



ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA: UN ENFOQUE INTERSECTORIAL

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS AMÉRICAS RAFA-PANA.

La Red de Actividad Física de las Américas (**RAFA/PANA**), fue creada con el objetivo de construir una red de redes nacionales, que integrando miembros de instituciones públicas y privadas, busca contribuir a mantener, recuperar y mejorar la **salud y calidad de vida** en la población de las Américas, a través de promoción de la practica regular de actividad física (AF).¹

RAFA enfoca sus esfuerzos en traducir teoría en acción en las Américas, siguiendo los principios de la red Agita Mundo, a la cual pertenece. Por esta razón, el objetivo principal de la Red es integrar, fortalecer y divulgar las políticas y experiencias de las redes nacionales, así como promover la implementación de estrategias basadas en la evidencia en el marco de salud pública para la promoción de estilos de vida saludables.

Nuestra red RAFA promueve la recomendación de actividad física para adultos saludables de la American Heart Association (AHA), US Surgeon General, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), y American College of Sports Medicine (ACSM): Práctica de actividad Física al menos 30 minutos diarios, de intensidad moderada, la mayoría o preferiblemente todos lo días de la semana. La cantidad de AF recomendada puede ser incorporada en actividades de la vida diaria, y acumulada durante el día, en sesiones cortas de 10 o 15 minutos.²

³

Con respecto a los niños, se han adoptado lineamientos similares, sin embargo otros consensos han recomendado 1 o mas horas diarias de AF.^{4 5}

Como Red de Actividad Física, en el marco de la salud pública, diseminamos el llamado a la acción de la Estrategia global de régimen alimentario y Actividad

Física de la OMS (DPAS) en las Américas. De la misma forma, adoptamos el principal objetivo de “Healthy people 2010”: Mejorar la salud, condición física y calidad de vida a través de la actividad física diaria⁶ en la región.

Sin embargo, como bien lo expresa nuestra misión, RAFA busca promover salud, bienestar, estilos de vida saludables y sobre todo **calidad de vida** en el continente. La calidad de vida relacionada con la salud, comprende los atributos de salud percibidos y valorados, como la sensación de bienestar, habilidad de mantener buenas funciones físicas, emocionales, intelectuales y la habilidad de hacer parte de un contexto social satisfactorio.⁷ Aun cuando se necesita mayor evidencia al respecto, existe una asociación consistentemente positiva entre el nivel de actividad física y la calidad de vida relacionada con salud.^{7 8} Por esta razón, concebimos la actividad física desde un enfoque integral y ecológico, promoviendo la implementación de intervenciones a nivel intrapersonal, así como en ambientes sociales y físicos.⁹

Nos unimos también a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), bajo esta óptica integral de salud como calidad de vida, que dirige las acciones más hacia los determinantes de la salud que hacia las consecuencias de la enfermedad, para en definitiva, facilitar los procesos para que las personas puedan mejorar sus condiciones de vida. De la misma forma y como bien lo expresa el plan de ejecución de la DPAS para América Latina y el Caribe de la OPS, buscamos motivar acciones multinivel, iniciativas promocionales y formulación de directrices nacionales, en planificación urbana, transporte público masivo, ambiente social y físico; así como enfoques institucionales (sitios de trabajo y escuelas), que generen condiciones favorables para la actividad física en el cotidiano de la población.¹⁰

RAFA promueve la implementación de intervenciones basadas en la evidencia revisadas en la Guía Comunitaria de los Estados Unidos (Guide to Community Preventive Services)¹¹, clasificadas en categorías de tipo informacional, social y

comportamental, ambiental y político, así como las recomendaciones de la OMS para la prevención y el control integrado de las enfermedades crónicas.

Por estas razones, la Red de Actividad Física de las Américas RAFA, reconoce la articulación intersectorial como aspecto relevante e indispensable para la promoción efectiva de actividad física en América Latina, así como el fortalecimiento de alianzas estratégicas con otras redes como CARMEN, Municipios Saludables, Escuelas Saludables y Ciclovías Unidas de las Américas, entre otras.

Por ello, nos propondremos ejercer procesos más efectivos de abogacía que logren empoderar y movilizar la población e influenciar los gobiernos de las Américas, para lograr unidos un impacto en la salud pública de la región, a través de la promoción de actividad física como factor básico de articulación y potencial impacto en la mejora de la calidad de vida y la salud de la población.

Documento del Comité de Abogacía de RAFA

Autores:

Andrea Torres, Miguel Malo.

Contribuciones: Víctor Matsudo, Sandra Matsudo, Becky Lankenau, Michael Pratt.

Referencias

¹ Brasil, Governo do Estado de São Paulo, Secretaria de Estado da Saúde. Programa Agita São Paulo. The São Paulo manifesto: promoting physical activity in the Americas. *ICSSPE Bulletin* 2000;28:37.

² Pate RR, Pratt M, et al. *Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995;273:402– 407.*

³ US Dept of Health and Human Services. *Physical Activity & Health: A Report of the Surgeon General.* Atlanta, Ga: US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; 1996.

⁴ Dietary Guidelines Advisory Committee. *Dietary Guidelines for Americans, 2000.* Washington, DC: US Dept of Health and Human Services and US Dept of Agriculture; 2000.

⁵ Marcus Bess H., Williams David M, et al. *Physical Activity Intervention Studies: What We Know and What We Need to know? Scientific Statement. Circulation.2006;114:2739-2752*

⁷ Bize R, Johnson J, Plotnikoff R. *Physical activity level and health- related quality of life in the general adult population: A systematic review, Prev.Med,* 2007),doi:10.1016/j.ypmed.2007.07.017

⁸ <http://www.healthypeople.gov/>

⁹ Matsudo S, Matsudo V, *Coalitions and networks: facilitating global physical activity promotion. IUHPE-Promotion & Education Vol. XIII, No2, 2006.*

¹⁰ OPS, *Estrategia Mundial De La OMS Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física Y Salud (DPAS), Plan De Ejecución en América Latina Y El Caribe 2006-2007*

¹¹ Truman BI, Smith-Akin CK, Hinman AR, etal. Developing the Guide to Community Preventive Services-overview and rationale. The task Force on Community Prevention Services. *Am J Prev Med* 2000; 18(Suppl 1):18-26