



Carrera de Preparador Físico de Santo Tomás entrega recomendaciones y sugerencias en el marco del Día Mundial de la actividad física

El ser humano está diseñado para moverse y es así cómo vivían nuestros antepasados, pero en la actualidad la inactividad física en Chile nos dice lo contrario. La población de jóvenes de entre 11 y 17 años ha alcanzado una inactividad física de un 87%, los adultos presentan una tasa del 26,5% y la población de 70 años o más registra un 33% en el reporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Con todo este registro, nos damos cuenta de que nuestra población está reduciendo el movimiento corporal y ello trae lesiones y enfermedades, ya

tural y con ella nuestro cuerpo sufre.

El 23 de agosto de 2013, las Naciones Unidas proclamaron el 6 de abril como el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz para concienciar acerca del papel que el deporte puede desempeñar en la promoción de los derechos humanos y el desarrollo económico y social.

En este sentido, el área de actividad Física y deportes de Santo Tomás Copiapó, a través de su directora, Karen Martínez Cornejo, entrega una serie de sugerencias y recomendaciones.

"Es importante decir que la actividad física es la medicina más económica que puede tener y aplicar el



ta todo lo anterior, y como profesional del área de la actividad física, creo que es muy importante realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa; se pueden sumar períodos más cortos de actividad física a lo largo del día; alternar entre actividad moderada e intensa; probar con el entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT) y, por último, se puede dividir la actividad física en períodos más cortos de ejercicio", comentó.

Sobre qué actividades cotidianas

la salud de las personas, la jefa de carrera del Preparador físico de Santo Tomás Copiapó destacó que "las más comunes pueden ser Caminar, Subir escaleras, Correr, Jugar, Bailar, andar en bicicleta, Nadar, hacer Yoga, Realizar trabajos de jardín, Participar en juegos y actividades recreativas. Lo importante es hacer actividad física y no ser sedentario".

Cabe destacar, que la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) es la agencia principal de las Naciones Unidas para la Educación Física y el Deporte (EFD) y cree que el deporte es un poderoso vehículo para la inclusión social, la igualdad de género y la capacitación de los jóvenes, con beneficios que se sienten mucho más allá de los estadios. En efecto, los valores que se adquieren en el deporte ya a través de él -como el juego limpio y el espíritu de equipo- tienen un valor incalculable para toda la sociedad.