

DÍA ACTIVIDAD FÍSICA

Alumnos de colegios curicanos celebraron

POR CYNTIA LEMUS SOTO

CURICÓ. Niños de distintas edades participaron ayer en una iniciativa que se desarrolló en dependencias de la Oficina de la Juventud y en el Parque Cerro Carlos Condell. Todo ello enmarcado en la conmemoración del Día de la Actividad Física.

“Nos reunimos con distintos colegios curicanos con la finalidad de celebrar este día. Para lo cual, subimos hasta el mirador del sector El Planchón donde desarrollamos actividades deportivas y juegos para promover las habilidades motrices básicas”, indicó Gustavo González, administrador Parque Cerro Carlos Condell, quien enfatizó la importancia de trabajar con menores de edad. Esto en el marco de los altos índices de obesidad que afectan a la población infantil. “Existe una alarma importante a nivel mundial. Por eso, es importante ejecutar este tipo de iniciati-

vas para combatir el sobrepeso en los niños y así prevenir enfermedades crónicas cuando estos sean adultos”, aclaró González, quien mencionó que el deporte contribuye a fortalecer los huesos y músculos.

“Hoy en día, el cerro cuenta con los espacios para difundir y promover varias actividades deportivas”, precisó.

Cabe mencionar que el Día de la Actividad Física se celebra cada 6 de abril para concientizar sobre la importancia del movimiento diario para la salud integral, previniendo enfermedades no transmisibles y el sedentarismo.

Esta conmemoración fue impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2002 con el fin de promover al menos 30 minutos diarios de ejercicio, desde caminar hasta bailar, para mejorar la salud física y mental.