



PERÚ

Ministerio  
de Educación

## 3.er grado: Comunicación

SEMANA 29

# 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<sup>1</sup>

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.

(...)

### 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 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.

<sup>1</sup> Extraído de: Organización Mundial de la Salud - OMS. (22 de noviembre de 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://bit.ly/3iQ3m5P> (Fecha de consulta: 08/10/2020).

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.

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.

(...)

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.