

Manel Valcarce - Blog

<https://www.manelvalcarce.com/>

Factores que están impulsando la inactividad física y posibles soluciones según Global Wellness Institute



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 dispone, la importancia que se le da 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 diferentes 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.	Action 1: Design cities, neighborhoods, and buildings to facilitate natural movement and active transit. 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.	Action 2: Invest in recreational physical activity infrastructure, facilities, and programs. 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. 2.3. Create more free and accessible public spaces for outdoor recreation and exercise. 2.4. Sponsor free exercise classes, programs, and educational campaigns. 2.5. Invest in subsidized and public-private fitness facilities.	
				Action 3: Target physical activity infrastructure investments to increase access and reduce cost barriers for high-risk populations and underserved communities. 3.1. Develop safe and comfortable spaces for women and girls to exercise. 3.2. Support fitness options for older adults. 3.3. Make physical activity accessible to persons living with disabilities. 3.4. Address racial and ethnic disparities in physical activity.	
3	Improve access to physical activity for underserved populations.	Action 4: Incorporate physical activity into prevention and treatment protocols, working in cooperation with the health system. 4.1. Implement exercise as medicine and exercise prescription initiatives. 4.2. Develop medical fitness centers.			
		4	Integrate physical activity into the health system.	Action 5: Increase opportunities for youth to learn and participate in a variety of physical activities through schools and sports. 5.1. Ensure that all children receive physical education (PE) classes regularly in school. 5.2. Encourage movement throughout the school day. 5.3. Put the "play" back into youth sports.	
		5	Encourage youth to build lifelong habits for physical activity.	Action 6: Realign company benefits and culture to reduce sedentary behavior and increase opportunities for physical activity during the workday. 6.1. Provide opportunities for physical activity during the workday. 6.2. Reduce sitting during the workday.	
		6	Encourage adults to be physically active 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.manelvalcarce.com/blog/factores-que-estan-impulsando-la-inactividad-fisica-y-posibles-soluciones-segun-global-wellness-institute?elem=305663>