



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# La U está en movimiento

6 ENE 2009



Treinta minutos de acción, tres veces por semana te ofrece el programa La U en movimiento para el año 2009.

En Letras los lunes, Agroalimentarias los miércoles y el Edificio Administrativo los viernes de cada semana, a partir de las 12:00 md. y por 30 minutos constantes, se desarrolla el proyecto *La "U" en movimiento*, con actividades físicas recreativas en las que participan integrantes de la comunidad universitaria.

Como una forma de dar una respuesta saludable tanto física y mental, a los efectos negativos del sedentarismo, este proyecto invita a los y las universitarias a practicar ejercicios en sus propios lugares de estudio y trabajo.

La idea es que quienes participan puedan mejorar su condición física como factor protector de enfermedades crónicas y cardiovasculares.

Los primeros en unirse al proyecto fueron los funcionarios/as de la Oficina de Becas y Atención Socioeconómica. Actualmente son 25 participantes, que realizan cada semana 30 minutos de acción y movimiento.

También se ha logrado un proceso de sensibilización respecto de los beneficios que genera el programa en las Facultades de Ingeniería, Ciencias Sociales y Educación.

Estudios recientes confirman que un programa combinado de régimen alimentario con actividad física regular, constituye la manera más eficaz de mantener el peso corporal ideal, sin olvidar que hay un efecto positivo en la distribución de tejidos grasos.

A la vez, con esta práctica se reducen los niveles de estrés, ansiedad, depresión y puede coadyuvar a la baja en la mortalidad por el cáncer de colon y de mama.

### **Acción coordinada**

El proyecto se ejecuta previa coordinación entre instancias como los Centros de Asesoría Estudiantil (CASES) y docentes, directores de Unidades Académicas, Administrativas y otras, conformando equipos de trabajo en esas áreas, con la participación de estudiantes y funcionarios de Actividades Físicas Inter-Campus e Instructores(as) del Área de Recreación de la Unidad de Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos (UPDRA) de la Oficina de Bienestar y Salud.

El proyecto continuará en el 2009, de manera que las unidades puede solicitar el espacio de [La "U" en Movimiento](#) para ir expandiendo vida saludable por todo el campus.

Para obtener más información sobre este programa, los y las universitarias puede contactar en el Área de Recreación de la UPDRA con la Licda. Marlen Segura, el señor Ronald Barboza o el Bach. Jarby Loaiza, a los correos electrónicos: [marlene.segura@ucr.ac.cr](mailto:marlene.segura@ucr.ac.cr); [cachospport@yahoo.es](mailto:cachospport@yahoo.es) o [jarby.loaiza@ucr.ac.cr](mailto:jarby.loaiza@ucr.ac.cr), o bien por medio de los teléfonos 2511-4129 y 2511-4142.

[Magno Matarrita Mosquera.](#)

Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos

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