

“Muévete”, recomienda la CONADE

** Fomenta la cultura de la activación física en el ámbito laboral //
Boletín 3496



“Viernes en Movimiento”, que busca promover la práctica regular y sistemática de la actividad física en los centros de trabajo

Autor
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Fecha de publicación
26 de enero de 2018

Categoría
Comunicado

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

Ciudad de México, a 26 de enero de 2018 (CONADE).- En línea con la Estrategia Nacional de Activación Física, a través de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), impulsando y promoviendo que cada vez más personas en todo el país realicen actividades físicas, recreativas deportivas, adoptando estilos de vida saludables en los ámbitos escolar, laboral y en la comunidad.

En ese marco se lleva a cabo la acción denominada “Viernes en Movimiento”, que busca promover la práctica regular y sistemática de la actividad física en los centros de trabajo que a la fecha se han sumado alrededor de 64 dependencias públicas, locales y federales.

El Director de Activación Física y Recreación de la CONADE, Roberto Garnica Sánchez, explicó que la activación física repercute de manera favorable en la integración social y el rendimiento laboral.

“Es una encomienda que nosotros tenemos, tratar de concientizar a la población de la importancia y los beneficios que conllevan realizar actividad física en este caso en el gremio laboral. Ya que está comprobado que realizar actividad física tiene beneficios que inciden en la salud, el rendimiento laboral, reducir el ausentismo laboral, motivar a e integrar a los trabajadores y en la población en general el cuidado de la salud”.

Luego de participar como cada semana en las jornadas de “Viernes en Movimiento” con trabajadores de la CONADE, esta vez con una clase de Hatha Yoga, Garnica Sánchez indicó que integrando actividades diversas se logra más y mejores resultados.



“El día de hoy queremos ser el parteaguas, siendo el ejemplo. Nosotros mismos como directivos de la CONADE estamos poniendo el ejemplo, realizando las actividades, ya sea dirigiéndolas o llevando las a cabo y motivando a compañeros de área, a sumarse para que seamos más personas en movimiento”.

Llamó a trabajadores de otras dependencias a darse la oportunidad de formar parte de la Estrategia Nacional de Activación Física y a realizar actividades que generen movimiento físico en conjunto con sus compañeros de trabajo, al menos tres veces por semana en sus lugares de trabajo (pausas en

movimiento) y una vez a la semana de forma masiva.



Recomendó organizar tiempos y espacios, así como concientizar a jefes y empleados de la importancia de dedicarle algunos minutos a la semana al cuidado de la salud a través del movimiento.

[Compartir](#)