

“ES TIEMPO DE MOVERSE” ES EL LEMA DE ESTE AÑO PARA DICHA CELEBRACIÓN

## Toda la Región del Maule se suma al Día Internacional de la Actividad Física

• Jornada busca concientizar sobre la importancia del movimiento, el ejercicio físico y la vida sana.

POR RODRIGO ORELLANA SALAZAR

**CURICÓ.** En la mayoría de las 30 comunas de la Región del Maule, hoy se realizarán actividades con motivo del Día Internacional de la Actividad Física, que en el mundo, cada 6 de abril se celebra gracias al impulso que brindó la Organización Mundial de la Salud para combatir el sedentarismo. “Es tiempo de moverse” es el lema de este año para dicha celebración, en una convocatoria que busca concientizar, activar y transformar los entornos, en territorios de movimiento, bienestar y salud integral, reconociendo que moverse es un derecho y una necesidad.

### LEY 21.007

Bajo este alero, es que hoy muchas comunas de la región tendrán actividad física, especialmente con sus escolares, destacando este día mundial

que se celebra en diversas partes del planeta, aunque en Chile igualmente se ha destinado este día para conmemorar el Día Nacional del Deporte que paralelamente generará actividades gratuitas en todo el país, promoviendo el movimiento, la inclusión y la vida sana. En este Día Nacional del Deporte, desde el ministerio del deporte señalan que este día “es una gran fiesta ciudadana que contempla realización de actividades deportivas y recreativas gratuitas en todo el país. Bajo el lema ‘El deporte tiende puentes y derriba barreras’ escogido por Naciones Unidas para esta edición, se destaca la capacidad única del deporte para fomentar la inclusión social, la convivencia y la paz, especialmente en un mundo cada vez más diverso y desafiante. Así, el deporte se consoli-

da como una poderosa herramienta para el desarrollo humano, la cohesión social y el fortalecimiento de las comunidades”. Chile adoptó esta conmemoración del Día Nacional del Deporte mediante la ley N° 21.007, promulgada en 2017, alineándose con las directrices impulsadas por ONU a nivel nacional. Dentro de las actividades masivas por ese día, se ha programado para el próximo 11 de abril la llamada “Corrida más grande de Chile” que tendrá en diversas ciudades de todo el país una carrera de 3 y 5 kilómetros, donde además habrá zumba flúor música en vivo y un ambiente familiar.

### MOVIMIENTO ES SALUD

En esta jornada destaca el objetivo de fomentar la realización de al menos 30 minutos diarios de actividad física para prevenir enfermedades como la obesidad, diabetes e hipertensión, mejorando el bienestar físico y mental. Entre las actividades que se recomienda está el caminar, el correr, bailar y cualquier ejercicio físico que permita la activación corporal y del corazón. La actividad física es reconocida como cualquier movimiento corporal que trabaje los músculos y requiera más energía que descansar. La actividad física es movimiento que mejora la salud y se recomienda para personas a partir de los tres años, destacando actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular, fortalecimiento óseo, equilibrio y flexibilidad. Se reconoce el ejercicio como una actividad planificada, estructurada y beneficiosa para muchas partes del cuerpo, especialmente para el corazón y pulmones, órganos claves para la vida. Las organizaciones, además que se preocupan por el cuidado y educación para la salud del cuerpo, señalan que “estar físicamente activo es una de las mejores formas de mantener en un corazón sano” y se destaca incluso que “cantidades pequeñas de actividad física son positivas para la salud, pues uno cuanto más activo sea, más beneficios tendrá para el cuerpo humano”.



Hoy los escolares serán los grandes protagonistas en el Día Mundial de la Actividad Física.