

OITO INVESTIMENTOS QUE FUNCIONAM PARA A ATIVIDADE FÍSICA

1

PROGRAMAS DE SAÚDE NA ESCOLA

Programas que envolvem as comunidades escolares para ofertar aos alunos várias oportunidades de atividade física ao longo do dia, beneficiam o desempenho escolar e o comportamento em sala de aula.



2

TRANSPORTE ATIVO

Políticas de transporte que apoiam caminhadas, o uso da bicicleta e do transporte público que estimule o deslocamento ativo e promova muitos co-benefícios para o alcance dos objetivos do desenvolvimento sustentável.



3

DESENHO URBANO ATIVO

Políticas que apoiam o acesso equitativo a parques, a locais atrativos e seguros, com melhores infraestrutura para caminhadas, o uso da bicicleta e do transporte público tornam a atividade física mais atraente.



8

PROGRAMAS COMUNITÁRIOS

Recomenda-se a oferta de diferentes abordagens para a promoção da atividade física. Uma abordagem sistêmica da atividade física terá muitos co-benefícios à sociedade, para além da saúde.



Um chamado à ação para que todos incorporem a atividade física nas políticas nacionais, estaduais e municipais.

4

PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Os profissionais de saúde da comunidade devem promover a atividade física da população em geral para a promoção da saúde e prevenção e controle de doenças.



7

AMBIENTE DE TRABALHO

Os programas de atividade física no ambiente de trabalho, que incluem oportunidades de estar ativo ao longo do dia, terão benefícios físicos, mentais e sociais, ao mesmo tempo que reduzem o absenteísmo e o esgotamento.



6

ESPORTE E LAZER PARA TODOS

O acesso equitativo da população às práticas esportivas formais e informais ao longo da vida contribuirá para muitos dos objetivos de desenvolvimento sustentável.



5

CAMPANHAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

As campanhas de educação em saúde com mensagens claras sobre a atividade física podem atingir grandes populações e aumentar a conscientização sobre a importância da atividade física.

