

En Punta Arenas

Santo Tomás Punta Arenas celebró el Día Mundial de la Actividad Física

● La actividad fue organizada por las carreras del Área de Deportes y reunió a estudiantes, docentes y demás funcionarios en torno a la importancia del ejercicio y la vida activa.

Crónica

periodistas@elpinguino.com

Con el objetivo de promover la vida saludable y generar conciencia sobre los beneficios del ejercicio físico, las carreras del Área de Deportes de Santo Tomás Punta Arenas organizaron una jornada conmemorativa en el marco del Día Mundial de la Actividad Física.

La actividad, impulsada por las carreras Preparador Físico y Técnico en Deportes, 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.

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. Recomendando realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa; y lo mejor es que se pueden sumar pequeños periodos 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 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 género 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 Punta Arenas recibió a 37 nuevos 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. Esta cifra refleja el creciente interés por formarse en disciplinas vinculadas al deporte y la promoción de estilos de vida saludables.



La actividad incluyó ejercicios, bailes y concursos.

 CONEXIÓN AEROPUERTO
PUNTA ARENAS



Buses Fernández
la marca patagónica

