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

Convocan a sumarse a semana por Día Mundial de la Actividad Física

A través de la Coordinación General de Servicios a Universitarios (CGSU) se invita a comunidad UdeG

“Jalisco se mueve, Jalisco se activa” es el programa del Gobierno del Estado al que se unirá la Universidad de Guadalajara, informó el doctor Gabriel Flores Allende, coordinador de Cultura Física, pues este 2 de abril, a las 10:00 horas, se invita a que se suspendan actividades laborales para llevar a cabo 30 minutos de ejercicio.

En 2002 la Organización Mundial de la Salud (OMS) pronosticó que para el año 2020 70% de muertes serían atribuidas a la inactividad física. Actualmente, la OMS considera que no es este el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial. Ante ello, Flores Allende subrayó la importancia de ejercitarse durante la jornada laboral y el tiempo libre. Para el caso del trabajo dijo que es necesario suspender esta actividad cada 45 minutos para realizar, al menos, ejercicios de estiramiento. Sobre el tiempo libre sugirió hacer ejercicio mínimo 30 minutos al día.

Respecto a la participación de la comunidad UdeG señaló que buscarán integrar a la Red Universitaria -incluidos los gremios- ajustándose a las actividades que cada centro universitario o preparatoria decida realizar.

Se convoca a participar también a un paseo ciclista este próximo 5 de abril, a las 8:30 horas, que tendrá dos puntos de partida: el CODE Paradero (General Marcelino Garcia Barragán, esquina Autlán 1820) y el CODE Metropolitano (parque Metropolitano) con llegada al Polideportivo CODE estadio de atletismo (avenida Alcalde 1360); mientras que el 6 de abril, a las 8:00 horas, habrá una pulsación denominada “Muévete y baila por tu salud” en la glorieta Minerva.

El 6 de abril es el Día Mundial de la Actividad Física. El Gobierno de Jalisco conmemorará esta fecha con actividades durante la semana.

A T E N T A M E N T E
“Piensa y Trabaja”
“Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco”
Guadalajara, Jal., 28 de marzo 2014

Texto: Andrea Martínez
Fotografía: Internet

Etiquetas:
Día Mundial de la Actividad Física [1]
Gabriel Flores Allende [2]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/convocan-sumarse-semana-por-dia-mundial-de-la-actividad-fisica

Links
[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/dia-mundial-de-la-actividad-fisica
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/gabriel-flores-allende