UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# ¡Aprenda un deporte y ejercítese en la UCR!

## Para efectos recreativos la Institución brinda la posibilidad a estudiantes, funcionarios y particulares de aprender alguna disciplina deportiva y ejercitarse

30 OCT 2018 Vida UCR

El gimnasio de Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos y su Área de Recreación ofrece una clase para personas mayores de 50 años. Karla Richmond

La Universidad de Costa Rica (UCR), a través de la Unidad de Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos, de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), brinda la posibilidad a estudiantes, funcionarios y particulares de aprender algún deporte que le permita liberar estrés y recrearse.

**Para estos efectos el Área de Recreación cuenta con 12 programas**, de los cuales hay dos que son específicos para estudiantes y 10 para todo público mayor de 18 años.

Según comentó Milagro Rodríguez Miranda, coordinadora del Área de Recreación, la idea de estos programas es que las personas mejoren su condición de salud y a la vez que puedan recrearse al aprender alguna disciplina deportiva, o mejorar su condición física en el gimnasio.

Para estos efectos, se cuenta con instructores profesionales con énfasis en cada una de las disciplinas, pues la idea es que las personas aprendan sobre el deporte que escogen.

## Competencia e integración

Tanto los **Torneos deportivos internos**, como el **Programa de líderes recreativos** son específicamente para estudiantes de la Institución.

En el caso de los torneos internos, Rodríguez comentó que se realizan en cada semestre, por ejemplo en el primer ciclo se hicieron competencias de fútbol, voleibol y baloncesto, así como voleibol mixto y participaron alrededor de 1.020 estudiantes.

Mientras, en el segundo semestre se han efectuado torneos de fútbol sala, tanto femenino como masculino, así como voleibol mixto y participan 840 estudiantes.

Un aspecto importante que destacó Rodríguez es que la participación del estudiantado en estos torneos es constante, pues se muestra una gran permanencia, iniciando y concluyendo generalmente todos los participantes.

Según se menciona en el sitio web institucional, estos torneos le permiten al estudiantado "liberar el estrés, fortalecer los valores y las habilidades que le permita un mejor desarrollo personal y profesional".

El otro programa que es específico para los estudiantes es el de Líderes recreativos, el cual busca romper el hielo, la integración y fortalecer el trabajo en equipo por medio del juego, comentó Rodríguez, lo cual se hace tanto con grupos de la comunidad estudiantil, como incluso con personal administrativo de la Institución.

Para estos efectos las unidades hacen una solicitud a la Unidad de Programas Deportivos y Recreativos y se pide un día de Recreación, se explica qué es el objetivo que se busca y la cantidad de personas que participarían.

A partir de ello se les programa una sesión que es realizada por personal del Área de Recreación, en conjunto con los líderes recreativos, que son estudiantes quienes se han ido formando en el tema y colaboran en el manejo de los grupos y las diferentes dinámicas que se les realizan. Actualmente hay entre 35 a 40 líderes recreativos que apoyan de forma ad honoren a las actividades propias de recreación lúdica.

De acuerdo con información del sitio web de la Institución "este programa pretende favorecer el desarrollo de valores, capacidades, habilidades y competencias de los estudiantes y demás miembros de la comunidad universitaria de forma integral, mediante la utilización de herramientas como actividades físicas recreativas, convivios y campamentos".

## ¡A ejercitarse!

Para estudiantes, personal administrativo y docente y particulares la **Unidad de Recreación ofrece 10 programas deportivos abiertos a todo público**. Entre ellos el ciclismo estacionario, el montañismo, Jiu-Jitsu, Coreografía aeróbica, Taekwondo y tiro con arco.

Asimismo, se tiene el gimnasio universitario, el cual incluye pesas, aeróbicos y ciclismo estacionario y funciona de lunes a viernes de 6 a.m. a 8:45 p.m. y sábados de 8:00 a. m. 1:00 p. m. y se ofrece natación, acondicionamiento físico en el agua y yoga.

En el caso del gimnasio, quienes se inscriban debe ser mayores de 18 años e incluso hay acondicionamiento para personas mayores de 50 años, donde asiste en la actualidad gente de más de 85 años.

De hecho, uno de los aspectos que destaca Rodríguez es que  al gimnasio no se va a entrenar sino por razones de salud, que es uno de los objetivos que busca el Área de Recreación.

Para participar en cualquiera de esas disciplinas se debe cancelar un costo diferenciado para estudiantes (sean de la UCR, UNA, UNED, UTN o TEC)  o particulares (esta última también incluye al personal docente y administrativo), recursos que son administrados por la Asociación Deportiva y son utilizados principalmente para el pago de salarios a los instructores e instructoras, así como para el mantenimiento de los distintos equipos.

Los principales motivos por los cuales las personas asisten a ejercitarse son precisamente para liberar estrés, mejorar su condición física o aprender una disciplina o deporte, según lo revelan varias encuestas para medir la calidad del servicio, a los instructores y las instalaciones, comentó Rodríguez.

El personal que enseña cada una de las disciplinas, además de ser especialista en esta, debe presentar un plan de trabajo, así como un informe de labores durante el mes.

**Para participar en cualquiera de estos programas se requiere matricular en los primeros tres días del mes**, ya que este monto incluye un seguro que cubre cualquier eventualidad que ocurra durante la práctica del deporte y por ello debe reportarse mensualmente al Instituto Nacional de Seguros (INS) a las personas inscritas. Esto no aplica para los estudiantes, pues ya cuentan con un seguro durante los ciclos lectivos.

Nidia Burgos Quirós
**Periodista, Oficina de Divulgación e Información**
nidia.burgos@ucr.ac.cr