

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**El evento Acuaerobio se inscribe entra las más gustadas opciones veraniegas en Isla de la Juventud. Autor: Yuniesky La Rosa  
Publicado: 21/09/2017 | 07:03 pm**

## **Fiesta veraniega de deporte y salud**

La práctica dirigida de deportes y danza al aire libre en Isla de la Juventud, además de ser una opción recreativa aceptada del verano, beneficia la salud.

**Publicado: Viernes 25 agosto 2017 | 05:28:56 pm.**

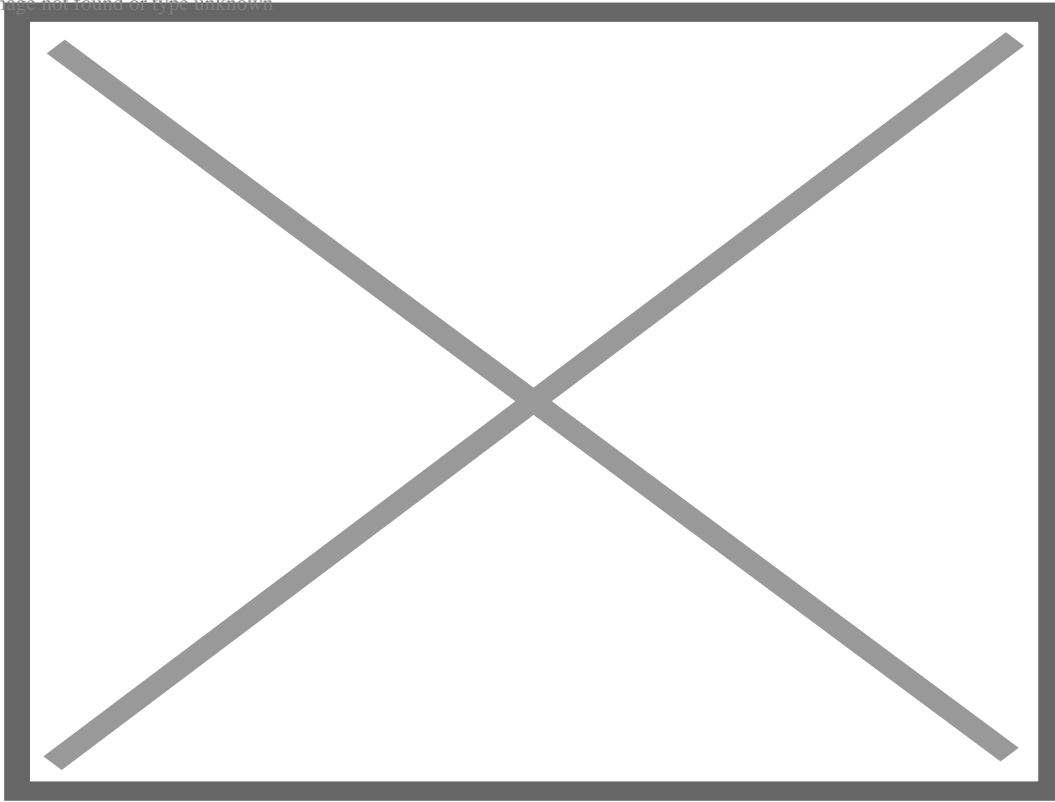
**Publicado por: Roberto Díaz Martorell**

BIBIJAGUA, Isla de la Juventud. — El evento Acuaerobio que auspicia el Instituto Cubano de Deportes, Educación Física y Recreación de Isla de la Juventud en playa Bibijagua, se inscribe entra las más gustadas opciones veraniegas de deporte, playa y cultura para los pineros.

Representantes de los diferentes combinados deportivos locales organizan la jornada de ejercicios y coreografías en las arenas negras de ese balneario en la que participan vacacionistas de todas las edades a fin de demostrar habilidades danzarias dentro del agua, distribuidos en esta edición en tres equipos de siete integrantes cada uno.

La fraternal competición incluyó cinco ejercicios como el relevo del batón, aguatero, caballito marino, rescate y tracción de la soga, diseñados para evaluar rapidez, resistencia y fuerza al interactuar con el agua del mar y la arena.

Image not found or type unknown



La batalla entre los 21 participantes la ganó el equipo representante del combinado deportivo Pedro Buides de La Demajagua, mientras la del Arturo Lince y la del Irene Hernández empataron en el segundo puesto. Al final, competidores y bañistas ganaron.

Estudios publicados por especialistas demuestran que realizar ejercicios al aire libre produce un aumento de autoestima y mejora los estados de ánimos, ayuda a disminuir el riesgo de enfermedad mental y al manejo del estrés, al tiempo que promueve el gasto de la energía que quema la grasa que sobra del cuerpo.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2017-08-25/fiesta-veraniega-de-deporte-y-salud>