

# **Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios**



Cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente. Las presente directrices mundiales ayudan a los países a elaborar políticas sanitarias nacionales de base científica y apoyan la aplicación del Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030. La adopción de medidas y las inversiones en políticas que promueven la actividad física y reducen los hábitos sedentarios pueden ayudar a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de 2030, en particular los siguientes: buena salud y bienestar (ODS3), ciudades y

comunidades sostenibles (ODS11), acción por el clima (ODS13) y educación de calidad (ODS4), entre otros.

Emiliano González López, Técnico Municipal en Gestión Deportiva del Ayuntamiento de Fuensalida (Toledo).

**Link to Original article:** <https://www.agdcm.es/noticias/directrices-de-la-oms-sobre-actividad-fisica-y-habitos-sedentarios?elem=190433>