

**Actividades físicas, deportivas y recreativas para poblaciones especiales en el contexto inter y extra-universitario (ED-3397)**

Proyecto de Acción Social

EDUFI

Escuela de  
Educación Física y  
Deportes

**Unidad a cargo:** Escuela de Educación Física y Deportes

El proyecto “*Actividades físicas, deportivas y recreativas para poblaciones especiales en el contexto inter y extra-universitario (ED-3397)*” busca facilitar cambios de actitud y aptitud en poblaciones especiales dentro y fuera del contexto universitario, con actividades de educación física, el deporte y la recreación, para promover la calidad de vida, los estilos de vida saludables y el uso adecuado del tiempo libre (EDUFI, 2019).

La investigadora a cargo, Licda. María de los Ángeles Monge Alvarado, docente de EDUFI, considera que el proyecto es “un referente de promoción de la actividad física para todos y todas, y sobre todo del aporte que desde la Escuela de Educación Física de la Universidad de Costa Rica se hace hacia las poblaciones en condición de discapacidad” (Comunicación personal, 28 de agosto, 2020), el cual ha tenido algunas limitantes como la asignación de instalaciones deportivas universitarias.



Coordinadora:  
Licda. María de los Ángeles  
Monge Alvarado

maria.mongealvarado@ucr.ac.cr

### Avances y Resultados

El proyecto se ha adaptado al contexto de virtualización en el año 2020, logrando según su Coordinadora, la Licda. M. Monge (comunicación personal, 28 de agosto, 2020):

- Un acercamiento de la población estudiantil universitaria en condición de discapacidad con la actividad física y el deporte.
- Extenderse a la comunidad externa a la Universidad de Costa Rica, al convertirse en un espacio único, adecuado a las necesidades especiales para la práctica de actividades físicas.
- Mantenerse activo durante la virtualidad, superando la limitante de las instalaciones deportivas disponibles.

## Beneficios

Entre los beneficios que el programa ha aportado a la educación costarricense, se encuentran:

- Ampliar la concepción de que la actividad física, el deporte y la recreación, pueden ser practicadas por todas las poblaciones, dependiendo únicamente de las adecuaciones o adaptaciones que se puedan lograr a partir de la condición que presenten los participantes (M. Monge, comunicación personal, 28 de agosto, 2020).
- Hasta el momento, se han visto beneficiados 150 adolescentes, personas adultas y de otras edades, todos en condición especial, que pertenecen a la comunidad intra y extra universitaria (EDUFI, 2019).



Imagen: Afiche del proyecto.



**Fotografías ilustrativas:** Actividades de Atletismo y Tenis de mesa. De Anel Kenjeekeeva-ODI-UCR.

## Aportes

Según la Licda. M. Monge (comunicación personal, 28 de agosto, 2020):

“Sobre todo a partir del COVID19 hemos logrado hacer sesiones semanales de actividad física, practicamos destrezas deportivas diferentes y se realizan videoconferencias de diversos temas. Los objetivos planteados se han ido cumpliendo:

- a. Promover la práctica de la actividad física, el deporte y la recreación en poblaciones en condición de discapacidad y otras, por medio de actividades adaptadas.
- b. Brindar a la población participante información, consejos sobre temas relacionados a la actividad física y el deporte adaptado.
- c. Promover la adquisición de destrezas motoras nuevas a través de la práctica de los deportes adaptados”

“No existe otro programa de actividad física, deporte y recreación a nivel nacional que atienda a las poblaciones en condición de discapacidad, sin importar género o edad. Por lo que se espera que los estudiantes e inclusive sus familias sean parte de la promoción de la salud a partir de la actividad física” (M. Monge, comunicación personal, 28 de agosto, 2020).

Las estrategias de acceso a la población con alguna condición de discapacidad, presentadas por este proyecto, representan recursos invaluable para la inclusión de todas las personas en el alcance de la educación y la promoción de la recreación, compromiso asumido desde la Facultad de Educación y la Universidad de Costa Rica hacia las transformaciones que la sociedad necesita para lograr el bien común.

### Fuentes:

Entrevista a investigadora del proyecto en la Universidad de Costa Rica, 28 de agosto 2020.

Escuela de Educación Física y Deportes. (2019). Ficha técnica de proyecto, Comisión de Decanos y Decanas de Educación, Universidad de Costa Rica.

**Fotografías ilustrativas:** Fotografía de portada: Goalball y las de Actividades de Atletismo y Tennis de mesa. De Anel Kenjekeeva-ODI-UCR. Tomadas de: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/12/19/deportes-paralimpicos-tomaron-las-instalaciones-deportivas.html>

### Créditos:

*Dirección:* Dra. Guiselle M. Garbanzo Vargas, Decana Facultad de Educación

*Entrevista, investigación y redacción:* Licda. Marina Rivera Vargas, Biblioteca de Facultad de Educación, Proyecto Habilidades para la Vida, Revista Educación.

*Revisión Filológica:* Bach. David Ruiz Zapata, Biblioteca Facultad de Educación.

*Diagramación:* M.T.E. Karol Ríos Cortés, Comunicadora Facultad de Educación.

*Fotografías:* Investigadores del proyecto.