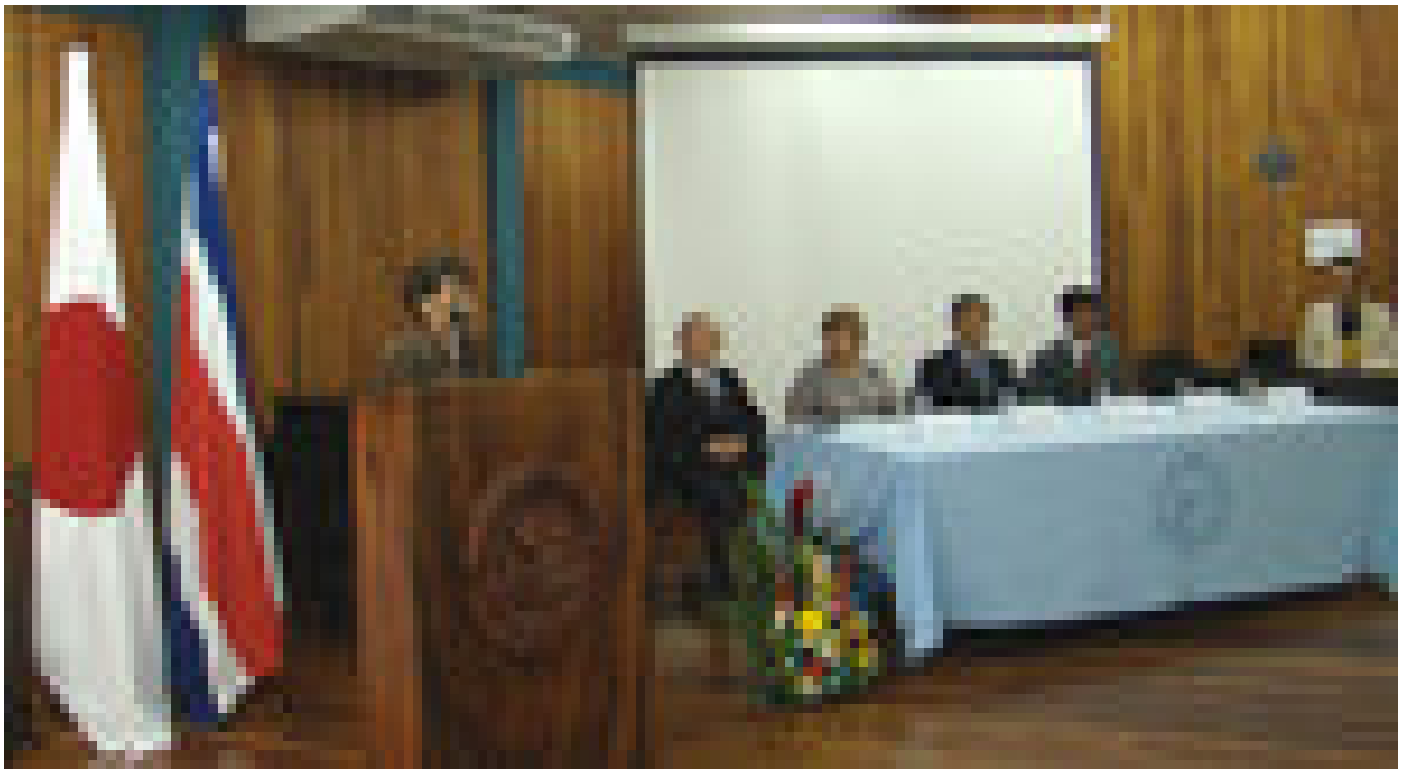
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Gimnasia *Pura Vida* promueve calidad de vida en personas adultas

13 JUL 2009



Gladis Araya se refirió a la importancia de que el proyecto Gimnasia Pura Vida se convierta en una rutina para la población adulta y adulta mayor.

Un vídeo que pretende mejorar la calidad de vida de las personas adultas y adultas mayores, fue presentado recientemente en la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica.

Este proyecto audiovisual denominado "Gimnasia *Pura Vida*", fue elaborado por Naoyuki Sakai, de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón y tiene como objetivo que los costarricenses que la practiquen puedan gozar de una vida más feliz y saludable.

La rutina de ejercicios tiene una duración de seis minutos y parte de ella está basada en la música y bailes folklóricos costarricenses, de tal forma que es una actividad que promueve el ejercicio y la recreación.

Según la Licda. Gladys Araya Ugalde Coordinadora de Acción Social, este proyecto pretende que la población haga de esta rutina en una práctica diaria, para propiciar un

proceso de envejecimiento activo y asegurarles una buena calidad de vida.

Araya mencionó que en el contexto actual, en el que se dan proyecciones de un crecimiento de la población adulta mayor, es de suma importancia contar con alternativas que permitan mejorar el bienestar general de ese grupo.

Personas adultas mayores de la Sede de Occidente, tanto del Recinto de San Ramón como en el de Grecia, participaron en la presentación de este proyecto audiovisual.

El señor Tomio Takahaschi Representante Residente de JICA, mencionó que este proyecto es el resultado de esfuerzos conjuntos entre dos países amigos como lo son Japón y Costa Rica.

Por su parte el Dr. José Ángel Vargas Vargas, Director de la Sede de Occidente, destacó que se haya escogido esa filosofía nuestra del *pura vida*, que invita a trabajar en esa línea para mejorar en todo sentido y ponerle una cara amable al presente y al futuro.

Resaltó la importancia y los frutos que la Sede ha tenido con los diferentes cooperantes japoneses que han 'ofrecido sus conocimientos en cursos de idioma, de cultura japonesa y de calidad de vida.

La Dra. María Pérez Yglesias, Vicerrectora de Acción Social, manifestó que este proyecto tiene una perspectiva más allá de la que se planteó, ya que su práctica "tiene que ver con la salud, con lo lúdico creativo, con la diversión, con el pasarlo bien, con el estar contentos".

Este proyecto audiovisual va a ser presentado en otras sedes de la Universidad de Costa Rica y en diferentes comunidades para extender sus beneficios. Los interesados lo pueden conseguir en la Coordinación de Acción Social de la Sede de Occidente.

Grettel Rojas Vásquez.
Periodista Sede de Occidente
grettel.rojas@ucr.ac.cr