Luis Fernando Aragón Vargas, Ph.D, M.Sc., Director, Aptitud Física ERGON, S.A.

Apartado 686, 2350 San José, COSTA RICA

Teléfono y FAX +506-227-9392

e-mail: laragon@cariari.ucr.ac.cr

**CUERPOS EN ACCION**

**Programa Nº 15: Los enemigos de la actividad física.**

*Puente: En el programa Cuerpos en Acción hemos venido hablando acerca de las ventajas y los beneficios de la actividad física, de cómo hacerla bien, de las opciones que tiene la gente para entrenarse. En este programa nos vamos a concentrar más en algunos de los enemigos que tiene la actividad física, en algunas condiciones y problemas que limitan las posibilidades de la población costarricense de ejercitarse sanamente.*

*Alex: Considere aquí la posibilidad, si calzara bien, de no dejarme terminar el puente, sino de bajar el volumen poco a poco cuando me veo envuelto en la nube de humo y oscurecer la imagen hasta que quede todo negro... si le parece. Déme oportunidad de llegar por lo menos hasta donde digo que el programa será sobre los enemigos de la actividad física.*

*Tomas de archivo de gente caminando o haciendo ejercicio, transportándose en bicicleta, jugando en parques y calles.*

Existe un gran número de factores que afectan los niveles de actividad física de la gente. No sólo están sus actitudes y habilidades y disponibilidad de tiempo, sino también una serie de condiciones externas que van a determinar qué tan dispuesta está cada persona a optar por un estilo de vida más activo. En la medida en que un país le dé prioridad a la infraestructura y legislación pertinentes, en esa medida será capaz de cosechar los frutos de una población más activa y saludable.

*Aquí van las tomas de buses y camiones (y taxis y carros, si se aplica) echando humo por todos lados. Ojalá que no sean solamente tomas en el centro de San José. ¿Habrá una toma de San José por la mañanita, que se ve cubierta por una capa de humo?*

**Un primer requisito** para la actividad física (y aún para la vida normal saludable) es poder respirar **aire puro**. A pesar de lo estipulado en la Ley de Tránsito por Vías Públicas Terrestres, en sus artículos Nº 35 y 121, en nuestro país no existe interés real por controlar la contaminación ambiental por camiones y autobuses. Mientras RECOPE promueve con bombos y platillos las ventajas ecológicas de la gasolina SuperECO, cientos de camiones y autobuses borran cualquier efecto positivo lanzando al aire toneladas de basura. Usted lo escuchó en Cuerpos en Acción: ¿de qué nos sirve proteger los bosques y los animales, si no protegemos al ser humano? ¿No deberíamos ser los seres humanos el principal beneficiario de las políticas de conservación y protección ecológica? ¿Qué clase de ecosistema estamos brindando a nuestros hijos?

*Algún corredor o ciclista por las rotondas; corredor en medio de los carros en la UCR, frente a la biblioteca.*

**La segunda necesidad es contar con instalaciones y lugares adecuados**. No estamos hablando de ideales totalmente fuera del alcance de nuestra realidad económica, sino de ciertas condiciones mínimas que permitan a la gente ser físicamente activa. Nosotros no tenemos las leyes y condiciones que promuevan el uso de la bicicleta como medio de transporte, por ejemplo. Y por la falta de senderos y lugares adecuados para correr, muchas personas se ven obligadas a hacerlo en medio de automóviles, por la carretera de circunvalación o por la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio.

*Zoila Rosa y Ericka entrenando en la calle. Luego, tomas del hueco del estadio de la U.*

La falta de recursos en nuestro país es tan crítica, que atletas de nivel internacional como Zoila Rosa Stewart y Ericka Cyrus se ven obligadas a entrenar en la calle. La Universidad de Costa Rica no ha logrado, desde hace unos 15 años que hizo el hueco del proyectado estadio olímpico, conseguir el presupuesto necesario para hacerlo realidad.

*Piscina de clavados de la UCR, seguida por algunas tomas del deterioro del "vita-course" en el Parque del Este.*

La falta de presupuesto para apoyar las instalaciones deportivas se manifiesta no solamente en su construcción, sino especialmente en su mantenimiento. La piscina de clavados de la misma Universidad de Costa Rica tuvo que ser clausurada desde hace unos ocho años, por defectos serios en su construcción. Desde entonces ha permanecido cerrada, pues no se cuenta con el dinero necesario para su reparación. Otro triste ejemplo son los senderos para ejercicio ubicados en algunos parques recreativos del país, conocidos como VITA COURSE. Estos senderos se construyeron en La Sabana, en el Parque del Este, en el Parque Cariari en Limón, y creo que en otros lugares hace unos diez años. Ya prácticamente no existen, pues no se destinó presupuesto alguno para su mantenimiento. Sólo quedan unos pocos rótulos anaranjados como triste recuerdo de algo que fue muy bonito y que algunos pudieron aprovechar por un corto tiempo.

*Aquí se deben incluir las tomas respectivas, según el tema que se va tratando. Casi todo esto lo grabamos nosotros, pero algunas cosas deben salir de archivo.*

La falta de mantenimiento de las instalaciones deportivas tiene su contraparte en el vandalismo y la destrucción por parte de los mismos usuarios. ¡Tras de que tenemos tan poquito, todavía no lo cuidamos! Muchos de los rótulos del vita-course fueron despedazados para utilizar su madera y metal para cocinar al aire libre... Unos pocos graciosos jugando de Michael Jordan acaban con los tableros de baloncesto de los parques públicos, dejando sin instalaciones a los que de verdad quieren jugar... O veamos los "dugouts" de la cancha de beisbol de la Universidad de Costa Rica... ¡A este ritmo de destrucción, no hay presupuesto de mantenimiento que aguante! ("Play grounds") ¿Quién de ustedes quisiera que su hijo juegue en estas instalaciones? ¿Qué va a preferir el niño: ver televisión, o jugar en este parque?

*El planché de la cancha de fútbol de San Pedro.*

Para terminar de complicar las cosas, de vez en cuando aparece alguna idea genial que no funciona, y lo poco que existe se echa a perder. Este planché de cemento fue construido en la plaza de San Pedro de Montes de Oca hace unos diez años. Su propósito original me es desconocido, pero el resultado real es que la cancha de fútbol se vio reducida en un 30%, y el planché ¿qué función cumple?

*Alguna toma de un grupo grande de gente haciendo ejercicio. Ideal sería el del grupo de aeróbicos en el Parque de La Paz.*

El ciudadano costarricense que vive en las ciudades y que desea tener una vida físicamente activa enfrenta una serie de enemigos serios que hemos ejemplificado en este programa: el aire contaminado, las calles congestionadas, la falta de áreas verdes, la falta de presupuesto para la construcción y mantenimiento de las áreas deportivas y recreativas, el vandalismo y la destrucción, la falta de planificación y visión. Usted y yo somos los responsables de luchar contra esos enemigos.