



El TEC promueve la actividad física realizando diversas actividades dentro de la Institución. (Foto: Clásica Atlética TEC / Archivo OCM)

Beneficios de la actividad deportiva y la recreación en la productividad de las personas (La Voz del TEC)

30 de Marzo 2017 Por: [Geovanni Jiménez Mata](#) ^[1]

Les invitamos a escuchar el espacio radiofónico La Voz del TEC, un programa en el cual investigadores y otros profesionales de la Institución dan a conocer las diferentes acciones que se realizan y su impacto nacional e internacional.

En esta ocasión, el **doctor Biery Loaiza, coordinador de la Unidad de Deporte del TEC**, explica cómo el realizar ejercicio incide de manera directa y positiva en la productividad de una persona. Además, el experto brinda algunos **consejos para no claudicar en la práctica del deporte**.

La Voz del TEC se transmite todos los martes a las 3:00 p.m. por la frecuencia 96.3 FM de Radio Centro.

A continuación, puede escuchar la edición del 28 de marzo:

Source URL (modified on 04/10/2018 - 08:58): <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/1793>

Enlaces

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/geovanni-jimenez-mata>