

# *Cuba festejará el Día Mundial de Actividad Física*

---



La Habana, 29 mar. (JIT).- CUBA trabaja para sumarse con fuerza al Día Mundial de la Actividad Física, el próximo 6 de abril, según anunció la vicepresidencia de cultura física del INDER.

“Sea activo todos los días” es el eslogan que animará la jornada, llamada a convertirse en motivación especial para desplegar iniciativas desde la base.

Expertos de esa área recordaron que la celebración es parte de una iniciativa más amplia, impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en pos de combatir la creciente carga de enfermedades crónicas.

Añadieron que tiene como objetivo movilizar de forma global a la población en eventos de actividad física, para sensibilizar sobre la adopción de un estilo de vida activo como forma de mantener la salud, bajo el lema internacional “Sedentarismo es enfermedad, actividad física es salud”.

Como sucedió en las últimas convocatorias, la Isla diseña opciones variadas que promueven estilos de vida saludables, incluidas caminatas, juegos tradicionales, festivales, deportes adaptados, sanabanda y actividades aeróbicas.

Los especialistas identifican propósitos como reducir el índice de inactividad física y sedentarismo, así como promover la adopción de estilos de vida activos.

Igualmente sensibilizar a la población y a las organizaciones sociales sobre la epidemia de sedentarismo y la importancia de una vida activa, para mejorar la salud y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.

Insisten además en crear estrategias y prácticas efectivas, para la promoción de una vida activa y saludable y fomentar ambientes que contribuyan a fortalecer las capacidades de las comunidades para la realización de esas acciones.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/deportes/158629-cuba-festejara-el-dia-mundial-de-actividad-fisica>



**Radio Habana Cuba**