



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N° 19



En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

Día Mundial de la Actividad Física

06 DE ABRIL DEL 2024

Conmemoración Mundial 06 de Abril

“Un cuerpo sano es un recinto para el alma”

fue instaurado en el 2002 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de la actividad física diaria y los beneficios que representa para la salud.

Es considerado un factor protector que ayuda con la prevención de enfermedades cardiovasculares y metabólicas que tare beneficios a nivel fisiológico en los seres humanos





Las actividades físicas más comunes son :

- caminar,
- montar en bicicleta
- practicar deportes (futbol – basquetbol- tenis entre otros)
- participar en actividades recreativas y juegos

todas ellas se pueden realizar ejercicio físico generando un movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal generando hábitos como dormir y respirar.





Beneficios de la Actividad física

Aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón , y muchos otros problemas.

Además el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías. Sin embargo, es aconsejable la realización de ejercicio físico adecuándolo a la capacidad física de cada organismo, ya que la práctica de deporte supone también una serie de riesgos para la salud.





Datos clave

1. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
2. La actividad física contribuye a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
3. La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
4. La actividad física mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio.
5. La actividad física asegura un crecimiento y desarrollo saludables en los jóvenes.





6. La actividad física mejora el bienestar general.
7. A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados a nivel mundial.
8. Se podrían evitar hasta 5 millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa.
9. Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.
10. Más del 80% de la población adolescente mundial no tiene suficiente actividad física

