

Con motivo de la celebración del día de la **Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables** se ha elegido como eje central de las actividades a desarrollar en las 5 universidades valencianas la **Actividad Física**.

Tal como define la OMS la actividad física es “*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía*”.

Pero es importante diferenciar entre "actividad física" y "deporte". El deporte es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física y habitualmente con fines competitivos. La actividad física, por su parte, es el movimiento corporal que se lleva a cabo en los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Realizar actividad física, por lo tanto, es una necesidad social, no solo individual, que exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea, con claras repercusiones en la salud integral de las personas.

Es por ello que desde la **Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables** queremos trasladar el compromiso que la misma tiene para potenciar, planificar y desarrollar estrategias que identifiquen e incorporen de manera integrada la actividad física en las comunidades universitarias.

Más allá de los conocidos beneficios para la prevención de enfermedades, la actividad física contribuye al aumento de la autoestima que se ha demostrado se asocia a una dieta más sana y equilibrada que repercuten en un aumento de la esperanza de vida.

La actividad física se incorpora pues como un eslabón más en la importante cadena de activos saludables que desde la **Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables** se trabaja en identificar, coordinar y potenciar con el objetivo de lograr

que las personas que estudian, trabajan y conviven en la universidad tengan mayores y mejores oportunidades individuales y colectivas de salud.

Hoy día 12, por tanto, se llevarán a cabo acciones tendentes a sensibilizar a todos en la importancia de integrar la actividad física como parte de una vida dinámica, alegre y saludable en el entorno de trabajo y estudio de nuestras universidades, que es el compromiso que adquieren y manifiestan las 5 Universidades de la **Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables para lograr Salud Paso a Paso** de manera continuada e integrada.