

**MENSAJE SALUDABLE ABRIL 2023:**  
**UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA**

**Salud y movimiento, ¡Es tu momento!**

Las Naciones Unidas celebra en el mes de abril dos días importantes como son el *día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz*, y el *día Mundial de la Salud*.

Es evidente que el nivel de práctica de actividad físico deportiva, realizada en condiciones de igualdad real y efectiva de la población es un indicador clave del nivel de avance de la sociedad donde se encuentra. Por tanto, es importante contar con más personas activas, pero no hacerlo de cualquier manera.

En nuestras decisiones, forma de comunicarnos y acciones diarias desde los diferentes ámbitos y niveles (personas deportistas, directivas, árbitras, entrenadoras, docentes, investigadoras, políticas...) debe primar el respeto a un código ético que se realice de forma consensuada y participativa, compartiendo el conocimiento y las experiencias, permitiendo la confidencialidad y la libertad de expresión, estableciendo cuáles son las conductas deseables, las intolerables, que solemos normalizar e invisibilizar, y las medidas a tomar en caso de su incumplimiento, encaminándonos hacia entornos seguros, sanos y de calidad.

Un código centrado en generar en todos los contextos de la actividad física y el deporte, una cultura de la prevención de la violencia y del “buen trato” que nos impregne, permitiéndonos a cada persona disfrutar de los múltiples beneficios físicos, psíquicos, emocionales y sociales que nos aporta en nuestro desarrollo integral y por tanto que nos represente en nuestro desarrollo potencial como sociedad diversa y plural.

Este desarrollo supone conocer, mejorar, sentir, cuidar y aceptar nuestro cuerpo, mejorando la autoestima y respetando la diversidad del resto de personas con las que compartimos la actividad física, buscando cada una o en conjunto el objetivo que nos haga más feliz entre la multitud de formas existentes de disfrutar de la misma en el camino de nuestras vidas.