

III JORNADA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Ejercicio físico adherencia y acciones de promoción. CONCLUSIONES

ESCUELA DE SALUD PÚBLICA.LLATZERET-MENORCA 2015

1. España está situada en la cola de la inactividad física en adultos y en valores medios en obesidad, según datos Europeos.
2. Por cada euro invertido en la promoción de la actividad física se ahorran 50 euros en sanidad.
3. Los programas de actividad física en las empresas mejoran el bienestar de los empleados y como consecuencia de los clientes, siendo este uno de los pilares del negocio.
4. La empresa Artiem Hotels de Menorca, ha introducido programas de ejercicio físico para sus trabajadores con el objetivo de mejora de sus hábitos posturales, de la condición física y adquisición de hábitos saludables.
5. El consejo de actividad física en Atención Primaria ha de ser personalizado y el usuario tiene que comprometerse en su cumplimiento.
6. La cantidad mínima de actividad física que aporta beneficios para la salud, es aquella que se practica 30 minutos continuos al día o acumulando fracciones de 10 minutos, 5 o más días a la semana.
7. El concepto de comunidad debe entenderse como el colectivo humano que comparte un espacio y una consciencia de pertenencia, que genera procesos de interacción, apoyo social y arraigo a un territorio, por lo que el 80% de los condicionantes de salud están fuera del ámbito sanitario.
8. La acción comunitaria en la promoción de la actividad física es trabajar para facilitar recursos a las personas, organizando las instituciones, ofreciendo oportunidades y capacitando al ciudadano para la toma de decisiones.
9. Recomendamos la puesta en marcha de grupos de trabajo en los diferentes sectores de las Administraciones locales, para impulsar intervenciones comunitarias en la promoción de la actividad física.
10. Es necesaria una actuación global en la lucha contra el sedentarismo. La salud en todas las políticas.

El Comité Científico.

Dr. Fernando Salom

Lic. Virginia Dorado

Dr. Josep M^a Masuet

Dr. Txema Coll

DUE. Emilia Herrero

DUE. Gari Garriga