

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

El fitness se transforma en promoción de la salud



En las últimas décadas, el fitness ha experimentado una transformación notable tanto en la percepción como en el propósito. Una vez visto en gran medida como un medio para mejorar el rendimiento deportivo y la estética, el panorama del fitness ahora está

cambiando drásticamente hacia un papel como componente esencial en la atención médica preventiva.

Este cambio cuenta con el apoyo de organizaciones de salud líderes, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Consejo de Salud, que reconocen el entrenamiento muscular como un elemento crucial en la prevención y el tratamiento de una amplia gama de condiciones de salud.

En el pasado, el fitness se asociaba a menudo con la mejora del rendimiento o la lucha por una imagen corporal ideal. Si bien estos aspectos todavía tienen valor para muchas personas, el debate actual sobre la salud reconoce que el fitness es mucho más que un medio para lograr logros personales o apariencia. La atención se centra en cómo la actividad física regular ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mejorar la salud mental y prolongar una vida sana.

¿Qué tan importante crees que es el fitness para nuestra vida cotidiana?

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/el-fitness-se-transforma-en-promocion-de-la-salud?elem=321628>