

Image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

# Llaman a aumentar la actividad física en el planeta

Asegura titular de la Federación Cubana de esgrima que con la comercialización imperante ya no existen deportes baratos.

**Publicado: Jueves 02 noviembre 2006 | 01:46:42 am.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

fotos Juan Moreno

Vinimos a escuchar, a tomar experiencias, comenta Rafaela González, quien representa en el Congreso a la Federación Internacional de Esgrima. EN medio de la agitación que reinaba este miércoles en los salones del Palacio de Convenciones, donde discurre hasta mañana el XI Congreso Mundial Deporte Para Todos, «asaltamos» a punta de espada a Rafaela González, titular de la Federación Cubana de Esgrima, quien representa en el cónclave al Presidente de la Federación Internacional de la disciplina.

¿El motivo? Nos «picaba» la curiosidad de saber qué expectativas tienen de un evento como este los federativos de un deporte bien caro, de esos que cuesta trabajo poner al alcance de todos.

«Estar aquí es un apoyo al Comité Olímpico Internacional y por eso muchas federaciones deportivas han estado presentes. Por lo menos el gesto expresa la voluntad de contribuir en la medida de nuestras posibilidades a la cruzada de poner el deporte al alcance de la mayoría de la población en todos los continentes. Vinimos a escuchar, a tomar experiencias que en un futuro nos puedan servir y que quizás podamos implementar», nos dice Rafaela con su eterna sonrisa.

«Sí, este es un deporte caro, pero con la comercialización imperante ya prácticamente Los delegados analizaron este miércoles temas relacionados con la práctica deportiva como camino más eficaz y barato para garantizar a los seres humanos una mayor calidad de esperanza de vida ninguno es barato. La nuestra es una actividad milenaria, que estuvo presente desde los primeros Juegos Olímpicos, y por eso despierta interés en muchos lugares. La esgrima se ha desarrollado bastante. En Europa es donde más fuerza tiene, pero si uno mira los Juegos Centroamericanos y Panamericanos se da cuenta de cuánto se ha avanzado en nuestro continente, de la fuerza que hemos ganado. Y ya hay países africanos que se van abriendo paso. Argelia es uno de ellos», explica.

Y escuchándola, volvemos a reparar en lo de siempre, en que cada país puede contribuir a la expansión del deporte de acuerdo con sus potencialidades. Lo que se necesita es voluntad política para transformar las cosas, para avanzar. Pero eso es también lo más difícil de encontrar. En fin, que sigue habiendo gigantes. Y se necesitan quijotes...

#### EN LA SALA

En una de las ponencias presentadas este miércoles en el Congreso, el brasileño Víctor Matsudo, del Laboratorio de Investigación del Centro de Estudios del Ejercicio Físico, explicó que el sedentarismo mata a más personas que la obesidad e hizo un llamado a aumentar la promoción de la actividad física en el planeta.

Matsudo ilustró, además, que aunque el tabaquismo y el alcoholismo cobran muchas vidas, los decesos ocasionados por el sedentarismo alcanzan cifras superiores. Por ello, destacó que la actividad física constituye una protección contra padecimientos tales como cardiopatías, presión arterial, osteoporosis, colesterol y diabetes, entre otras.

Por su parte, el suizo Hamadi Benziza, del departamento de enfermedades crónicas de la Organización Mundial de la Salud, señaló que la práctica de deportes es el camino más eficaz y barato para garantizar a los seres humanos una mayor calidad y esperanza de vida.

En una de las intervenciones más comentadas de la jornada, Benziza precisó que la realización de ejercicios físicos contribuye a disminuir el estrés y modifica la dieta, por lo cual es necesario aumentar dicha práctica y promoverla, para que todos los grupos poblacionales puedan disfrutar de ese beneficio y tomen conciencia de cuánto pueden hacer para ser más saludables...

<http://www.juventudrebelde.cu/deportes/2006-11-02/llaman-a-aumentar-la-actividad-fisica-en-el-planeta>