

## AEDESA - Noticias

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

# ¡Salud y Bienestar para todos los Europeos!



“Salud y Bienestar” es uno de las metas de desarrollo sostenible de las Naciones Unidas. Está comprobado que un estilo de vida poco saludable puede favorecer la proliferación de enfermedades no transmisibles. Por otro lado, una intervención combinada con comportamientos saludables, como actividad física, alimentación saludable y mentalidad positiva, es fundamental para la salud y el bienestar. Para esto, se debe promover la conducta saludable y la conciencia y el cambio de comportamiento de estilo de vida.

### Proyecto Europeo New Health 2022

New Health 2022 es un Proyecto Europeo que ha sido llevado a cabo durante 3 años, con el objetivo de mejorar la salud y el estilo de vida de la población europea, utilizando los estudios sobre mantener una vida saludable, concienciación y herramientas para llevar a cabo un cambio de comportamiento de estilo de vida, a través de la actividad física, la alimentación saludable y la mentalidad positiva.

### ¡Los resultados!

Los resultados presentados a continuación fueron desarrollados en el Proyecto New Health 2022:

- Estándares para “Promotores del estilo de vida saludable”, para que cuenten con un EQF de nivel 2 de Europe Active para promover estilos de vida saludables en las poblaciones ([https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive\\_Summary\\_Healthy-Lifestyle-Promoter-2021\\_0.pdf](https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive_Summary_Healthy-Lifestyle-Promoter-2021_0.pdf)).
- “Promotores del estilo de vida saludable” curso de capacitación b-learning, creado para este propósito, basado en los estándares desarrollados;
- Formación gratuita de 163 “Promotores de Vida Saludable”, a través del curso creado “Promotor de Vida Saludable”, constituido por 3 partes: Ejercicio como Medicina; Alimentación como Medicina; El cerebro como medicina.
- “Escáner del estilo de vida” gratuito, realizado por 445 personas, que permite conocer cómo son sus comportamientos de estilo de vida, en comparación con las pautas de estilo de vida saludable, otorgadas por la Organización Mundial de la Salud.
- 29 "Mini videos de estilo de vida saludable", gratuitos disponibles en el sitio web creado y el canal de Youtube, organizados en 4 temporadas: El punto de inflexión del Homo Sapiens (la visión esencial de una vida saludable, para mejorar la conciencia y la alfabetización de la población europea sobre el estilo de vida saludable; El ejercicio como medicina (actividad física); La comida como medicina (comer); El cerebro como medicina (mentalidad).
- La Web de New Health ([www.new-health.eu](http://www.new-health.eu)), a la que han accedido 78382 personas, con los siguientes contenidos: información sobre el proyecto y sobre un estilo de vida saludable; un registro de profesionales y consumidores (827 en total); un registro de socios y empresas que participarán como socio internacional en el futuro para utilizar y difundir los resultados del proyecto (78 en total); “Mini videos de estilo de vida saludable y el “Escaneo de estilo de vida”.
- El canal de Youtube de New Health, con todos los videos creados.
- Una App de New Health gratuita para iOS y Android, para que las personas accedan a estas herramientas creadas.
- Un libro electrónico gratuito que informa sobre visiones educativas, estrategias y programas sobre el entrenamiento de estilo de vida y el cambio de comportamiento. (<https://new-health.eu/en/resources>).

New Health 2022 fue financiado por Erasmus+ Programme of the European Union (Project no. 613045-EPP-1-2019-1-NL-SPO-SCP). Este Proyecto fue coordinado por la Fundación New Health (Países Bajos), y los demás partners del Proyecto fueron: La Universidad de Ciencias del Deporte de Rio Maior (Portugal), Europe Active (Bélgica), Asociación Lituaniana de Salud y Clubes Fitness (Lituania), Fitness.be (Bélgica), Asociación Europea Deporte, Ejercicio y Salud (España) y la Facultad de Educación Física y Deporte (Eslovaquia). El proyecto New Health 2022 también tiene 5 partners asociados llamados: European Network of Sport Education (ENSE); Movisie (Países Bajos); Knowledge Centre for Sport Netherlands (KCSPORTNL); NL Actief (Países Bajos); and Jan Middlekamp.

## ¡Para continuar!

Se presentó una nueva solicitud de proyecto a ERASMUS, denominada Healthy Lifestyle Network Europe, para continuar desarrollando los objetivos de New Health. Además de la gestión y coordinación, los principales paquetes de trabajo serán: Educación de Promotores de Estilos de Vida Saludable; Mejorar el estilo de vida de los consumidores

con desigualdades en salud por parte de los Promotores de Estilos de Vida Saludables; curso de Entrenador de Estilo de Vida Saludable; Impacto y difusión.

**Authors:** Susana Franco<sup>1</sup>, Vera Simões<sup>1</sup>, Carla Chicau-Borrego<sup>1</sup>, Anna Szumilewicz<sup>2</sup>, Julian Berriman<sup>2</sup>, Simona Pajaujiene<sup>3</sup>, Aurimas Maciukas<sup>4</sup>, Eric Vandenabeele<sup>5</sup>, Manel Valcarce-Torrente<sup>6, 7</sup>, Sergio García-Ortega<sup>7</sup>, Antala Branislav<sup>8</sup>, Jana Labudová<sup>8</sup>, John van Heel<sup>9</sup>

**Affiliations:** 1 Sport Science School of Rio Maior; 2 Europe Active; 3 Lithuanian Sports University; 4 Lithuanian Association of Health and Fitness Clubs; 5 Fitness.be; 6 Valencian International University; 7 European Association Sport, Exercise and Health; 8 Faculty of Physical Education and Sports; 9 New Health Foundation

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



**Link to Original article:** <https://www.aedesa.org/noticias/salud-y-bienestar-para-todos-los-europeos?elem=303474>