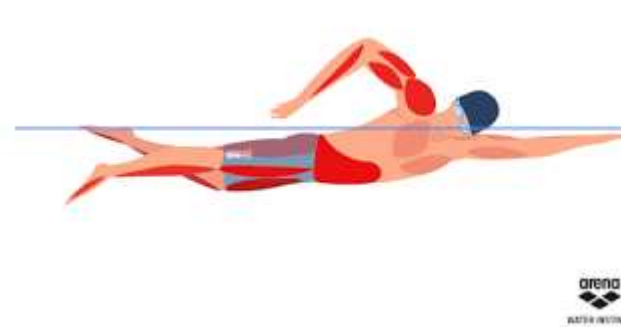




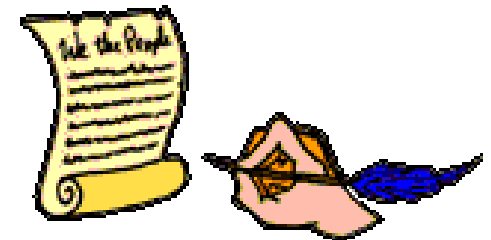
# 6 de abril Día Internacional de la Actividad Física



# Reseña Histórica

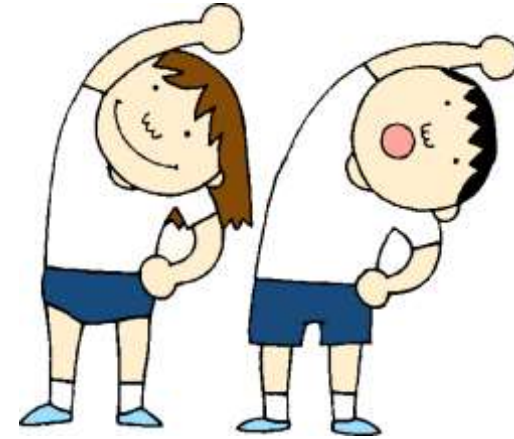
Esta celebración nace de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en el año 2002 mediante resolución, solicitó a sus Estados miembros a conmemorar un "día mundial de la actividad física, también conocido como "Move for Health", con el objetivo de promover el movimiento físico 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.

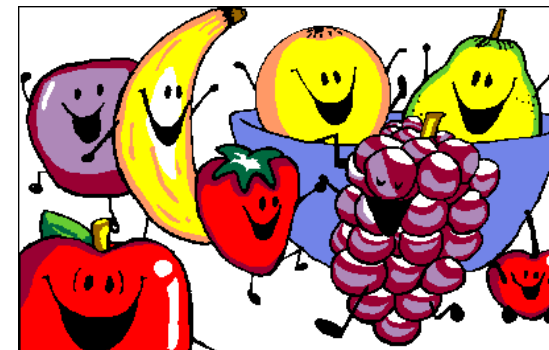


# Para mejorar tú condición física debes tener en cuenta 2 grandes cosas:

- Tiempo dedicado a la actividad física



- Buena selección de los alimentos para definir la dieta.



# Algunas consecuencias de ser sedentario

- Bajos niveles de condición física  
Fuerza, Resistencia, velocidad y Flexibilidad
- Problemas a la salud  
Enfermedades Asociadas al corazón (riesgo de infartos)  
Enfermedades crónicas no trasmisibles (diabetes e hipertensión)
- Acumulación de estrés y ansiedad
- Tiende a ser depresiva
- Poca motivación para el movimiento

**PARA REFLEXIONAR**



# Beneficios de realizar actividad física

- Mejora la condición física
- Evita las enfermedades (corazón, diabetes e hipertensión)
- Sirve como método antidepresivo
- Evita el estrés y la ansiedad
- Fortalece la musculatura y los huesos
- Desarrolla la autosuperación
- Mejora habilidades sociales
- Fortalece el sistema inmunológico
- Fomenta valores éticos

