UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Reto de Ejercicio Voluntario promueve hábitos y estilos de vida saludables

26 estudiantes del Programa de Voluntariado participaron de esta iniciativa en movimiento

14 AGO 2020 Vida UCR

Guisella Solís Quiñones y Valentina Ávila Solís participaron de la iniciativa de Reto Voluntario .

Con el objetivo de fortalecer los estilos de vida saludable en la población estudiantil, el Programa de Voluntariado realizó el “Reto de Ejercicio Voluntario”, iniciativa mediante el cual se invitó a estudiantes a realizar actividad física durante dos semanas continuas.

El reto se llevó a cabo de forma virtual del 27 de julio al 7 de agosto y contó con la participación de 26 estudiantes del Programa de Voluntario. Este reto consistió en realizar 10 sesiones de ejercicios funcionales,cardio, zumba, pilates, yoga, entre otros.

Las sesiones de ejercicios fueron impartidas por la instructora Sigrid Vargas Méndez, Bachiller en Ciencias del Movimiento Humano de la Universidad de Costa Rica. Adicionalmente, se le brindó a cada estudiante que concluyó el reto, una consulta virtual con las profesionales en nutrición Laura Solano Villalobos y Natalia Salazar Valverde, ambas graduadas de la UCR.

La Licda. Lupita Abarca quien es la Coordinadora General del Programa de Voluntariado, mencionó que esta iniciativa forma parte de una serie de proyectos virtuales que realiza este Programa en medio de la crisis sanitaria que enfrenta el país para coadyuvar a la población estudiantil a mejorar su calidad de vida y propiciar oportunidades de aprendizaje, que al mismo tiempo brindan espacios de esparcimiento y socialización dentro del contexto de aislamiento que impide vivir la experiencia de vida universitaria más allá de las aulas.

Estudiantes de Voluntariado siguen trabajando en diferentes proyectos desde la modalidad virtual.

En el reto se contó con la participación de Guisella Solís Quiñones y Valentina Ávila Solís, madre e hija, ambas estudiantes de la Universidad de las carreras de Licenciatura en Artes Dramáticas y Bachillerato en Inglés, respectivamente, las cuales manifestaron que esta iniciativa fue una gran oportunidad para aprender y entender la importancia del ejercicio diario para la salud física y mental.

“Les agradecemos muchísimo porque esta iniciativa nos ayudó a ser más fuertes tanto en nuestra relación de madre e hija como en nuestra salud” afirmó Solís.

Por su parte la estudiante de Biología, Xaviera Amador, indicó: “Me siento llena de energía para iniciar este nuevo semestre, de fijo seguiré haciendo ejercicio”.

Durante el primer ciclo lectivo y el receso de medio año, el Programa de Voluntariado de la UCR realizó en total 43 proyectos virtuales con la participación de 666 estudiantes. Algunas de las actividades realizadas en esta modalidad fueron: talleres, conversatorios, charlas, cineforos y actividades lúdicas; los cuales se abordaron desde una amplia variedad temática, que incluyó elementos que van desde un taller de huertas caseras y compostaje, clases básicas de LESCO, charla sobre prevención y tratamiento de mordeduras de serpientes, meditaciones guiadas, clases de yoga hasta talleres básicos de aplicación Canva y fotografía con celular.

Tatiana Carmona Rizo
Periodista Vicerrectoría de Vida Estudiantil
jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr

Etiquetas: estudiantes, voluntariado, iniciativa, salud, habitos, saludables.