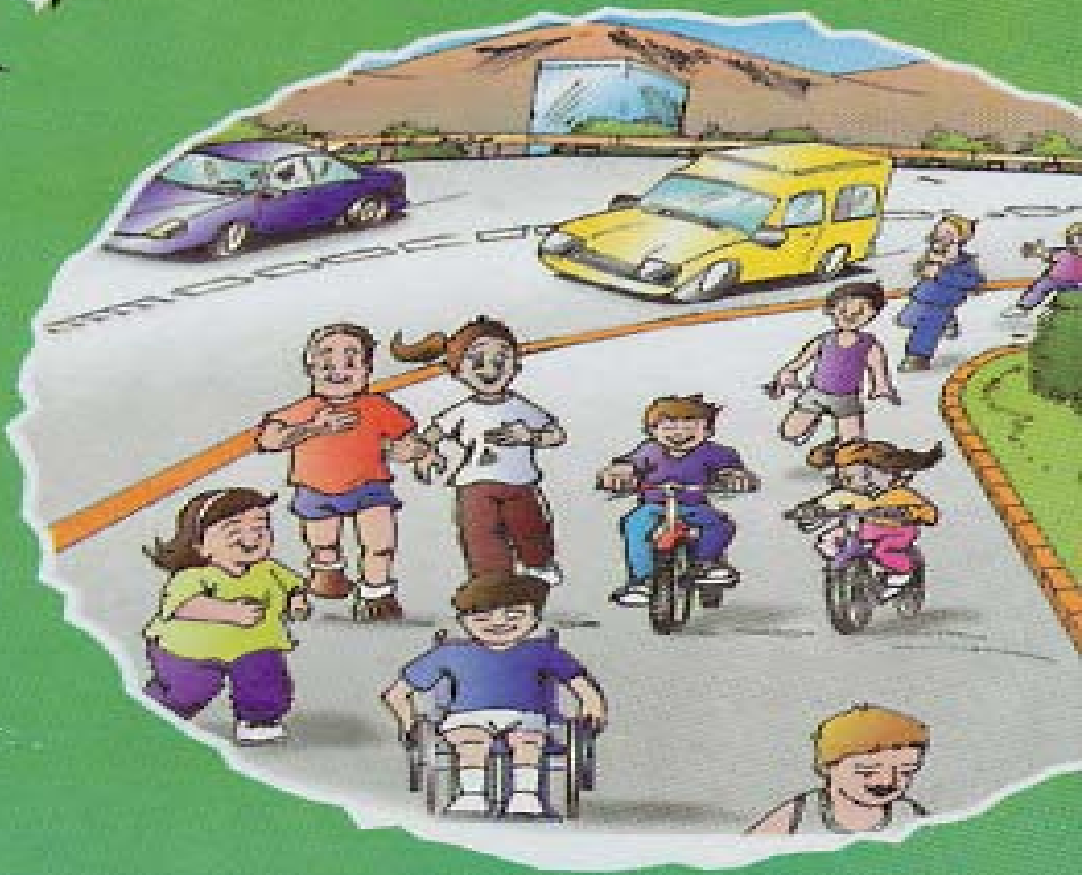


TU SALUD GANA CON LA VIDA ACTIVA



CANEF

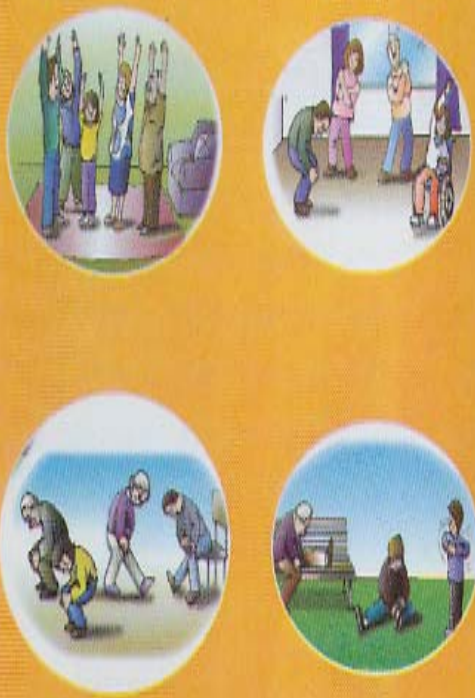


GOBIERNO DE CHILE
Ministerio de Salud
Chile Deporte
Ministerio de Educación

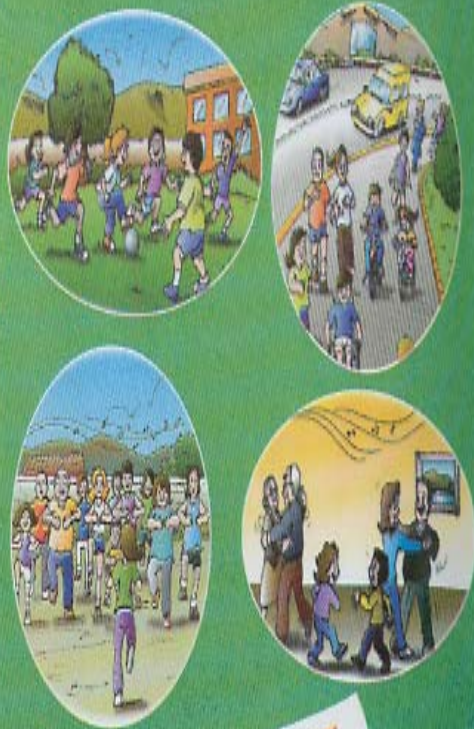
CAMINE 30 MINUTOS DIARIOS



REALICE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

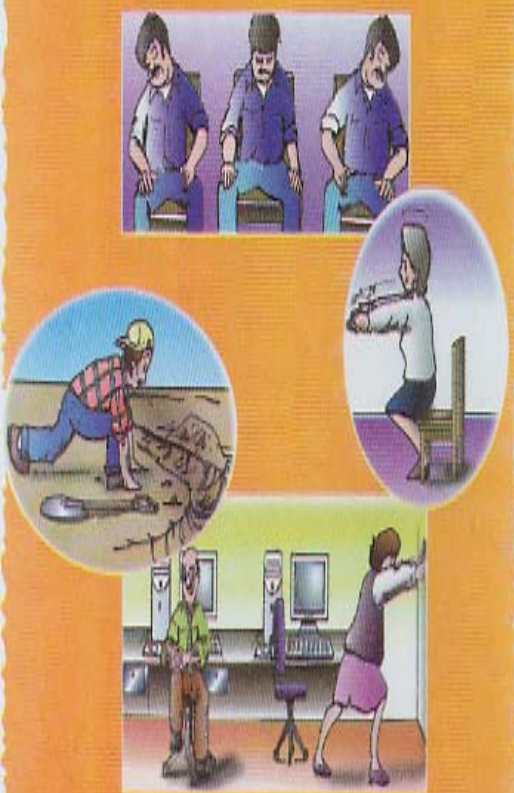


PREFIERA RECREARSE ACTIVAMENTE



TU SALUD GANA CON LA VIDA ACTIVA

REALICE PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO



REALICE EJERCICIOS 30 MINUTOS
3 VECES POR SEMANA



ADECUE LA INTENSIDAD A SU RITMO PERSONAL



GUÍA PARA UNA VIDA ACTIVA

El 70% de los chilenos no hace ningún tipo de actividad física. Esta alta tasa de sedentarismo afecta la salud de los chilenos que se enferman y mueren principalmente por problemas del corazón y cerebro, cáncer, accidentes, salud mental y problemas relacionados con la obesidad. Gran parte de estas enfermedades se reducirían si nuestra población realizara más actividad física.

Sin embargo el estilo de vida moderno no la facilita: el exceso de televisores, vehículos, artículos electrónicos que inducen a no moverse, sumado a la inseguridad de nuestras calles, falta de espacios públicos para la recreación, exceso de horas de trabajo y tiempo perdido en trasladarnos, promueven una vida sedentaria. En Chile la gente no sólo no hace ejercicio ni camina, sino que simplemente no se mueve.

**Te invitamos a comenzar
una vida activa**

El Consejo VIDA CHILE convocó a un grupo de profesionales de los Ministerios de Salud, Educación, del Instituto Nacional del Deporte y de las Universidades, para elaborar recomendaciones que promovieran una vida más activa en la población chilena. El trabajo de los grupos técnicos fue complementado con el aporte de especialistas provenientes de Sociedades Científicas, Colegios Profesionales, Servicios de Salud, Centros de Educación, Recreación y Deportes quienes trabajaron con una metodología de consensos. Finalmente se contó con asesoría de expertos extranjeros y científicos sociales que las validaron en 20 grupos focales distribuidos por sexo, edad y nivel socioeconómico en cuatro regiones del país.

El resultado de este proceso son las *Guías para una Vida Activa*, con orientaciones muy simples y claras. Nuestro único objetivo es incentivar la actividad física bajo diversas modalidades y en cualquier lugar o circunstancia, sin requerir para ello de grandes instalaciones ni equipos, sino principalmente la voluntad de dejar el sedentarismo que tanto daño está produciendo en la salud física y mental de nuestra población.

