



Festejarán el Día Mundial de la Salud y la Actividad Física en el Paseo Arauco

Toda la familia chillaneja podrá sumarse este viernes 11 de abril, entre las 10.00 y 13.00 horas, en el Paseo Arauco, a la Celebración del Día Mundial de la Salud y la Actividad Física, evento que organiza la Dirección de Deportes y Recreación con el respaldo de la Dirección de Salud Municipal, con el objetivo de promover la vida activa y saludable para tener un bienestar general.

“Queremos invitar a toda la comunidad a participar en la celebración del Día Mundial de la Salud y la Actividad Física, que fueron instaurados en 2002 por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El objetivo es concientizar a la población sobre los beneficios de la actividad física para la salud, promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar y concientizar que la vida activa y saludable es fundamental para un bienestar general”, recalcó Hernán Blasco, asesor deportivo de la Dirección de Deportes y Recreación del municipio de Chillán.

La actividad al aire libre, en la que se espera participen niños, jóvenes, dueñas de casa, adultos y adultos mayores, contempla una serie de manifestaciones deportivas y recreativas. El programa incluye circuitos de motricidad, fútbol tenis, baile entretenido, una exhibición de programas con diversos talleres y además se instalará un stand de la Dirección de Salud Municipal y un punto de vacunación entre las 10.00 y 13.00 horas.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños y adolescentes de entre 5 a 17 años deben realizar 60 minutos de actividad física diaria. Los adultos entre 18 años y 64 años, 150 minutos semanales o 75 de actividad física vigorosa a la semana.
