



Día Mundial de la Actividad Física

«Un Equipo Humano al Servicio de la Salud»

Comando General
de las Fuerzas
Militares

Dirección General
de Sanidad Militar

La Dirección General de Sanidad Militar, desde la Subdirección de Salud, se une a la celebración del día Mundial de la actividad física el día 6 de abril 2022.

¿Por qué se celebra ?

Es una celebración a nivel internacional que busca promover una vida físicamente más activa, para ser más saludables.



Subdirección de
Salud

Boletín
Informativo 010
6 de abril del 2022

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.



«La Victoria es de Todos»

Beneficios de la actividad física



“Colombia es un país que trabaja en pro de las políticas públicas en actividad física por intermedio de la Red Colombiana de Actividad Física, la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables, la Red de Ciclovías Recreativas de las Américas”.