



**MINISTERIO DE SALUD  
Y PROTECCIÓN SOCIAL**

## **Día Mundial de la Actividad Física 2023 ¡Disfruta siendo activo!**

Subdirección de Enfermedades No Transmisibles

Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable

Sandra Patricia Varón Rodríguez - Catalina Abaunza Rodríguez

Marzo de 2023



## FICHA TÉCNICA CELEBRACIÓN DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 2023

---

Dirigido a: Referentes Técnicos de las Entidades Territoriales de Salud - Dimensión de Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles – Componente de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable.

El Ministerio de Salud y Protección Social desde la Subdirección de Enfermedades No Transmisibles, grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludable los invita a sumarse a la celebración del Día Mundial de la Actividad Física (DMAF) el próximo 12 de abril de 2023, bajo el lema: **¡DISFRUTA SIENDO ACTIVO!**

### CONTEXTO DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El 6 de abril se celebra el Día Mundial de la Actividad Física, a través de diversas actividades busca promover el movimiento para mejorar la salud en todas las edades y en diferentes entornos. Nace durante la 54<sup>a</sup> Asamblea Mundial de la Salud en el 2002, se establece que a partir de ese año el Día Mundial de la Salud tendría como tema la promoción de la actividad física. Desde esa fecha la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo impulsa como un evento permanente a través del programa Agita Mundo, inspirado por el Programa Agita São Paulo, del Ministerio de Salud de São Paulo, por su impacto internacional.

Es así, como cada año la Red de Actividad Física de las Américas/Physical Activity Network of the Americas (RAFA/PANA) define un tema que sirva para convocar y movilizar a la región en torno al cumplimiento de las recomendaciones internacionales sobre actividad física de la OMS y recordar los beneficios que trae su práctica regular sobre las personas y las sociedades. Para este año, se insta a los países a concentrar sus actividades y mensajes en torno al lema: “¡Disfruta siendo activo!”

Con este mensaje se quiere visibilizar los beneficios atribuibles a la práctica regular de la actividad física y enfatizar la importancia de una vida activa y de reducir el tiempo de comportamientos sedentarios.

Desde el Ministerio de Salud y Protección Social se propone para este año posponer la celebración para el 12 de abril<sup>1</sup> y sumarse a las actividades que están propuestas por otros actores aliados de la promoción de la actividad física como el Ministerio del Deporte y la Red Colombiana de Actividad Física -REDCOLAF-.

---

<sup>1</sup> En Colombia el día 6 de abril de 2023, coincide con el jueves santo, que es un día festivo.



## **ANTECEDENTES A NIVEL MUNDIAL**

- La promoción de la salud apropia la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes a la inactividad física y los comportamientos sedentarios, con el objetivo de disminuir la prevalencia de ciertas condiciones crónicas como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, mejorando el control entre quienes las padecen, impactando la carga de enfermedad y la mortalidad prematura, proporcionando mejoría en el estado funcional del individuo y su calidad de vida y asociándose a modificaciones de otros estilos de vida como la alimentación saludable y la cesación de consumo de tabaco y alcohol. Adicionalmente, a lo largo del curso de vida, la práctica de actividad física favorece el desarrollo motor, psicosocial, cognitivo y la regulación socio-emocional.
- La evidencia positiva entre actividad física y resultados en salud y calidad de vida, además de toda la visibilidad lograda a nivel mundial en tiempos de pandemia y pospandemia, ratifican a la actividad física como un factor favorecedor de la longevidad y la calidad de vida, destacando que la práctica cotidiana de la actividad física de forma moderada y regular, disminuye el impacto de las enfermedades no transmisibles, que, junto con la abstención del tabaco y el alcohol, y el hábito de una alimentación saludable, conforman una estrategia global para prevenir numerosas enfermedades no transmisibles, contribuir a la salud mental y reducir los costos en la prestación de servicios de salud.

## **BENEFICIOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y AMBIENTALES INDIRECTOS DE LAS ACCIONES ENCAMINADAS A LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Todas las acciones que buscan la promoción de la movilidad activa, la práctica deportiva, el aprovechamiento del tiempo libre a través de la actividad física, el juego activo, entre otras, pueden contribuir al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para 2030<sup>2</sup>. La figura 1 evidencia esos impactos y su interdependencia.

---

<sup>2</sup> OMS. Paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. 2019



Figura 1. Beneficios económicos, sociales y ambientales indirectos de la acción normativa encaminada a acrecentar la actividad física



Fuente: OMS. Paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. 2019. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/active-paquete-intervenciones-tecnicas-para-acrecentar-actividad-fisica>

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE CIUDADES, ENTORNOS Y RURALIDADES SALUDABLES Y SOSTENIBLES

Ciudades, Entornos y Ruralidades Saludables y Sostenibles (CERSS), es un modelo para la planeación y gestión intersectorial que tiene como propósito intervenir positivamente en los determinantes sociales de la salud y mejorar el bienestar y la calidad de vida en articulación con las herramientas de política pública territoriales, y de esta manera, disminuir



las desigualdades consideradas injustas y evitables entre grupos sociales y territorios, con una visión del desarrollo humano basado en derechos.

CERSS promueve la salud en todas las políticas, facilitando el encuentro en temas transversales y gestión de recursos que generen acuerdos de acción conjunta, la promoción de alianzas estratégicas para el logro de objetivos e impulsar la gestión sistemática de políticas públicas participativas.

Es por ello, que teniendo como marco de política a CERSS, la promoción de la actividad física considera intervenciones multinivel que faciliten no sólo la adopción de comportamientos saludables como una elección individual, si no, que centrados en el favorecimiento de las transformaciones de los modos y condiciones en que viven las personas, familias y comunidades se facilite y posibilite una vida más activa.

Este planteamiento concebido desde un enfoque sistémico, respalda la planificación multisectorial para crear condiciones que favorezcan la actividad física y abre el abanico de posibilidades para que personas de cualquier edad, condición física, capacidad adquisitiva, género, étnia, ubicación geográfica, entre otros aspectos, realicen actividad física y se beneficien de su práctica regular.

Todas estas apuestas buscan transformar comportamientos en todas las personas, familias y comunidades, entornos, sociedades, opinión pública y tomadores de decisión, que lleven a potenciar el liderazgo, las alianzas multisectoriales, los recursos humanos, la investigación y los sistemas de información, para contribuir en una aplicación eficaz y coordinada de las políticas en la materia y alcanzar transformaciones estructurales que permitan favorecer el cumplimiento de las recomendaciones internacionales de actividad física, principalmente a través de las actividades de la vida cotidiana y continuar sumando esfuerzos para que sea compromiso de todos los actores y sectores.

### **RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA DE ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA MIRADA DE LOS OBJETIVOS DEL PLAN MUNDIAL DE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030<sup>3</sup>**

**+** **SOCIEDADES ACTIVAS:** Poner en práctica campañas de comunicación que promuevan cambios de comportamiento y capacitar a los recursos humanos para hacer evolucionar las normas sociales.

-Eventos de participación masiva: organizar periódicamente eventos con gran participación popular

-Creación de capacidad: potenciar conocimientos dentro y fuera del sector salud, así como en grupos ciudadanos de base comunitaria y entidades de la sociedad civil.

---

<sup>3</sup> OMS. Paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. 2019.



-Divulgar beneficios indirectos: campañas de información que den a conocer los numerosos beneficios indirectos que en el ámbito social, económico y ambiental se derivan de la actividad física, en especial de caminar y usar la bicicleta.

✚ **ENTORNOS ACTIVOS:** Promover y mantener debidamente infraestructuras, instalaciones y espacios públicos al aire libre que ofrezcan seguridad y un acceso equitativo a zonas adecuadas para caminar, hacer bicicleta o practicar otra actividad física.

- Integración de políticas: Integrar entre sí las políticas de urbanismo y de planificación del transporte y privilegiar los principios del tejido urbano compacto y los usos mixtos del suelo para crear barrios perfectamente comunicados.

- Seguridad: Instaurar y hacer cumplir medidas de seguridad vial y personal para mejorar la seguridad de peatones, ciclistas y demás usuarios vulnerables de la vía pública.

- Espacios públicos al aire libre: Mejorar el acceso a espacios públicos al aire libre verdes y de buena calidad, redes verdes, espacios recreativos (incluidas zonas fluviales y costeras) e instalaciones deportivas.

✚ **PERSONAS ACTIVAS:** Ofrecer oportunidades, programas y servicios en entornos de todo tipo para lograr que las personas de cualquier edad y condición física hagan ejercicio regularmente.

- Instituciones educativas: Asegurar la prestación de educación física de buena calidad y la existencia de oportunidades positivas para hacer ejercicio en las instituciones educativas desde la educación preescolar hasta la enseñanza universitaria.

- Atención sanitaria: Instituir sistemas de evaluación del paciente y consejería en actividad física en los servicios de atención primaria y secundaria de salud y los servicios sociales.

- Otros entornos: Aplicar programas en lugares de trabajo, zonas deportivas, espacios públicos al aire libre y otras instalaciones comunitarias, para abrir el abanico de posibilidades de hacer actividad física.

- Personas menos activas: Instaurar programas y servicios que ofrezcan más posibilidades de actividad física a los grupos de población menos activos.

✚ **SISTEMAS ACTIVOS:** Potenciar el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, los recursos humanos, la investigación y los sistemas de información.

- Gobernanza: Potenciar políticas, recomendaciones y planes de acción de ámbito nacional y territorial y establecer mecanismos de coordinación multisectorial.

- Sistemas de datos: Mejorar los sistemas de información y las tecnologías digitales para reforzar los procesos de seguimiento y adopción de decisiones.



- Promoción: Multiplicar las actividades de promoción para generar un mayor nivel de conciencia y conocimiento e intensificar el trabajo conjunto.
- Recursos. Potenciar los mecanismos de financiación para asegurar la continuidad a largo plazo.

## **PROPUESTA DE ACTIVIDADES 2023**

El Ministerio de Salud y Protección Social se une a lo propuesto por la Red RAFA, REDCOLAF y el Ministerio del Deporte, 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, en el entorno comunitario, dentro del hogar, el entorno laboral, educativo e institucional, a través del transporte activo y las actividades de aprovechamiento del tiempo libre.

Teniendo en cuenta lo anterior, se proponen algunas sugerencias para aportar en la celebración de la Jornada Mundial de la Actividad Física, las cuales pueden publicar en redes sociales etiquetándolas con los hashtags: **#Disfrutasiendoactivo** y **#DíaMundialAFColombia**.

### **1 Instituciones Educativas**

Intervalos activos, eventos deportivos y culturales, divulgación de información alusiva a la celebración del Día Mundial de la Actividad Física (DMAF). **#Disfrutasiendoactivo** y **#DíaMundialAFColombia**.

### **2 Instituciones de Salud**

Promover encuentros grupales con actividades específicas recreativas, deportivas y culturales. Difusión de información sobre los beneficios de la actividad física para la salud. **#Disfrutasiendoactivo** y **#DíaMundialAFColombia**.

### **3 Espacio público**

Promover de manera articulada con otros actores y sectores, encuentros comunitarios que favorezcan la movilidad activa, la actividad física y los eventos recreativos, deportivos y culturales. **#Disfrutasiendoactivo** y **#DíaMundialAFColombia**.

### **4 Comerciantes**

Divulgar a través de los diferentes canales, información sobre la celebración del DMAF y las diferentes actividades que se realizarán en el marco de esta celebración; ese día o



durante esos días, se puede organizar un espacio (tarima, salón y pasillo, entre otros), para que los clientes realicen actividad física dirigida (musicalizada, funcional, etc.); proponer que los almacenes de productos deportivos y para realizar actividad física (tenis, sudaderas, etc.) incluyan promociones y descuentos durante toda esa semana. Enfatizar en los clientes sobre los beneficios de la actividad física para la calidad de vida de las personas. #Disfrutasiendoactivo y #DíaMundialAFColombia.

## **5 Actividades recreativas y lúdicas**

Durante el mes de abril sensibilizar a las Cajas de Compensación Familiar, parques metropolitanos, parques temáticos y de diversiones, parques naturales, para divulgar entre sus usuarios el DMAF y los beneficios de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre en la salud y calidad de vida de las personas y familias. #Disfrutasiendoactivo y #DíaMundialAFColombia.

## **6 Utilización de medios de comunicación**

Divulgar por los diferentes medios de comunicación, como radio, redes sociales, boletines, emisoras comunitarias, prensa, TV, la celebración del DMAF, acotando que la práctica regular de la actividad física incide en el bienestar integral de las personas. Pueden ser actividades que se incluyan en la vida diaria y que sean de agrado para cada persona. #Disfrutasiendoactivo y #DíaMundialAFColombia.

## **7 Caminatas**

Unificar los grupos de actividad física existentes, en las instituciones educativas, empresas, clubes, cajas de compensación, sociedad civil organizada y la población general, para generar convocatorias de caminatas, bailes o paseos en bicicleta alusiva a la celebración del DMAF. #Disfrutasiendoactivo y #DíaMundialAFColombia

## **8 Entidades**

Colocar un pasacalle a la entrada haciendo alusión a que la institución se adhiere a la celebración del DMAF; organizar charlas sobre los beneficios de la actividad física; promover para ese día o durante toda la semana, que los trabajadores lleguen en bicicleta o caminando desde su casa al trabajo como medio de transporte; realizar pausas activas; colocar en la cartelera o en los medios digitales de la institución la información sobre la celebración del DMAF. #Disfrutasiendoactivo y #DíaMundialAFColombia

## **9 Profesionales de la salud**

Contactar a los medios de comunicación locales para hablar sobre los beneficios de la AF; organizar para ese día o durante esa semana, actividades en su sitio de trabajo, tales como





pausas activas; organizar unas charlas sobre los beneficios de la AF para la salud y el medio ambiente; colocar en sus redes sociales fotos suyas y de su equipo de trabajo, realizando AF etiquetándolas con los hashtags: #Disfrutasiendoactivo y #DíaMundialAFColombia.

Recuerde que el profesional de la salud debe ser un modelo de prácticas saludables, para lo cual se recomienda tener como referencia el documento “Directrices para la promoción y consejería de actividad física y ejercicio por personal de talento humano en salud” (se puede descargar en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/directrices-promocion-consejeria-af-ths.pdf>).

## **10** **Licenciados o profesionales del deporte, la actividad física, la recreación y la cultura**

Contactar a los medios de comunicación locales para hablar sobre los beneficios de la actividad física; colocar un pasacalle a la entrada de su(s) sitio(s) de trabajo haciendo alusión a que la institución se adhiere a la celebración del DMAF; generar diversas alternativas para desarrollar actividades que incentiven el movimiento corporal y comparta en redes sociales. **#Disfrutasiendoactivo** y **#DíaMundialAFColombia**

