



La actividad física es una vía práctica para alcanzar múltiples beneficios directos e indirectos para la salud. Puede disminuir el nivel de violencia, promover estilos de vida libres de tabaco y reducir otros comportamientos de riesgo como el uso ilícito de drogas. También puede atenuar los sentimientos de aislamiento entre los adultos mayores y mejorar su agilidad física y mental. La actividad física es una medida poderosa y práctica para acrecentar la salud, prevenir enfermedades y reducir la necesidad de medicamentos.

¡Tenga siempre presente moverse y comer mejor!



Conociendo al equipo de trabajo de ATS

Marvin Céspedes Chaves: “Las experiencias de nuestra vida, marcan nuestra manera de actuar”

Marvin es estudiante de segundo año de Promoción de la Salud Física y es fácil de distinguir del resto de sus compañeros, ya que tiene un poco más de años que estos y un poco más de experiencias de vida, no obstante, al igual que el resto de promotores de salud de ATS, le apasiona el movimiento humano y cooperar para que todos los que estén a su alrededor mejoren su salud y calidad de vida a través de un estilo de vida saludable.

Marvin ¿cómo fue que se decidió a estudiar Promoción de la Salud?

Esta es una historia larga... resulta que después de haber terminado el bachillerato ingresé a estudiar Arquitectura, carrera de la que soy egresado, pero nunca había trabajado en esta área, ya que tenía un negocio personal de distribución de frutas y verduras que era bastante rentable. Tuve problemas con el camión y las reparaciones duraron varios días, dando

como resultado que perdí los clientes y se vino el negocio de pique.

Estaba buscando trabajo en lo que fuera y un familiar me ofreció la posibilidad de diseñar un gimnasio poco convencional, donde se impartieran entrenamientos sobre escalada en roca, yoga, danza en telas, y pole fitness. Durante el tiempo que estuve en el gimnasio me planteé la idea de estudiar algo relacionado al movimiento humano y profesionalizarme como instructor para poder dar un mejor servicio a los clientes. Decidí hacer las vueltas para ingresar a la Universidad Nacional a estudiar promoción de la salud física, en el 2017 me avisaron que había sido admitido, para este entonces ya tenía 35 años y comenzaría una segunda carrera.

¿Qué piensa de ATS?

Es una gran oportunidad ya que me permite ir ampliando conocimientos y además, obtener una



“Me siento afortunado demostrando los beneficios que se pueden obtener de llevar un estilo de vida saludable, comiendo sano, sin vicios y haciendo ejercicio, valores que transmito a mis hijos Emilia y Gael”

experiencia laboral, que me preparará de la mejor manera para mi vida profesional. A pesar de la diferencia de edad con la mayoría de mis compañeros, me siento muy a gusto al aprender de ellos y trato de aportar en lo que me sea posible.

¡UNActivémonos en la lucha contra la inactividad física!

Si bien es cierto que somos dueños de nuestras acciones, la masificación del estilo de vida sedentario no solo es el resultado de mi decisión, sino interfiere directamente el ambiente en el cual vivimos, que promueve la inactividad. El aumento en el uso de medios de transporte, la creación de herramientas o maquinaria que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, son ejemplos del porqué nos movemos menos que en el pasado. También hay que considerar la inseguridad social, la falta de espacios públicos recreativos y lugares de trabajo sin zonas ni políticas apropiadas para la práctica de actividades físicas.

Y es que la inactividad física junto con los hábitos de alimentación deficientes, sumado a un mayor consumo de tabaco, son los responsables del acelerado incremento de las enfermedades no transmisibles como las trombo-embolias, enfermedades coronarias,

diabetes tipo 2 y algunas especies de cáncer. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas enfermedades crónicas representan un 60 % de las muertes en el nivel global y se estima que esta cifra aumentará al 73 % en el 2020. Los principales afectados son personas adultas de países, en vías de desarrollo, que se encuentran en la plenitud de su vida y en el momento de mayor productividad.

Los profesionales de la salud hemos encontrado en la promoción de la actividad física una herramienta invaluable. Es necesario consolidar un nuevo paradigma que haga de la actividad física una necesidad y permita modificar los ambientes que promueven la inactividad, tales como el desdén hacia el peatón o el ciclista, la ausencia de promoción de salud en las escuelas y los lugares de trabajo, entre otros.

ATS se ha sumado al compromiso y los esfuerzos para promover la actividad física, sin embargo, queda mucho por hacer. Es indispensable aumentar la conciencia sobre su importancia para la promoción de la salud en todos los niveles, desde el individuo hasta la institución y en las comunidades. La actividad física se tiene que promover como parte de una rutina diaria, en la niñez y la adultez y por último, se debe prestar mayor atención a la importante función de las buenas políticas y ambientes apropiados que contribuyen a que nuestro entorno sea el idóneo para caminar, usar la bicicleta, jugar, etc.



M. Sc. Gustavo
Rivera Cabezas
Editor

En el 2016 tenía 12 kg de sobrepeso, hoy estoy en mi peso ideal. La toma de indicadores de salud por parte de ATS me ayudó a prestarle importancia a estas pruebas y el baile me ayudó a perder los kilitos de más.



Ronny es vecino de Heredia, tiene 22 años, labora en la UNA desde hace dos años y medio en el Programa de Mantenimiento y es fiel participante de BAILAMOS-ATS.

Ronny, ¿Cómo fue que se integró a las actividades de ATS? Siempre pensé que tenía que aprender a bailar en algún momento, de hecho tuve muchas experiencias no muy buenas por no saber bailar. Entonces alguien me comentó que en ATS estaban impartiendo clases para aprender a bailar y me decidí a empezar en enero del 2018 y desde entonces no he faltado ni a una sola sesión, pues vi en esta clase una excelente oportunidad para lograr mis objetivos y la he aprovechado bastante.

¿Cuál ha sido el cambio personal más significativo que ha logrado con ATS?

ATS ha venido a cambiar muchas cosas, me ha ayudado a convertirme en una persona más activa, a que mi ambiente laboral no sea tan pesado y a bajar la carga, a salirme de la rutina del trabajo, a conocer gente de otras unidades, a aumentar mi vida social, ahora puedo asistir a más



Ronny Chavarria: ATS me ha ayudado a convertirme en una persona más activa

Por Michelle Rojas

fiestas porque no tengo miedo de bailar y ya no me quedo sentado; antes no sabía lo que era ir a un salón de baile o cómo sacar a alguien a bailar y ahora no me da vergüenza.

En general me siento bien conmigo y he mejorado la autoestima y la forma física y todo esto lo logré simplemente bailando, disfrutando cada clase al máximo, sin necesidad de dietas u otras ayudas.

¿Qué mensaje le gustaría transmitir a sus compañeros de la universidad sobre ATS?

Desde que ingresé aumentó mi motivación; muchas personas piensan que por la edad o por el tipo de actividad no serán capaces de realizar las clases; sin embargo, he logrado que algunos compañeros se integren por medio de invitaciones y comentarios acerca de los instructores, ya que las clases son muy bonitas, explican demasiado bien los pasos, tienen mucha paciencia y cuando yo entré no sabía absolutamente nada de baile y me han enseñado a escuchar la música, llevar los tiempos, los pasos y las bases. Aparte de esto, también he asistido a la clínica de quiropráctica y me ha ayudado a corregir algunos problemas posturales.

Todas las actividades que realiza ATS han impulsado mis ganas de seguir siendo parte de ellas, le recomiendo a todos que se integren a esta gran familia, que se preocupa porque tengamos una mejor calidad de vida.

Ambientes de Trabajo Saludables



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 a.m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) ASOUNA GYM			Yoga fit ASOUNA GYM	Baile ASOUNA GYM
12:00 m.	Yoga fit TOLDO ATS-UNA Circuitos PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Entrenamiento total TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL	Baile GENERALES Tonificación total PLAZA UNACTIVATE, FRENTE A REGISTRO	Intervalos alta intensidad TOLDO ATS-UNA Baile VETERINARIA	Baile TOLDO ATS-UNA Club de carrera ATS EXPLANADA 11 DE ABRIL
5:00 p.m.	Intervalos alta intensidad (HIIT) FINANCIERO, PRIMER PISO	Cardio fiesta FINANCIERO, PRIMER PISO		Bailamos ATS FINANCIERO, PRIMER PISO	

UNA
ATS

Teléfono:
2277-3747
Correo electrónico:
unactivate@una.cr

Daniel Baltodano Moya: "Escoge un trabajo que te guste y nunca tendrás que trabajar ni un solo día de tu vida"

Daniel tiene 19 años, reside en Curridabat y se considera una persona con bastante energía, siempre dispuesto a ayudar a los demás, muy amable y servicial. Apasionado por el fútbol y por su equipo la Liga, está actualmente en segundo año de la carrera de promoción de la salud.

Daniel ¿cómo ha sido su relación con el ejercicio a través del tiempo?

Desde que era un niño siempre me ha encantado practicar todo tipo de deportes, algunos de ellos han sido basquetbol, voleibol, natación, fútbol sala y fútbol once, aunque espero tener la oportunidad de practicar otros deportes y juegos a lo largo de mi vida. Hoy en día solo me dedico a entrenar y jugar fútbol once con el equipo de Curridabat de la Primera División de Linfa, este entre todos, es sinceramente el deporte que más me ha atraído y el que practico desde que tengo 4 años.

¿Por qué se decidió por Promoción de la Salud?

Siempre he sido una persona muy hiperactiva, ansiosa y enérgica, debido a

estas cualidades y sumado a que desde pequeño yo veía a mi madre llegar a casa estresada y agotada por pasar todo el día trabajando sentada detrás de un escritorio, me propuse nunca llegar a laborar en esas condiciones. Fue hasta quinto año de colegio que supe de la existencia de esta carrera y entre más investigaba sobre ella más me enamoraba, el simple hecho de poder estar todo el día activo y con el gran plus de poder ayudar a las personas a tener una vida más saludable y sentirse felices con ellos mismos, fue lo que me hizo darme cuenta de que esta era la carrera perfecta para mí.

¿Cree usted que ATS le ha ayudado en su carrera?

La mayoría del tiempo pasa que lo que uno estudia y aprende durante la carrera es totalmente distinto a cuando ya uno se encuentra en el "mundo real", gracias a ATS he podido poner en práctica lo que he aprendido en clase y también aprendo muchas más cosas, he podido estar en contacto con poblaciones con las que seguiré trabajando toda mi vida e interactuar con lo que es la realidad de esta carrera, esto me ha ayudado

a confirmar que estudiar promoción de la salud física es una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida y la verdad con ATS me doy cuenta de cuanta verdad hay en la siguiente frase: "escoge un trabajo que te guste y nunca tendrás que trabajar ni un solo día de tu vida".

Daniel dirige el Club de Carrera ATS los martes al mediodía y da atención personalizada en el Centro de Bienestar General ATS también los martes por la tarde-noche. Este ligista de corazón se caracteriza por la energía, cordialidad y profesionalismo en el desempeño de las tareas asignadas.

