Cuba activa y saludable

LA VICEPRESIDENCIA de Cultura Física del INDER presentó recientemente la aplicación para móviles titulada Cuba Activa y Saludable, producto novedoso que pone a disposición de los usuarios un instrumento de asesoría para la ejercitación física.

Embarazadas, adultos mayores y otros grupos poblacionales disponen así de un servicio que facilita información especializada sobre los beneficios de la actividad física, junto a consejos útiles y respuestas para las preguntas más frecuentes.

La APK, totalmente gratuita, posee entre sus prestaciones la propuesta de diversas baterías de ejercicios, entre las cuales destacan las dedicadas a las mujeres en estado de gestación.

Otro de sus atractivos radica en que permite conocer sobre el índice de masa corporal, y calcular el propio de cada persona si se desea.

Cuba Activa y saludable, disponible en los sitios www.inder.gob.cu y www.jit.cu, favorece además la comunicación con sus creadores, a través de mensajes de los beneficiarios, quienes pueden aportar sugerencias para versiones posteriores de la aplicación.

El INDER confirma de esta manera su compromiso con la promoción permanente de las mejores prácticas relacionadas con el deporte, la educación, actividad y recreación físicas, derechos humanos consumados en nuestra sociedad. (**RTA**)

Un verano con la gente

verano 2017 a ritmo de festival

Por **Roberto Méndez**

CALIXTO N. LLANES

LA PRESENCIA de casi tres millones de cubanos en más de 96 mil actividades deportivas, de la cultura física y la recreación distinguió la incorporación del INDER a la programación veraniega para el disfrute de la población.

Según Eric Gutiérrez, director nacional de Recreación del Organismo, se cumplió así el objetivo propuesto de incrementar las ofertas de este tipo, además de intercambios con glorias deportivas para dar opciones sanas en la ocupación del tiempo libre.

«Hubo motivación en los festivales provinciales de la juventud y los estudiantes, y en conmemoraciones importantes a celebrar, como el aniversario 64 del asalto a los cuarteles Moncada y Carlos Manuel de Céspedes, el Día de los Mártires y el cumpleaños 91 del Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, entre otras», declaró a **JIT** el directivo.

Al analizar la etapa, Gutiérrez consideró varios momentos principales, como los 53 Juegos Deportivos Escolares Nacionales, el Festival Nacional de Pelota a la Mano, la Carrera Popular Nelson Mandela, el inicio de la 57 Serie Nacional de Béisbol, la reinauguración de instalaciones del deporte de alto rendimiento, el Plan de la Calle Gigante en conmemoración al natalicio 91 del Líder Histórico de la Revolución, y las actividades por el aniversario 57 de la FMC.

«El INDER se propuso acompañar de nuevo a niños, jóvenes y adultos con diversas iniciativas, en las comunidades de cada Consejo Popular, disponiendo de su fuerza técnica y áreas, incluso extendiendo las actividades a escuelas, asentamientos de difícil acceso, zonas costeras y del Plan Turquino, y las instituciones penitenciarias», alegó.

En función de eso se movilizaron 51 mil 837 profesores, 119 mil 387 activistas más las Glorias del Deporte, y se dispuso de 17 mil 886 instalaciones, de ellas 2 mil 113 áreas permanentes de actividad física y 5 mil 577 de recreación, así como los 731 gimnasios biosaludables y los 146 de musculación existentes.

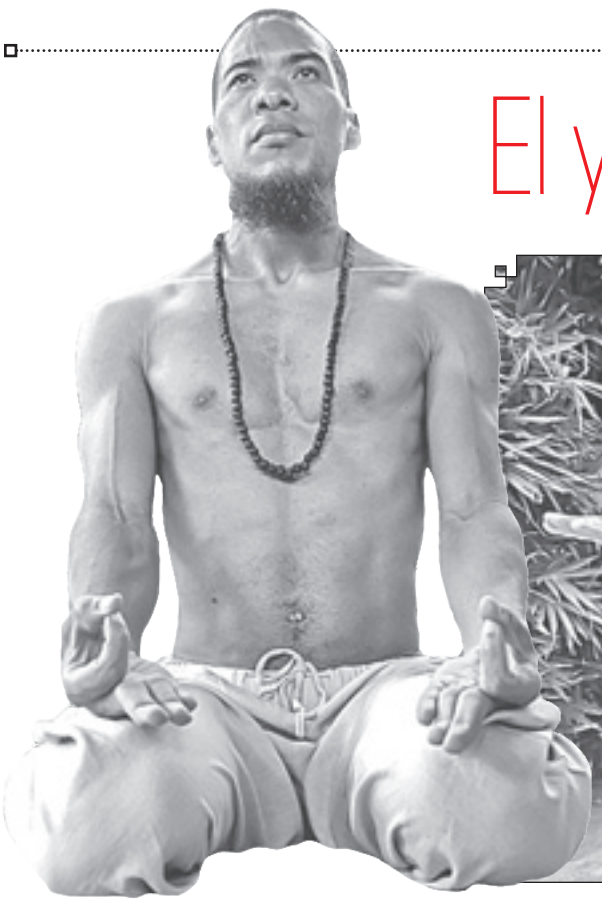
Además se garantizó el servicio en las 610 áreas de baños identificadas por los gobiernos locales, con programas dirigidos a la enseñanza de la natación y con actividades náuticas y acuáticas variadas.

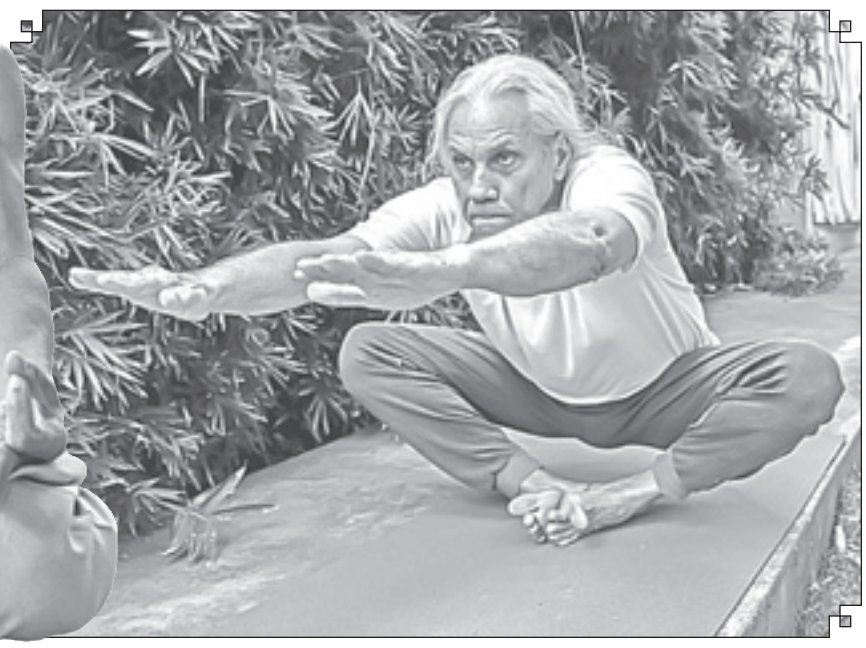
«Este año creció el número de asistentes y los grupos de edades de mayor participación estuvieron entre 8 y 21 años», confirmó antes de destacar que las autoridades de cada territorio asumieron con fuerza el aseguramiento, y se dispuso de variadas iniciativas en las provincias de conjunto con otros organismos y organizaciones.

«Diferentes proyectos de barrio, como el fútbol de calle, la pelota a la mano, los juegos comunitarios y tradicionales, los torneos inter rurales y de interacción con la naturaleza, junto a los eventos de corta y larga duración en los combinados deportivos, fueron los de mayor impacto», agregó Gutiérrez.

También destacó el trabajo conjunto con la UJC en los campamentos recreativos, y que el CUBAILA propició un espectáculo de fuerza y lucidez dentro de las acciones que celebraron el natalicio de nuestro Comandante en Jefe.

El yoga crece en Cuba





Lo mejor JIT

Cada día el yoga gana más practicantes en la Mayor de las Antillas. Esta antigua tradición india comprende la unidad de la mente y el cuerpo, busca la armonía entre el ser humano y la naturaleza, y favorece un estilo de vida más saludable. **Fotos: Roberto Morejón**