

**«El deporte es esencial para la salud mental» –
Sir Mo Farah encabeza un llamamiento basado en datos científicos en un acto
paralelo a la Asamblea Mundial de la Salud, coorganizado por la
Commonwealth y la WFSGI**

El cuatro veces medallista de oro olímpico se une a los ministros de Sanidad de la Commonwealth, la OMS, Nike, ASICS y United for Global Mental Health en Ginebra para defender, basándose en datos empíricos, que el deporte y la actividad física deben ser un eje central de las políticas de salud mental juvenil.

GINEBRA, 20 DE MAYO DE 2026 - La Secretaría de la Commonwealth y la Federación Mundial de la Industria de Artículos Deportivos (WFSGI) han coorganizado hoy un evento paralelo de alto nivel en el marco de la 79.ª Asamblea Mundial de la Salud (AMS), que ha reunido a ministros de gobiernos, líderes mundiales en materia de salud, líderes juveniles y representantes de la industria de artículos deportivos para defender, basándose en datos empíricos, que el deporte, la actividad física y la educación física son factores fundamentales para la salud mental de los jóvenes.

Sir Mo Farah, cuatro veces medallista de oro olímpico, embajador de Save the Children y Campeón Nacional de Deporte Escolar, fue el protagonista del evento, basándose en su propia experiencia vital y en su labor a través de Mo's Mission para ilustrar por qué mantener a los jóvenes activos es inseparable de mantener su bienestar mental.

«La actividad física no se limita al ejercicio físico o al deporte: tiene que ver con la fortaleza mental, la confianza y el sentimiento de pertenencia. El deporte proporciona a los jóvenes confianza, conexión y una vía de escape positiva, y eso nunca ha sido tan importante para su salud mental.» – Sir Mo Farah, cuatro veces medallista de oro olímpico.

El evento, titulado **«Construir un futuro resiliente: aprovechar el potencial del deporte y la actividad física para la salud mental de los jóvenes en la Commonwealth»**, se celebró en un momento crucial para las políticas sanitarias mundiales, en el marco del [Primer Foro de Coordinación Sanitaria de la Commonwealth de 2026](#), en vísperas de la [12.ª Reunión de Ministros de Deportes de la Commonwealth](#), que tendrá lugar el 22 de julio de 2026 en Glasgow (Escocia), y de la [Reunión de Jefes de Gobierno de la Commonwealth \(CHOGM\)](#) en noviembre de 2026.

La Dra. Janneth Mghamba, asesora de salud de la Secretaría de la Commonwealth, afirmó: *«El deporte y la actividad física desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud tanto física como mental, ya que proporcionan entornos de confianza y apoyo en los que los jóvenes desarrollan su resiliencia, mejoran su bienestar y acceden al apoyo que necesitan. Colaborando con los gobiernos miembros, los socios y los jóvenes, podemos traducir estas áreas prioritarias en acciones concretas en las comunidades que refuercen la salud y el bienestar de todos».*

La magnitud del reto es evidente:

- Los trastornos de salud mental afectan al menos al 13 % de los jóvenes de entre 10 y 19 años en todo el mundo.
- La ansiedad y la depresión aumentaron un 25 % a raíz de la COVID-19.



- El 81 % de los adolescentes de todo el mundo no cumple las directrices recomendadas de actividad física, un déficit que es más grave en los países de la Commonwealth con ingresos más bajos.
- Dado que el 60 % de los 1 500 millones de habitantes de la Commonwealth tiene menos de 30 años, la combinación de estilos de vida sedentarios y el deterioro de la salud mental representa uno de los principales retos de salud pública de esta generación.

Sin embargo, los datos que avalan el deporte como solución son igualmente convincentes. Las investigaciones presentadas en el evento demostraron que la actividad física regular puede reducir los síntomas de la depresión hasta en un 30 %, mejorar la función cognitiva, fomentar la conexión social y desarrollar la resiliencia que protege a los jóvenes a lo largo de toda su vida. En entornos donde los servicios formales de salud mental siguen siendo escasos o inaccesibles, las intervenciones basadas en el deporte suelen ser el primer punto de contacto más viable: una extensión del sistema sanitario rentable y de gran impacto, no un complemento.

«El deporte y la actividad física son herramientas probadas y escalables que pueden constituir una parte fundamental de un sistema de apoyo integral para la salud mental de los jóvenes, ayudándoles a sentirse conectados, valorados y escuchados. Como industria que mueve el mundo, tenemos una oportunidad única de apoyar la salud mental de los jóvenes profundizando en la colaboración intersectorial para llegar a los jóvenes allí donde ya se encuentran con intervenciones relacionadas con el deporte y convertir las pruebas en impacto». — **Emma Zwiebler, directora ejecutiva de la Federación Mundial de la Industria de Artículos Deportivos.**

Ponentes del sector de los artículos deportivos —entre ellos Caroline Fisher, directora de comunicación global de marca de ASICS— presentaron casos prácticos que demostraban cómo las empresas están aprovechando su alcance global y sus plataformas dirigidas a los jóvenes para impulsar iniciativas de salud mental basadas en el deporte más allá de lo que los gobiernos pueden lograr por sí solos. A ellos se unieron el Dr. Mehr M. Adeel Riaz, director de Asuntos Juveniles de Gender Interactive Pakistan y miembro del Consejo Juvenil de la OMS; el Sr. Gang Wang, subdirector general del Centro Nacional de Salud Mental de China; y Sarah Kline, directora ejecutiva y cofundadora de United for Global Mental Health.

La sesión concluyó con un llamamiento a los Estados miembros copatrocinadores para que se comprometieran a integrar el deporte para el desarrollo y la actividad física en las estrategias nacionales de salud mental juvenil, con objetivos cuantificables incluidos en un comunicado conjunto, basándose en los fundamentos del Pacto de Salud Mental de la CHOGM de Daka-Kigali de 2022 y de la próxima 12.^a Reunión de Ministros de Deportes de la Commonwealth (12CSMM), cuyo lema es «Reimaginar el poder del deporte hacia comunidades de la Commonwealth más sanas, más justas y equitativas de la Commonwealth» posicionando así el deporte como una herramienta para el desarrollo inclusivo.

Como colofón perfecto, los ministros del Gobierno y los asistentes se desplazaron en bicicleta a su siguiente reunión de la WHA gracias a la Unidad Móvil de Bicicletas de Specialized, miembro de la WFSGI, con Sir Mo Farah a la cabeza.

FIN



Acerca de la Commonwealth

- La Commonwealth es una asociación voluntaria de 56 Estados soberanos independientes e iguales. Nuestra población conjunta asciende a 2.700 millones de personas, de las cuales más del 60 % tiene 30 años o menos.
- La Commonwealth se extiende por todo el mundo e incluye tanto economías avanzadas como países en desarrollo. Treinta y tres de nuestros miembros son Estados pequeños, muchos de los cuales son naciones insulares.
- La Secretaría de la Commonwealth apoya a los países miembros para que construyan instituciones democráticas e inclusivas, refuercen la gobernanza y promuevan la justicia y los derechos humanos. Nuestra labor contribuye al crecimiento de las economías y al impulso del comercio, fomenta la resiliencia nacional, empodera a los jóvenes y aborda amenazas como el cambio climático, la deuda y la desigualdad.
- Los países miembros cuentan con el apoyo de una red de más de 80 organizaciones intergubernamentales, de la sociedad civil, culturales y profesionales. Para obtener más información y actualizaciones periódicas sobre las actividades e iniciativas de la Commonwealth, suscríbase a nuestro boletín mensual.

Contacto de prensa

Responsable de Comunicación en funciones

Dra. Ijeoma Onyeator - i.onyeator@commonwealth.int

Acerca de la WFSGI

La Federación Mundial de la Industria de Artículos Deportivos (WFSGI) es la asociación comercial global sin ánimo de lucro del sector de los artículos deportivos. La WFSGI está reconocida oficialmente por el Comité Olímpico Internacional (COI) como representante del sector dentro del Movimiento Olímpico. Nuestros miembros incluyen marcas deportivas y de ocio inspiradas en el deporte, fabricantes, proveedores, minoristas, federaciones nacionales y regionales, así como asociaciones industriales y comerciales. Esto representa aproximadamente el 70 % de la industria mundial en términos de facturación anual. El objetivo de la WFSGI es unir y apoyar a la industria mundial de artículos deportivos, y garantizar un planeta más saludable y activo para todos.

www.wfsgi.org

Contacto de prensa

Directora de Comunicaciones de la WFSGI

Linda Murphy – lmurphy@wfsgi.org