

Día Mundial de la Actividad Física.

El próximo sábado 06 de Abril se celebra el día mundial de la actividad física, esto lo propuso la OMS (Organización Mundial de la Salud) y su intención se basa en la necesidad de sensibilizar a la población para que adquiera estilos de vida saludables. La actividad física moderada con regularidad (mínimo 3 veces por semana y sobre 25 minutos cada sesión), es una de las maneras más sencillas y económicas de mejorar la salud y mantenerse saludable. Así es, la practica habitual de actividad tiene el potencial, de prevenir y controlar ciertas enfermedades, (como el estrés, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo II, la obesidad hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama, depresión, osteoporosis, etc.),

Según la OMS consciente de lo anterior, advirtió que la inactividad física es la principal causa básica de enfermedad y discapacidad, y es responsable en el mundo de más de dos millones de muertes al año. Constatar esta relación lleva a la OMS a proponer que a partir del 2002, se celebre el día Mundial de la Actividad Física, y une esta celebración a la del Día Mundial de la Salud.

El gobierno de Chile por su parte, convencido de las causas del problema de salud pública, no se quedó atrás y puso en marcha el Programa, "ELIGE VIVIR SANO", que pretende "promover un cambio cultural en la población, a través de un trabajo intersectorial y en alianza con el sector privado, y está orientado a motivar a los ciudadanos para elegir ente aquellos medios y actividades que den a las personas una mejor y más larga vida". (Ministerio de Educación, gobierno de Chile, División de Educación General, Transversalidad educativa, Unidad de Deportes y Recreación). –

Toda institución social, comunitaria y educativa debe considerar disponer de espacios y del tiempo necesario para promover la salud mediante la actividad física, ya que está más que claro cuáles son sus grandes beneficios para la persona que las practica como para la comunidad que las comparte. Por lo anterior, como una manera de incentivar al deporte y a la actividad física, es que debiera fomentarse permanentemente, caminatas recreativas, juegos deportivo-recreativos, corridas familiares, etc.

"Los doctores del futuro no darán medicina, sino que interesarán a sus pacientes en el cuidado del cuerpo, la dieta y la causa y prevención de las enfermedades"(Thomas Edison).

Andrés Flores Tobella
Profesor de Estado en Educación Física
©Magister en Ciencias de la Actividad Física y Salud