



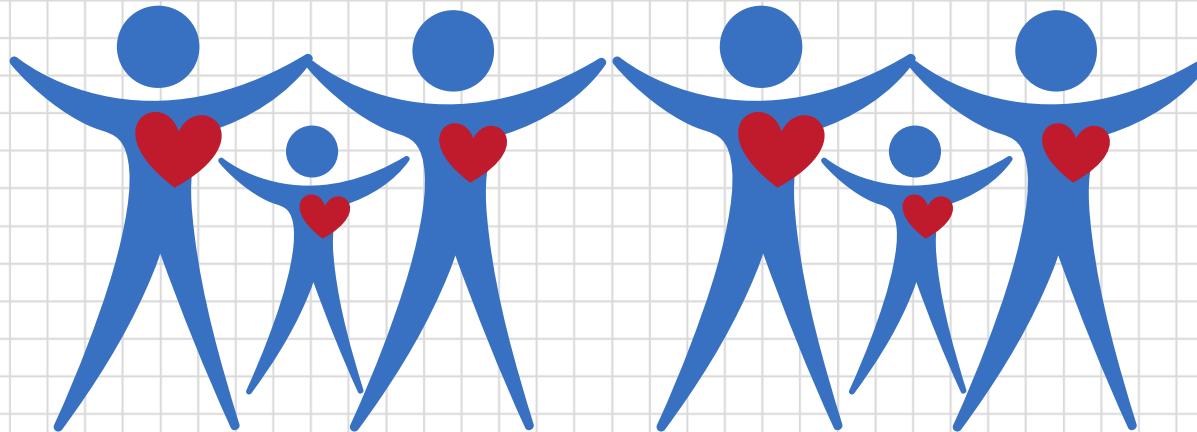
# ¡DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE!

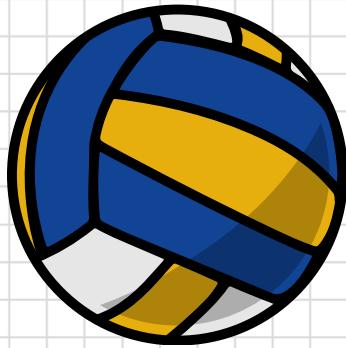
6 DE ABRIL



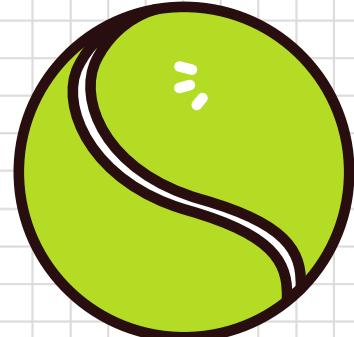
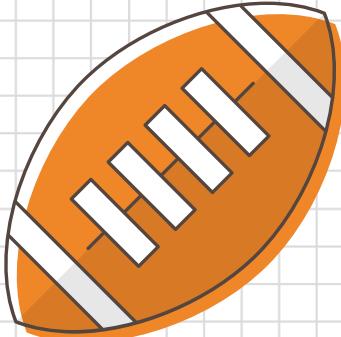
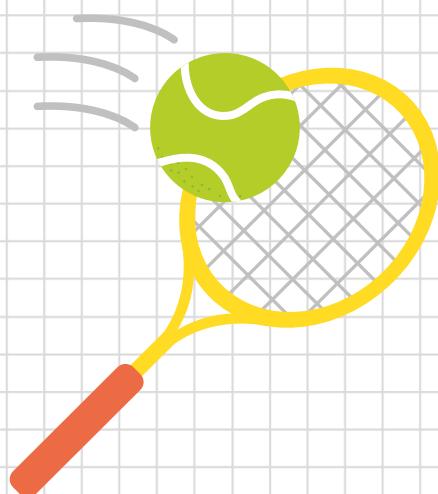
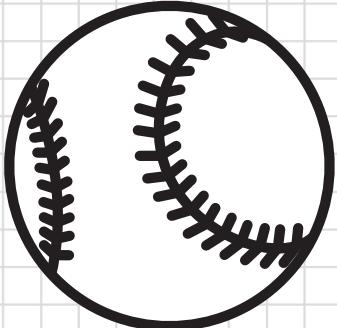
# DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

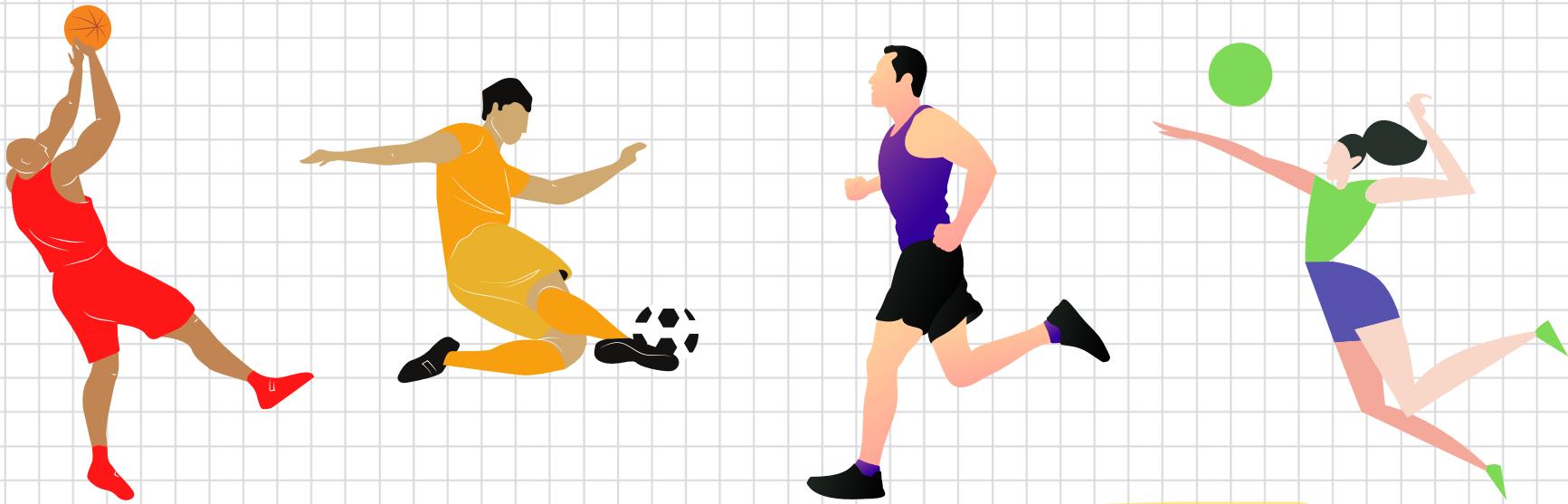
DESDE EL AÑO 2002, LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD CELEBRA CADA 6 DE ABRIL EL **DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**, TENIENDO COMO OBJETIVO PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE E INCENTIVAR LA PRÁCTICA DIARIA DE ACTIVIDAD FÍSICA.





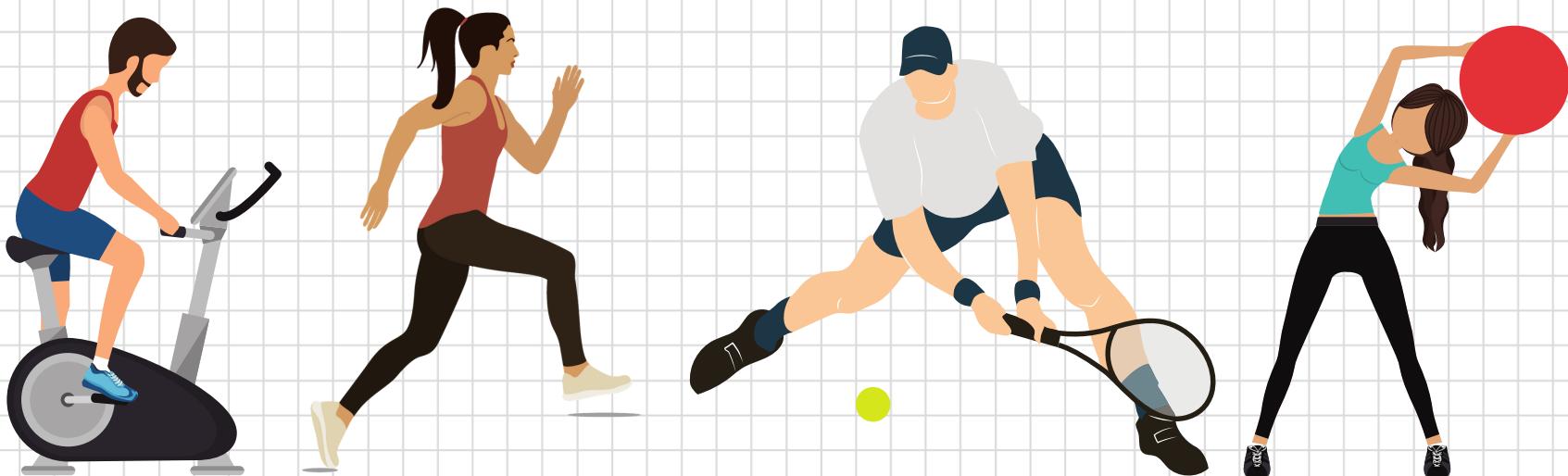
EN EL AÑO 2013, LA ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS PROCLAMÓ EL 6 DE ABRIL, **DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ**, CON EL OBJETIVO DE CONCIENCIAR A LA POBLACIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA QUE EL DEPORTE PUEDE DESEMPEÑAR EN LA PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS Y EL DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL.





## ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD  
DEFINE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO CUALQUIER  
MOVIMIENTO CORPORAL PRODUCIDO POR LOS  
MÚSCULOS ESQUELÉTICOS, CON EL  
CONSIGUIENTE CONSUMO DE ENERGÍA.



## DATOS Y CIFRAS

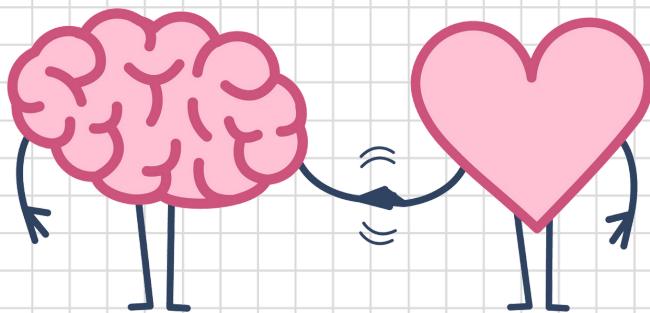
**SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD:**



**AL MENOS UN 60% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL NO REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA NECESARIA PARA OBTENER BENEFICIOS PARA LA SALUD.**

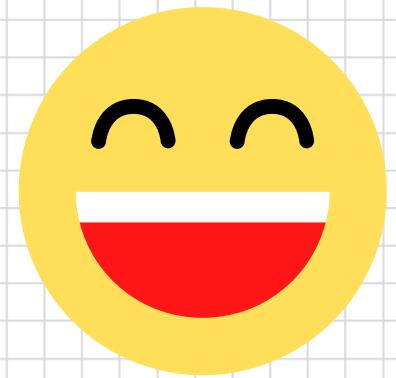
**MÁS DEL 80% DE LOS ADOLESCENTES DEL MUNDO TIENEN UN NIVEL INSUFICIENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

**LA INACTIVIDAD FÍSICA ES EL CUARTO FACTOR DE RIESGO EN LO QUE RESPECTA A LA MORTALIDAD MUNDIAL.**



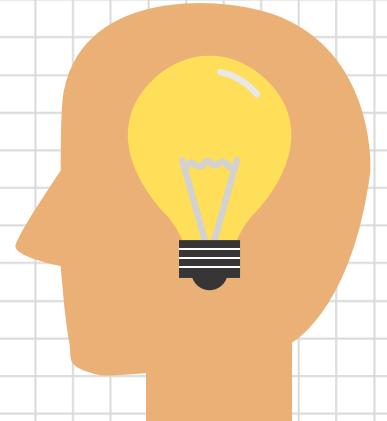
LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE IMPORTANTES BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN, EL CUERPO Y LA MENTE.

REDUCE LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD.



CONTRIBUYE A LA PREVENCIÓN Y GESTIÓN DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES, COMO LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, EL CÁNCER Y LA DIABETES.

MEJORA LAS HABILIDADES DE RAZONAMIENTO, APRENDIZAJE Y JUICIO.

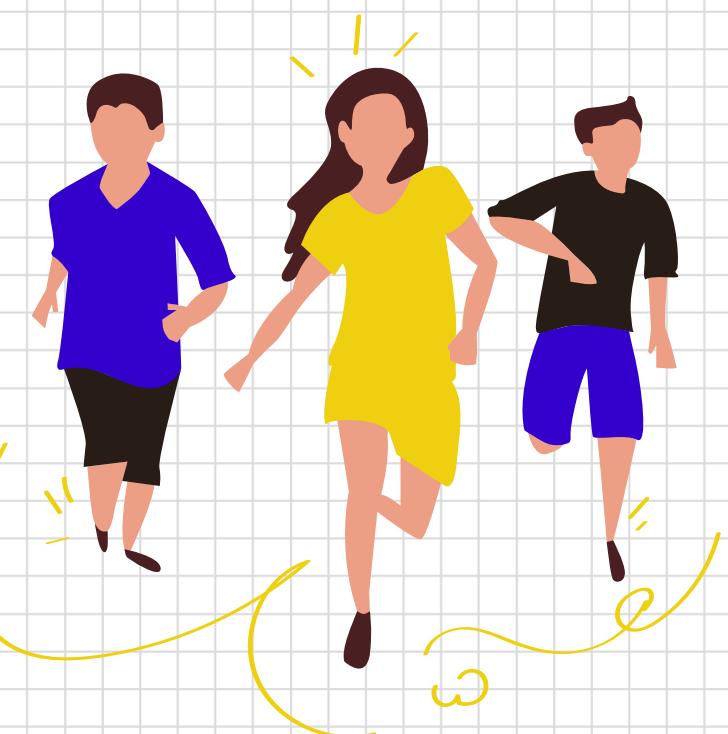
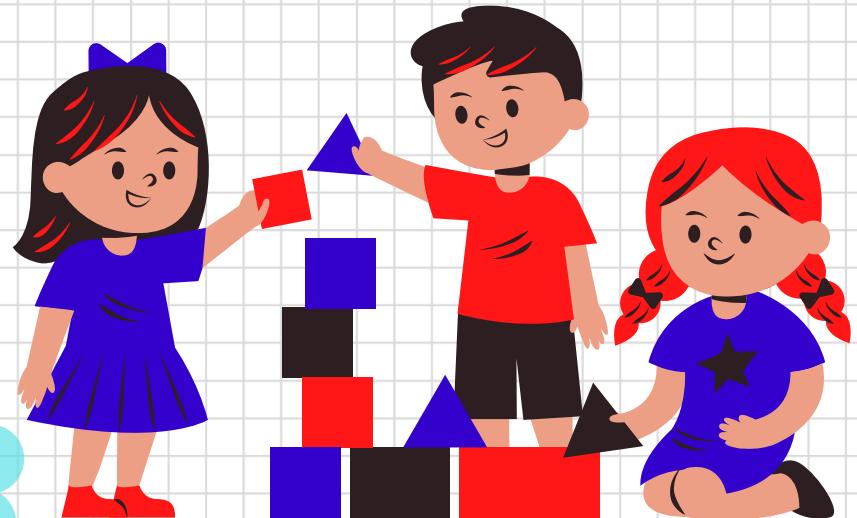


# RECOMENDACIONES

ESTAS SON LAS RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD EN MATERIA DE ACTIVIDAD FÍSICA, SEGÚN LA EDAD:

## MENORES DE 5 AÑOS

AL MENOS 180 MINUTOS AL DÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE DIVERSA INTENSIDAD.



## NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE 5 A 17 AÑOS

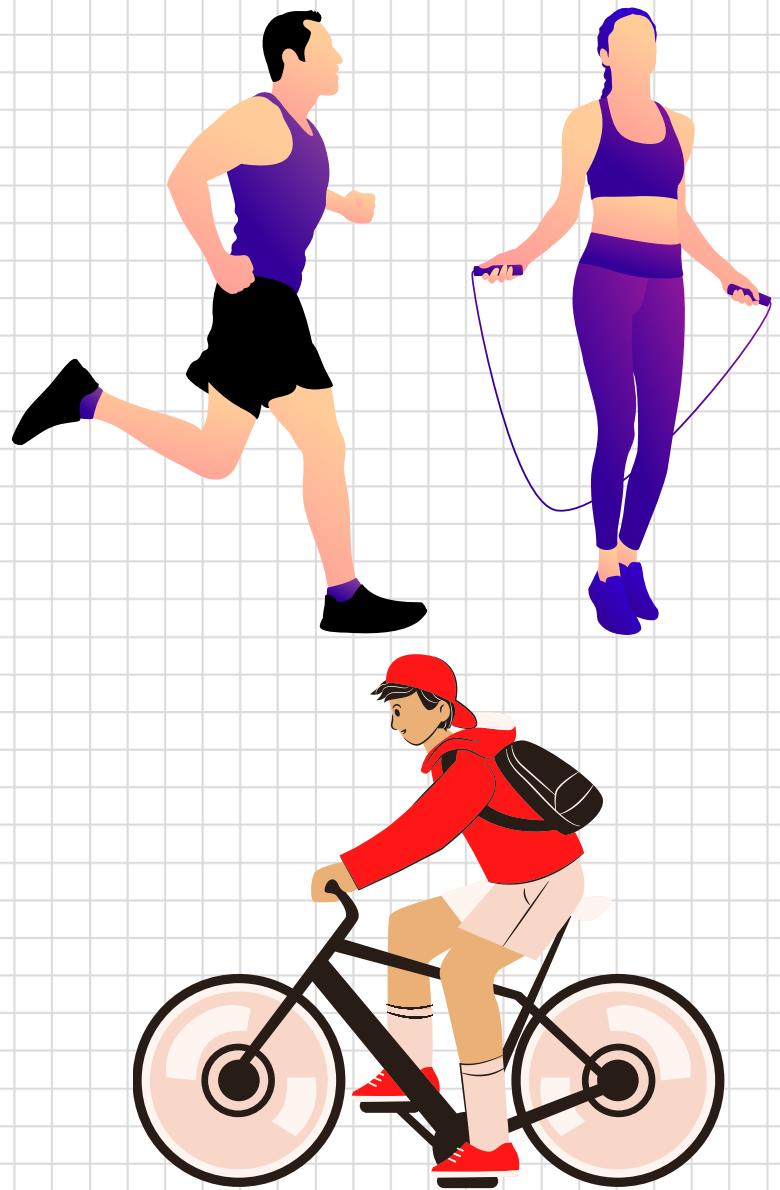
AL MENOS 60 MINUTOS AL DÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS A INTENSAS, PRINCIPALMENTE AERÓBICAS.

## ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS

ACTIVIDAD SEMANAL RECOMENDADA:

AL MENOS 150 A 300 MINUTOS DE ACTIVIDAD AERÓBICA A INTENSIDAD MODERADA.

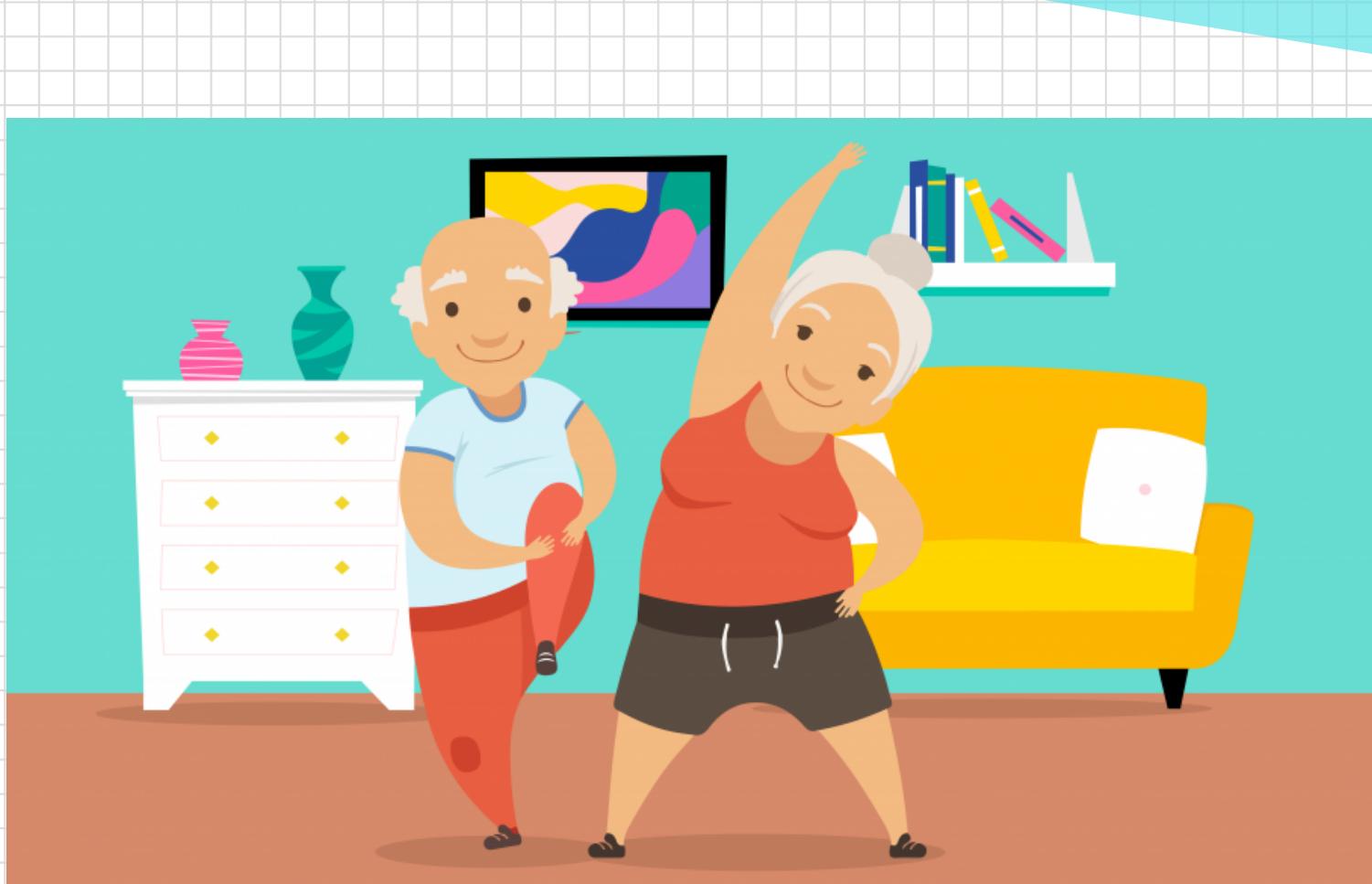
O AL MENOS 75 A 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD AERÓBICA A INTENSIDAD VIGOROSA.



ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR MODERADAS O MÁS INTENSAS, DURANTE DOS O MÁS DÍAS A LA SEMANA.

## MAYORES DE 65 AÑOS

ES RECOMENDABLE INCLUIR POR LO MENOS 3 DÍAS A LA SEMANA DE ACTIVIDADES FÍSICAS VARIADAS Y CON DIVERSOS COMPONENTES, QUE HAGAN HINCAPIÉ EN EL EQUILIBRIO FUNCIONAL Y FUERZA MUSCULAR, CON LOS OBJETIVOS DE MEJORAR LA CAPACIDAD FUNCIONAL Y PREVENIR LAS CAÍDAS.





# ¡PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN HACER UNA GRAN DIFERENCIA!

SI ESTÁS HACIENDO CAMBIOS EN TU VIDA,  
Y LOGRAS AUNQUE SEA LO MÁS MÍNIMO,  
CELÉBRALO, TE AYUDARÁ A SEGUIR  
AVANZANDO.