

La actividad fue organizada por las carreras del área de Deportes

## Santo Tomás impulsa la vida activa en el Día Mundial de la Actividad Física

● La jornada tuvo como propósito promover la vida saludable y generar conciencia sobre los beneficios del ejercicio físico.

**Christian Jiménez**  
cijimenez@elpinguino.com

Las carreras de Santo Tomás Punta Arenas: Preparador Físico y Técnico en Deportes, fueron las protagonistas de impulsar una jornada que incluyó ejercicios, bailes y concursos, logrando una entusiasta participación de estudiantes, especialmente de primer año, así como de docentes y colaboradores. La iniciativa no solo buscó fomentar el movimiento, sino también generar instancias de integración y bienestar para toda la comunidad tomasina.

### 87 por ciento

De inactividad física en jóvenes entre 11 a 17 años develó un reciente informe de la Organización Mundial para la Salud.

Mario Villegas, director del área de Deportes de Santo Tomás Punta Arenas, destacó la iniciativa y la importancia del movimiento en la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo.

“Es importante señalar que la actividad física es la medicina más económica que puede tener y aplicar el cuerpo humano. Recomiendo realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa; y lo mejor es que se pueden sumar pequeños períodos de actividad a lo largo del día”, explicó.

El docente agregó que esta preocupación se hace aún más urgente si se consideran las cifras entregadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que revelan un 87% de inactividad física entre jóvenes de 11 a 17 años y un 26,5% en adultos, una realidad que también afecta a Chile.

La jornada se alineó con la conmemoración del Día

“*Recomiendo realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada, y lo mejor es que se pueden sumar pequeños períodos de actividad a lo largo del día.*”

Mario Villegas, director del Área de Deportes Santo Tomás.

Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, fecha que busca visibilizar el papel fundamental del deporte en la promoción de los derechos humanos, la igualdad de géne-



El patio techado de Santo Tomás fue el epicentro para la jornada recreativa de actividad física.

ro y el desarrollo económico y social.

Con esta intervención, Santo Tomás Punta Arenas reafirma su compromiso con la formación de profesionales del área del deporte

y la salud, así como con la promoción del bienestar integral, el trabajo en equipo y la vida activa dentro y fuera del aula.

Este año, Santo Tomás en Punta Arenas recibió a 37 nue-

vos estudiantes en la carrera de Preparador Físico y a 23 de la primera promoción de la carrera de Técnico en Deportes, alcanzando un total de 101 alumnos en estas áreas.