

# Día Mundial de la Actividad Física

6 de abril

*El 6 de abril se conmemora el Día Mundial de la Actividad Física, una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2002 mediante una resolución conocida como “Move for Health”, con el objetivo de promover el movimiento físico para contribuir con la salud y bienestar.*

**¿Qué es la Actividad Física?** | Es “cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos y que requiere un gasto calórico, la cual abarca todo tipo de actividades, caminar, bailar, realizar tareas domésticas, actividades recreativas y cotidianas” (OMS).

**¿Qué es el ejercicio físico?** | El ejercicio físico es una variación de la actividad física, es planificado, estructurado y repetitivo con el objetivo de mejorar y mantener la aptitud física de la persona.

## En México...

En 2017, 4 de cada 10 adultos (18 años y más) practican algún deporte o realizan ejercicio físico en su tiempo libre (MOPRADEF).

Las personas que no realizan la suficiente actividad física presentan un riesgo de mortalidad entre 20% y 30% mayor al de aquellas físicamente activas (OMS).

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, asimismo afecta el estado general de salud (OMS).

## Beneficios de la actividad física

- Mejora del estado muscular, óseo y cardiorrespiratorio.
- Reduce el riesgo de padecer diversas enfermedades no transmisibles como hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer (cáncer de mama y el de colon).
- Reduce el riesgo de trastornos mentales como depresión.
- Control del peso, es fundamental para el equilibrio energético.
- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad, refuerza la autoestima, la capacidad de concentración y mejora las relaciones interpersonales.

El **Sistema de Atención Integral a la Salud (SAISUV)**, promueve la realización de actividad física en los derechohabientes de manera que beneficie su salud física, mental y emocional, a través de:

**La gimnasia laboral**, que busca interrumpir periodos prolongados de tiempo sentado, activando sectores musculares clave para la salud del trabajador.

**Cursos PROFA**, actualmente se encuentra disponible “Ejercicio físico para el bienestar” que busca generar o reforzar el hábito del ejercicio físico seguro, individualizado y supervisado apegado a las recomendaciones de actividad física para la salud, del Colegio Americano de Medicina del Deporte, y finalmente;

**Programa Bienestar**, cuyo objetivo es generar y/o reforzar estilos de vida saludable en la población trabajadora a través de acciones de educación para la salud, acompañamiento individualizado, contribuyendo al bienestar físico, mental y social de los trabajadores derechohabientes del SAISUV, a través de la incorporación de orientaciones nutricionales para una alimentación adecuada y una rutina básica de ejercicio físico para realizar en casa. Conoce más: [bit.ly/2U4h6l9](http://bit.ly/2U4h6l9)

### Más información:

Salud Pública  
Ext. 10330

[saludpublicasais@uv.mx](mailto:saludpublicasais@uv.mx)

---

### Fuentes

OMS. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. Febrero 2018. Nota descriptiva.

Licea, R. Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 168, 2012.

Kuri Morales P. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2016. Inst Nac Salud Pública 2016; 2016:151. doi:10.21149/8593.

MOPRADEF. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico. INEGI. Comunicado De Prensa Núm. 25/18 26 De Enero De 2018 Página 2/2. 2018.