

**RECORDAR ES VIVIR... EVARISTO PÉREZ ARREOLA  
CON FORJADORES DEL DEPORTE EN LA UNAM**

Edmundo Ruiz Velasco

Como patrimonio Cultural de la Humanidad  
Hoy la Parca en la UNAM no podía faltar.

Por eso ahora con la añeja tradición de carácter celestial,  
que a las catacumbas más profundas  
el STUNAM ha bajado para explorar y recordar.

Ay nanita como llora, la huesuda ancestral,  
que apapacha, besa y llora a don Evaristo Pérez Arreola.  
En su tumba se le añora, mucha gente que le llora,  
desde ultratumba se rumora, que en deportes brilla ahora

Más allá se ven los campos muy tranquilos... son de Paz.  
No hay de fut, ni béisbol, mucho menos de tartán  
porque el campo solo existe esta vez para rezar.

Ya se ven los buenos cuates como el "Tapa" "el Choco" y Don Julián,  
todos son de historia linda Jorge, Mario y Cadaval.

Campo Santo queda chico para grandes Pumas en el más allá,  
Evaristo Pérez llega ahora con pancartas de STUNAM  
porque quiere a todos ellos en su cuadro titular

Honor a quien honor merece, mi querido matacuás  
qué equipazo tiene ahora la Catrina de STUNAM  
la memoria deportiva sigue viva en el Campus de la UNAM.  
¡ Goooya Universidad !

(Nota: con el respeto que se merecen -en estos días de muertos- la Secretaría de Deportes  
quiere recordar y brindar como homenaje póstumo un merecido reconocimiento a estos  
valores Universitarios que defendieron  
con amor y mucho orgullo la noble imagen de la UNAM)

**Evaristo Pérez Arreola (Ex-Secretario General del STUNAM)**  
**Roberto "Tapatío" Méndez, (incólume Coach de Fútbol Americano);**  
**Isaac Ruíz Ponce, el legendario Chocolate,**  
**(gran impulsor de natación y deportes sobre sillas de ruedas);**  
**Julián Medrano Pineda y Jorge Molina Celis,**  
**(decanos promotores del Atletismo en la UNAM);**  
**Mario Revuelta Medina,**  
**(inolvidable leyenda de los Pumas de Fútbol Americano)**  
**Alejandro Cadaval Torres,**  
**(indiscutible exponente de corazón Puma con la sangre azul y oro).**

---

## **EDITORIAL**

---

### **LA TAQUILLA STUNAM EN EL ESTADIO OLÍMPICO: CUMPLIENDO COMPROMISOS**

El anuncio acerca de que ha comenzado a funcionar la Taquilla en la que los trabajadores podremos acudir a obtener los boletos para los eventos en el Estadio Olímpico Universitario, corresponde al cumplimiento de uno de los compromisos que asumió el actual Secretario de Deportes y que tiene alta trascendencia para nuestro Sindicato.

Ya hemos acordado con la Administración Central de la UNAM los términos en los que el STUNAM a través de esta Secretaría, dará uso en exclusiva de la Taquilla para la entrega de boletos. Las ventajas que reportará este acuerdo son varias. La principal de ellas es la de que introduce un elemento organizativo necesario durante la entrega de los boletos, consistente en que solo podrán obtenerlos los afiliados que acudan al Estadio desde un día antes de los eventos, a partir de las diez de la mañana, y ya no se tendrá que andar buscando al Secretario para conseguirlos. Por otro lado, es de un gran beneficio el que la seguridad de los que acudan a la Taquilla esté garantizada por la propia Administración Central de la UNAM, mediante las condiciones que aplica para el resto de las Taquillas. Ello incidirá evitar aglomeraciones espontáneas o inducidas, lo que permitirá a su vez, que el desahogo de la entrega de los boletos sea fluido.

Es importante señalar, que la presentación por parte de los afiliados de su credencial y talón de pago *originales* y *vigentes*, es uno de los elementos básicos para obtener los boletos, toda vez que desde ahora se verificará su entrega por medio de una máquina *scanner*, a efecto de que corresponda de manera equitativa a cada uno. Hemos subrayado la *vigencia* de dichos documentos, pues con ello se evitará algún pretendido abuso.

Resta solamente impulsar el aumento de la cantidad de boletos a efecto de alcance para un mayor número de afiliados, particularmente los de los partidos de futbol soccer de primera división del equipo *Pumas*, y más aún para aquellos que tienen mucha demanda. Como es conocido, introdujimos en el pliego petitorio para la Revisión Contractual algunos puntos entre los que se encuentra éste. Daremos cuenta de ello una vez que se firmen las modificaciones bilateralmente dicho acuerdo.

La ubicación de la Taquilla, repetimos, se encuentra frente al estacionamiento número uno, en el lado norte del Estadio Olímpico Universitario, y detrás del Marcador del propio Estadio.

---

## **EJERCICIO SIN LESIONES**

(Parte 1)

*Profa. Juana Sánchez Soto*

Los ejercicios acuáticos son una excelente opción para hacer ejercicio sin lesiones. Los ejercicios acuáticos aumentan la condición física sin dolor, sin lesiones; mejoran nuestros movimientos y estiramiento obteniendo energía y resistencia; nos ayudan a controlar el peso mejorando la composición corporal; tonifican los músculos, incrementan la flexibilidad, previenen lesiones y aumentan la agilidad y coordinación; además controlan el estrés, porque el medio acuático es confortable; ayudan a prevenir lesiones, eliminan la presión sobre las articulaciones, favorecen la circulación sanguínea y consumen más calorías en menos tiempo.

### **Diversión, entrenamiento efectivo y confort**

La flotabilidad del agua elimina la presión sobre las cápsulas articulares, el riesgo de dolor se reduce y el existente puede aliviarse mientras se hace ejercicio en el agua minimizando la posibilidad de lesiones musculares, óseas y articulares debido a que el agua proporciona resistencia al cuerpo en múltiples direcciones.

Se pueden quemar hasta 525 calorías por hora con solo caminar dentro del agua comparado con las 240 calorías que se pierden en tierra. El ejercicio en el agua y la resistencia que produce mejora la tonificación, el desarrollo de la fuerza y el consumo de calorías.

La natación y los ejercicios acuáticos son una actividad aeróbica –la cual también se denomina capacidad de resistencia cardiovascular- ya que afecta la capacidad del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio para aportar oxígeno a los músculos durante el ejercicio.

Existe un nivel óptimo o zona objetivo para mejorar la actividad cardiovascular. Para que un ejercicio sea aeróbico y fortalezca el sistema cardiovascular, debe entrenar al cuerpo para que cumpla con la misión de transportar oxígeno necesario a los músculos que están trabajando.

### **El agua facilita y mejora el flujo de la sangre hacia el corazón.**

Los ejercicios de flotación en agua profunda eliminan totalmente el impacto, los ejercicios de flotación donde intervienen cadera, glúteos y muslos mejoran la capacidad de resistencia aeróbica.

---

## **Programa Acuático**

### **“NATACIÓN”**

*Profa. Juana Sánchez Soto*

La **natación** es el arte de sostenerse y avanzar dentro del agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición; puede practicarse en cualquier espacio con agua lo suficientemente grande para permitirnos el libre movimiento, y Nuestra **Alberca de Ciudad Universitaria** es la mejor opción.

La **natación** está unida a los orígenes de la humanidad: los primeros hombres se sirvieron de ella para cruzar ríos y estrechos, para buscar comida o para defenderse. En las antiguas civilizaciones de Grecia y Roma se utilizaba la natación principalmente como entrenamiento para los guerreros. En Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I A.C; sin embargo, durante la edad media, en Europa su práctica se quedó casi en el olvido ya que se asociaba con enfermedades epidémicas de la época. Hacia el siglo XIX desaparece este perjuicio y para el siglo XX, la **natación** se considera como un sistema valioso de terapia física y es la forma de ejercicio más benéfico que existe, ya que utiliza varios músculos del cuerpo de manera intensa logrando resultados positivos para quien lo practica.

La Secretaria de Deportes del **STUNAM** reafirma el compromiso de desarrollar el programa acuático para los trabajadores, hijos y cónyuges, y así **contribuir en la diversidad deportiva con calidad, eficiencia y eficacia.**

El objetivo general de este programa es contribuir al desarrollo armónico de las cualidades físicas, intelectuales y emocionales de los trabajadores, hijos y cónyuges mejorando y ampliando las actividades en su nivel deportivo y competitivo, a través de la adquisición de hábitos y habilidades motrices, así como el aprendizaje de técnicas de seguridad acuática que contribuyan a su desarrollo integral.

---

“Culminaron los Festejos del “Día del Bombero”

## **LOS HERMANOS NEGRETE GANARON EL TORNEO DE FRONTÓN**

*Edmundo Ruiz Velasco*

**En el torneo de frontón por parejas**, correspondiente a los festejos por el Día del Bombero, los binomios ganadores de los primeros lugares fueron: **1º.-** José Negrete y Roberto Negrete, **2º.-** Sergio Bastida y Martín Olivares y **3º.-** Carlos Arenas con Miguel Bastida.

Al terminar la jornada, los bomberos ganadores **fueron premiados por el Secretario de Deportes del STUNAM, José Zuaste Lugo**, quien estuvo acompañado por Miguel Fuentes, Roberto Zuaste, Emmanuel Mora y Hector Frías, reconocidos miembros de su equipo de trabajo, quienes entregaron los trofeos respectivos a los ganadores de fútbol y frontón **¡Felicidades compañeros ;**

Parte del personal que integra la H. Corporación de Bomberos posó con los representantes de la Secretaría de Deportes del STUNAM; los eventos deportivos formaron parte de la celebración de su día.

---

500 Corredores en el Evento Celebrado en Ciudad Universitaria

## **CAMINA, TROTA Y CORRE POR LA SALUD**

*Edmundo Ruiz Velasco*

Enmarcada por las bellas instalaciones olímpicas de Ciudad Universitaria, la legendaria Pista de Calentamiento recibió alrededor de 500 participantes que, desde un año de edad hasta corredores de categoría master, se dieron cita – con sus respectivas familias- para disfrutar las bondades y beneficios que les aportan el ejercicio y las carreras atléticas como recetas indiscutibles para poder mejorar la condición física y su buena salud.

En este sentido, la encomiable cruzada pro-salud promovida e impulsada por el **Lic. Cuauhtémoc Solís Torres, Director de Normatividad y Desarrollo Humano en la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM**, cumplió con el objetivo fundamental de fomentar la salud entre la comunidad universitaria, al contar con una excelente respuesta a la convocatoria. El sábado 11 de octubre -y desde muy temprano- llegaron decenas de familias a la Pista de Calentamiento

para participar y obtener los números correspondientes a las categorías programadas en carreras de 200, 400, 800, 1500, 3000 y 5000 metros planos.

Una auténtica fiesta para la salud fue la que nos tocó disfrutar y ser testigos de esa gran ilusión que atrajo a cientos de competidores, todos ellos con un fin común: darle vuelo a sus ansias de vida para disfrutar a sus familias a través del deporte; un gran número de voluntarios se abocaron a cumplir su propósito. “Venimos a correr en familia, con nuestros hijos, esposos, sobrinos y amigos del trabajo” señalaba la señora Francisca Luna, quien acudió a la cita en compañía de su marido Juan Hernández, de sus hijos Jessica (de 16 años) Claudio (11 años) Fátima (de 2 años y 8 meses), así como de sus sobrinos Angel (de 12) y Fernanda (de 10).

En la mesa de control, la doctora Maria Luisa Yelmi coordinaba a sus promotoras María Esther Sánchez Maldonado, Julieta Rodríguez y Tere Rivero, quienes se mostraban muy activas para darle continuidad a las carreras del día, en las cuales han aumentado tanto las categorías como los participantes –hasta 10 veces más- en los cuatro años que llevan de organizar este tipo de eventos, los cuales se realizan tres veces por año en los meses de marzo, mayo y octubre.

Por otro lado, además de cumplir el objetivo fundamental de promover la salud entre todos los miembros de la Comunidad Universitaria, el licenciado Cuauhtémoc Solís reconoció el importante apoyo que le brindó el **Secretario de Deportes del STUNAM, José Zuaste Lugo**, quien además de asistir con su equipo de trabajo expresó que **“este tipo de eventos representan una magnífica oportunidad para fortalecer la convivencia familiar y fomentar las practicas deportivas para beneficio de la salud entre padres e hijos,”**.

Por tal motivo, solo cabe felicitar -a través de este Suplemento Deportivo- al Comité Organizador de este evento y a cada uno de los participantes que, con su puntual asistencia, fortalecen sus vínculos familiares y seguramente lograrán mejorar la armonía laboral. Con toda seguridad nos veremos en marzo del 2009.

A continuación presentamos los resultados de los primeros lugares en las carreras celebradas:

#### 200 metros Varonil

Lugar	Nombre	Edad
1er	Roseta Sánchez Rubén	3 años
2°	Ortega de la Rosa Juan Leshua	3 años
3er	García Aguilera Emilio	3 años

#### 200 metros Femenil

1er	Bautista Rodríguez Ximena	4 años
-----	---------------------------	--------

2°	Rosales Soria Mariana	4 años
3er	Martínez Vitela Valentina	4 años
3er	Cruz García Harumi	4 años

#### 400 metros Varonil

Lugar	Nombre	Edad
1er	Oropeza Vargas Israel	6 años
2°	Mejía Avelar Alexis	6 años
3er	Rodríguez Panales David	4 años

#### 400 metros Femenil

1er	Balcón Ramírez Diana Ameyali	6 años
2°	Herrera de la Cruz Alejandra	5 años
3er	Herrera Ortega Larissa Alejandra	5 años

#### 800 metros Varonil

Lugar	Nombre	Edad
1er	Sánchez Luna Ángel Ricardo	12 años
2°	Gallardo Tapia Andrés	13 años
3er	Casimiro Medina Leonardo	12 años

#### 800 metros Femenil

1er	Uribe Tapia Angélica	12 años
2°	Vega Macías Jessica Nayeli	9 años
3er	Balcón Ramírez Arely Estivales	10 años

#### 1.500 metros Varonil

Lugar	Nombre	Edad
1er	Hinojosa Bautista José Francisco	54 años
2°	Arellano Sosmas Eusebio	48 años
3er	Ocampo Ledesma David	46 años

#### 1,500 metros Femenil

1er	Vargas Galicia María de los Ángeles	42 años
2°	Reyes Castillo Amanda	42 años
3er	Barajas López Socorro	52 años

#### 3,000 metros Varonil

Lugar	Nombre	Edad
1er	Mojica Garduño Fernando	42 años
2°	Varela Umbral Bernardino	34 años
3er	Ruíz Torres Alejandro	20 años

### 3,000 metros Femenil

1er	López Padilla Yamira	26 años
2°	González Alvarado Beatriz Adriana	28 años
3er	Bautista Rodríguez María de Lourdes	46 años

### 5,000 metros Varonil

Lugar	Nombre	Edad
1er	De la Cruz Sánchez Ismael	27 años
2°	Rosas Zarco Francisco Javier	40 años
3er	Hernández Hernández José Graciano	35 años

### 5,000 metros Femenil

1er	Badillo Salas Esmeralda	25 años
2°	Durán Bojorge Teresita de Jesús	40 años
3er	Martínez García María Hilda	40 años

---

## CUIDA TU SALUD Y ESTILO DE VIDA

*Fco. Miguel Fuentes Cruz*

### El peso adecuado

Mantener el peso más cercano al ideal de acuerdo a tu complexión y organismo es básico para tu salud y para mantener los niveles correctos de energía. La regla básica para mantener tu peso es que necesitas igualar el consumo de calorías de alimentos y bebidas con la pérdida de calorías -es decir, la energía que consumes a través del metabolismo del cuerpo y la actividad física-; para perder peso y ganar salud necesitas gastar más calorías de las que consumes.

*Ejercicio.* Además de que puedes divertirte con el ejercicio, éste te hace más fuerte y aumenta tu autoestima y el buen humor, y contribuye a que pierdas peso quemando calorías. Puedes hacer sesiones de ejercicio en un gimnasio y hasta ejercicios sencillos que se pueden incorporar en un día, como por ejemplo caminar o usar las escaleras fijas en lugar de los elevadores y escaleras eléctricas.

*No fumar.* Fumar tiene muchos efectos nocivos para tu cuerpo; es mejor nunca fumar, pero si ya fumas entonces intenta dejarlo. Existen medicamentos para ello y te sentirás mejor, te veras mejor y olerás mejor. **Cuando dejes de fumar mejorarás tu salud y además mejorarás la salud de otros alrededor de ti.**

*Descanso y esparcimiento.* Con el ritmo de vida que llevas, es fácil olvidar, lo importante que es descansar, relajarse y pasar tiempo en compañía de la familia y la gente que mas quieres. La mayoría de los adultos necesitan un promedio de 7 a 8 horas de sueño por la noche, mientras que los niños necesitan mucho más; todos, pero en especial los jóvenes y adultos, deben encontrar el tiempo para relajarse, y esto implica buscar actividades alternativas como nadar, caminar, trotar, correr, etc., o bien leer un libro.

#### **Para tener un estilo de vida sano:**

1. Come de acuerdo a tus necesidades, **ni más ni menos.**
2. Trata de comer a gusto y acompañado de la familia, **que la comida sea un momento agradable.**
3. Come verduras y fruta, de preferencia crudas y con cáscara, procurando que sean de temporada.
4. Modera el consumo de grasas, sales y azúcares.
5. Combina cereales, arroz, arroz integral, pasta, elote, tortillas; come leguminosas, frijoles, garbanzos, habas, soya o lentejas.
6. Come pescado, pollo y pavo.
7. Si comes huevos, procura que no sean mas de dos piezas por semana.
8. Selecciona cereales integrales, avena, amaranto, salvado y germen de trigo.
9. Evita bebidas alcohólicas, son de altas calorías.
10. Realiza actividades físicas por lo menos tres veces por semana.

---

## **EL CAMINO HACIA UN CORAZÓN SANO**

(Parte 1)

*Prof. Fco. Miguel Fuentes Cruz*

La enfermedad de las **Coronarias** ha sido identificada desde hace mas de un siglo, y en los últimos 25 años los cardiólogos y otros científicos han desarrollado una asombrosa cantidad de tratamientos efectivos que incluyen medicamentos y operaciones como la Angioplastia y la cirugía cardiaca, que han salvado miles de vidas. Pero a pesar de los avances médicos, la incidencia de males cardiacos va en aumento y más y más gente padece los efectos.

#### **El camino hacia un corazón sano es 30 minutos diarios de ejercicio**

El tabaquismo es una causa principal de enfermedad vascular, daño a las arterias y causante de ataques cardiacos y apoplejías. Dejar de fumar quizá sea difícil, pero una vida buena y saludable para el corazón también se consigue con actitudes tan simples como reír ante una situación difícil en lugar de enfadarse.

También se tiene que hacer ejercicio, caminar después de comer, hacer dieta para ayudar a tener niveles normales de colesterol, entre otros.

Son importantes las siguientes medidas:

1. Realice cambios simples en la dieta alimentos, mediante la inclusión de aquellos bajos en colesterol.
2. Siga un buen programa de entrenamiento.
3. Venza la enfermedad de estar sentado. El sedentarismo es la causa de la obesidad.
4. Coma alimentos frescos, como y prepare alimentos integrales, como deliciosas frutas, verduras, granos, pescado, carne, lácteos y soya, estos protegen al corazón reduciendo las grasas.
5. Evite las toxinas del tabaco, el cuerpo no es basurero de desperdicios peligrosos.
6. Diviértase. La impaciencia y el mal humor se relacionan con una mala salud cardiaca, en contraste las amistades, el perdón y el optimismo que están vinculados con corazones más sanos; descúbralo y aprenda a llevar una vida más alegre y sana.

Los principales padecimientos que afectan al corazón son:

1. Exceso de grasa corporal
2. Colesterol
3. Hipertensión
4. Inflamación crónica
5. Estrés
6. Triglicéridos altos
7. Otros

---

### **Nuevo éxito de los Pumas en el**

#### **“CAMPEONATO DE TAE KWON DO ABIERTO 'CIUDAD DE MEXICO”**

Con la participación aproximada de mil 500 competidores, de la República Mexicana, inclusive con algunos competidores de Estados Unidos (USA) y de la República Dominicana, el equipo de Ciudad Universitaria, dirigido por el profesor Macario De Felix Estupiñan se adjudicó otro excelente resultado al ganar el 3er lugar por equipos en el Campeonato de Tae Kwon Do “Ciudad de México” que se celebró el pasado 18 de octubre en el Centro Banamex del Distrito Federal.

Dentro de los aspectos más destacados del evento se debe resaltar la asistencia del MAESTRO DAIWON MOON, quien además de ser el Presidente de la Asociación coreana MOO DUK KWAN, es considerado como el padre del Tae Kwon Do en nuestro país.

EL PROF. MACARIO DE FELIX FUE FELICITADO POR EL PROFESOR DAIWON MOON QUIEN ES CONSIDERADO COMO EL PADRE DEL TAE KWON DO EN MEXICO. FUE EL INVITADO ESPECIAL DEL "6o CAMPEONATO ABIERTO CIUDAD DE MEXICO".

Considerado como el deporte que mejores resultados le brindó a México en los los pasados Juegos Olímpicos de Beijing, nos causó gran beneplácito que el equipo de Ciudad Universitaria, que estuvo integrado por 70 alumnos de categorías juveniles, adultos y pumitas, haya ganado el trofeo de 3er. lugar por equipos, proyectando con ello el prestigio y la calidad de esta disciplina que se practica en nuestra máxima Casa de Estudios.

Por este motivo, tomando en cuenta que el profesor Macario De Felix se ha mostrado dispuesto para impulsar este deporte entre los profesores y trabajadores afiliados al STUNAM, de común acuerdo con el secretario de deportes José Zuaste, debemos recordar que la invitación también incluye a los hijos de los profesores y trabajadores universitarios quienes pueden solicitar la información sobre las prácticas del Tae Kwon Do en la propia Secretaría de Deportes del STUNAM.

---

## **NUEVA OPCIÓN DEPORTIVA EN STUNAM**

*Edmundo Ruiz Velasco*

### **15 MEDALLAS PARA LOS PUMAS EN LA REGATA DE CANOTAJE CANAUHTLI**

Estimados compañeros del STUNAM, para continuar la preparación con miras a la Olimpiada Nacional de 2009, en Baja California, los pumas de canotaje ganaron el trofeo de Tercer lugar en la Regata del Club Canauhtli que se celebró el pasado 18 de octubre en la Pista Olímpica "Virgilio Uribe" de Cuemanco, Xochimilco, donde sumaron 4 medallas de oro, 6 de plata y 5 de bronce, ante sus similares del Canauhtli, Marina, UAM-Xochimilco, Acalli, España y el Estado de México.

Destacaron en actuaciones, el 1-2 del K-1 Juvenil menor a 500 m., dominada por Luis Larios (2.11.94) y Andrés Sotelo (2.15.79), también el 1-2-3-con Melina Espinoza (2.36.06), Dea Martínez (2.40.25) y Alejandra Cortés (2.4.1.32) en K-1 Juvenil menor 500 m.

En la categoría para Principiantes femenil 500 m., las ganadoras fueron Karina Ramos, Lizi Gurza, Melina Espinoza y Andrea Gasca con 2.28.66. La cuarta medalla dorada llegó en el K-4 Juvenil menor varonil (1.59.91) con la tripulación integrada por Luis Larios, Andrés Sotelo, David Barney y Arturo Suárez.

Los pumas ganadores de plata fueron: **Adalberto Muñoz Negri** (1.19.44) en Slalom 200 m., para Veteranos mayores de 65 años; Raúl Calderón 2° sitio en K-1 500 m., para Veteranos mayores de 35 años (2.22.72); Marcos Alvarez, Everardo Flores, Erick León y Santiago Zamora en K-4 varonil para novatos con (2.20.56), y Luis Larios con David Barney 2° lugar en K-2 Juvenil menor (2.05.12).

Finalmente podemos mencionar que las medallas de bronce fueron conseguidas por Alejandra Cortés y Sandra Licona, en K-2 Infantil B a 500 metros (2.38.22); Erick León y Santiago Zamora, en K-2 para Novatos a 500 m. (2.24.50) y Edwin Olvera con Francisco Capultitla en C-2 Senior a 500 m (2.00.91)

Tras estos resultados, los entrenadores de los pumas Francisco Capultitla y Arturo Ferrer anunciaron la celebración de la tradicional Regata Puma que se verificará el sábado 29 de noviembre, a partir de las 9:00 horas en Cuemanco, donde estará en disputa el Trofeo "Otón Díaz Campomanes".

Por su parte, el Profesor Edmundo Ruiz Velasco invita por este medio a todos los hijos de los profesores y trabajadores del STUNAM, para que conozcan y participen en este emocionante deporte cuyo requisito indispensable es el de SABER NADAR.

Sobre esta nueva opción deportiva que también se suma a las nuevas opciones para los hijos de los trabajadores, las clases de iniciación deportiva se llevan a cabo los sábados y domingos de las 9:00 a las 13:00 horas en la Pista Olímpica "Virgilio Uribe" de Cuemanco, para mayores informes acudir al Hangar N° 5 de Cuemanco.

¡¡¡Conózanlo y participen defendiendo los colores de la UNAM !!!

---

En la Liga de Fútbol de los Viveros

## **DIO COMIENZO LA LIGUILLA FINAL**

*Edmundo Ruiz Velasco*

Integrada por los ocho mejores equipos de la temporada regular, el pasado 24 de octubre dio comienzo la Liguilla Final por el máximo título de fútbol en **la Liga de**

**los Viveros**, también conocida como la “**Liga de las Quincenas**”, cuyas acciones se desarrollaron en los campos de la especialidad en Ciudad Universitaria.

Por tal motivo, los primeros partidos correspondientes a los cuartos de final, tuvieron como protagonistas al Instituto de Ingeniería que derrotó por 3-1 a su similar de Vigilancia matutino; en otro cotejo Fisiología Celular enfrentó a Contaduría, mientras que el conjunto de Consejos Académicos enfrentó a Medicina.

Interesados en atender todos los detalles para garantizar el buen éxito del torneo, los representantes de la Secretaría de Deportes del STUNAM, que dirige José Zuaste Lugo, junto con Miguel Fuentes y Héctor Frías, acompañaron al titular de la Liga de los Viveros, Artemio Morales Reza, quien comentó para el Suplemento Deportivo del *Unión* que la temporada regular se desarrolló desde la 2ª quincena de enero para culminar en la 1ª quincena de octubre.

Tras esta fase de clasificación, los mejores equipos que llegaron a la etapa final disputarán el título de la temporada 2008 entre la 2ª quincena de octubre y la 2ª quincena de noviembre, motivo por el cual se espera una emotiva final para conmemorar así sus 12 años de vida.

Emocionado por recordar los primeros juegos que marcaron el comienzo de la Liga de los Viveros, su promotor -Artemio Morales- irradiaba una mirada de felicidad al comentar los principales propósitos que lo impulsaron a organizar este proyecto deportivo en su dependencia. “Fue en el año de 1994, cuando fungía como delegado de Viveros, cuando se jugaba el *Torneo de la Amistad* –tradicionalmente el 15 de mayo, es decir, el Día del maestro- y participaban en ese evento todos los departamentos de Obras y Conservación...”

“Sin dejar de reconocer que el evento de Conservación cumplía como una auténtica convivencia, eran demasiados los equipos que participaban -22 de Conservación y 10 de Viveros- motivo por el cual había algunas diferencias que los llevaron a dividirse y con ello a separarse virtualmente del torneo, para dar paso a su Primer Campeonato de Viveros”

La primera temporada contó con 10 conjuntos, 8 de Viveros más 2 invitados que fueron los representativos del IIMAS y Actividades Deportivas. Así, desde aquellos días hasta la fecha, se han sumado otras dependencias hasta llegar a contar con 36 equipos, 18 en la Primera División y 18 en la Segunda; 35 son de Ciudad Universitaria y únicamente uno de las dependencias periféricas: la Escuela Nacional de Artes Plásticas de Xochimilco.

Continuando con su amena plática, Artemio consideró que el trabajo no ha sido fácil pero, a pesar de todo, señaló que entre los beneficios más notables que se han logrado -con el desarrollo de la "Liga de las Quincenas"- destacan la buena disciplina y relación amistosa entre todos los jugadores de la liga. En este sentido, hay que partir de las malas costumbres que tenían los jugadores de antes, quienes buscaban con el juego un pretexto para celebrar con unos "alcoholes" al término de los partidos, ya fuera por el triunfo, el empate o la derrota. Cualquier pretexto era bueno para fomentar esas costumbres –que no se combinan con el deporte- y con ello echaban por tierra las mejores intenciones de buscar mejorar su condición física, amén de que, lejos de conseguir armonía laboral, se propiciaban conflictos familiares y de amistad.

Para fortalecer la decisión de acabar con esas costumbres equivocadas, se fueron incorporando otras actividades como torneos de frontón, ajedrez y frontenis, además de dos carreras atléticas al año, y eso ha sido posible gracias a los apoyos que les dan las autoridades de la dependencia, la delegación sindical de Viveros y el propio STUNAM a través de la Secretaría de Deportes.

"Quiero destacar – agregó Morales – que un apoyo fundamental ha sido el trabajo con José Luis De la Cruz, comisionado de Conservación y Mantenimiento, con quien se esta tratando de concretar un proyecto muy ambicioso, a saber, el de la organización de una Mini- olimpiada"

Por lo que toca a la Liga, esperamos seguir creciendo y, de ser posible, llegar a 40 equipos en 2009 además de que parece factible que para 2010 integremos ya la 3ª División. Por el momento, desde esta nueva tribuna de expresión, queremos invitar a todos los compañeros para que se acerquen a los campos de futbol de Ciudad Universitaria y disfruten con nosotros las emociones que les ofrecen las finales del futbol en la comúnmente llamada "Liga de las Quincenas" del STUNAM.

---

### **¿SABIAS QUÉ?**

Para medir tu ritmo cardiaco....

...hay que localizar la arteria radial (muñeca) o carótida (cuello) y contar durante 15 segundos el número de pulsaciones y multiplicar estas por 4 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

...hay que localizar la arteria radial (muñeca) o carótida (cuello) y contar durante 6 segundos el número de pulsaciones y multiplicar estas por 10 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

---

**A la base trabajadora de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM**

**Por este medio se hace una atenta**

**INVITACIÓN**

**para que participen en el  
"Tazón de la Tortilla" de Football Americano  
en el que jugarán  
"Bulldogs" de la DGADyR  
vs.  
los "Guerreros" de la DGOyC**

**Dicho encuentro se celebrará el próximo 9 de diciembre en el Campo 5 de CU.**

**Los registros y entrenamientos se llevan a cabo  
en el Campo 5, de las 15:00 a las 17: 00 horas**

**Requisitos: Talón de cheque y credencial vigente.**

**Los interesados se deben reportar con el Coach Oscar Clavellina**

**!!! Insíbete y Participa!!!**

---

***DE CASSIUS A ¡CAAASI!***

*Stac Añón*

**II**

...también me gustaba el box y le tupía tan duro que mis amigos me pusieron *El Casius* pero después de aquella bronca que te voy a contar pus ya nomás se me quedó *El Caaasi* porque caaasi le gano al Calvo que no le decíamos así por pelón sino porque así se apellidaba... ps resulta de que el direc de la secu era no se si buena o mala onda pero como sabía que entre los alumnos había uno que otro medio broncudo tenía unos guantes de box bien chidos y cuando había una bronca ps se los pedíamos y hasta él organizaba todo para que fuera limpio y derecho... me acuerdo que había uno que andaba nomás perreando a ver quién con quién se topaba y hasta una vez me hizo que me aventara un tirito con uno de mis mejores amigos ¡chaaale! pero pus había que atorarle o te daban pamba loca... el caso es

que una ocasión en que el maestro de español hizo un concurso de ortografía para escoger a dos alumnos que iban a representar a nuestra escuela en un concurso intersecundarias, quedaron como los mejorcitos del grupo dos chavas y tu servilleta... una era Hortensia que sacó diez y que estaba bien chula y la otra fue Zoila que era bien desmadre y no era tan aplicada pero que sacó nueve punto ocho y yo que también saqué nueve punto ocho... ya luego que nos calificó el maestro nos fue dando uno por uno nuestros exámenes y me dijo que mi único error había sido el no haberle puesto el tilde al pronombre *él* que era la última palabra del examen... ya luego que nos dijo que había que desempatar a los segundos lugares y que el asunto estaría entre Zoila y yo y que nos iba a poner el mismo examen luego de que regresáramos del descanso yo me salí del salón y el Calvo se me acercó con otros y me dijo que si no ganaba me iban a echar al tambo de la basura... para colmo ese día teníamos deportes y andábamos de blanco pero ni me agüité ni nada... y ps como era de esperarse yo gané porque saqué diez y Zoila creo que sacó cuatro. Y cuando el maestro dijo las calificaciones escuché que la Zoila dijo *¡le di chance!* pero luego se supo que le había copiado a Hortensia porque se había sentado junto de ella... pus te cuento que cuando el maestro dijo nuestras calificaciones el Calvo pegó un gritote y se me dejó ir para abrazarme pero con tanta emoción que el muy bruto se cayó y me tiró a mí también y yo para quitármelo de encima que le pongo unos cates y que él me los regresa y luego que ya nos separaron que me dice *a la salida* y yo que le contesto *órale*... luego el maestro nos regañó y nos dijo que las cosas no se resolvían a golpes y que mejor era hablar y otras linduras por el estilo pero pus ya estábamos entrados y ya a la salida mis cuates que se me juntan y que me dicen que al Calvo lo estaban aconsejando de cómo pegarme y yo pensé que nel porque iba a ser un tiro limpio... en realidad esperaba ver al director pero nel, aunque sí prestó los guantes y que me los comienzan a poner y vi que al Calvo también... y luego que miro que la calle estaba repleta de los de la escuela porque quién sabe cómo se corrió la noticia de que El Casius se iba a pelear con el Calvo y casi toda la escuela salió a ver y que empezamos, yo acá bailando como El Casius Clay bien fantochón subiendo y bajando la guardia y acercándole la cara al Calvo y en una de esas que lo prendo con un derechazo bien puesto y todos que gritan *¡ahhh!* y que me revira y que le reviro con el *uno-dos-tres* y que lo tiro y que oigo que uno le decía *¡como te dijimos Calvo como te dijimos!* y entonces que se para y que me tira un patín y yo todavía de pentonto que le digo que limpio y que me tira otro patín y que me le dejo ir cate tras cate pero que se enconcha y que me avienta y que brinca y que me pone otro patín entonces yo que me lo amarro y soltándolo apenas pude darle un derechazo y que me revienta un rodillazo y allá donde te conté y que me doblo y ya entonces mis cuates que me rodean y que le dicen que *yastuvo yastuvo la bronca era limpia* y pus que la paran... pero uno de mis cuates me dijo "qué madriza le había yo puesto al Calvo y que no importaba que hubiera peleado sucio porque yo le había ganado a la buena y me engordaron el ego"...pero como cosa de chavos ya luego el Calvo y yo nos hicimos cuates con un *ai muere ¿no?...* pero ya de ahí me

comenzaron a decir *El Caaasi*...¿lo del concurso?... ah sí...pus fijate que sí fuimos la Hortensia y yo pero no ganamos nada... **¡Bendito sea Dios!**

---

## **EL MASAJE NUESTRO DE CADA DÍA**

*Prof. Manuel Cipriano Sánchez Martínez,  
Lic. María del Carmen Hernández Cervantes y  
Lic. Ileri Sánchez Cervantes*

*¡Hola! Soy tu "masajito de harina que te aliviana la vida día tras día". Este es precisamente el momento más anhelado por ti, para que te olvides de todas tus penas y quebrantos. ¿Ya estás bañadito? ¿Ya desconectaste tu celular o el teléfono? ¿Pusiste todos los pendientes en espera? ¡Bien hecho! ¡Ahora apúrate!.. Si el espacio, el tiempo o el clima lo permiten: quítate la mayor cantidad de ropa posible, puesto que un rico masaje te aguarda.*

### **PRIMERA PARTE**

Considerando al masaje desde el punto de vista de la medicina física, debemos entender que el **masaje o gimnasia pasiva** es una terapéutica física especial constituida por un conjunto de movimientos mecánicos de distinto género e intensidad, que para su praxis se divide en dos grandes vertientes: la primera se refiere al masaje que se practica con las manos (codos, antebrazos, puños, rodillas e incluso pies), y que genéricamente se denomina masaje natural o masaje manual. La segunda consiste en el masaje que se lleva a cabo con instrumentos simples o especializados. A los masajes así practicados se les denomina artificiales o instrumentados. En el momento en que se aplican a regiones limitadas del cuerpo, se denominan **masajes parciales o zonales**, y cuando se administran a la totalidad del cuerpo se nombran como **masajes generales**.

El masaje nace con el hombre mismo como una "curación básica" utilizándose primordialmente para combatir el dolor. Por ejemplo como respuesta instintiva a los golpes, mediante el ensayo/error, muy pronto se percató de que el sobarse constituye una forma elemental de anestesia local, que se transformó muy pronto en una herramienta muy "a la mano" a efecto de lidiar contra malestares diversos. En la actualidad continuamos utilizando esta "arma" con qué enfrentar el diario trajinar ya sea en la casa, en el campo, en el trabajo, en la actividad deportiva, en los accidentes, en las enfermedades y en el sinfín de circunstancias en las que nos llegan a poner tarde o temprano esta aventura que se llama vida: ¡hasta en las guerras! Poco a poco, el masaje comenzó a sistematizarse como un gran remedio para enfrentar los diversos percances que invariablemente nos acompañan durante algunos momentos de nuestra existencia, y comenzaron a implementarse los masajes como un excelente remedio terapéutico, y por lo tanto como un analgésico

eficaz. Pero creció su papel y fue desarrollándose también como un procedimiento de comunicación sin palabras y más particularmente, como un modo de expresar amor, cariño y comprensión, como por ejemplo lo constituyen sin duda las caricias que prodiga una mujer a su pareja, o una madre a su hijo, e incluso a su mascota. Es conocido que en el transcurso de la historia, el masaje fue practicado e implementado por la mayoría de todos los pueblos de la antigüedad. Por ello, ningún pueblo o comunidad alguna puede adjudicarse la paternidad de esta sui generis disciplina.

Remontándose atrás en el tiempo, es posible encontrar vestigios del masaje llamado natural en todas las comunidades primitivas del mundo y aún hoy, es posible encontrar este tipo de actividad manual en algunas regiones del continente africano y australiano no tocadas por la “moderna civilización”.

De la sistematización del masaje como actividad específica, queremos señalar que solamente existen seis tipos de masaje: **1) los masajes naturales, 2) los masajes tradicionales, 3) los masajes occidentales, 4) los masajes orientales, 5) los masajes neoreichianos y 6) los masajes estrambóticos.**

**1) Los Masajes Naturales** comprenden, como ya lo señalamos antes, a todas las caricias, los sobeos, los amasados, las frotaciones e incluso pequeños golpeteos que se proporciona cualquier persona a sus congéneres sin importar la técnica o estilo alguno, ya que lo trascendental en esta variedad del masaje es brindar consuelo o alguna clase de cariño.

**2) Los Masajes Tradicionales** engloban todas aquellas manipulaciones que se van transmitiendo de una generación a otra a través de ritos, usos y costumbres.

**3) Los Masajes Occidentales** incluyen todas y cada una de las variedades de masaje que han surgido en el desarrollo de la cultura del llamado “viejo continente”, iniciando con la cultura griega, dentro de toda su concepción del tiempo/espacio en relación con el cuerpo. A los griegos le siguieron los romanos, los galos, los anglos, los sajones hasta concluir con los nórdicos y los rusos. Todo el enorme conjunto de diversidad de estilos, formas y aplicaciones del masaje, tan propias y específicas de cada uno de estos pueblos, generaron el cimiento del masaje **Holístico y Ecléctico** que tuvo desarrollo posterior, después de un largísimo trayecto en el llamado “nuevo continente”.

**4) Los Masajes Orientales** tienen sus raíces en los masajes que surgieron con las grandes civilizaciones de la antigüedad: Egipto, Mesopotamia, la India y la China Milenaria. En la actualidad, es posible admirar en los frescos egipcios y babilónicos, testimonios de que el masaje estuvo presente.

**5) Los Masajes Neoreichianos** reúnen todas las clases y variedades de masaje que se iniciaron desde la época de la segunda guerra mundial hasta nuestros días. Se les otorga el apelativo de neo por nuevo y Reichianos, porque tiene su origen en las ideas del Dr. Wilhelm Reich (pensador, científico, inventor y creador de la terapia conocida como "*vegetoterapia*", y así mismo descubridor del "*orgon*" –bioenergía presente en todos los seres vivos), quien fue de los primeros en demostrar científicamente que el músculo y la mente tienen un significado que va más allá de los conceptos, al enunciar que "*músculo rígido mente rígida, y mente rígida músculo rígido*", encargándose de demostrarlo durante toda su vida y lográndolo, al señalar que un cuerpo inflexible no solamente es rígido físicamente, sino que también lo es mentalmente; así mismo, que una persona enferma no tan sólo lo está físicamente, sino también mental y espiritualmente. Esto nos ha llevado a la idea de que la postura física que guarda el individuo al pararse, sentarse o acostarse, es la postura que guarda en la propia existencia. Esto significa que si las personas caminan sin energía, con desgargo o mostrando cansancio (es decir, si caminan mal), así también avanzan con dificultades por la vida. Por lo mismo, la capacidad de respuesta física es semejante a la capacidad de respuesta mental y, según muchos de los seguidores de Wilhelm, Reich, a la capacidad de respuesta emocional. La postura ya sea durante la actividad o la estática, dice bastante de nuestro comportamiento, e insistimos: si una persona es rígida físicamente, en esa misma medida será rígida también mental y espiritualmente.

**6) Los Masajes Estrambóticos** encierran todos esos "masajes un tanto cuanto raros y exóticos", que carecen de fundamentación primordialmente científica para ser desglosados de manera racional y sistemática.

---

## **¿TODAVÍA PEDALEAS?**

*Emmanuel Mora Vivas*

El ciclismo es uno de los pocos deportes que personas de toda edad pueden practicar y que trae consigo una serie de beneficios para el *fitness* y la salud. Es excelente para fortalecer el sistema muscular, mejorar el sistema circulatorio, **reducir** los niveles de estrés así como el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Veamos algunos otros beneficios de este gran deporte:

- **Contribuye al rejuvenecimiento.** Cualquier ciclista adulto, hombre o mujer, puede tener la misma condición física que una persona 10 años menor que él.

- **Incrementa la resistencia.** Cualquier ciclista adulto, hombre o mujer, puede correr cuatro veces más rápido que otra persona, usando la misma cantidad de energía.
- **Previene la obesidad.** Una sesión de media hora de ciclismo puede **quemar 8 calorías por minuto**, el equivalente a **11 Kg de grasa** en un año si se practica con regularidad.
- **Facilita la absorción de la vitamina D.** Hace que quienes lo practican, se expongan más al sol y por lo tanto absorban mejor esta vitamina que ayuda a mantener la cantidad adecuada de calcio y fósforo en la sangre. Por lo tanto es un gran auxiliar para prevenir enfermedades como la osteoporosis, el cáncer de próstata y el cáncer de seno.
- **Ayuda a perder peso y evita el rebote.** Permite quemar calorías, eleva el ritmo metabólico y estimula la sudoración, la cual ayuda a eliminar las toxinas y obliga a reemplazar los líquidos perdidos. Por ello, el ciclista debe hidratarse bien, tomando agua limpia.
- **Reduce el dolor de espalda y las articulaciones.** Fortalece los pequeños componentes cartilaginosos que soportan cada vértebra de la columna, así como las articulaciones de las rodillas, gracias a que el movimiento que produce ayuda a proveer a los discos y los cartílagos de los nutrientes que necesitan.

Finalmente, la práctica de la pedaleada en grupos, como casi todo el deporte, ayuda a la convivencia que es tan placentera y grata para los sentidos. Estate pendiente, pues próximamente se avisará del inicio de este deporte en nuestro sindicato.

---

## ESTAR EN FORMA

*María de Jesús González*  
*Delegada ZAR-C2*

El entrenamiento suele relacionarse con deportistas de alto rendimiento, realizado en función de su competición.

Pero su auténtico concepto se hace extensivo a cualquier persona que desee llevar a cabo un ejercicio físico planificado en forma regular con el fin de optimizar su condición orgánica y motora.

*"ESTAR EN FORMA"* no es otra cosa que el incremento del potencial físico. La adaptación al esfuerzo requiere un incremento paulatino de las cargas de trabajo. Así, en el caso del deporte de alto rendimiento los niveles de entrenamiento son muy elevados, mientras que los deportistas de nivel medio o personas que realizan deporte por salud, la finalidad es alcanzar volúmenes e intensidades de trabajo que por ningún motivo provoquen estrés.

Entendiendo que la respuesta de cada individuo es diferente, debes recordar que tu entrenamiento tiene que ser individualizado, modificándose en función de la respuesta de tu organismo. Es interesante tener en cuenta que a la secreción hormonal propia de la pubertad se le une en las etapas de desarrollo, la producción de la hormona del crecimiento (gh) favorecida por el ejercicio físico.

Es muy recomendable que si tus hijos adolescentes no practican un deporte de competición, realicen por lo menos, actividades de carácter aeróbico y de fortalecimiento general, sin olvidar los ejercicios de elasticidad. Todo esto es fundamental para el adulto que algún día será.

---