

El Inder convoca a un maratón aerobio virtual este 6 de abril.

Por: Tony Díaz.

CON un maratón aerobio virtual, entre otras actividades, será celebrado en Cuba el Día Mundial de la Actividad Física, devenido en jornada del 2 al 6 de abril.

La máxima de que un poco de actividad física vale mucho presidirá las acciones en momentos en que la humanidad enfrenta una de las peores pandemias que la ha asolado.

«El propósito es promover el movimiento físico para conseguir buena salud y bienestar», dijo a **JIT** Eva García Virelles, metodóloga de actividad física comunitaria del Inder.

«Aunque la actividad central tendrá lugar el día 6 con el maratón aerobio virtual, proponemos movernos, activarnos desde el día 2 en cada confín de Cuba», amplió.

«Recomendamos realizar ejercitación libre o coreográfica con pasos básicos y de bailes favoritos, nuevas tendencias de FITNESS, con implementos deportivos y otros medios del hogar. Lo importante es participar de forma divertida en el Día Mundial de la Actividad Física», resaltó.

«Con este Día se busca elevar la conciencia de la población sobre la percepción de los riesgos asociados al sedentarismo y ponderar la importancia de la práctica sistemática de actividad física en la salud, educación, inclusión, igualdad y desarrollo sostenible», indica la convocatoria de la Dirección General de Educación Física y Deportes para Todos del Inder.

Ello respalda la solicitud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que mediante una resolución de 2002 solicitó a sus estados miembros celebrar el Día Mundial de la Actividad Física, también conocido como *Move for Health*.

En 2013 la Organización de Naciones Unidas (ONU) estableció el 6 de abril como Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, fecha en que se reconoce el potencial de esta actividad para crear un entorno favorable en el planeta para conseguir los objetivos de desarrollo del milenio.

Este Día busca elevar la conciencia sobre la percepción de los riesgos asociados al

sedentarismo y ponderar la importancia de la práctica sistemática de actividad física en la salud, educación, inclusión, igualdad y desarrollo sostenible, destaca la convocatoria.

Se convoca a activarse de forma individual, en parejas o grupos, buscando la participación de la familia desde el hogar y entornos seguros. Se reitera la necesidad de cumplir las medidas higiénico-sanitarias.

Igualmente sugiere escoger la actividad de preferencia y no permitirse un día inactivo, así como compartir historias de vida, consejos, imágenes, videos de buenas prácticas en el grupo de Facebook Cuba Activa y Saludable.

Para ello propone emplear las etiquetas #InderCuba, #DíaMundialDeLaActividadFísica, #CubaActivaySaludable y #DeporteParaElDesarrolloyLaPaz