



GAPA
GLOBAL ALLIANCE
FOR PHYSICAL ACTIVITY

Bienvenidos a GAPA

Bienvenidos al segundo boletín de GAPA (Alianza Mundial a favor de la Actividad Física) que le ofrecerá otra visión de lo que está pasando en el mundo en el campo de la actividad física y la salud y en el que celebramos los logros alcanzados hasta la fecha.

GAPA se creó para ofrecer apoyo a los profesionales y a las redes que trabajan en el sector de la salud, así como al de transporte, el gobierno local, la enseñanza y el diseño urbano que comparten el interés por potenciar la actividad física, el hábito de caminar o de andar en bicicleta, el deporte y el ocio activo.

Este año, GAPA iniciará la siguiente fase de su desarrollo consolidándose con un estatus más formal. A través de un desarrollo paso a paso la Alianza ampliará progresivamente sus actividades de coordinación y de

comunicación a lo largo de uno o dos años. En tanto que ONG registrada, podrá interactuar de manera más formal con la OMS y con otras agencias internacionales. El núcleo de su actividad seguirá siendo la defensa pública de sus postulados y la comunicación, y el intento de dar respuesta a la agenda mundial en materia de actividad física.

Infórmese sobre GAPA visitando nuestra página web www.globalpa.org.uk. Si tiene alguna sugerencia o desea contribuir a la labor de la Alianza, por favor envíe un correo electrónico a F.C.L.Bull@lboro.ac.uk.

Elaboración de un documento-guía con recomendaciones sobre actividad física

Al hilo de la ejecución de la Estrategia Mundial de la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, esta organización convocó una reunión en la Ciudad de México (Enero 2008) para iniciar el borrador de las recomendaciones sobre actividad física a nivel mundial. Los principales objetivos de la reunión eran ofrecer un foro para académicos y expertos en políticas en torno al tema de la actividad física y la salud pública con el fin de:

- 1) revisar las recomendaciones más recientes sobre actividad física que se están elaborando y aplicando en países de rentas altas, medias y bajas;
- 2) definir y debatir las cuestiones propias de los países de rentas medias y bajas que afectan a la elaboración de las recomendaciones mundiales sobre actividad física;
- 3) preparar un borrador de la "Guía Mundial: Actividad Física para la Salud" que contemple la situación de la gente joven, de los adultos y de la tercera edad;
- 4) detectar las lagunas y deficiencias que puedan existir en la base de evidencia para el desarrollo de las recomendaciones sobre actividad física en los países de renta media y baja.

La redacción del borrador de la Guía continuará durante el año 2008 y las consultas con las Oficinas Regionales de la OMS y con las personas interesadas se realizarán a lo largo de 2009.



El Journal of Physical Activity and Health aumenta su frecuencia y se publicará 6 veces al año



Jefes de Redacción:
Jennifer Hootman
Bill Kohl (foto superior)

La Revista de Actividad Física y Salud (Journal of Physical Activity and Health), la única revista académica revisada por pares dedicada exclusivamente a la actividad y física y a los resultados de salud, se complace en anunciar que pasará a publicar 6 ejemplares por año, después de haber estado publicando 4. Este cambio se consolidó en Enero de 2008 y es el fruto directo de la creciente demanda de una publicación científica que se centra en las grandes cuestiones de actividad física y salud.

Si desea información general, sobre suscripciones, sobre el índice actual de contenidos o sobre cómo publicar un texto, le rogamos visite la web www.humankinetics.com/JPAH

En este número...

Noticias de las Redes Regionales de Actividad Física

Noticias Internacionales

Novedades de las Políticas Nacionales

Ejemplos de Programas

Enlaces con recursos interesantes

Biografía: Profesora Vicky Lambert

Próximas conferencias y actividades

Noticias de la red

Aprender y compartir: El valioso papel de las redes

En los últimos años, se han establecido redes regionales de actividad física en apoyo de los esfuerzos por promoverla en toda la población. Poniendo cada vez más el acento en la necesidad de actuar para aumentar la participación, existe un interés muy marcado por compartir programas y experiencias, especialmente en los países en vías de desarrollo. Estas redes están llevando a cabo un trabajo excelente. A continuación les damos algunas noticias sobre ellas...

Red de Actividad Física del Pacífico Asiático

La red de Actividad Física del Pacífico Asiático (AP-PAN) se inauguró en 2006 para ejercer como red informal de comunicación en la región del Pacífico Asiático en cuestiones de actividad física y salud, y la coordina el Centro de Actividad Física y Salud de la Universidad de Sydney (Australia). La red ha crecido y posee ahora 120 miembros de 30 países diferentes en la región. Los miembros del Comité de Dirección proceden de Tailandia, Malasia, Camboya y, en el Pacífico, Fiji y Nueva Caledonia. Los objetivos de la red son:

- Desarrollar la comunicación y compartir la información entre todos los miembros de la red.
- Divulgar información actualizada sobre políticas, programas, directrices y medición/supervisión de actividad física para la población en general.
- Ofrecer estudios basados en la evidencia y apoyo técnico: actuar como centro de información para cuestiones de actividad física y salud pública en la región del Pacífico Asiático.
- Contribuir al desarrollo de políticas, a las actividades de abogacía y a la formación profesional internacional en materia de actividad física y salud pública.

La red AP-PAN publica un boletín electrónico bimensual al que puede accederse en www.ap-pan.org

En 2008, AP-PAN organizó un curso de formación regional sobre actividad física y salud pública en Sydney del 26-28 de Julio 2008 para desarrollar la experiencia en estos temas y tratar otros como los beneficios de llevar una vida activa, el seguimiento/supervisión, políticas y ejecución de programas efectivos. Si desea información más detallada, póngase en contacto con Rona Macniven en appan@ap-pan.org o en +61 2 90363192. Todas las personas que quieran asociarse a AP-PAN, pueden hacerlo gratuitamente en www.ap-pan.org/register.php



Red de Actividad Física de África (AFPAN)

En 2006 se realizó en la región africana el primer Curso de Actividad Física y Salud Pública organizado por la UIPES y los CDC, a la que asistieron más de 60 participantes de 7 países, lo que brindó la base para poner en marcha la AFPAN.

Durante el pasado año hemos organizado charlas y presentaciones para dar a conocer la red y la importancia de la actividad física en la prevención y la gestión de la enfermedad. El Departamento Nacional de Salud solicitó un taller de dos días para divulgar las lecciones aprendidas en el curso, iniciativa que realizaron 18 promotores provinciales. Las sesiones abordaron los temas “argumentos a favor de la actividad física”, “barreras, retos y soluciones” y “la importancia de la evaluación”. Nueve provincias desarrollaron modelos lógicos durante el taller que conformarán la base del seguimiento y de la evaluación del programa.

En 2007, algunos miembros de la red de AFPAN colaboraron con científicos en una iniciativa científica y de defensa pública de la actividad física denominada **Healthy Active Kids South Africa Report Card** (Ficha de evaluación de la actividad física de los niños en Sudáfrica). El grupo de trabajo investigó los factores que colocan a los niños sudafricanos en situación de riesgo de enfermedades crónicas, haciendo referencia a la inactividad física, y publicó una ficha de evaluación, siguiendo el modelo de ‘Active Healthy Kids Canada’. Este informe sirve de referencia de la evidencia disponible sobre conductas de salud, determinantes e iniciativas de promoción de la salud. Para 2008, se prevé ampliar la consulta y centrarse en las soluciones a través de intervenciones prometedoras y proyectos de demostración.

Se ha creado una nueva web **VULA AFPAN website** y se cursará invitación por correo electrónico para que todos los miembros puedan asociarse a ella. Entre los planes que contempla está la descarga de referencias, de recursos útiles y facilitar la comunicación entre los miembros de la red. Si desea más información diríjase a Tracy Kolbe-Alexander [Tracy.Kolbe-Alexander@uct.ac.za]

Noticias de la región Mediterránea oriental

Tras haber participado en Diciembre de 2006 en el seminario de OMS/CDC sobre Abogacía, Políticas Nacionales y Planes de Acción para la actividad física, se ha creado un Comité Nacional en Kuwait integrado por figuras prestigiosas y representantes de diversos sectores, a saber, ministros, asesores del Emir de Kuwait y del Primer Ministro, el subsecretario adjunto del Ministerio de Salud, nutricionistas, académicos, medios de comunicación y prensa, y cardiólogos. El Comité Nacional se ha reunido cinco veces y varios representantes del mismo se han reunido con su Alteza el Príncipe Heredero que le ha manifestado su apoyo. El Comité se reunió asimismo con los Ministros de Salud y de Asuntos Sociales y ambos se mostraron muy partidarios de su existencia y muy favorables a la iniciativa nacional a favor de la actividad física. En breve, el Comité se reunirá con el Ministro de Enseñanza y de Estudios Superiores.

Otras novedades al respecto son una reunión en Dubai (Marzo 2008) para hablar de la vigilancia de la actividad física para su seguimiento y evaluación en la región del Golfo. Kuwait ha sido seleccionado para ser la sede del centro en el Gulf Cooperation Council (Consejo de Cooperación del Golfo), que forma parte de la reunión regional de la OMS para la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud en Marzo 2007. El primer Curso sobre Actividad Física y Salud Pública de CDC/UIPES que se celebrará en la región Mediterránea oriental está previsto para Noviembre/Diciembre 2008 en Kuwait. Probablemente coincidirá con una conferencia nacional que congregará a delegados de toda la región.

La Red de Actividad Física de las Américas (RAFA-PANA)

La Red de Actividad Física de las Américas (RAFA-PANA) se creó con el objetivo de generar una red de redes nacionales para promover la salud y la calidad de vida a través de la actividad física entre toda la población de las Américas. Entre los miembros actuales se cuentan 84 organizaciones de más de 19 países. La RAFA está consiguiendo el objetivo de convertirse en una red de redes nacionales en la que las recién creadas de México y Guatemala se han unido a otras ya establecidas en Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica y Perú y se ha formado una red subregional con 6 países de Centroamérica.

La RAFA celebró su Reunión Anual en San José de Costa Rica del 8-10 de Mayo 2008 auspiciada por el Ministerio de Salud costarricense y la Red Nacional de Actividad Física, y participaron en ella representantes de 17 países.

La RAFA sigue estrechamente implicada con ACSM, OPS-OMS, IAHF a nivel regional y con los sectores del deporte, la enseñanza y la salud de cada país, y pretende intensificar su colaboración con los sectores de transporte y de planificación urbanística. Actualmente se está realizando un proyecto conjunto entre la RAFA, la CARMEN (la red NCD de la OPS), la OPS, los CDC y la Red Ciclovía para definir y caracterizar el movimiento en las Américas.

La Red de Ciclovías Unidas de las Américas, que cuenta con 26 miembros de más de 10 países de todo el continente americano, pretende divulgar experiencias, generar interés y promover la colaboración entre partes no tradicionales. Si desea más información visite la nueva web <http://cicloviasunidas.org>



En Medellín (Colombia) la ciclovía tiene 21 km y está abierta al público los días de fiesta y los martes y jueves por la noche (Febrero 2008).

Red europea para la Promoción de la Actividad Física a favor de la Salud (HEPA Europe)

HEPA Europe se fundó en 2005 para responder a la evidente falta de una plataforma en la que compartir el desarrollo y ejecución de políticas y de estrategias basadas en la evidencia en el campo de la actividad física y la salud. Las actividades de la red dan apoyo a la cooperación, a los partenariados y a la colaboración con otros sectores, actividades y enfoques relacionados; en el boletín periódico hallará las últimas noticias al respecto. La conferencia anual se celebró los días 8-10 de Septiembre 2008 en Glasgow (Reino Unido), organizado por la Scottish Physical Activity Research Collaboration (SPARColl) (Colaboración escocesa de investigaciones sobre actividad física) y por la Universidad Strathclyde. **Si desea más información, consulte en <http://www.asparcoll.org.uk/> y en www.eurowho.int/hepa**

NUEVA herramienta para la Valoración económica del uso de la bicicleta y de la costumbre de caminar – La Oficina Regional de la OMS para Europa presentó recientemente unas directrices para cuantificar los efectos sobre la salud del uso de la bicicleta y de la costumbre de caminar, y una herramienta ilustrativa. El proyecto se ha llevado a cabo en estrecha colaboración con HEPA Europe y con el Programa Paneuropeo de Transporte, Salud y Medioambiente (THE PEP, en sus siglas en inglés). Pretende facilitar la armonización de los enfoques metodológicos ofreciendo orientación a los profesionales. El proyecto contemplaba también una revisión crítica de los enfoques existentes para cuantificar los efectos sobre la salud de ir en bicicleta y caminar, centrándose especialmente en la valoración económica de los posibles efectos sobre la salud.



La herramienta ilustrativa para el ejercicio en bicicleta (conocida como "Herramienta de valoración económica de los efectos de ir en bicicleta sobre la salud", HEAT for cycling, en sus siglas en inglés) se basa en la mejor evidencia de que disponemos que puede adaptarse a situaciones concretas. Esta herramienta estima el ahorro económico derivado de la reducción de la mortalidad debido al uso de la bicicleta, es decir, si x personas recorren casi todos los días en bicicleta una distancia y, ¿cuál es el valor económico de su mejora de la tasa de mortalidad? En la siguiente fase del proyecto, se prevé desarrollar una herramienta similar referida al hecho de caminar y el HEAT for cycling se perfeccionará todavía más en base a los comentarios que se reciban por parte de sus usuarios. **Puede descargar las directrices y acceder a la herramienta en http://www.euro.who.int/transport/policy/20070503_1.**

Noticias de la Red Agita Mundo



La Red Agita Mundo se creó en 2002 para promover la actividad física como conducta saludable para personas de todo el mundo, centrándose especialmente en llevar las teorías a la práctica. En 2008, la Red Agita Mundo está integrada por más de 260 instituciones que representan los sectores gubernamental, no gubernamental y privado, de 60 países pertenecientes a los cinco continentes. Las principales prioridades de la Red Agita son estimular la investigación en materia de actividad física, fomentar y apoyar la divulgación de información sobre sus beneficios en la salud. De igual manera promover estrategias eficaces para aumentar la participación, la abogacía y apoyar el desarrollo de programas nacionales y locales, y de redes de promoción de la actividad física. Agita recibe su apoyo principal del Centro de Estudios del Laboratorio de Aptitud Física (CELAFISCS) y tiene cuatro comités: Abogacía, Capacitación, Investigación y Autosostenimiento.

La Red celebra una Reunión Anual en Octubre en conjunción con el Simposio internacional de CELAFISCS en Sao Paulo (Brasil). En 2007 el tema fue "Cómo elaborar una Agenda Mundial para la promoción de la actividad física. Se publicará un resumen de las presentaciones, que abordaron temas como la epidemia de obesidad, los costes económicos de la inactividad, la evidencia epidemiológica, las intervenciones y la traducción de la teoría a la práctica, y datos sobre la aplicación en las diversas regiones del mundo.



Una de las iniciativas más importantes de la Red es el Día Mundial de la Actividad Física, concebido para celebrar la importancia de la actividad física en el mundo, alrededor del 6 de Abril con un lema oficial. En 2008, el lema es 'Derribemos los obstáculos al movimiento.' Hasta la fecha, se ha registrado la celebración de aproximadamente 500 actos y se espera que se celebren unos 2.000 más. Si desea más información sobre el Día Mundial y la Red Agita Mundo, visite www.agitamundo.org.

Noticias Internacionales

Últimas noticias de la OMS sobre la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (EMRAAFS).

En los últimos 12 meses la ejecución de la EMRAAFS ha avanzado en una serie de áreas. De conformidad con la resolución WHA60.23 de la Asamblea Mundial de Salud celebrada en 2006, la OMS avanzará en la elaboración de una serie de recomendaciones para ofrecer a los Estados Miembros opciones de políticas sobre comercialización de alimentos y de bebidas no alcohólicas para menores. Esta tarea implica un diálogo con todas las personas interesadas, incluido el sector privado, intentando evitar, al mismo tiempo, cualquier conflicto de interés que pudiese surgir. Se espera que el borrador de las recomendaciones esté listo en 2010. Otra área en la que se quiere centrar este trabajo es el entorno laboral. La OMS y el Foro Económico Mundial organizaron un Acto Conjunto sobre prevención de enfermedades no transmisibles (ENTs) en el lugar de trabajo mediante dieta saludable y actividad física. El Acto Conjunto se celebró en Dalian (China) los días 5-6 de Septiembre 2007. El informe que resume los debates del Acto Conjunto y dos documentos preparatorios de la reunión pueden descargarse de la web de la OMS http://www.who.int/dietphysicalactivity/WHOWEF_report_JAN2008_FINAL.pdf.

La web de la EMRAAFS de la OMS ha sido actualizada y contiene recursos de utilidad además de ofrecer la posibilidad de que los Estados Miembros compartan información. Visítela y vea todas las noticias de lo que ha ocurrido desde que se ratificó la EMRAAFS, informes y experiencias de otros estados miembros tras la aplicación de la EMRAAFS y nuevos materiales sobre la obesidad infantil: www.who.int/dietphysicalactivity.

En el año 2008, los planes de aplicación de la Estrategia se centrarán en los siguientes puntos:

- Acelerar la ejecución de la Estrategia en un número limitado de países de rentas medias y bajas en los que el problema sea agudo
- Elaborar un documento-guía con recomendaciones de actividad física
- Elaborar recomendaciones para la comercialización de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a menores

Entre las publicaciones previstas están las siguientes:

- Documento-guía sobre lo que tienen que tener en cuenta los Estados Miembros cuando se dirijan al sector comercial
- Marco de la Política de la EMRAAFS en la escuela que ofrece opciones y recomendaciones sobre intervenciones adecuadas para mejorar el régimen alimentario y el nivel de actividad física en las escuelas
- Intervenciones en materia de régimen alimentario y actividad física: “Lo que funciona” que ofrece a los responsables de las políticas y a otros grupos de interés un resumen de las actuaciones en materia de régimen alimentario y actividad física que han sido eficaces para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles crónicas.



Si desea más información sobre estas publicaciones: www.who.int/dietphysicalactivity/implementation/projects.

Las alianzas son esenciales para una promoción de la salud efectiva – perspectivas de la UIPES

Una característica clave de la promoción de la salud es que pretende orquestrar una amplia gama de acciones complementarias a nivel personal, grupal, comunitario y macro. Sus actividades fundamentales son la educación para la salud y la defensa pública de políticas en todos los sectores de la sociedad que ayuden a mejorar la salud y, en sentido inverso, que eviten que sufra amenazas o deterioro. La efectividad de estas actividades viene subrayada y apuntalada si existe colaboración y si se establecen alianzas entre los diversos sectores de la sociedad, investigación aplicada para mejorar la calidad y la efectividad de la promoción de la salud y formación profesional para que las personas adquieran las habilidades que necesitan para realizar de manera eficaz la promoción de la salud.

En este sentido, la promoción de la actividad física es un punto de entrada fundamental para el trabajo de la UIPES que permite la movilización de su red de profesionales para emprender iniciativas estratégicas, especialmente bajo el paraguas de la Alianza Mundial a Favor de la Actividad Física (AMAF), a través de la colaboración de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU. en el trabajo en red y la capacitación, y a través del establecimiento de un Grupo Conjunto de Interés Especial creado con EuroHealthNet. Una de las actividades recientes ha sido un seminario sobre políticas con el título “Ejecución de la nueva Estrategia de EU Health – qué podemos hacer” que se realizó en Bruselas (Marzo 2008) (Véase www.eurohelathnet.eu)

Otras actividades de la UIPES en apoyo de la actividad física son la divulgación de conocimientos a través de sus conferencias y de la familia de Revistas, especialmente Global Health Promotion (antes Promotion & Education); la movilización de la evidencia a través de su Programa Mundial sobre Efectividad de la Promoción de la Salud; asimismo, facilita la formulación, divulgación y ejecución de políticas, marcos y directrices; realiza una labor de capacitación y de creación de infraestructuras; y colabora en la definición de una Agenda Mundial de Actividad Física. Si desea más información sobre la UIPES, visite www.iuhpe.org.

Cursos Internacionales de Formación en Actividad Física y Salud Pública

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centro Colaborador de la OMS para la actividad física y la promoción de la salud, han formulado un curso de formación de 4 días de duración en estos dos temas. Los cursos reciben la colaboración de la Unión Internacional de Promoción de la Salud y de Educación para la Salud (UIPES), de la OMS y de las instituciones internacionales, nacionales y locales que los acogen.

Más de 700 profesionales de la salud procedentes de 50 países han recibido formación en los 10 primeros cursos que se han realizado en 9 países con una facultad multinacional. En 2007 se realizaron 3 nuevos cursos en Colombia, Tailandia y Guatemala, y los de 2008 se realizarán en la Región Australia-Pacífico (Sydney) (Julio), México (Octubre) Kuwait (Noviembre) y Argentina (a principios de 2009). Entre las novedades que se están desarrollando, tenemos la adaptación del curso para la enseñanza a distancia y la integración de un módulo sobre actividad física en el 5º Seminario Anual de la UIPES/CDC sobre Promoción de la Salud Cardiovascular y Epidemiología de las Enfermedades (19-30 Julio 2008) en Bagamoyo (Tanzania). Estas novedades intensificarán el acento en el tema de la actividad física y lo integrarán en las estrategias y planes de acción más generales de prevención y control de enfermedades no transmisibles.

El curso tiene tres objetivos principales: 1) ofrecer formación técnica básica para el desarrollo de programas de actividad física y salud pública dirigidos a toda la población; 2) estimular las redes nacionales y regionales de AF y prevención de ENTs; y 3) centrar la atención en la AF en tanto que cuestión de salud pública importante en los países de rentas medias y bajas. Si desea más información diríjase a Andrea Torres de los CDC [ftu1@cdc.gov].

Novedades de las Políticas nacionales

Brasil

La política nacional de promoción de la salud y la Agenda de Actividad Física en el Sistema de Salud Brasileño Contexto SUS

En 2006, Brasil aprobó la Política Nacional de Promoción de la Salud, una de cuyas áreas prioritarias es la actividad física. Para iniciar las acciones en esta área prioritaria, el Secretariado de Vigilancia Sanitaria del Ministerio de Salud (MS) incluyó la promoción de la salud en el presupuesto del Gobierno Federal, aportando financiación a los municipios para que desarrollasen concretamente proyectos de actividad física. Durante 2005-08 se creó una red de más de 340 ayuntamientos con el apoyo del Ministerio de Salud, para realizar las iniciativas encaminadas a promover la actividad física.

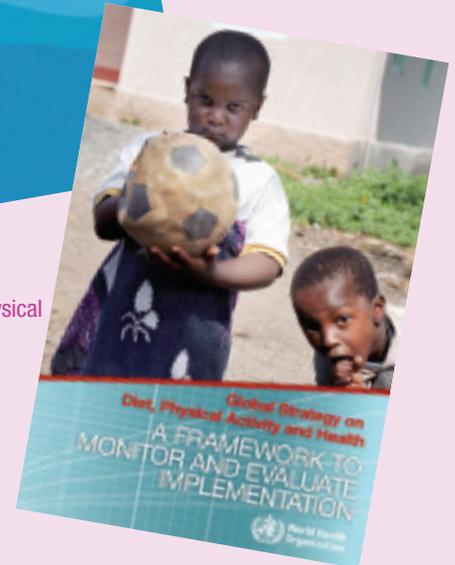
La Política Nacional de Promoción de la Salud contempla además la vigilancia de las ENTs, que incluye la supervisión anual de la actividad física y de las conductas sedentarias de la población en general. Otra novedad es la ampliación de la evaluación de las intervenciones comunitarias. En colaboración con los CDC, la Universidad de Saint Louis, la OPS, el MS y varias universidades brasileñas, el Proyecto GUIA (Guía de Intervenciones Útiles a favor de la Actividad Física en Brasil y América Latina) ha estudiado la aplicación en Brasil de las recomendaciones de actividad física formuladas en base a la evidencia recogida en EE.UU. Este proyecto representa una de las primeras aplicaciones en países de rentas medias y bajas de un proceso de revisión de la evidencia relativa a la actividad física. Si desea información más detallada en inglés, español y portugués visite <http://prc.slu.edu/ebph-brazil.htm>. El MS y GUIA están llevando a cabo evaluaciones de intervenciones realizadas en diversas ciudades, entre ellas, Recife (Academia de Cidade) y Curitiba (CuritibaAtiva) y los primeros resultados de las evaluaciones son alentadores. Todavía queda mucho por hacer, pero estos avances ilustran el valor que tiene que la Política Nacional de promoción de la salud de Brasil ponga el acento en la actividad física y la promoción de la salud.

Recursos para ayudar a desarrollar las políticas nacionales y realizar su seguimiento



Disponible en
<http://www.euro.who.int/Document/E90191.pdf>

Disponible en
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/DPASindicators/en>



Nauru



La nación isleña de Nauru ocupa un lugar elevado en la clasificación del nivel de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENTs) tanto en la región del Pacífico como a nivel mundial. Según el estudio NCD STEPS de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tiempo total medio de actividad física es de 1380 metmin/sem y el 17% de la población se clasificó en la categoría de sedentarios, es decir, que no ejercen actividad física alguna ni el trabajo, ni en los desplazamientos, ni en los tiempos de ocio. La estrategia nacional “Nuestros pasos son nuestra salud” es un programa integral para la promoción de una dieta sana y de actividad física entre la población adulta de Nauru. Los objetivos del programa son:

- mejorar un 5% en 2008 el perfil de actividad física de los adultos de Nauru, unas 4.000 personas;
- mejorar un 5% en 2008 el perfil de actividad física de los 250 funcionarios del gobierno;
- aumentar el número de trabajadores que practican actividad física con regularidad;
- aumentar el número de huertos domésticos.

Los elementos fundamentales del programa son la creación de un ambiente de apoyo de la actividad física en las comunidades y una campaña de marketing social y de movilización que promueva una dieta sana y la práctica de ejercicio físico. Concretamente, la estrategia “Nuestros pasos son nuestra salud” consiste en la organización de un concurso de estilos de vida sanos por grupos de diez adultos (BIB10) y un programa de actividad física dirigido a los trabajadores del gobierno que los invita a ser modelos sanitarios “Los trabajadores caminan los miércoles” (WWW, ‘Workers Walk on Wednesday’). También existe un programa de aeróbic todos los jueves, liderado por el Departamento de Salud. Si desea más información sobre “Nuestros pasos son nuestra salud”, diríjase a Dr. Si sithu@cenpac.net.nr.

Ejemplos de programas

Iniciativa escolar en Sudáfrica

“Sportstec” ofrece el programa The Heroes (Los héroes) que pretende potenciar a los educadores (maestros), alumnos (estudiantes) y a la comunidad por medio de la actividad física y el deporte. El objetivo es entusiasmar a los niños por la práctica de ejercicio regular y generar oportunidades de practicar ejercicio físico, especialmente en las escuelas. Un facilitador, que imparte el taller en las escuelas durante 8 semanas, ofrece clases de actividad física dentro de la materia curricular “Orientación para la vida” y ofrece seminarios a los educadores sobre los beneficios de la actividad física y sobre cómo dar clases de educación física. Transcurridas las 8 semanas, la escuela asume todo el equipo y los profesores formados prosiguen con el programa, garantizando así la continuidad. A lo largo de 3 años, Héroes ha tenido más de 21.000 alumnos y más de 600 profesores han recibido formación, lo que ha producido un aumento de 35% del alcance en 2007.



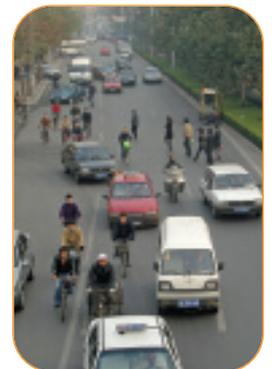
Política nacional en el lugar de trabajo en Vanuatu: Wokabaot Blong Laef (Camina para vivir)

En Marzo 2006, la Oficina del Primer Ministro con el respaldo del Consejo de Ministros lanzó la Política “Wokabaot Blong Laef” (Camina para vivir), un plan de 7 puntos para promover estilos de vida sanos entre los funcionarios, empezando por la práctica de ejercicio mediante un programa estructurado para ser aplicado en el lugar de trabajo. Una decisión de esta política fue que todos los miércoles a las 3 de la tarde el gobierno promovería el ejercicio físico entre sus empleados a través de un programa estructurado (principalmente se trataba de caminar) dirigido al personal. Para ello se ha desarrollado el programa “Los funcionarios caminan para vivir” con los objetivos de fomentar los concursos entre unos y otros sectores, las competiciones deportivas entre departamentos gubernamentales y ONGs, las iniciativas de actividad física en el lugar de trabajo, y Camina para vivir, un programa con acento rural. La información recogida mediante una encuesta mini-STEPS recopiló información de base sobre el perfil de salud del personal y se utilizará para la supervisión y la evaluación de la misma. Aunque es pronto para medir el impacto, hay indicios de que las conductas respecto de la actividad física han mejorado si las comparamos con otros lugares de trabajo.

Actividad física y entorno urbanizado

Este aspecto sigue siendo una de las áreas fundamentales de los estudios actuales, de las actividades de abogacía y de las intervenciones. En todo el mundo, se han hecho públicos documentos de primer orden subrayando la importancia del diseño urbano, de la planificación regional y de los espacios públicos abiertos. A continuación ofrecemos algunos ejemplos:

- **Guía de Salud Pública 8 Fomentar y construir entornos naturales o artificiales que inviten a la práctica de la actividad física y la apoyen.** Marzo 2008. Londres. www.nice.org.uk
- **Declaración de posicionamiento: Actividad física en un entorno urbanizado, las enfermedades cardiovasculares y el accidente cardiovascular.** Octubre 2007. www.heartandstroke.ca
- **Crear salud construyendo y mejorando lugares donde llevar una vida activa. ¿Qué hay que hacer?** Se puede descargar de www.heartforum.org.uk, o de www.livingstreets.org.uk, o bien de www.cabeorg.uk
- **State of the Evidence Review on Urban Health and Healthy Weights** K Reine, JC Spende, J.Church, et al. Ottawa: CIHI, 2008. www.cihi.ca
- **Abordar la obesidad: Opciones de futuro** Octubre 2007. Este informe fue encargado por el Foresight programme de la Office of Science and Technology, UK. www.foresight.gov.uk/Obesity



La Red Internacional de Actividad Física y el Medio Ambiente (IPEN en sus siglas en inglés) ofrece su apoyo a los que trabajan en estos temas y una web llena de recursos útiles y de formación en proyectos conjuntos. Si desea más información, visite www.ipenproject.org.



Noticias del ACSM

Exercise Is Medicine™: Una receta totalmente nueva

El Ejercicio es medicina™, un programa del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) con el apoyo de la American Medical Association nació en 2008 y ha suscitado interés a nivel internacional. En esencia, El Ejercicio es medicina™ hace un llamamiento a todos los médicos para que controlen el ejercicio físico de sus pacientes como señal importante en todas las visitas, y que se acostumbren a “recetar” ejercicio físico de manera rutinaria. El programa se centra también en el valor de que los médicos remitan a profesionales de la salud y de preparación física, y en la importancia de la salud y el bienestar en el lugar de trabajo y en la comunidad.

Una de sus características más atractivas es que El Ejercicio es medicina™ no se ajusta a un país o a una cultura concreta. El programa parte de la base de que la inactividad es un problema de salud pública mundial cada día más grave, que incide en una serie de enfermedades crónicas y de problemas de salud. Se han elaborado una serie de recursos para que las comunidades, ya sean de personas o de profesionales, puedan aprender que el ejercicio es medicina. Más información en línea en www.exerciseismedicine.org.

En Mayo 2008, un programa especial denominado May-Kit Happen festejó El Ejercicio es medicina™. May-Kit Happen ofrece nuevos recursos e ideas para que todo tipo de público pueda reconocer la importancia de El Ejercicio es medicina™ y participar en entornos profesionales y comunitarios. Los materiales de apoyo consisten en una nueva web con ideas y oportunidades, en la que figuran actos especiales, proclamas por toda la ciudad y kits de herramientas, que pueden promocionarse fácilmente en las consultas médicas, en las escuelas, en los programas de salud en el trabajo y en las comunidades.



Biografía: Profesora Vicki Lambert

Vicki Lambert es profesora de Fisiología del Ejercicio Físico en la Unidad de Investigación de Ciencias del Ejercicio y de Medicina del Deporte UCT/MRC (ESSM) de la Universidad de Ciudad del Cabo. Es también la coordinadora principal de la recién creada Red Africana de Actividad Física (APAN), junto con la Dra. Tracy Kolbe-Alexander que también trabaja en la ESSM. Sus áreas de investigación incluyen el metabolismo de las grasas durante el ejercicio, la nutrición prenatal, el equilibrio energético y la obesidad, así como la epidemiología de la actividad física y las enfermedades crónicas derivadas del estilo de vida.

En los últimos años, Vicki se ha ido implicando a nivel mundial en la promoción de la actividad física y ha participado activamente en muchas investigaciones, entre ellas, trabajos sobre la transición a la obesidad, el desarrollo de herramientas de medición de la actividad física (IPAQ y GPAQ) y es miembro del Grupo de Trabajo Internacional sobre Actividad Física de la Asociación Internacional de Obesidad. Una de sus grandes pasiones es capacitar para la investigación y desarrollar la mano de obra de la promoción de la salud en la región africana. En el año 2007, la ESSM junto con el Instituto de Ciencias del Deporte de Sudáfrica, ofreció el primer curso de actividad física y salud pública en Ciudad del Cabo dirigido por Vicki. Se dedica también a la elaboración de programas de actividad física y a divulgar la importancia de la actividad física en Sudáfrica y en la región africana la cual presenta un entorno complejo: doblemente lastrado por la enfermedad, rápida urbanización y grave precariedad de la situación social.

El compromiso y la experiencia de Vicki son evidentes en todo su trabajo y con frecuencia la OMS solicita su asesoramiento para desarrollar y ejecutar la Estrategia Mundial de Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Vicki ha sido autora o coautora de más de 80 artículos internacionales revisados por pares y de diversos capítulos y monografías en los campos del equilibrio energético, la nutrición de los deportistas, la obesidad y la actividad física.



Próximas Conferencias y Actividades

Conferencia y reunión anual de HEPA Europe 2008 Glasgow (Escocia)

8-10 Septiembre 2008

La 1ª Conferencia y 4ª reunión anual de HEPA Europe tendrá como anfitrión al Scottish Physical Activity Research Collaboration (SPARColl). Esta conferencia de dos días de duración pondrá especial énfasis en el hábito de caminar y las ponencias principales irán a cargo de expertos en el tema. Si desea más información, visite: <http://www.sparcoll.org.uk/>.



8ª Conferencia Europea de la UIPES de Promoción de la salud

10-13 Septiembre 2008

“Nuevas fronteras: los desafíos políticos, culturales y científicos de futuro de la promoción de la salud” se centrará en la necesidad de entablar diálogos interculturales en las distintas áreas geográficas de la Región Europea y ofrecer un foro en el que se identifiquen, se analicen y se aborden las barreras que puedan obstaculizar la cooperación entre los diversos sectores. Si desea más información, visite: <http://www.hpo8torino.org/>.

9ª Conferencia Walk21, 2008. Barcelona (España)

8-10 Octubre 2008

“Barcelona camina – una ciudad en movimiento” convocará a dirigentes de gobiernos, centros académicos, del sector privado, del sector no lucrativo y comunitario y defensores del sector del transporte, la planificación, el diseño y de la salud en torno a los temas “Visión política, orgullo cívico y experiencia técnica” para centrarse en las relaciones que permiten a las personas desarrollar comunidades sostenibles y activamente sanas, en las que las personas puedan elegir la opción de caminar, y lo hagan. Más información en www.barcelonawalk21.com.

Simposio internacional de Salud Pública de investigación sobre medio ambiente y salud, Madrid (España)

20-22 Octubre 2008

“La ciencia para las políticas, las políticas para la ciencia: salvar las distancias” reunirá a científicos, responsables de elaborar las políticas y a otras contrapartes interesadas para colaborar en investigación de salud pública centrada en el medio ambiente y la salud. Los objetivos concretos son identificar las prioridades de salud pública que precisan más investigación para que se tenga en cuenta en el Séptimo programa marco de EC DG Research y presentar pruebas científicas a los responsables de las políticas para preparar la 5ª Conferencia Ministerial sobre Medio Ambiente y Salud que se celebrará en 2009. Si desea más información visite: www.euro.who.int/symposium2008.

Seminario sobre Métodos de Investigación en la Universidad de Los Andes, Bogotá (Colombia)

27-29 Octubre 2008

Los CDC y el Centro Colaborador de la OMS para la Actividad Física y la Promoción de la Salud realizarán un seminario para compartir los métodos de investigación y de diseño en los estudios que evalúan la relación entre la actividad física y el entorno urbanizado en las ciudades latinoamericanas. Si desea más información, dirijase a Dr. Mike Pratt de los CDC: mxp4@cdc.gov

Simposio colombiano sobre medio ambiente y salud pública 2008. Bogotá (Colombia)

30-31 Octubre 2008

Organizada por la Fundación FES Social, la Corporación de Universidades del Centro de Bogotá y la Universidad del Valle con el apoyo de los CDC, este simposio pretende salvar la distancia existente entre la evidencia y las acciones a emprender en base a ella y ofrecer herramientas de abogacía para emprender acciones en respuesta a los problemas de salud pública asociados a los entornos urbanizados. Si desea más información, dirijase a Luis Fernando Gómez: lfgomez@fundaciones.org.

Actividad Física en la Infancia y Constitución Corporal: Aplicar los conocimientos mundiales al escenario del Sur de Asia. Calicut (Kerala, India)

6-7 Noviembre 2008

Un seminario de dos días de duración organizado por Sneha-India y la Sociedad Internacional de Orígenes del Desarrollo de la salud y la enfermedad. Si desea más información, dirijase a [India] Dr. GV Krishnaveni kittyveni@hotmail.com o [GB] Sarah Kehoe sk@mrc.soton.ac.uk.

Tercera reunión de alto nivel sobre Transporte, Medio Ambiente y Salud 2009

Esta reunión cuya celebración está prevista para Enero 2009 (no disponemos de fecha concreta) continuará el trabajo dirigido a lograr un transporte sostenible para la salud y el medio ambiente a nivel europeo. Visite la web si desea información más detallada: <http://www.thepep.org/en/hlm/hlmeeting.htm>.

Primera Conferencia Asiática y del Pacífico sobre Promoción de la salud y Educación para la salud, Chiba (Japón)

18-20 Julio 2009

“Perspectivas de Asia y el Pacífico: Compartir experiencias, esfuerzos y evidencia”. Se ha organizado para debatir la importancia de las actividades de prevención primaria, los últimos resultados de la investigación y las estrategias innovadoras para la promoción de la salud y la educación para la salud en un futuro en la región de Asia y el Pacífico. Si desea más información <http://www.dokkyomed.ac.jp/dep-m/pub/apac.html>.