

## COMUNICADO DE PRENSA

C 146

**“Actividad Física: ¡un poco vale mucho!”, lema del Día Mundial de la Actividad Física que se celebra este 6 de abril**

**Reconocer la actividad física como una herramienta para mejorar, controlar, mantener y alcanzar la excelencia de salud y bienestar, propósito de este año.**

**Tunja, 6 de abril de 2021. (UACP).** La Secretaría de Salud de Boyacá desde la Dimensión Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles se une a la conmemoración del “Día Mundial de la Actividad Física”, cada 6 de abril, e invita a realizar actividades que promuevan el movimiento en todas las edades, para mejorar la salud.

Según la referente de la Dimensión de Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles, Martha Veira Andrade, en este tiempo de pandemia por el coronavirus COVID-19 es fundamental reconocer la actividad física como una herramienta para mejorar, controlar, mantener y alcanzar la excelencia de salud y bienestar, ya que permite el fortalecimiento del sistema inmune, el control de enfermedades de base como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, ciertos tipos de cáncer, el sobrepeso y la obesidad, la depresión y la ansiedad, la reducción de los niveles de estrés y contrarrestar las consecuencias que trajo el aislamiento y la cuarentena.

En Colombia, como sucede en el resto del mundo, las recomendaciones de actividad física por curso de vida son todavía muy bajas y los comportamientos sedentarios van en ascenso.

“El llamado que hacemos desde la Secretaría de Salud de Boyacá es a unir esfuerzos entre los actores del Sistema, para la realización de acciones coordinadas, que permitan la puesta en marcha de intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, para la promoción de actividad física, teniendo en cuenta los distintos enfoques diferenciales, de género, etnias, condición de discapacidad, entre otros”, indicó Veira.

Agregó que en estos momentos de pandemia por coronavirus el reto implica realizar intervenciones y actividades en las que se cumplan las medidas de bioseguridad para evitar la propagación del virus, como son: el lavado frecuente de manos, el uso permanente de tapabocas, el distanciamiento físico y el favorecimiento de la ventilación, preferiblemente natural.

## COMUNICADO DE PRENSA

En esta fecha, la Secretaría de Salud de Boyacá y el Ministerio de Salud y Protección Social se unen a lo propuesto por la Red RAFA y la Red Colombiana de Actividad Física –REDCOLAF- para impulsar el desarrollo de acciones locales que promuevan el cumplimiento de las recomendaciones internacionales de actividad física, a través de actividades de la vida cotidiana, dentro del hogar, el entorno laboral y educativo, a través del transporte activo y las actividades al aire libre.

“Actividad Física, ¡Un poco Vale Mucho!” Hashtag: #UnPocoValeMucho, #DíaMundialAFColombia, son algunos de los mensajes sugeridos para utilizar en las redes sociales.

Los mensajes para desarrollar en este marco deberán concentrarse en cómo la actividad física se puede vivir a través del aprovechamiento del tiempo libre, realizando pequeñas pausas activas durante la jornada laboral o académica, el juego, las tareas domésticas, el transporte activo, las actividades en familia, los retos, el baile, el uso de aplicaciones o videos que nos pueden ayudar a movernos cada día más. **(Fin/Sandra Yamile Peña Soler - Elsy E. Sarmiento R. - UACP).**

**Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo  
Gobernación de Boyacá.**