

N° 22

Böletín INFORMATIVO

BIBLIOTECA CASTO ROJAS

La Paz, 29 de mayo del 2024. N° 22

**"DESAFIATE A TI MISMO; ES EL ÚNICO CAMINO QUE CONDUCE AL
CRECIMIENTO" (MORGAN FREEMAN)**



HISTORIA

En Saskatoon (Canadá), el invierno de 1983 fue extremadamente frío. Para mejorar la interacción entre las personas y aumentar la temperatura corporal mientras se ejercitaban, el alcalde de aquel entonces sugirió que todos salieran a caminar. Al año siguiente, la ciudad vecina se sumó a la iniciativa, creándose así la esencia del "Día del desafío".

En 1990, TAFISA The Association For International Sport for All, con el apoyo de ISCA -International Sport and Culture Association - asumió la gestión del evento, que comenzó a ganar más fuerza.

En 1995, fue la primera vez del Sao Paulo (Brasil) coordinó las actividades físicas, años después, en América Latina y, posteriormente en todo el continente americano.

Es así que el último miércoles del mes de mayo se celebra el Día del Desafío a nivel mundial y Bolivia es parte de esta actividad, cuyo objetivo es promover la práctica del deporte en los ciudadanos retándolos a realizar cualquier actividad física durante al menos 30 minutos.

"29 DE MAYO"

Día del Desafío

¿QUE ES EL DÍA DEL DESAFÍO?

Es una campaña de concientización para incentivar la práctica regular de actividad física en beneficio de la salud y se lleva a cabo el último miércoles de mayo.

Investigaciones, constatan que la actividad física practicada de forma habitual ayuda a combatir factores de riesgo como el sedentarismo o el exceso de peso y, al mismo tiempo, produce diversos efectos positivos sobre el organismo.

LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LA VIDA COTIDIANA

- Físico: el ejercicio incrementa la masa muscular y la densidad mineral ósea, mejora la condición respiratoria, fortalece el sistema inmunológico y disminuye el riesgo de desarrollar hipertensión y problemas cardiovasculares.
- Psicológico: reduce la susceptibilidad al estrés, aumenta la autoestima y minimiza los síntomas de la depresión y el insomnio.
- Social: El deporte desempeña un papel importante como promotor de la integración social y el desarrollo económico en diferentes contextos geográficos, culturales y políticos.



**"ACEPTA LOS RETOS PARA ASÍ PODER SENTIR LA EUFORIA DE LA VICTORIA"
(GEORGE S. PATTON)**