



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Sedentarismo representa un grave problema mundial y nacional

UCR fue sede de Simposio Internacional de deportes, ejercicio y salud

17 JUN 2016

Sociedad



Durante el Taller fundamentos de la gimnasia Danesa como elemento innovador en el calentamiento (foto Esteban Cubero).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) seis de cada diez personas en el mundo son inactivas físicamente. Este estilo de vida ya es considerado como uno de los factores de mortalidad más graves, pues es un elemento de riesgo en diversas enfermedades como diabetes, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y males asociados al aumento del colesterol como los infartos o ictus.

En Costa Rica, la Caja Costarricense del Seguro Social ha comunicado que alrededor del 60% de los adultos nacionales se exponen a males crónicos que podrían llevarlos a la muerte por su inactividad física.

Este fue uno de los temas que se abordaron mediante conferencia y talleres en el [XXII Simposio Internacional de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, 2016](#). Este encuentro, organizado por la [Escuela de Educación Física y Deportes](#) y la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica ([UCR](#)) se llevó a cabo del 9 al 13 de mayo.

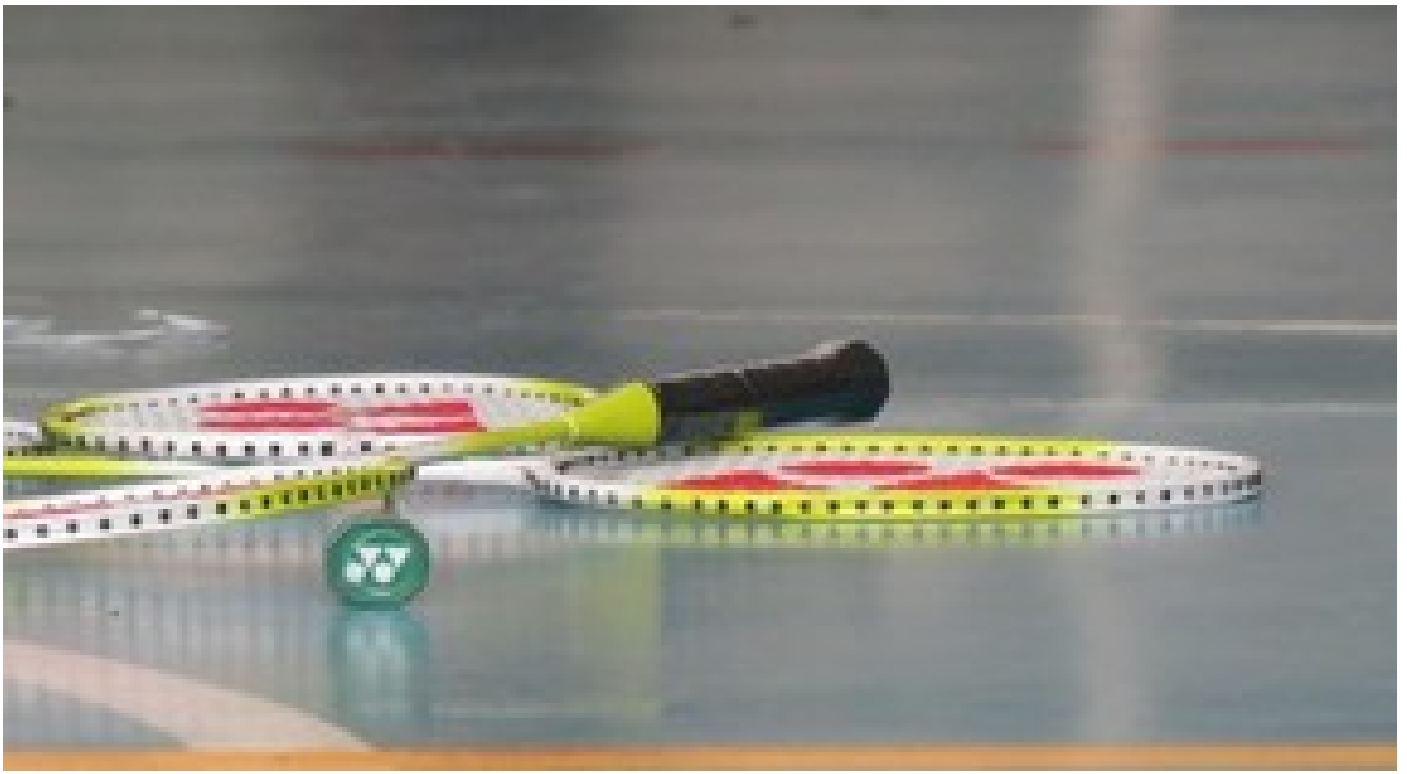


Ana Gómez expuso sobre el efecto del entrenamiento sobre la velocidad de la marcha en personas con Parkinson (foto Esteban Cubero).

En esta oportunidad participaron más de 300 estudiantes, docentes de Educación Física y profesionales de otras áreas, nacionales e internacionales.

Bádminton, gimnasia danesa, primeros auxilios y masaje terapéutico fueron algunas de las actividades que se pusieron en práctica durante los talleres.

Entretanto, las conferencias desarrollaron temas como **organización de eventos deportivos, presupuesto gubernamental del deporte y estudios relacionados al beneficio de la actividad física en enfermedades como la obesidad, el mal de Parkinson y la diabetes.**



Uno de los temas del simposio trató sobre los fundamentos básicos para la enseñanza del Badminton en escuelas y colegios (foto Esteban Cubero).

“Me llevo a mi país una de las experiencias más bonitas, para enseñarle a los estudiantes, que es a lo que me dedico. Entonces, si yo aprendo, ellos también aprenden. Es muy valioso para mí estar aquí” destacó Yanis Viselina Acosta, profesora de Educación Física en Panamá.

Por su parte, la M.Sc. **Isaura Castillo Hernández**, coordinadora del simposio, comentó que **“De los principales retos que enfrentamos fue ofrecer un programa de actividades suficientemente variado que nos permita cubrir las expectativas del público participante”**, esto porque trataron con profesionales con distintas necesidades.

Castillo añadió que “en Costa Rica necesitamos mejorar la concepción de una política de una cultura del movimiento, que venga desde las edades tempranas” además enfatizó en la urgencia de que se promueva el ejercicio como una actividad para la salud, y no solo para la estética.

La Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) recomienda 30 minutos de actividad moderada en adultos, y 60 minutos en niños, niñas y adolescentes, 5 veces a la semana.

[Esteban Cubero Hernández](#)
Periodista Vicerrectoría de Acción Social
esteban.cubero@ucr.ac.cr

