

PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030

Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT).



SIN EMBARGO, GRAN PARTE DEL MUNDO SE ESTA VOLVIENDO MENOS ACTIVO

A medida que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad aumentan. En algunos países estos niveles pueden llegar hasta el 70%, debido a los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología, los valores culturales y la urbanización.

1 PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA

Responde a las peticiones de los países de contar con orientaciones actualizadas y con un marco de medidas normativas eficaces y viables para aumentar la actividad física en todos los niveles.

2 DETERMINANTES CULTURALES, AMBIENTALES E INDIVIDUALES DE LA INACTIVIDAD.

Establecen cuatro objetivos y se recomiendan 20 medidas normativas que son universalmente aplicables a todos los países.

3 OBJETIVO

Reducir la Inactividad Física



4 OBJETIVOS DEL PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL

<h4>1 CREAR UNA SOCIEDADES ACTIVAS</h4> <p>NORMAS Y ACTITUDES SOCIALES</p> <p>Lograr un cambio de paradigmas en toda la sociedad mediante el reconocimiento de los conocimientos, la comprensión y la aceptación de los múltiples beneficios que reporta la actividad física regular, en función de la capacidad y a todos los niveles.</p>	<h4>2 CREAR ENTORNOS ACTIVOS</h4> <p>ESPACIOS Y LUGARES</p> <p>Crear y mantener entornos que promuevan y salvaguarden los derechos de todas las personas de todas las edades, a gozar de un acceso equitativo a lugares y espacios seguros en sus ciudades y comunidades, en los que puedan realizar una actividad física regular acorde a sus posibilidades.</p>	<h4>3 FOMENTAR POBLACIONES ACTIVAS</h4> <p>PROGRAMAS Y OPORTUNIDADES</p> <p>Crear y promover el acceso a oportunidades y programas, en múltiples entornos, que ayuden a las personas de todas las edades y capacidades a participar regularmente en actividades físicas, tanto a corto a sus trabajos y comunidades.</p>	<h4>4 CREAR SISTEMAS ACTIVOS</h4> <p>ELEMENTOS PROPICIADORES DE LA GOBERNANZA Y LAS POLÍTICAS</p> <p>Crear y reforzar el liderazgo, la proyección, los alianzas multisectoriales, las capacidades del personal, la promoción y los sistemas de información en todos los niveles, con el fin de avanzar la existencia en la realización de normas y la aplicación de medidas internacionales, nacionales y subnacionales coordinadas dirigidas a aumentar la actividad física y reducir el sedentarismo.</p>
--	--	---	--

5 LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS SANITARIOS, SOCIALES Y ECONÓMICOS



Y PUEDE CONTRIBUIR A LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) PARA 2030. La adopción de medidas normativas que propicien la actividad física está interconectada con 13 ODS

