



## 6 de abril

### Día Mundial de la ACTIVIDAD FÍSICA

Esta celebración nace de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en el año 2002 mediante resolución, solicitó a sus Estados miembros a conmemorar un Día Mundial de la Actividad Física, con el objetivo de promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar.

**La Actividad Física ha sido considerada un pilar fundamental en la promoción de salud, debido a que tiene un impacto en prevención de enfermedades, disminución de muertes prematuras, y mejora la salud cardiovascular, metabólica, osteo-articular, cognitivo y emocional. Mejora el rendimiento académico en niños y en adultos, y favorece las relaciones interpersonales.**

**“...al menos, 30 minutos diarios.”**

META

## RUTINAS



La **actividad física** consiste en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que lleva consigo un consumo de energía. La intensidad de la actividad física depende y varía según las personas.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Beneficios:

- **Reduce el riesgo de padecer muchas enfermedades no transmisibles.**
- **Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.**
- **Aumenta la densidad ósea, fortaleciendo los huesos y ayudando a prevenir la Osteoporosis.**
- **Fortalece los músculos y mejora la forma y capacidad físicas.**
- **Mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.**
- **Ayuda a las personas mayores a mantener su independencia personal.**
- **Disminuye el riesgo de caídas en personas mayores.**
- **Contribuye al desarrollo integral de la persona, sobre todo en niños y jóvenes.**
- **Y, en niños, mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las destrezas motrices.**

FUENTE: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

ENLACES:

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/actividad-fisica-salud>

