



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias del
Deporte

La OMS ha publicado sus Recomendaciones Mundiales de Actividad Física y Sedentarismo

27/11/2020

La OMS ha
publicado sus



Recomendaciones I
Sedentarismo en la
Facultad de Ciencia
**Organización
Mundial de la Salud**



Francisco B. Ortega, co-director del Grupo de
Investigación PROFITH, y profesor del departamento de Educación Física y Deportiva,
se encuentra entre los expertos mundiales asesores de la OMS para este proyecto.

El nuevo **Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030** Más personas activas para un mundo más sano, propone reducir el porcentaje de inactividad a nivel mundial en un 15% para el año 2030, objetivo que ha sido aprobado y acordado por líderes mundiales en materia de salud reunidos en 2018 en la 71st World Health Assembly. Como parte esencial de este plan y de promoción de la actividad física a nivel global, se acordó actualizar las recomendaciones mundiales de actividad física de 2010, incorporando toda la evidencia científica acumulada en la última década.

Para la revisión y actualización de estas Recomendaciones la OMS creó un comité internacional de expertos con 25 investigadores especializados en actividad física y salud, en el que ha participado Francisco B. Ortega Porcel, profesor de nuestra Facultad. Durante un año y medio este comité hizo una revisión sistemática de la evidencia científica y han elaborado las **Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios 2020**.

<http://deporte.ugr.es/>

Estas Guidelines están orientadas a todas las poblaciones y los grupos de edad desde los cinco hasta los 65 años o más, independientemente del sexo, el contexto cultural o la situación socioeconómica, y son pertinentes para todas las personas, sea cual sea su capacidad, y están dirigidas a los encargados de formular políticas en los ministerios de salud, educación, juventud, deporte o bienestar social o familiar de países de ingresos elevados, medios o bajos, a los funcionarios públicos responsables de elaborar planes nacionales, subregionales o municipales para fomentar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios por grupos de población a través de documentos de orientación, a las personas que trabajan en organizaciones no gubernamentales, el sector educativo, el ámbito privado y la investigación y al personal sanitario.

Estas Recomendaciones se dividen en los siguientes grupos de población:

- Niños y adolescentes (de 5 a 17 años)
- Adultos (de 18 a 64 años)
- Personas mayores (a partir de 65 años)
- Mujeres embarazadas y en puerperio
- Adultos y personas mayores con afecciones crónicas (a partir de los 18 años)
- Niños y adolescentes (de 5 a 17 años) con discapacidad
- Adultos (a partir de los 18 años) con discapacidad