

# DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: BENEFICIOS PARA LA SALUD



La actividad física es parte de un estilo de vida saludable. La Organización Mundial de la Salud declara el 6 de abril del 2002, Día Mundial de la Actividad Física. Este año 2023 el lema es ¡Disfruta siendo activo! El objetivo de esta celebración es promover el ejercicio físico y garantizar una mejor calidad de vida en la sociedad. Su incorporación al diario vivir, ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer.

Las personas que llevan una vida físicamente activa tienen menos probabilidad de enfermarse y mayor garantía de una vida más duradera. La mejora del funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos propicia un mejor estado físico, mental y psicológico. Entre las actividades físicas recomendadas están: caminar, correr, montar bicicleta o patines, nadar, bailar, practicar deportes como fútbol, baloncesto, beisbol, ect. La actividad física debe ser en su mayoría aeróbica y puede incluir reforzamiento muscular tres veces por semana.

Uno de los grandes beneficios del ejercicio físico es que ayuda a prevenir las enfermedades mentales. Estudios realizados recomiendan que la actividad física regular es efectiva para el tratamiento de la depresión y la ansiedad, dos problemas que en la actualidad afectan a la sociedad en distintos ámbitos.

Conviene incentivar la práctica de la actividad física en la población infantil y juvenil como prevención y cuidado de su salud a futuro. En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud destaca los siguientes beneficios:

- **Influye en su crecimiento y desarrollo saluable**
- **Ayuda a desarrollar el aparato locomotor y aumenta la densidad mineral ósea**
- **Estimula el control del sistema neuromuscular (coordinar los movimientos)**
- **Contribuye a la afición por el deporte, los hábitos saludables y peso corporal adecuado.**
- **Aumenta la autoestima, reduce la ansiedad y el estrés.**

Para la Neuroeducación, ser físicamente activo favorece en los niños el desempeño académico, el aprendizaje y la plasticidad neural. Fomenta la colaboración, fortalece la autoestima, estimula el desarrollo del pensamiento abstracto y la capacidad de concentración. Asimismo, contribuye con su desarrollo social, dándoles oportunidad de expresarse, afianzar la autoconfianza y la integración como ciudadanos.



Fundación Propagas desarrolla como contenido de su programa Lectores Saludables, el Foco Ejercicio que incluye actividad Física y Juegos Tradicionales. Una propuesta de sensibilización a los docentes sobre la importancia de la activación física en los escolares como parte de su autocuidado. Con actividades lúdicas de ejercitación y rutina de calentamiento corporal, se motiva la valoración de los beneficios que aporta el ejercicio físico al bienestar personal. A partir de esta inducción los profesores diseñan una ruta de implementación con los estudiantes y organizan actividades que integran a las familias.

Una buena manera de mostrarnos lo mucho que nos queremos es autocuidarnos y vivir en armonía con la naturaleza. Que sirva esta celebración para regalarnos la oportunidad de ejercitarnos en espacios abiertos y animar a otros a que lo hagan. En ese sentido se pueden organizar caminatas, tardes de juegos tradicionales, juegos de movimientos que integren a niños y adultos. La intención es que honremos el lema de este Día Mundial de la Actividad Física ejercitándonos y disfrutando ser físicamente activos.

*Redactado por: Nelson Liriano P.*

*¿Quieres tener más información?*

*Escríbenos a:*

*info@fundacionpropagas.do*

