



La "U" les pone en movimiento

2 MAR 2010 Sociedad

La U en movimiento es un proyecto de la Sección de Programas deportivos, recreativos y artísticos

Así es, mejore su salud y adquiera estilos de vida más saludables con el programa del Área de Recreación “La U en movimiento”, temporada 2010, con instrucción de primer nivel y horarios accesibles para toda la población estudiantil, docente y administrativa en el Alma Máter.

La “U en movimiento” es un proyecto que pretende satisfacer las necesidades e intereses de movimiento de la comunidad universitaria en su propio lugar de estudio o trabajo, llevando la práctica sistemática del ejercicio físico y actividades recreativas para proteger y mejorar la salud física y mental de los participantes, afirmó Karla Madrigal Pana, coordinadora del proyecto.

De ahí que busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes y funcionarios, con estilos de vida más activos, para reducir el peligroso sedentarismo poblacional y orientar hacia

regímenes de alimentación más sanos, para mantener estándares de peso corporal adecuados.

Está comprobado que la actividad física regular, altera positivamente la distribución de tejidos grasos y la adiposidad total.

También los estudios apuntan a beneficios del ejercicio en la reducción de las tasas de mortalidad por cáncer, prevención de otros males como osteoporosis, reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, con mejoras también en la autoestima.

El programa además se complementa con otros servicios como sesiones individuales o grupales de nutrición, psicología, evaluaciones periódicas antropométricas, test de marcha y otras actividades recreativas.

HORARIOS LA U EN MOVIMIENTO *Verano 2010*

DÍA	HORA	LUGAR
Lunes	12:10 a 12:40 pm	Anfiteatro de Registro
Martes	12:10 a 12:40 pm	Auditorio Agronomía
Miércoles	12:10 a 12:40 pm	INISA, Ciudad de la Investigación
Miércoles	12:10 a 12:40 pm	Aula 106, Microbiología
Jueves	12:10 a 12:40 pm	Aula 215, Ciencias Sociales
Viernes	12:10 a 12:40 pm	Aula 130, Ciencias Económicas

[Magno Matarrita Mosquera](#)
Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos
magnom@cariari.ucr.ac.cr

