



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Promotores de actividad física multiplican salud en comunidades

15 JUL 2010 Sociedad



La Sra. Zulma Fernández Ramírez compartió su experiencia con el público asistente. Laura Rodríguez Rodríguez

Un grupo de 21 personas se han encargado de promover la actividad física en la población de San Juan, San Diego y Concepción de la Unión en los últimos tres años, logrando mejorar la salud de cientos de personas de estas comunidades.

Se trata de los Promotores de actividad física formados gracias a una iniciativa del Programa de Atención Integral de Salud (PAIS) y la Maestría de Movimiento Humano de la Escuela de Educación Física de la Universidad de Costa Rica en el año 2007.

Como parte de un ciclo de foros mensuales organizados por el PAIS, el pasado jueves 8 de julio de 2010, en el Auditorio de Arquitectura de la UCR se reunieron varios de estos promotores y promotoras para dar a conocer los resultados que han logrado en los últimos años.



El Sr. Roberto Vega Álvarez es un ejemplo de los beneficios de la actividad física pues mantiene controlada la hipertensión y la diabetes. Laura Rodríguez Rodríguez

Capacitación en comunidades

La Licda. Hellen Ramírez Solano, Socióloga Coordinadora Comisión Promoción de la Salud del área de ASCSDJ, detalló que en el programa se capacitó a 21 personas pertenecientes a 9 grupos comunales activos con el propósito de que transmitieran los conocimientos en sus respectivos grupos y comunidades.

Y así lo han hecho desde el 2007, la Sra. Zulma Fernández Ramírez, el Sr. Roberto Vega Álvarez, la Sra. Ma. Edith Matarrita Cabalceta y la Sra. Arlene Fonseca Mora, algunos de los promotores que asistieron a la actividad para contar sus experiencias.



La Sra. Ma. Edith Matarrita Cabalceta señaló la importancia de una alimentación balanceada para tener buena salud. Laura Rodríguez Rodríguez

Ellas aprendieron rutinas de ejercicios, juegos y actividades de flexibilidad y equilibrio como yoga y Taichi que también sirven como esparcimiento y recreación. Además saben cómo construir materiales económicos para hacer ejercicios como pesas con botellas y arena, ligas hechas con neumáticos o *step* con guías telefónicas. Para completar su formación también recibieron información básica sobre nutrición y terapia física.

Con estos conocimientos se han dedicado gratuitamente a ayudar a sus vecinos y amigos realizando actividad física varias veces por semana, pero también organizando paseos y reuniones sociales que le dan alegría y entusiasmo a las personas de diferentes edades, desde niños hasta adultos mayores.

Actividad física es salud



La Sra. Arlene Fonseca Mora considera que los promotores se encargan de ayudar a las personas de la comunidad que lo necesitan. Laura Rodríguez Rodríguez

Los beneficios de la actividad física están más que demostrados para estos promotores quienes expresan: “las personas se sienten bien e el grupo, encuentran amigas, soluciona conflictos familiares, económicos y de salud, les ayuda con la depresión” dijo Zulma Fernández del grupo Cuerpos en Acción de Montufar. Su compañero de grupo, Roberto Vega dice que “la gente baja de peso, bajan los triglicéridos y el colesterol malo y además mejora el aspecto de las personas que llegan con estrés o con depresión”.

Edith Matarrita también señala que en su comunidad ha dado muy buenos resultados pues observa “cambios radicales en las personas enfermas de diabetes, colesterol, triglicéridos o con depresión y autoestima baja”.

Por su parte, Arlene Fonseca del grupo Cuerpo Sano Vida plena de Concepción, que actualmente está inactivo, sigue compartiendo sus conocimientos en otros grupos como adultos mayores y hasta en el Comité Cantonal de Deportes. Ella destacó que la labor de los promotores va mas allá del ejercicio, pues además invitan a la gente a moverse, se involucran, hacen amigos y ayudan a sus comunidades de diferentes maneras.

Mag. Ligia Salazar Chavarría. Egresada, Maestría Ciencias del Movimiento Humano UCR destacó la importancia de la salud integral, de la actividad física y de valores como la solidaridad que promueven estas personas en sus comunidades.

Los asistentes coincidieron en la importancia de seguir multiplicando este tipo de iniciativas en las comunidades para formar más promotores de actividad física. Ante estas sugerencias el Dr. Mario León Bart, Director del PAIS, se mostró convencido de que se debe reactivar el proyecto, además adelantó que en el próximo convenio entre la UCR y la CCSS se está contemplando la incorporación de 1 profesional de educación física para cada área de salud.



[Katzy O'Neal Coto](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

katzy.oneal@ucr.ac.cr