

# > Movámonos a movernos

La actividad física importa



1

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un **mínimo de 60 minutos de actividad física diaria**.

2

**8 de cada 10** personas de entre 5 y 17 años **son inactivas** en Chile.

3

**El hábito es una conducta repetitiva** en un contexto específico y con un carácter prácticamente inintencionado.

4

**Hemos perdido una oportunidad para reducir el cáncer y las cardiopatías, así como mejorar la salud mental y el bienestar,** mediante el aumento de la actividad física.

