

## Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

# La Actividad Física ha sido reforzada por la UE con el objetivo de promover estilos de vida saludables.



En junio, la Unión Europea publicó dos importantes documentos centrados en el fomento del deporte y la actividad física, subrayando su valor para la salud y la cohesión social. El primero es el Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte, que aborda la integridad y los valores en el deporte, su dimensión socioeconómica y sostenible, y la promoción de la participación en actividades físicas beneficiosas para la salud. Este plan destaca la importancia de aumentar la accesibilidad y participación de todos los grupos de edad y mejorar la inclusión de los más vulnerables.

El segundo documento, las Conclusiones sobre el deporte autoorganizado, enfatiza la importancia de la actividad física autoorganizada y su potencial para mejorar la salud y el bienestar. Recomienda a los Estados miembros explorar la prescripción de actividad física y facilitar el acceso a profesionales cualificados para guiar y motivar a la población.

Además, la UE subraya la relación entre actividad física y otros aspectos clave, como la protección de la infancia, la salud mental y la prevención de enfermedades no transmisibles. Las políticas propuestas buscan integrar el deporte en estrategias de

inclusión social, reducir desigualdades y mejorar la salud mental y física de todas las personas, especialmente de los niños y jóvenes, así como de aquellos con condiciones de salud mental y enfermedades crónicas.

Este enfoque integral refuerza el compromiso de la UE con la promoción de estilos de vida activos y saludables, viendo el deporte no solo como una herramienta de bienestar físico, sino también como un medio para mejorar la cohesión social y la calidad de vida de los ciudadanos.

Fuente: Consejo COLEF

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/la-actividad-fisica-ha-sido-reforzada-por-la-ue-con-el-objetivo-de-promover-estilos-de-vida-saludables?elem=323165>