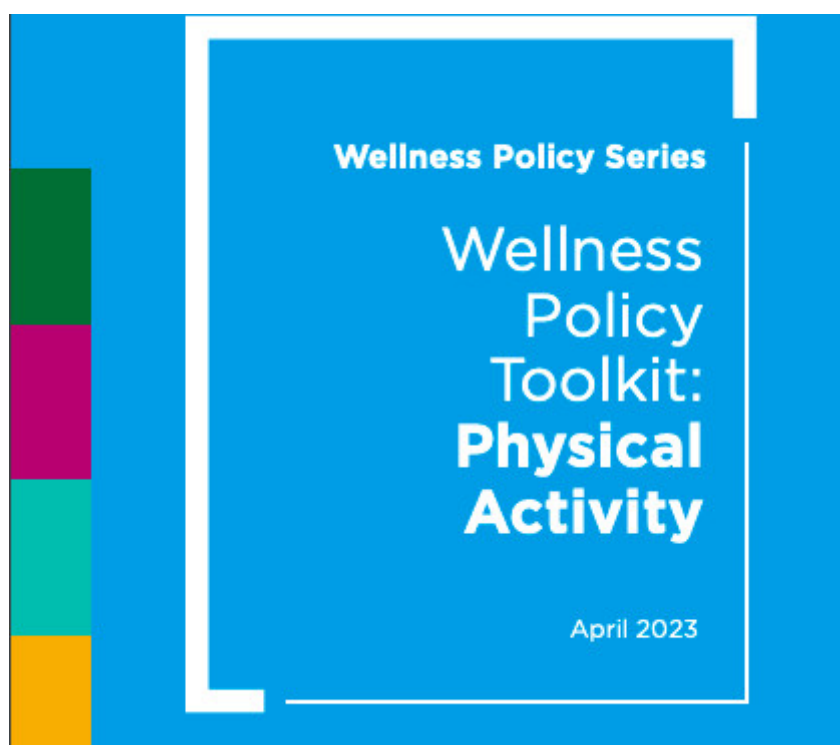


# Factores que están impulsando la inactividad física, y posibles soluciones



La organización sin fines de lucro **Global Wellness Institute™** (GWI), ha elaborado un informe en el que detalla ciertos factores que están impulsando la inactividad física hoy en día, y algunas posibles soluciones que se deben tomar para combatir esta causa.

El GWI define como **política del bienestar, las acciones que apoyan el estilo de vida saludables y crean medioambientes de salud y bienestar para los humanos**. Además, el informe expone que el "Wellnes" o Bienestar en castellano es multidimensional y depende de una gran cantidad de factores, tales como factores físicos, mentales, espirituales, emocionales, sociales y también de nuestro ambiente, y de lo que estamos rodeados. Es más, un 80 - 90% de nuestros progresos a nivel de salud, dependerán de factores externos a nosotros y por ende factores que estarán en nuestro alrededor. Algunos de estos factores cruciales son el entorno socioeconómico del que se disponga, la importancia que se le a la salud en el entorno entre otros.

Es por ello que se deben tomar medidas y proponer políticas para el bienestar. Se proponen 3 niveles diferente de políticas según el área de aplicación de cada una de ellas. A continuación se exponen estos 3 niveles:

1. Políticas del bienestar a nivel micro: Este tipo de políticas pasarían por convencer y estimular a las personas para que tomen decisiones saludables, y establezcan hábitos saludables en su vida.
2. Políticas del bienestar a nivel meso: A un nivel más amplio que el micro, habría que tomar medidas como la de crear entornos saludables que estimulen comportamientos y estilos de vidas acordes.
3. Políticas del bienestar a nivel macro: Reconducir todas las políticas relacionadas con la sociedad y la economía, con el objetivo de mejorar la salud de las personas y su bienestar.

En el documento se proponen seis áreas de acción que impulsarían una mayor participación y acceso a la actividad física. Para cada elemento, los investigadores de GWI exponen el problema que necesita solución y las muchas acciones políticas específicas que se pueden implementar, todo ello intercalado con ejemplos de medidas políticas creativas y exitosas que ya están en marcha.

Estas 6 áreas de acción son:

1. Fomentar la actividad física a través del entorno construido. Se pretenden diseñar ciudades y comunidades que faciliten el movimiento natural y el tránsito activo.
2. Hacer que la actividad física recreativa sea accesible, conveniente y asequible. Para ello se debe invertir en infraestructuras y programas.
3. Mejorar el acceso a la actividad física para las poblaciones desatendidas. El objetivo es reducir los costes a la Actividad Física, para que todas las poblaciones se puedan permitir realizarla.
4. Integrar la Actividad Física al Sistema de Salud.
5. Alentar a los jóvenes a desarrollar hábitos de actividad física para toda la vida.
6. Alentar a los adultos a realizar actividad física durante la jornada laboral.

# GW Wellness Policy Toolkit: Physical Activity

## Six areas of policy action for physical activity

POLICY OBJECTIVES		ACTIONS	
1	Encourage physical activity via the built environment.	<b>Action 1: Design cities, neighborhoods, and buildings to facilitate natural movement and active transit.</b>	
		1.1. Use urban/regional planning to encourage walking and cycling as transport.	
		1.2. Incorporate active design into real estate developments.	
2	Make recreational physical activity accessible, convenient, and affordable.	<b>Action 2: Invest in recreational physical activity infrastructure, facilities, and programs.</b>	
		2.1. Treat recreational physical activity as an essential public service.	
		2.2. Establish a "sports for all" policy framework or physical activity action plan.	
3	Improve access to physical activity for underserved populations.	<b>Action 3: Target physical activity infrastructure investments to increase access and reduce cost barriers for high-risk populations and underserved communities.</b>	
		3.1. Develop safe and comfortable spaces for women and girls to exercise.	
		3.2. Support fitness options for older adults.	
4	Integrate physical activity into the health system.	<b>Action 4: Incorporate physical activity into prevention and treatment protocols, working in cooperation with the health system.</b>	
		4.1. Implement exercise as medicine and exercise prescription initiatives.	
		4.2. Develop medical fitness centers.	
5	Encourage youth to build lifelong habits for physical activity.	<b>Action 5: Increase opportunities for youth to learn and participate in a variety of physical activities through schools and sports.</b>	
		5.1. Ensure that all children receive physical education (PE) classes regularly in school.	
		5.2. Encourage movement throughout the school day.	
6	Encourage adults to be physically active during the workday.	<b>Action 6: Realign company benefits and culture to reduce sedentary behavior and increase opportunities for physical activity during the workday.</b>	
		6.1. Provide opportunities for physical activity during the workday.	
		6.2. Reduce sitting during the workday.	

Source: Global Wellness Institute/Wellness Policy Toolkit: Physical Activity 2023  
Available for download at: <https://globalwellnessinstitute.org/policytoolkitactivity>



Estas áreas de acción deben ser secundadas por acciones que deben ser llevadas a cabo de manera urgente y prioritaria, antes de que la actividad física sea relegada a un lugar menos importante por nuestra sociedad.

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=305165>