

# Día de la actividad física y deporte

**Claudio Soto Espíndola**  
Director de Kinesiología UST



El año 2002 la Organización Mundial de la Salud (OMS) instauró el 6 de abril como el día de la Actividad Física y el Deporte, con la finalidad de promover, concientizar y fomentar hábitos saludables en la población.

Uno de los objetivos más importantes que posee la actividad física es el combate al sedentarismo, ya que este, puede tener diversas consecuencias negativas para su salud. La falta de actividad física puede llevar a un aumento de peso, problemas de salud como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y musculoesqueléticas, así como afectar negativamente el desarrollo cognitivo y emocional en niños. Se ha evidenciado que el fomentar hábitos saludables desde temprana edad ha logrado prevenir estas consecuencias.

Algunas de las medidas que ayudan a este logro incluyen promover la actividad física en entornos escolares, laborales y comunitarios, crear espacios seguros y accesibles para la práctica de ejercicio, fomentar el transporte activo como caminar o andar en bicicleta, y concientizar a la población sobre la importancia de mantenerse activa y practicar hábitos saludables.

Si bien el sedentarismo en sí mismo no es una enfermedad, es un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular. Sin embargo, mantener este estilo puede contribuir al desarrollo de diversas enfermedades y problemas de salud si no se aborda adecuadamente.

Es importante combinar estrategias a nivel individual, comunitario y gubernamental para abordar el sedentarismo de manera integral y promover estilos de vida activos y saludables. Por lo anterior, este año en nuestro país se han implementado diversas actividades para conmemorar este día, es así que desde el Ministerio del Deporte y asociándose a entidades de educación,

instituciones privadas, entre otras; cada región impulsará la celebración de este día en especial el sábado 6 y domingo 7 de abril, para estar informados pueden acudir a la página [www.diadeldeporte.cl](http://www.diadeldeporte.cl)

La búsqueda de facilitar la orientación y control del ejercicio físico ha impulsado a crear diversas herramientas mediante el uso de la tecnología, actualmente se cuenta con una amplia gama de dispositivos y aplicaciones que pueden ayudar a las personas a mantenerse activas. Desde aplicaciones móviles que ofrecen rutinas de ejercicio personalizadas, hasta dispositivos que monitorean la actividad física y la salud en tiempo real, por ello, la tecnología puede ser una aliada importante en la lucha contra el sedentarismo.

A continuación, se indican alguno de los objetivos que persigue celebrar este día:

- Reducir el Índice de inactividad física y sedentarismo en la población general.
- Promover la adopción de estilos de vida activos en toda la población, mediante la construcción de una conciencia activa y saludable.
- Sensibilizar a la población y a las organizaciones sociales sobre la epidemia de sedentarismo y la importancia de una vida activa para mejorar la salud y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Promover estrategias y prácticas efectivas para la promoción de una vida activa y saludable.
- Crear ambientes favorecedores que contribuyan a fortalecer las capacidades de las comunidades para la realización de actividad física.
- Implementar política pública sanitaria en prevención primaria de la Salud para actividad física; e incrementar la capacidad del sector sanitario.