

LA PERCEPCIÓN SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ALTERNATIVA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Maureen Meneses Montero

RESUMEN

A pesar de la importancia del ejercicio físico para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, una muestra de entrevistados del Cantón Central de Alajuela percibe que no se le da ni pública ni privadamente la atención necesaria.

ABSTRACT

Despite the importance of physical exercise to prevent non-transmissible chronic illnesses, a sample of people interviewed in the Central County of Alajuela perceives the necessary public or private attention is not given.

INTRODUCCIÓN

Al analizar la situación actual de la salud en Costa Rica y los cambios asumidos en las últimas décadas, se observa que existe una tendencia al aumento de las enfermedades. Ello no tiene sólo una solución curativa sino que existen alternativas preventivas como el ejercicio físico que contribuyen a la modificación de algunos de los factores de riesgo de estas enfermedades.

Así, el presente estudio analiza la información recopilada en instituciones Gubernamentales y no Gubernamentales, del Distrito I del Cantón Central de Alajuela, en relación con las siguientes interrogantes: ¿Cómo perciben los responsables de las organizaciones e instituciones gubernamentales y no gubernamentales, el ejercicio físico y las actividades recreativas en la Promoción de la Salud? También se investigó. ¿De qué manera promueven y desarrollan las organizaciones e instituciones gubernamentales y no gubernamentales los programas de ejercicio físico y las actividades recreativas, como parte de la Promoción de la Salud? Así como si ¿Existe coordinación y articulación entre las organizaciones y/o instituciones, para el desarrollo de actividades de movimiento humano y de recreación? y ¿cuáles organizaciones y/o instituciones tienen la responsabilidad de los programas de ejercicio físico y actividades recreativas?

mentales y no gubernamentales, el ejercicio físico y las actividades recreativas en la Promoción de la Salud? También se investigó. ¿De qué manera promueven y desarrollan las organizaciones e instituciones gubernamentales y no gubernamentales los programas de ejercicio físico y las actividades recreativas, como parte de la Promoción de la Salud? Así como si ¿Existe coordinación y articulación entre las organizaciones y/o instituciones, para el desarrollo de actividades de movimiento humano y de recreación? y ¿cuáles organizaciones y/o instituciones tienen la responsabilidad de los programas de ejercicio físico y actividades recreativas?

Por otra parte, el estudio tiene como objetivos generales:

Determinar si los funcionarios encargados de ejecutar las directrices organizacionales e institucionales, conciben los programas de ejercicio físico y actividades recreativas, como una alternativa para la Promoción de la Salud.

Determinar las acciones que realizan las organizaciones e instituciones gubernamentales y no gubernamentales, que promueven y desarrollan los programas de ejercicio físico y las actividades recreativas, en beneficio de la Promoción de la Salud.

Determinar las líneas de coordinación y articulación entre las organizaciones y/o instituciones, para el desarrollo de programas en las áreas mencionadas.

Para desarrollar la investigación se consultó la Dirección Nacional de Desarrollo Comunal (DINADECO) de la ciudad de Alajuela, la cual suministró información, sobre las Asociaciones Comunales ubicadas en la jurisdicción del Distrito I del Cantón de Central de la Provincia Alajuela. Área geográfica elegida, ya que las distancias entre organizaciones e instituciones involucradas en la investigación son adecuadas, tal es el caso de: Hospital San Rafael, Clínica Marcial Rodríguez, Centro de Salud, Municipalidad de Alajuela, Dirección Regional del MEP, Escuelas Públicas, Colegios Públicos, La Liga Deportiva Alajuelense. Comité Cantonal de Deportes y Recreación, Asociaciones Comunales y Recreación, Dirección Regional de Educación Física y Deportes.

La información se recopiló aplicando una entrevista semi-estructurada a los altos mandos de las organizaciones y/o instituciones, tales como:

El Gerente Deportivo de la Liga Deportiva Alajuelense, el Director Regional del MEP, el Director Regional de la Dirección General de Deportes, el Presidente del Comité Cantonal de Deportes y Recreación, el Director del Hospital San Rafael, el Director de la Clínica Marcial Rodríguez, el Director del Centro de Salud, el Presidente Municipal, los Directores de escuelas públicas, los Di-

rectores de colegios públicos y los Presidentes de las Asociaciones Comunales.

Las personas señaladas se constituyen en los/las principales protagonistas de las acciones relacionadas con el tema en estudio y a su vez se conformaron en la muestra poblacional de la investigación.

La población entrevistada estuvo compuesta por veinte y siete (27) personas, distribuidas de la siguientes manera: nueve (9) Gerentes y Directores de instituciones de Salud, Deportes y Educación, once (11) Directores de Escuelas y de Colegios Públicos y siete (7) Presidentes de Asociaciones Comunales.

Con la finalidad de obtener datos relevantes que demuestren el objetivo que se persigue se tomaron para su estudio las siguientes variables:

- 1. Percepción del ejercicio físico y actividades recreativas como alternativa de la promoción de la salud**

Se refiere al conocimiento y valoración que le confieren los altos mandos de las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, al ejercicio físico y a las actividades recreativas como alternativa para la Promoción de la Salud.

- 2. Coordinación entre instituciones**

Entendiéndose por las políticas y programas coordinados entre instituciones para promover y desarrollar los programas de ejercicio físico y las actividades recreativas, en beneficio de la Promoción de la Salud.

- 3. Responsabilidad de los programas de ejercicio físico y actividades recreativas**

Que se refiere a las instituciones y profesionales que deben ser los responsables de dirigir y desarrollar los programas de ejercicio físico y las actividades recreativas, en beneficio de la Promoción de la Salud.

Para obtener la información necesaria, se diseñó un cuestionario con preguntas sencillas, planteadas de manera abierta o ilimitadas, para ofrecer la oportunidad de que los encuestados comuniquen lo que deseen logrando así, obtener mayor información.

Este a su vez se sometió a prueba con un grupo de estudiantes y profesores de posgrado y se hizo la consulta a expertos, como: estadísticos, sociólogos, psicólogos, salubristas y especialistas en Movimiento Humano y Recreación. Las sugerencias proporcionadas al respecto fueron incorporadas con el propósito de verificar su validez.

La indagación por medio del cuestionario, tiene por objetivo lograr información mediante preguntas; además, es un instrumento técnico apropiado para obtener datos confiables y válidos que permitan ser representados estadísticamente (Van Dalen y Meyer, 1984).

El instrumento utilizado en este caso consta de once (11) ítemes de carácter abierto y está confeccionado en tres (3) apartados acorde con las variables ya referidas. El primero consta de nueve (9) ítemes, el segundo y tercero de tres (3) ítemes respectivamente.

La información recopilada con el instrumento utilizado se manejó manualmente, procediendo al establecimiento de categorías coincidentes, mediante la agrupación de las opiniones externadas.

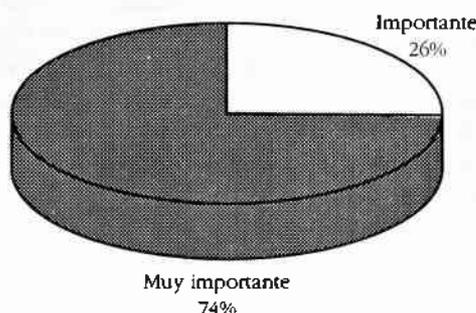
Para efectos de ordenamiento, el artículo está estructurado en tres apartados, de acuerdo con las variables y objetivos que orientaron la investigación.

1. PERCEPCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES RECREATIVAS COMO ALTERNATIVA DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

El primer apartado contiene la opinión de los altos mandos de las instituciones gubernamentales y las No gubernamentales, respecto al valor que le otorgan al ejercicio físico y a las actividades recreativas, como alternativa en la Promoción de la Salud, la información más específica se brinda a continuación.

GRÁFICO 1

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: EL VALOR DEL EJERCICIO FÍSICO Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, COMO ELEMENTOS CONSTITUTIVOS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DICIEMBRE 1994



Como se observa en los datos anteriores, el 74% (20) de los entrevistados opina que es muy importante el ejercicio y las actividades recreativas, como elementos constitutivos en la Promoción de la Salud; mientras que, el 26% (7) los consideran sólo importante.

El ejercicio físico y las actividades recreativas son parte esencial en la vida de un individuo, su práctica no conduce a hacer deportistas, sino que contribuye a hacer cambios en el estilo de vida y así mejorar su calidad. Los beneficios que se obtienen son grandes y de poco costo, tanto para la persona como para el país en general.

La práctica continua y regulada del ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del sedentarismo y proporciona la energía necesaria para hacer frente a las tensiones y desafíos del diario quehacer, sin quebrantar la salud física ni mental.

La recreación también cumple con lo antes mencionado; además que, involucra aspectos socio-emocionales tal y como se denota en el siguiente gráfico donde, el 45% (18) de los entrevistados opina que el ejercicio físico y las actividades recreativas actúan más sobre los aspectos socio-emocionales; mientras que el 25% (10) opina que su contribución es a la Salud Integral y el resto, se

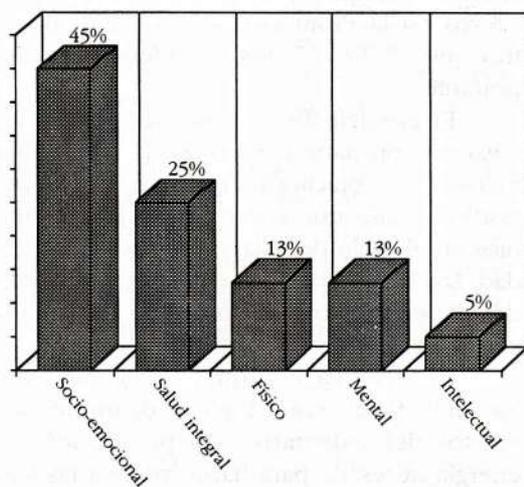
distribuye en los demás aspectos evaluados (salud mental y área intelectual).

A pesar de lo manifestado por los entrevistados, que el énfasis está puesto en lo socio-emocional, se sabe que las actividades físicas y recreativas, practicadas regularmente, contribuyen a la salud integral de la persona.

Quizás lo más importante de esto es que los entrevistados creen que existe beneficio; en cuanto a que, lo que debe de hacerse es educar a la población y convencerla para que realice ejercicio físico y actividades recreativas y así ser mercedores de sus beneficios.

GRÁFICO 2

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: ASPECTOS POSITIVOS DEL EJERCICIO FÍSICO Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. DICIEMBRE 1994



De los entrevistados, como se observa en el cuadro 1, 15 opinan que no existen aspectos negativos en la contribución del ejercicio físico y las actividades recreativas en la Promoción de la Salud, pues no se puede

CUADRO 1

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: ASPECTOS NEGATIVOS DEL EJERCICIO FÍSICO Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. DICIEMBRE 1994

Opinión	abs.	rel.
Total	31	100
No existen aspectos negativos	15	48
Costo de equipo, carencia de espacios	16	52

hablar de los efectos negativos del ejercicio físico sistemático, graduado y dirigido científicamente ya que no están comprobados.

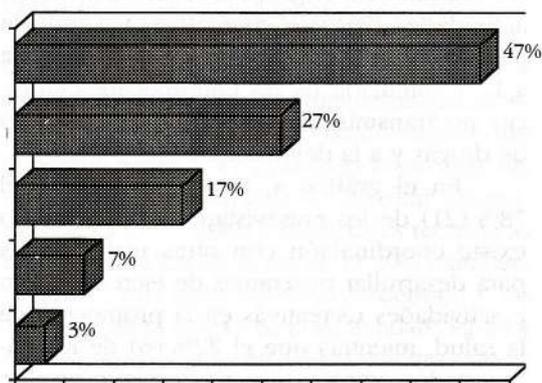
Si bien es cierto, existe la posibilidad de que ocurra una lesión del aparato locomotor, también, es un riesgo normal que puede presentarse en cualquier otra actividad que realice la persona.

Las otras opiniones mencionadas (16%), son de tipo organizativo-administrativo, tales como: "con verdaderos líderes, pueden ser superadas; pero, no las realiza y se excusan con razones", como las siguientes: falta de organización y planificación en las organizaciones e instituciones responsables, no existen instalaciones físicas donde realizarlas, los lugares donde se imparten cobran sumas altas de dinero, la indumentaria es muy cara, etc.

Luego se consultó su opinión en cuanto al grupo de edad al cual deberían ir dirigidos, catorce (14) entrevistados opinan que el ejercicio físico y las actividades recreativas para la promoción de la salud, se deben brindar en todas las edades. Mientras que, ocho (8) opinan que debe dársele énfasis a la niñez y cinco (5) mencionan la tercera edad. El resto de los encuestados, se distribuyen entre adolescencia y adulto.

GRÁFICO 3

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: EL GRUPO ETARIO QUE REQUIERE EL EJERCICIO Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. DICIEMBRE 1994



Los estudios, señalan que para todas las personas, de cualquier edad, es necesario que se realicen programas de ejercicio físico y de actividades recreativas.

En la niñez, se debe estimular la creatividad, la iniciativa y el desarrollo de habilidades, así como, el aprendizaje de las destrezas básicas de movimiento; lo que le proporcionará al niño oportunidades para que logre un mejor desarrollo físico, social, emocional e intelectual.

En la adolescencia, los programas de ejercicio físico y recreación, se convierten en el medio idóneo para liberarse de las presiones que provocan los cambios y alteraciones propias de la edad.

En los adultos, es tal vez el mejor de los escapes, tanto emocional como físicamente.

También les ayuda a no adoptar patrones de sedentarismo o a buscar distracciones que no son productivas para sí mismo o para su familia.

Con los mayores, estos programas provocan beneficios ya que es la etapa de la vida donde se tiene más tiempo libre y se sufre de enfermedades; provocando, muchas veces, incomodidad para los familiares que están cerca.

El tener la oportunidad de realizar estas actividades les permiten sentirse útiles y a no depender de otras personas.

CUADRO 2

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: ASPECTOS POSITIVOS QUE BRINDAN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. DICIEMBRE 1994

Opinión	abs.	rel.
Total	31	100
Participación libre	7	23
Mayor contacto espiritual	4	13
Mayor relajamiento y descanso	3	10
Se sale de la rutina	3	10
Mejora la disciplina	3	10
Ayuda a canalizar la violencia y la agresividad	3	10
Ayuda a sentirse útil	2	6
Mejor utilización del tiempo libre	2	6
Contribuye a liberar el stress	2	6
Mayor creatividad	1	3
No hay grandes esfuerzos	1	3

Al preguntarles sobre los aspectos positivos que brindan las actividades recreativas, siete (7) sujetos manifiestan que la participación es libre. Esta es una de las características más importantes que posee la recreación; no obstante, las actividades deben estar estructuradas y planificadas dentro del marco de la recreación. Otros argumentos presentados por los entrevistados se orientan hacia el mejoramiento integral de la persona (mayor contacto espiritual, se sale de la rutina, ayuda a canalizar la violencia, entre otros); se percibe un claro concepto de la recreación, ya que sus efectos son sentidos integralmente: físico, social, intelectual y cognitivamente.

CUADRO 3

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: EL VALOR DEL EJERCICIO FÍSICO Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE DROGAS Y LA DELINCUENCIA DICIEMBRE 1994

Opinión	abs.	rel.
Total	27	100
Si	27	100

Todos los entrevistados opinan que el ejercicio físico y las actividades recreativas contribuyen significativamente en la lucha por disminuir el consumo del alcohol, las drogas, la delincuencia y el tabaquismo. La persona que practica una de las áreas mencionadas, la conduce a que programe y planifique su tiempo de tal modo que, no le queda espacio para llevar a cabo conductas no favorables para la salud integral, como lo es el consumo de drogas o el delinquir.

2. COORDINACIÓN ENTRE INSTITUCIONES

En relación con los proyectos de ejercicio físico y actividades recreativas, el 81 por ciento (22) de los encuestados opina que no existen proyectos de ejercicio físico y actividades recreativas para la Promoción de la Salud, en el Distrito 1º del Cantón Central de Alajuela. El 19% (5) manifiesta que existen pero no especifican qué tipo de proyectos son los que se llevan a cabo en el distrito.

CUADRO 4

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: PROYECTOS DE EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES RECREATIVAS EXISTENTES. DICIEMBRE 1994

Opinión	abs.	Rel.
Total	27	100
Existen	5	19
No existen	22	81

Los datos demuestran con claridad que, a pesar del desarrollo alcanzado por la comunidad no existe una promoción masiva hacia el ejercicio físico y las actividades recreativas como alternativas para la Promoción de la Salud.

Esto se refleja más aún, al observar el estado físico y los espacios disponibles con que cuenta el Distrito, para la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas, el alto grado de hacinamiento en los centros educativos y la gran concentración poblacio-

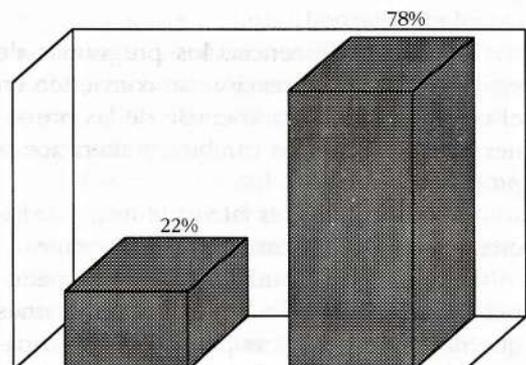
nal; de lo que se infiere que puede contribuir a fomentar, aún más, al sedentarismo y hábitos poco deseados en la población.

Es lamentable que no se cuenten con proyectos claramente definidos para impulsar fuertemente la práctica sistemática de las actividades físicas y recreativas en toda la población, de manera tal que, se contribuya a la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles, así como al consumo de drogas y a la delincuencia.

En el gráfico 4, Se observa como el 78% (21) de los entrevistados opina que no existe coordinación con otras instituciones para desarrollar programas de ejercicio físico y actividades recreativas en la promoción de la salud, mientras que el 22% (6) de los entrevistados opina que si existe algún tipo de coordinación, pero no especifican cual.

GRÁFICO 4

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: COORDINACIÓN DE LAS INSTITUCIONES GUBERNAMENTALES Y ONGS PARA DESARROLLAR PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. DICIEMBRE 1994



La coordinación institucional es fundamental para la vida y desarrollo de una comunidad, poco se puede lograr cuando no existe y cada una de las instituciones realizan sus acciones propias, o bien, hay duplicidad de tareas, siendo una pérdida de recursos tanto materiales como humanos.

Es importante acotar que promover una mejor calidad de vida es una de las prioridades de la mayor parte de las instituciones u organizaciones; pero a pesar de ello, ya sea los intereses o convicciones no les permiten luchar por un objetivo en común.

Al cuestionar a los entrevistados en relación con el grado de responsabilidad de los programas se obtuvo el siguiente resultado: el 25 por ciento de los entrevistados opina que el Sector Salud y el Gobierno Local son los responsables principales de ejecutar programas de ejercicio físico y actividades recreativas en la promoción de la salud. El 20% manifiesta que es una tarea del área de deporte y un 18% considera que es responsabilidad del área de educación y sólo un 12% considera que es un asunto que implica ser atendido en forma intersectorial. Respecto a esto, los profesionales de la Educación Física tienen una gran responsabilidad en los programas relacionados entre la actividad física y la salud.

3. RESPONSABILIDAD DE LOS PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES RECREATIVAS

En cuanto a la pregunta sobre ¿cuál (es) profesionales deberían ser los responsables de dirigir los programas de ejercicio físico y las actividades recreativas?. La respuesta como se observa en el gráfico 5, el 37% de los entrevistados manifiestan que los profesionales del área de salud son los idóneos. Los otros grupos más relevantes son los profesores de Educación Física y los profesionales en el área de Ciencias Sociales.

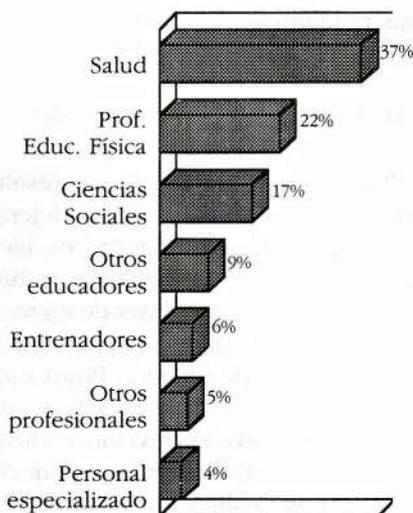
El resto de las opiniones se encuentran distribuidas en otros grupos de profesionales pero con menor frecuencia.

El conformar un equipo con personas de diferentes profesiones pero con características específicas y objetivos en común, permitirá alcanzar las metas trazadas con mayor eficiencia y eficacia, ya que el trabajo en equipo, en el campo de la salud, es necesario, pues ésta debe ser abordada por las diferentes áreas.

Es así que para atender la promoción de la salud, utilizando como alternativa el

GRÁFICO 5

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: LA RESPONSABILIDAD DE QUIENES EJECUTAN LOS PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. DICIEMBRE 1994



Movimiento Humano y la Recreación se debe conformar por individuos de las diferentes disciplinas del área de la salud, educadores físicos y de las ciencias sociales. La prevención y la promoción de la salud tienen que ser meta de todas las profesiones.

CUADRO 5

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS RESULTADOS, SEGÚN: PROFESIONALES QUE DEBERÍAN SER RESPONSABLES DE DIRIGIR LOS PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DICIEMBRE 1994

Opiniones	abs.	Rel.
Total	81	100
Área de salud	30	37
Profesores de Educación Física	17	22
Área de Ciencias Sociales	14	17
Otros Educadores	8	9
Entrenadores	5	6
Otros profesionales	4	5
Personal no especializado	3	4

En años anteriores los profesionales de Educación Física se abocaban solamente a la enseñanza de los deportes tradicionales. Hoy día, el educador físico tiene una formación más amplia, capacitado para planificar, ejercitar y evaluar programas que incluyen los principios científicos en los que se fundamenta el movimiento humano y la recreación.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Efectuado el análisis de los resultados obtenidos en el estudio, se logró determinar que los funcionarios encargados de ejecutar las directrices organizacionales e institucionales, conciben los programas de ejercicio físico y actividades recreativas como una alternativa muy importante para la Promoción de la Salud.

Que todos los entrevistados aceptan que el ejercicio físico y la recreación, contribuyen en forma positiva en la salud del individuo y que, los aspectos negativos atribuidos, obedecen simplemente a estereotipos.

Que existe un alto grado de conciencia sobre los beneficios que aporta el ejercicio físico y la recreación a la salud, pero las instituciones u organizaciones que participaron en la investigación se limitan a cumplir únicamente con sus funciones administrativas.

Consideran que todos los grupos etarios deben recibir programas de ejercicio físico y actividades recreativas para la Promoción de su Salud.

El ejercicio físico y las actividades recreativas, se presentan como una alternativa muy importante para contrarrestar el incremento de los problemas sociales, tales como: el uso y abuso de drogas y la delincuencia.

Falta organización, coordinación y planificación en las instituciones y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, para promover la realización del ejercicio físico y la recreación como alternativa para la Promoción de la Salud.

A pesar de contar el distrito 1º de Alajuela con la infraestructura adecuada para implementar programas de ejercicio físico y

recreación, se encuentra subutilizada y deteriorada por falta de mantenimiento.

Los responsables de velar por la ejecución de los programas de ejercicio físico y las actividades recreativas para la Promoción de la Salud en el distrito 1º del Cantón Central de Alajuela debe ser el sector salud, el gobierno local, educación y deporte.

Los entrevistados consideran que los profesionales responsables de dirigir los programas de ejercicio físico y actividades recreativas para la Promoción de la Salud deben ser los del sector salud, los profesores en Educación Física y los del área de las Ciencias Sociales.

A pesar de los pocos códigos disponibles en el área de la Educación Física por parte del Ministerio de Educación Pública, la mayoría los centros educativos visitados cuentan con uno o más profesionales en Educación Física.

El estudio permite, ofrecer las siguientes recomendaciones a las asociaciones y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales:

Que las personas responsables de dictar las políticas generales de las diferentes instituciones y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, establezcan alternativas innovadoras para el desarrollo de programas de ejercicio físico y actividades recreativas.

Dotar a los funcionarios encargados de ejecutar las directrices organizacionales e institucionales, de las herramientas mínimas para que lleven a la práctica la concepción que tienen de los programas de actividades físicas y recreativas.

Impulsar y promover el establecimiento de una Comisión Interinstitucional integrada por profesionales de las distintas disciplinas, que pertenezcan a las instituciones y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, para que desarrollen programas de ejercicio físico y actividades recreativas, como alternativa innovadora para la Promoción de la Salud.

Que dicha Comisión diseñe políticas y lineamientos específicos, para la consecución del presupuesto necesario para reactivar

la infraestructura existente en el distrito, que reúna las condiciones mínimas para desarrollar los programas de ejercicio físico y actividades recreativas, y que posteriormente, se logren autofinanciar con los programas establecidos en dichas instalaciones.

Que la comisión, celebre convenios con las diversas instituciones y organizaciones para usar en beneficio mutuo los materiales y equipos que poseen para implementar programas de ejercicio físico y actividades recreativas para la Promoción de la Salud de la comunidad aledaña.

Diseñar y desarrollar campañas publicitarias en todos los medios de comunicación colectiva, que fomenten la participación activa, para que le permitan a la sociedad identificar la importancia y la necesidad de integrar a su vida los programas de ejercicio físico y actividades recreativas.

Que se brinden programas de ejercicio físico y actividades recreativas para todas las edades, al menor costo posible.

Que los profesores de Educación Física se involucren de lleno en las diversas acciones.

BIBLIOGRAFÍA

- Ballestero, R. y otros. "Costa Rica perfil de morbi-mortalidad 1980-1989". Proyecto de vigilancia y planificación de la salud. Ministerio de Salud, Caja Costarricense del Seguro Social, Universidad de Costa Rica, A.E.C.I., O.P.S., Pascap/O.P.S. 1994.
- Broustet, J. "El deporte y el enfermo coronario". (En: *Enciclopedia medicina del deporte*. 1991) Colombia: Editorial Intermed. 2:77-83. 1991.
- Calderón, O. "La Recreación y la III edad". En: Congreso Nacional de Recreación y tiempo libre. San José, Costa Rica. (s.p.i). 1983.
- Cartín, M. "La promoción de la salud del adulto: un reto para los servicios de salud". *Revista Centroamericana en Administración Pública*. Costa Rica: ICAP. 1993.
- Corbin, D. y J. Corbin. "Exercises for older adults". *Journal Physical Education, Recreation and Dance*. 54(4):86-88. 1983.
- Costa Rica, 1973. *Ley General de Salud*, No. 5395. San José, Costa Rica.
- Dike, P. "Contribución de la educación física a la salud". *Boletín Federación Internacional Educación Física*. 48(4):15-28. 1978.
- Fernández, A. "Prevención y rehabilitación por medio el ejercicio físico". Taller VIII. Conferencia Interamericana de Educación Física, Recreación y Deporte para personas discapacitadas. Costa Rica. 1990.
- Fernández, A. "Acondicionamiento Físico para la Salud". IV Congreso de la joven y la mujer en el deporte y la recreación. Abril, 1990. Costa Rica. 1986.
- Finerberg, H. "Estrategias a futuro para la prevención de enfermedades". *Salud Pública de México*. 31:124-126, 1989.
- Folkings, C. y Sime, W. "Physical fitness training and mental health". *American Psychologist*. 36 (4): 376-389, 1981.
- González, J. "Marco conceptual y líneas de acción de la promoción de la salud". *Monografía*. Organización Panamericana de la Salud. 1991.
- Gyarfas, I. "Las enfermedades cardiovasculares: el principal enemigo de la Salud Pública". *Salud Mundial*. Enero-febrero. Pags. 4-5. 1992.
- Hamel. "Health promotion at the school worksite". En *Congreso Panamericano de Educación Física*. San José, Costa Rica. XIV. 51:12-20. 1993.
- Jeannotat, Y. "El hombre de edad y el deporte". *Boletín Federación Internacional Educación Física*. 50(4): 55-57. 1980.

- Langlade, A. "La salud como objetivo de la ciencia de las actividades físicas". *Boletín de la Federación Internacional de la Educación Física*. 51: 12-20. 1981.
- Leach, R. "Beneficios y efectos colaterales del ejercicio". *Enciclopedia Medicina del Deporte*. Editorial Intermed, Colombia 3: 5-6. 1991.
- Mc Clary, C, *et.al.* "The mode información the new paradigm". *Health Walves*. 9 (6): 8-12. 1985.
- Mathieu, W. "La Educación Física, el deporte y la recreación en la formulación de políticas de atención integral de la salud del costarricense". *Tesis de Posgrado*. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio. San José, Costa Rica. 1993.
- Morton, B. y otros. "Prescribir la actividad física para evitar el desarrollo de enfermedades". *Enciclopedia medicina del deporte*. Editorial Intermed. Colombia. 1991.
- Nahas, M. Ch. Corbin (1992). *Revista Educação para a aptidão Física Saudade: "Justificativa e sugestoes para implementação nos programas de Educação Física"*.
- Organización Mundial de la Salud. *Estrategias de Acción*. Ginebra: OMS, 1981.
- Organización Mundial de la Salud. *Prevención de la cardiopatía coronaria*. Ginebra: OMS, 1982.
- Pemberton y Parker. "Programing for Physical fitness". *Journal Physical Education, Recreation our dance*. 60 (1) 42-441. 1989.
- Powell, K. y otros. 1991. "The dimensions of health. Promotion Applied to Physical Activity". *Journal of Public Health Policy*. U.S.A. 1991.
- Restrepo, H. "Las políticas de promoción de la salud en la Organización Panamericana de la Salud". Conferencia Internacional de Promoción de Salud. Santafé de Bogotá, Colombia. 1992.
- Romero, M. *Promoción y Prevención en salud*. Corporación Promoción Universitaria. Santiago, Chile. 1991.
- Rodríguez, J. *Programa de atención integral del adolescente*. San José, Costa Rica: Caja Costarricense del Seguro Social. 1992
- Salomón, H. "Ejercicio Físico y salud". *Debate. Foro Mundial de la Salud*. 8. 1987.
- San Martín, H. *Salud y enfermedad*. Ediciones científicas. La prensa médica mexicana S. A. Cuarta edición. 1985.
- Shea, M. Senior. "Aerobic Improving Cardiovascular Fitness". *Journal of Physical Education, Recreation an Dance*. 26(1).48-49. 1986.
- Smith, K. "Consentimiento médico para el ejercicio vigoroso". *Enciclopedia Medicina del Deporte*. Editorial Intermed, Colombia 3: 84-88. 1991.
- Sopko, G. *et. al.* "Overview of the National Heart, Lung, and Blood Institute Workshop on physical activity and cardiovascular health". *Medicine and Science in sports and exercise. Official journal of the American College of Sports Medicine*. 24(6): 192-195. 1992.
- Taylor, W. y Baronowski. "Physical activity, cardiovascular fitness and adiposity in children". *Research quarterly for exercise and sport* 62(2): 157-163. 1991.
- Terris, M. *¿Qué es la promoción de la salud?* Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C. 1991.

- Terris, M. *Conceptos sobre Promoción de la salud: dualidades en la teoría de la Salud Pública*. Programa de Promoción de Salud. Seminario sobre Promoción de Salud. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, España. 1992.
- Van Dalen, D. B. y Meyer, W. *Manual de Técnicas de la investigación Educativa*. Editorial Paidós. Argentina. 4^{TA} Edición. 1984.
- Villalobos, L. *Salud y sociedad: un enfoque para Centroamérica*. San José, Costa Rica. ICAP. 1993.
- Vuory, I. "Ejercicio físico y salud". *Foro Mundial de la salud*. 9: 135-159. 1987.

Maureen Meneses
Escuela de Educación Física
Universidad de Costa Rica