

Influencia de la actividad física en el descenso de la mortalidad

“Más movimiento, más vida”



Oscar Incarbone*

Resumen

Este artículo analiza la influencia de la actividad física regular en la reducción de la mortalidad general y por causas específicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Diversos estudios científicos han demostrado que la práctica sistemática de ejercicio físico se asocia con una disminución significativa en los riesgos de muerte prematura, mejorando no solo la esperanza de vida, sino también su calidad. La OMS en sus nuevas directrices incluso señala la importancia de realizar todo el movimiento que se pueda en el día, por medio de la AF de la vida cotidiana. A partir de una revisión de la literatura actual y datos epidemiológicos recientes, se analiza la relación entre el nivel de actividad física, la intensidad del ejercicio y los beneficios en la salud pública, que inciden en el bienestar de la persona. Este trabajo está orientado a estudiantes y docentes de carreras relacionadas con la salud y el movimiento humano, con el objetivo de ofrecer fundamentos teóricos y evidencia empírica que sustenten la promoción de estilos de vida activos y saludables como estrategia efectiva en la prevención de enfermedades la prolongación de la vida y en una mejora en la calidad de vida.

Palabras clave: actividad física - mortalidad - salud pública - ejercicio - prevención

* Dr. Oscar Incarbone. Rector del Instituto Universitario YMCA.

Abstract

This article examines the influence of regular physical activity on the reduction of overall and cause-specific mortality, such as cardiovascular diseases, type 2 diabetes, and certain types of cancer. Various scientific studies have demonstrated that systematic physical exercise is significantly associated with reduced risks of premature death, improving not only life expectancy but also its quality. Based on a review of current literature and recent epidemiological data, the relationship between physical activity level, exercise intensity, and public health benefits is analyzed. This work is aimed at students and faculty in health and physical activity-related fields, with the goal of providing theoretical foundations and empirical evidence to support the promotion of active lifestyles as an effective strategy for disease prevention and life extension.

Keywords: physical activity - mortality - public health - exercise - prevention

Introducción

La actividad física ha sido reconocida como un factor determinante de la salud, con efectos positivos ampliamente documentados en la prevención de enfermedades no transmisibles y la reducción de la mortalidad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial. La relación entre actividad física y esperanza de vida ha sido objeto de numerosas investigaciones que señalan que las personas activas presentan una menor probabilidad de fallecer prematuramente en comparación con aquellas sedentarias (Lee et al., 2012).

Este artículo tiene como objetivo examinar el impacto de la actividad física en la reducción de la mortalidad, considerando tanto los aspectos fisiológicos implicados como los indicadores epidemiológicos, que permiten establecer correlaciones entre ejercicio y longevidad. Asimismo, se propone brindar herramientas teóricas y empíricas que faciliten la argumentación a favor de programas de actividad física en contextos educativos y sanitarios.

Beneficios fisiológicos de la actividad física

La actividad física regular induce adaptaciones fisiológicas que contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas y a la reducción de la mortalidad. Entre estos beneficios se incluyen mejoras en la función cardiovascular, regulación de la presión arterial, control glucémico, perfil lipídico favorable y fortalecimiento del sistema inmunológico (Booth et al., 2012). También mejora la eficiencia metabólica y reduce la inflamación crónica, un factor clave en el desarrollo de enfermedades como la diabetes

y el cáncer (Warburton y Bredin, 2017). Además, el ejercicio físico mejora la salud mental, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y depresión, factores que también influyen en la mortalidad.

Robert Malina, experto en crecimiento y desarrollo humano, destaca que la actividad física durante la infancia y adolescencia es crucial para establecer hábitos saludables que perduren en la vida adulta. Según Malina et al. (2004), la adolescencia es un período crítico donde se consolidan patrones de comportamiento relacionados con la actividad física, y la falta de ejercicio en esta etapa puede tener consecuencias negativas a largo plazo.

Evidencia epidemiológica sobre actividad física y mortalidad

Estudios longitudinales han demostrado una relación inversa entre la actividad física y la mortalidad. Lee et al. (2012) estimaron que la inactividad física es responsable de aproximadamente el 9% de las muertes prematuras a nivel mundial. La OMS (2020) señala que niveles insuficientes de actividad física están asociados con un aumento del 20% al 30% en el riesgo de mortalidad. Incarbone (2019) destaca que incorporar rutinas de movimiento en los distintos entornos de la vida cotidiana es una herramienta indispensable para disminuir los factores de riesgo asociados al estilo de vida sedentario.

Michael Pratt, asesor principal de salud global en los CDC, ha afirmado que la inactividad física es responsable de entre el 6% y el 10% de las muertes a nivel mundial, lo que equivale a aproximadamente 5 millones de fallecimientos anuales. Pratt enfatiza que reducir el sedentarismo en un 25% podría evitar más de 1,3 millones de muertes cada año (Pratt et al., 2014).

Situación de la actividad física en Argentina: evolución 2009–2023

La evolución de la práctica de actividad física en Argentina ha sido documentada a través de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (ENAFyD) en sus ediciones 2009, 2021 y 2023.

- ENAFyD 2009: este relevamiento, llevado a cabo por la Secretaría de Deportes y el INDEC, reveló que aproximadamente el 50% de la población adulta practicaba actividad física de manera regular. Sin embargo, se observaron disparidades significativas según género, edad y nivel educativo, con una menor participación entre mujeres, personas mayores y aquellos con menor nivel educativo. efyc.fahce.unlp.edu.ar
- ENAFyD 2021: realizada durante la pandemia de COVID-19, esta encuesta mostró una leve disminución en la práctica regular de actividad física, situándose en torno al 48%. Las restricciones sanitarias y el cierre de espacios deportivos fueron factores determinantes en esta reducción.
- ENAFyD 2023: con la flexibilización de las medidas sanitarias, se observó un repunte en la práctica de actividad física, alcanzando un 55% de la población adulta. Este incremento se atribuye

al retorno de las actividades presenciales y a una mayor concientización sobre los beneficios del ejercicio para la salud física y mental.

A pesar de estas mejoras, persisten desafíos importantes. Las diferencias de género siguen siendo notorias, con una menor participación femenina en actividades físicas regulares. Asimismo, las barreras socioeconómicas, como la falta de tiempo, recursos y acceso a espacios adecuados, continúan limitando la práctica en ciertos sectores de la población.

Estos datos reflejan la necesidad de implementar políticas públicas inclusivas que promuevan la actividad física en todos los segmentos de la sociedad, considerando las particularidades de cada grupo y eliminando las barreras existentes.

Comparativa internacional

En países como Brasil, se estima que alrededor del 70% de la población es sedentaria (Matsudo, 2012). En contraste, Finlandia y Países Bajos presentan menores niveles de sedentarismo gracias a políticas de urbanismo activo y educación física continua. Incarbone (2017) remarca que los países exitosos integran el movimiento como parte de una cultura ciudadana activa.

El Dr. Víctor Matsudo, presidente de la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA), ha afirmado que acumular 30 minutos de actividad física moderada al día puede reducir en un 40% el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares. También subraya que el sedentarismo debe ser tratado con la misma seriedad que otros factores de riesgo tradicionales como el tabaquismo (Matsudo, 2002). Hoy ya se habla que todo paso cuenta a favor de la salud (Matsudo 2021)

Estrategias para promover la actividad física

Matsudo et al. (2002) destacan el impacto de Agita São Paulo, un programa comunitario que logró aumentar la actividad física a través de campañas accesibles y multisectoriales. Este programa fue adoptado posteriormente como modelo por otros países de América Latina, convirtiéndose en una referencia de intervención poblacional basada en la movilización social.

En la misma línea, Incarbone (2021) propone planes locales integrales que incluyan circuitos urbanos, actividades comunitarias y un rol ampliado para el educador físico como agente de salud. Estas estrategias son especialmente útiles en contextos con alta desigualdad y escasa infraestructura deportiva. Otro punto que se logró alcanzar en la aprobación en las dos cámaras de la ley de lucha contra el sedentarismo, aun no reglamentada, que promueve la actividad física en toda la población mediante la creación y difusión de espacios adecuados para el ejercicio físico.

Michael Pratt coincide en la importancia de un enfoque multisectorial, incluyendo transporte, educación, planificación urbana y salud pública (Pratt et al., 2014). Según su perspectiva, las políticas

efectivas deben considerar el diseño de ciudades caminables, la creación de espacios seguros para la recreación y la implementación de incentivos laborales que fomenten estilos de vida activos.

A nivel internacional, se destacan también los siguientes programas y experiencias:

- **Ciclovías Recreativas (Colombia):** implementadas en ciudades como Bogotá, donde se cierran calles principales los domingos para el uso exclusivo de peatones, ciclistas y corredores. Este modelo ha sido replicado en varias ciudades de América Latina.
- **Green Gyms (Reino Unido):** una iniciativa de The Conservation Volunteers que combina ejercicio al aire libre con actividades de voluntariado ecológico. Está diseñada para promover la salud física y mental mediante el contacto con la naturaleza.
- **10,000 Steps Program (Australia):** promueve el conteo diario de pasos como una herramienta de autoevaluación para fomentar el movimiento cotidiano. Se implementa mediante aplicaciones móviles, intervenciones laborales y campañas masivas.
- **Sport England – Active Lives Survey (Reino Unido):** iniciativa que monitorea permanentemente los niveles de actividad física de la población e impulsa proyectos deportivos comunitarios financiados por loterías nacionales.

Estas experiencias coinciden en la necesidad de fomentar una cultura del movimiento que trascienda el ámbito deportivo formal, adaptando las políticas a las características socioculturales de cada país y promoviendo la equidad en el acceso a la práctica física.

Conclusiones

La actividad física regular es un pilar clave para reducir la mortalidad prematura y mejorar la calidad de vida. Tomando como idea base, que todo movimiento suma (OMS 2022, Matsudo 2021) Las políticas públicas deben orientarse hacia la promoción de entornos activos, inclusivos y sostenibles, desde una perspectiva intersectorial. El fortalecimiento del rol e incumbencias de la educación física, la planificación urbana saludable y la concientización comunitaria son pasos fundamentales para enfrentar la pandemia silenciosa del sedentarismo. Las recomendaciones y estudios de autores como Lee, Pratt, Malina, Matsudo e Incarbone aportan un marco científico sólido para sostener estas transformaciones.

En este sentido, se proponen las siguientes líneas de acción:

1. *Integración curricular de la actividad física como derecho* en todos los niveles del sistema educativo, incluyendo contenidos que promuevan el pensamiento crítico sobre los beneficios del movimiento y la prevención de enfermedades crónicas.

2. *Creación de planes municipales de movimiento para la salud*, que articulen políticas de urbanismo, movilidad sustentable, educación física y salud comunitaria, como recomienda Incarbone (2021).
3. *Ampliación del rol del profesional de la educación física* como agente de promoción de la salud, tanto en escuelas como en centros de salud y programas sociales.
4. *Fortalecimiento del monitoreo y evaluación de políticas públicas*, utilizando encuestas nacionales periódicas como la ENAFyD, que permitan identificar brechas de acceso, evolución histórica y efectos de las intervenciones.
5. *Fomento del transporte activo*, como caminata y ciclismo urbano, garantizando condiciones seguras e infraestructura adecuada, siguiendo el ejemplo de países como Países Bajos, Colombia y Reino Unido.
6. *Campañas de concientización multisectoriales* que incluyan medios de comunicación, redes sociales, empresas, organizaciones comunitarias y universidades, para generar un entorno social que valore y promueva el movimiento diario.
7. *Acceso equitativo a espacios públicos y programas deportivos gratuitos o de bajo costo*, asegurando la inclusión de mujeres, personas mayores, personas con discapacidad y sectores vulnerables.

Con base en estas propuestas, se puede consolidar una política integral que no solo reduzca la mortalidad, sino que mejore de manera significativa la calidad de vida, el bienestar y la salud colectiva de la población.

Referencias bibliográficas

- Booth, F. W.; Roberts, C. K. y Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110025>
- Hijos, N. y Murzi, D. (2023). Hábitos deportivos y práctica de actividad física en la última década en Argentina. Análisis a partir de las Encuestas Nacionales de Actividad Física y Deporte de 2009 y 2021. *Educación Física y Ciencia*, 25(4), e273. <https://doi.org/10.24215/23142561e273>
- Incarbone, O. (2017). *Actividad física, salud y política pública: una mirada desde lo local*. Buenos Aires: Ediciones Punto Didot.
- Incarbone, O. (2019). *Estrategias para un país activo: política pública, educación física y salud*. Buenos Aires: Ediciones Punto Didot.
- Incarbone, O. (2020). *Cultura del movimiento y derecho a la salud* (ponencia). Jornadas Nacionales de Políticas Públicas en Actividad Física. Universidad Nacional de La Plata.
- Incarbone, O. (2021). *Planificación del movimiento para la salud: herramientas para municipios activos*. Secretaría de Deportes de la Nación.
- Lee, I. M.; Shiroma, E. J.; Lobelo, F.; Puska, P.; Blair, S. N. y Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)

- Malina, R. M.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Matsudo, V.; Matsudo, S.; Araújo, T.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L. C. y Braggion, G. (2002). Time trends in physical activity in São Paulo, Brazil: 2002-2008. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 7(2), 5–14.
- Ministerio de Turismo y Deportes de la Nación. (2023). *Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (ENAFyD)*. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/enafyd_2023_-_digital.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario*. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Pratt, M.; Ramirez Varela, A.; Salvo, D.; Kohl, H. W.; Ding, D. y Hallal, P. C. (2014). The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity. *The Lancet*, 384(9945), 260–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60731-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60731-8)
- Warburton, D. E. R. y Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>