

## **Sentirse bien... verse mejor...**

Biondi, Marina<sup>1</sup>

Nobleza, Ana<sup>1</sup>

### **Resumen**

Este trabajo surge en el marco del proyecto del CEF 42, destinado al aprendizaje de hábitos de vida saludable, a partir de la concientización sobre la importancia de la buena alimentación y la actividad física.

En esta presentación expondremos los logros del grupo de alumnas adultas del CEF 42 de TANDIL, a cargo de la Prof. Marina Biondi, que participó del programa "Verse bien... Sentirse mejor..." , desarrollado durante 2009 y 2010. Está constituido por 30 alumnas, en su mayoría amas de casa, con edades de entre 24 y 60 años.

El objetivo fue: Incorporar hábitos de vida saludable.

- a) Lograr una alimentación equilibrada y sana
- b) Hacer de la actividad física un hábito permanente

El programa se inicia en 2009 y en la primera fase se registraron parámetros clínicos de las participantes como: peso, talla, IMC, marcadores biológicos de buena salud, ECG y laboratorio.

Se diagramaron planes de alimentación saludables y actividades físicas variadas y acordes a los gustos de las participantes, con muchísima aceptación tanto en el inicio como en el desarrollo del mismo. Se realizaron talleres quincenales sobre alimentación, intercambio de recetas de cocina y cenas, cuyo eje central era la elaboración de gastronomía saludable. Se organizaron concursos de ensaladas, primer plato y postres en varias oportunidades y se vio la excelente evolución, tanto en la elección de los alimentos, como en su preparación.

---

<sup>1</sup> Centro de Educación Física Nº 42.

9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias  
Departamento de Educación Física  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación  
Universidad Nacional de La Plata

En el año 2010, se monitoreó el programa hasta su finalización en agosto. Cumplió ampliamente con los objetivos propuestos, constituyéndose un espacio de comunicación interpersonal y aprendizajes de alta significatividad.