

## **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