

#BEACTIVEALMERÍA

Video #BeActive. Deporte Siempre

La Diputación y los Ayuntamientos de la provincia de Almería impulsan, en sintonía con las directrices de la Organización Mundial de la Salud, la práctica de la actividad física y el deporte de todos los ciudadanos, en todo momento y en cada lugar (...)



+ Info

Concurso y Foros del Deporte Siempre

Entre el 23 y el 30 de septiembre está teniendo lugar el Concurso Seamos Activos, en Facebook o Instagram abierto al público en general y Ayuntamientos en dos categorías diferenciadas. El viernes 30 se desarrollarán los Foros del Deporte Provincial 2022: Deporte Inclusivo y Municipios Activos (...)



+ Info

Infografía #BeActive



Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, demasiado sedentarismo puede ser malsano. Toda actividad física cuenta (...)

+ Info

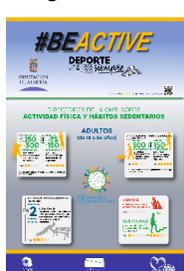
Infografía #BeActive Niños y Adolescentes

En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa en lo que respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física, la salud cardiometabólica, la salud ósea, los resultados cognitivos, la salud mental y menor adiposidad (...)



+ Info

Infografía #BeActive Adultos



En los adultos, la actividad física es beneficiosa en relación a la disminución de la mortalidad por todas las causas, la incidencia de hipertensión, de cáncer en lugares específicos y de diabetes de tipo 2, la salud mental, la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad (...)

+ Info

Infografía #BeActive Mayores

En las personas mayores, la actividad física sirve para prevenir caídas y las lesiones consecuentes, así como el deterioro de la salud ósea y funcional. Igualmente incide en minoración de la mortalidad por todas las causas y la incidencia en los factores de salud indicados en lo que a las personas adultas se refiere (...)



+ Info

#BEACTIVE

Directrices de la Organización Mundial de la Salud

Las Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios ofrecen recomendaciones de salud pública basadas en pruebas sobre la cantidad de actividad física que deben realizar niños, adolescentes, adultos y personas mayores en términos de frecuencia, intensidad y duración para obtener beneficios de salud significativos y mitigar los riesgos para la salud (...)



+ Info

Eurobarómetro Comisión Europea

España se encuentra por encima de la media europea en los rankings relativos al sedentarismo. Concretamente, el 47% de los españoles reconoce que no realiza ningún tipo de actividad física, según los datos del último Eurobarómetro de la Comisión Europea. Unas cifras que sitúan a España como el noveno país de la Unión Europea con más gente inactiva, dos puntos por encima de la media europea (...)



+ Info

Informe sobre dietética sostenible y actividad física

El Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición ha presentado un informe que, además de recoger una serie de recomendaciones para llevar a cabo una dieta saludable y medioambientalmente sostenible, también plantea recomendaciones prácticas de actividad física dirigidas a la población española (...)



+ Info

Estudio ActiveBrains Universidad de Granada

Los escolares que realizan ejercicio de forma regular son más inteligentes y rinden más en el plano académico. Recomiendan 60 minutos de actividad física al día (...)



+ Info

Estudio Pasos. Fundación Gasol

Siendo conscientes de la envergadura del problema de la obesidad infantil a nivel mundial, en el año 2013 los hermanos Gasol crean la "Fundación Gasol" con el objetivo de contribuir en la lucha contra esta pandemia. El estudio PASOS, que evalúa el nivel de actividad física, el sedentarismo, los estilos de vida y la obesidad de los menores (...)



+ Info

Reactívate. Menos Medicamento y más movimiento

Entrevista a Antonio Casimiro y José Antonio Sande, autores del libro Reactívate. Este libro supone la comprensión del ejercicio físico y el deporte como una herramienta excepcional para el equilibrio emocional, personal y relacional, así como para la pacificación de la mente, las emociones y el espíritu (...)



+ Info

#BEACTIVE



Conoce #BEACTIVE de la Diputación de Almería:

