

Contexto de la actividad física



Definiciones claves:

Actividad física

Es un comportamiento humano y social que involucra cualquier movimiento corporal voluntario que genere un gasto energético mayor que el reposo; ocurre en los contextos físicos, sociales, culturales y políticos donde las personas viven, se transportan, trabajan, estudian y ocupan su tiempo libre.

Está influenciada por intereses, ideas, valores, creencias, emociones y relaciones, y puede generar beneficios sociales y para la salud, gracias a los efectos que tiene en la calidad de vida, la aptitud física, la salud mental, el desarrollo social y el bienestar de las poblaciones.



Comportamientos sedentarios

Son aquellos comportamientos con un gasto energético bajo. Todos tenemos comportamientos sedentarios, porque necesitamos el reposo, sin embargo, estos se vuelven peligrosos cuando son una constante en nuestro vivir.

Inactividad física

Ocurre cuando las personas no cumplen con el mínimo recomendado de actividad física.

La situación actual de la actividad física en el país

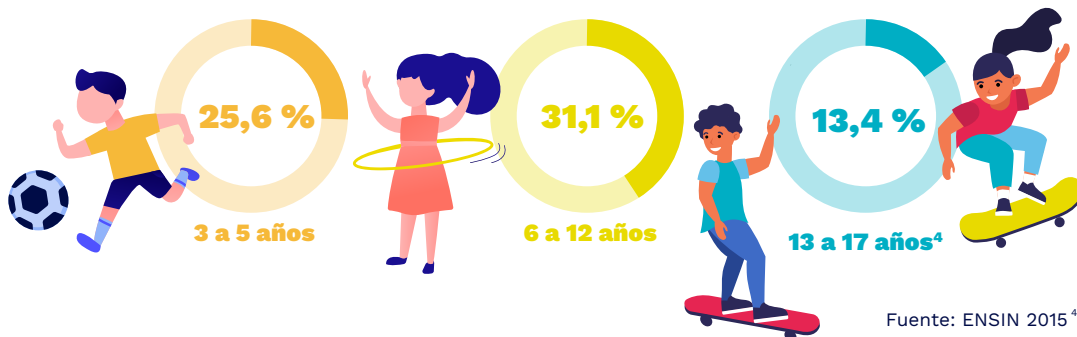
La mitad de la población adulta del país cumple con las recomendaciones de actividad física^{4,5}:



Las mujeres están aproximadamente 18 puntos porcentuales por debajo de los hombres en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física^{4,5}: (Encuesta ENSIN 2010 y 2015)



Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en niños, niñas y adolescentes:

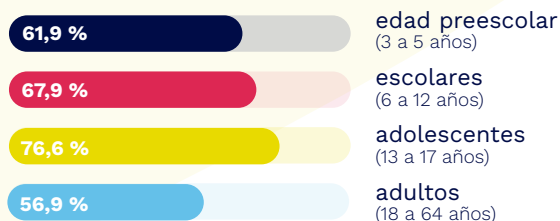


Fuente: ENSIN 2015⁴

Entre el **6 %** y el **10 %** de las muertes a nivel mundial por ENT tienen causas relacionadas con la inactividad física². En el agregado, ocasiona más muertes que el cigarrillo (cinco millones de muertes prematuras al año)³.

1 de cada **4** adultos (27,5 %) en el mundo no cumple con los niveles recomendados de actividad física¹.

Comportamiento sedentario: la población colombiana pasa tiempo excesivo frente a pantallas⁴.



Fuente: ENSIN 2015⁴

Dominios de la actividad física



Actividad física en perspectiva

La actividad física es un tema relevante en la agenda global



Organización
Mundial de la Salud



AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE
LEADING THE WAY

Organismos internacionales han llamado la atención sobre la importancia de la actividad física para el bienestar de las personas y las sociedades.

El vínculo entre la promoción de la actividad física y otros sectores para llegar al bienestar social se observa en:



La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (2015)



La Declaración de Bangkok (2016) y el Plan de Acción de Kazán (2017) han establecido la relación entre la promoción de la actividad física y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)



Plan Mundial de Acción sobre la Actividad Física 2018-2030 de la OMS



ODS 4: Educación inclusiva y de calidad



ODS 3: Garantía de una vida sana y promoción

Hay un cambio de paradigma: la actividad física como un fenómeno integral va más allá de lo biológico.

del bienestar



ODS 11: Ciudades y asentamientos sostenibles



ODS 13: Medidas para combatir el cambio climático



ODS 16: Promoción de sociedades pacíficas e inclusivas

Los beneficios de la actividad física



- **Mejora la salud física, mental y emocional de las personas.**
- **Contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, y de enfermedades infecciosas.**



Según documentos internacionales la actividad física puede contribuir a la sostenibilidad, la convivencia y la paz social.



Si la actividad física aumenta entre un 10 % y un 25 %, podrían evitarse entre 533.000 y 1,3 millones de muertes en el mundo cada año².



La actividad física es clave en el tratamiento de las ENT⁶.



Los costos de la inactividad física para los sistemas de salud pueden equivaler a un 2% del costo total de la salud⁸.



Hacer ejercicio es tan efectivo como la farmacoterapia y la psicoterapia en el tratamiento de la depresión⁷.



Por cada dólar invertido en la ciclovía se ahorran cerca de 3,7 dólares de gastos médicos directos⁹.

El mandato del Estado colombiano y el Sistema Nacional del Deporte

Normatividad nacional



Constitución Política de Colombia, art. 52:
“El ejercicio del deporte, y sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas, tiene como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.



Decreto 2771 de 2008, mediante el cual se crea la CONIAF como instancia de articulación intersectorial para la actividad física entre los sectores de salud, educación, cultura y deporte.



Ley 181 de 1995, la “Ley del Deporte”, crea el Sistema Nacional del Deporte (SND).



La Ley 1355 de 2009 establece prioridades de salud pública, como la obesidad y las ENT.



Acto Legislativo 002 del 2000, en el cual se incorporan el deporte y la recreación como parte de la educación y como gasto público social.



Ley 1967 de 2019, por medio de la cual se crea el Ministerio del Deporte.

Documentos de política pública que representan la planeación estratégica a largo plazo del deporte, la recreación y la actividad física.

2007

2009

2018

“2019 Visión Colombia II Centenario”

El deporte y la recreación son manifestaciones culturales que aportan a la convivencia, para lograr una sociedad más igualitaria y solidaria, e incluye a la actividad física dentro de uno de los ejes estratégicos*.

“Plan Decenal del Deporte 2009-2019”

La actividad física se incluye al lado del deporte, la recreación y la educación física entre los objetivos sociales que deben alcanzarse para lograr el desarrollo humano, la convivencia y la paz**.

“Política Pública Nacional para el Desarrollo del Deporte la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, Hacia un Territorio de Paz 2018-2028”***.

Ministerio del Deporte: www.mindeporte.gov.co     @MinDeporteCol



Escanea y comparte.

Clic aquí para descargar

Referencias

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. The Lancet Global Health; 2018.
2. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet; 2012.
3. Unesco. Cómo influir en el desarrollo de políticas de educación física de calidad. París: Unesco; 2021.
4. Ministerio de Salud y Protección Social, Departamento Administrativo para la Prosperidad Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud, Universidad Nacional de Colombia. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (Ensin) 2015. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; 2020.

5. Ministerio de la Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSN) 2010. Resumen Ejecutivo. Bogotá: Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Ministerio de la Protección Social; s.f.
6. Sattelmair J, Pertman J, Ding E L, Kohl H W, Haskell W, et al. Dose Response between Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis. Circulation 124 (7): 789-95.
7. Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum, S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. J Psychiatr Res. 2016; 77:42-51.
8. Pratt M, Norris J, Lobelo F, Roux L, Wang G. 2014. “The Cost of Physical Inactivity: Moving into the 21st Century.” British Journal of Sports Medicine 48 (3): 171-73.
9. Montes F, Sarmiento OL, Zarama R, Pratt M, Wang G, Jacoby E, Schmid TL, Ramos M, Ruiz O et al. Do Health Benefits Outweigh the Costs of Mass Recreational Programs? An Economic Analysis of Four Ciclovía Programs. Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine, 89(1): 153-70; 2011.

* Este documento prospectivo se le da continuidad en Visión Colombia 2050
Discusión sobre el país del futuro, publicado por el DNP en el 2022

** Este plan cuenta con la Evaluación de operaciones, institucional y resultados
del Plan Decenal del Deporte (2009-2019) – PDD que se puede consultar en:
<https://sinergiapp.dnp.gov.co/#Evaluaciones/EvalFin/1236>

*** Documento en revisión por parte del Ministerio del Deporte.

Ilustraciones de uso libre. Diseñadas en Freepik.