



MINISTERIO  
DE SALUD

## PLAN NACIONAL INTERSECTORIAL PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA. (2020-2025)

**“Más personas activas en un mundo más sano”**



San Salvador, enero 2020

## I. INTRODUCCION

Este plan de acción propuesto para el período 2020-2025 para fomentar la actividad física para Centroamérica y República Dominicana, que forma parte de las iniciativas que contribuirán a la Estrategia para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles, 2012 - 2025, de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), respaldada en el 2012 por la Conferencia Sanitaria Panamericana junto con un marco regional para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles (ENT).

Contiene acciones para El Salvador tomando como base las prevalencia de actividad física insuficiente tanto en adolescentes como en personas mayores de 18 años y las mismas pueden ser analizadas y retomadas por los diferentes países del Sistema de Integración Centroamericana (SICA) y los Estados Miembros en relación con las ENT, teniendo en cuenta las iniciativas, los contextos y los logros regionales y subregionales, y siguiendo la cronología a fin de poder medir las acciones que puedan desarrollarse entre el 2020-2025. Al mismo tiempo está estructurado de tal forma que los países integrantes de la iniciativa regional de Centro América y República Dominicana incluyan la información propia en los espacios correspondientes hasta completar un solo documento para la Región.

Al mismo tiempo, esta iniciativa está alineada con el marco mundial de vigilancia y el Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020 de la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>2</sup> es importante que se elaboró con la el Instituto Nacional de los Deportes y con participación de otros actores claves para su adecuada implementación con responsabilidad intersectorial.

## II. ANTECEDENTES

Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar las enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y de colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Además de los múltiples beneficios para la salud que entraña la actividad física, las sociedades más activas pueden generar otros beneficios, como un menor uso de combustibles fósiles, un aire más limpio y carreteras menos congestionadas y más seguras. Estos resultados están interrelacionados con el logro de los objetivos comunes, las prioridades políticas y la ambición de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible<sup>1</sup>.

El Plan Nacional de Acción Intersectorial de Actividad Física para Centroamérica y República Dominicana que busca Promover espacios saludables para la promoción de la actividad física responde a la necesidad de los países miembros del SECOMISCA a generar un impulso en torno a la Estrategia y el Plan de Acción sobre la Promoción de la Salud en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2019-2030, que la OPS presentó a los Estados Miembros durante la 57<sup>o</sup> Consejo Directivo en septiembre 2019.

Esto responde además a la iniciativa de los países de cumplir con los objetivos del “Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. **“Más personas activas para un mundo sano”** que incluye un marco de 20 medidas normativas efectivas y viables destinadas a aumentar la actividad física en todos los niveles. También responde a la necesidad de establecer liderazgos en este tema en cada uno de los países miembros, así como una mayor coordinación regional y nacional, y a la necesidad de una respuesta que abarque a toda la sociedad para lograr un cambio de paradigma apoyando y valorando que todas las personas se mantengan activas de manera regular, de acuerdo con su capacidad y a lo largo de toda la vida.

---

1 La resolución A/RES/70/1, Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, fue aprobada por todos los países en el septuagésimo período de sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas, en el 2015.

## **¿Qué es la Actividad Física?**

Se considera actividad física todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía (1). Se puede realizar de muchas maneras: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (por ejemplo, danza, yoga o taichí). La actividad física también puede realizarse como parte del trabajo (levantando o cargando objetos o con otras tareas activas) y de las tareas domésticas remuneradas o no remuneradas en el hogar (tareas de limpieza, carga y cuidado). Si bien algunas actividades se realizan por elección y pueden proporcionar placer, otras actividades físicas relacionadas con el trabajo o el hogar pueden ser necesarias, o incluso obligatorias, con lo que posiblemente no proporcionen los mismos beneficios de salud mental o social en comparación con, por ejemplo, la recreación activa. Sin embargo, todas las formas de actividad física pueden proporcionar beneficios para la salud si se realizan de manera regular y con una duración e intensidad suficientes. En el 2010, la OMS publicó recomendaciones sobre el tipo y la frecuencia de la actividad física para obtener beneficios de salud óptimos para jóvenes, adultos y personas mayores.

Los hábitos sedentarios se definen como cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto de energía  $\leq 1,5$  equivalentes metabólicos, como sentarse, recostarse o tumbarse. Los datos recientes indican que los altos niveles de hábitos sedentarios continuados (como estar sentado durante largos períodos de tiempo) están relacionados con un metabolismo anormal de la glucosa y morbilidad cardiometabólica, así como con la mortalidad general. La reducción de los hábitos sedentarios gracias a la promoción de la actividad física incidental (como estar de pie, subir escaleras o caminar por períodos cortos) puede ayudar a las personas a aumentar gradualmente sus niveles de actividad física hacia el logro de los niveles recomendados para una salud óptima.

## **Niveles actuales de inactividad física**

Las estimaciones comparativas más recientes disponibles a nivel mundial desde el 2010 indican que, en todo el mundo, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen las recomendaciones mundiales de la OMS sobre actividad física para la salud. En particular, la prevalencia de inactividad varía considerablemente entre países y dentro de los países, y puede llegar incluso al 80% en algunos grupos de adultos.

La inactividad física en adultos es más alta en las regiones del Mediterráneo Oriental, las Américas, Europa y el Pacífico Occidental, y más baja en la de Asia Sudoriental. Estas tasas aumentan con el desarrollo económico, debido a la influencia de los cambios en las modalidades de transporte, el uso de la tecnología, la urbanización y los valores culturales.

Las diferencias en los niveles de actividad física también se explican por las inequidades significativas en cuanto a las oportunidades de realizar actividad física por género y posición social, tanto entre los países como dentro de ellos (15). Las niñas, las mujeres, las personas mayores, las personas de posición socioeconómica baja, las personas con discapacidad o enfermedades crónicas, las poblaciones marginadas, los indígenas y los habitantes de las comunidades rurales suelen tener menos acceso a espacios y lugares seguros, accesibles, asequibles y apropiados en los que se pueda realizar actividad física.

### **Costo de la inactividad física para los sistemas de salud y la sociedad**

Se estima que, a nivel mundial, la inactividad física costó INT\$ 54.000 millones en atención directa de salud en el 2013, de los cuales el 57% recae en el sector público y unos 14.000 millones adicionales se atribuyen a la pérdida de productividad.

Las estimaciones tanto de los países de ingresos altos como de los de ingresos medianos bajos (PIMB) indican que entre el 1% y el 3% del gasto nacional en atención de salud es atribuible a la inactividad física (18). Se considera que estas estimaciones son conservadoras, en razón de las limitaciones en los datos disponibles y la exclusión de los costos asociados con la salud mental y las afecciones musculoesqueléticas.

Por otro lado, aún no se han incluido en una evaluación del impacto total los costos para la sociedad fuera del sistema de salud, como los posibles beneficios ambientales derivados del aumento del caminar y el uso de la bicicleta y el transporte público y la reducción asociada en el consumo de combustibles fósiles. No reconocer los beneficios de la actividad física ni invertir en su fomento como una prioridad en la prevención y el tratamiento de las ENT supone una oportunidad perdida.

La falta de acción continua hará que los costos de la inactividad física sigan aumentando, contribuyendo al incremento de su impacto negativo en los sistemas de salud, el medioambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida para todos.

### III. ESTADO ACTUAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SALVADOR

En el año 2007, en el marco de la Iniciativa Centroamericana para la Diabetes (CAMDI por sus siglas en inglés), se realizó la “Encuesta de prevalencia de diabetes, hipertensión arterial y factores de riesgo asociados”, en la zona urbana de la ciudad de Santa Tecla, la cual reveló una prevalencia de hipertensión arterial de 21.5%, de diabetes de 7.4% y de alteraciones de glicemia en ayunas de 24.9%. En otro estudio realizado en el Bajo Lempa en el año 2010 se encontró que la prevalencia de hipertensión arterial es de 16.9% y para diabetes tipo 2 es de 10.3%.

Según la Encuesta Mundial de Salud Escolar 2013, los factores de riesgo principalmente encontrados son el sedentarismo (79.2%), con un 73.4% en hombres y 85.2% en mujeres, sobrepeso (28.8%) con un 29.3% en hombres y 28.2% en mujeres y obesidad (9.6%), con un 9.9% en hombres y 9.3% en mujeres.

El Instituto Nacional de Salud (INS), dependencia del Ministerio de Salud, realizó la “Primera Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas (obesidad, dislipidemia, diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedad renal crónica y factores de riesgo) en población adulta en El Salvador, ENECA-ELS 2014-2015”, en la cual se estudiaron 4817 personas de ambos sexos y mayores de 20 años, seleccionadas a nivel nacional. Los principales resultados son:

- **Factores de riesgo tradicionales:** Ser fumador actual 7.8%; bebedoras y bebedores de riesgo (alcohol); 9.4%; elevado consumo de sal 12.8%; **sedentarismo 39.9 %**; consumo de bebidas azucaradas 81%; bajo consumo de frutas y verduras 93.8%; y antecedentes familiares de diabetes mellitus 21.8%, hipertensión arterial 40.3% y de enfermedad renal crónica 8.7%.

#### **Prevalencia de las Enfermedades no Transmisibles (enfermedad cardiovascular, diabetes, EPOC insuficiencia renal crónica y cáncer)**

- El total de consultas por todas las causas en la red de servicios del Ministerio de Salud en el 2017 es de 11,866,550 y de estas, 1,858,415 corresponden a las 5 ENTP,

representando un 15.66%. El 52.19% de la consulta por ENT se concentró en las enfermedades cardiovasculares, seguidas de la diabetes con el 23.53%, la enfermedad respiratoria crónica con 17.48%, la insuficiencia renal crónica con 3.84% y el cáncer con el 2.96%. El sexo femenino representa el 72% del total de la consulta por ENT, en cuanto a edad es el grupo de 30 a 69 años quien concentró el 78.7%. El área rural concentra el 52.94% de las ENT.

#### IV. EL DESAFÍO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Lograr una reducción relativa del 15% en la prevalencia nacional de la inactividad física en adultos y adolescentes para el 2030 es el desafío común para los países incluyendo El Salvador.

#### V. DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

**Tabla 1: Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA) de la situación actual de la actividad física.**

##### El Salvador

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
<p>Se cuenta con una Política para el Abordaje Integral de las ENT.</p> <p>El país elaboró una Estrategia educativa y comunicacional de cambios de comportamiento alimentarios y actividad física.</p> <p>Se cuenta con una Plan para la prevención de sobrepeso y obesidad.</p> <p>Se han establecido alianzas intersectoriales para promover la actividad física (Ej. Convenio INDES/MINSAL, MINED/PNC, Ministerio de Trabajo, entre otros)</p> <p>Se ha iniciado la implementación de la</p>	<p>Contar con una Ley Promoción del uso de la Bicicleta aprobada en la Asamblea Legislativa para fomentar la actividad física a partir de la propuesta presentada.</p> <p>Continuar con el posicionamiento de la práctica de la actividad física, la cual ha sido retomado por múltiples sectores incluyendo la empresa privada.</p> <p>Conformación y funcionamiento de la Comisión Nacional para el Abordaje Integral de las ENT.</p> <p>Ya existen espacios de ciclo vía para actividad física.</p>	<p>La asignación presupuestaria para la Promoción de la Actividad física en El Salvador está concentrada en el INDES y no es suficiente.</p> <p>No existe una Ley o Política específica para la Promoción de la Actividad Física.</p> <p>En los programas de estudio del Ministerio de Educación sólo se asigna una hora a la semana a la práctica de Educación física para todas las edades sin discriminación de grupo Etario sin tomar en cuenta las recomendaciones</p>	<p>Las transiciones por cambios de gobierno que en algunas ocasiones no favorecen la continuidad de las políticas, planes o proyectos.</p> <p>La ocurrencia de eventos naturales que tengan como consecuencia desastres o emergencias nacionales.</p>

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
<p>Estrategia “El ejercicio es medicina” como parte del abordaje integral de los pacientes con ENT.</p> <p>Se cuenta con guías metodológicas para educación física en Ministerio de Educación por niveles.</p>	<p>Existe en el País una estrategia de salud urbana con participación intersectorial.</p>	<p>OPS/OMS de actividad física por grupos de edad.</p> <p>La infraestructura de los entornos escolares inadecuada e insuficiente para la práctica de la actividad física.</p> <p>No se cumplen las guías metodológicas de MINED para la actividad física.</p> <p>La situación de inseguridad social no permite el uso de muchos espacios físicos para poder practicar actividad en las áreas urbanas, por otra parte, existe sub-utilización de otros espacios que faciliten la práctica de actividad física.</p> <p>Hay un débil fomento de actividad física en las universidades y en los centros laborales. Los espacios para ciclo vía habilitados en el país son insuficientes.</p> <p>No se ha operativizado suficientemente la estrategia de salud urbana.</p>	

## **VII- OBJETIVOS**

1. Promover las normas y actitudes sociales positivas y un cambio de paradigma en toda la sociedad salvadoreña, mediante el mejoramiento de los conocimientos, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios de la actividad física regular, en función de la capacidad y a todas las edades.
2. Fomentar la creación de espacios y lugares favorables que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas, de todas las edades y capacidades, de forma que tengan acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades que les permitan realizar actividad física de manera regular.
3. Fortalecer el desarrollo de programas y oportunidades que ayuden a las personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas, solas o junto a sus familias y comunidades.
4. Fortalecer los sistemas necesarios a fin de aplicar medidas efectivas y coordinadas dirigidas a aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.

**VIII- RUTA DE TRABAJO PARA DESAFIO ODS DEL PLAN DE ACCION MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FISICA 2018-2030. EI Salvador.**

<b>Eje de acción normativo</b>	<b>Acción propuesta por El Salvador</b>	<b>Plazo de ejecución para la acción propuesta</b>	<b>Actores responsables</b>
1-Realizar campañas de comunicación sobre prácticas óptimas vinculadas a programas comunitarios, con miras a fortalecer la sensibilización, el conocimiento, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que reportan la actividad física y la disminución de los hábitos sedentarios, en función de la capacidad, al bienestar de las personas, las familias y la comunidad.	Desarrollar una estrategia de comunicación nacional para aumentar la conciencia y el conocimiento de los beneficios de la actividad física para la salud, promover cambios de comportamiento y aumentar los conocimientos básicos sobre salud y educación física.	2022 en adelante	MINSAL/INDES con participación de la Red Nacional de Comunicadores
2-Realizar campañas nacionales y de base comunitaria con el fin de mejorar la concientización, la comprensión y la valoración de los beneficios sociales, económicos y medioambientales que reporta la actividad física, en particular los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios con ruedas (entre ellos las sillas de ruedas, patinetes y patines), y de esa manera contribuir significativamente al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.	Ampliar las campañas nacionales de promoción de la actividad física y reducción de los hábitos sedentarios, que incluyan entre otros promover los desplazamientos a pie o en bicicleta, la recreación activa, los deportes. Los juegos y deportes tradicionales.	2021 en adelante	MINSAL/INDES con participación de la Red Nacional de Comunicadores
	Incluir o alinear a otros actores como ONGS, empresa privada, municipalidades entre otros a realizar promoción de la actividad física en campañas de salud nacionales o mundiales como por ejemplo en el Día Mundial del Corazón, Día Mundial de la Diabetes, Día Mundial de la salud, Día Mundial del Medio Ambiente, entre otros.	2020 en adelante	MINSAL/INDES
3-Organizar actividades periódicas de participación masiva en espacios públicos en las que participe toda la comunidad, para facilitar el acceso gratuito a experiencias de	Impulsar eventos gratuitos y accesibles a todos, destinados a personas de todas las edades, que brinden oportunidades para estar activos en los espacios públicos locales y que tengan como	2020 en adelante	MINSAL/INDES

Eje de acción normativo	Acción propuesta por El Salvador	Plazo de ejecución para la acción propuesta	Actores responsables
<p>actividad física social y culturalmente apropiadas, placenteras y asequibles.</p>	<p>objetivo cultivar experiencias positivas y desarrollar competencias, especialmente entre las personas menos activas.</p>		
	<p>Realizar ciclo vías cerrando de forma temporal los fines de semana carreteras para vehículos automotores y motorizados para destinarlas a caminar, montar en bicicleta y otras actividades recreativas o Street Play para niñez y familia.</p>	<p>2020 en adelante 2020 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES/MUNICIPALIDADES MINSAL/INDES</p>
	<p>Buscar socios con el sector privado para apoyar iniciativas lideradas por la comunidad con el fin sumarse a promover la actividad física en parques y otros espacios abiertos, siempre que la promoción de la marca o producto cumpla con las recomendaciones de la OMS en materia de restricciones de promoción de alimentos poco saludables, alcohol y tabaco.</p>	<p>2020 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES</p>
<p>4- Fortalecer la formación de profesionales antes y durante el servicio, tanto en el sector de la salud como en otros sectores, incluidos, aunque no exclusivamente, los sectores de transporte, planificación urbana, educación, turismo y actividades recreativas, deportes y preparación física, así como entre los grupos comunitarios de base y las organizaciones de la sociedad civil, a fin de aumentar los conocimientos y las aptitudes concernientes a sus funciones y contribuciones para crear oportunidades integradoras y equitativas en favor de una sociedad activa.</p>	<p>Fortalecer los programas de estudio antes y durante el servicio de todos los profesionales médicos y otras carreras afines sobre la prevención y manejo de las ENT, salud mental, envejecimiento activo y saludable, desarrollo infantil, y en la promoción general de la salud y el bienestar de la comunidad.</p>	<p>2021 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES/UNIVERSIDADES</p>
	<p>Realizar actividades de capacitación formal para el personal docente de preescolar, primaria, secundaria y los directores para reforzar el conocimiento y las habilidades pedagógicas y didácticas para respecto al valor del juego activo, la educación física, la actividad física adaptativa y los conocimientos de cómo incluir a las personas con</p>	<p>2020 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES/MINED</p>

Eje de acción normativo	Acción propuesta por El Salvador	Plazo de ejecución para la acción propuesta	Actores responsables
	discapacidad y a las personas menos activas.		
5-Reforzar en todos los niveles gubernamentales, según proceda, la integración de las políticas de planificación urbana y del transporte que prioricen los principios de uso compacto y mixto de la tierra, a fin de crear vecindarios muy bien comunicados que permitan y fomenten los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios rodados (entre ellos las sillas de ruedas, patinetas y patines), así como el uso del transporte público en las comunidades urbanas, periurbanas y rurales.	Desarrollar, acompañar o abogar por iniciativas de Ley para el uso de la bicicleta en El Salvador como medida de transporte saludable, sostenible, económica y segura.	2020 en adelante	MINSAL/INDES/MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE.
6- Mejorar el nivel de los servicios proporcionados por las infraestructuras para peatones y ciclistas, a fin de permitir y fomentar los desplazamientos a pie, en bicicleta y en otros medios rodados (entre ellos las sillas de ruedas, patinetas y patines), así como el uso del transporte público en las comunidades urbanas, periurbanas y rurales, con la debida observancia de los principios de seguridad, acceso universal y equitativo para las personas de todas las edades y capacidades.	Coordinar con las instancias necesarias para mejorar infraestructuras que faciliten y fomenten la realización de caminatas, carreras, competencias de bicicleta y otras que promuevan la actividad física.	2021 en adelante	<b>MINSAL</b>
7- Mejorar el acceso a espacios públicos abiertos y verdes de buena calidad, redes verdes, espacios recreativos (incluidas zonas fluviales y costeras) e instalaciones deportivas para todas las personas de todas	Coordinar con las municipalidades e instituciones la mejora de los espacios públicos, los espacios verdes, los espacios naturales, los espacios abiertos y los espacios recreativos, tales como, por ejemplo, proyectos de jardinería o agricultura urbana,	2020 en adelante	<b>MINSAL</b>

Eje de acción normativo	Acción propuesta por El Salvador	Plazo de ejecución para la acción propuesta	Actores responsables
<p>las edades y con diversas capacidades, en las comunidades urbanas, periurbanas y rurales, y asegurar que su diseño sea compatible con los principios de acceso seguro, universal, adaptado a las personas mayores y equitativo, dando prioridad a la reducción de las desigualdades (39).</p>	<p>iniciativas para fomentar la biodiversidad y el desarrollo de programas de “Ciclovías recreativas”.</p>		
	<p>Coordinar con las municipalidades la aplicación de ordenanzas para regular de comercialización para los alimentos poco saludables y las bebidas no alcohólicas en parques, otros espacios públicos abiertos, escuelas e instalaciones deportivas y alrededor de ellos, con el fin de reducir la exposición a la promoción de alimentos con alto contenido de grasas, sal y azúcar para prevenir principalmente la obesidad infantil.</p>	<p>2021 en adelante</p>	<p><b>MINSAL</b></p>
<p>8- Fortalecer las directrices y los marcos normativos, reglamentarios y de diseño en los ámbitos nacional y sub nacional, según proceda, con el fin de promover servicios públicos como escuelas, centros de salud, instalaciones deportivas y recreativas, lugares de trabajo y viviendas sociales destinados a permitir que los habitantes y los visitantes con diferentes capacidades puedan estar físicamente activos en los edificios y su entorno, y otorgar prioridad al acceso universal de los peatones, los ciclistas y el transporte público.</p>	<p>Coordinar para que los comités de salud y seguridad ocupacional y otras organizaciones relacionadas desarrollen acciones para ayudar a los empleadores a crear lugares de trabajo saludables que respalden la actividad física y reduzcan los períodos prolongados de hábitos sedentarios durante la jornada laboral, al tiempo que fomenten estilos de vida activos de los empleados y sus familias.</p>	<p>2020 en adelante</p>	<p><b>MINSAL</b></p>
	<p>Fomentar asociaciones y redes público-privadas con el fin de maximizar las contribuciones y capacidades de diferentes sectores, y compartir historias de éxito y ejemplos de mejores prácticas de intervención en todos los entornos clave.</p>	<p>2021 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES</p>
<p>9- Mejorar la prestación de servicios de educación física de buena calidad, y experiencias y oportunidades más positivas para la recreación activa, los deportes y juegos para niñas y niños, con observancia de los principios del enfoque integrador de</p>	<p>Elaborar y difundir orientaciones para los reguladores y prestadores de atención infantil sobre la forma de promover la actividad física y reducir los hábitos sedentarios en centros de cuidado infantil a lo largo del día, que incluyan orientación sobre el diseño de las instalaciones, el</p>	<p>2021 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES</p>

Eje de acción normativo	Acción propuesta por El Salvador	Plazo de ejecución para la acción propuesta	Actores responsables
<p>la escuela en todas las instituciones de educación primaria, secundaria y terciaria, de modo que permita establecer y fortalecer en todo el curso de la vida conocimientos básicos sobre salud y educación física, y promover el disfrute y la participación en la actividad física en función de las capacidades y aptitudes.</p>	<p>equipamiento y el uso del espacio al aire libre en consonancia con las recomendaciones para este grupo de edad.</p>		
	<p>Apoyar iniciativas que aumenten las oportunidades para la actividad física antes y después del horario escolar, destinadas a niños con todas las capacidades, velando por que las asociaciones con el sector privado se guíen por las recomendaciones de la OMS sobre las restricciones de la promoción de alimentos poco saludables y bebidas no alcohólicas.</p>	<p>2022 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES</p>
<p>10- Poner en marcha y reforzar sistemas de evaluación y asesoramiento de los pacientes sobre el aumento de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios, a través de prestadores de atención sanitaria, comunitaria y social debidamente capacitados, según proceda, incorporados en los servicios sanitarios y sociales de atención primaria y secundaria, como parte de la cobertura universal de salud y, en su caso, asegurar la participación y los vínculos coordinados de la comunidad y los pacientes, con los recursos comunitarios.</p>	<p>Apoyar el desarrollo y la difusión de recursos y orientaciones sobre las mejores prácticas para la promoción de la actividad física en los servicios de atención de salud primaria y secundaria.</p>	<p>2022 en adelante</p>	<p>MINSAL</p>
	<p>Apoyar la provisión de oportunidades y programas de actividad física apropiados para las diferentes poblaciones de pacientes como por ejemplo "Ejercicio es medicina"</p>	<p>2020 en adelante</p>	<p>MINSAL</p>
<p>11. Mejorar la prestación de más programas y oportunidades de actividad física, así como su promoción, en parques y otros entornos naturales (como playas, ríos y zonas costeras), así como en los lugares de trabajo privados y públicos, los centros</p>	<p>promover la aplicación de programas de salud en el lugar de trabajo destinados a aumentar la actividad física, reducir los hábitos sedentarios y fomentar la actividad física incidental durante la jornada laboral para los empleados, en diferentes ocupaciones y entornos, con un enfoque prioritario en las</p>	<p>2020 en adelante</p>	<p>MINSAL</p>

Eje de acción normativo	Acción propuesta por El Salvador	Plazo de ejecución para la acción propuesta	Actores responsables
comunitarios, las instalaciones recreativas y deportivas y los centros confesionales, con miras a apoyar la participación de todas las personas con diversas capacidades, en actividades físicas.	personas menos activas identificadas.		
	Actualizar el convenio con Instituto Nacional de los Deportes a fin de fortalecer la promoción de la actividad que sean culturalmente apropiados y destinados a personas de todas las edades y capacidades.	2020 en adelante	MINSAL/INDES
12- Mejorar la disponibilidad y las oportunidades de programas y servicios apropiados y orientados a aumentar la actividad física y reducir comportamientos sedentarios en las personas mayores, en función de sus capacidades, en entornos clave como instalaciones locales y comunitarias, entornos de atención sanitaria y social y de atención a largo plazo, servicios de vivienda con asistencia y entornos familiares, en apoyo del envejecimiento sano.	Fortalecer la aplicación de protocolos nacionales normalizados para la evaluación de la capacidad de practicar actividad física de las personas mayores y la provisión de consejos breves en centros de salud de atención primaria y secundaria, en consonancia con otros compromisos y recomendaciones.	2021 en adelante	MINSAL/INDES
	Desarrollar y llevar a cabo intervenciones que ayuden a las familias y cuidadores a adquirir las habilidades, competencias y confianza necesarias para apoyar un envejecimiento saludable dentro y fuera de los hogares.	2021 en adelante	MINSAL/INDES
	Promover la importancia de la actividad física (incluidas actividades de fuerza y equilibrio) como parte del envejecimiento saludable y proporcionar a los cuidadores la capacitación adecuada para		

Eje de acción normativo	Acción propuesta por El Salvador	Plazo de ejecución para la acción propuesta	Actores responsables
	ofrecer programas dentro de la atención residencial para la tercera edad que promuevan la actividad física y reduzcan los hábitos sedentarios, adaptados a la cultura y el contexto.	2020 en adelante	MINSAL/INDES
13- Fortalecer el desarrollo y la aplicación de programas y servicios, en diversos entornos comunitarios, que entrañen y aumenten oportunidades para desarrollar actividad física y supongan contribuciones positivas para todas las personas de los grupos menos activos identificados en cada país, por ejemplo, niñas, mujeres, personas mayores, comunidades rurales e indígenas y poblaciones vulnerables o marginadas.	Apoyar las asociaciones con el sector deportivo para eliminar barreras y fortalecer la provisión de acceso universal a oportunidades para realizar actividades físicas, recreación activa y deportes para personas con discapacidad y sus cuidadores	2023 en adelante	MINSAL/INDES
	Coordinar con los líderes municipales y comunitarios, la sociedad civil y las organizaciones de base para contribuir y participar en enfoques dirigidos por la comunidad para promover la actividad física.	2023 en adelante	MINSAL/INDES
14- Poner en marcha iniciativas que abarquen a toda la población en las ciudades, los pueblos y las comunidades, fomenten el compromiso de todas las partes interesadas y optimicen una combinación de enfoques normativos en diversos entornos, con el fin de promover una mayor participación en la actividad física y reducir el sedentarismo en las personas de todas las edades y con diferentes capacidades, haciendo hincapié en la participación comunitaria de base, el desarrollo conjunto y la implicación.	Impulsar la creación de una red nacional para promover la actividad física de acuerdo a las directrices de la OMS.	2021 en adelante	MINSAL/INDES
	Realizar intercambios de experiencias entre las instituciones y establecimientos de salud para el desarrollo y fortalecimiento de capacidades para promover la actividad física por todos y para todos.	2020 en adelante	MINSAL/INDES

Eje de acción normativo	Acción propuesta por El Salvador	Plazo de ejecución para la acción propuesta	Actores responsables
<p>15- Fortalecer marcos normativos y sistemas de liderazgo y gobernanza en los niveles nacional y subnacional para respaldar la aplicación de medidas orientadas a aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo y, en particular, los mecanismos multisectoriales de participación y coordinación; la coherencia política entre diferentes sectores; las directrices, recomendaciones y planes de acción relativos a la actividad física y el sedentarismo en todas las edades; y el seguimiento y evaluación de los progresos realizados para reforzar la rendición de cuentas.</p>	<p>Dar seguimiento al Plan de acción nacional sobre para promover la actividad física o actualizarlos cuando sea necesario en consonancia con las prioridades pertinentes y las directrices establecidas por la OMS.</p>	<p>2020 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES</p>
	<p>Difundir recomendaciones mundiales sobre actividad física para menores de 5 años, jóvenes (de 6 a 18 años), adultos (de 18 a 64 años), personas mayores (≥ 65 años) y subpoblaciones específicas, como embarazadas, personas con enfermedades crónicas y personas con discapacidad.</p>	<p>2020 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES</p>
<p>16- Mejorar los sistemas de datos y sus capacidades en el nivel nacional y, según proceda, en el subnacional, con miras a apoyar la vigilancia regular de la actividad física y el sedentarismo en la población, en todas las edades y en múltiples ámbitos; el desarrollo y puesta a prueba de nuevas tecnologías digitales destinadas a reforzar los sistemas de vigilancia; el desarrollo de sistemas de seguimiento de los determinantes socioculturales y ambientales más generales de la actividad física; y el seguimiento y presentación de informes multisectoriales periódicos sobre la aplicación de las políticas, con miras a garantizar la rendición de</p>	<p>Adoptar un conjunto de metas e indicadores nacionales armonizados con el desarrollo del Plan Nacional de Actividad Física un marco nacional de seguimiento y evaluación basado en las recomendaciones proporcionadas en el marco de evaluación y seguimiento del Plan de acción mundial sobre actividad física para seguir el progreso hacia las metas fijadas para reducir la inactividad física para el 2025 y el 2030.</p>	<p>2020 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES</p>
	<p>Promover el uso de dispositivos portátiles) para fortalecer la vigilancia de la actividad física y los hábitos sedentarios en población adolescente,</p>	<p>2020 en adelante</p>	<p>MINSAL/INDES</p>

Eje de acción normativo	Acción propuesta por El Salvador	Plazo de ejecución para la acción propuesta	Actores responsables
cuentas e influir en las políticas y la práctica.	adulto y adulto mayor.		
17- Reforzar la capacidad nacional e institucional en materia de investigación y evaluación y estimular la aplicación de tecnologías e innovaciones digitales con el fin de acelerar el desarrollo y la aplicación de soluciones normativas eficaces dirigidas a aumentar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.	Promover de acuerdo a la capacidad instalada la creación de un sistema que proporcione de manera continua informes nacionales del progreso hacia las metas establecidas para el 2025 y el 2030, sobre la prevalencia de inactividad física según lo propuesto en el 2021, el 2026 y el 2031;	2022 en adelante	MINSAL/INDES
18- Intensificar los esfuerzos de promoción con el fin de mejorar la sensibilización, los conocimientos y el compromiso en lo concerniente a medidas mundiales, regionales y nacionales conjuntas dirigidas a audiencias clave, en particular, aunque no únicamente, a líderes de alto nivel, instancias normativas de múltiples sectores, medios de comunicación, entidades del sector privado, líderes municipales y comunitarios y comunidades en general.	Promover la implementación de la estrategia educativa y comunicacional para promover la alimentación adecuada y la actividad física en El Salvador que tiene un enfoque de curso de vida y de derecho.	2021 en adelante	MINSAL
	Apoyar el desarrollo de habilidades, competencias y capacidades de promoción, mediante el desarrollo profesional del personal de salud para implementar estrategias de promoción eficaces en materia de actividad física y disminuir los hábitos sedentarios.	2021 en adelante	MINSAL
19- Fortalecer los mecanismos de financiación a fin de asegurar la aplicación constante de medidas nacionales y sub nacionales y el desarrollo de sistemas propicios que respalden la elaboración y aplicación de políticas dirigidas a aumentar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.	Abogar por una mayor inversión en la actividad física, con fundamentación científica sobre los beneficios para la salud y la calidad de vida de manera integral.	2021 en adelante	MINSAL/INDES



## IX- REFERENCIAS

- OMS. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010.
- Schuch F, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res.* 2016;77:42–51.
- Mammen G, Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med.* 2013;45(5):649– 657.
- Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, Costafreda SG, Huntley J, Ames D, et al. Dementia prevention, intervention, and care. *Lancet* 2017;16;390(10113):2673–2734.
- Das P and Horton R. Rethinking our approach to physical activity. *Lancet.* 2012;380(9838):189–190.
- OMS. Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013–2020. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013.
- Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles
- 2013–2020. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013.
- OMS. Hoja de ruta de Montevideo 2018–2030 sobre las enfermedades no transmisibles. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017.
- Páginas 33 y 34 del Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013–2020. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013.
- OMS, Plan de Acción Mundial sobre actividad física 2018-2030.
- OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2004.
- Oficina Regional de la OMS para Europa. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen: Organización Mundial de la Salud; 2016.

- OMS. Lucha contra las ENT: «mejores inversiones» y otras intervenciones recomendadas para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2017.

## APENDICES

### APÉNDICE 1. La actividad Física y los Objetivos de Desarrollo Sostenible

La actividad física reporta beneficios sanitarios, sociales y económicos multiplicadores, pero además la inversión en medidas normativas que propicien la actividad física puede contribuir al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Existen múltiples vías directas e indirectas por las que las políticas para promover la actividad física mediante los desplazamientos a pie, en bicicleta, la práctica de deportes, la recreación activa y los juegos respaldan el ODS 13.

ODS	META	VIA
 The icon for Sustainable Development Goal 2, 'Zero Hunger', is displayed on a yellow background. It features the number '2' in the top left, the words 'HAMBRE CERO' in the top right, and a white bowl with three wavy lines above it representing steam or food.	<b>2.2</b> Poner fin a todas las formas de malnutrición, incluso logrando, a más tardar en 2025, las metas convenidas internacionalmente sobre el Retraso del crecimiento y la emaciación de los niños menores de 5 años, y abordar las necesidades de nutrición de las adolescentes, las mujeres embarazadas y lactantes y las personas de edad.	El sobrepeso y la obesidad son formas de malnutrición. La actividad física puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuir a la pérdida de peso (1, 2).

ODS	META	VIA
 <p><b>3 BUENA SALUD Y BIENESTAR</b></p>	<p><b>3.4</b> Reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.</p> <p><b>3.6</b> Reducir a la mitad el número de muertes y lesiones causadas por accidentes de tráfico en el mundo.</p>	<p>La actividad física y los hábitos sedentarios son los principales factores de riesgo para las ENT. Una mayor participación en la actividad física contribuye a la prevención y el tratamiento de las ENT en la población general y en las personas en riesgo (3).</p> <p>El aumento de las tasas de actividad física reducirá la subsiguiente carga de morbilidad y la mortalidad global, promoviendo el bienestar y la salud mental para todos.</p> <p>La mitad de las muertes que se producen en carretera afectan a peatones y ciclistas. La reducción de los volúmenes de tráfico y de las velocidades y la mejora de las infraestructuras que permite un acceso equitativo a caminar y montar en bicicleta de manera segura y a usar el transporte público contribuyen a reducir los accidentes de tráfico al tiempo que promueve una mayor participación en la actividad física (4).</p>

ODS	META	VIA
	<p><b>3.4</b> Reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.</p> <p><b>3.8</b> Lograr la cobertura sanitaria universal, en particular la protección contra los riesgos financieros, el acceso a servicios esenciales de salud de calidad y el acceso a medicamentos y vacunas seguros, eficaces, asequibles y de calidad para todos.</p> <p><b>3.9</b> Reducir sustancialmente el número de muertes y enfermedades producidas por productos químicos peligrosos y la contaminación del aire, el agua y el suelo.</p>	<p>La actividad física y los hábitos sedentarios son los principales factores de riesgo para las ENT. Una mayor participación en la actividad física contribuye a la prevención y el tratamiento de las ENT en la población general y en las personas en riesgo (3).</p> <p>El aumento de las tasas de actividad física reducirá la subsiguiente carga de morbilidad y la mortalidad global, promoviendo el bienestar y la salud mental para todos.</p> <p>La cobertura sanitaria universal incluye servicios esenciales de atención de salud que tienen como objetivo prevenir y tratar las ENT (5).</p> <p>La actividad física es un factor de riesgo fundamental para las ENT. Los servicios esenciales de atención de salud de calidad deben comprender actividad física, fomentándola mediante asesoría o breves consejos, que se consideran como “mejores inversiones” para las ENT (6).</p> <p>Fomentar un cambio del uso del automóvil hacia los desplazamientos a pie y en bicicleta y el uso del transporte público contribuye a reducir las emisiones y mejora la calidad del aire (7), lo que reduce el número de muertes y enfermedades por la contaminación del aire.</p>
	<p><b>4.1</b> Asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria,</p>	<p>La educación física de calidad y las oportunidades de realizar actividad física en las escuelas contribuyen a una mayor</p>

ODS	META	VIA
 <p><b>4 EDUCACIÓN DE CALIDAD</b></p>	<p>que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos.</p>	<p>participación en la actividad física. Ese crecimiento en la participación en la actividad física de las niñas y niños puede llevar a una mayor capacidad para concentrarse y mejorar la función cognitiva, lo cual se traduce en mejores resultados académicos (8).</p>
	<p><b>4.2</b> Asegurar que todas las niñas y todos los niños tengan acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y educación preescolar de calidad, a fin de que estén preparados para la enseñanza primaria.</p>	<p>Los programas de actividad física en las escuelas ayudan a las niñas y los niños a desarrollar actividad física y conocimientos básicos sobre salud, habilidades motoras y actitudes y hábitos positivos.  Juntos, estos activos pueden contribuir a mejorar la preparación de los niños para la educación primaria y mejorar su disfrute general de la actividad física (6).</p>
	<p><b>4.A</b> Construir y adecuar instalaciones educativas que tengan en cuenta las necesidades de los niños y las personas con discapacidad y las diferencias de género, y que ofrezcan entornos de aprendizaje seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos.</p>	<p>Los centros educativos deben incluir lugares seguros, inclusivos y accesibles (interiores y exteriores) para que los niños se mantengan físicamente activos y reduzcan los hábitos sedentarios y para crear un mejor entorno de aprendizaje para todos (9).</p>
 <p><b>5 IGUALDAD DE GÉNERO</b></p>	<p><b>5.1</b> Poner fin a todas las formas de discriminación contra todas las mujeres y las niñas en todo el mundo.</p>	<p>En la mayoría de los países hay un sesgo de género en la participación en la actividad física, siendo mayores las probabilidades de que los hombres sean activos que las mujeres (10). Aumentar el acceso y las oportunidades para la actividad física de las mujeres y las niñas a lo largo del ciclo de vida contribuyen a poner fin a la discriminación, y buscan permitir que las mujeres y las niñas desarrollen competencias transferibles que permitan una vida más independiente y conduzcan a actividades generadoras de ingresos, así como también a la participación en la economía.  El deporte puede ser responsable de propagar ideas e imágenes que invitan a la discriminación (11).  De la misma manera, el deporte puede ser el vehículo para combatir estas ideas, promoviendo la necesidad de poner fin a la discriminación de género en todas sus</p>

ODS	META	VIA
<p><b>8</b> TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO</p> 	<p><b>8.3</b> Promover políticas orientadas al desarrollo que apoyen las actividades productivas, la creación de puestos de trabajo decentes, el emprendimiento, la creatividad y la innovación, y fomentar la formalización y el crecimiento de las microempresas y las pequeñas y medianas empresas, incluso mediante el acceso a servicios financieros.</p> <p><b>8.5</b> Lograr el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todas las mujeres y los hombres, incluidos los jóvenes y las personas con discapacidad, así como la igualdad de remuneración por trabajo de igual valor.</p>	<p>formas.</p> <p>El aumento de la participación en la actividad física gracias a la provisión de más oportunidades para participar en programas o servicios que fomentan los desplazamientos a pie, en bicicleta (como medio de transporte o para la recreación), los deportes, el juego y la recreación activa pueden crear nuevos puestos de trabajo para los proveedores de servicios y programas, así como para quienes participan en los servicios de formación y desarrollo profesional. La creación de empleos que apoyan la aplicación de recomendaciones de las políticas, en los sectores de la salud y en otros sectores, pueden contribuir a reducir el desempleo al brindar oportunidades para jóvenes, personas mayores y personas con discapacidad y, para quienes tienen un empleo, la actividad física puede contribuir a aumentar la productividad en el lugar de trabajo, así como a la reducción de lesiones y del absentismo.</p>
	<p><b>8.6</b> Reducir considerablemente la proporción de jóvenes que no están empleados y no cursan estudios ni reciben capacitación.</p> <p><b>8.9</b> Elaborar y poner en práctica políticas encaminadas a promover un turismo sostenible que cree puestos de trabajo y promueva la cultura y los productos locales.</p>	<p>La promoción nacional y sub nacional de los desplazamientos a pie y en bicicleta y los actos de eventos de gran participación, aptos para todas las edades y capacidades, pueden promover el turismo y atraer visitantes nacionales e internacionales, fortaleciendo así las economías locales al impulsar el empleo y contribuir al crecimiento económico.</p>
	<p><b>9</b> INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURAS</p> 	<p><b>9.1</b> Desarrollar infraestructuras fiables, sostenibles, resilientes y de calidad, incluidas infraestructuras regionales y transfronterizas, para apoyar el desarrollo económico y el bienestar humano, haciendo especial hincapié en el acceso asequible y equitativo para todos.</p>

ODS	META	VIA
		física como mental. El desarrollo de infraestructuras sostenibles para los desplazamientos a pie y en bicicleta también puede ofrecer oportunidades de empleo y desarrollo económico (12).
 <p><b>10</b> REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES</p>	<p><b>10.2</b> Potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o situación económica u otra condición.</p>	<p>Los programas de actividad física y los deportes promueven valores como la igualdad de tratamiento y la inclusión.</p> <p>Tales actividades pueden empoderar a los participantes, independientemente de sus características individuales. Una mayor sensación de empoderamiento puede fomentar una mayor contribución en los ámbitos social, económico y político.</p>
 <p><b>11</b> CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES</p>	<p><b>10.3</b> Garantizar la igualdad de oportunidades y reducir la desigualdad de resultados, incluso eliminando las leyes, políticas y prácticas discriminatorias y promoviendo legislaciones, políticas y medidas adecuadas a ese respecto.</p>	<p>Al ofrecer oportunidades para reducir la desigualdad, el deporte puede ser un vehículo que fomente sociedades inclusivas libres de leyes y prácticas discriminatorias que causan y perpetúan una exclusión evitable.</p>
	<p><b>11.2</b> Proporcionar acceso a sistemas de transporte seguros, asequibles, accesibles y sostenibles para todos y mejorar la seguridad vial, en particular mediante la ampliación del transporte público, prestando especial atención a las necesidades de las personas en situación de vulnerabilidad, las mujeres, los niños, las personas con discapacidad y las personas de edad.</p>	<p>Los sistemas de transporte seguros, asequibles, accesibles y sostenibles para todos, en particular para aquellos en situaciones vulnerables, deben priorizar las redes para los desplazamientos a pie y en bicicleta y mejorar el transporte público. La mejora de las infraestructuras de transporte que contribuyen a aumentar la participación en la actividad física también puede incrementar la seguridad vial para todos los usuarios (13).</p>
	<p><b>11.3</b> Aumentar la urbanización inclusiva y sostenible y la capacidad para la planificación y la gestión participativa, integradas y sostenibles de los asentamientos humanos en todos los países.</p>	<p>Las políticas sostenibles de planificación urbana tienden a fomentar la actividad física, ya que las personas son más activas físicamente en áreas urbanas densas conectadas (14).</p>
	<p><b>11.6</b> Reducir el impacto ambiental negativo per cápita de las ciudades,</p>	<p>La mejora de las infraestructuras de transporte contribuye al aumento de los desplazamientos a pie, en bicicleta y del uso</p>

ODS	META	VIA
	<p>incluso prestando especial atención a la calidad del aire y la gestión de los desechos municipales y de otro tipo.</p>	<p>del transporte público (12). Esto conduce a su vez a un menor uso del automóvil y, por lo tanto, a menos emisiones, lo cual reduce el impacto ambiental adverso per cápita de las ciudades.<sup>1</sup></p>
	<p><b>11.7</b> Proporcionar acceso universal a zonas verdes y espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles, en particular para las mujeres y los niños, las personas de edad y las personas con discapacidad.</p>	<p>El logro del acceso universal y seguro a espacios verdes abiertos y públicos facilita un mayor uso de estos espacios para la actividad física (15), lo que también puede generar una mayor demanda de espacios similares y la preservación de los espacios existentes.</p>
	<p><b>11.A</b> Apoyar los vínculos económicos, sociales y ambientales positivos entre las zonas urbanas, periurbanas y rurales fortaleciendo la planificación del desarrollo nacional y regional.</p>	<p>El desarrollo urbano y la planificación regional están diseñados para permitir una mayor participación en la actividad física, particularmente a través de la ubicación de espacios para la práctica deportiva a nivel comunitario y regional y el uso de un diseño local compacto en el vecindario que aumente los desplazamientos a pie y en bicicleta, y que contribuya al establecimiento de vínculos comunitarios entre las distintas zonas urbanas y en el interior de ellas a través de la coordinación y la colaboración (16).</p>
	<p><b>12.8</b> Asegurar que las personas de todo el mundo tengan la información y los conocimientos pertinentes para el desarrollo sostenible y los estilos de vida en armonía con la naturaleza.</p>	<p>La salud del planeta y la salud del individuo no se excluyen mutuamente. Para vivir en armonía con el planeta y con los demás, se debe dar prioridad a un desarrollo y unos estilos de vida que sean sostenibles. El aumento de las tasas de desplazamientos a pie y en bicicleta puede contribuir a la sostenibilidad y la preservación de la naturaleza a través de un menor uso del automóvil y una mayor conciencia del impacto ambiental de las personas.</p>
	<p><b>12.C</b> Racionalizar los subsidios ineficientes a los combustibles fósiles que fomentan el consumo antieconómico eliminando las distorsiones del mercado, de acuerdo</p>	<p>Del mismo modo, la exposición a la naturaleza (espacios verdes y azules<sup>2</sup>) al practicar actividad física puede fomentar la apreciación de tales espacios (17), promoviendo una mayor demanda de espacios similares y la preservación de los</p>

ODS	META	VIA
	<p>con las circunstancias nacionales, incluso mediante la reestructuración de los sistemas tributarios y la eliminación gradual de los subsidios perjudiciales, cuando existan, para reflejar su impacto ambiental, teniendo plenamente en cuenta las necesidades y condiciones específicas de los países en desarrollo y minimizando los posibles efectos adversos en su desarrollo, de manera que se proteja a los pobres y a las comunidades afectadas.</p>	<p>espacios existentes.</p>
<p><b>13</b> ACCIÓN POR EL CLIMA</p> 	<p><b>13.1</b> Fortalecer la resiliencia y la capacidad de adaptación a los riesgos relacionados con el clima y los desastres naturales en todos los países.</p> <p><b>13.2</b> Incorporar medidas relativas al cambio climático en las políticas, estrategias y planes nacionales.</p>	<p>El uso de la tierra y la política de transporte, combinados con intervenciones fiscales, ambientales y educativas que apoyen los desplazamientos a pie y en bicicleta y el uso del transporte público, pueden contribuir a un menor uso del automóvil para el transporte (18).</p> <p>El menor uso de automóviles y el aumento de los desplazamientos a pie y en bicicleta pueden contribuir a una reducción del consumo de combustibles fósiles y de las emisiones correspondientes, lo que ayuda a mitigar el cambio climático.</p>
<p><b>15</b> VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES</p> 	<p><b>15.1</b> Velar por la conservación, el restablecimiento y el uso sostenible de los ecosistemas terrestres y los ecosistemas interiores de agua dulce y los servicios que proporcionan, en particular los bosques, los humedales, las montañas y las zonas áridas, en consonancia con las obligaciones contraídas en virtud de acuerdos internacionales.</p> <p><b>15.5</b> Adoptar medidas urgentes y significativas para reducir la degradación de los hábitats naturales, detener la pérdida de la diversidad biológica y, para 2020, proteger las especies amenazadas y evitar su extinción.</p>	<p>El aumento de la participación en la actividad física en entornos naturales fomenta el uso sostenible, la apreciación, la conservación y la restauración de la tierra y la biodiversidad. La mayor apreciación de estos espacios aumenta la demanda de preservación de ambientes naturales, que permiten la actividad física sostenible, la recreación activa y el ocio. La preservación de estos hábitats naturales también puede detener la pérdida de biodiversidad y ayudar a proteger a las especies amenazadas y evitar su extinción.</p>
<p><b>16</b> PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS</p> 	<p><b>16.1</b> Reducir significativamente todas las</p>	<p>Caminar y montar en bicicleta tanto dentro</p>

ODS	META	VIA
	formas de violencia y las correspondientes tasas de mortalidad en todo el mundo.	<p>como fuera de un entorno comunitario fomenta valores sociales positivos, como la inclusión, la cooperación y la comunión, uniendo a personas de diferentes edades, géneros, estatus socioeconómico, nacionalidad y creencias políticas.</p> <p>Un mayor sentido de comunidad a través de la actividad física puede ayudar a reducir la violencia, los conflictos, la corrupción y los sobornos, al tiempo que promueve leyes y políticas no discriminatorias.</p>
	<p><b>16.B</b> Promover y aplicar leyes y políticas no discriminatorias en favor del desarrollo sostenible.</p>	<p>Un diseño comunitario mejorado que fomente el aumento de los desplazamientos a pie, en bicicleta y el uso del transporte público contribuye a una mayor vigilancia de la comunidad debido a la presencia de un público que de otra manera no estaría ahí. Por lo tanto, el aumento de la vigilancia que se produce a través de la actividad física puede contribuir a reducir la violencia (y las muertes relacionadas) (19).</p>
<p><b>17</b> ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS</p> 	<p><b>17.6</b> Mejorar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible, complementada por alianzas entre múltiples interesados que movilicen e intercambien conocimientos, especialización, tecnología y recursos financieros, a fin de apoyar el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en todos los países, particularmente los países en desarrollo.</p>	<p>Trabajar juntos para poner en marcha enfoques nacionales eficaces basados en la población que promuevan la actividad física puede mostrar y fortalecer las alianzas entre todas las partes interesadas, el gobierno, el sector privado y la sociedad civil en apoyo del logro de los ODS.</p>

## **APÉNDICE 2. Glosario**

### **Acceso universal:**

Entornos, productos y sistemas que todas las personas puedan utilizar en la mayor medida posible sin necesidad de adaptación o diseño especializado

**Actividad física:** Cualquier forma de movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que provoque un aumento en el gasto de energía. Algunos tipos comunes son caminar, correr, bailar, nadar, yoga y jardinería.

### **Actividad física insuficiente:**

Según se define en las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física (2010): adultos mayores de 18 años: <150 minutos de actividad de intensidad moderada por semana; adolescentes <60 minutos de actividad diaria de intensidad moderada o vigorosa.

### **Asesoramiento breve:**

Una interacción que ofrece una oportunidad para que una persona explore, descubra y aclare formas de vivir con mayor bienestar, generalmente en una conversación cara a cara con un consejero capacitado.

### **Comunicación de alcance masivo:**

Intervenciones de comunicación dirigidas a grandes públicos a través de transmisiones de radio y televisión, medios impresos (por ejemplo, periódicos), ubicaciones fuera del hogar (p. ej., vallas publicitarias, cines, puntos de venta) y medios digitales para cambiar los conocimientos, las creencias, las actitudes y los comportamientos que promueven la actividad física.

### **Conocimientos básicos:**

Las habilidades cognitivas y sociales que determinan la motivación y la capacidad de las personas para poder comprender y utilizar la información y actuar de una manera que promueva y mantenga una buena salud.

### **Ejercicio:**

Una subcategoría de la actividad física, que es planificada, estructurada, repetitiva y deliberada, cuyo objetivo es mejorar o mantener uno o más componentes de la preparación física. Los términos “ejercicio” y “entrenamiento físico” se usan frecuentemente de manera intercambiable y generalmente se refieren a la actividad física realizada durante el tiempo libre con el propósito principal de mejorar o mantener la preparación física, el rendimiento físico o la salud.

### **Envejecimiento Saludable:**

El proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la edad avanzada, que requiere oportunidades para la salud, la participación y la seguridad con el fin de aumentar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

### **Espacio Público:**

Área o lugar abierto y accesible para todas las personas, independientemente de su sexo, raza, etnia, edad o nivel socioeconómico. Se trata de espacios públicos de reunión, tales como parques, plazas y playas. Los espacios de conexión, como las aceras y las calles, también son espacios públicos.

### **Espacio Público Abierto:**

Espacio abierto en la ciudad al que pueden acceder de la misma manera todos los habitantes, como pasarelas, aceras, carriles para bicicletas, parques públicos, plazas, áreas verdes recreativas, áreas de juego públicas y áreas abiertas de instalaciones públicas.

### **Hábitos Sedentarios:**

Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un gasto de energía inferior a 1,5 equivalentes metabólicos (MET), al estar sentado, reclinado o acostado. Hábitos sedentarios comunes son ver la televisión, jugar a videojuegos, usar computadoras (actividades que en su conjunto se denominan “tiempo de pantalla”), conducir un automóvil y leer.

### **Inactividad Física:**

Falta del nivel suficiente de actividad física necesario para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física.

**Inclusivo:**

El proceso de incluir o abarcar a todos los que muestran la voluntad, la intención, las acciones y los recursos necesarios para aumentar la accesibilidad para las personas con discapacidad y otros grupos marginados.

**Inequidad en Salud:**

Las inequidades en la salud son diferencias innecesarias, evitables e injustas entre grupos de personas dentro de los países y entre países. Las inequidades se deben a circunstancias derivadas de la condición socioeconómica, las condiciones de vida y otros determinantes sociales, geográficos y ambientales que pueden mejorarse mediante acciones humanas. Ni vienen predeterminadas de manera natural ni son inevitables. Las inequidades suelen surgir cuando determinadas cuestiones sociales, como la riqueza del hogar, la educación y la ubicación de la vivienda, eclipsan las diferencias biológicas, como la edad y el sexo. Si bien las diferencias biológicas y predeterminadas pueden causar desigualdades, no se consideran inequidades, puesto que no están causadas por factores sociales o sistemáticos, ni son inherentemente “injustas”.

**Juego Activo:**

El juego activo entre niños pequeños se define como una forma de motricidad global o movimiento corporal total en el que los niños pequeños emplean energía de una manera libremente elegida, divertida y desestructurada.

**Organización de la sociedad civil:**

Organización que no es ni estatal ni comercial en la que las personas se organizan para reivindicar intereses generales en el ámbito público; pueden ser grupos ambientales, asociaciones de defensa de los derechos de las mujeres, sindicatos de trabajadores, como ONG.

**Personas Activas:**

Individuos o grupos que incorporan la actividad física en su vida cotidiana. El objetivo de la vida activa es cumplir como mínimo con las recomendaciones mundiales en materia de actividad física mediante distintas prácticas, como caminar, montar en bicicleta, jugar, jardinería y otras actividades que pueden considerarse como actividad física.

**Preparación Física:**

La capacidad de realizar tareas diarias con vigor y atención, sin fatiga excesiva y con mucha energía para disfrutar de actividades de ocio y responder a emergencias. La preparación física incluye varios componentes, como resistencia cardiorrespiratoria (potencia aeróbica), resistencia del músculo esquelético, fuerza muscular esquelética, potencia muscular esquelética, flexibilidad, equilibrio, velocidad de movimientos, tiempo de reacción y composición corporal.

**Recreación Activa:**

Actividades recreativas al aire libre que pueden considerarse actividades físicas, como caminar, practicar deporte, jugar y bailar, que suelen tener lugar en espacios públicos, como parques y plazas.

**Salud en Todas las Políticas:**

Enfoque de la política pública multisectorial que tiene en cuenta de manera sistemática las consecuencias para la salud de las decisiones, busca sinergias y evita los impactos dañinos para la salud, a fin de mejorar la salud de la población y la equidad en la salud.