

Promueven estilos de vida saludable con Mes de la Actividad Física

A partir del 11 de abril se realizarán activaciones físicas, “webinars”, charlas y actividades que fomenten la salud entre estudiantes universitarios y de preparatorias del SEMS

Bajo el lema de “Muévete y vive feliz”, centros universitarios y preparatorias de la [Universidad de Guadalajara \(UdeG\)](#) [1] se sumarán a las actividades por el Mes de la Actividad Física, mediante el cual se busca promover estilos de vida saludable entre estudiantes **desde el 11 de abril y hasta finales de mes**; se prevén mega activaciones físicas en sedes universitarias como el [Complejo Deportivo Universitario](#) [2] (CDU), el Museo de Arte de Zapopan (MAZ) y la Plaza de las Américas.

“Algo importante es que todos encuentren una forma de movimiento con la que se sientan convencidos, que les guste y que quieran seguir practicando el resto de su vida”, indicó el Jefe de la Unidad de Actividades Recreativas del [Sistema de Educación Media Superior \(SEMS\)](#) [3], Ricardo Alejandro Retano Pelayo.

Este evento se **enmarca en la celebración del Día Internacional de la Actividad Física y el Deporte para el Desarrollo y la Paz, e iniciará el 11 de abril con una mega activación física en el Gimnasio de usos múltiples del CDU, a las 09:00 horas.**

Del 15 al 19 de abril se prevé la etapa final del Campeonato Interprepas también en el CDU. Los días 15 y 17 tendrá lugar la macro clase “Trabaja tu fuerza por tu salud”, a las 17:00 horas, en la explanada del Departamento de Ciencias del Movimiento Humano del [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\)](#) [4].

A partir del 17 de abril los centros universitarios se sumarán a las mega activaciones físicas en sus planteles desde las 09:30 horas en distintas fechas, mientras que las preparatorias llevarán a cabo estas activaciones del 22 al 29 de abril.

“Para cerrar el mes, el 30 tenemos un encuentro de juegos tradicionales que se va a realizar en la Preparatoria 15, de 9:00 a 13:00 horas”, dijo Retano Pelayo, y añadió que estos eventos se suman a las capacitaciones constantes que reciben los alumnos en materia de vida saludable, alimentación, salud

mental y estrés, añadió Retano Pelayo.

El jefe del Departamento de Ciencias del Movimiento Humano del CUCS, doctor Juan Ricardo López y Taylor, estimó que sólo 60 por ciento de la población realiza algún tipo de actividad física, y consideró que aunque existen políticas públicas que la promueven aún es necesario dar seguimiento para acatar estas normas.

“Se trata de salud, se trata de convivencia y salud mental. Hoy, más que nunca, uno de los aspectos primordiales en favor de la actividad física es lo que se ha podido descubrir con la tecnología en relación con el potencial que tiene la actividad física en la salud mental”, relató.

Una oportunidad para moverse

El titular de la [Coordinación de Servicios a Universitarios](#) [5], maestro Juan Carlos Guerrero Fausto, mencionó que la promoción de la salud es uno de los objetivos de esta Casa de Estudio. Tan sólo el año pasado se contó con una participación de más de 35 mil personas que se sumaron a las distintas actividades deportivas en la Red Universitaria.

“En la Universidad de Guadalajara hemos mantenido este compromiso serio y consistente en los últimos años, centrando nuestros esfuerzos en el desarrollo de iniciativas que promuevan el deporte, estilos de vida saludable y el bienestar de nuestras y nuestros estudiantes”, declaró.

La Presidenta de la [Federación Estudiantil Universitaria](#) [6] (FEU), Zoé García Romero, recalcó la importancia de las actividades físicas en el combate a enfermedades como diabetes, obesidad o los trastornos de salud mental.

“Quizás podemos verlo como una activación física, pero esta activación puede moverle al estudiante un interés por empezar a hacerlo constantemente, y esto puede tener un impacto directo en su calidad de vida”, destacó.

La Coordinadora de Cultura Física de la UdeG, doctora Georgina Contreras de la Torre, subrayó que en casos como el [Centro Universitario del Norte \(CUNorte\)](#) [7] se espera que las actividades no se limiten únicamente al campus, sino que también se llevarán a cabo en parques y espacios públicos del municipio de Colotlán.

Todas las actividades y sus horarios podrán consultarse a través de las redes sociales de los perfiles **Actívate UdeG** y **Vida Saludable SEMS**.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”

Guadalajara, Jalisco, 10 de abril de 2024

Texto: Pablo Miranda Ramírez

Fotografía: Iván Lara González

Etiquetas:

[Juan Ricardo López y Taylor](#) [8]

[Zoé García Romero](#) [9]

[Georgina Contreras de la Torre](#) [10]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/promueven-estilos-de-vida-saludable-con-mes-de-la-actividad-fisica>

Links

[1] <http://www.udg.mx/es>

[2] <https://cdu.udg.mx/>

[3] <https://www.sems.udg.mx/>

[4] <https://www.cucs.udg.mx/>

[5] <https://cgsu.udg.mx/>

[6] <https://feu.mx/>

[7] <https://www.cunorte.udg.mx/>

[8] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/juan-ricardo-lopez-y-taylor>

[9] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/zoe-garcia-romero>

[10] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/georgina-contreras-de-la-torre>