
PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 1,9 millones de muertes en todo el mundo son atribuibles a la inactividad física y al menos 2,6 millones de muertes son el resultado del sobrepeso o la obesidad. Además, estima que la inactividad física causa del 10% al 16% de los casos de cáncer de mama, de colon y recto, así como un incremento en el número de casos diabetes tipo 2 y de enfermedad coronaria.

En 2016 la OMS subrayó que la prevención mediante la promoción de AF y una dieta saludable debería ser competencia fundamental de la atención primaria (AP) y planteó qué cambios harían falta en los sistemas de salud para implantar tales servicios desde la AP.

Los **beneficios** demostrados de la AF refieren que mejora los parámetros de salud y resultados de morbi-mortalidad tanto en adultos como en población infantil.

Aunque existen algunos **riesgos** inherentes a la AF, excepto las lesiones musculo- esqueléticas, el resto son poco frecuentes. Además, las personas que no realizan ejercicio son más propensas a presentar lesiones más graves cuando lo realizan.

La totalidad de directrices internacionales admiten que los beneficios de la AF tanto en adultos como en población pediátrica son muy superiores a los posibles riesgos, por lo que, en ausencia de una contraindicación para realizar ejercicio, debe recomendarse.

El nivel de evidencia de las recomendaciones en cuanto a la **intensidad** de la AF se basa en estudios observacionales (nivel de AF y beneficios para la salud) y experimentales (ejercicio y mejora de parámetros de salud) pero las cantidades y tiempos concretos son solo opinión de expertos.

Las **intervenciones** llevadas a cabo para aumentar los niveles de AF han sido en general de alta calidad, pero han tenido resultados poco consistentes con éxito limitado. A pesar de que falta evidencia, muchas de estas intervenciones (sobre todo las intervenciones prolongadas) han tenido un impacto positivo tanto para aumentar los niveles de AF como para mejorar parámetros y resultados en salud.

Las **intervenciones en AP** llevadas a cabo para aumentar los niveles de AF o disminuir conducta sedentaria han sido escasas, de moderada - baja calidad, con resultados poco consistentes y beneficio limitado.

Teniendo en cuenta los beneficios probados en salud de la AF y la ausencia de efectos adversos de las intervenciones en la infancia y adolescencia y a pesar de los problemas de aplicabilidad y de la limitada información sobre los resultados del consejo en AP, podemos considerar globalmente que la promoción de la AF desde la AP puede tener efectos favorables.

RECOMENDACIONES DE PREVINFAD

- Se sugieren hacer intervenciones dirigidas a la promoción de la actividad física o disminución del sedentarismo en el entorno escolar y comunitario (debil a favor).
- Se sugiere hacer consejo en atención primaria dirigido a la promoción de la actividad física y disminución del sedentarismo (debil a favor).

Cómo citar este artículo: Sánchez Ruiz-Cabello FJ. Promoción de la actividad física. En Recomendaciones PrevInfad/PAPPS [en línea]. Actualizado mayo de 2019. [consultado DD-MM-AAAA]. Disponible en <http://previnfad.aepap.org/recomendacion/actividad-fisica-rec>.

El autor declara que no tiene conflictos de intereses en relación con el tema abordado en este documento.