

## Necesario impulsar la correcta promoción de la actividad física en México: Conferencista en la UAA



### BOLETÍN 340

- Alrededor de 80% de la población realiza actividad física, sin embargo, la mitad de ellos lo hacen por necesidad y no por elección.

La Universidad Autónoma de Aguascalientes contó con la presencia de la Dra. Alejandra Jáuregui de la Mota, jefa del Departamento de actividad física y estilos de vida saludable del Centro de Nutrición en Investigación y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública, quien compartió con alumnos hallazgos importantes de su investigación.

En el marco del XI Congreso de Cultura Física y Deporte y como parte de su ponencia "Investigación poblacional en actividad física: modelos de análisis", la ponente detalló que desde su trinchera, y en

colaboración con colegas de EUA, Colombia y varios países de América Latina, trabajan en el desarrollo de un modelo que permita una correcta promoción de la actividad física de la “necesidad contra elección”, es decir que se brinden las condiciones apropiadas tanto para quienes realizan actividades deportivas por decisión propia, como para quienes están sometidos a rutinas laborales o cotidianas que requieren de esfuerzo físico.

Compartió que en México alrededor del 80% de las personas cumplen con la recomendación de realizar actividad física, sin embargo, sólo cerca de la mitad de ellas lo hacen como pasatiempo recreativo, y son en su mayoría, personas de nivel socioeconómico medio o alto; el resto, realiza actividad física por necesidad principalmente en contextos económicos vulnerables. Por ejemplo, aquellos que requieren caminar para moverse de un lugar a otro al no contar con medio de transporte.

La Dra. Jáuregui de la Mota expresó que llama particularmente la atención que la paradoja de la actividad física es precisamente que no todas las actividades tienen beneficios para la salud. Ejemplo de ello, es el esfuerzo físico ocupacional o el de transporte, que representa que las personas, sobre todo aquellas que viven en áreas muy marginadas tengan que recorrer distancias muy largas para poder trasladarse, o bien, que sus trabajos impliquen mucho esfuerzo físico y en condiciones poco dignas.

La especialista reconoció que se debe procurar un verdadero cambio en la perspectiva de la activación, para dignificar las condiciones en las que está ocurriendo y propiciar políticas públicas éticas que brinden espacios seguros y adecuados a cada contexto.

En ese sentido y como parte de la inauguración de este congreso la rectora de la máxima casa de estudios del estado, Dra. Sandra Yesenia Pinzón Castro, reconoció que existe una gran necesidad en el mundo de programas y estrategias de prevención, que modifiquen la cultura del sedentarismo y empujen a integrar en la vida cotidiana la realización de deportes y acciones encaminadas al cuidado preventivo de la salud.

Las licenciaturas como la de “Cultura Física y Deporte”, agregó la rectora, son una respuesta estratégica desde el sector educativo para la salud pública.

Cabe hacer mención que al evento inaugural asistieron también el Dr. Sergio Ramírez González, decano del Centro de Ciencias de la Salud de la UAA; el Dr. Marcos Francisco Pérez Hernández, jefe del Departamento de Educación Física del IEA; el Mtro. Raymundo Ruiz Rivera, jefe del Departamento de Educación Física en el Municipio de Aguascalientes; la Lic. Kenia Yesenia Villalobos Vargas, Ex alumna destacada y múltiple medallista de juegos paralímpicos a nivel nacional e internacional, así como docentes, ponentes y alumnos.

—000— Ciudad Universitaria 25 de septiembre de 2024