Suecia toma políticas de estado contra el sedentarismo

El gobierno sueco cree en la necesidad de crear una estratégia nacional contra el sedentarismo”

Suecia necesita una estrategia nacional para promover la actividad física y acabar con el sedentarismo. Así lo afirma el Comité para la Promoción del Aumento de la Actividad Física, que hoy entrega su informe final al Ministro de Asuntos Sociales, Jakob Forssmed (KD).

“Nunca en la historia nos hemos movido tan poco en la vida cotidiana como ahora, existiendo un aumento año tras año. Una investigación mostró que el precio de nuestro estilo de vida sedentario se ve en el aumento del sobrepeso y la obesidad, el aumento de las enfermedades mentales y las crecientes brechas de salud. Para revertir la tendencia, el gobierno debe establecer objetivos claros y dar una dirección clara sobre cómo debemos promover la actividad física”, dice el presidente del comité, Per Nilsson.

Para elevar el nivel de conocimiento y brindar apoyo y orientación a los municipios, regiones y otros actores, se propone establecer un centro de competencia nacional para asesorar y crear las acciones necesarias. Si creamos acciones para promover el movimiento diario, existe una enorme probabilidad de que la sociedad mejore su salud y por ende, el estado se beneficiará a reducir el gasto en la salud pública también.

Algunas de las medidas que el comité considera necesarias en una Suecia que crea oportunidades de actividad física para todos:

Permite el movimiento diario en la escuela. Crear normas que pongan en movimiento a niños en edad preescolar es fundamental con vistas al futuro. Los planes de estudio deben incluir un mayor movimiento en el día escolar.

Transporte saludable y activo: Caminar, andar en bicicleta o rodar en la vida cotidiana es una de las formas más importantes de actividad física. A pesar de ello, el número de desplazamientos a pie o en bicicleta está disminuyendo. Para revertir la tendencia, el comité propone que se asigne a la Administración de Transporte de Suecia una misión a largo plazo para liderar una colaboración general para un sistema de transporte que promueva la salud con un enfoque en el transporte activo.

Aumentar las oportunidades de Tiempo Libre Activo:

El comité propone una nueva ayuda estatal de 100 millones de coronas suecas anuales para las organizaciones de promoción empresarial que quedan fuera del alcance del apoyo a la vida deportiva y al aire libre. En el informe final, también se propone duplicar el apoyo a la vida al aire libre creando actividades que sean una oportunidad para ponerse en movimiento sin importar la condición económica.

El Gobierno sueco cree que es importante atacar ya mismo el sedentarismo en la sociedad, por el gran incremento que existe año tras año, generando nuevas oportunidades que disuelvan las excusas, poniendo en el juego a los diferentes expertos como Profesores de Educación Física en las escuelas, organizaciones y empresas dedicadas al Fitness, así como también clubes sociales y muchos jugadores más.

Apoyar y crear estas iniciativas mejoran la salud de las personas y ayudan a reducir el gasto público en el sistema sanitario, así como también al consumo de medicamentos que a futuro traen aparejadas nuevas enfermedades, generando además nuevas fuentes de empleo en el mundo del fitness y del deporte. Es importante analizar que dicha

inversión además, generará ahorros económicos al estado y nuevas fuentes de empleo al sector del fitness y el deporte.

Link to Original article: https://www.iidca.net/noticias-news/suecia-toma-politicas-de-estado-contra-el-sedentarismo?elem=301602