



DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

6 de Abril

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 010
ABRIL- 06 DE
2021

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. HUGO
ALEJANDRO
LÓPEZ BARRERO
Director

CR. ROCIO DEL PILAR
GARZÓN AYALA

Subdirección de Salud

SMSM. LEIDY LORENA
ROJAS FIERRO

GRUPO ASEGURA-
MIENTO EN SALUD

SMSM. MONICA FER-
NANDA CASTILLO
URREGO

ÁREA ASEGURAMIENTO
EN SALUD

PS. CLAUDIA
MONTENEGRO

Comunicaciones
Estratégicas



¿Qué es el Día Mundial de la Actividad Física?

La Organización Mundial de la Salud promueve el Día Mundial de la Actividad Física, definiendo esta última como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas". La práctica regular de actividad física, conjuntamente con buenos hábitos alimenticios, pueden ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Se recomienda realizar 30 minutos diarios de ejercicio para preservar la salud física y emocional.



¿Por qué el 6 de abril es el 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, 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.

Tema del año 2021:

"Actividad Física: Menos es más!"

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).



BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.



BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

