Nota de Prensa N° 9

Fecha de Publicación: 06/04/2026 02:00 p.m.

www.ugeldechota.gob.pe/portal/noticias/det/11821

Día Mundial de la Actividad Física

Se conmemora cada 6 de abril

Por: Oficina de Imagen Institucional

El Día Mundial de la Actividad Física, se conmemora cada 6 de abril, a fin de motivar a la población para que incorporen la actividad física en su vida cotidiana y así promover calidad de vida, bienestar, y prevenir enfermedades.

Cabe recordar que la inactividad física o sedentarismo es una de las principales amenazas para la salud pública a nivel mundial. Más de 30 minutos de actividad física protege a los adultos de enfermedades como de diabetes tipo 2, obesidad, sobrepeso, osteoporosis, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Es importante resaltar que la clave es comprender que moverse no significa deporte de alto rendimiento, sino actividades que todas las personas pueden realizar como correr, saltar, bailar, manejar bicicleta o jugar con amigos; las cuales ayudan a nuestro corazón que esté fuerte, los músculos estén sanos y nuestro cerebro funcione mejor.

Recordamos a la ciudadanía que los niños de 3 a 5 años deben realizar actividad física a diario 3 horas como mínimo, de 6 a 29 años al menos 1 hora, y los adultos y adultos mayores 30 minutos. Cada paso cuenta, cada movimiento cuenta, cada minuto cuenta.

Copyright © 2026 Unidad

Diseñado y Programado por Dirección Regional de Transformación Digital