

OCHO INVERSIONES PARA MEJORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

1

ENFOQUE ESCOLAR INTEGRAL

Los programas que involucran a las comunidades escolares para brindarles a los estudiantes múltiples oportunidades de actividad física a lo largo del día tienen beneficios para el rendimiento académico y el comportamiento en el aula.



2

TRANSPORTE ACTIVO

Las políticas de transporte que apoyan la caminata, la bicicleta y el transporte público inducen la demanda de viajes activos, lo que tiene múltiples beneficios adicionales para el logro de los objetivos de desarrollo sostenible.



3

DISEÑO URBANO ACTIVO

Las políticas que apoyan el acceso equitativo a los parques, servicios locales y a una mejor infraestructura para caminar, andar en bicicleta y el transporte público hacen que ser activo sea más atractivo.



8

PROGRAMAS ABIERTOS A LA COMUNIDAD

Se recomienda ofrecer más de un enfoque para la promoción de la actividad física. Un enfoque integrado de la actividad física tendrá muchos beneficios adicionales para la sociedad más allá de la salud.



Un llamado a la acción para integrar la actividad física en las políticas nacionales y subnacionales

4

PROFESIONALES DE LA SALUD

Los profesionales de la salud de la comunidad, como los médicos generales, deben promover la actividad física entre sus pacientes para la prevención y el tratamiento de la enfermedad.



7

LUGAR DE TRABAJO

Los programas de actividad física en el lugar de trabajo que incluyen oportunidades para estar activo durante todo el día tendrán beneficios físicos, mentales y sociales, al tiempo que reducen el ausentismo y el agotamiento.



6

DEPORTE Y RECREACIÓN PARA TODOS

El acceso equitativo a oportunidades deportivas formales e informales a lo largo de la vida para aumentar la participación en el deporte contribuirá a muchos de los objetivos de desarrollo sostenible.



5

EDUCACIÓN CÍVICA, INCLUYENDO MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Las campañas de educación cívica que transmiten mensajes claros sobre la actividad física pueden llegar a grandes poblaciones y aumentar la conciencia sobre la importancia de la actividad física.

