

---

## **OMS: Los niveles de actividad física siguen siendo peligrosamente bajos en todo el mundo**

Idioma Español

**Según un nuevo informe de la OMS publicado en [The Lancet Global Health](#) [1], más de 1.400 millones de adultos corren el riesgo de contraer enfermedades por no realizar suficiente actividad física. Los investigadores de la OMS no encontraron ninguna mejora en los niveles mundiales de actividad física desde 2001.**

En todo el mundo, las mujeres son menos activas que los hombres y los niveles de actividad física insuficiente son más del doble en los países de ingresos altos que en los de bajos ingresos, y aumentaron en un 5% en los países de altos ingresos entre 2001 y 2016.

Los individuos que no son lo suficientemente activos corren un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, demencia y algunos tipos de cánceres, según el estudio, que es el primero en estimar las tendencias mundiales de la actividad física a lo largo del tiempo.

“Abordar estas desigualdades en los niveles de actividad física entre hombres y mujeres será fundamental para alcanzar las metas mundiales de actividad y requerirá intervenciones para promover y mejorar el acceso de las mujeres a oportunidades que sean seguras, asequibles y culturalmente aceptables.” -Dra. Fiona Bull, OMS, Ginebra .

"Abordar estas desigualdades en los niveles de actividad física entre hombres y mujeres será fundamental para alcanzar las metas mundiales de actividad y requerirá intervenciones para promover y mejorar el acceso de las mujeres a oportunidades que sean seguras, asequibles y culturalmente aceptables", dijo la coautora Dra. Fiona Bull de la OMS, en Ginebra.

### **Planes nacionales no implementados**

## OMS: Los niveles de actividad física siguen siendo peligrosamente bajos en todo el mundo

Published on NCD Alliance (<https://ncdalliance.org>.)

---

Mientras que casi tres cuartos de los países dicen tener planes de acción para la actividad física, la mayoría no se implementan de manera efectiva, agregó Bull.

Sin embargo, el mundo sabe lo que se necesita hacer para abordar el problema, dijo la Dra. Melody Ding de la Universidad de Sydney en su [comentario](#) [2] de artículo: "Es esencial incentivar el transporte y la actividad física en el tiempo libre en las economías emergentes a través de la mejora de la infraestructura del transporte público, promoviendo normas sociales para la actividad física a través de deportes masivos y la participación a nivel escolar, e implementando programas sostenibles a escala que podrían generar co-beneficios económicos, ambientales y sociales a la vez que promueven la actividad física".

[Lee el informe completo](#) [3]

**Post Date:** Wednesday, 5 septiembre, 2018

**Tags:** [physical inactivity](#) [4]

**Category - News:** Announcements

**Search Keywords:** physical activity, inactivity,

**Related Resource:** [Nutrition, Physical Activity and NCD Prevention - Full briefing paper](#) [5]

**Related Content:** [Nuevo informe refuerza el llamado por una mejor dieta y más actividad física para prevenir el cáncer](#) [6]

**Tag feed:** [physical inactivity](#) [4]

---

**Source URL:** <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/oms-los-niveles-de-actividad-f%C3%ADsica-siguen-siendo-peligrosamente-bajos-en-todo-el-mundo>

### Enlaces

[1] [http://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

[2] <http://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X%2818%2930381-4/fulltext>

[3] [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

[4] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1348>

[5] <https://ncdalliance.org/es/resources/nutrition-physical-activity-and-ncd-prevention-full-briefing-paper>

[6] <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/nuevo-informe-refuerza-el-llamado-por-una-mejor-dieta-y-m%C3%A1s-actividad-f%C3%ADsica-para-prevenir-el-c%C3%A1ncer>