



COMUNICADO DE PRENSA por el DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, 6 de abril

REDCOLAF, en sintonía con la vida

‘Disfruta siendo activo’: premisa del día Mundial de la Actividad Física 2023

En Colombia, la Red Colombiana de Actividad Física, REDCOLAF, junto con el Ministerio del Deporte y el Ministerio de Salud y Protección Social, se unen a los llamados internacionales entre ellos, el de la red AGITA MUNDO, para conmemorar el 6 de abril y durante todo el mes, el DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, con diversos eventos y toda clase de actividades, como una forma de incentivar en la población colombiana la práctica de la actividad física, orientada al goce y al disfrute de estar activo, vital y saludable.

Si le preguntamos a cualquier persona que realiza algún tipo de actividad física, ¿por qué lo hace? ya sea caminar, ir al gimnasio o bailar, hasta la práctica disciplinada de un deporte, muy seguramente dirá: ¡Porque me gusta! Probablemente pocos responderán que, para prevenir enfermedades, por mantener un estilo de vida saludable, o por cuidar el planeta, en el caso de quienes caminan o utilizan la bicicleta como medio de transporte. En realidad, la actividad física, cualquiera que esta sea, va ligada al gusto de realizarla solo, en compañía de alguien o en grupo.

Ese disfrute particular de tomarse un tiempo para sí, para sentir el placer por salir a trotar, a correr, a montar en bicicleta, o también para la práctica de una disciplina deportiva, es lo que hace que las personas se muevan a ejercitarse, lo que es aprovechable por los beneficios que esto brinda para la salud propia y la del planeta.

Por ello este año, la conmemoración del día Mundial de la Actividad Física, liderada en Colombia por la Red Colombiana de Actividad Física, REDCOLAF, por el Ministerio del Deporte y el Ministerio de Salud y Protección Social, con el lema **‘Disfruta siendo activo’**, se transforma en una invitación a los colombianos para que realicen la actividad que les motive, con la intensidad que su condición física y estado de salud les permita, y aquella con la que se sientan cómodos y placenteros, explica el médico endocrinólogo Iván Darío Escobar, coordinador Nacional de REDCOLAF.

Igualmente, destaca que difícilmente se lograrían los objetivos primordiales de la actividad física, como son el mejorar la salud física y mental de las personas, incluyendo la prevención de múltiples enfermedades, si las personas no sintieran empatía y placer con su práctica. Además, la actividad física aumenta la energía, el racionamiento y la capacidad de aprender, y reduce los niveles de ansiedad, estrés y depresión. El doctor Escobar sostiene que, *“de hecho, los profesionales de la salud y los de la actividad física debemos promoverla en todos los individuos, desde la premisa de que realicen aquella que más les guste”*. Claro está, añade, esto va de acuerdo con las posibilidades individuales y de salud de cada persona.

Una iniciativa internacional por la vida

Cabe indicar que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad prematura más importante, y a ella se le atribuye el 9 % del total de las muertes a nivel mundial. En Colombia, esta cifra se eleva al 12,1 %, de acuerdo con datos del Ministerio de Salud y del Instituto Nacional de Salud. La OMS estima que se podrían evitar más de cinco millones de muertes anuales, si la población mundial fuese más activa.

Un informe reciente de la OMS señala que la carga de salud y económica de la inactividad física a nivel mundial es y será muy alta pues, entre 2020 y 2030, se producirán casi 500 millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles (ENT), prevenibles por demás, lo que superará unos costos de tratamientos de algo más de 300.000 millones de dólares.

RED COLOMBIANA DE ACTIVIDAD FÍSICA – REDCOLAF – Cra. 19 A No. 82-51 Oficina 101 Bogotá – www.redcolaf.org –E-mail: redcolafcolombia@gmail.com – Instagram y Twitter: @Redcolaf – Facebook: Redcolaf

REDCOLAF fue instituida desde el 2002 como una oportunidad de trabajo colaborativo entre las diferentes instituciones gubernamentales y no gubernamentales, que trabajan con temas referentes a la actividad física, con el compromiso de promover y aumentar la prevalencia de actividad física en Colombia, y de apoyar, a su vez, la promoción de otros hábitos y estilos de vida saludables



Por esta y muchas otras razones, desde el 2002, la OMS solicitó a los estados miembros que cada 6 de abril se celebre el día Mundial de la Actividad Física; es así como la red AGITA MUNDO impulsa esta celebración a nivel mundial. La propuesta es que se promocioe la actividad física en todas sus formas y manifestaciones, en cada edad y en los diferentes entornos, para finalmente, fomentar el bienestar, la salud y el desarrollo social de las personas. Del mismo modo, en Colombia, el decreto 642 de 2016 de Coldeportes, hoy Ministerio del Deporte, declaró que para este mismo día se conmemore en todo el país, el 'día Mundial de la Actividad Física' y a su vez, el 'día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz'.

En ese sentido, y con el propósito de lograr una mayor participación de personas e instituciones de los diferentes ámbitos, el Ministerio del Deporte está promoviendo acciones para el día 12 de abril, y REDCOLAF ha proyectado que se tome todo el mes de abril para impulsar la actividad física, apoyando así, la promoción de otros hábitos y estilos de vida saludables, invitando a que todos los colombianos, en cada institución, realicen rutinas de actividad física en espacios al aire libre o en interiores, ya que todo movimiento cuenta. Escobar insiste en que la práctica de la actividad física sea para toda la vida.

Por tanto, desde REDCOLAF se invita a la ciudadanía (padres de familia, profesionales de la salud, del deporte y de la actividad física, planteles educativos, entidades del sector salud y empresas de cualquier tipo) para que durante este mes de abril fomenten la actividad física y el juego activo desde la primera infancia y promuevan hábitos y estilos de vida saludables, en torno al lema "Disfruta siendo activo". Los medios de comunicación pueden ser grandes aliados para difundir mensajes que impulsen a la gente a ser activa y saludable.

Datos para tener en cuenta

- En todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen las recomendaciones relativas a la actividad física establecidas por la OMS. En Colombia, únicamente uno de cada dos adultos, uno de cada siete adolescentes y uno de cada cuatro niños y escolares, cumplen con las recomendaciones de actividad física.
- Sobre comportamientos sedentarios, en Colombia alrededor de 2 de cada 3 niños, 3 de cada 4 adolescentes, y 3 de cada 5 adultos, dedican más de dos horas frente a las pantallas (TV, computador, celular, videojuegos, etc.).
- A medida que aumenta el desarrollo económico de las naciones, aumenta la inactividad física. Hay países en que, los niveles de inactividad llegan al 70 %, debido a los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización.
- La inactividad representa entre el 1 y el 3 % de los costos nacionales de atención médica, aunque se trata de cifras que no incluyen los costos asociados a las afecciones de salud mental y musculoesqueléticas.
- Un reciente informe de la OMS señala que la carga de salud y económica de la inactividad física a nivel mundial es y será muy alta. Entre 2020 y 2030 se producirán casi 500 millones de nuevos casos de ENT, con costos en tratamientos que superarán los 300.000 millones de dólares.
- La OMS recomienda a los adultos realizar semanalmente al menos entre 150 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada, como caminar rápido o bailar, o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, con lo que se reduce el riesgo de mortalidad en un 16 %; el riesgo de mortalidad cardiovascular en un 27 % y la posibilidad de sufrir un accidente cardiovascular en un 12 %.
- Está demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles (ENT), como son las afecciones cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. Además, previene **la hipertensión, ayuda a mantener un peso corporal saludable y mejora la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de los individuos.**

Agradecimientos especiales a la empresa de comunicaciones ORIGAMI. Para mayores informes, pueden comunicarse con REDCOLAF al WhatsApp 3005711504, o revisar la página www.redcolaf.org. Las actividades que se programen y se realicen, por favor inscribirlas en el formato que se encuentre en la web www.redcolaf.org y marcar todo lo que eleven a las redes sociales con los Hashtag **#DiaMundialAFColombia** y **#DisfrutaSiendoActivo**. Referencia principal: OPS/OMS: PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030 (https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)