

# ACTIVIDAD FÍSICA PARA QUIENES TOMAN LAS DECISIONES



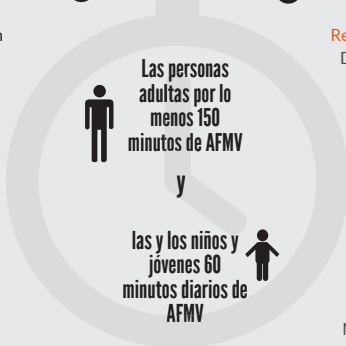
## Motivos para promover Actividad Física

Disminuye el riesgo de padecer...

- Enfermedades del corazón
- Diabetes de tipo 2
- Hipertensión
- Muerte prematura
- Demencia
- Osteoporosis
- Depresión
- Ansiedad
- Ictus
- Cánceres

ACUMULANDO

Ayuda a...



- Reducir la demanda asistencial sanitaria
- Desarrollo y crecimiento sano
- Comunidades socialmente conectadas
- Reduce aislamiento y soledad
- Reduce el absentismo
- Mejora calidad de vida
- Impulsa la economía
- Sostenibilidad medioambiental
- Aumenta la productividad
- Salud óptima
- Disminuye el riesgo de caídas
- Mejora el bienestar psíquico
- Prolonga la vida independiente
- Salud y bienestar para toda la vida
- Reduce la actividad delictiva y vandalismo
- Mejora la memoria y rendimiento mental

AFMV = Actividad Física Moderada a Vigorosa

## Decisiones Políticas para Apoyar la Actividad Física

### Políticas urbanísticas



Cambiar el urbanismo puede ser una forma rentable de aumentar la actividad física

- Apoye los diseños urbanísticos como calles conectadas, aceras, carriles para bicicletas, buen transporte público, que contribuyen a ser una persona activa mediante desplazamientos al trabajo u otros lugares, combinando áreas residenciales, comerciales, educativas y de empleo.
- Fomente el desarrollo de espacios verdes, vías fluviales, senderos, pistas e instalaciones recreativas que promuevan la actividad física en el tiempo libre.
- Determine normas de construcción que requieran que las escaleras sean más accesibles y visibles.

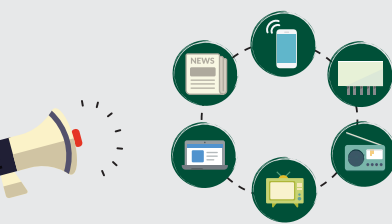
### Políticas escolares



Las niñas y niños activos tienen mejor rendimiento académico, comportamiento y salud en general.

- Apoye los programas que ofrezcan iniciativas para que el personal docente y el alumnado realice actividad física diaria.
- Apoye las políticas que incluyen el desarrollo de rutas seguras a la escuela utilizando transporte activo.
- Cuando se está construyendo la escuela, apoye la inclusión de un patio de recreo.
- Apoye el uso de las escuelas fuera del horario lectivo para actividades físicas, a través de convenios de uso compartido.

### Campañas de educación y sensibilización



Cambiar las normas sociales puede incrementar la actividad física

- Apoye campañas que desarrollen mensajes claros y consistentes utilizando diferentes métodos y medios de comunicación.
- Difunda mensajes que apoyen e inciten a las personas a ser físicamente activas en su vida cotidiana.
- Proporcione recursos y cree conciencia de las diferentes maneras y lugares en que las personas pueden ser físicamente activas en sus hogares, escuelas, lugares de trabajo y comunidades.

### Apoye al deporte, la recreación y la vida activa



La actividad física es una inversión capaz de proporcionar valiosos beneficios individuales y sociales

- Apoye programas que promuevan y alienten la participación a lo largo de la vida.
- Ofrezca una vida activa asequible, recreación activa y oportunidades deportivas.
- Cree parques, canchas deportivas, parques infantiles, instalaciones recreativas y deportivas, senderos, caminos y otras vías de transporte activo.

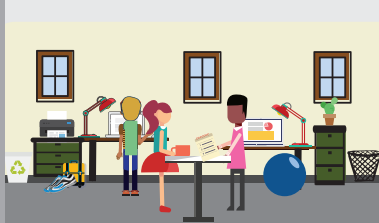
### Políticas de transporte



Reducir la dependencia de los vehículos motorizados personales puede aumentar actividad física, mejorar salud, disminuir contaminación del aire, construir comunidad y mejorar conexiones sociales y equidad social

- Apoye políticas para la mejora del acceso a los modos activos de transporte y los sistemas intermodales de transporte público.
- Apoye programas de incentivos que inciten a usar más el transporte activo y menos los automóviles.
- Proporcione estacionamiento seguro para bicicletas cerca de las estaciones de transporte y en toda la ciudad.

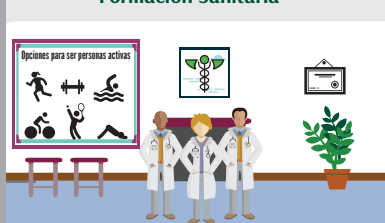
### Políticas de trabajo



La población activa pasa una proporción sustancial de sus horas de vigilia en el trabajo

- Cambie los hábitos laborales incitando a las y los trabajadores a sentarse menos y moverse más dentro y alrededor del lugar de trabajo.
- Apoye los modos activos de transporte al lugar de trabajo.
- Mejore el acceso a las escaleras y fomente su uso.
- Organice retos y eventos en el lugar de trabajo para alentar a la plantilla a participar en una actividad y reducir su tiempo sedentario.

### Atención Sanitaria y Formación Sanitaria



La mayoría de las personas confía en el personal sanitario y escucha sus consejos

- Incluya la evaluación y asesoramiento sobre la actividad física, en las tareas de los servicios de salud.
- Aumente el conocimiento de los beneficios preventivos y terapéuticos de la actividad física al incluirlo como un contenido troncal en la formación de todo el personal sanitario.
- Apoye la integración de la actividad física en las actividades de residencias para mayores.
- Apoye la vigilancia y el monitoreo regular de los niveles de actividad física y enfermedades crónicas, y la evaluación de los programas de formación y prácticas.

Creado por:

Centre for  
**Active Living**

www.CENTRE4ACTIVELIVING.CA

Traducción:

**mugiment**  
persona aktiboak

www.mugiment.eus

