

Pobladores de Ciego de Ávila desafían el sedentarismo

Escrito por **Lubia Ulloa Trujillo** (ACN) Foto: Edelvis Valido Gómez

Publicado: 11 Mayo 2016



cultura física y recreación ciego de ávila

Con juegos y ejercicios físicos los pobladores de Ciego de Ávila celebran hoy el Día del Desafío, campaña mundial de incentivo a la práctica regular de actividades deportivas, que en Cuba se realiza desde 2003.

Este evento se desarrolla en todos los municipios del país e invita a caminar, montar bicicleta, bailar o ejercitar los músculos, de forma individual o colectiva, con el objetivo de ganar en salud y bienestar.

Mayulis Álvarez Álvarez, metodóloga de Relaciones Nacionales de la Dirección Provincial de Deportes, precisó que la jornada se convierte en momento ideal para transformar los espacios urbanos en grandes plazas donde se promuevan maratones, festivales deportivos-recreativos y programas A Jugar.

Cada combinado deportivo tiene múltiples propuestas, según gustos y preferencias de la población, que se encuentra en instalaciones del sector o en centros de trabajos y escuelas, puntualizó.

El Día del Desafío fue creado en Canadá en 1983 y se ha extendido a todo el mundo, en el cual los ciudadanos participan en una competición amistosa que ocurre entre ciudades de tamaño similar, con el fin de movilizar el mayor número de personas en relación con la cifra oficial de habitantes del municipio.

A partir de los reportes que se hacen en la jornada al jurado internacional de la cantidad de practicantes saldrá la nación ganadora.

Dunia Ulloa, licenciada en Cultura Física, consideró de muy positiva la actividad, pues solo requiere de 15 minutos consecutivos para interrumpir la rutina con algún ejercicio físico.

Ser protagonista de esa experiencia minimiza las posibilidades de aparición del sedentarismo y sus diversos perjuicios, puntualizó Ulloa.