



2. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es uno de los factores de riesgo modificables relacionados al sobrepeso y la obesidad^{1,2,3,4}. 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 prematura⁵.

La carga para la salud pública de un estilo de vida sedentario ha sido reconocida mundialmente, sin embargo, la prevalencia y el impacto del problema no se han estudiado de manera uniforme y sistemática. El cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) tiene la ventaja de hacerlo comparable con otros estudios, en el tipo de actividades y en el formato utilizado para la recopilación de datos, dentro y entre países. El cuestionario IPAQ se desarrolló para actividades de vigilancia y para guiar el desarrollo de políticas relacionadas con la actividad física, que mejora la salud en varios ámbitos de la vida⁶.

En el presente análisis, se utilizó como fuente primaria el INFORME TÉCNICO: ACTIVIDAD FISICA DE ADULTOS DE 18 A 59 AÑOS⁷, el mismo que responde a la Vigilancia Alimentaria y Nutricional por etapas de vida correspondiente al periodo 2017-2018.

¹ 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.

² 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.

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

⁴ 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.

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

⁶ Patterson E. Background - International Physical Activity Questionnaire [Internet]. International Physical Activity Questionnaire. 2019. Disponible en: <https://sites.google.com/site/theipaq/background>

⁷ Instituto Nacional de Salud- Centro Nacional de Alimentación y Nutrición-Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (2020) INFORME TÉCNICO: ACTIVIDAD FISICA DE ADULTOS DE 18 A 59 AÑOS - VIANEV 2017 – 2018 https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_tecnico_actividad_fisica_adultos_18_59_anos_vianev_2017_2018.pdf