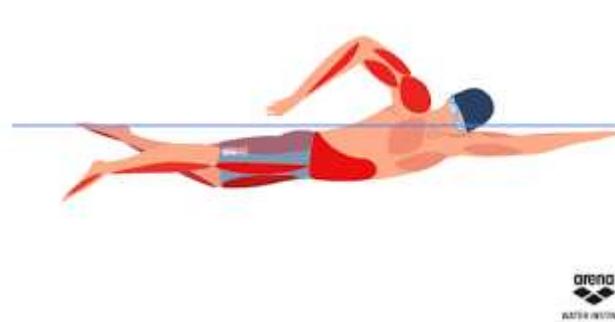




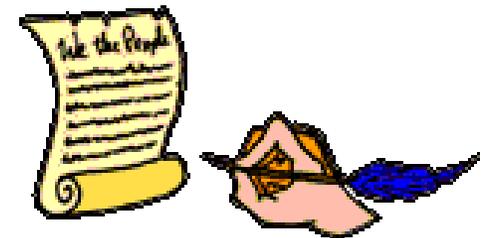
6 de abril Día Internacional de la Actividad Física



Reseña Histórica

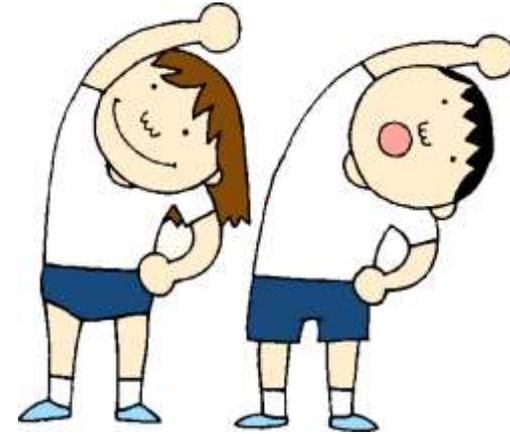
Esta celebración nace de una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en el año 2002 mediante resolución, solicitó a sus Estados miembros a conmemorar un "día mundial de la actividad física, también conocido como "Move for Health", con el objetivo de promover el movimiento físico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

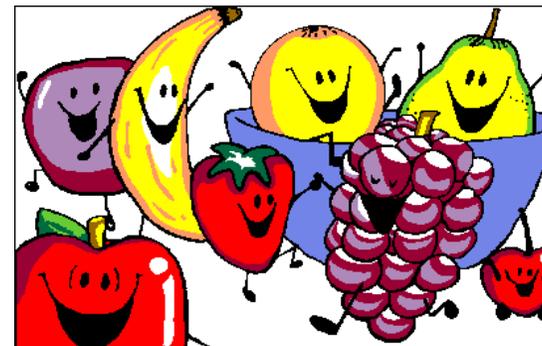


Para mejorar tú condición física debes tener en cuenta 2 grandes cosas:

- 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

