



Día Mundial de la Actividad Física

06 de abril

Importancia de la actividad física:

La actividad física regular es fundamental para mantener y mejorar la salud física y mental. Ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejora la calidad de vida y promueve el bienestar general. Este día nos recuerda la importancia de integrar el movimiento en nuestra rutina diaria.

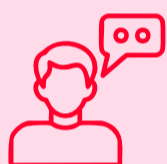


¿Cuáles son los beneficios de la actividad física con evidencia científica?

- Fortalece el corazón y mejora la circulación, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, la enfermedad coronaria y los accidentes cerebrovasculares.
- Ayuda a mantener un peso saludable, combinada con una dieta equilibrada.
- Menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.
- Libera endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo.
- Aumento de la densidad ósea y la fuerza muscular, reduciendo el riesgo de osteoporosis.
- Mejor funcionamiento cognitivo y un menor riesgo de deterioro cognitivo.
- Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, la presión arterial y colesterol.
- Mejora la salud digestiva al promover un tránsito intestinal regular.



¿Cómo puedo hacer que más personas se activen?



- Comparte frases y mensajes sobre los beneficios de la actividad física.



- Organiza actividades sin el uso de celulares, como caminar, andar en bicicleta o jugar a la pelota. Invita a todos, promueve la inclusión y la diversidad.



- Implementa juegos motores en el nivel inicial, recreos activos y saludables e incluye niños con capacidades diferentes.



- Promueve encuentros con grupos para realizar actividades recreativas específicas, como gincanas utilizando juegos.



- Involucra a escolares, asociaciones de padres y asociaciones de barrios.



- Solicita su apoyo y patrocinio para las actividades, ya sea mediante palabras de aliento o insumos para las celebraciones.



- Durante el mes de abril, organiza juegos en plazas, canchitas, centros comunitarios y otros espacios públicos.



¿Debes recibir una evaluación médica previa?

Si cuentas con alguna de estas condiciones, es recomendable que visites previamente a tu médico para que evalúe tu preparación para un programa de actividad física regular:

Personas con Enfermedades Crónicas o con Antecedentes de Problemas Cardiovasculares. Antecedentes de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, angina de pecho o con Síntomas Cardíacos o Respiratorios, índice de masa corporal (IMC) elevado. Adultos mayores. Gestantes. Artritis, lesiones musculares o articulares. Individuos con condiciones como epilepsia, esclerosis múltiple o Parkinson. Personas con discapacidades físicas o cognitivas.



MAPFRE © 2026
Av. Armendáriz 345
Miraflores
Lima - Perú



prevencion.mapfre.com.pe