

CELEBRACIÓN DEL MES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ 2025

El Gobierno del Estado de Jalisco a través del CODE Jalisco, en colaboración con La Red de Actividad Física de las Américas (RAFA-PANA) y la Comisión de Universidad Saludable, bajo el programa RETO Reactivación para Todas y Todos, convocan a Secretarías, Instituciones Educativas, Instituciones Deportivas, Asociaciones, Gimnasios, Clubes, Empresas, Ligas y Comunidad en General a sumarte a las acciones en la **Celebración del Mes de la Actividad Física y Deporte para el Desarrollo y la Paz** a realizarse durante todo el mes de abril.

El objetivo de la celebración es concientizar a la población sobre la importancia de la actividad física regular y los beneficios que representa para la salud, donde cualquier pausa activa que realices durante el día es benéfica.

Por lo cual, se extiende la invitación a realizar actividades, programas y/o eventos durante el mes de abril por la celebración del **Mes de la Actividad Física**. Los eventos pueden ser exclusivos por dicha celebración o programas existentes que lleven el mensaje conmemorativo del **Mes de la Actividad Física y Deporte para el Desarrollo y la Paz**.

De igual forma lo exhortamos a sumarse a la **Pausa Activa el 2 de abril del presente año a partir de las 9:00 horas**, con duración mínima de **15 minutos**, donde participen el mayor número de personas, en todos los municipios del Estado de Jalisco. Con la finalidad de que esta pausa activa incentive el inicio de una vida saludable a través de la práctica de la actividad física.

ANTECEDENTES

La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) celebra el **07 de abril** el Día Mundial de la Salud cada año se centra en un problema de salud específicos. En **2002** se abordó el tema de la actividad física, naciendo Agita Mundo, desde entonces el **6 de abril** se celebra el **Día Mundial de la Actividad Física**.

En el año 2013, la Organización de Naciones Unidas (**ONU**) proclamó el **06 de abril** como **Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz**, con la finalidad de concienciar a la población mundial acerca del papel fundamental del deporte en la promoción de los derechos humanos, el desarrollo económico y social de las naciones.

Con motivo de las celebraciones del Día Mundial de la Actividad Física en mes de abril, la Red de Actividad Física de las Américas (**RAFA-PANA**) determinó llevar a cabo acciones para fomentar la práctica de actividad física y la lucha contra el sedentarismo, por lo tanto, **Abril es el Mes Verde**.

En México el 24 de enero de 2017 se decreta que **la primera semana del mes de abril** de cada año como **"Semana Nacional de la Cultura Física y el Deporte"**.

PAUSA ACTIVA

La pausa activa consiste en detener las actividades unos minutos para la realización de algún tipo de actividad física.

La convocatoria es abierta a la participación de cualquier persona, niños, jóvenes, adultos, adultos mayores y personas con capacidades diferentes.

Alguna de las actividades que se pueden realizar son:

- Caminar, trotar o correr.
- Clase de baile, yoga, zumba, kick boxing, acondicionamiento físico, funcional, etc.
- Actividades recreativas, juegos predeportivos, torneos deportivos.
- Paseos ciclistas.
- Pausas laborales.
- Rallys recreativo y deportivo.

Invitando a que las actividades, programas y eventos que realices durante el mes de abril sean por la celebración del Mes de la Actividad Física.

MENSAJE

Todos hemos escuchado sobre los efectos negativos del sedentarismo, la falta de movimiento y el sobrepeso, pero ¿realmente entendemos las consecuencias que esto provoca en nuestra vida?

Mover nuestro cuerpo, reducir el tiempo que pasamos sentados y dormir lo suficiente son hábitos esenciales para mejorar nuestra calidad de vida, sin embargo, en México, solo el **3% de la población** cumple con estas tres recomendaciones básicas.

Si no se modifica esta tendencia, para **2030** se espera un aumento alarmante en enfermedades como obesidad, hipertensión y depresión, además de un impacto negativo en la economía del país, pero **la solución está en nuestras manos**.

Caminar a la tienda, bajar del transporte público una parada antes, jugar con nuestros hijos o pasear a nuestra mascota. **iTodo suma!**

Cada movimiento cuenta y provoca un impacto positivo en nuestra salud.

Es momento de actuar, **ponte en marcha, activa tu cuerpo y transforma tu vida.**

iEs tiempo de moverse!

Fuente:

<https://www.insp.mx/informacion-relevante/el-desafio-de-moverse-la-inactividad-fisica-y-sus-consecuencias-en-mexico>

C R O N O G R A M A

ANTES

- Planea tus actividades
- Busca el trabajo intersectorial con otras instituciones públicas o privadas.
- Impresión o creación de publicidad o elementos gráficos de los eventos de la celebración con la imagen alusiva al día mundial de la actividad física.
- Entrar a la página de CODE Jalisco (Micrositio del Día Mundial de la Actividad Física 2025), donde encontrarás:
 - Logotipos del evento
 - Diseño de imprimibles (logo, coroplast, poster)

DURANTE

- Da el mensaje del Día Mundial de la Actividad Física que incluimos en este anexo.
- Toma fotografías y videos de diferentes ángulos para sustentar la participación de tu comunidad y donde se vea la imagen del evento y/o los elementos graficos creados.
- Contabiliza a los asistentes, de por rango de edad y sexo.
- Sube fotos y/o transmite en vivo en tus redes sociales con el hashtag. Facebook, Twitter, Instagram, YouTube etc. #MesdeLaActividadFísicayElDeporte, #AbrilMesVerde, #EsTiempodeMoverse #CODEJalisco #Nombre del municipio /universidad/club/

DESPUÉS

Te invitamos a reportar los programas y eventos realizados durante el mes de abril, promoviéndolo como el Mes de la Actividad Física.

- Subir los datos y evidencias en la página de CODE Jalisco (micrositio Mes de la Actividad Física).
- Comparte las publicaciones de usuarios y prensa local sobre tu evento, fotografías de periódico, fotos de pantalla (screen shots), links (URL) etc.
- Al reportar tus resultados se generará una constancia de participación.
- Se dará reconocimiento especial por el número de participantes en los eventos, actividades, programas, los cuales serán:
 - Embajador 1,500 personas
 - Aliado nivel plata 5,000 personas
 - Aliado nivel oro 10,00 personas
 - Aliado nivel platino 25,000 personas