



6 de abril: Día Mundial de la Actividad Física

Javier Saúl García García

El cuerpo humano está diseñado para moverse. A lo largo de la historia, el movimiento ha sido una constante para la supervivencia, el desarrollo y evolución humana. La actividad física no es un lujo, sino una necesidad. Caminar, subir escaleras, practicar ejercicio físico o algún deporte son medios para el mantenimiento y mejora de salud física, psicológica y social.



Contexto histórico

La relación actividad física-salud no es un fenómeno moderno. De hecho, la antigua China estuvo marcada por ser una civilización pionera en la práctica de ejercicios corporales con fines terapéuticos y preventivos, como ejercicios respiratorios y de movilidad. Posteriormente, en el año 776 a.C. en Olimpia, Grecia, se llevó a cabo la primera Olimpiada, evento que dio origen a los actuales Juegos Olímpicos, consolidando a la actividad física como un componente fundamental de la cultura y la sociedad en la antigua Grecia. Sin embargo, no fue hasta el año 2002 que se estableció el Día Mundial de la Actividad Física (6 de abril), con el objetivo de concientizar sobre la importancia del estilo de vida activo para la salud.



Relevancia científica y social

Hoy en día, se reconoce a la actividad física como un pilar del sistema de salud pública. Debido a sus amplios efectos benéficos, se ha integrado como parte de las estrategias de prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles y se ha consolidado como un campo de interés creciente para la investigación científica, orientada al estudio de sus efectos en diversas condiciones fisiológicas y patológicas.



Impacto actual

Actualmente, la organización y promoción de eventos de actividad física generan efectos que trascienden el ámbito de la salud, también impulsa la interacción social y genera beneficios económicos. Ya sea a nivel local o internacional (por ejemplo, un mundial de fútbol), ejerce un impacto significativo en la vida cotidiana y estructura social donde se desarrollan.

Javier Saúl García García Doctorado en Ciencias Biomédicas, Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.