

- Comunicado
- Ministerio de Cultura y Deportes -MCD-



5 Marzo, 2026

Con una jornada llena de movimiento, aprendizaje y convivencia, el Parque Erick Barrondo fue escenario de una actividad especial para conmemorar el Día Mundial contra la Obesidad, promoviendo la importancia del deporte y la recreación como herramientas clave para la prevención de esta enfermedad.

Este 4 de marzo, el Programa Sustantivo Juventud reunió a más de 100 participantes en el parque con el objetivo de generar conciencia sobre los beneficios de la actividad física para la salud y el bienestar integral. La jornada estuvo enfocada en demostrar que el deporte y la recreación pueden convertirse en espacios accesibles, inclusivos y dinámicos para fomentar hábitos saludables en la población.

La actividad inició con palabras de bienvenida por parte de los promotores de recreación, quienes destacaron la importancia de integrar el ejercicio físico en la vida diaria. Posteriormente, los asistentes

participaron en una sesión de estiramiento y calentamiento, seguida de juegos rompehielos y un rally recreativo que incentivó la participación activa, el trabajo en equipo y la convivencia.

A través de estas dinámicas lúdicas, los participantes experimentaron el ejercicio físico como una actividad vinculada al bienestar corporal, la salud mental y la interacción social. La jornada concluyó con la entrega de implementación deportiva, incluyendo balones de fútbol, como incentivo para continuar practicando actividad física.

Combatiendo la obesidad

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la obesidad es una enfermedad crónica asociada con múltiples riesgos para la salud. En Guatemala, más del 60 % de la población presenta sobrepeso u obesidad, lo que evidencia la necesidad de promover estilos de vida más activos.

El deporte y la recreación desempeñan un papel fundamental. La práctica regular de actividad física contribuye a regular el peso corporal, mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular, fortalecer músculos y huesos, y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Además, el ejercicio favorece la salud mental al disminuir el estrés y la ansiedad, al tiempo que fomenta la convivencia, la disciplina y el trabajo en equipo.

A través de iniciativas como esta, el Ministerio de Cultura y Deportes reafirma su compromiso de impulsar espacios de participación que promuevan la actividad física, el bienestar y el desarrollo integral de la población guatemalteca, reconociendo al deporte y la recreación como pilares para una vida saludable.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

- Obesidad
- Ministerio de Cultura y Deportes
- Deportes y Recreación

Source URL:

<http://209.126.109.93/comunicado/programa-sustantivo-juventud-conmemora-el-dia-mundial-contra-la-obesidad-con-jornada>

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/obesidad>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-cultura-y-deportes>
- <http://209.126.109.93/deportes-y-recreacion>