

COMISIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, DEPORTE Y RECREACIÓN

La Comisión de Estilos de Vida Saludables, Deporte y Recreación, se crea a partir del acuerdo No E- 05-02-2014, de la Junta Directiva con base en el compromiso adquirido en la Asamblea General Ordinaria de la Asociación de Funcionarios Pensionados AFUP, del 12 de marzo de 2014, a fin de impactar positivamente en los hábitos, estilos de vida y calidad de vida de los asociados y las asociadas de AFUP. Esta comisión creada tendrá carácter de permanente.

El Plan de trabajo de la Comisión está orientado a partir de 3 ejes:

- 1.- La promoción de estilos de vida saludables.
- 2.- De actividades recreativas.
- 3.- Actividades deportivas.

La comisión está integrada por:

A.- Comité Ejecutivo: Integrado por tres miembros que atenderán los tres ejes anteriores: estilos de vida saludables, deporte y recreación.

B.- Colaboradores: tres miembros.

C.-Sub- Comisiones: Cada una con un coordinador(a) y miembros que se requieran, para dar el apoyo logístico según las actividades por desarrollar en las diferentes Filiales.



(Integrantes: Fernando Quirós, Rocío Vargas, Misael Muñoz, Marco Chaves (coordinador), Marlen Segura, ausente: Mirna Jiménez.)

A continuación se describen y definen varios conceptos sobre salud, calidad de vida, estilos de vida saludables, deporte y recreación, con el fin de aclararlos para posteriormente utilizarlos en el Plan de Trabajo de la Comisión de Estilos de Vida Saludables, Deporte y Recreación de la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP).

La Organización Mundial de la Salud (organismo especializado dentro de la Carta de las Naciones Unidas) define **la salud** como el estado completo de bienestar integrando los componentes biológicos, sociales, espirituales y psicológicos y los relaciona con el bienestar y la calidad de vida; el bienestar hace referencia al estado de aceptación, adaptación y satisfacción personal. **No es únicamente la ausencia de afecciones o enfermedad** (OMS, 2005).

La calidad de vida se puede considerar por medio de la función física, el estado psicológico, la función e interacción social, los síntomas físicos y variables íntimamente relacionadas con las situaciones familiares, económicas, sociales, comunales, laborales, intelectuales, espirituales, emocionales y de la salud en general (OMS,2007).

La OMS (2007), define la calidad de vida como la satisfacción existencial individual y colectiva del ser humano; entre él y el entorno en que se desenvuelve. Aparte de la percepción del logro de metas de vida, la autoimagen y la actitud hacia la vida.

Los estilos de vida son definidos como el conjunto de comportamientos frecuentes que realiza una persona, orientados a preservar la salud física y mental. Entre estos comportamientos se encuentran: la actividad lúdica, deportiva, la satisfacción académica, familiar y el consumo de alimentos; todos éstos en función a las características sociales y culturales de su entorno (Grimaldo, 2001).

Según la OMS, se reconoce a los estilos de vida como la serie de decisiones que toma la persona con respecto a su salud y sobre las cuales tiene cierto control, de modo que si sus hábitos ponen en riesgo su salud, es porque las prácticas en su estilo de vida también perjudican su salud (Vives, 2007; UCR, 2010). Algunos de los factores protectores para tener una vida saludable son:

- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como: obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.

- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Ocupación de tiempo libre.
- Capacidad de auto cuidado.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, deportivos entre otros (Duncan, 1986; UCR, 2010).

El deporte es una conducta social propia del ser humano. Se apoya en el juego, tiene prevaeciente o importante contenido físico y requiere competición, esfuerzo físico máximo y logro de una performance independientemente del nivel en que se realice. En el documento del Consejo Superior de Deportes, CSD, (2005), se cita, como cualquier fenómeno de índole social que se debe comprender desde el contexto histórico, económico, social y cultural.

La recreación por otra parte, se presenta como una herramienta educativa en donde el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias y en la cual se toma en cuenta la integralidad del individuo como ente: biológico, psicológico y social, en estrecha relación entre el cuerpo- mente y espíritu, entrelazándolo además, con el dominio motriz – cognitivo y afectivo. Y en donde el individuo pueda conservar las facultades de meditación, contemplación y admiración de manera que se cultive equilibrada e integralmente en procura de lograr una sociedad con mayor solidez espiritual, ética y moral Rodríguez (2000).

Algunos de los objetivos propuestos son:

OBJETIVOS GENERALES:

Crear una política que garantice el financiamiento y que facilite el abordaje de la promoción de los estilos de vida saludables y activos en la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP).

Promover estilos de vida saludables y activos, en la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP).

Estimular y propiciar la participación en actividades recreativas, deportes individuales y/o colectivos en AFUP.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Estilos de vida saludables:

Promocionar talleres sobre nutrición, sexualidad saludable, actividad física, habilidades para la vida (autoestima, auto cuidado, auto concepto, cultura de paz, resolución de conflictos), tabaquismo (espacios libres de humo), derechos humanos, entre otros, para crear la adherencia a estilos de vida saludables.

Deportivos:

Promover la participación en actividades deportivas individuales y colectivas entre las Filiales, con el fin de desarrollar una sana competencia, estimular la convivencia, la interrelación personal y

mejorar las condiciones físico atlético de los y las participantes.

Promover la realización de competencias deportivas, que estimulen la integración y sana convivencia en las diferentes actividades masivas que realiza AFUP o cada una de las Filiales durante el año.

RECREACIÓN

Incorporar actividades en el medio natural a efectos de reconocer y valorar las diversas posibilidades que ofrece la naturaleza para canalizar el estrés.

Desarrollar talleres sobre actividades físicas recreativas que permitan al y la participante mantenerse en actividad.

