Sedentarismo estructural: el verdadero enemigo

Catalina Abaunza Rodriguez

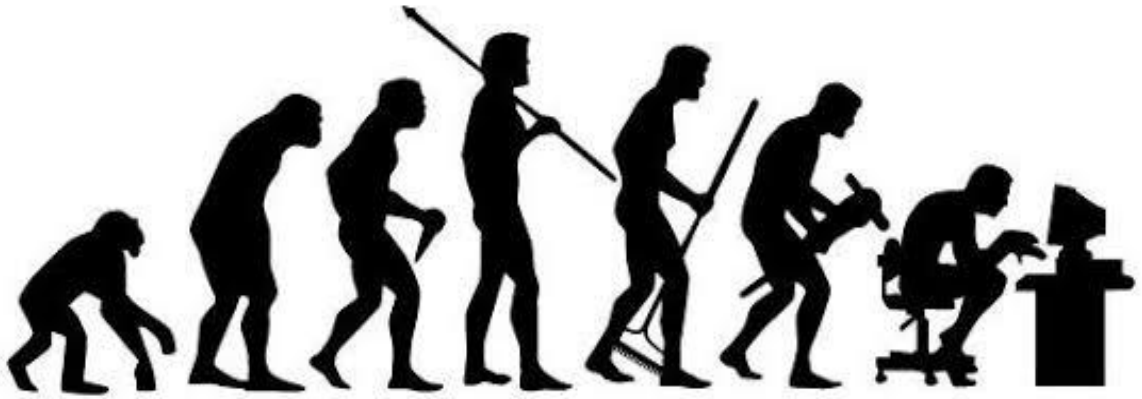
Medicina del Deporte

5 de Noviembre de 2026


sound on

Comprensión sistémica de la actividad física y el sedentarismo

¿Por qué las personas no hacen actividad física?



¿Por qué los sistemas sociales, ambientales, culturales y urbanos dificultan que las personas se muevan naturalmente durante su vida cotidiana?

La inactividad física puede entenderse como una propiedad emergente de sistemas que producen sedentarismo:

Del **comportamiento individual** a los **determinantes estructurales**.

De **promover el ejercicio** a **construir sociedades y territorios que favorezcan el movimiento**.

De **intervenciones aisladas** a **transformaciones intersectoriales**

De la **infraestructura disponible** a la **accesibilidad, apropiación y uso efectivo de los espacios**

De **responsabilizar a las personas** a **generar condiciones para una vida físicamente activa**.

Dependencia del automóvil

Segregación residencial

Grandes distancias entre vivienda y servicios

Escasez de espacios públicos de calidad

Inseguridad vial y ciudadana

Jornadas laborales extensas

Entornos escolares sedentarios

Desigualdades sociales y de género

Barreras culturales para el uso activo del espacio público

Contexto de la promoción de la actividad física

Inactividad física como un problema de salud pública



Fuente: Instituto para la Mejora de los Sistemas Clínicos, Yendo más allá de los muros clínicos: resolviendo un problema complejo (octubre de 2014)

Beneficios económicos, sociales y ambientales indirectos de la acción normativa encaminada a acrecentar la actividad física



[1] OMS. Paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. 2019

AFECTACIÓN POSITIVA DE LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD

Determinantes Sociales de la Salud (PDSP) 2022-2031

¿Que cambió en 10 años…?

Determinantes sociales de la salud: condiciones en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, así como las fuerzas estructurales que modelan dichas condiciones (OMS,2010).

La salud y los comportamientos relacionados con ella, incluida la actividad física, siguen un gradiente social asociado con la educación, los ingresos, la vivienda, la movilidad y la distribución del poder y los recursos.



Fuente: Observatorio Nacional de Equidad en Salud. Adaptado de (Comisión para Reducir las Desigualdades Sociales en Salud en España, 2015; OMS, 2010)

Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030 : Objetivos estratégicos dirigidos a transformar los entornos y las sociedades

- Fomentar actitudes positivas y conciencia social sobre los beneficios de la actividad física.
- Impulsar oportunidades cotidianas de movimiento en todas las edades.

- Fortalecer programas y oportunidades en escuelas, lugares de trabajo, guarderías y servicios de salud.
- Integrar el consejo sobre actividad física en la atención médica habitual



- Mejorar el diseño urbano, la seguridad vial y los espacios públicos.
- Promover infraestructuras para el desplazamiento a pie, en bicicleta y el transporte no motorizado.

- Fortalecer el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, la financiación y los sistemas de monitoreo en los países.

Tomado de: https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-mundial-sobre-actividad-fisica-2018-2030-mas-personas-activas-para-mundo

Transformación del comportamiento

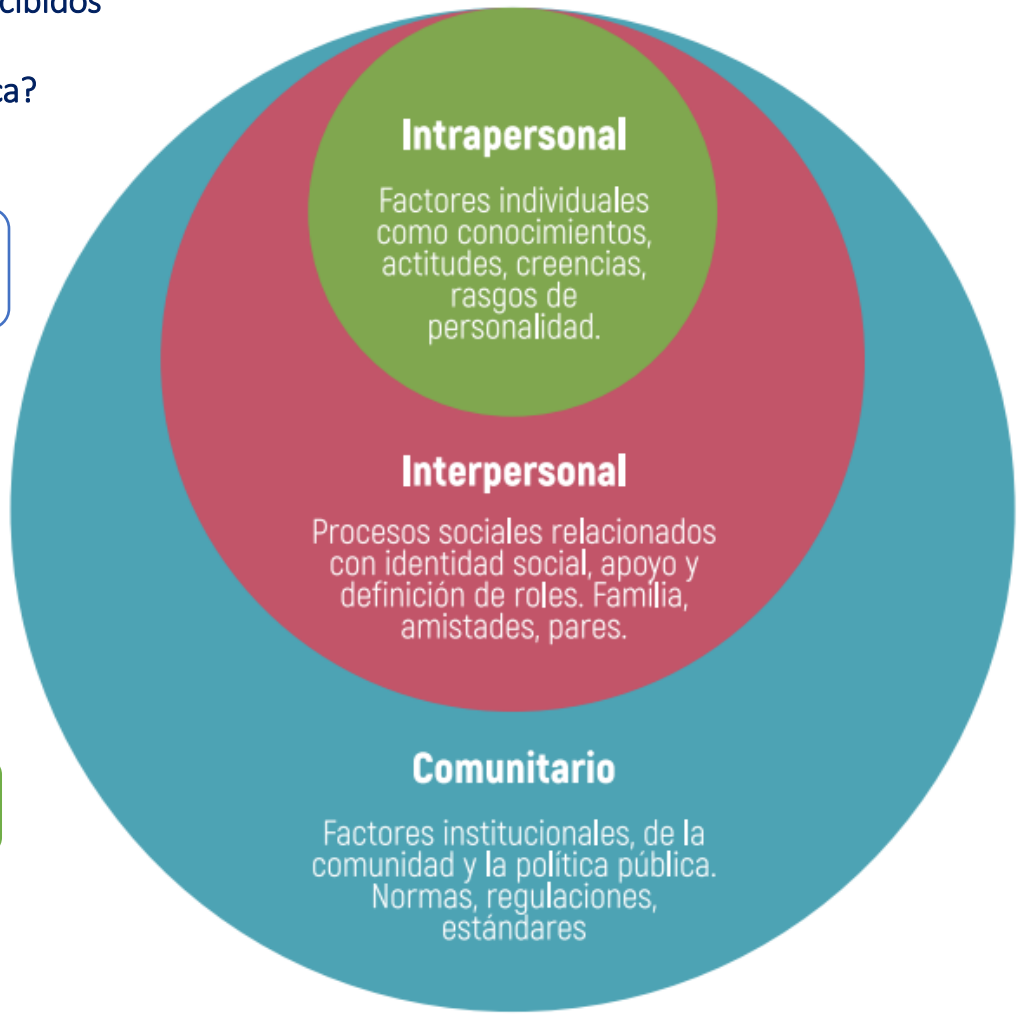
¿Cuáles son los beneficios percibidos por los usuarios de los grupos comunitarios de actividad física?

Apropiación de la actividad física

- La actividad física como hábito
- Uso del tiempo libre para el autocuidado

- Percepción de bienestar y aumento de calidad de vida
- Autocuidado y autonomía
- Superación de la ansiedad por aislamiento

Beneficios en la salud mental



Fortalecimiento del liderazgo comunitario

- Empoderamiento comunitario
- Nuevos procesos de liderazgo
- Deseo de compartir con otros el bienestar

- Habilidades de socialización
- Redes de apoyo y cuidado
- Sentido de pertenencia

Fortalecimiento de vínculos sociales

Algo de actividad es mejor que ninguna

Tomado de Rubio, MA, et al. ¿Cómo transformar comportamientos?. EpiAndes. Universidad de los Andes.

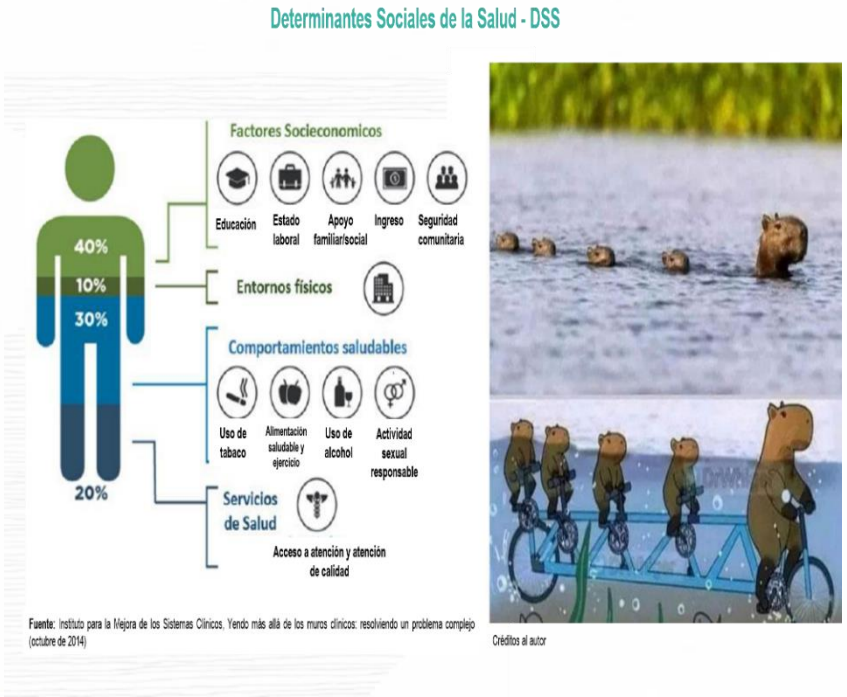
Tomado de: Rubio, et al. Grupos comunitarios de actividad física: una intervención colectiva para promover la salud en Santander de Quilichao. EpiAndes. Alcaldía Municipal de Quilichao. Quilisalud. Gobernación del Cauca

ESTRATÉGICO Y OPERATIVO

CIUDADES Y RURALIDADES SALUDABLES

- Gestión de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)
- Gestión positiva de los Determinantes Sociales de la Salud (DSS)
- Gobernanza
- Intersectorialidad
- Territorialización

- **Planeación Territorial por la Salud**
- **Ordenamiento Territorial por la Salud**
- **Incidencia y Abogacía**
- **Espacios estratégicos de conciliación de Políticas Públicas (PP) - Consejo de Política Social - COMPOS**



Créditos al autor

ENTORNOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES

- Promoción de la actividad física
- Control de tabaco
- Gestión de acciones en alimentación saludable
- Prevención del consumo de alcohol
- Promoción de la Salud Mental

Transformar los entornos cotidianos

- ## Planificación Urbana y Movilidad

Las ciudades compactas, mixtas y conectadas favorecen los desplazamientos activos.

Características relevantes:

El diseño vial prioriza al vehículo motorizado
Densidades adecuadas
Grandes distancias entre vivienda y servicios
La expansión urbana descontrolada separa las zonas residenciales de los centros de trabajo
salud y comercio
Conectividad vial
Acceso a transporte público
Disponibilidad de parques y zonas verdes



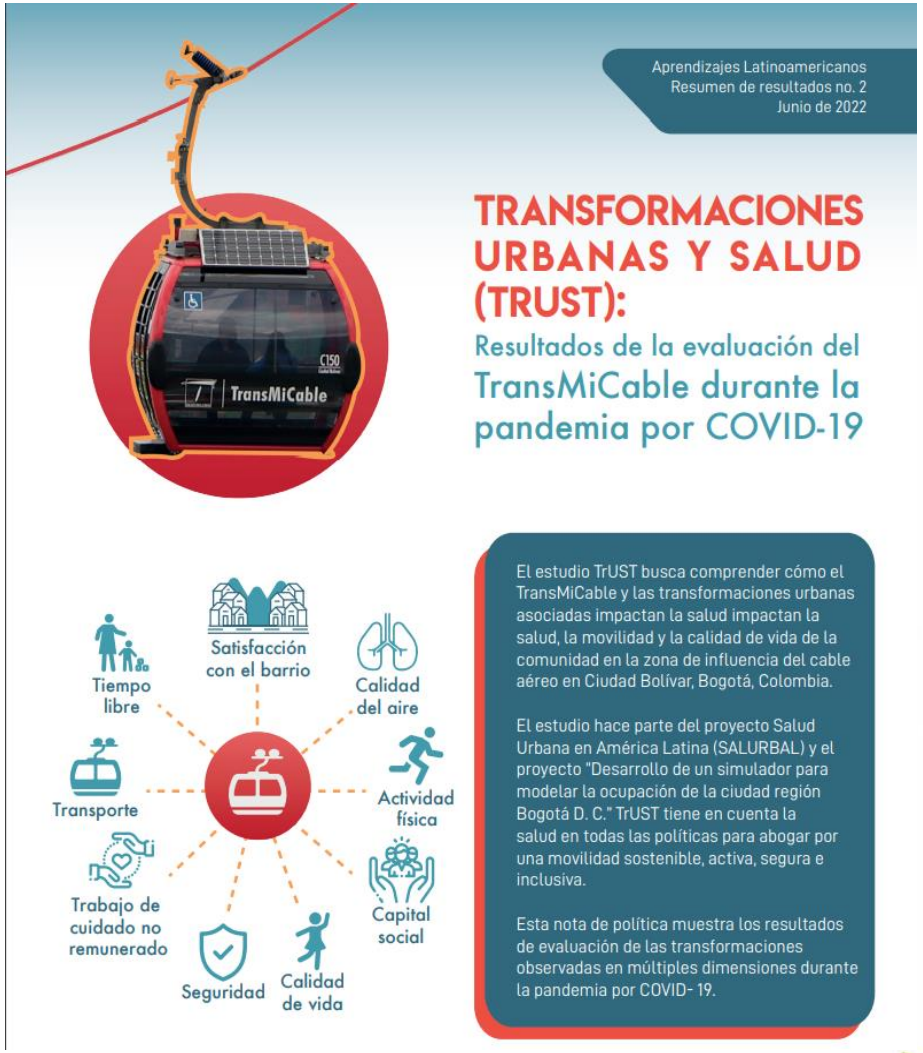
• **OBJETIVO GENERAL**

Establecer acciones que permitan **promover e impulsar la movilidad activa con enfoque de género y diferencial** en el territorio nacional, que sean **coherentes con los retos de la gestión del cambio climático**, para lograr el desarrollo y consolidación de **ciudades saludables y seguras** que prioricen el **cuidado de la vida**, la **accesibilidad** y la **inclusión de todas las personas**, a través de **espacios públicos que promuevan el encuentro**, la convivencia y la seguridad ciudadana.

SALURBAL
Diez Roux AV, et al. (2024). Urban Environments, Health, and Environmental Sustainability: Findings From the SALURBAL Study. Journal of Urban Health.

Estudio Transmicable

- Intervenciones integrales en transporte implementadas con proyectos de transformación urbana: oportunidad **única** para mejorar la calidad de vida y la salud de las comunidades, logrando ciudades más incluyentes.
- El ahorro en tiempo de viaje puede contribuir a mejoras en el bienestar de la comunidad en la medida en que permitió que las personas dediquen más tiempo a las actividades del hogar, diligencias, trabajo, ejercicio y ocio.



Tomado de: EpiAndes. Estudio Resultados de la evaluación del TransMiCable durante la pandemia por COVID-19. 2022

Transformar los entornos cotidianos

- ## Entorno Social y Seguridad

Características relevantes:

Inseguridad vial y ciudadana: El miedo a sufrir un siniestro de tránsito o a ser víctima de un delito desincentiva el uso del espacio público, confinando a las personas a espacios cerrados.
Segregación residencial: La división espacial de la población según su nivel socioeconómico perpetúa que los barrios más vulnerables tengan menos infraestructura deportiva y peatonal.



Tomado de: Instagram: otra.ciudad

Quistberg DA, et al. Building a Data Platform for Cross-Country Urban Health Studies: The SALURBAL Study. Journal of Urban Health.

Castillo-Riquelme M, et al. Spatial inequalities in urban infrastructure for physical activity in Greater Santiago, Chile. SALURBAL Publications.

Transformar los entornos cotidianos

- ## Dinámicas Socioeconómicas y Culturales

Características relevantes:

Jornadas laborales extensas: Los horarios de trabajo prolongados, sumados a los largos tiempos de traslado, agotan el tiempo libre disponible para el autocuidado y el ejercicio.

Desigualdades sociales y de género: Las mujeres y los grupos de menores ingresos suelen enfrentar mayores restricciones de tiempo (por tareas de cuidado) o de acceso seguro a entornos deportivos.

Barreras culturales para el uso activo: Normas sociales o estigmas que limitan quién, cómo y cuándo se puede apropiar del espacio público para el juego o el movimiento



https://epiandes.uniandes.edu.co/ciclovia-recreovia-cicloruta/



EpiAndes. IPEN: International Physical Activity and Environment Network. Universidad de los Andes.

https://epiandes.uniandes.edu.co/wp-content/uploads/FactSheet_-AFmujeres.pdf

Transformar los entornos cotidianos

- ## Entornos Institucionales

Características relevantes:
Entornos escolares sedentarios:
Escuelas con patios reducidos
Escasez de horas de educación física
Dinámicas de aprendizaje que obligan a los niños a permanecer sentados por periodos muy prolongados.

Los 6 dominios para promover la actividad física escolar:
Educación física de calidad
Traslados activos hacia y desde la escuela (caminando, en bicicleta)
Programas de actividad antes y después de la jornada escolar
Tiempo de recreo y recreación activa
Aulas y currículos escolares activos que reduzcan el tiempo sentado
Inclusión de niños, niñas y adolescentes con necesidades adicionales o discapacidad



Tomado de: https://www.paho.org/en/documents/regional-guidelines-healthy-eating-and-physical-activity-policies-school-settings



GRACIAS!