



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Deporte, ejercicio y salud en un simposio

19 OCT 2005

Con la participación de expertos de España, Estados Unidos, Colombia, Brasil y Costa Rica, se llevará a cabo el XII Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, del 19 al 21 de octubre, en la Ciudad de la Investigación de la Universidad de Costa Rica.

Como parte de él se tratarán temas relacionados con la salud integral mediante el movimiento, la música, la recreación, la nutrición, la psicología y el entrenamiento deportivo.

Este simposio es organizado por la Escuela de Educación Física y Deportes de la UCR, e incluirá exposiciones regulares y magistrales, y talleres prácticos de temas de actualidad.

Las exposiciones se llevarán a cabo de 1:00 a 7:00 p.m., en el auditorio de la Ciudad de la Investigación, y los talleres prácticos de 8:30 a.m. a 12:00 md., en las instalaciones deportivas de la UCR.

Se trata de la actividad de carácter científico más importante que realiza la Escuela de Educación Física, desde 1994, y su objetivo es reunir a académicos e investigadores del campo y de áreas afines, para intercambiar experiencias y conocimientos, además de generar nuevas opciones de investigación.

Está dirigido a docentes, estudiantes, entrenadores deportivos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, médicos deportivos, entre otros.

A los asistentes se les entregará un certificado de participación emitido por la UCR, y la memoria con resúmenes de conferencias y talleres.

Como parte del programa que se desarrollará, el miércoles 19 de octubre, por la tarde, se analizarán, entre otros temas, "Transformando nuestro comportamiento mecánico: La recuperación del esparcimiento", "Exploración de expresiones recreativas y de uso del tiempo libre en personas mayores del cantón de Belén" y "Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular con relación al estilo de vida, tipo de trabajo, edad y género en funcionarios y funcionarias del Hospital Max Peralta de Cartago".

Por su parte, el jueves 20 de octubre, por la mañana, se realizarán talleres sobre "Principios básicos bádminton: alternativa clases de Educación Física", "Tendencias actuales en fitness", "Actividades predeportivas en softbol y béisbol", "Principios de pilates", y "Taller de baile popular: dinámicas en parejas y grupales".

Este mismo día, por la tarde, se examinarán tópicos como "Playground. Diseños e infraestructuras seguras para nuestros niños y niñas... una urgencia en nuestro país", "Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (Cáncer,

Fibrosis, Sida), “Recreación al aire libre”, y “Aprendizaje de las matemáticas por medio del movimiento: una alternativa más de la educación física”.

Asimismo, el viernes 21 de octubre, por la mañana, se ofrecerán talleres sobre “Principios y fundamentos del deporte aventura”, “Core training”, “Combo de baile”, y “Desarrollo motor y música”.

Por la tarde, se presentarán, entre otros temas, “Prescripción del ejercicio en el adulto mayor”, “Motivos de participación en ejercicio y deporte”, “Factores motivacionales que influyen en el abandono de la práctica del fútbol sala en jugadores y jugadoras costarricenses de I División”, “Efecto de la música en variables fisiológicas y el esfuerzo percibido en la actividad física”, y “Planificación moderna de los maratonistas de alta competición”.

[María Eugenia Fonseca Calvo.](mailto:mefonsec@cariari.ucr.ac.cr)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[mefonsec@cariari.ucr.ac.cr](mailto:mefonsec@cariari.ucr.ac.cr)