

## Celebran un año de liberar estrés a través de la gimnasia laboral

El Ministerio de Cultura y Deportes, el Programa Sustantivo Adulto Sector Laboral, de la Dirección General del Deporte y la Recreación, celebró el miércoles 29 de octubre, junto al Instituto de la Defensa Pública Penal (IDPP) el primer aniversario de llevar gimnasia laboral a esta institución.

Cada jueves, por 15 minutos, un grupo de colaboradores del IDPP se reúne para liberar el estrés a través de la gimnasia laboral que dirige Luis Ralón, instructor profesional del Programa Adulto Sector Laboral.

La celebración de aniversario contó con una agenda que incluía un acto protocolario, sesión de gimnasia laboral; entrega de diplomas y artículos deportivos, así mismo se premió a los colaboradores que han asistido constantemente a dicha actividad física.

“Gracias por un año de apoyarnos cada semana, sabemos que la actividad física y la recreación es importante para el ser humano, además de unirnos como Institución”, dijo Fernando García Rubí, Director de la División Técnica Profesional del IDPPM; al tiempo de recordarles a los asistentes que es un compromiso de todos replicar los ejercicios.

Durante su intervención Edwin Villela, Jefe del Programa Adulto Sector Laboral invitó a todo el Instituto de la Defensa Pública Penal a liberar el estrés laborar a través de la actividad física, así como a visitar los cuatro centros recreativos a cargo del Viceministerio del Deporte y la Recreación.

La gimnasia laboral es un conjunto de ejercicios correctivos, preparatorios, compensatorios, y preventivos, que son realizados por los colaboradores en el mismo lugar de trabajo, bajo la dirección de un profesional. Estos ejercicios no producen desgaste físico, cansancio ni sudoración por su corta duración (15 minutos).

Uno de los objetivos de la gimnasia laboral es prevenir múltiples enfermedades laborales como el stress, lumbagos, tendinitis y corregir posturas incorrectas adoptadas durante las tareas laborales.

El Programa Adulto Sector Laboral promueve la práctica de actividades físicas, recreativas y culturales como medio para el desarrollo integral y mejorar la calidad de vida individual y colectiva, de empleados públicos, privados, del sector informal, instituciones educativas e instituciones religiosas.

