



Actividad Física y Salud

Boletín de divulgación científica de la Red de Actividad Física y Salud



BOLETÍN I-2017

ISSN: 2215-4892

Índice

1. Nota editorial	1
2. RECAFIS: quiénes somos y qué hacemos.....	2
3. Actualidad científica nacional	3
4. Actualidad científica internacional	5
5. Redes cantonales en acción	7
6. Consejos para promover la actividad física y salud	11
7. Consejo Editorial	16



1. Nota Editorial

Uno de los objetivos fundamentales de la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS) es fomentar y difundir la investigación y el intercambio de conocimiento y experiencias en materia de actividad física y recreación activa, de esta manera el presente Boletín constituye un instrumento valioso para el objetivo planteado, al considerar el uso creciente de los medios escritos y virtuales como oportunidades de difusión del conocimiento y experiencias generadas tanto a nivel internacional como desde la Academia Nacional .

Este Boletín permite contar con un espacio de opinión, información, formación y contacto con toda persona que lo accese. También permite referir publicaciones actualizadas sobre la materia para profesionales y público en general.

Es además una herramienta que brinda recomendaciones y consejos con relación a la actividad física, ejercicio y la salud, por lo que se pretende sirva para orientar a toda la población. Es así que el público meta es amplio con relación a las edades, ocupaciones e intereses.

Es un punto de encuentro para las instituciones que conforman RECAFIS, el cual les permite compartir información y generar nuevas posibilidades de contactos, acciones y productos.

De esta manera esperamos que este Boletín, que será publicado con una periodicidad trimestral, sea de provecho a los estimados lectores, para los propósitos expresados.



2. RECAFIS: quiénes somos y qué hacemos

La Red Costarricense de la Actividad Física para la Salud es la organización participativa de alcance nacional y cantonal, que actúa mediante coordinación interinstitucional y social y cuyo fin es promover la actividad física, el deporte y la recreación activa para la salud física, mental y social de la población costarricense en todos los grupos y sectores de la sociedad.

La RECAFIS nace como producto de una combinación de factores locales e internacionales. A nivel internacional: en el año 2000 se crea la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA), con el objetivo de constituirse una "red de redes nacionales" para promover la salud y la calidad de vida a través de la actividad física.

Costa Rica se integra a la Red RAFA desde su creación y se inicia una labor de sensibilización a nivel de instituciones y población en general. Este esfuerzo se fortalece con el decreto de vinculación del ICODER al Ministerio de Salud en el 2002. En este contexto se consolida la propuesta de la Red, que fue primero presentada y aprobada por el Consejo Nacional de Deporte y Recreación en su Sesión N. 391-2004.

La Red se oficializa mediante el decreto ejecutivo N. 32886-S-C-MEP-MTSS-MP-G firmado por el presidente de la República y seis ministros, el 28 de junio del 2005.

Las organizaciones representadas por profesionales de alto nivel que integran la RECAFIS son:



PROPÓSITO

Contribuir a la reducción de las enfermedades no transmisibles, a la disminución del consumo de drogas y alcohol y de la violencia social, a tener una población más saludable y a la paz social, mediante en la promoción de la actividad física en todas sus modalidades.

MISIÓN

Integrar, fortalecer y divulgar las políticas, estrategias y proyectos relevantes en el tema de actividad física y salud, así como favorecer el intercambio de ideas, conocimientos y experiencias en este campo.

3. Actualidad científica nacional

RESÚMEN DE INVESTIGACIÓN NACIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO

Efecto Agudo y Crónico del ejercicio aeróbico y del ejercicio contra resistencia de diferente intensidad sobre la imagen corporal. La Profesora Elizabeth Carpio Rivera, de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica, se dio a la tarea de investigar el efecto que puede tener el ejercicio físico tanto de tipo aeróbico como de contra resistencia sobre la imagen corporal, para esto se contó con la participación de 62 mujeres las cuales fueron divididas en 5 grupos de investigación: 2 grupos se dedicaron a realizar ejercicio aeróbico a 2 intensidades diferentes (moderada y alta intensidad) y otros dos grupos realizaron el ejercicio de contra resistencia con pesas, y además se trabajó con un grupo control el cual realizó juegos de mesa en vez de ejercicio.



Las mediciones se realizaron antes e inmediatamente después de cada sesión para determinar el efecto agudo, y el efecto crónico de los ejercicios se midió en tres sesiones a lo largo del estudio.



Como resultado más importante, la profesora Carpio encontró un efecto positivo sobre la imagen corporal al realizar ejercicio contra resistencia con pesas, diferente a lo que podía causar el ejercicio aeróbico. Estos resultados amplían lo encontrado en estudios previos en donde se había demostrado el beneficio del ejercicio físico aeróbico principalmente, sobre la percepción que tienen las personas de su figura corporal.

Esta investigación fue presentada en el año 2011 como tesis de la maestría en Ciencias del Movimiento Humano de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Esta información fue preparada por Engell Quesada Valle, Bach. y Gerardo A. Araya Vargas, M.Sc., para guión radiofónico del Programa de Difusión Educativa de las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud para la Comunidad (proyecto ED-1560) de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica.



4. Actualidad científica internacional

RESÚMEN DE INVESTIGACIÓN INTERNACIONAL EN CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO

Beneficios del ejercicio físico en los síntomas depresivos en personas adultas mayores: una revisión sistemática y meta analítica.

Kathleen Rhyner y Amber Watts, ambos investigadores en la Universidad de Kansas, en los Estados Unidos de América, publicaron recientemente una revisión de investigaciones en las que se aplicaban distintos tipos de ejercicio físico en personas mayores, con la finalidad de afectar los síntomas depresivos que dichas personas pudieran tener al momento de cada estudio.

La depresión es el desorden mental más común en personas adultas mayores. Los síntomas depresivos disminuyen la calidad de vida. Y estos males afectan a gran cantidad de personas a nivel mundial.



Una revisión sistemática consiste en una búsqueda minuciosa de investigaciones sobre un determinado tema, para examinarlas con base en ciertos criterios de calidad, para así obtener conclusiones generales a partir de los estudios revisados. Y dichas conclusiones son más robustas que las que se puede obtener de un solo estudio.

A veces se logra obtener suficiente información estadística de los estudios que se revisa, y eso permite, además, realizar cálculos para cuantificar el tamaño del efecto que los distintos tratamientos (en este caso, los programas de ejercicio) logra tener sobre la variable de interés (en este caso, los síntomas depresivos). Cuando se puede calcular esos tamaños de efecto, entonces la revisión sistemática se convierte en un meta análisis, el cual es mucho más robusto.

En este meta análisis se incluyeron 41 estudios aleatorizados y controlados, es decir, de la más alta calidad científica. En esos estudios participó personas de 60 años o de más edad.

En los resultados del meta análisis se encontró que el ejercicio aeróbico y el no aeróbico (como el ejercicio contra resistencia o de fuerza), o la combinación de ambos tipos de ejercicio y también los ejercicios mente-cuerpo (por ejemplo, estiramientos haciendo meditación como en yoga, etc.), mejora los síntomas depresivos de las personas mayores, siendo una excelente opción para combatir los desórdenes depresivos en las personas mayores. En síntesis: cualquier tipo de ejercicio, con amplia variedad de frecuencia semanal e intensidad, puede beneficiar los síntomas depresivos de las personas mayores, independientemente de que tengan o no un trastorno depresivo diagnosticado.

Esta información fue preparada por Gerardo A. Araya Vargas, M.Sc., para guión radiofónico del Programa de Difusión Educativa de las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud para la Comunidad (proyecto ED-1560) de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad de Costa Rica.

Fuente de referencia:

Rhyner, K.T. & Watts, A. (2016). *Exercise and Depressive Symptoms in Older Adults: A Systematic Meta-Analytic Review. Journal of Aging & Physical Activity, 24(2), 234-246.*



5. Redes cantonales en acción

Red de Actividad Física y Salud de Santa Ana

La RECAFIS tiene tres niveles de gestión: nacional, regional y cantonal. Actualmente hay aproximadamente 55 cantones que cuentan con una RECAFIS cantonal que organiza actividades de promoción de la actividad física y salud, tal es el caso de la Red de Actividad Física y Salud de Santa Ana.



La siguiente información sobre la Red de Actividad física de Santa Ana la ha suministrado el profesor. Eduardo Romanini Monge, licenciado en Ciencias del Deporte y Lisbeth Abarca Mendoza, Promotora del Ministerio de Salud, en la entrevista realizada en el programa “¡Vamos a Movernos!” en Radio 870 UCR el lunes 29 de febrero de 2016.

La Red de Actividad Física de Santa Ana se conforma a finales del 2013 con el objetivo de articular con instituciones del cantón para promover actividades que eduquen a la población, y les motiven a llevar a cabo actividad física y recreación para mejorar la salud.

Las problemáticas de salud encontradas en el momento de la creación de la Red fueron:

- Alta incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles: obesidad, presión alta, diabetes y otros, que se presentan en Santa Ana y es una problemática que se quisiera atacar.
- Generación de espacios a la comunidad para abordar ese tipo de problemática: las personas desconocían sobre horarios de actividades físicas y espacios como los gimnasios municipales. También desconocen sobre otros espacios como comités de salud, salones comunales, a los que se les ha querido dar uso. Incluso, el uso de las calles para caminatas.

Con respecto a la problemática predominante en Santa Ana, según el ASIS (análisis de la Situación Integral en Salud) hay varios problemas: diabetes, obesidad con los problemas cardiovasculares que conlleva y problemas de triglicéridos. Esto como consecuencia de una mala alimentación y que no se está realizando el mínimo requerido de actividad física.

Actividades que ha llevado a cabo la Red de Santa Ana:

- Actividades coordinadas desde el seno de la RECAFIS integrada por el Ministerio de Salud, COOPESANA, Comité Cantonal de Deportes y Recreación y recientemente el PANI. Además de la Municipalidad y la oficina de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Como ejemplo, desde el 2015, en los centros educativos se inició un programa de caminata para educar a la población infantil sobre la importancia de la actividad física para que desde pequeños adquieran hábitos de vida saludable.
- El año pasado también se llevó a cabo un programa para trabajar desde las instituciones de la RECAFIS, para que la población de Santa Ana pueda participar y la RECAFIS Santa Ana juega un papel de apoyo. Uno de los retos es que los programas de las diferentes instituciones que la conforman trabajen como uno solo, para así desarrollar los programas con mayor fuerza, de manera que la RECAFIS brinda apoyo de publicidad, apoyo logístico, apoyo con permisos, entre otros. Por ejemplo, COOPESANA maneja varios programas de actividad física donde participan personas de diferentes géneros y edades. Hay programas en que se dan diferentes tipos de actividades físicas: bailes, aeróbicos, hay programas en piscina como acondicionamiento físico acuático, clases de natación. El Comité Cantonal también tiene programas como el que ofrecen Zumba y clases de acondicionamiento físico y tienen alcance en todos los distritos del cantón, para facilitar el acceso a las diferentes personas. De tal forma, la actividad física está cubierta por el Comité Cantonal de Deportes y por los proyectos de COOPESANA y por tanto la RECAFIS.

Respuestas de la comunidad a las actividades llevadas a cabo por la Red:

Ha habido buena respuesta, ya que sí se ha dado mucha participación, pero la meta es involucrar cada día más, a los diferentes públicos.

Se han considerado las diferentes poblaciones, tal es el caso de las personas que salen muy temprano a su trabajo y regresan tarde, por lo cual no tienen oportunidad de tener un espacio para la actividad física. Por eso, el Comité de Deportes y COOPESANA está implementando un programa de ciclismo recreativo para esa población a las 5:30 a.m. Asimismo, el Comité de Deportes contrató un promotor deportivo en atletismo de manera que las personas tienen la opción de conocer técnicas de carrera, ejercicios de fortalecimiento, entre otros y como complemento, COOPESANA brinda charlas educativas como “El manejo de la frecuencia cardíaca en el ejercicio” y “¿Cómo interpretar los exámenes de laboratorio?”

Recomendaciones para las comunidades que no cuentan con Red de Actividad Física:

Es importante asumir el reto y tratar de articular a las diferentes instituciones para un mayor y mejor impacto en la salud, tanto a nivel físico como mental. Como Red, están fortaleciéndose con los conocimientos producto de dicha articulación. Además, el trabajo como Red maximiza recursos, conocimiento, tiempo y espacio, en comparación con llevarlo a cabo individualmente, como instituciones.

Lo que ha privado es el trabajo individual la Red da una oportunidad de trabajar en equipo, los medios están y hay que saberlos integrar.

Para crear esta Red, se hizo conciencia entre las jefaturas de que el trabajo en equipo es mejor y se firmó un acuerdo para trabajar como Red, que tiene como Referencia el decreto de la RECAFIS.

El logro más importante de la Red de Santa Ana consideran que ha sido trabajar juntos y tratar temas que son de interés y de competencia de cada institución, y no trabajar de manera aislada, sino articular esfuerzos para incidir de manera positiva en los hábitos de la población de Santa Ana en pro de su salud. Con el paso del tiempo y la experiencia, van a evaluar lo llevado a cabo para seguir mejorando.

Aún se considera que se está en proceso de formación de la Red y es necesario que la población se “acostumbre” a la Red, por lo cual es importante tener presencia cada año y mejorar los proyectos que se tienen.

Como ejemplo, el año pasado se hizo un festival a nivel institucional con escuelas y colegios públicos y la Red se hizo presente en ese festival con las diferentes instituciones que lo integran llevando a cabo un trabajo muy positivo.

Para el 2016 se va a llevar a cabo:

- una caminata mensual con diferentes temas: Igualdad de género, estilos de vida saludable, entre otros.
- Un festival cultural, deportivo y recreativo a finales del 2016, con escuelas y colegios públicos
- Dos campamentos que intentan involucrar a toda la familia.
- Actividades ya programadas semanalmente.
- Hay otras actividades que están en proceso.

Para solicitar información a la RECAFIS de Santa Ana:

- Eduardo Romanini: teléfono 2282 5242, Ext. 138
- Lisbeth Abarca: labarca@misalud.go.cr
Teléfono: 2282 6081, Ext. 110

Tomado de: “En movimiento” Blog informativo del Programa de Difusión Educativa de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica:
<http://enmovimientocostarica.blogspot.com/p/vamos-movernos-audios-y-mas.html>, 28 julio 2016

Fecha de la entrevista: 29 de febrero 2016

Tema: Especial: “Redes cantonales de actividad física y salud: poniendo en movimiento al país”

Invitados: Red Cantonal de Actividad Física y Salud de Santa Ana

<https://docs.google.com/uc?export=download&confirm=FFP0&id=0Bysnlh8ctICrdINWM0RIRONWeUE>



6. Consejos para promover la actividad física y salud

Caminar: Una forma ideal de hacer ejercicio

Inés Revuelta Sánchez, M.B.A.
Académica
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Universidad Nacional

Una persona camina desde que tiene aproximadamente un año de edad. Caminar es moverse y moverse es inherente al ser humano. A menos que se tenga una discapacidad o condición física que no lo permita, la persona se mantiene caminando durante la mayor parte de la vida.

Aquí nos vamos a concentrar en los beneficios de caminar y particularmente, en los beneficios asociados con la salud y el mejoramiento de la calidad de vida desde una perspectiva integral.

Cada año, se producen más investigaciones que demuestran y documentan los beneficios de ejercitarse en forma regular. El hacerlo, puede ayudar a prevenir y/o aliviar una gran cantidad de condiciones asociadas a la salud al tiempo que tiene efectos que son apabullantemente positivos como por ejemplo, mejorar el estado de ánimo, mejor descanso y menos distrés. Algunos expertos incluso aseguran que, si el ejercicio pudiera ser embotellado, sería la medicina con mayor prescripción. Es por esta razón, que en la actualidad muchos especialistas de la salud, refieren a sus pacientes con profesionales de la salud física con el fin de que puedan complementar el tratamiento que se les prescribe ya que está demostrado que el realizar ejercicio produce efectos paliativos, reconfortantes, energizantes, importantes y comprobados en el tratamiento de diferentes enfermedades y en general en la promoción de la salud de todas las personas.

Existen muchas formas de ejercicio, pero en el caso en particular de este escrito, vamos a concentrarnos en las razones por las cuales el caminar es una excelente escogencia para quien desea iniciar y desarrollar un programa de ejercicio que sea confiable y exitoso. No se debe perder de vista que como en toda forma de tratamiento, el ejercicio debe ir de la mano de los profesionales de la salud que correspondan para el caso en particular de cada persona.



Algunas de las razones por las cuales caminar es una excelente decisión:

- 1- Es sencillo: usted ya sabe caminar. Básicamente sólo tiene que colocar un pie delante del otro y trasladar el peso para caminar para adelante...aunque también puede hacerlo a los lados y hacia atrás. Realmente, para caminar no se necesita desarrollar una “curva de aprendizaje” como si se estuviera realizando una actividad nueva.
- 2- Lo puede realizar en cualquier lugar: abra la puerta y salga a caminar. Camine desde su casa, su trabajo, al supermercado, alrededor del parque, por la playa y/o el campo...incluso dentro de centros comerciales, así como dentro de su casa. En espacios abiertos y en espacios cerrados, las opciones son innumerables y dependerán lógicamente de sus gustos y posibilidades de espacio, horario, clima y seguridad física.
- 3- No se necesita equipo especial: Si usted está caminando para hacer ejercicio, será lógico usar la vestimenta y calzado más apropiado y cómodo. De ahí en adelante, cualquier otro aditamento (¡y créame que los hay!) es un complemento, pero no es un requisito, no es indispensable. Conforme vaya pasando el tiempo y usted regularice y desarrolle el hábito de caminar como una forma de ejercicio, podrá ir complementando los aditamentos, vestuario y calzado dependiendo de sus necesidades, gustos y preferencias. Pero para caminar, usted necesita un vestuario y calzado básico, aunque con ciertas recomendaciones que podremos analizar en futuros boletines.
- 4- Es un ejercicio “suave y amigable” con sus rodillas...así como con el resto de su cuerpo. Al contrario de correr (lo cual es otra forma de ejercicio bastante utilizada en estos días, a pesar de que tiene un mayor grado de dificultad, recomendaciones

y necesidades), al caminar se mantiene un pie en el suelo siempre. Lo anterior hace de la caminata un ejercicio de bajo impacto además de “amigable” con las articulaciones. Por lo anterior, no es sorprendente enterarse que las personas que caminan tienen un menor riesgo de sufrir lesiones que aquellas que sufren las y los corredores.

En nuestro próximo boletín, comentaremos otras razones por las cuales caminar es literalmente “dar un buen paso”. Por lo pronto, ¡salga a caminar!

Nota de la autora:

Con el fin de que usted se pueda guiar si desea iniciar o revisar la cantidad de actividad física que tanto usted como sus seres queridos realizan, a continuación se transcribe en forma textual las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con relación a la realización de actividad física:

“La OMS ha elaborado las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar a los formuladores de políticas, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT).

Las recomendaciones que figuran en ese documento distinguen tres grupos de edad: 5-17 años, 18-64 años y más de 65 años. A continuación se indican las recomendaciones para cada grupo de edad. (Para más información acceda al siguiente enlace: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

Niños y jóvenes (5 a 17 años)

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

- ✓ *Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.*
- ✓ *La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.*

- ✓ *La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.*

Adultos (18 a 64 años)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

- ✓ *Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.*
- ✓ *La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.*
- ✓ *Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.*
- ✓ *Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.*

Adultos mayores (de 65 años en adelante)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- ✓ *Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.*
- ✓ *La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.*
- ✓ *Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.*
- ✓ *Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.*
- ✓ *Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.*
- ✓ *Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.”*

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Referencias

Elson L. y Stanten, M. (2015). Walking for Health. En: A Harvard Medical School Special Health Report. Harvard Health Publications. USA.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado de:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheetinactivity/es/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

7. Consejo Editorial

- **Margarita Claramunt Garro, Dra.**

Coordinadora General RECAFIS
Dirección de Planificación Estratégica y Evaluación de Acciones en Salud.
Ministerio de Salud

- **Inés Revuelta Sánchez, M.B.A.**

Académica
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Nacional de Costa Rica

- **Gerardo Araya Vargas, M.Sc.**

Académico
Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional.

- **Cecilia González Álvarez, M.Sc.**

Encargada de Promoción de la Salud, Recreación y Deporte
Unidad de Bienestar Estudiantil
Universidad EARTH

- **Andrés Gamba Ríos, Lic.**

Gestor Deportivo
Director de Operaciones Elegí Tu Deporte
Miembro Invitado de la Red de Actividad Física y Salud, RECAFIS

