

Invitan a la Semana Nacional de la Cultura Física y el Deporte



IMAGEN: Cortesía

La Paz, Baja California Sur (BCS). El Instituto Sudcaliforniano del Deporte en coordinación con la Comisión Nacional de Cultura Física y las direcciones del deporte en los cinco municipios del estado, están invitando a la población en general para que se sumen a la **Semana Nacional de la Cultura Física y el Deporte** del 1 al 7 de abril, en la que personas de todas las edades podrán realizar alguna actividad física respetando los protocolos sanitarios ante el **COVID19**.

La subdirectora de cultura física en el **INSUDE**, **Iris Deyanira Vázquez Luna**, explicó que se trata de que las personas en sus

casas, parque o algún lugar apropiado puedan realizar alguna rutina de ejercicio físico, caminar, trotar, pasear en bicicleta o algún juego que implique movimiento, todo esto en favor de la salud y el bienestar en estos tiempos difíciles de la pandemia.

Vázquez Luna manifestó que esta es la quinta ocasión que se realiza la **Semana Nacional de la Activación Física y el Deporte**, la cual ha tomado mayor relevancia en estos dos últimos años ante la necesidad de que las personas se activen físicamente, ya que eso ayuda a fortalecer el sistema inmunológico considerando que el ejercicio es sinónimo de buena salud.

La funcionaria dijo que aún con las condiciones actuales se espera una gran respuesta de la ciudadanía, porque en su propio domicilio podrán activarse y las fotografías las podrán compartir en sus redes sociales con el **#ActivaciónFísicaBCS**, para así demostrar que en **Baja California Sur** se hace ejercicio.