Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Sólo 4 de cada 10 mexicanos hace actividad física mínima

Anuncian Congreso Interdisciplinario de Deportes

Poco menos de 40 por ciento de la población no cumple con la recomendación de realizar por lo menos 150 minutos al día de actividad física para mantenerse saludables, aseguró Juan Ricardo López Taylor, director del Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y Salud, del CUCS.

Lo más preocupante, dijo, es que son los jóvenes y los niños quienes menos cumplen con ello, lo que ha derivado en los problemas de salud pública por obesidad, sobrepeso, diabetes y enfermedades crónico degenerativas que presenta la población mexicana.

De acuerdo con datos del Plan Nacional de Desarrollo del gobierno federal, 80 por ciento de los mexicanos no hacen deporte; y 7 por ciento de población adulta sí realiza alguna actividad física, pero no cumple con las expectativas mínimas de salud, aseguró Martín Campechano Contreras, delegado en México del Instituto Iberoamericano de Derecho Deportivo.

En rueda de prensa para dar a conocer los detalles del Congreso Interdisciplinario de Deportes, los especialistas aseguraron que el deporte es un elemento fundamental en la vida de cualquier persona que previene no sólo problemas físicos y mentales sino también ayuda a disminuir los problemas sociales por los que atraviesa el país.

“El deporte es una ayuda para los pueblos como fenómeno de pacificación social. Nos va a generar una válvula de escape social que necesitamos para enfrentar las problemática que tenemos como país y estado”, aseguró Campechano Contreras.

Incluso, a partir de 2009 el acceso al deporte se elevó a categoría de derecho constitucional, por lo que el Estado tiene la obligación de proveer los espacios necesarios para que la población pueda ejercer este derecho.

El Congreso Interdisciplinario de Deportes se llevará a cabo el 1 y 2 de septiembre en el Auditorio Salvador Allende del Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, con la presencia de especialistas en diversas disciplinas relacionadas con la actividad física.

Guadalajara, Jal., 30 de agosto de 2011
Texto: Mariana González
Fotografía: Adriana González
Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Congreso Interdisciplinario de Deportes [1]
Juan Ricardo López Taylor [2]

Martín Campechano Contreras [3]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/solo-4-de-cada-10-mexicanos-hace-actividad-fisica-minima

Links
[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/congreso-interdisciplinario-de-deportes
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/juan-ricardo-lopez-taylor
[3] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/martin-campechano-contreras