

## ***Día del desafío***

A fin de contrarrestar la inactividad física, el pasado 31 de mayo tuvo lugar el *Día del desafío*. Se invitó a la comunidad universitaria a ejercitar el cuerpo de manera individual o en grupo por lo menos 15 minutos consecutivos a partir de las 00:00 y hasta las 19:00 h.

Actividades de este tipo son necesarias por el alarmante incremento de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, diabetes, hipertensión y depresión, así como de enfermedades sociales como el alcoholismo, la drogadicción o el tabaquismo.



El Instituto de Ingeniería organizó un comité integrado por Leonardo Alcántara Nolasco, Gerardo Castro Parra, Rolando Carrera Méndez, Rosario Delgado Diance, Citlali Pérez Yañez, Juan Manuel Velasco Miranda, Óscar A Rosas Jaimes, Iván López Pineda y Saúl Soberanes Torres, quienes coordinaron las actividades que se muestran en la siguiente tabla.

No	Actividad	H	M	Total
1	Fortalece tu columna	11	10	21
2	Relajación oriental	20	10	30
3	Ejercicio físico de altura	10	8	18
4	Ejercicio físico de altura	13	5	18
5	Caminata	20	12	32
6	Paseo en bicicleta	6	1	7
<b>TOTAL</b>		<b>80</b>	<b>46</b>	<b>126</b>

Es fundamental formar una cultura en torno a la importancia de realizar actividad física durante el día, que repercutirá favorablemente en nuestra salud y bienestar social.