

Celebremos juntos el **DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**



➤ Juntos por una vida activa y saludable ➤

| PRESENTACIÓN | DATOS Y CIFRAS | SABÍAS QUÉ... |

10 datos sobre la actividad física según la OMS

Tener una actividad física diaria es beneficioso para la salud en todos los grupos de edad. La OMS nos da algunos datos relevantes al respecto:

1. La inactividad física es el 4.º factor de riesgo más importante de mortalidad mundial, ya que se le atribuye un 6% de las muertes en el mundo.
2. La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano y libre de enfermedades.
3. No hay que confundir la actividad física con el deporte. Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.
4. La actividad física es beneficiosa, tanto si es de intensidad moderada como vigorosa, pero siempre teniendo en cuenta las características físicas de cada persona.
5. Niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Si se superan ese tiempo, se obtendrán más beneficios para la salud.
6. Se recomienda que los adultos de 18 a 64 años realicen como mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa.
7. Se promueve que los mayores de 65 años sigan las mismas recomendaciones que el grupo anterior. Además, los ancianos con escasa movilidad deben realizar actividades físicas para mejorar el equilibrio y evitar las caídas, al menos tres días por semana idealmente.
8. Estas recomendaciones son pertinentes para todos los adultos sanos que no tengan afecciones médicas que lo contraindiquen. La actividad física es recomendable sin importar el género, raza, etnia o nivel de ingresos.
9. Siempre será mejor realizar alguna actividad que ninguna. Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas rutinas e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.
10. Los entornos favorables y el apoyo de la comunidad pueden contribuir a aumentar la actividad física.



¿Qué es el Día Mundial de la Actividad Física y por qué lo celebramos?

El Ministerio de Educación (Minedu) celebra todos los años el Día Mundial de la Actividad Física el 6 de abril. En este día invitamos a toda la comunidad educativa, padres y madres de familia, adolescentes, niños, niñas y adultos mayores a realizar ejercicio diariamente para mejorar su salud y calidad de vida.

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, también conocido como "Move for Health", con el objetivo de promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar.

Igualmente, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) estableció también el 6 de abril como el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, fecha en la que se reconoce el potencial del deporte en la creación de un entorno de tolerancia y comprensión, que ayude a promover la paz y el desarrollo, facilitando así el logro de grandes metas como los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

En esa línea el Minedu, a través del Currículo Nacional, busca que los estudiantes mantengan una vida saludable para su bienestar, cuiden su cuerpo e interactúen respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas.

¿A qué nos referimos con actividad física?

Muchos pensamos que una actividad física es necesariamente el desarrollo de una actividad deportiva de moderada o elevada intensidad, pero esto no es cierto. Una actividad física es cualquier movimiento corporal que genere actividad en los músculos esqueléticos y conlleve a un consumo de energía. Su intensidad dependerá de cada persona.

La OMS recomienda realizar una actividad física de al menos 30 minutos diarios en función del estado físico de cada uno. Caminar a paso ligero, bailar, manejar en bicicleta, nadar, correr, pasear al perro son algunos ejemplos que están al alcance de todos.

¿Cómo celebramos el Día Mundial de la Actividad Física en el Ministerio de Educación?

El Minedu propone, para este 6 de abril, una serie de actividades que buscan despertar el interés de niños, niñas, adolescentes y adultos por la actividad física, así como la mejora de la calidad de vida.

¡Padres y madres de familia, estudiantes y docentes, están invitados a participar en esta celebración masiva que se realizará en las instituciones educativas!

- Realizar actividad física incrementa los niveles de endorfinas y norepinefrina, por lo que resulta tan eficaz, como las píldoras anti-depresivas para mejorar tu estado anímico y disminuir el estrés.
- Hacer ejercicio, sobre todo entre los 25 y 45 años, aumenta el nivel de químicos en el cerebro que previenen la degeneración del hipocampo, importante para la memoria y el aprendizaje.
- La suma de actividades sencillas como hablar por teléfono de pie, pasear a tu mascota o usar las escaleras te ayudará a quemar hasta 600 calorías diariamente.
- La práctica regular de ejercicios permite que en nuestro cuerpo los niveles de azúcar estén dentro de los límites normales, de forma que disminuye el riesgo de desarrollar diabetes.
- Con la actividad física liberamos endorfinas, sustancia química que produce en nuestro cerebro la sensación de bienestar, así como la disminución de la ansiedad y del dolor.
- Realizar actividades físicas permite trazarnos metas y superarlas, lo cual refuerza la autoconfianza.
- La actividad física cotidiana sirve de escudo ante el avance de virus y bacterias que pueden afectar nuestro organismo, de modo que disminuye las posibilidades de contraer un resfrío.
- El ejercicio ayuda a desarrollar densidad y masa ósea en la juventud; en la adultez, ayuda a prevenir fracturas.
- El ejercicio físico mejora la tolerancia al calor y al frío, lo que genera influencias positivas a nivel emocional, reduciendo la tensión muscular y los estados de ansiedad.

