

La UCR se declara institución promotora de la actividad física, el deporte y la recreación

El estilo de vida moderno caracterizado por largas horas de trabajo inactivo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de actividad física ha generado una serie de efectos nocivos para la salud y el bienestar de las personas

2 MAR 2024



La UCR ha establecido que sus instalaciones son un entorno al servicio de la actividad física de todos sus territorios.

Foto: [Laura Rodríguez](#).

El Consejo Universitario (CU) declaró a la Universidad de Costa Rica como una institución promotora de la actividad física, el deporte y la recreación. Esta declaratoria institucional busca fortalecer la salud integral de la población universitaria y nacional. Por tanto, **las diferentes unidades administrativas, académicas y de investigación de la institución deben impulsar el deporte y la recreación entre los miembros de la comunidad universitaria y extrauniversitaria.**

En su sesión N.º 6773, ARTÍCULO 9, el CU fundamenta esta declaratoria, entre otras, en que **“la actividad física, el deporte, el ejercicio y la recreación promueven la salud integral, el desarrollo cognitivo en adultos de todas las edades; previenen y tratan enfermedades como distrés, burn-out, depresión, ansiedad y trastornos mixtos de ansiedad y depresión; además, impactan positivamente el bienestar individual y colectivo, variando entre sí a nivel de estructura, intensidad y competitividad”.**

También, señala la declaratoria que la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su reporte [“Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030”](#), plantea que las políticas orientadas al incremento en la actividad física pueden contribuir a la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible para el año 2030. Asimismo, resalta que **la inactividad física y el sedentarismo repercuten negativamente en los sistemas sanitarios, el medio ambiente, el desarrollo económico y la calidad de vida.**



Las políticas institucionales 2021-2025, en su eje sobre Bienestar y Vida Universitaria, buscan facilitar a los diferentes sectores de la comunidad universitaria el acceso a espacios orientados a estimular estilos de vida saludable.

Foto: [Archivo OCI](#).



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física repercute negativamente en los sistemas sanitarios, el medio ambiente, el desarrollo económico y la calidad de vida.

Por medio de instancias como la [Oficina de Bienestar y Salud](#), la [Escuela de Educación Física y Deportes](#) (Edufi) y el [Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano](#) (Cimohu) la universidad desarrolla cursos, talleres, investigaciones y firmas de convenios, dirigidos a promover el movimiento y la recreación, conduciéndola a importantes resultados en el bienestar físico, cognitivo, emocional y social de la población universitaria y nacional.

Finalmente, con esta declaratoria, el Consejo Universitario se comprometió a apoyar la creación del Programa Institucional para Personas más Activas, a cargo del Cimohu, la Edufi, el Programa de Posgrado en Ciencias del Movimiento Humano, la [Escuela de Tecnologías en Salud](#), la [Escuela de Enfermería](#), el [Centro de Investigación en Cirugía y Cáncer](#), el [Centro de Investigación en Cuidado de Enfermería y Salud](#), el [Centro de Investigación en Neurociencias](#), y la [Escuela de Nutrición](#), cuyo objetivo primordial será promover una mayor y mejor práctica del ejercicio físico en la población costarricense.



[María Encarnación Peña Bonilla](#)

Periodista Oficina de Comunicación Institucional
Áreas de cobertura: educación y estudios generales

maria.penabonilla@ucr.ac.cr

