



Conmemoraron su segundo aniversario, en el centro recreativo “Los Nogales”

Este sábado 7 de agosto se celebró el segundo aniversario de la Feria de la Actividad Física, donde a través del Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física realizaron un gran evento desde las diez de la mañana en el centro recreativo “Los Nogales”. Al evento acudieron dos mil chihuahuenses que a lo largo de estos dos años se han acercado a los diferentes programas de activación física, que corren a cargo del Departamento de Promoción en Barrios y Colonias de la Subdirección de Cultura Física del Instituto Chihuahuense del Deporte.

En el programa, se contó con la presencia de las autoridades deportivas estatales, quienes a la par con los asistentes realizaron las diferentes actividades, como fueron; estiramiento muscular, rutina de ejercicios con música, caminata recreativa, concursos, posteriormente se dio paso a la rifa de las bicicletas, balones de futbol soccer, basquetbol y voleibol, finalmente el convivió continuó con el disfrute de las instalaciones como las áreas verdes y de comida, siendo la alberca el atractivo principal para los pequeños.

El Director del Instituto Chihuahuense del Deporte y Cultura Física, señaló; “Realizar esta Feria de la Actividad Física es con la finalidad de que todos los sectores de la población conozcan los mecanismos para activarse en casa, en la escuela o en el trabajo, siendo lo recomendado 30 minutos al día y con ello disminuir los altos índices de obesidad con los que cuenta nuestro país.”

Los principales problemas de salud, son enfermedades como la diabetes, hipertensión y obesidad, que son generados por una mala alimentación, por la nula actividad física entre la

Escrito por Redacción

Lunes, 09 de Agosto de 2010 06:46

sociedad, generando sedentarismo principalmente en niños y jóvenes.

“Invitamos a los chihuahuenses a acercarse a los promotores deportivos para conocer los diferentes programas y llevarlos acabo en compañía de la familia, haciendo un uso adecuado de las diferentes instalaciones deportivas en las que se llevan acabo estos programas” concluyó el directivo.

La Feria de la Actividad Física se realiza de forma simultánea en todos los estados de la república mexicana, invitando a la población a activarse para mantenerse sanos.