Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Promoverán el deporte en familia

Las actividades tendrán lugar en el Núcleo Tecnológico

Bajo la premisa de predicar con el ejemplo, el Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte (ICAAFYD), del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), pondrá en marcha el Programa familiar de actividad física y salud que dará inicio en próximos días.

El antecedente de este proyecto fue el Programa de actividad física y salud en niños con sobrepeso y obesidad, que el instituto realizó durante un año y concluyó hace apenas unos días.

En este programa participaron alrededor de 50 niños divididos en dos grupos, uno donde el niño realiza las actividades sin la presencia de los padres, y el otro donde la familia se sumó a la actividad física, con la finalidad de conocer los avances de los infantes en cada una de las situaciones.

Los participantes, además de activarse durante las sesiones, fueron atendidos por un grupo integral de especialistas que les realizaron pruebas físicas, llevaron un seguimiento de su evolución y otorgaron asesoría psicológica y nutricional, según explicó una de las coordinadoras del programa, Maribel Zepeda.

“Es un proyecto en el que se buscó reunir varias especialidades para apoyar a los niños con obesidad y sobrepeso, donde se involucró a las familias para apoyar a los pequeños, ya que nos hemos dado cuenta de que para que ellos hagan algo deben ir impulsados y motivados por la familia. En este caso los integramos para que los acompañen, y verlos es un ejemplo que reciben los niños y les motiva”, dijo Zepeda, y resaltó que el balance después de un año de actividad es positivo, a pesar de que los cambios de hábitos en las familias son complicados.

“En cuanto a la actividad física, la mayoría de los niños se han beneficiado. Cuando iniciamos les hacemos pruebas físicas para ver cómo andan de fuerza, flexibilidad, qué tan alto saltan, cuánto aguantan corriendo, para ir midiendo en todo el proceso los avances”, agregó.

Maribel Zepeda señaló que el programa busca generar un cambio de conducta hacia la actividad física de manera integral, lo que permite que los niños tengan una mejor evolución, y si a eso se le suma la familia, los resultados son más favorables.

Las actividades físicas, durante las tardes, son dirigidas por especialistas de cultura física, la mayoría de ellos egresados de la Universidad de Guadalajara. Uno de los proyectos será acercarse a los consejos municipales del deporte para analizar la posibilidad de llevar el programa a las unidades deportivas.

Para mayores informes sobre actividades, días, horarios y costo del Programa familiar de actividad física y salud, que arrancará a mediados de febrero, se puede acudir a las instalaciones del ICAAFYD, ubicadas en el Coliseo Olímpico (Avenida Revolución 1500), llamar a los teléfonos: 3619 9708 3619 0152 o escribir al correo electrónico: ionmaribel@hotmail.com [1]

Guadalajara, Jal., 9 de febrero de 2012
Texto: Laura Sepúlveda
Fotografía: Internet
Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Deporte [2]
Maribel Zepeda [3]
Programa familiar de actividad física y salud [4]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/promoveran-el-deporte-en-familia

Links
[1] mailto:ionmaribel@hotmail.com
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/deporte
[3] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/maribel-zepeda
[4] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/programa-familiar-de-actividad-fisica-y-salud