

Circuitos Biosaludables.

A mover el cuerpo en todas las sedes universitarias

La **Unidad de Promoción de la Salud UPS-OBS** en coordinación con la **Oficina de Servicios Generales OSG** y otras entidades, hicieron realidad el proyecto **Circuitos Biosaludables-UCR**, para el servicio de toda la comunidad universitaria de la **Universidad de Costa Rica**.

Entre los grandes beneficios que alcanzaría la **UCR**, a través de esta iniciativa, se encuentra una población universitaria más saludable y menos sedentaria. También, el empoderamiento de las áreas poco utilizadas para realizar actividad física.

El experto en Recreación y Actividad Física de la **UPS**, también promotor de este proyecto, Juan Manuel Camacho Solano, considera que la meta es contar con espacios lúdicos y de ejercicio físico al aire libre en todos los recintos universitarios: “los **Circuitos Biosaludables** o **CB** son máquinas que sirven para la intemperie y podemos trabajar tanto el tren inferior como el tren superior. Son máquinas que tienen movimiento unísono, que solo se mueven hacia una dirección. La mecánica de uso es fácil de entender”.

Según el arquitecto Javier Campos, de la **Oficina de Servicios Generales**, de la **Universidad de Costa Rica**, “a partir del plan de movilidad que está impulsando **OSG**, se adaptaba la propuesta con los ejes que se venían trabajando. Tuvimos el apoyo de la Vicerrectoría de Administración con un presupuesto para llevar el proyecto a diferentes sedes y recintos”.

- **Un poco de historia**

Los **Circuitos Biosaludables** vieron sus orígenes en el año 2011. “Al principio no encontramos fondos para hacerlo realidad. En el 2014, se llevó el proyecto al Congreso Universitario y ahí lo acogió la **Oficina de Servicios Generales** en conjunto con la **Oficina de Bienestar y Salud**. Posteriormente, llegó el aporte económico de la Vicerrectoría de Administración y las diversas sedes; a la fecha sólo falta la sede de Golfito”, acotó el experto Camacho.

“Parte de la Promoción de la Salud es fortalecer los espacios de la Universidad, a partir de ahí, empezamos a buscar lugares donde podríamos crear un proyecto que beneficie a los estudiantes y que los funcionarios pudieran hacer no sólo actividad física sino también, espacios recreativos.

El circuito más grande se encuentra en la Sede Rodrigo Facio, en San Pedro, donde tenemos cuatro áreas disponibles. En las otras sedes se encuentra un circuito con 5 o 6 máquinas donde cada usuario puede trabajar todo su cuerpo.

En este proceso contamos con Diego Mata, un ex estudiante de la Universidad de Costa Rica, quien es Ingeniero Mecánico y construye sus propias máquinas. Logramos adaptar las máquinas con especialistas de la UCR de Terapia Física, Mecánica, Ingeniería Mecánica y Educación Física; juntos nos pusimos hacer análisis mecánicos de los movimientos que se realizan y de las características de los costarricenses.

Entre los principales movimientos por realizar se encuentra el press de pecho, press de banca, press de pierna, la bicicleta, las máquinas isométricas y en general todo tipo de máquinas con o sin movilidad.

Las máquinas fueron hechas para personas mayores de 9 años y el sistema de movimientos se adecúa a cada usuario. En un futuro vamos a construir una estación especial para personas con sillas de ruedas”, agregó Juan Manuel Camacho.

- **Grandes ventajas**

“Se puede decir que nos empoderamos de lugares para el beneficio de la salud”.

El primer CB se construyó en la zona de Artes, de la Sede Rodrigo Facio. “Era el área donde más se consumía marihuana en la UCR. Esta situación cambió radicalmente por que quienes acostumbraban a llegar con sus drogas, ahora se encuentran con un grupo de personas haciendo ejercicios, incluso, los visitan mamás con sus hijos en coche. Sin duda, ahora, “Es un espacio que se ha aprovechado, cada circuito tiene sus bancas, tomaderos de agua para personas o para animales, tienen basureros”, concluyó el especialista Camacho.

- **¿Dónde se encuentran ubicados los Circuitos Biosaludables?**

- Sede Central Rodrigo Facio, en San Pedro de Montes de Oca.
- Sede de Occidente, en San Ramón de Alajuela.
- Sede del Atlántico, en Turrialba.
- Sede de Guanacaste, en Liberia.
- Sede del Caribe, en Puerto Limón.
- Sede del Pacífico, en Puntarenas.
- Recinto de Guápiles.
- Estación Experimental Agrícola Fabio Baudrit Moreno.
- Sede Tacaes, en Grecia.

- **La Unidad de Promoción se encuentra en:**

- Web:
- Canal YouTube: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr
- Twitter: UPSalud_UCR
- Facebook: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr

Karol Alfaro Ceciliano/ Mónica Valverde Luna

E-mail:

Celular: 8998-4949