

## INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE

### ACTIVACIÓN FÍSICA

Cuando se habla de actividad física se relaciona con los movimientos corporales que realizan las personas durante las acciones de su vida cotidiana; una definición que podemos encontrar es la que menciona como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía superior al metabolismo. No obstante, no todo movimiento corporal es considerado como actividad física, Newell (1990) lo define: “el movimiento es una condición necesaria pero no suficiente para la actividad, porque presupone la existencia de la intencionalidad de la acción”. El Instituto Municipal del Deporte, tiene como objetivo promover y fortalecer la participación e integración de la comunidad escolar a través de la actividad física, recreativa y predeportiva contribuyendo al desarrollo de la cultura física del país. El propósito es generar el hábito de ejercicio entre la población escolar del nivel básico, por medio de rutinas de activación física estructuradas, buscando acumular 60 minutos diarios o más. Aquí podrás encontrar estrategias acerca de la actividad física de la población, en donde se presenta de manera sencilla sugerencias de rutinas de activación física que propicien su tendencia en un ambiente sano, para mantener una vida saludable.

#### **ACTIVATE**

**Come saludablemente**

**Toma agua simple**

**Inicia una rutina de ejercicios**

**Valora tu salud**

**Alcanza metas saludables**

**Toma la vida con motivación**

**Energízate diariamente.**

“Unidos y Transformando”



## Datos y cifras

- ❖ La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
- ❖ La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- ❖ La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- ❖ La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.
- ❖ La actividad física asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes.
- ❖ La actividad física mejora el bienestar general.
- ❖ A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- ❖ Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
- ❖ Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física

“Unidos y Transformando”

Plaza de la Constitución S/N, Col. Centro, C.P. 73080,  
Heroica Ciudad de Xicotepéc de Juárez, Puebla.  
T. 764 764 0330

“Unidos y Transformando”

Plaza de la Constitución S/N, Col. Centro, C.P. 73080,  
Heroica Ciudad de Xicotepéc de Juárez, Puebla.  
T. 764 764 0330