



## **#1MensajeSaludable. Salud y movimiento ¡Es tu momento!**

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este mes de abril, en conmemoración día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, reflexiona sobre la importancia de moverse para mejorar nuestra salud y la promoción de valores sociales.

Según la Organización Mundial de la Salud, más de la mitad de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios sobre su Salud. En parte, se debe a la insuficiente participación en actividades físico deportivas durante el tiempo de ocio, como también a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades diarias, laborales y domésticas. Las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad las poblaciones.

Pero la práctica deportiva no es sólo movimiento, también favorece la promoción de valores sociales. El nivel de práctica de actividad físico deportiva se considera en algunos entornos como un indicador clave del nivel de avance de la sociedad. Por tanto, es importante favorecer el acceso a entorno activos, pero no hacerlo de cualquier manera. A través del deporte se transmite un código centrado la cultura de la prevención de la violencia, el "buen trato" y el "juego limpio" que nos impregna, nos desarrolla como persona social y a la vez nos permite disfrutar de los múltiples beneficios físicos, psíquicos, emocionales y sociales de la actividad físico deportiva en nuestro desarrollo integral. La práctica deportiva favorece el desarrollo y el respeto de una sociedad diversa y plural. Este desarrollo supone conocer, mejorar, sentir, cuidar y aceptar nuestro cuerpo, mejorando la autoestima y respetando la diversidad de los que comparten la práctica deportiva con nosotros.

Como Universidad comprometida con la salud, la Universidad de Granada quiere ser ejemplo de compromiso y contribuir a la calidad de vida de sus miembros que, a su vez, se convierten en modelos saludables a sus iguales y familias, además de actuar en sus entornos laborales y otros contextos sociales. De esta forma, el individuo se convierte no sólo en responsable de su salud, también de la salud de los miembros con los que se relaciona. Continuamos realizando campañas desde todas las universidades y compartiendo los recursos, que se pueden encontrar en Instagram @unisaludables\_ y Twitter @unisaludables, así como en la web <https://www.unisaludables.es/es/> y <https://viics.ugr.es/areas/campus-saludable>

Cuida de ti. Cuida de los tuyos

Secretariado de Campus Saludable, Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad,

Universidad de Granada

Red española de Universidades Saludables

CRUE Sostenibilidad

