

# Publicada la guía de la PHE para potenciar la actividad física en la población

El objetivo de esta nueva edición de su guía, *"La Salud Importa: Manteniendo activo a cada adulto todos los días"*, es ofrecer herramientas y diferentes opciones de potenciar la actividad física en la población.

Este completo documento, a través de imágenes e infografías, revisa las recomendaciones de práctica de actividad física establecidas para el Reino Unido y ofrece contenido de interés relacionado con los beneficios de salud en la práctica de actividad física.

A través de esta guía, el organismo de **Salud Pública de Inglaterra** ofrece recomendaciones para promocionar la actividad física como parte integrada de un estilo de vida saludable, cuya efectividad se ve aumentada cuando está apoyada también a nivel local.

En base a evidencias nacionales e internacionales, se ofrecen también herramientas y acciones para aumentar los niveles de actividad física en la población.

- Destaca la mayor **efectividad** de las grandes campañas de fomento de la actividad física, cuando éstas son apoyadas a través de actividades organizadas por las autoridades locales.
- Las **recomendaciones** realizadas por los médicos de cabecera son más efectivas para sus pacientes. Éstos son una pieza clave en el fomento de la actividad física, para conectar a los profesionales de la actividad física con los usuarios.
- Para la mayoría de la gente, la forma más sencilla de realizar actividad física es aquella que puede ser incorporada en la **vida cotidiana**. Sin embargo, el coche está cada vez más integrado en el ritmo de vida de la población. Es necesario potenciar el uso de la bicicleta, o cualquier medio de transporte que implique actividad física.

El sector deportivo, puede además involucrar a los adultos inactivos a través de diferentes acciones:

- Orientar la planificación y programación de objetivos hacia la población inactiva, considerándola como un nuevo mercado potencial.

- Involucrar a la población local en el desarrollo de programas de actividad física.
- Ofrecer sesiones con objetivos orientados hacia diferentes comunidades, además de actividades inclusivas para desarrollar ofertas accesibles para toda la población.

Esta guía, en inglés, ofrece grandes herramientas y enlaces de interés que pueden ser de utilidad para la promoción de la actividad física a diferentes niveles. Puedes consultarla [aquí](#):

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/publicada-la-guia-de-la-phe-para-potenciar-la-actividad-fisica-en-la-poblacion?elem=175232>