

## **Declaración de Madrid por el fomento de la Actividad Física**

### **(Síntesis)**

**La Comunidad de Madrid**, comprometida con el fomento de estilos de vida saludables,

#### **Declara que:**

- 1.** La práctica diaria de Actividad Física, 30 minutos en adultos y una hora en niños y adolescentes, es necesaria para alcanzar un buen estado de salud a cualquier edad.
- 2.** Cualquier tiempo invertido en Actividad Física es preferible al sedentarismo.
- 3.** La práctica regular de Actividad Física es beneficiosa para la salud en todos los estadios de la vida del individuo.
- 4.** La práctica regular de Actividad Física es un instrumento al alcance de todas las personas para mejorar su calidad de vida general, incluso para quienes padecen alguna enfermedad crónica o discapacidad.
- 5.** La alimentación variada y equilibrada y la práctica regular de Actividad Física desde la infancia, ayudan a prevenir y tratar enfermedades metabólicas y cardiovasculares crónicas, la depresión y ciertos tipos de cáncer.
- 6.** La práctica de Actividad Física en la edad escolar es imprescindible para el desarrollo integral de niños y adolescentes y se debe incorporar desde los primeros años de crecimiento, para trabajar en la salud desde la prevención.
- 7.** Es necesario desarrollar una Actividad Física adecuada a las necesidades de nuestros mayores, para incrementar su calidad de vida y retrasar los efectos del envejecimiento.
- 8.** Se debe atender a las personas discapacitadas para que realicen una Actividad Física adecuada a su situación, que mejore su salud física y psíquica y su integración personal y social.
- 9.** Hay que fomentar la práctica regular de Actividad Física como herramienta efectiva para la transmisión de valores, la integración intercultural y la igualdad social, laboral y familiar entre hombres y mujeres.
- 10.** Un adecuado entorno físico y ambiental favorece la práctica de Actividad Física. Por ello, todas las instituciones públicas y privadas deben involucrarse en su fomento.



**Comunidad de Madrid**

**Comunidad de Madrid**

Excmo. Sr. Consejero de Deportes  
D. Alberto López Viejo

Ilma. Sra. Viceconsejera de Sanidad  
Dña. M<sup>a</sup> Belén Prado Sanjurjo

Ilmo. Sr. Director General de Promoción Deportiva y  
Director del Foro GanaSalud  
D. José Ramón Lete Lasa

Coordinadora del Área de Formación y  
Directora del Proyecto Foro GanaSalud  
Dña. Carmen Atero Carrasco

**Comité Asesor Internacional del  
Foro GanaSalud**

Dr. Valentín Fuster Carulla  
Dr. Luis Rojas Marcos  
Dr. Steve Blair  
Dra. I-Min Lee  
Dra. Barbara Ainsworth  
Dra. Bess Marcus  
Dr. Alejandro Lucía Mulas  
Dr. Avery Faigenbaum  
Dr. Stefano Balducci  
Dr. Brent Alvar

**Comité Científico del Foro  
GanaSalud**

Dr. Alfonso Jiménez Gutiérrez  
Dra. Pilar Matín-Carrillo Domínguez  
Dr. Alberto Sacristán Rubio  
Dra. M<sup>a</sup> Teresa Lara Hernández  
D. Pablo Gasque Celma  
Dr. Vicente Martínez de Haro  
Dña. Milagros Díaz Díaz  
Dr. Ángel Durántez Prados  
Dr. Javier Pérez Tejero  
Dra. Susana Belmonte Torres  
Dr. Javier Durán González  
Dr. José Antonio de Paz Fernández

**Otros expertos nacionales**

Dr. Francisco Marqués Marqués  
D. Antonio Jesús Casimiro Andújar  
D. Ricardo Altimira  
Dña. Susana Aznar Laín  
D. Fernando Naclerio Ayllón  
D. Jonathan Esteve Lanao  
D. José Manuel Cortell Tormo