



# ACTIVACIÓN FÍSICA

La actividad física abarca el ejercicio y otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, trabajo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas. Un nivel adecuado de actividad física mejora la salud ósea y funcional y es un determinante clave del gasto energético, por tanto, es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.



La Organización Mundial de la Salud (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija consumo de energía.



Área de Atención para Alumnos en Estado de Vulnerabilidad

