

CONVOCATORIA OFICIAL 2026

“Mes de conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física /6 de abril de 2026”

Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS)

La Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS) y la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud, en coordinación con redes nacionales e internacionales, convocan a todas las Instituciones de Educación Superior (IES) a participar activamente en la conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física 2026.

Esta celebración tiene como propósito impulsar la participación masiva, inclusiva, intercultural y representativa de las comunidades universitarias en acciones que promuevan estilos de vida activos, entornos saludables y bienestar integral, en consonancia con el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018–2030 de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Objetivo

Fortalecer la colaboración interinstitucional entre universidades mexicanas y la Red Iberoamericana para el desarrollo de estrategias innovadoras, sostenibles y participativas que fomenten la actividad física, la salud y el movimiento social desde los entornos educativos.

Las IES participantes podrán desarrollar y compartir propuestas en torno a las siguientes líneas de acción:

1. Presentación de experiencias universitarias
 - Proyectos exitosos en promoción de la salud y actividad física.
 - Modelos de intervención en comunidades universitarias.
2. Talleres y sesiones interactivas
 - Estrategias salutogénicas, pausas activas, actividad física en espacios cotidianos.
3. Producción de contenido digital y campañas en redes
 - Videos, podcasts, blogs, infografías, entrevistas y activaciones digitales.
 - Movilización social con hashtags institucionales y colectivos.

4. Estrategias para el uso del tiempo libre y ocio activo
 - Programas recreativos, deportivos, culturales y al aire libre.
5. Ponencias, foros y mesas de diálogo
 - Entornos universitarios saludables, salud mental y actividad física.
 - Intersectorialidad y políticas institucionales de bienestar.

Redes convocantes

- Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS)
- Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud
- Red Española de Universidades Promotoras de la Salud
- Red Brasileña de Universidades Promotoras de la Salud
- Red Colombiana de Universidades Promotoras de la Salud
- Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud
- Red Panameña de Universidades Promotoras de la Salud
- Red Peruana de Universidades Promotoras de la Salud
- Red Puertorriqueña de Universidades Promotoras de la Salud

Requisitos de participación

1. Registro institucional por medio del enlace de Google Forms:

 <https://forms.gle/9UtKwErQAEv8D7YPA>

2. Fechas clave

- Fecha límite para confirmar participación: 01 de abril de 2026
- Envío de propuestas y actividades planificadas: 30 de abril de 2026
- Difusión masiva y activaciones: 1 al 30 de abril de 2026 (extendido por periodo de Semana Santa)

*Debido a la coincidencia con el periodo de Semana Santa, la convocatoria se extiende a lo largo de todo el mes de abril, convirtiéndose en el **Mes de Promoción de la Actividad Física**. Las universidades podrán desarrollar actividades durante todo el mes, adaptándose a sus calendarios locales.*

3. Información a compartir

- Nombre de la IES y responsable institucional.
- Breve descripción de la(s) actividad(es) programada(s).
- Estrategias digitales y de movilización social previstas.
- Redes sociales, materiales de difusión y alianzas locales.

Ideas para estrategias desde las IES

- Programas institucionales de activación física en espacios laborales y académicos.
- Alianzas con comunidades locales para la realización de eventos deportivos, caminatas, rodadas ciclistas, etc.
- Clubes de movimiento estudiantil y voluntariados en salud.
- Campañas de comunicación creativa con participación de estudiantes de comunicación, diseño y salud.
- Ferias de la salud activa con estaciones interactivas, evaluaciones físicas básicas y orientación nutricional.

¿POR QUÉ ES URGENTE Y NECESARIO MOVERNOS?

La actividad física frecuente —entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía— no solo fortalece el organismo, sino que protege y mejora la salud mental.

De acuerdo con especialistas en actividad física del **Instituto Nacional de Salud Pública (INSP)** de México, la práctica regular de actividad física:

- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad en la población adulta, con o sin discapacidad, así como la depresión postparto.
- Mantiene la salud cognitiva: favorece la velocidad de procesamiento, la memoria y la función ejecutiva.
- Protege la estructura y función del cerebro, disminuyendo el riesgo de deterioro cognitivo y enfermedades como el Alzheimer.
- En niñas, niños y adolescentes, favorece la ejecución de tareas, el compromiso escolar y el aprovechamiento académico.

En cuanto a los beneficios físicos, la actividad física reduce significativamente el riesgo de padecer:

- Hipertensión arterial
- Enfermedad coronaria
- Accidentes cerebrovasculares
- Diabetes tipo 2
- Al menos tres tipos de cáncer

Actividad física, equidad y salud integral

Estudios recientes a nivel global (publicados en 2026) refuerzan la urgencia de promover la actividad física con un enfoque de equidad e inclusión. Se ha documentado que:

- La actividad física no solo previene enfermedades cardiometabólicas, sino que también fortalece el sistema inmunológico, reduce el riesgo de infecciones graves (como COVID-19) y mejora la salud mental, incluyendo la depresión y la ansiedad.
- Existen profundas desigualdades en el acceso a la actividad física según género, nivel socioeconómico y contexto geográfico. Las mujeres, las personas de bajos recursos y quienes viven en países de ingresos bajos y medios tienen menos oportunidades de realizar actividad física por elección (ocio) y más por necesidad (transporte o trabajo), a menudo en condiciones inseguras o precarias.
- Es fundamental diferenciar entre actividad física por necesidad (laboral, transporte forzado) y actividad física por elección (ocio, deporte, recreación). La primera puede no conferir los mismos beneficios para la salud y, en ocasiones, se realiza en entornos que ponen en riesgo el bienestar.
- Promover la actividad física implica también garantizar entornos seguros, dignos y accesibles para todas las personas, reconociendo que el movimiento es un derecho y no una obligación impuesta por condiciones adversas.

A nivel poblacional, la inactividad física se considera uno de los principales factores de riesgo modificables para mejorar la salud y la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la señala como el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel global.

Pese a los múltiples beneficios, la práctica de actividad física enfrenta obstáculos estructurales y cotidianos:

- Falta de tiempo en las rutinas diarias.
- Inseguridad en espacios públicos.
- Ausencia de infraestructura adecuada y escasez de espacios verdes (parques, jardines, ciclovías, áreas recreativas).

Estas barreras no son menores: limitan el derecho a moverse y profundizan las desigualdades en salud.

Desde la salud pública y la promoción de la salud, se proponen estrategias viables y de alto impacto:

1. Incorporar el movimiento en las rutinas diarias: usar escaleras en lugar de elevador, caminar o usar bicicleta para trasladarse, realizar pausas activas en el trabajo y en clases.
2. Fomentar el uso de espacios públicos: aprovechar parques, ciclovías, unidades deportivas y áreas recreativas comunitarias.
3. Impulsar políticas de salud pública que garanticen la creación, mantenimiento y seguridad de entornos propicios para la actividad física.
4. **Visibilizar y reducir las desigualdades** en el acceso a la actividad física, asegurando que las oportunidades de movimiento sean inclusivas, seguras y dignas para todas las personas, sin importar su género, condición socioeconómica o lugar de residencia.

Mes de abril: #EsTiempoDeMoverse

Cada 6 de abril se conmemora el Día Mundial de la Actividad Física, fecha impulsada desde 2002 por la OMS.

Este año, bajo el lema "Es tiempo de moverse", la convocatoria busca concienciar, activar y transformar los entornos universitarios en territorios de movimiento, bienestar y salud integral, reconociendo que moverse es un derecho y una necesidad. No se trata solo de estética, sino de bienestar integral, justicia social y calidad de vida. Para lograr un cambio sostenible, es fundamental que las universidades, los gobiernos y la sociedad civil trabajen de manera coordinada en la creación de entornos que faciliten la actividad física y promuevan hábitos saludables para todas las personas.

Llamado a las Instituciones de Educación Superior (IES)

Las universidades son espacios estratégicos para incidir en la salud de miles de personas: estudiantes, docentes, personal administrativo y comunidades aledañas.

La Red Iberoamericana y la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud invitan a cada IES a sumarse con acciones concretas, creativas y colectivas.

No se trata de un evento aislado: es la oportunidad de sembrar una cultura del movimiento que perdure todo el año, con un enfoque inclusivo que reconozca y reduzca las desigualdades en el acceso a la actividad física.

[#DíaMundialDeLaActividadFísica](#) [#UniversidadSaludable](#) [#RMUPS](#) [#RIUPS](#) [#Bienestar](#)
[#Actívate](#) [#SaludIntegral](#)

Referencias

- Salvo, D., Crochemore-Silva, I., Wendt, A., Tarp, J., Shiroma, E. J., Simpson, R. J., Lee, I.-M., Ekelund, U., Cerin, E., Keita, Y., Bauman, A., Hallal, P. C., Ramirez Varela, A., Pratt, M., Reis, R., Hinckson, E., Ding, D., Kohl, H. W., III, & Sallis, J. (2026). Physical activity for public health in the 21st century. *Nature Medicine*, *32*(3), 1–16.
<https://doi.org/10.1038/s41591-026-04237-5>
- Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- <https://rafapana.org/gacetilla-de-prensa-para-el-dia-mundial-de-la-actividad-fisica-2026/>
- <https://insp.mx/avisos/6-de-abril-dia-mundial-de-la-actividad-fisica>
- <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>