

Con actividad física regular, Antioquia promueve estilos de vida saludables en sus habitantes

- Itagüí, con la Ola del Movimiento, se unió al Día Mundial de la Actividad Física.
- Medellín dijo presente, con clases de rumba y aeróbicos en la Plaza Suramericana.
- Son 123 los municipios del departamento que celebran este día, durante esta semana, con jornadas para todos sus habitantes.



El gerente de Indeportes, Héctor Fabián Betancur Montoya, participó del acto de apertura de la Ola del Movimiento, evento que realizó Itagüí, Antioquia, para celebrar el Día Mundial de la Actividad Física. Foto: Rodrigo Mora Quiroz – Indeportes Antioquia.

Medellín, Antioquia (Oficina de Prensa Indeportes Antioquia 49-2022). Con actividades que promueven el movimiento físico en las nueve subregiones del departamento, los habitantes de 123 municipios de Antioquia participaron del Día Mundial de la Actividad Física, el cual se celebra cada 6 de abril.

El gerente de Indeportes Antioquia, Héctor Fabián Betancur Montoya, expresó: “es un día de fiesta y de celebración conjunta con los municipios. El Día Mundial de la Actividad Física es una invitación para retomar acciones que lleven a las personas a encontrar su bienestar, a través de la prevención de las enfermedades no transmisibles”.

Precisamente, con la presencia del Gerente de Indeportes Antioquia en el acto de apertura, Itagüí se unió con la Ola del Movimiento a esta celebración, con actividades físicas y recreativas, caminatas y rumbas aeróbicas, que integraron a estudiantes, adultos mayores, madres gestantes, servidores públicos y comunidad en general.

“Más de 6 mil personas en nuestro territorio están unidas a la Ola del Movimiento. Esto es muy importante porque tenemos que tener nuestro cuerpo y nuestra mente sana. Por esto incentivamos a seguir fortaleciendo la actividad física en toda la comunidad”, manifestó José Fernando Escobar Estrada, alcalde de Itagüí.



Con clases de rumba y aeróbicos en la Plaza Suramericana, en Medellín, el Inder de Medellín e Indeportes Antioquia celebraron el Día Mundial de la Actividad Física. Foto: Rodrigo Mora Quiroz – Indeportes Antioquia.

Por su parte, con clases de rumba, aeróbicos y asesorías en temas de salud en la unidad deportiva Atanasio Girardot, el Inder de Medellín e Indeportes Antioquia celebraron el Día Mundial de la Actividad Física, con el propósito de crear conciencia entre los ciudadanos para que tengan hábitos de vida saludables.

Cristian Sánchez Vásquez, director del Inder de Medellín, explicó: “debemos hacer actividad física para mejorar las condiciones de vida, la salud y prevenir enfermedades. En la ciudad, en las 16 comunas y 5 corregimientos, tenemos alrededor de 1.400 puntos activos que nos posibilitan tener una oferta para adultos mayores, adultos, niños y jóvenes”.

El Inder de Medellín tiene diferentes programas de actividad física en toda la ciudad con los que atiende, de manera regular, a 129.611 personas. Entre tanto, Indeportes Antioquia, con su programa “Por su salud muévase pues”, atendió a 97.129 personas en el 2021 en 124 municipios con 3.527 grupos regulares, no regulares y esporádicos, tanto en zonas urbanas como rurales del departamento.

La inactividad física, los malos hábitos alimenticios y el tabaquismo son la mayor causa de muerte en el mundo, reflejado en enfermedades crónicas no transmisibles como cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares y pulmonares.

“Aumentar la actividad física, en cualquiera de sus expresiones por lo menos cinco o diez minutos, disminuye la prevalencia de 41 millones de muertes que por falta de actividad física hay en el mundo”, indicó el médico Oscar Mario Cardona Arenas, jefe de Medicina Deportiva de Indeportes Antioquia.

En total, 123 municipios de Antioquia celebraron el Día Mundial de la Actividad Física, en el marco la programación de la Semana del Movimiento de Indeportes Antioquia, la que comenzó a celebrarse desde el lunes 4 y va hasta el domingo 10 de abril.

Oficina Asesora de Comunicaciones - Indeportes Antioquia
Oficina de Prensa. Teléfono: 520 08 90, ext. 1035
prensa@indeportesantioquia.gov.co

