

Informe sobre el ejercicio físico en Europa

escrito por Laura Natividad | febrero 19, 2023



Unsplash

Un informe de la OMS junto con la OCDE aporta datos sobre la práctica actividad física en los diferentes países. Pues, aunque son conocidos los beneficios en la salud física y mental que aporta la actividad física regular, el estudio muestra como la prevalencia de la actividad física insuficiente sigue siendo alta en Europa.

Como informa [EuropaPress](#), el informe [«Step up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe»](#) sugiere

que el aumento de la actividad física podría evitar miles de muertes prematuras en la Unión Europea y ahorrar miles de millones de euros anuales en gasto sanitario. Pues de sobra es conocido que la actividad física regular en forma de ejercicio o deporte es esencial para mejorar la salud física y mental, entre los beneficios favorece el rendimiento cognitivo y el bienestar. Sin embargo, casi la mitad de las personas residentes en Europa, un 45%, afirma que nunca hace ejercicio ni practica el deporte. Y el 17% apunta que rara vez practica ejercicio o practica algún deporte. Mientras que cerca de un 32% de las personas encuestadas lo practica con cierta regularidad, y un 6% con regularidad.

Entre las cuestiones que aborda está cómo influye en sexo en la educación de la práctica del deporte. Los datos muestran que las mujeres y las personas mayores tienen menos probabilidades de practicar deporte o hacer ejercicio con regularidad, así como las personas de grupos socioeconómicos más bajos. Unos resultados que instan a que los responsables políticos a intensificar la respuesta política para aumentar la actividad física, y ofrece opciones para hacer frente a la actividad física insuficiente.