

BOLETÍN No. 165 ->>

Sólo un 20% de los niños se ejercitan en actividades fuera de la clase de educación física en las escuelas.

Sedentarismo, obesidad, enfermedades crónicas sólo pueden combatirse con ejercicio y alimentación adecuadas.

En México se tienen indicadores críticos en materia de obesidad, sedentarismo, enfermedades crónicas a temprana edad, así como un deterioro de la calidad de vida, por falta de una cultura adecuada de actividad física combinada con una adecuada alimentación, consideró la catedrática de la Escuela Superior de Cultura Física, y tesorera de la Asociación Mexicana de Cultura Física, Deporte y Recreación, Yolanda Eugenia Chiapa Díaz, quien impartió una conferencia en el III Congreso de Cultura Física y Deporte realizado en la UAA.

Entrevistada luego de su ponencia, Chiapa Díaz comentó que los profesionales de la cultura física y el deporte tienen el gran reto de lograr un cambio de hábitos en la población para prevenir y disminuir padecimientos que son consecuencia de una falta de ejercicio y activación física.

Destacó que desde las escuelas primarias es necesario luchar para que no se deje en un plano secundario a la educación física, pues los maestros y los mismos padres de familia minimizan la importancia de este ingrediente que resulta fundamental en la formación integral, pues los niños aprenden a través del movimiento y también forman hábitos saludables desde sus primeros años de vida.

La catedrática sostuvo que en el México es indispensable realizar una investigación que arroje datos específicos sobre los consumos de alimentos y la actividad física que se tienen en cada región para adaptar la nutrición y la actividad que se requiere en cada lugar para lograr quemar la energía del cuerpo y así evitar el sobre peso y obesidad que sigue incrementándose en el país con consecuencias desastrosas sobre la salud.

Durante la dirección de la Escuela Superior de Cultura Física de Baja California Sur, apuntó que de acuerdo a estadísticas los mexicanos dedican de entre 3 a 4 horas a ver televisión, tiempo que podría destinarse para el ejercicio físico y también para cultivar hábitos más sanos en el plano intelectual.

En su declaración Yolanda Eugenia Chiapa destacó que es indispensable la implementación de políticas públicas, pero también la intervención de las familias en el cambio de hábitos en la actividad física, pues de lo contrario el país sufrirá consecuencias graves en los gastos de atención médica para enfermedades crónicas, además de que la calidad de vida continuará decreciendo, a pesar de que la esperanza de vida se encuentre en aumento.

