



I Ciclo de 2010

Vol. 1 N° 2



Material producido por el Programa de Difusión Educativa de las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud para la Comunidad, de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica



## Niños y niñas: ¡en acción!

### Contenido:

<i>Niños y niñas: ¡en acción!</i>	1
<i>Personas mayores: ¡a moverse!</i>	2
<i>Los ejercicios aeróbicos Recomendaciones para caminar</i>	2
<i>¡Vamos a Movernos!</i>	2

Una vez, en una clase de natación que yo impartía como instructora, una de mis alumnas de apenas 12 años de edad, parecía no comprender lo que yo le decía, tuve que repetirle muchas veces el ejercicio hasta que ella no pudo más y, tomándose la cabeza con sus manos me dijo casi llorando:

“profe disculpe, la verdad es que estoy en la escuela, en clases de inglés y de natación, y ya no doy... estoy embotada.... No logro concentrarme y no recuerdo los ejercicios, disculpe!!!!...”

Hay que tener cuidado a la hora de incorporar a niños y niñas en actividades extra curriculares, ya que a pesar de los grandes beneficios que esas actividades le proporcionan a niños y niñas, si se les involucra en demasiadas actividades, eso puede poner en riesgo su tranquilidad.

Los niños y las niñas, a pesar de las pocas responsabilidades que manejan, podrían sentirse agobiados con la falta de tiempo para jugar o descansar, libremente, sin que ello sea parte de una actividad obligatoria y fijada en un horario.

El ejercicio, a pesar del gran poder de desestrés que posee, ya que distrae de las preocupaciones académicas y posibles

conflictos sociales, llámese del hogar o de los amigos; podría ser un factor más de estrés.

Situaciones de estrés relacionadas con deporte o ejercicio en niñas y niños se viven a diario en entrenamientos o prácticas. Por lo tanto, la manera en la que se trabaja con ellos y ellas también podría repercutir en desarrollarles estrés.

Es por esto que se insta a los padres y madres de familia, así como a entrenadores y entrenadoras de atletas infantiles, y a profesores y profesoras de educación física, que se cambie la mentalidad hacia el deporte o ejercicio infantil, ya que debe enfocarse siempre en enseñanza y juegos, por lo que la diversión y aceptación debe reinar en cualquier ambiente deportivo infantil, por encima del resultado.

Y muy pero muy importante: no olvidemos que los niños y niñas, como cualquier persona, necesitan espacios de tiempo en los que puedan hacer actividades a su propio gusto.

Si se llena todo el tiempo libre de los niños y niñas con actividades programadas y en las que hay que cumplir un horario y seguir reglas estrictas, eso prácticamente les quita espacios de tiempo libre real a los niños y niñas y podría causarles estrés, en vez de beneficiarles.

Algunas personas, especial-



mente padres y madres, piensan que es mejor que niños y niñas se mantengan ocupados todo el día, para que no hagan diabluras en su tiempo libre y además en muchos casos, para tener a alguien que cuide a su hijo o hija. Pero si todo en la vida de los niños y niñas está planeado o programado por un adulto, ¿en dónde queda su espacio para crear por sí mismos? ¿En dónde queda el espacio para que niños y niñas inventen sus propios juegos y los apliquen con sus amistades? Y muy importante, ¿dónde queda el espacio para que niños y niñas jueguen libremente, con sus padres, madres u otros familiares adultos? No toda la vida de los niños y las niñas pueda estar programada o planificada. No se debe saturar el tiempo libre de los niños y niñas de actividades rutinarias y obligatorias.

Shaylín Obando

[vamosamovernos870@gmail.com](mailto:vamosamovernos870@gmail.com)

### Póngase en movimiento:

- Haga ejercicio en cargas cortas
- Haga combinaciones de ejercicio
- Ponga un rato de ejercicio en su agenda u horario
- No ponga excusas
- Involucre a amistades y familiares

## Personas mayores: ¡a moverse!



Es importante que las personas mayores realicen ejercicio muy frecuentemente, ojalá todos los días. Fisiológicamente esto es importante para que se mantenga su resistencia y su flexibilidad y psicológicamente esto es importante para que las personas mayores aprendan más fácilmente su rutina de ejercicio y aumente su motivación hacia el programa de ejercicio.

Otro aspecto importante es que las personas mayores hagan por lo menos de 20 a 40

minutos de ejercicio por sesión. Pero hay personas mayores que tienen algunas limitaciones fisiológicas, que les dificultan realizar tanto tiempo seguido de ejercicio. Para estas personas, se recomienda entonces hacer sesiones de ejercicio más breves, de 10 a 15 minutos y repetir las dos o tres veces en el día.

Otras personas mayores puede ser que requieran hacer ejercicio a una intensidad baja. En esos casos se podría aumentar

el tiempo de la sesión hasta llegar a una hora.

Las personas mayores que tengan historial o riesgo elevado de sufrir enfermedad coronaria, deben realizar ejercicio a una intensidad o esfuerzo determinados por una prueba de esfuerzo con control de electrocardiograma reciente.

*Sin importar la edad: ¡a moverse!*

*Mariana Campos*

*vamosamovernos870@gmail.com*

## Los ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos son aquellos en los que se puede mantener un esfuerzo constante por tiempo prolongado de al menos 15 minutos a una intensidad moderada o moderadamente alta. Ejemplos de ejercicios aeróbicos son la caminata, el correr o trotar, el ciclismo, la natación y los aeróbicos propiamente dichos.

Entre los ejercicios aeróbicos, la caminata es el más básico.

La caminata es el ejercicio ideal para iniciar o reiniciar un régimen de ejercicio que progresivamente puede llegar a ser más intenso.

Pero también se recomienda hacer caminata como ejercicio, para las personas que fueron muy activas y luego dejaron de entrenar, por diversos motivos.

### **Algunas recomendaciones para caminar:**

Cuando el pie ejerce fuerza contra el suelo, se produce una fuerza igual y opuesta que actúa desde el suelo sobre el pie.

Entonces, las personas que caminan más rápido o que tienen mayor peso corporal, deben soportar mayores fuerzas de reacción del suelo.

Por esto, usar un tipo de calzado adecuado para caminar o

correr, es ideal. Sobre todo, si la persona tiene sobrepeso u obesidad, necesitará un calzado que le ayude a amortiguar su peso.

Nunca camine con ropa excesiva ni con el cuerpo envuelto en plásticos.

El cuerpo necesita liberar calor para enfriarse, durante el ejercicio. Si se suda demasiado y ese sudor no se evapora, entonces se podría ocasionar deshidratación, pérdida excesiva de sales minerales y posiblemente un golpe de calor.

*Gerardo Araya Vargas*

*vamosamovernos870@gmail.com*

**"El movimiento es vida,  
el movimiento es  
placer"**

## ¡Vamos a Movernos!



¡Vamos a Movernos!, es un programa radiofónico que producen docentes y estudiantes de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica, junto a docentes y estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional. Escuche en Radio 870 UCR (en 870 AM), nuestros programas radiofónicos los lunes a las 11 a.m. en vivo.

También le invitamos a escuchar En Movimiento Radio U, en 101.9 FM, los sábados a las 9:30 a.m. y En Movimiento Radio Universidad, en 96.7 FM, los sábados y domingos a las 9 a.m.

En nuestros programas tratamos temas de ejercicio, deporte, recreación y salud.

También le invitamos a visitar nuestro blog en internet:

<http://www.enmovimientocostarica.blogspot.com>