



## 2. SEDENTARISMO

La actividad física es uno de los factores de riesgo modificables relacionados al sobrepeso y la obesidad <sup>(1,2,3,4)</sup>. La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda la realización de **Actividad Física Moderada** para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Estudios epidemiológicos han demostrado la existencia de una relación directa entre la inactividad física y diversas enfermedades crónicas e incluso la muerte prematura <sup>(5)</sup>.

Es entonces que, la vida sedentaria fue oficialmente ascendida a factor de riesgo, mayor e independiente, de enfermedad coronaria según la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón: AHA) en el año 1998. La no práctica de ejercicio alguno por un tiempo mayor o igual a 30 minutos al día por lo menos una vez por semana es definido como sedentarismo.

Se ha demostrado que la actividad física moderada definida como la actividad física que tiene una duración de más de 30 minutos por día con una frecuencia de 4 o más veces por semana, previene más de 50 enfermedades como diabetes, hipertensión, dislipidemias, hiperuricemia, obesidad, estreñimiento, osteoporosis, varios tipos de cáncer, algunos tipos de infecciones, etc.

En el presente análisis, se utilizó como fuente primaria de información la Encuesta Nacional de Hogares (ENAH)<sup>6</sup>, correspondiente al periodo 2009-2010. Así mismo se obtuvo información del documento “Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares en el Perú II: Estudio tornasol II comparado con tornasol I después de cinco años”<sup>7</sup>.

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud (2009) – El Método STEPwise de la OMS para la Vigilancia de los Factores de Riesgo de las Enfermedades Crónicas eb128/24.1 de febrero de 2008.

<sup>2</sup> Organización Panamericana de la Salud- OMS (2008)- Simon Fraser University (Thinking of the world), Vancouver, British Columbia, Canadá, 23- 25 abril 2008, CARMEN, Vigilancia de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles en el Cono Sur.

<sup>3</sup> Organización Mundial de la Salud (2007), Consejo Ejecutivo 120. Punto 4.5 del orden del día provisional eb120/22. 8 de enero de 2007.

<sup>4</sup> Díaz-Realpe Jesús, Muñoz-Martínez Juliana y Sierra-Torres Carlos (2007), Factores de Riesgo para Enfermedad Cardiovascular en Trabajadores de una Institución Prestadora de Servicios de Salud, Colombia, Rev. Salud pública. 9 (1):64-75, 2007.

<sup>5</sup> Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta, Georgia, USA: CDC; 1996

<sup>6</sup> Instituto Nacional de Salud- Centro Nacional de Alimentación y Nutrición-Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (2011, 2012-2013 Y 2013-2014) Encuesta Nacional de Hogares (ENAH). Lima- Perú.

<sup>7</sup> Segura L., Agusti R.; Ruiz E; et al, (2011). Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares en el Perú II. Estudio tornasol II comparado con tornasol I después de cinco años