

- Comunicado
- Ministerio de Cultura y Deportes -MCD-



23 Febrero, 2026

El Programa Sustantivo Adulto Sector Laboral, impulsado por el Ministerio de Cultura y Deportes de Guatemala (MCD) a través del Viceministerio del Deporte y la Recreación, busca mejorar la calidad de vida de la población trabajadora, fortalecer el trabajo en equipo y reducir el estrés mediante la promoción sistemática de la actividad física, el deporte y la recreación.

Con el objetivo de brindar una jornada de recreación, deporte y sana convivencia, el Programa de la Dirección de Áreas Sustantivas celebró el viernes 20 de febrero su primera actividad denominada «After Office» de 2026, en las instalaciones del Centro Deportivo y Recreativo Campo Marte.

Desde las 15:00 horas, equipos de trabajo del Instituto Nacional de Estadística (INE) y del Ministerio de Cultura y Deportes dejaron por un momento sus responsabilidades laborales para participar en un circuito de cuatro estaciones, con una duración de 15 minutos cada una.

Conforme avanzaba la tarde, más personas se fueron sumando, creando un ambiente dinámico y participativo. Las estaciones de actividad física incluyeron: Pilates, ideal para combatir el sedentarismo y aliviar dolores de espalda, cuello y hombros ocasionados por permanecer largos periodos sentados.

Además, contribuye a corregir la postura, fortalecer el núcleo (core), mejorar la flexibilidad y reducir la tensión acumulada, favoreciendo la conexión cuerpo-mente. Spinning, donde los participantes liberaron el estrés acumulado gracias a la activación cardiovascular y la liberación de endorfinas.

Esta disciplina también ayuda a tonificar piernas y glúteos, mejorar la resistencia y favorecer una mejor calidad del sueño. En la estación de voleibol, se promovió el trabajo en equipo, la coordinación y la fuerza. Asimismo, se desarrolló un rally con distintos movimientos y desplazamientos para poner a prueba la agilidad y resistencia de los participantes.

El circuito también permitió fortalecer la integración entre compañeros de distintas áreas, reafirmando que el deporte y la recreación son herramientas clave para generar entornos laborales más saludables y motivados.

Patricia Hernández, promotora del Programa Sustantivo Adulto Sector Laboral, afirmó que este tipo de actividades tienen como objetivo que las personas activas laboralmente, al finalizar su jornada, encuentren un espacio para distraerse y liberar el estrés acumulado.

Además, destacó que pueden programarse actividades específicas de acuerdo con las solicitudes de cada institución o empresa interesada, por lo que invitó a más entidades del sector laboral a sumarse a esta iniciativa.

Para el Viceministerio del Deporte y la Recreación, estas acciones forman parte del compromiso institucional de promover el bienestar integral de la población guatemalteca, impulsando espacios que fomenten hábitos saludables, la convivencia y una cultura activa dentro y fuera del entorno laboral.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

- Deportes y Recreación
- MCD
- guatemala
- After office

Source URL:

<http://209.126.109.93/comunicado/campo-marte-vibro-con-el-primer-after-office-dirigido-al-sector-laboral>

List of links present in page

- <http://209.126.109.93/comunicado>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-cultura-y-deportes-mcd>
- <http://209.126.109.93/deportes-y-recreacion>
- <http://209.126.109.93/mcd>
- <http://209.126.109.93/guatemala>
- <http://209.126.109.93/after-office>