



Acuerdo del Consejo Universitario

5 de febrero de 2024
Comunicado R-22-2024

Señoras y señores:

Vicerrectoras(es)

Decanas(os) de facultad

Decana del Sistema de Estudios de Posgrado

Directoras(es) de escuelas

Directoras(es) de sedes y recintos universitarios

Directoras(es) de centros e institutos de investigación y estaciones
experimentales

Directoras(es) de programas de posgrados

Jefaturas de oficinas administrativas

Estimadas(os) señoras(es):

Reciban un cordial saludo. Les comunico los acuerdos tomados en el Consejo Universitario, sesión n.º 6773, artículo 9, celebrada el 1 de febrero de 2024. Lo anterior, en atención al punto a) de los acuerdos.

Declarar a la Universidad de Costa Rica como una institución que promueve la actividad y el ejercicio físico, el deporte y la recreación en la población universitaria y extra-universitaria.

Por lo tanto, el Consejo Universitario, **CONSIDERANDO QUE:**

1. La actividad física, el deporte, el ejercicio y la recreación promueven la salud integral, el desarrollo cognitivo en adultos de todas las edades (Loprinzi & Kane, 2015)¹; previenen y tratan enfermedades como distrés, *burn-out*, depresión, ansiedad y trastornos mixtos de ansiedad y depresión (Herring *et al.*, 2010)²; además, impactan positivamente el bienestar individual y colectivo, variando entre sí a nivel de estructura, intensidad y competitividad.

¹ Loprinzi, P. D., & Kane, C. J. (2015). Exercise and cognitive function: a randomized controlled trial examining acute exercise and free-living physical activity and sedentary effects. *Mayo Clinic proceedings*, 90(4), 450–460. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2014.12.023>

² Herring, M. P., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2010). The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: a systematic review. *Archives of internal medicine*, 170(4), 321–331.



2. 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 2030. Además, señala que la inactividad física y el sedentarismo repercuten negativamente en los sistemas sanitarios, el medioambiente, el desarrollo económico y la calidad de vida.
3. Según datos de la OMS, una de cada cuatro personas adultas no alcanza los valores recomendados de actividad física. Asimismo, el riesgo de muerte en personas con actividad física insuficiente es de un 25% aproximadamente mayor comparado a personas quienes sí cumplen con los niveles recomendados (World Health Organization: WHO, 2022)³.
4. En la actualidad, el sedentarismo se ha convertido en una preocupante crisis que afecta a millones de personas en todo el mundo, y Costa Rica lamentablemente no es la excepción. 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.
5. Existe evidencia suficiente sobre la relación entre el ejercicio y el desarrollo cognitivo vinculada al impacto positivo en la memoria, atención, procesamiento de la información, concentración, bienestar mental, neurogénesis, fomento de la plasticidad cerebral, capacidad de adaptación y respuesta a nuevas experiencias de aprendizaje.
6. En el ámbito internacional, el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva (ACSM por sus siglas en inglés) declaró recientemente la actividad física

<https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.530>

³ World Health Organization: WHO. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>



como un signo vital (American College of Sports Medicine, 2023)⁴, es decir, lo consideró como un marcador equiparable a la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la saturación de oxígeno en sangre. Lo anterior promueve interacciones entre profesionales del ejercicio y de la salud con el objetivo de garantizar una atención integral a las personas. De esta manera los proveedores de atención sanitaria podrán referir a sus pacientes a programas de ejercicio que confeccionen profesionales calificados del ejercicio. Con ello se promoverá la actividad física en la población y, por ende, su salud en general, lo que además reducirá la prevalencia de enfermedades.

7. Experiencias de otras universidades públicas estatales de Costa Rica demuestran el compromiso para la promoción del deporte y de la actividad física creativa en el estudiantado, tal como la Universidad Nacional, que ofrece servicios de asesoría en actividad física.
8. La Universidad de Costa Rica (UCR) mediante 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), entre otras instancias, ejecuta actividades dirigidas a la promoción de la actividad física, el deporte y la recreación con importantes resultados en materia de bienestar de la comunidad universitaria y extrauniversitaria.
9. La Universidad de Costa Rica actualmente tiene como parte de su malla curricular universal una actividad deportiva durante el transcurso de la carrera. Además, la UCR cuenta con la Unidad de Programas Deportivos y Recreativos y Artísticos, la Unidad de Instalaciones Deportivas y la Unidad de Promoción de la Salud, adscritas a la Oficina de Bienestar y Salud, cuya función es promover y fomentar la salud integral de la comunidad universitaria y extrauniversitaria con acciones que incluyen el deporte, la recreación y las prácticas artísticas.

⁴ American College of Sports Medicine. (2023, 5 mayo). ACSM CMS. <https://www.acsm.org/news-detail/2023/05/05/acsm-eim-achieve-major-victory-for-exercise-professionals-health-care>.



10. La UCR ha establecido que sus instalaciones son un entorno al servicio de la actividad física de todos sus territorios.
11. La UCR cuenta con el Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano, el cual está encargado de planear, desarrollar, ejecutar y difundir proyectos de investigación que ayuden a resolver problemas relevantes relacionados con tres áreas de las ciencias del movimiento humano: pedagogía del movimiento, rendimiento deportivo y ejercicio, y bienestar y salud.
12. El Dr. Pedro Carazo Vargas, coordinador del Laboratorio de Fuerza y Fisiología del Ejercicio del Cimohu, ha afirmado también que el movimiento humano trae consecuencias positivas en al menos cuatro dimensiones del bienestar humano: 1) bienestar físico, 2) bienestar cognitivo, 3) bienestar emocional y 4) bienestar social, entre las cuales existe una interrelación intrínseca.
13. Como parte de las acciones del Cimohu para generar consecuencias positivas en la sociedad costarricense, se han firmado recientes acuerdos de cooperación entre la UCR, el Comité Olímpico Nacional (CON) y el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder); asimismo, se encuentran en proceso otros con personal de primera respuesta. Lo anterior con el fin no solamente de mejorar sus condiciones de realización de actividad física y ejercicio, sino también para que puedan brindar un mejor servicio a la comunidad en general y que sigan siendo un modelo para la población joven.
14. El 5 de septiembre del 2020, el Gobierno de Costa Rica presentó la política pública “Política nacional del deporte, la recreación y la actividad física 2020-2030”, cuyo objetivo es propiciar el desarrollo, la salud y el bienestar social de la población en todo el territorio costarricense. Esta ofrece una orientación planificada de políticas que tomen en cuenta las necesidades y características específicas de los espacios rurales y urbanos relacionados con la recreación y el deporte. Además, este “busca cerrar brechas para cambiar realidades de forma conjunta con instituciones públicas, privadas y organizaciones de la sociedad civil, para movernos y escalar de forma



conjunta e inclusiva como país”. Se agrega que la recreación y la actividad física son motores de desarrollo social, ya que estas mejoran las condiciones de vida de las personas. Finalmente, dicha política impulsa la recreación y la actividad física para una Costa Rica inclusiva, físicamente activa y saludable, mediante la promoción de estas, así como la articulación interinstitucional para la prestación de bienes y servicios (Gobierno de la República de Costa Rica, 2020)⁵.

15. Las Políticas Institucionales 2021-2025, Eje IX, Bienestar y Vida Universitaria⁶, entre sus objetivos, establecen:

Facilitar a los diferentes sectores de la comunidad universitaria el acceso a espacios orientados a estimular estilos de vida saludable.

ACUERDA:

- a) Declarar a la Universidad de Costa Rica como una institución promotora de la actividad física, el ejercicio, el deporte y la recreación.
- b) Instar a la Administración Superior para que fortalezca las acciones que desde las diferentes unidades administrativas, unidades académicas y unidades académicas de investigación se gesten para promover el deporte, las actividades deportivas y la recreación entre los miembros de la comunidad universitaria y extrauniversitaria.
- c) Apoyar la creación de una estrategia institucional para personas más activas (EIPA⁷) 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 (Cicica), el Centro de Investigación en Cuidado de Enfermería y Salud (Cices), el Centro de

⁵ Gobierno de la República de Costa Rica. (2020). Presentan Política nacional del deporte, la recreación y la actividad física 2020-2030. *Casa Presidencial el Gobierno de la República de Costa Rica*. Recuperado 29 de agosto de 2023, de <https://www.presidencia.go.cr/comunicados/2020/09/presentan-politica-nacional-del-deporte-la-recreacion-y-la-actividad-fisica-2020-2030/>

⁶ Véase política 9.2.

⁷ Programa Institucional para Personas más Activas, Francisco Siles Canales, CIMOHU - 2023. En Preparación.



Comunicado R-22-2024

Página 6 de 6

Investigación en Neurociencias (CIN), la Escuela de Nutrición, entre otras, cuyo objetivo primordial consiste en promover una mayor y mejor práctica de la actividad y el ejercicio físico en la población costarricense.

ACUERDO FIRME.

Atentamente,



Dr. Gustavo Gutiérrez Espeleta
Rector

SVZM

C: Ph. D. Jaime Alonso Caravaca Morera, director, Consejo Universitario
Archivo