



La UCR abre nuevamente sus circuitos biosaludables

10 JUN 2022

Vida UCR



Estudiantes de la UCR realizaron una demostración sobre el uso adecuado de cada una de las máquinas que conforman los circuitos biosaludables

Karla Richmond

Con el objetivo de **ofrecer espacios al aire libre para la promoción de la salud, la recreación y el bienestar en general**, este viernes 10 de junio, la Oficina de Bienestar y Salud junto con la Rectoría realizaron el acto oficial de reapertura de los **circuitos biosaludables** de la Universidad de Costa Rica.

Gracias a esta iniciativa la comunidad universitaria y las personas de las comunidades cercanas al campus Rodrigo Facio podrán **disfrutar nuevamente de estos espacios** considerados por la gran mayoría como **puntos de encuentro, zonas de calentamiento y gimnasios al aire libre**, en los cuales se promueve la sana convivencia y la salud física y mental.

Los circuitos biosaludables UCR son espacios verdes ubicados a lo largo del campus Rodrigo Facio y de las diferentes sedes universitarias, en los cuales las personas pueden relajarse, hacer pausas activas, leer, descansar y compartir con otras personas. La propuesta es única en el mundo, ya que las máquinas de estos circuitos fueron adaptadas por expertos y profesionales de la UCR, a las necesidades físicas y mentales de las personas usuarias.



El Rector de la Universidad de Costa Rica hizo un llamado a la comunidad universitaria a aprovechar los espacios para la recreación y el deporte que ofrece la institución: "regalarnos tiempo, y regalar tiempo de calidad a las demás personas, es uno de los más preciados obsequios que podemos hacer. Por eso, les animo a regalarse y regalar un poco de su valioso tiempo, en honor a la salud y a los reencuentros, aprovechando las mañanas soleadas o las tardes de viento, justo antes de las lluvias, para disfrutar a plenitud la vida" dijo Gutiérrez. Karla Richmond

En ese sentido, el Dr. Gustavo Gutiérrez Espeleta, Rector de la Universidad de Costa Rica aseguró que la institución se enorgullece de **utilizar su conocimiento para favorecer y brindar oportunidades para la movilidad activa y para la promoción de estilos de vida saludables.**

"Estos espacios no solo se componen de máquinas adaptadas por especialistas de las Ciencias del Movimiento Humano y de Ingeniería de esta Universidad a las necesidades biomecánicas de las personas costarricenses, sino que también incluyen un espacio para descansar, leer y compartir con otras personas. En síntesis, son el **espacio ideal para volver a encontrarnos con nosotros mismos y con los demás**" aseguró Gutiérrez.

Además, la Dra. Pamela Sanabria Moya, jefa de la Oficina de Bienestar y Salud expresó que este tipo de entornos saludables forman parte de las acciones desarrolladas por la Universidad de Costa Rica en aras de fortalecer las políticas de promoción de la salud, desde **ambientes favorecedores del desarrollo de actitudes personales, la acción comunitaria y la calidad de la vida.**



La Dra. Pamela Sanabria, jefa de la Oficina de Bienestar y Salud aseguró que los circuitos biosaludables son una muestra de las acciones UCR a favor del bienestar integral de la comunidad universitaria y público en general. Karla Richmond

“Espacios públicos como estos propician e influyen el desarrollo de una vida plena asociada a prácticas saludables, esto debido a que contribuyen al bienestar tanto individual como colectivo, proporcionando condiciones que potencian la salud integral; posterior a la experiencia de la pandemia, estos ambientes favorecedores resignifican prácticas con el afán de construir y reafirmar estilos de vida que conduzcan al desarrollo de todas las potencialidades de la persona” manifestó Sanabria.

Por su parte, Juan Carlos Calderón Camacho, vecino de Montes de Oca manifestó que se siente muy feliz y emocionado por volver a usar los circuitos biosaludables UCR, ya que es una forma de ejercitarse, distraerse y trabajar en su salud mental.

“Estas máquinas que están aquí son importantísimas para todas las personas, adultos mayores, niñas y niños y gente joven, son espacios a campo abierto, donde uno puede hacer ejercicio y relajarse escuchando los pajaritos y respira aire fresco, y que los tenemos gracias a la Universidad de Costa Rica abiertos a todo el público, por eso es que pienso que todas las personas tenemos que cuidarlos, porque nos dan salud, alegría, aire puro, música y tantas cosas” afirmó Calderón.

Los circuitos biosaludables están ubicados en todas las sedes de la UCR y cuentan con una fuente de agua, bancas para descansar y las máquinas están rotuladas con las instrucciones sobre su adecuado uso.



El M.Sc. Juan Manuel Camacho, recreacionista de la Oficina de Bienestar y Salud es el promotor principal de la iniciativa de los circuitos biosaludables UCR, él manifestó que las máquinas fueron ideadas de manera tal que las personas usuarias puedan trabajar distintas partes de su cuerpo.

Karla Richmond



El acto de reapertura de los circuitos biosaludables fue presidido por el Dr. Gustavo Gutiérrez Espeleta, Rector UCR; y la Dra. Pamela Sanabria Moya, jefa de la Oficina de Bienestar y Salud Karla Richmond



El campus Rodrigo Facio cuenta con un total de 6 circuitos biosaludables en los cuales la comunidad universitaria y público general pueden ejercitarse y recrearse. Karla Richmond

[Tatiana Carmona Rizo](#)

Periodista Vicerrectoría de Vida Estudiantil

jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr

Etiquetas: [circuitos](#), [biosaludables](#), [salud](#), [ejercicio](#), [bienestar](#), [comunidad](#), [universitaria](#), [recreacion](#), [salud mental](#), .