



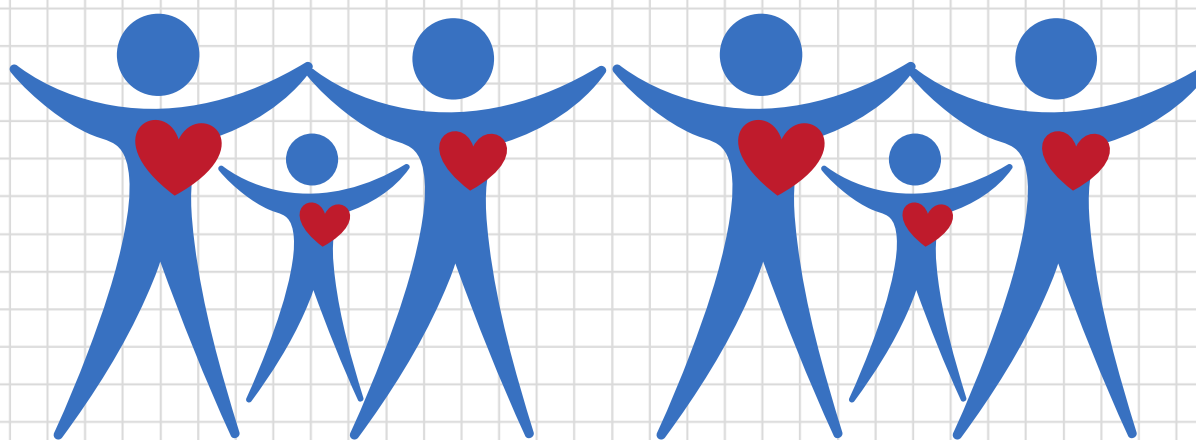
¡DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE!

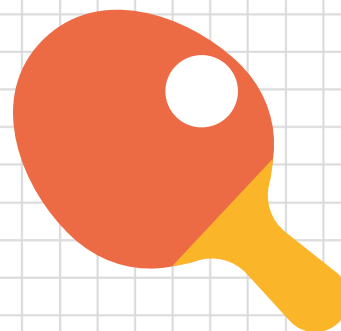
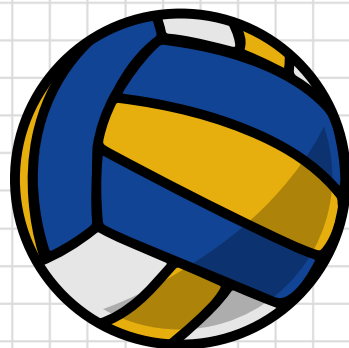
6 DE ABRIL



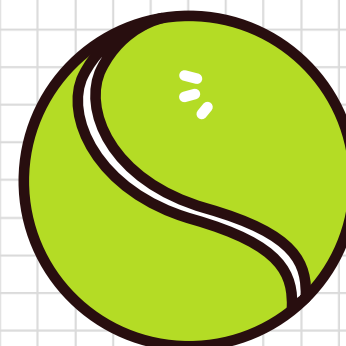
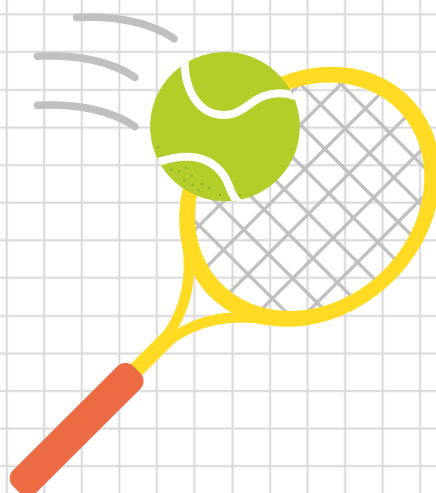
DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

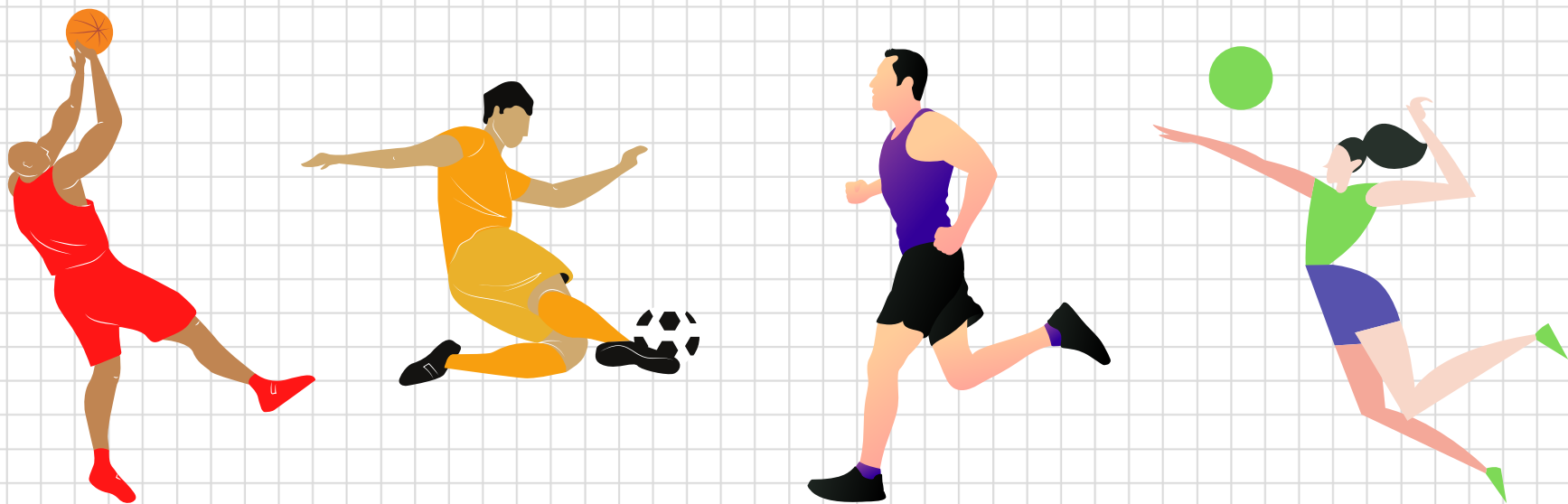
DESDE EL AÑO 2002, LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD CELEBRA CADA 6 DE ABRIL EL **DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, TENIENDO COMO OBJETIVO PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE E INCENTIVAR LA PRÁCTICA DIARIA DE ACTIVIDAD FÍSICA.**





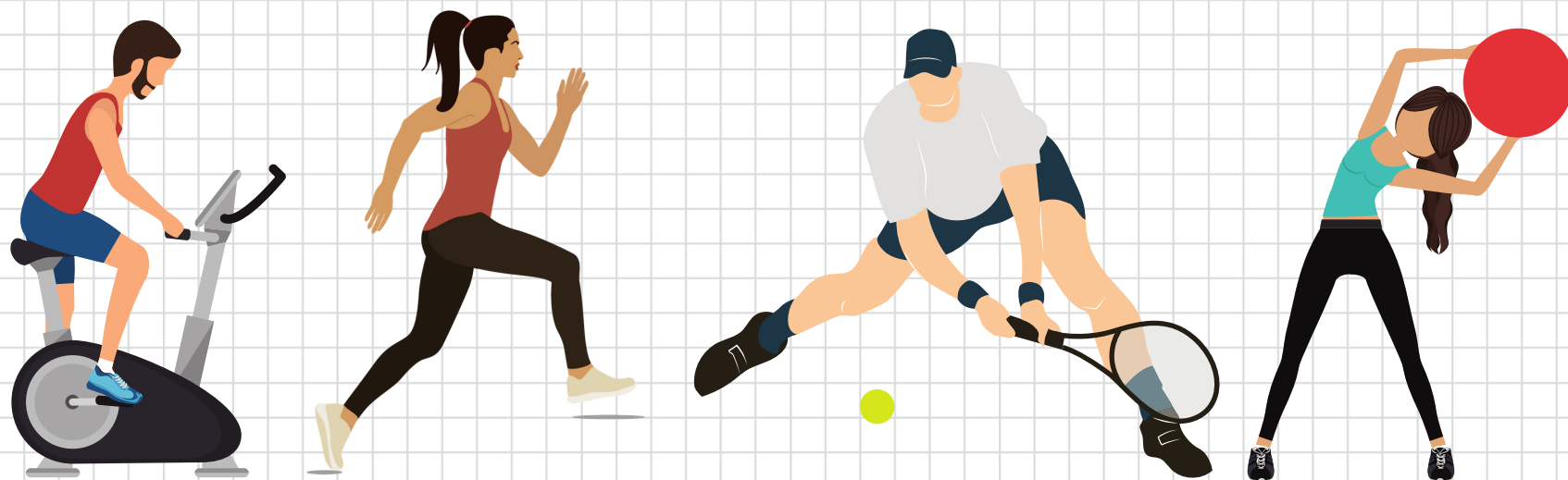
EN EL AÑO 2013, LA ASAMBLEA GENERAL DE LAS NACIONES UNIDAS PROCLAMÓ EL 6 DE ABRIL, **DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ, CON EL OBJETIVO DE CONCIENCIAR A LA POBLACIÓN SOBRE LA IMPORTANCIA QUE EL DEPORTE PUEDE DESEMPEÑAR EN LA PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS Y EL DESARROLLO ECONÓMICO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

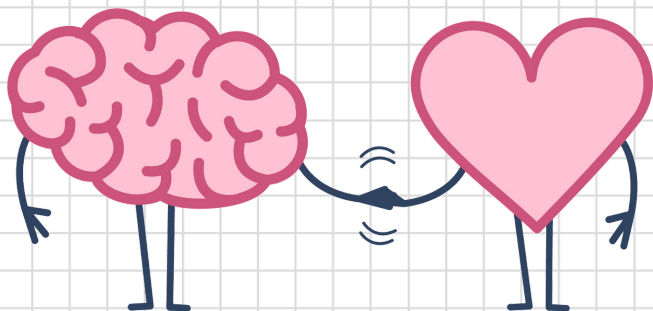
SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD:



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

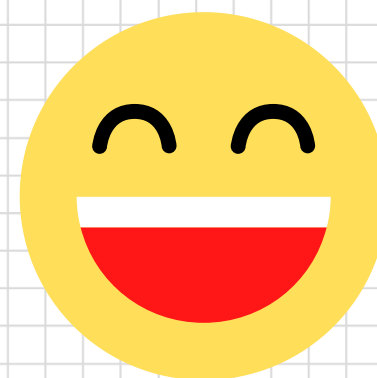
MÁS DEL 80% DE LOS ADOLESCENTES DEL MUNDO TIENEN UN NIVEL INSUFICIENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA.

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



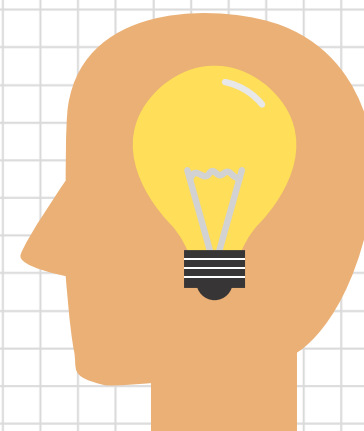
LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE IMPORTANTES BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL CORAZÓN, EL CUERPO Y LA MENTE.

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.

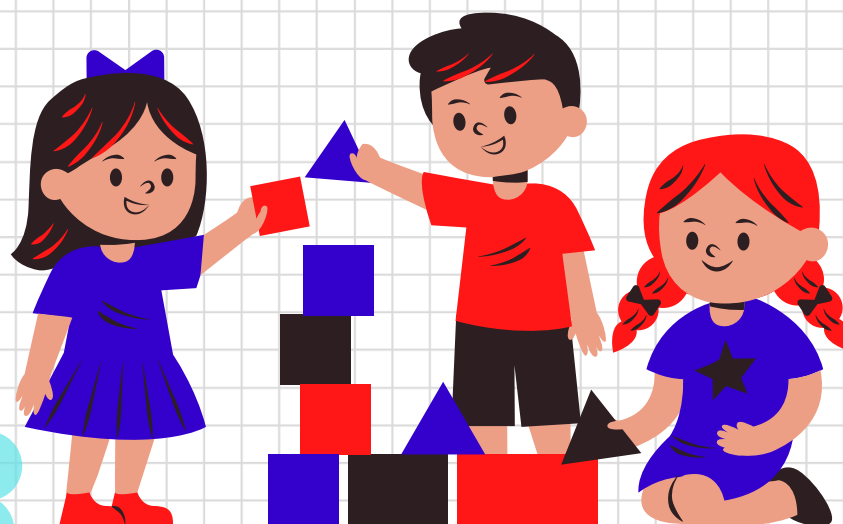


RECOMENDACIONES

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

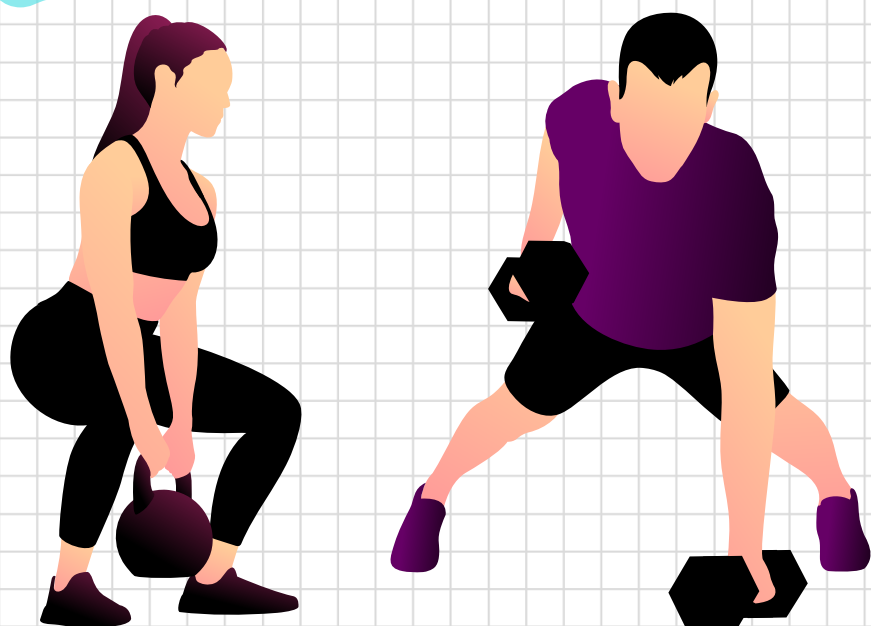
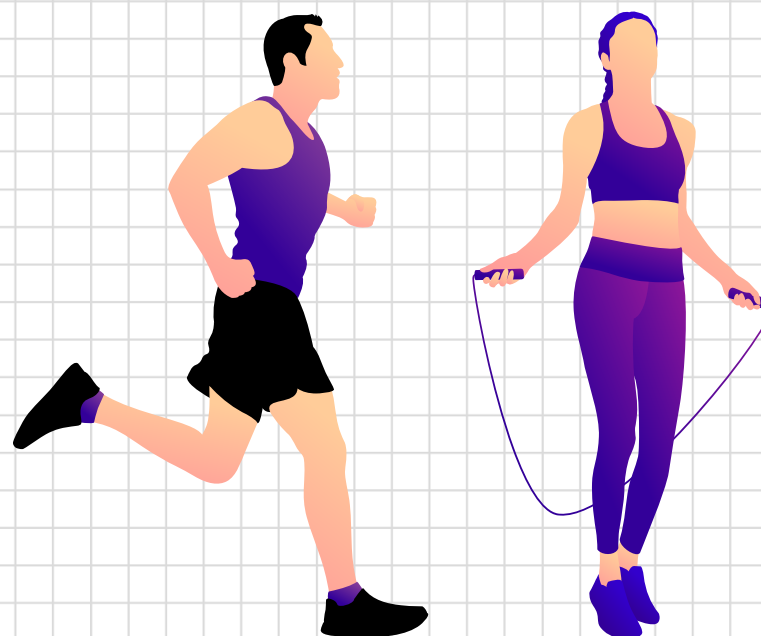
AL MENOS 60 MINUTOS AL DÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS A INTENSAS, PRINCIPALMENTE AERÓBICAS.

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.