

UAA promueve la cultura del movimiento con master class por el Día Mundial de la Actividad Física



BOLETÍN 138

- Con jornada de ejercicio, la UAA promueve hábitos saludables y convivencia entre estudiantes y docentes.
- Autoridades universitarias y municipales destacan la importancia de combatir el sedentarismo y fortalecer la infraestructura deportiva.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es responsable de más de 3.2 millones de muertes al año a nivel global. Realizar al menos 30 minutos de actividad moderada al día contribuye a reducir el riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30%.

Con el propósito de fomentar una mayor cultura del movimiento, la Universidad Autónoma de Aguascalientes llevó a cabo una master class para celebrar el Día Mundial de la Actividad Física, que

se conmemora cada 6 de abril.

En el arranque del evento, el Mtro. Juan Carlos Arredondo Hernández, rector de la UAA, comentó que la actividad física permite evitar el sedentarismo, uno de los males con mayor prevalencia en el mundo y que deriva en enfermedades prevenibles. “El movimiento y el ejercicio deben impulsarnos a formar mejores hábitos que nos lleven hacia algo sano y cotidiano porque, además, provoca una cercanía como comunidad, nos vincula y nos permite tener espacios de convivencia”, afirmó.

Por su parte, el Dr. Sergio Ramírez González, decano del Centro de Ciencias de la Salud (CCS), explicó que la conmemoración de esta fecha está ligada al llamado urgente de la OMS para recuperar el movimiento como una parte esencial de la naturaleza humana. Bajo el lema “Es tiempo de moverse”, aseguró que no importan la edad ni la condición física, pues cada minuto cuenta para lograr cambios en la salud. “La activación no solo es buena para cambiar nuestro aspecto físico, sirve también para prevenir enfermedades como la diabetes o la hipertensión y combatir la obesidad; es vital para nuestra mente, para hacer frente a la ansiedad y mejorar nuestro estado de ánimo”, señaló.

También presente en esta jornada, el Mtro. Leonardo Montañez Castro, presidente municipal de Aguascalientes, destacó el interés por consolidar infraestructura deportiva para que las familias cuenten con lugares públicos donde activarse y convivir: “Sabemos lo importantes que son estos espacios y por ello, de la mano de Ferromex, estamos trabajando en un proyecto para contar con una ciclovía que pueda cruzar toda la ciudad”.

De acuerdo con la Secretaría de Salud en México se emiten las siguientes recomendaciones de actividad física por grupo de edad: para niños y adolescentes (5-17 años), al menos 60 minutos diarios de actividad moderada a vigorosa; para adultos (18-64 años), un mínimo de 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad intensa; y para adultos mayores (65+ años), se recomienda hacer énfasis en actividades de equilibrio y fortalecimiento muscular al menos tres días a la semana para prevenir caídas.

---000---

Ciudad Universitaria

06 de abril de 2026