

OTTO INVESTIMENTI CHE FUNZIONANO PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA

1

PROGRAMMI RIVOLTI ALL'INTERA COMUNITÀ SCOLASTICA

Coinvolgere l'intera comunità scolastica, dando agli studenti diverse opportunità per fare attività fisica durante tutta la giornata, migliora il rendimento e il comportamento in classe

2

SPOSTAMENTI ATTIVI

Le politiche dei trasporti che promuovono lo spostamento a piedi, in bicicletta e con i mezzi pubblici aumentano la domanda di mobilità attiva che incide sul raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile.

3

PIANIFICAZIONE URBANISTICA ATTIVA

Le politiche che aumentano le opportunità per tutti di accedere a parchi e aree verdi e migliorano le infrastrutture pedonali, ciclabili e di trasporto pubblico, rendono più attraente l'adozione di uno stile di vita attivo.

8

PROGRAMMI COMUNITARI

Offrire un approccio multicomponente per contrastare l'inattività fisica è molto vantaggioso non solo per la salute, ma anche per la società

**Un invito all'azione
per includere l'attività fisica
nelle politiche nazionali,
regionali e locali**

4

SISTEMA SANITARIO

I professionisti sanitari che operano sui territori, come i medici di medicina generale, dovrebbero promuovere l'attività fisica dei loro pazienti per prevenire e curare le malattie.

7

LUOGHI DI LAVORO

I programmi di attività fisica nei luoghi di lavoro che offrono opportunità per essere attivi durante tutta la giornata lavorativa portano benefici in termini di salute e benessere fisico, mentale e sociale e riducono le assenze dal lavoro per malattia e il burnout professionale tra i lavoratori

6

SPORT E TEMPO LIBERO PER TUTTI

L'accesso equo alle attività sportive e ricreative per tutte le età aumenta la partecipazione agli sport e contribuisce a raggiungere molti obiettivi di sviluppo sostenibile.

5

COMUNICAZIONE E MASS MEDIA

Le campagne di comunicazione che veicolano un messaggio chiaro sull'attività fisica possono raggiungere un pubblico più ampio e aumentare la consapevolezza dell'importanza di mantenersi attivi.