



I Ciclo de 2010

Vol. 1 N° 1



Material producido por el Programa de Difusión Educativa de las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud para la Comunidad, de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica



Contenido:

<i>Niños y niñas: ¡en acción!</i>	1
<i>Personas mayores: ¡a moverse!</i>	1
<i>Recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte y de la Asociación Americana del Corazón, de actividad física para la salud, para personas adultas menores de 65 años de edad</i>	2
<i>Algunos consejos para cumplir con las recomendaciones de actividad física para la salud, para personas menores de 65 años de edad</i>	2

Niños y niñas: ¡en acción!

Al programar las actividades deportivas siempre se debe tomar en cuenta que no se debe obligar al niño o la niña a asistir.

Esto significa que el deporte no debe verse nunca como una obligación, sino más bien como una actividad a la que nunca se quiera faltar, algo así como lo más divertido de la semana. Pero también es cierto que el hacer deporte implica asumir responsabilidades como la de ir a entrenamientos, llegar temprano a las prácticas o a las competencias, en fin.

El deporte también exige ser una persona responsable y eso es uno de los aspectos más valiosos que el deporte le deja a los niños y niñas. Pero una

cosa es exigir responsabilidad y otra muy distinta es que un papá o una mamá obligue a su hijo o hija a realizar un deporte que no le gusta.

Muchas veces se obliga a niños y niñas a realizar miles de actividades programadas por los adultos, sin siquiera consultarles si están de acuerdo con ellas. La práctica deportiva a edades tempranas debe ser una decisión tomada por padres, madres e hijos o hijas en conjunto. Nunca hay que olvidar pedir la opinión del niño o la niña, cuando se le planea actividades para su tiempo libre, como los deportes.

Lo importante es el disfrute, la felicidad y la realización de los niños y niñas, ante todo. Solo



de esta manera lograremos mayor aceptación y adherencia al deporte por parte de los niños y niñas y con esto, comenzaremos a infundirles estilos de vida saludable desde la infancia.

Shaylín Obando

vamosamovernos870@gmail.com

Póngase en movimiento:

- Haga ejercicio en cargas cortas
- Haga combinaciones de ejercicio
- Ponga un rato de ejercicio en su agenda u horario
- No ponga excusas
- Involucre a amigos y familiares

Personas mayores: ¡a moverse!

El envejecimiento, es un proceso continuo que se da a lo largo de la vida, pero hacia los 60 años de edad, se empieza a dar una aceleración de esos procesos de envejecimiento y aumenta el deterioro de diversas funciones físicas y cognitivas.

Hay un envejecimiento que es normal para cualquier persona

y que depende de cambios biológicos que le pasan a cualquiera, conforme avanza en edad.

Pero la forma en la que cada persona viva su vida, o sea, su estilo de vida, afecta positiva o negativamente al proceso de envejecimiento.

La práctica regular de ejercicio físico puede disminuir la velocidad del deterioro normal debido al envejecimiento. Por eso: sin importar la edad ¡a moverse!

Mariana Campos

vamosamovernos870@gmail.com

Recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte y de la Asociación Americana del Corazón, de actividad física para la salud, para personas adultas menores de 65 años de edad



Haga actividad cardiovascular de moderada intensidad 30 minutos por día, durante cinco días a la semana, o si no, en su lugar haga actividad cardiovascular vigorosa 20 minutos por día, durante tres días a la semana.

También, haga de ocho a 10 ejercicios de entrenamiento de la fuerza, ocho a 12 repeticiones de cada ejercicio, dos veces a la semana.

La actividad cardiovascular, es un tipo de actividad en la

que se estimula el funcionamiento del sistema cardio respiratorio, como caminar, trotar o correr o hacer ciclismo de ruta o estacionario.

Actividad física de moderada intensidad, significa trabajar lo suficientemente fuerte como para aumentar la frecuencia cardíaca y sudar, pero pudiendo mantener una conversación durante el ejercicio.

Para perder peso o para mantener el peso, son necesarios de 60 a 90 minutos de actividad

física.

La recomendación de 30 minutos es para adultos saludables promedio, para que puedan mantener su salud y reducir el riesgo de enfermedad crónica.

Gerardo Araya Vargas

Más información:

<http://www.acsm.org>

Algunos consejos para cumplir con las recomendaciones de actividad física para la salud, para personas menores de 65 años de edad

Haga ejercicio en cargas cortas: varios estudios demuestran que la actividad física a intensidad moderada, puede ser acumulada durante el día en cargas de 10 minutos y eso puede ser tan efectivo como ejercitarse los 30 minutos seguidos.

Haga combinaciones de ejercicios: combine ejercicio moderado y vigoroso, como caminar 30 minutos un par de veces por semana y otros dos días hacer

un trote, que es más fuerte en intensidad, que caminar.

Revise su agenda u horario: busque espacios, aunque sea de unos 10 ó 15 minutos, en su rutina semanal, en los que pueda hacer ejercicio y anótelos en su agenda.

No ponga excusas: no se necesitan los zapatos tenis más costosos, ni la maquinaria de ejercicio más cara, ni siquiera es indispensable un gimnasio. Lo

único que se necesita es un poco de motivación y alguna ropa deportiva para ponerse en movimiento.

Involucre a su familia y amistades: invite a su compañero o compañera, esposo o esposa, amistades, hijo o hija, en fin. Así, tendrá una motivación adicional para ejercitarse ya la vez, estará promoviéndoles a otras personas, el estilo de vida activo.

**“El movimiento es vida,
el movimiento es
placer”**

¡Vamos a Movernos!



¡Vamos a Movernos!, es un programa radiofónico que producen docentes y estudiantes de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica, junto a docentes y estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional. Escuche en Radio 870 UCR (en 870 AM), nuestros programas radiofónicos los lunes a las 11 a.m. en vivo.

También le invitamos a escuchar En Movimiento Radio U, en 101.9 FM, los sábados a las 9:30 a.m. y En Movimiento Radio Universidad, en 96.7 FM, los sábados y domingos a las 9 a.m.

En nuestros programas tratamos temas de ejercicio, deporte, recreación y salud.

También le invitamos a visitar nuestro blog en internet:

<http://www.enmovimientocostarica.blogspot.com>