

Fecha: 09-04-2026
Medio: El Longino
Supl. : El Longino - Alto Hospicio
Tipo: Noticia general

Pág. : 6
Cm2: 906,6
VPE: \$ 544.895

Tiraje: 3.600
Lectoría: 10.800
Favorabilidad: No Definida

Título: **Salud municipal reúne a más de 200 personas en masiva celebración del Día Mundial de la Actividad Física en Alto Hospicio**



Error al crear la imagen



Día Mundial de la Actividad Física

El Día Mundial de la Actividad Física se celebra cada 6 de abril (desde 2002), impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para combatir el sedentarismo y promover la salud física y mental. Se recomienda realizar al menos 30-60 minutos diarios de movimiento para prevenir enfermedades crónicas, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.

Puntos Clave del Día Mundial de la Actividad Física:

Objetivo Principal: Concienciar sobre los beneficios del movimiento y combatir el sedentarismo.

Fecha: 6 de abril, establecido por la OMS para promover la salud.

Recomendaciones de la OMS:

Niños/Adolescentes (5-17 años): Al menos 60 minutos diarios de actividad física.

Adultos (18-64 años): Al menos 150-300 minutos semanales de actividad moderada, o 75-150 minutos de actividad vigorosa.

Beneficios: Previene enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, además de reducir el estrés.

Cómo celebrarlo: Incorporando pequeños movimientos diarios como caminar, bailar, usar escaleras, o realizar pausas activas durante el trabajo.

La conmemoración busca transformar el estilo de vida hacia uno más activo y saludable, enfatizando que cualquier movimiento cuenta para la salud.