

**AEDESA - Noticias**

<https://www.aedesa.org/>

## **Infografía. Las ocho inversiones de ISPAH que funcionan para la promoción de la actividad física**



## EIGHT INVESTMENTS THAT WORK FOR PHYSICAL ACTIVITY

↓ 10%  
by 2025

ISPAH's Eight Investments can support the achievement of global targets for all countries to reduce physical inactivity by 10% by 2025, and 15% by 2030.

↓ 15%  
by 2030



WHOLE-OF-SCHOOL PROGRAMMES



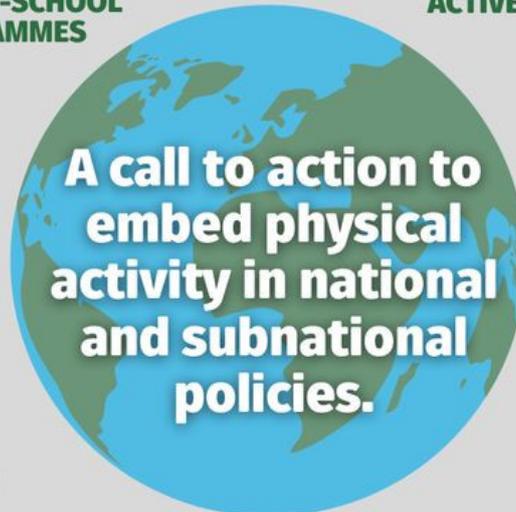
ACTIVE TRAVEL



ACTIVE URBAN DESIGN



COMMUNITY-WIDE PROGRAMMES



HEALTHCARE



WORKPLACES



PUBLIC EDUCATION, INCLUDING MASS MEDIA



SPORT AND RECREATION FOR ALL

Read the full document available from: [www.ISPAH.org/resources](http://www.ISPAH.org/resources)

How can you help? 1. Share 2. Endorse 3. Feedback

International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). ISPAH's Eight Investments That Work for Physical Activity. November 2020. Available from: [www.ISPAH.org/resources](http://www.ISPAH.org/resources)

[WWW ISPAH.ORG](http://www.ISPAH.ORG)

[f @ISPAHORG](https://www.facebook.com/ISPAHORG)

[@ISPAH](https://twitter.com/ISPAH)

Como ya se sabe por consenso científico, la actividad física beneficia a las personas y las sociedades, contribuyendo a muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la

ONU, y como se describe en la Declaración de Bangkok de la Sociedad Internacional para la Actividad Física y la Salud (ISPAH).

Estos beneficios están establecidos y son multifacéticos, incluyendo un menor riesgo de desarrollo de una amplia gama de enfermedades no transmitibles, así como la mejora de la salud mental, el sueño y la función cognitiva. Alrededor de uno de cada cuatro adultos del mundo, y cuatro de cada cinco adolescentes no llevan una vida suficientemente activa. En respuesta, la Asamblea Mundial de la Salud ha aprobado dos metas: una reducción de la inactividad física en un **10% para 2025, y un 15% para 2030**.

Un principio clave para el éxito de la promoción de la salud pública es lograr un consenso sobre los elementos que mejor funcionan. Por ello, ISPAH (**International Society for Physical Activity and Health**) ha publicado una infografía con las ocho inversiones que mejor funcionan para la promoción de la actividad física.

Esta infografía proporciona un resumen de estas ocho áreas de acción, apoyadas por evidencia científica. Es una llamada a la acción a todos para integrar la actividad física en las políticas nacionales.

Además, se especifica en este informe, que no se debe esperar que estas inversiones funcionen de forma aislada, sino que deben combinarse para que se muestre sus verdaderos resultados. El objetivo de ISPAH es que esta llamada a la acción llegue a los profesionales del ejercicio y defensores de la actividad física, para que se propague y se pueda movilizar a las comunidades.

Todos aquellos interesados pueden encontrar más herramientas de promoción en el sitio web de ISPAH, en el kit de herramientas de promoción: [www.ispah.org/resources](http://www.ispah.org/resources).

**Fuente:** The International Society for Physical Activity and Health. Infographic. ISPAH's Eight Investments That Work for Physical Activity: infographic, animation and call to action. Br J Sports Med 2021; 0: 1–2. doi: 10.1136/bjsports-2020-103635

### [Descargar el artículo original](#)

Más información:

**New Health Foundation**

[www.new-health.eu](http://www.new-health.eu)

[info@new-health.eu](mailto:info@new-health.eu)

**AEDESA**

<https://www.aedesa.org/>

[info@aedesa.org](mailto:info@aedesa.org)



**Link to Original article:** <http://www.aedesa.org/noticias/infografia-las-ocho-inversiones->

[de-ispah-que-funcionan-para-la-promocion-de-la-actividad-fisica?elem=209254](#)