



La Unión Europea ha elaborado un informe recomendando unas directrices de actividad física para promover la salud. El objetivo es modificar los hábitos de vida poco saludables y concienciar a la población de la influencia positiva de la dieta y el ejercicio físico regular. Se dirigen principalmente a los responsables deportivos de los estados miembros.

La actividad física, la salud y la calidad de vida están íntimamente conectadas. El cuerpo humano fue diseñado para moverse y necesita, por tanto, actividad física regular para funcionar de manera óptima y evitar la enfermedad.

Durante la infancia y la adolescencia, se suele mantener un nivel de actividad física suficiente a través del juego y de la práctica de diferentes deportes. Sin embargo, en la actualidad, los niños y jóvenes han cambiado sus hábitos diarios debido a los nuevos patrones de ocio, más sedentarios, que han ido apareciendo en el mercado (televisión, internet, videojuegos). Este cambio ha coincidido con un incremento en las tasas de sobrepeso y obesidad infantiles. Existe una gran preocupación por el descenso de la actividad física entre los niños y adolescentes que se está constatando en los últimos años.

Debido a los grandes inventos de los últimos tiempos, que suponen adelantos y comodidades en todos los campos, se ha producido una reducción drástica de la cantidad de actividad física que es necesaria hacer, tanto en las labores cotidianas de la casa, como en los desplazamientos (coche, autobús) o en el trabajo y en el tiempo de ocio. Según las últimas estadísticas entre un 40 a un 60% de la población de la UE lleva una vida sedentaria.

Por todo esto es importante que se elaboren planes generales para apoyar la realización de actividad física, adaptados a cada estado miembro de la Unión Europea según su entorno, costumbres e idiosincrasia cultural. La meta final es modificar los hábitos de vida no saludables y concienciar a la población de la influencia positiva de la dieta y el ejercicio sobre la salud.

Directrices de actividad física de la Unión Europea

Escrito por Munideporte- Consejo General
Martes, 16 de Febrero de 2010 15:28

Estas directrices están dirigidas principalmente a los responsables de las políticas de los estados miembros, y están pensadas para servir de inspiración para la formulación y adopción de directrices nacionales de actividad física orientadas a la acción. El propósito de este documento no es una exposición académica exhaustiva de la materia, ni una redefinición de las recomendaciones y objetivos de la OMS.

Puedes descargar las citadas directrices pinchando [aquí](#) .

Fuente: www.munideporte.com