



OBJETIVO 3

Fomentar poblaciones activas



OBJETIVO 4

Crear sistemas activos





IMPACTO DE PROMOVER LA A.F. EN LOS ODS







DIRECTRICES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

Ayudan a los países a elaborar políticas sanitarias con base científica y apoyan la aplicación del *Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030.*









NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADA POR LAS DIRECTRICES







RECOMENDACIONES DE LAS DIRECTRICES







NIÑOS Y ADOLESCENTES



actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.





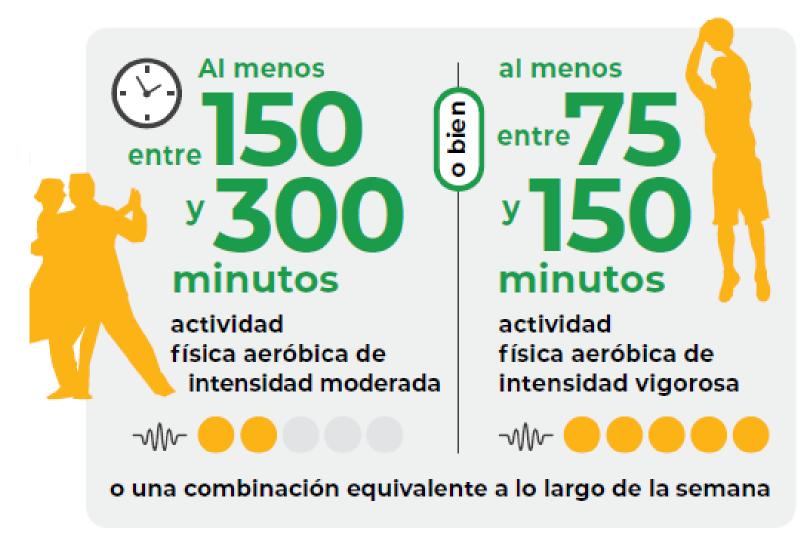
aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen los músculos y los huesos.







ADULTOS DE 18-64 AÑOS







ADULTOS MAYORES DE 65 AÑOS







MUJERES EMBARAZADAS Y EN PUERPERIO







ADULTOS MAYORES CON AFECCIONES CRÓNICAS







NIÑOS Y ADOLESCENTES CON DISCAPACIDAD









ADULTOS CON DISCAPACIDAD







HERRAMIENTAS PARA AYUDAR A CUMPLIR CON LAS DIRECTRICES







HERRAMIENTAS DE LAS DIRECTRICES







HERRAMIENTAS DE LAS DIRECTRICES

GUIDELINES ON

PHYSICAL ACTIVITY,
SEDENTARY BEHAVIOUR
AND SLEEP FOR CHILDREN
UNDER 5 YEARS OF AGE









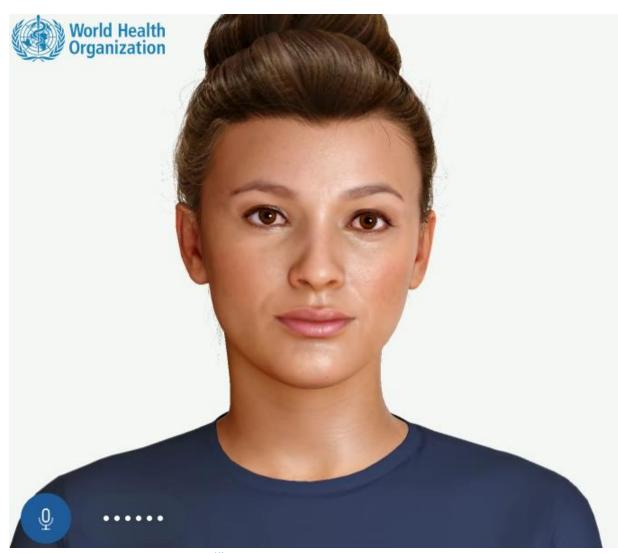
ALGUNOS EJEMPLOS EXITOSOS







• • AI FLORENCIA



¿Lo sabías?

Cada año se podrían evitar alrededor de cinco millones de muertes si la población general fuera físicamente más activa.

- ¿Cuánta actividad física debería realizar?
- ¿Cuáles son los beneficios de estar activo?
- ¿Cuáles son los riesgos de estar inactivo?
- Hablar sobre algo completamente distinto







GRACIAS



