

RESUMEN  
EJECUTIVO

# Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022



Organización  
Mundial de la Salud



**RESUMEN  
EJECUTIVO**

**Informe sobre la  
situación mundial de  
la actividad física 2022**

**Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo**  
**[Global status report on physical activity 2022: executive summary]**

ISBN 978-92-4-006054-8 (versión electrónica)

ISBN 978-92-4-006055-5 (versión impresa)

© **Organización Mundial de la Salud 2022**

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia 3.0 OIG Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la OMS refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OMS. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse la siguiente nota de descargo junto con la forma de cita propuesta: «La presente traducción no es obra de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en inglés será el texto auténtico y vinculante».

Toda mediación relativa a las controversias que se deriven con respecto a la licencia se llevará a cabo de conformidad con el Reglamento de Mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (<https://www.wipo.int/amc/es/mediation/rules>).

Forma de cita propuesta. Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo [Global status report on physical activity 2022: executive summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. Licencia: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/).

**Catalogación (CIP).** Puede consultarse en <http://apps.who.int/iris>.

**Ventas, derechos y licencias.** Para comprar publicaciones de la OMS, véase <http://apps.who.int/bookorders>. Para presentar solicitudes de uso comercial y consultas sobre derechos y licencias, véase <https://www.who.int/es/copyright>.

**Materiales de terceros.** Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo cuadros, figuras o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. Recae exclusivamente sobre el usuario el riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros.

**Notas de descargo generales.** Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la OMS, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites. Las líneas discontinuas en los mapas representan de manera aproximada fronteras respecto de las cuales puede que no haya pleno acuerdo.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que la OMS los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las denominaciones de productos patentados llevan letra inicial mayúscula.

La OMS ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación, no obstante lo cual, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OMS podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

# Resumen ejecutivo

**La actividad física regular favorece la salud física y mental. (1) Es beneficiosa para las personas de todas las edades y con cualquier capacidad, y nunca es demasiado tarde para empezar a ser más activo y menos sedentario a fin de mejorar la salud. Sin embargo, actualmente el 81% de los adolescentes (2) y el 27,5% de los adultos (3) no alcanzan los niveles de actividad física recomendados por la OMS, lo que no solo afecta a las personas a lo largo de su vida y a sus familias, sino a los servicios de salud y a la sociedad en su conjunto.**

La pandemia de COVID-19 ha puesto de manifiesto la importancia vital de la actividad física regular para la salud mental y física. Sin embargo, también ha destacado las desigualdades en el acceso y las oportunidades de algunas comunidades para ser físicamente activas. Asimismo, ha demostrado que

la actividad física debe ser un componente básico de las políticas públicas, y que todos los países deben garantizar la facilitación de oportunidades equitativas de actividad física para todos. (4)

Para ayudar a los países a aumentar los niveles de participación, el Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 (GAPPA, por su sigla en inglés) de la OMS proporciona un conjunto de recomendaciones de política basadas en la evidencia destinadas a mejorar los niveles de participación a través de cuatro esferas de política estratégica: sociedades activas, entornos activos, personas activas y sistemas activos. (5) Si todos los países lo aplican de forma eficaz, el GAPPA acelerará la adopción de medidas encaminadas a alcanzar el objetivo mundial de una reducción relativa del 15% en los niveles de inactividad física de la población para 2030.

---

## Costo de la inactividad física

La carga económica de la inactividad física es considerable. A nivel mundial, entre 2020 y 2030 se producirán casi 500 millones (499 208 millones) de nuevos casos de enfermedades no transmisibles (ENT) prevenibles, lo que supondrá unos costos de tratamiento de algo más de US\$ 300 000 millones (524 000 millones de dólares internacionales) o de unos US\$ 27 000 millones (48 000 millones de dólares internacionales) anuales si no tiene lugar ningún

cambio en la prevalencia actual de la inactividad física. Casi la mitad de estos nuevos casos de ENT (47%) serán consecuencia de la hipertensión, y el 43% de la depresión. Las tres cuartas partes de los casos corresponderán a países de ingresos bajos y medianos altos. El mayor costo económico se producirá en los países de ingresos altos, que representarán el 70% del gasto en atención de salud para el tratamiento de las enfermedades derivadas de la inactividad física.

---

## Propósito de este informe

El primer *Informe sobre la situación mundial de la actividad física* presenta una síntesis de los avances mundiales en la aplicación de las recomendaciones del GAPP. El informe fue solicitado por los Estados Miembros en virtud de la resolución WHA71.6 de la Asamblea Mundial de la Salud y describe la situación actual —y, cuando es posible, las tendencias recientes— utilizando los mejores datos disponibles y un conjunto de 29 indicadores. Los datos del informe proceden de dos fuentes primarias de la OMS: la Encuesta sobre la capacidad de los países para afrontar las enfermedades no transmisibles (2021) (6) y el *Informe sobre la situación mundial de la seguridad vial* (2018). (7) Esos datos también ofrecen la

primera visión del impacto de la COVID-19 en la capacidad de los países para aplicar políticas relacionadas con la actividad física y los progresos realizados en su aplicación.

El presente informe se dirige a todos los que participan en la promoción y aplicación de políticas nacionales y subnacionales que favorecen los entornos y programas que impulsan la participación en la actividad física. Presenta cinco medidas recomendadas para promover la actividad física mientras el mundo sigue respondiendo a la pandemia de COVID-19 y recuperándose de ella, y para acelerar las medidas encaminadas a alcanzar los ODS, en particular el ODS 3 sobre salud y bienestar.

---

## Principales resultados

Hay pocos ámbitos de la salud pública —como la actividad física— en los que las pruebas sobre las medidas necesarias sean tan convincentes, rentables y prácticas. Aunque algunos países han empezado a aplicar las diferentes medidas de política recomendadas por el GAPP, su aplicación con carácter mundial desde su adopción, hace cinco años, ha sido **lenta y desigual**, lo que ha dado lugar a escasos avances en el aumento de los niveles de actividad física de la población. Una de las consecuencias de esta «inacción» es que los sistemas de salud, ya sobrecargados, se ven abrumados por la carga de enfermedades evitables, hoy e incluso más en el futuro, y las comunidades no se benefician de las ventajas sociales, ambientales y económicas más amplias asociadas a un mayor número de personas activas.

Solo dos indicadores de política del GAPP se aplican en más de las tres cuartas partes de los países: la vigilancia nacional de la actividad física (entre los adultos y los niños y adolescentes); y la existencia de normas nacionales de diseño de la seguridad vial para los cruces seguros de peatones y ciclistas. En lo que respecta a nueve indicadores de política del GAPP, entre la mitad y los dos tercios de los países informan de su aplicación. En cuanto a los 18 indicadores de política restantes del GAPP, menos de la mitad de los países notificaron su aplicación en 2021 (véase cuadro 1). La aplicación desigual en las regiones de la OMS y con arreglo al nivel de ingresos de los países da

lugar a **desigualdades** en el acceso de las personas a las oportunidades y entornos que favorecen una actividad regular y segura.

Esta primera evaluación mundial de la aplicación de medidas de política para aumentar la actividad física revela **importantes lagunas**. Esas lagunas quedan demostradas por el modesto nivel general de formulación de políticas recomendado por el GAPP y la notable brecha entre la existencia de una política y su estado operativo. En la mayoría de los países, si se pretenden alcanzar los objetivos mundiales en materia de actividad física deben reforzarse y acelerarse la elaboración y aplicación de las políticas.

Las lagunas en las políticas son el resultado de múltiples factores interconectados que se engloban en cinco esferas: **política, técnica, financiación, colaboración y fomento de la capacidad, y sistemas de datos**, todos los cuales pueden limitar o acelerar el avance de las políticas. Cuando se conjuntan positivamente, estos factores que fomentan unas condiciones favorables para las políticas se combinan para establecer y hacer avanzar el programa nacional. Por el contrario, la ausencia de uno o varios de esos factores puede reducir, desviar e incluso invertir los avances de las políticas. Dado que el ciclo de la política nacional sobre la actividad física no es una fórmula única, todos los países deben identificar y fortalecer los factores favorecedores de las políticas para impulsar un ciclo positivo y virtuoso de acción colectiva que propicie una mayor actividad física.

## Aplicación de la política del GAPP: resultados por esfera de política

### Esfera de política del GAPP - sistemas

**activos:** El número de países que informan de una política nacional sobre ENT (que incluye la actividad física, o una política de actividad física independiente) ha aumentado desde 2017 y 2019. Sin embargo, este progreso se ve atenuado por el 28% de los países que señalan que esas políticas no se están aplicando (es decir, que no son «operativas»). Estos resultados, combinados con la evidencia de que menos del 50% de los países manifiestan que cuentan con un mecanismo nacional de coordinación sobre las ENT para apoyar la colaboración multisectorial, son muy preocupantes y contribuyen a explicar el bajo nivel de aplicación de las políticas sobre actividad física que se observa en los indicadores presentados en el presente informe.

### Esfera de política del GAPP - sociedades

**activos:** Poco más de la mitad de los países comunican que en los últimos dos años han realizado al menos una campaña de comunicación para fomentar la concienciación y el conocimiento en torno a la actividad física, una cifra que ha disminuido desde 2019. Alrededor de la mitad de los países han organizado eventos de participación masiva para que las personas se involucren en la actividad física a través de actos gratuitos celebrados en toda la comunidad. Esta cifra también ha disminuido desde 2019, probablemente debido a la pandemia de COVID-19.

### Esfera de política del GAPP - entornos







**activos:** Los avances mundiales en la adopción de medidas de política para proporcionar entornos que apoyen la actividad física son variados. Las normas nacionales de diseño de los elementos de seguridad vial que protegen a las personas cuando caminan o van en bicicleta están presentes en las



tres cuartas partes (76%) de los países para los cruces de carretera seguros, y en los dos tercios (66%) de los países para la gestión segura de la velocidad. Solo la mitad de los países informan de la existencia de normas nacionales que exigen la separación de las infraestructuras para los desplazamientos a pie y en bicicleta, y menos de la mitad de la existencia de estas tres normas nacionales de diseño de la seguridad vial. Además, aunque en la mayoría de los países existe una legislación sobre los límites de velocidad y la conducción bajo los efectos del alcohol, solo una cuarta parte (26%) de la legislación de esos países cumple las normas de mejores prácticas de la OMS. Los bajos niveles de legislación sobre las mejores prácticas, combinados con la ausencia de normas de diseño vial, suponen un mayor riesgo para las personas que caminan y van en bicicleta en estas comunidades locales.

### Esfera de política del GAPP - personas

**activos:** Menos de la mitad de los países informan de la aplicación de políticas que garanticen oportunidades para la actividad física en entornos clave donde viven, trabajan y juegan las personas, así como de la existencia de programas específicos para apoyar a los grupos de población clave. En particular, menos del 40% de los países señalan que disponen de protocolos nacionales para la gestión de la actividad física en la atención primaria de salud, a pesar de las sólidas pruebas de los beneficios protectores de la actividad física regular contra las principales ENT y para la salud mental. Aunque este indicador muestra un ligero aumento desde 2019, el lento nivel de aplicación de esta reconocida política de «mejor inversión» es especialmente preocupante dado el elevado número de personas que viven con ENT o corren riesgo de padecerlas.

## Resumen de los resultados en función de la esfera de políticas del GAPP

Codificación por colores		Símbolos	
	Progreso satisfactorio: > 75% de los países		Aumento desde 2019
	Progreso moderado: 51-75% de los países		Sin cambios desde 2019
	Progreso escaso: 0-50% de los países		Disminución desde 2019
NA	No se dispone de datos	NA	No se dispone de datos

FUNCIÓN DE LA ESFERA DE POLÍTICAS DEL GAPP	% DE PAÍSES	CAMBIO DESDE 2019
<b>ÁREA 1 DE POLÍTICAS DEL GAPP: MEJORA DE LOS CONOCIMIENTOS Y CAMBIO DE MENTALIDAD</b>		
Campaña nacional de comunicación sobre la actividad física	52%	
Eventos nacionales con participación multitudinaria	58%	

FUNCIÓN DE LA ESFERA DE POLÍTICAS DEL GAPP	% DE PAÍSES	CAMBIO DESDE 2019
<b>ÁREA 2 DE POLÍTICAS DEL GAPP: ENTORNOS PROPICIOS</b>		
Política nacional sobre los desplazamientos a pie y en bicicleta	42%	NA
Política nacional sobre el transporte público	73%	NA
Inclusión de infraestructuras separadas para peatones y ciclistas en las normas nacionales de diseño vial	53%	NA
Inclusión de cruces seguros para peatones y ciclistas en las normas nacionales de diseño vial	76%	NA
Normas nacionales de diseño vial sobre la regulación de la velocidad segura	64%	NA
Normas nacionales de diseño vial para los tres elementos de la seguridad vial	46%	NA
Estrategia nacional de seguridad vial	80%	NA
Financiación completa de la estrategia nacional de seguridad vial	18%	NA
Evaluación nacional de la seguridad vial de todas las vías nuevas	48%	NA
Evaluación nacional de la seguridad vial de las vías existentes para todos los usuarios	64%	NA
Legislación nacional sobre límites de velocidad conforme a las prácticas óptimas	26%	NA
Legislación nacional sobre la conducción bajo los efectos del alcohol conforme a las prácticas óptimas	26%	NA
Legislación nacional sobre el uso de teléfonos móviles (celulares) al volante	89%	NA
Legislación nacional sobre la conducción bajo los efectos de drogas	87%	NA
Política nacional sobre espacios públicos abiertos	NA	NA



FUNCIÓN DE LA ESFERA DE POLÍTICAS DEL GAPPA	% DE PAÍSES	CAMBIO DESDE 2019
<b>ÁREA 3 DE POLÍTICAS DEL GAPPA: FOMENTO DEL ACCESO A OPORTUNIDADES Y PROGRAMAS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA</b>		
Protocolos nacionales para revertir la falta de actividad física en la atención primaria de salud	40%	↑
Fomento de la actividad física en las políticas de atención a la infancia	30%	NA
Fomento de la actividad física en las iniciativas adoptadas en el lugar de trabajo	36%	NA
Fomento de la actividad física a través de iniciativas comunitarias y deportivas	47%	NA
Fomento de la actividad física en los espacios públicos abiertos	42%	NA
Fomento de los desplazamientos a pie y en bicicleta	40%	NA
Fomento de la actividad física como parte del envejecimiento activo	40%	NA
Iniciativas nacionales de salud móvil	37%	↑
Educación física de calidad en las escuelas	NA	NA
Fomento de la actividad física para las personas con discapacidades	NA	NA
<b>FUNCIÓN DE LA ESFERA DE POLÍTICAS DEL GAPPA</b>		
<b>ÁREA 4 DE POLÍTICAS DEL GAPPA: GOBERNANZA Y MARCOS POLÍTICOS NACIONALES</b>		
Inclusión de la actividad física en una política nacional sobre las ENT	86%	↓
Inclusión de la actividad física en una política nacional operativa sobre las ENT	67%	↓
Política nacional sobre actividad física	47%	=
Política nacional operativa sobre actividad física	38%	=
Inclusión de la actividad física en una política nacional operativa sobre las ENT o existencia de una política operativa independiente sobre la actividad física	72%	↓
Mecanismo nacional de coordinación para las ENT	46%	=
Directrices nacionales sobre actividad física para algún grupo etario	46%	↑
Directrices nacionales sobre actividad física para todos los grupos etarios	30%	↑
Objetivos nacionales en materia de actividad física	53%	↓
Supervisión nacional de la actividad física en los adultos	92%	↑
Supervisión nacional de la actividad física en los jóvenes	75%	↑
Supervisión nacional de la actividad física en los niños menores de 5 años	29%	↑

## Fortalecimiento de los datos para el seguimiento del GAPPa a nivel mundial y nacional

El seguimiento de la aplicación, los resultados y el impacto del GAPPa contribuirá a la toma de decisiones basada en pruebas y al progreso nacional y mundial. En el presente informe se presentan los resultados basados en los 29 indicadores de aplicación de políticas identificados en el marco del seguimiento del GAPPa. Aunque existen datos mundiales para supervisar la existencia de políticas, estrategias y planes de acción nacionales sobre las ENT, la actividad física, los desplazamientos a pie y en bicicleta, el transporte público y la seguridad vial, se observan claros déficits de datos. Entre ellos, la falta de datos sobre el contenido de política, y sobre el alcance y aplicación en materia de política.

Para el futuro seguimiento del GAPPa es necesario realizar al menos dos mejoras. En primer lugar, es preciso elaborar indicadores adicionales para garantizar la plena cobertura de todas las recomendaciones de política del GAPPa. En segundo lugar, es necesario revisar y reforzar los datos existentes recogidos para los indicadores actualmente identificados. Para abordar algunas de las lagunas identificadas, pueden requerirse nuevos sistemas e instrumentos de recopilación de datos. Es posible que sea necesario realizar una encuesta mundial periódica para evaluar los avances nacionales en la aplicación del GAPPa. Este enfoque se utiliza para otros factores de riesgo de enfermedades no transmisibles (por ejemplo, el tabaquismo y una dieta poco saludable) y debería examinarse la aplicabilidad y viabilidad de hacer lo mismo con respecto a la actividad física.

También se identificaron lagunas en los actuales sistemas de datos mundiales y nacionales para hacer un seguimiento de los niveles de actividad física a lo largo del tiempo, a lo largo de la vida y en subpoblaciones clave. Entre ellas figura la ausencia de vigilancia nacional de la actividad física entre las

personas con discapacidad, así como entre los niños de seis a nueve años y los menores de cinco años. Además, no existen datos mundiales sobre los comportamientos sedentarios y los ámbitos fundamentales de la actividad física, como el deporte y el transporte activo (caminar e ir en bicicleta). Deben abordarse estas deficiencias en los sistemas de vigilancia mundial y nacional. Múltiples departamentos gubernamentales pueden beneficiarse de datos coherentes y congruentes sobre las tendencias en ámbitos específicos de la actividad física, y esos datos deben recopilarse y armonizarse para maximizar su uso y eficiencia.

Dadas las ventajas potenciales de los dispositivos portátiles y móviles para apoyar el seguimiento de la actividad física, se necesita un consenso mundial sobre las herramientas técnicas y los protocolos (así como medidas para mitigar los obstáculos financieros) para su uso en los sistemas de seguimiento nacionales y mundiales. Es necesario realizar actualizaciones periódicas sobre los niveles mundiales de actividad física para informar sobre los avances hacia el resultado principal del GAPPa de aumentar la actividad física en un 15% para 2030.

Dado que el GAPPa requería una respuesta de política multisectorial y de todo el sistema, el seguimiento de la aplicación y el impacto del GAPPa también requiere un enfoque de todo el sistema. Existe una necesidad urgente de reforzar los métodos y herramientas para estimar los costos y rendimientos totales en materia de salud, social y económica del aumento de la actividad física. Estos datos son vitales para garantizar y reforzar el compromiso de todos los sectores pertinentes, no solo del deporte y la salud, e incluyen el refuerzo del uso de herramientas de evaluación del impacto, especialmente en la toma de decisiones sobre transporte y planificación urbanas.

## La labor futura: cinco recomendaciones

Para alcanzar los objetivos fijados para 2030 es crucial aplicar la política sobre actividad física. Será necesario identificar las oportunidades de los gobiernos y reducir las limitaciones de política de cada país. Para ayudar a los países, se recomiendan cinco medidas destinadas a colmar la brecha entre las políticas y su aplicación.

- 1. Reforzar la implicación de todo el gobierno y el liderazgo político**
  - Establecer y fortalecer el liderazgo en materia de actividad física dentro de los departamentos gubernamentales pertinentes y entre todos ellos y a todos los niveles.
  - Invertir en la promoción de medidas de política sobre actividad física.
  - Fomentar la concienciación sobre las contribuciones transversales de la política sobre actividad física al desarrollo nacional y a las múltiples prioridades mundiales establecidas en los ODS.

2. **Integrar la actividad física en las políticas pertinentes y apoyar la aplicación de las mismas con herramientas y orientaciones prácticas**
  - Revisar las políticas nacionales pertinentes, así como los reglamentos y normas, para identificar y reforzar la inclusión de la actividad física, cuando sea pertinente, y garantizar la coherencia y la rendición de cuentas en materia de política.
  - Elaborar y difundir herramientas y orientaciones para la aplicación de políticas, adaptadas a la cultura y al contexto, combinadas con la formación de los trabajadores.
3. **Fortalecer las alianzas, involucrar a las comunidades y capacitar a las personas**
  - Garantizar la existencia de un mecanismo de coordinación nacional adecuado sobre la actividad física con el fin de reforzar la colaboración entre gobiernos y partes interesadas y fortalecer la aplicación de las políticas.
  - Implicar eficazmente a los agentes no gubernamentales y la comunidad para garantizar que la política y los programas sean pertinentes y sostenibles en las comunidades locales, centrándose prioritariamente en el aumento de las oportunidades para los menos activos, incluidas las personas que viven con discapacidades, las personas mayores y los jóvenes.
4. **Reforzar los sistemas de datos, la supervisión y la transferencia de conocimientos**
  - Reforzar los sistemas de seguimiento e información nacionales y subnacionales (incluidos los de las ciudades) para supervisar los avances de las políticas y proporcionar a los gobiernos y las partes interesadas de todos los niveles información que pueda fundamentar e impulsar el ciclo de aplicación de las políticas.
  - Invertir en la capacidad de investigación, reforzarla y ampliar la transferencia de conocimientos a través de alianzas entre actores gubernamentales y no gubernamentales para diseñar y evaluar la aplicación de políticas.
5. **Garantizar una financiación sostenible y ajustarse a los compromisos de política nacionales**
  - Revisar la actual asignación de fondos de los gobiernos nacionales y subnacionales a las políticas destinadas a aumentar la actividad física y, cuando sea necesario, examinar las futuras asignaciones presupuestarias para reforzar la correspondencia de los presupuestos nacionales con los compromisos de política en todos los ministerios pertinentes.
  - Examinar y ensayar mecanismos de financiación innovadores para aumentar las fuentes de financiación que apoyen las medidas y programas de política sobre actividad física, en particular dentro de los planes nacionales de recuperación de la COVID-19 y de los programas nacionales de desarrollo.

## Conclusión

El presente informe sirve de llamada de atención para una intervención colectiva más firme en todos los países con el fin de cerrar la brecha en la aplicación de políticas, y para abogar por una acción política acelerada. Mientras el mundo

responde al impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud física y mental, la promoción de la actividad física puede salvar vidas, mejorar la salud y apoyar unos sistemas de salud y unas comunidades más fuertes y resilientes.

### Referencias:

1. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349729>.
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(1):23-35.
3. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018;6(10):e1077-e86.
4. Juego Limpio: Crear un sólido sistema de actividad física para personas más activas. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/346246>.
5. Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030: M Más personas activas para un mundo más sano. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018. <http://iris.paho.org/xmlui/handle/123456789/50904>.
6. Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: Report of the 2021 global survey. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; (en impresión)
7. Global status report on road safety 2018. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/276462>.

Para más información, contacte:  
Departamento de Promoción de la Salud  
Organización Mundial de la Salud  
20 avenue Apia  
1211 Geneva 27  
Switzerland

Sitio web: <https://www.who.int/es/home>

