

Fecha: 05-04-2024  
Medio: El Informador  
Supl.: El Informador  
Tipo: Noticia general  
Título: Una oportunidad para mejorar nuestro estilo de vida

Pág.: 2  
Cm2: 291,8  
VPE: \$ 82.865

Tiraje: 1.400  
Lectoría: 4.200  
Favorabilidad: ☐ No Definida

## OPINIÓN

Viernes 05 de Abril de 2024

Día Mundial de la Actividad Física:

# Una oportunidad para mejorar nuestro estilo de vida

**Por: Aldo Osorio Poblete**  
**Director de Carrera Ciencias del Deporte y Actividad Física**  
**Universidad Santo Tomás Temuco**

Como cada año, el 6 de abril se celebra una fecha especial "el Día Mundial de la Actividad Física". Este día, está dedicado a promover la importancia de mantenernos activos y saludables y nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre los beneficios que tiene la actividad física y cómo aporta a nuestras vidas.

En un mundo cada vez más sedentario, donde las horas frente a pantallas ocupan gran parte de nuestro tiempo, se hace fundamental recordar la importancia de mover nuestro cuerpo, la actividad física no solo fortalece nuestros músculos y mejora nuestra salud, sino que también tiene un impacto positivo en nuestra salud mental y emocional y va desde

reducir el estrés y la ansiedad hasta aumentar nuestra autoestima y mejorar nuestros estados de ánimo, los beneficios de mantenernos activos y movernos son muchos.

El Día Mundial de la Actividad Física nos invita a tomar conciencia de nuestro estilo de vida y a comprometernos a incorporar más movimiento y ejercicio físico a nuestro día a día ya sea a través de deportes, de ejercicio planificado, de actividades aeróbicas, yoga, baile o simplemente caminar al aire libre.

La celebración de este día busca sensibilizar sobre los riesgos asociados con el seden-

tarismo, como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y otros problemas de salud y este año más que nunca, se hace crucial reconocer el papel fundamental que la actividad física juega en nuestra salud y bienestar. Hagamos del ejercicio y de la actividad física parte de nuestras vidas provocando la necesidad de mantenernos activos incluso en tiempos difíciles.

En resumen, se celebra el Día Mundial de la Actividad Física para inspirar a las personas a adoptar un estilo de vida más activo, mejorar la salud y crear entornos que apoyen la práctica regular de ejercicio físico.