

Enlace: Noticias OMS

**Se recupera el texto del enlace por si el estudiante no pudiera acceder a la a liga.*

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2019) un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.

22 de noviembre de 2019 Comunicado de prensa, Ginebra.

Los primeros datos sobre tendencias mundiales en cuanto a actividad física insuficiente entre los adolescentes ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 11 a 17 años de edad. El estudio, publicado en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo —en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños— no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día.

El estudio —basado en datos facilitados por 1.6 millones de estudiantes de edades comprendidas entre los 11 y los 17 años— revela que, entre los 146 países que participaron en el mismo entre 2001 y 2016, las niñas resultaron ser menos activas que los niños en todos salvo en cuatro (Tonga, Samoa, Afganistán y Zambia).

La diferencia entre el porcentaje de niños y niñas que alcanzaron los niveles recomendados en 2016 superó los 10 puntos porcentuales en uno de cada tres países aproximadamente (el 29%, es decir, en 43 de 146 países), y las mayores diferencias se registraron en los Estados Unidos de América e Irlanda (más de 15 puntos porcentuales). En la mayoría de los países considerados en el estudio (el 73%, es decir, en 107 de 146) se observó un incremento de esta brecha de género entre 2001 y 2016.

Enlace: Noticias OMS

La actividad física insuficiente es perjudicial para la salud de los jóvenes

Las autoras afirman que los niveles de actividad física insuficiente que se observan entre los adolescentes siguen siendo extremadamente altos, y que eso supone un peligro para su salud actual y futura. «Es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar su actividad física, y en particular para promover y mantener la participación de las niñas en ella», dice la Dra. Regina Guthold (OMS), autora del estudio.

Entre los beneficios para la salud que aporta un estilo de vida físicamente activo durante la adolescencia cabe mencionar la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardiometabólica, y efectos positivos sobre el peso. Asimismo, cada vez hay más pruebas de que la actividad física tiene un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y la socialización. Los datos actualmente disponibles indican que muchos de estos beneficios se mantienen hasta la edad adulta.

Para lograr estos beneficios, la OMS recomienda que los adolescentes lleven a cabo una actividad física entre moderada e intensa durante una hora o más cada día.

Para estimar el número de jóvenes de 11 a 17 años que no cumplen con esta recomendación, las autoras analizaron datos relativos a los niveles de actividad física recopilados a partir de encuestas realizadas en escuelas. En la evaluación se tuvieron en cuenta todos los tipos de actividad física, como por ejemplo el tiempo dedicado al juego activo, las actividades recreativas y los deportes, las tareas domésticas activas, los desplazamientos a pie y en bicicleta u otros tipos de transporte activo, la educación física y el ejercicio planificado.

Enlace: Noticias OMS

Para mejorar los niveles de actividad física entre los adolescentes, el estudio recomienda lo siguiente:

- Es necesario ampliar urgentemente las políticas y programas que han demostrado ser eficaces para aumentar la actividad física de los adolescentes.
- Hay que adoptar medidas multisectoriales que den oportunidades a los jóvenes para llevar una vida activa, en ámbitos como la educación, el urbanismo y la seguridad vial, entre otros.

Es preciso promover, desde los niveles más altos de la sociedad, y en particular por parte de los dirigentes nacionales, municipales y locales, la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar de todas las personas, incluidos los adolescentes.

«El estudio pone de relieve que los jóvenes tienen derecho a jugar y deben disponer de oportunidades para ejercer su derecho a la salud física y mental y al bienestar», dice la Dra. Fiona Bull (OMS), coautora del estudio. «Cuatro de cada cinco adolescentes no disfrutaban de la práctica de una actividad física regular, como tampoco de sus beneficios a nivel social, físico y de salud mental, un hecho al que se puede dar respuesta con medidas enérgicas y una firme voluntad política. Hay que alentar a los responsables políticos y otras partes interesadas para que actúen inmediatamente en pro de la salud de los jóvenes de esta generación y las que vendrán en el futuro».

Enlace: Noticias OMS

Las tendencias en cuanto a actividad física muestran una leve mejoría en el caso de los niños, pero no en el de las niñas

En el nuevo estudio se estima por primera vez la evolución de las tendencias entre 2001 y 2016, sobre la base de aplicar a los 146 países los datos obtenidos en los 73 que repitieron las encuestas durante ese periodo.

A nivel mundial, la prevalencia de la actividad física insuficiente disminuyó ligeramente en el caso de los niños entre 2001 y 2016 (del 80% al 78%), mientras que en el de las niñas no se registraron cambios en el mismo periodo (se mantuvo en torno al 85%).

Los países que registraron los mayores descensos en la prevalencia de la actividad física insuficiente entre los niños fueron Bangladesh (del 73% al 63%), Singapur (del 78% al 70%), Tailandia (del 78% al 70%), Benin (del 79% al 71%), Irlanda (del 71% al 64%) y los Estados Unidos (del 71% al 64%). En el caso de las niñas, en cambio, las variaciones fueron pequeñas y oscilaron entre un descenso de dos puntos porcentuales en Singapur (del 85% al 83%) y un incremento de un punto porcentual en el Afganistán (del 87% al 88%).

Las autoras señalan que si se mantienen estas tendencias, no se alcanzará la meta mundial de una reducción relativa del 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente, a fin de situarla por debajo del 70% en 2030. Se trata de una meta acordada por todos los países en la Asamblea Mundial de la Salud de 2018.

En 2016, Filipinas fue el país con mayor prevalencia de actividad insuficiente entre los niños (93%), mientras que Corea del Sur registró los niveles más altos entre las niñas (97%) y en el conjunto de ambos sexos (94%). Bangladesh fue el país con menor prevalencia de actividad física insuficiente entre niños, niñas y en el conjunto de ambos sexos (63%, 69% y 66%, respectivamente).

Enlace: Noticias OMS

Algunos de los niveles más bajos de actividad insuficiente entre los niños se registraron en Bangladesh, la India y los Estados Unidos. Las autoras señalan que los niveles más bajos en Bangladesh y la India (donde el 63% y el 72% de los niños, respectivamente, mantenían niveles insuficientes de actividad en 2016) pueden explicarse por la gran importancia que atribuyen ambos países a deportes nacionales como el críquet. Por otro lado, las tasas estadounidenses (64%) pueden ser el resultado de una buena educación física en las escuelas, una amplia difusión de los deportes en los medios de comunicación y una buena oferta de clubes deportivos (en deportes como el hockey sobre hielo, el fútbol americano, el baloncesto o el béisbol).

En el caso de las niñas, los niveles más bajos de actividad insuficiente se observaron en Bangladesh y la India, y pueden explicarse por factores sociales como la mayor carga de tareas domésticas que llevan a cabo.

La actividad insuficiente entre los adolescentes, motivo de seria preocupación

«La tendencia a que las niñas sean menos activas que los niños es preocupante», señaló Leanne Riley (OMS), coautora del estudio. «Hay que crear más oportunidades para satisfacer las necesidades e intereses de las niñas a fin de atraer y mantener su participación en la actividad física durante la adolescencia y hasta la edad adulta».

En opinión de las autoras, para que aumente la actividad física entre los jóvenes es preciso que los gobiernos identifiquen y combatan las numerosas causas y desigualdades — sociales, económicas, culturales, tecnológicas y ambientales— que pueden perpetuar las diferencias entre niños y niñas.

Enlace: Noticias OMS

«Los países deben desarrollar o actualizar sus políticas y destinar los recursos necesarios para impulsar la actividad física», dice la Dra. Bull. «Las políticas deben potenciar todas las formas de actividad física, por ejemplo mediante una educación física que imparta conocimientos en esta materia, mayores oportunidades para practicar deportes, juegos activos y actividades recreativas, además de un entorno seguro para que los jóvenes puedan caminar o montar en bicicleta de manera autónoma. Un enfoque integral requiere la participación de múltiples sectores y partes interesadas, como las escuelas, las familias, los proveedores de servicios deportivos y recreativos, los urbanistas y los dirigentes comunitarios y municipales».

Notas de los editores

Este estudio fue financiado por la Organización Mundial de la Salud y lo llevaron a cabo investigadoras de la OMS, el Imperial College London y la Universidad de Australia Occidental.

Las autoras constatan algunas limitaciones, entre ellas que el estudio solo tiene en cuenta información relativa a adolescentes escolarizados, debido a la falta de datos sobre los no escolarizados. Puede haber diferencias entre los adolescentes escolarizados y otros de su misma edad, ya que es más probable que los primeros procedan de entornos favorecidos que atribuyan mayor importancia a los logros obtenidos en disciplinas académicas distintas de la educación física y el deporte. Por otro lado, si bien el estudio abarcó al 81% de la población adolescente escolarizada, esa cobertura varió en función de los ingresos del país, oscilando entre el 36% en los países de ingresos bajos y el 86% en los de ingresos altos.

Enlace: Noticias OMS

El estudio se basó exclusivamente en los datos aportados por los encuestados, que pueden contener sesgos. Al no haber forma de compararlos con los datos de las encuestas, no se utilizaron datos procedentes de dispositivos portátiles.



Imagen:

<https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Referencia:

Organización Mundial de la Salud (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>