



CELEBRACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

06 de abril 2021



Día Mundial de la Actividad Física 2021 cuarentena en movimiento.

Objetivo General:

- Difundir a la Comunidad Educativa la celebración del 6 de Abril como Día Mundial de la Actividad Física, dando a conocer los beneficios de la práctica de la actividad física para mejorar la salud de la población mundial.
- Canales para difundir la información sobre los beneficios:
A través de afiches en la página web, Classroom, y minutos de Contención.

Fundamentación:

Hay evidencia concluyente de que la actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes. En comparación con los niños y jóvenes inactivos, los que hacen ejercicio presentan un mejor estado cardiorrespiratorio y mayor resistencia muscular, y una mejora de su salud, y está suficientemente documentado que presentan menor grasa corporal, un perfil de riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica más favorable, una mejor salud ósea, y una menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión. La actividad aeróbica debería constituir la mayor parte de la actividad física diaria libremente escogida.

Beneficios de realizar Actividad Física:

- 1. Ayuda a disminuir los niveles de estrés.**



2. *Puede ayudarte en el control del peso corporal.*
3. *Es bueno para fortalecer y tonificar músculos y huesos.*
4. *Aumenta los niveles de energía.*
5. *Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.*
6. *Ayuda a tu piel.*
7. *Contribuye a la salud cerebral y la memoria.*
8. *Relaja y mejora la calidad del sueño.*



BANDA HORARIA ELIGE VIVIR SANO

En comunas en Cuarentena se permite realizar actividad física individual al aire libre:

- ✓ **De lunes a viernes
de 07:00 a 08:30 horas**
- ✓ **Sábados, domingos y festivos
de 06:00 a 09:00 horas**
- No debes utilizar auto ni transporte público.
- No necesitas utilizar un permiso de Comisaría Virtual.
- Respetar las medidas de autocuidado.



Paso

1

CUARENTENA



Más información en
gob.cl/pasoapaso/

NIVELES RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD*



NIÑOS SANOS

DE 5 A 17 AÑOS

Realizar un mínimo de **1 hora diaria** de actividad física aeróbica moderada o vigorosa, para un total de **7 horas semanales**.

ADULTOS

DE 18 A 64 AÑOS

Realizar un mínimo de **30 minutos diarios**, con un mínimo total de **2 ½ horas semanales** de actividad física aeróbica moderada.

Si la actividad física es aeróbica vigorosa, realizar un mínimo de **1 ½ hora semanales**, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Las sesiones deben realizarse por más de 10 minutos continuos.



ADULTOS MAYORES

65 AÑOS EN ADELANTE

Los adultos mayores con dificultades de movilidad, deben realizar actividades físicas entre días a la semana, para mejorar su equilibrio y evitar las caídas y mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR...?

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

Requiere de esfuerzo que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

EJEMPLOS:



Caminar a paso rápido

Bailar



Tareas domésticas, jardinería

ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA

Requiere de mayor esfuerzo que provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

EJEMPLOS:



Desplazamientos rápidos en bicicleta

Aeróbicos
Natación rápida



Deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto)

¡REALICE ACTIVIDADES FÍSICAS CON REGULARIDAD, Y REDUZCA SUS ACTIVIDADES SEDENTARIAS!