La OMS publica hoy sus Recomendaciones Mundiales de Actividad Física y Sedentarismo

27/11/2020

Novedades



El investigador Francisco B. Ortega, co-director del Grupo de Investigación PROFITH, y profesor del departamento de Educación Física y Deportiva, se encuentra entre los expertos mundiales que han asesorado a la OMS en este proyecto

Estudios previos publicados en la prestigiosa revista Lancet han puesto de manifiesto que la inactividad a nivel poblacional es extremadamente costosa. Se estima que en torno a medio millón de muertes al año asociadas a la inactividad podrían evitarse si se consigue reducir el porcentaje de personas inactivas en el mundo en un 10%, elevándose esta cifra a 1.3 millones de vidas salvadas si la inactividad se redujese en un 25% a nivel mundial. Además, estimaciones conservadoras han desvelado que el coste económico asociado a la inactividad física es de más de 45 billones de euros al año.

Es por ello y por mucha más evidencia científica, que la Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de su Global action plan on physical activity 2018-2030, se ha planteado como objetivo reducir el porcentaje de inactividad a nivel mundial en un 15% para el año 2030, objetivo que ha sido aprobado y acordado por líderes mundiales en materia de salud reunidos en 2018 en la 71st World Health Assembly. Como parte esencial de este plan y de promoción de la actividad física a nivel global, se acordó actualizar las recomendaciones mundiales de actividad física de 2010, incorporando toda la evidencia científica acumulada en la última década.

Hoy, 26 de noviembre de 2020, desde Ginebra, la OMS hace el lanzamiento oficial de las nuevas Recomendaciones de Actividad Física y Sedentarismo 2020. Para ello, la

Copyright© 2026 Universidad de Granada

OMS seleccionó a un grupo de 25 expertos en actividad física y salud para trabajar durante un año y medio en la revisión sistemática de la evidencia científica y elaboración de las recomendaciones que hoy se hacen públicas a nivel mundial. Este grupo de expertos cuenta con investigadores de reconocido prestigio que han participado en elaboración de recomendaciones de actividad física a nivel nacional o regional en USA, Reino Unido, Canadá, Australia, diversos países de Europa, y entre ellos se encuentra Francisco B. Ortega, co-director del Grupo de Investigación PROFITH y profesor del departamento de Educación Física y Deportiva de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada.

El profesor Ortega señala que formar parte de este grupo de expertos y del proceso de elaboración de las recomendaciones ha sido sin duda, una de las experiencias más enriquecedoras de su carrera profesional. “Conocer desde dentro la rigurosidad metodológica el proceso de elaboración de unas recomendaciones que sigue la OMS, ha aumentado más aun, si cabe, la credibilidad y respecto que doy a la información proveniente de la OMS en otras materias de salud que siguen el mismo proceso estandarizado”.

Estas nuevas directrices recomiendan que los adultos, inclusive aquellos con condiciones patológicas crónicas o con diversidad funcional, deben aspirar a realizar al menos 150-300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada-alta a la semana, siendo la recomendación para niños y adolescentes un promedio de 60 minutos al día. Se destaca además la importancia de incorporar adicionalmente ejercicios de fortalecimiento muscular en todos los grupos de población, y limitar el tiempo de sedentarismo, reemplazándolo por actividad física de cualquier intensidad (incluida actividad física de intensidad ligera).

“Aunque este es el mensaje general, es importante entrar y ver en detalle las recomendaciones, ya que se realizaron mediante grupos de trabajo revisiones específicas para grupos de población, que incluyen mujeres durante el embarazo y post-parto, personas con SIDA, cáncer, enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, y personas con diferentes tipos de diversidad funcional.” añade Francisco B. Ortega. Toda la información estará disponible en la web de la OMS, concretamente en: https://www.who.int/health-topics/physical-activity/

“Las recomendaciones de la OMS eran necesarias para poder hacer llegar estos mensajes a la mayoría de los países del Mundo que no disponen de los recursos necesarios y experiencia para llevar a cabo un proceso de elaboración de recomendaciones de estas características a nivel nacional en sus países”, afirma Ortega.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Contacto:

Francisco B. Ortega

Co-Director del Grupo de Investigación PROFITH: http://profith.ugr.es/

Unidad Científica de Excelencia de Ejercicio, Nutrición y Salud (UCEENS)

Departamento de Educación Física Deportiva

Facultad de Ciencias del Deporte de la UGR

Teléfonos: 958246651

Correo electrónico: @email

Más información:

Video con el eslogan de las 2020 WHO guidelines “Every move counts”:

https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s&feature=youtu.be

Web de la OMS para Actividad Física donde irán apareciendo disponibles los documentos de las Guidelines y otros relacionados:

https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656

Número especial en la revista BJSM con artículos relacionados con las guidelines:

https://bjsm.bmj.com/content/54/24

Artículo principal de las guidelines en BJSM:

https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451

Impresionante estimación del beneficio económico que habría a nivel mundial si se cumplieran las recomendaciones de AF: Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050), BJSM, Nov 2020.

https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1482

Número especial en la revista IJBNPA con artículos relacionados con las 2020 WHO guidelines:

https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01037-z

https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01042-2

Copyright© 2026 Universidad de Granada

https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01044-0

https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01040-4

https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01051-1

https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01041-3

https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01039-x

Copyright© 2026 Universidad de Granada