UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

La U en movimiento llegó a su primer año

6 NOV 2009

Clase de aeróbicos que se llevó a cabo durante la celebración del primer año del programa la U en movimiento.

El proyecto "La U en movimiento" enfocado a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y funcionarios universitarios, promoviendo estilos de vida activos, por medio de la realización de actividades físicas continuas, llegó en el mes de octubre a su primer aniversario.

Para celebrarlo el lunes 26 de octubre se realizaron juegos recreativos, con paracaídas y juegos tradicionales con el grupo de Líderes Recreativos también, una clase de acondicionamiento físico, junto con instructores y usuarios del Gimnasio Universitario.

Además se presentó el Club de Resistencia Aeróbica de la UCR con una clase especial de cumbia aeróbicos y aeróbico latino y se estrenaron las camisetas de La U en Movimiento.

Resultados positivos

Los instructores de la *U en movimiento* consideran que un programa combinado de régimen alimentario y actividad física regular es la manera eficaz de mantener el peso corporal ideal. Además la actividad física regular parece alterar positivamente la distribución de tejidos grasos, al margen de sus efectos sobre el peso corporal y la adiposidad total.

Las personas regularmente activas presentan niveles inferiores de estrés, menos ansiedad y depresión que las sedentarias. Los programas de ejercicio físico pueden ser útiles como terapia coadyuvante para tratar la depresión leve o moderada.

Equipo de instructores y participantes en la clase de aeróbicos del programa La U en movimiento.

Los encargados del proyecto han comprobado que el impacto en la salud física, mental y social de los y las participantes ha sido positivo. Añadieron que en este primer año, las metas están más que cumplidas y más bien el proyecto se expande.

Testimonios

Maribel Santamaría, funcionaria del Centro de Investigaciones Históricas de América Central (CIHAC), manifestó que "desde hace tiempo que hacía falta algún programa de este tipo que le diera la oportunidad a una de hacer ejercicio". Añadió que "ahora estoy más energética que antes y poco a poco se me está haciendo una costumbre sana. Gracias por pensar en este sector de la población universitaria, que tenemos poco tiempo y mucho trabajo y de adaptar los horarios y lugares".

También, Teresita Coto del Laboratorio de Ensayos Biológicos (LEBI), expresó que "la iniciativa de ustedes ha sido de gran valor para nosotras, tanto para nuestra salud física como nuestra salud mental, ya que este es un espacio donde nos dan oportunidad de

recrearnos y de hacer nuevas amistades, donde disfrutamos, nos reímos y compartimos un rato agradable".

La U en movimiento además de los horarios normales de lunes, miércoles y viernes a las 12:10 p.m. en el Anfiteatro, en el Auditorio de Agronomía y en Aula 130 de Ciencias Económicas respectivamente, se abrieron nuevos espacios los martes de 5:10 a 5:40 p. m. en la Facultad de Educación, los miércoles de 12:10 a 12:40 en el Instituto de Investigaciones en Salud y los viernes de 5:30 p.m. a 6:30 p. m. 100 mts al sur de FUNDEVI.

Este proyecto es coordinado por Karla Madrigal Pana y Jarby Loaiza Soto, del Área de Recreación de Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos. Para obtener más información pueden escribir a la dirección electrónica:lauenmovimiento@gmail.com

Magno Matarrita Mosquera.
Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos
magno.matarrita@ucr.ac.cr