



En Movimiento

I Ciclo de 2011

Vol. 2 N° 1

Contenido

*Niños y niñas: ¡en acción!  
Estimulación psicomotora en casa*

*Personas mayores: ¡a moverse!  
Beneficios del ejercicio contra resistencia*

*Recomendaciones de actividad física por salud en niños, niñas y adolescentes*

*Seguridad ciudadana y sedentarismo infantil*

**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

Boletín educativo



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!**

### **Estimulación psicomotora en casa**

La etapa de los 0 a los 6 años, es fundamental, ya que es aquí donde se crean las bases del desarrollo del futuro individuo. El desarrollo de la psicomotricidad es importantísimo en estos periodos. Psicomotricidad, consiste en la actividad psíquica y motora, integrada, gracias a la cual, los niños y niñas van construyendo el conocimiento de sí mismos, a partir de las sensaciones profundas del cuerpo y sus movimientos. Desde los primeros meses de vida, se le debe ir enseñando al bebé, las partes de su cuerpo, por medio de canciones o a la hora de tomar el baño, etc.

Lo importante es que se vaya conociendo. Es importante enseñarle los lugares de la casa y los parientes más cercanos, con el fin de que se vaya relacionando con lo que le rodea. Además, es importante que se le dé la libertad y espacio seguro para que se pueda mover (gatear, deslizamiento, etc.). Conceptos básicos como arriba, abajo, al lado, atrás, adelante, entre otros, se pueden trabajar con juegos. Que pueda subir o bajar de la silla o la cama, o desplazarse hasta cierto punto solo o sola, deben ser retos de todos los días, sin olvidar la constante supervisión. Una vez que se conocen a sí mismos y que pueden desplazarse por sí solos, el aspecto social (la relación con los demás) va a mejorar en gran medida.



Sección a cargo de

*Shaylín Obando*

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

## **Personas mayores: ¡a moverse!**

### **Beneficios del ejercicio contra resistencia**

El ejercicio contra resistencia es una familia de actividades que sirven para entrenar y mejorar la fuerza, por ejemplo los ejercicios con pesas, ejercicios con ligas y bandas elásticas, ejercicios en máquinas especiales o ejercicios usando el propio peso del cuerpo, como las abdominales o las lagartijas. Alguna gente podría creer que una persona mayor no debería realizar actividades para entrenar la fuerza, como las ya mencionadas. Pero realmente, muchas evidencias científicas respaldan la efectividad y beneficios del entrenamiento de fuerza en personas mayores.

Entre los cambios que se asocian con el envejecimiento, el más importante es la pérdida de masa muscular, pues ello resulta en un declive de la fuerza muscular general y debilitamiento de los huesos. Cuando la persona mayor pierde masa muscular y por ende, pierde fuerza, se va volviendo cada vez más dependiente de la ayuda de terceras personas, para poder atender sus cuidados diarios y el riesgo de sufrir caídas aumenta. Tareas como levantarse y caminar, se pueden volver muy complicadas. Pero la pérdida de masa muscular y fuerza, así como la debilidad de los huesos, pueden reducirse gracias al entrenamiento contra resistencia.



Sección a cargo de

*Mariana Campos*

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



**Equipo Edufi:** Guillermo Ureña, Shaylin Obando, Jorge Vindas, Claudia Marín, Mariana Campos; primera fila: Evelyn Alvarez, Natalia Obando, Prof. Gerardo Araya y Ricardo Umaña

## Recomendaciones de actividad física por salud en niños, niñas y adolescentes

Según recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte, la Asociación Americana del Corazón y evidencias científicas recientes, niños, niñas y adolescentes deben hacer todos los días entre **una hora y hora y media** de actividad física vigorosa.

La actividad física regular ayuda al desarrollo adecuado y **previene enfermedades** crónicas como la diabetes, enfermedades del corazón, entre otras.

La actividad física vigorosa es la que hace que el corazón palpite más rápido, que sudemos y que respiremos más rápido.

*No se debería pasar mucho rato sentados o recostados...*

**El cuerpo necesita moverse** para que se mantenga sano. Actividades como caminar, correr, saltar, andar en bicicleta, usar patines o hacer movimientos especiales con patineta, nadar, son actividades que pueden favorecer la salud. Actividades cotidianas como subir y bajar escaleras, las tareas de aseo y cocina en casa, pasear a la mascota, también son una manera de hacer actividad física vigorosa. Se puede sumar los minutos totales de actividad vigorosa durante el día.

Es mejor si se realizan periodos de actividad vigorosa de por lo menos 5 a 10 minutos seguidos, los cuales se puedan sumar a lo largo del día.

Pero algo muy importante es el ejemplo que se dé en casa, de parte de las personas adultas, hacia los niños, niñas y adolescentes con quienes conviven.

Realicemos actividad física vigorosa y divertida en familia, eso motiva y da buen ejemplo a los niños y niñas para que sean personas activas.

Sección a cargo de **Gerardo Araya**

vamosamovernos870@gmail.com



**En cabina de Radio U:** Jorge Vindas y Shaylin Obando, produciendo uno de nuestros programas radiofónicos.

## Seguridad ciudadana y sedentarismo infantil

Varios investigadores liderados por H. Shelton Brown de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Texas, en Estados Unidos, publicaron un estudio donde analizaron estadísticas de nutrición y actividad física infantil y datos de criminalidad de Texas. Se tomaron datos recogidos en encuestas de los años 2000 al 2005 en Texas, incluyéndose información de más de siete mil niños o niñas, con edades de 9 a 10 años. Luego, se relacionó, usando procesos estadísticos, los datos del nivel de actividad física de los niños y niñas, con los reportes de criminalidad de las comunidades donde los niños o niñas eran residentes.

En resumen, los resultados demostraron que en ciertas zonas en donde había un alto nivel de criminalidad, los niños y niñas, tendían a pasar más horas metidos en sus casas, gastando su tiempo libre en actividades sedentarias como mirar televisión o practicar juegos electrónicos.

Por tanto, de este estudio resulta que puede haber una relación entre las conductas de sedentarismo y por ende, la epidemia de obesidad infantil, y los niveles de criminalidad del lugar donde viven.

La inseguridad ciudadana, hace que las oportunidades de jugar al aire libre para niños y niñas, en su tiempo libre, se vean

drásticamente reducidas y esto perjudica su salud.

Debemos rescatar espacios en nuestras comunidades para que nuestros niños y niñas, puedan seguirse recreando físicamente al aire libre con seguridad, pero esto es tarea de todos y todas.

Artículo citado:

Brown III, H.S., Pérez, A., Mirchandani, G.G., Hoelscher, D.M. & Kelder, S.H. (2008). Crime rates and sedentary behavior among 4th grade Texas school children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(28) doi:10.1186/1479-5868-5-28

Sección a cargo de **Gerardo Araya**

vamosamovernos870@gmail.com



**Equipo Edufi:** estudiantes y docentes de educación física y promoción de la salud física, apasionados(as) del movimiento.



**Equipo Edufi:** Allan Quirós apoyándonos con clases de baile, en una ciclo vía en Cartago

# ¡VAMOS A MOVERNOS!

Deporte, Ejercicio, Recreación y Salud, para todas y todos

Lunes 11 a.m. en vivo, sintonícelo en 870 AM

E-mail: [vamosamovernos870@gmail.com](mailto:vamosamovernos870@gmail.com)



Programa radiofónico producido por docentes y estudiantes de la *Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica* y con el apoyo de docentes y estudiantes de la *Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional*.

Audios de nuestros programas, textos educativos y más información, la puede encontrar gratis en nuestro blog: [www.enmovimientocostarica.blogspot.com](http://www.enmovimientocostarica.blogspot.com)

"El movimiento es vida,  
el movimiento es  
placer"