

Se pone en marcha en la UAA III Congreso de Cultura Física y Deporte

Combatir enfermedades crónico degenerativas es posible a través de la actividad física y una sana alimentación.

En la Universidad Autónoma de Aguascalientes se ha decidido impulsar el deporte como eje fundamental de desarrollo del individuo, pues a través de la actividad física es posible adoptar hábitos saludables y mejorar nuestra calidad de vida, así lo señaló el secretario general de la UAA, Francisco Javier Avelar González al poner en marcha el III Congreso de Cultura Física y Deporte en representación del rector Mario Andrade Cervantes.

En el evento inaugural destacó que este congreso es un espacio de encuentro académico, a través del cual estudiantes y profesores podrán adquirir nuevos conocimientos para promover, con mayor eficacia, el deporte en nuestro país.

Avelar González destacó que la práctica habitual del deporte y la ejercitación física son algunas de las fortalezas que permiten al organismo prevenir múltiples enfermedades, además de reducir el estrés y mantenerse en forma; además de ello, destacó que el deporte permite la integración social y la promoción de valores como el trabajo en equipo y la perseverancia.

El secretario general de la Universidad Autónoma llamó a los asistentes a participar en la promoción del deporte y la salud en la sociedad, con la mira puesta en el futuro.

En su oportunidad el decano del Centro de Ciencias de la Salud, Raúl Franco Díaz de León apuntó que este evento académico contribuirá en la formación integral de cada uno de los estudiantes de la licenciatura en Cultura Física y deporte que sabrán aprovechar al máximo los temas a tratar en este congreso como son la activación física laboral, la certificación de entrenadores, seguridad en el medio acuático, así como detección de talentos, entre otros.

Al dirigirse al auditorio, Franco Díaz de León apuntó que con la práctica deportiva, una buena alimentación y nutrición, se podrá lograr personas sanas en cada etapa de la vida, por lo que, la meta es combatir la vida sedentaria, la obesidad y las enfermedades crónico degenerativas a través de la formación de hábito saludables, en los que son fundamentales los aportes que pueden dar los profesionales de la cultura física.

