



## Taller VIVE+ sobre promoción de ejercicio físico en Faedumel

~~Desde~~ el Mié, 24/05/2023 - 10:00

deporte, ejercicio, vida saludable

### Melilla, una ciudad sedentaria y enferma

Según los  
últimos datos



del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2020), la Ciudad Autónoma de Melilla cuenta con la población española con menor índice de vida saludable de España (esto es, años de vida sin enfermedad), siendo de 70 años. Si cotejamos estos datos con la esperanza de vida (en Melilla, 80 años de media), nos encontramos con un dato sobrecogedor: las personas mayores en Melilla viven una media de 10 años con alguna enfermedad.

Datos de estudios recientes sobre los niveles de actividad física en Melilla colocan a esta ciudad a la cola de España, y es que menos del 10% mayores de 65 años realiza actividad física regular, y únicamente el 4% realiza actividad de alta intensidad.

Los beneficios del ejercicio físico para la prevención de enfermedades y mejora de la salud son bien conocidos. Prueba irrefutable de ello son los datos contundentes del último informe Step Up! de la OMS, demostrando que por cada 1€ que se invierte en políticas de ejercicio físico, se retornan 1.7€. Sin embargo, la escasa oferta de ejercicio físico para adultos, unido a una falta de promoción y acceso a formación sobre hábitos de vida y actividad físico, no auguran una mejora de los indicadores de salud en esta ciudad.

## **Hacia una sociedad más activa: VIVE+**

Con el fin de hacer sensible a la comunidad de esta problemática y aportar soluciones, los alumnos y profesores del grado en Ciencias del Deporte llevarán a cabo el taller VIVE+ orientado a la promoción de ejercicio físico en adultos y cómo lograr un envejecimiento activo.

Los asistentes recibirán de manera gratuita una evaluación de su estado de salud, información sobre la importancia del ejercicio físico en el tiempo libre y consejos para realizar actividad física en función de su condición, objetivos e intereses.

Dentro de los contenidos formativos se incluyen: datos socioeconómicos de la situación de Melilla sobre niveles de actividad física, el ahorro que suponen la práctica de actividad física, las enfermedades asociadas al sedentarismo y cómo evitarlas, mitos y realidades del ejercicio físico, y programas para la realización de AF de forma saludable y continuada en el tiempo.

- **Lugar:** Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla.
- **Fecha:** Miércoles 24 de mayo, de 10:00 a 14:00 horas