



Usar el carril deportivo de la UCR puede ayudarle a mejorar su salud

El proyecto disminuyó la cantidad de espacios de parqueo en el campus y contribuye a que la Sede Rodrigo Facio tenga un aire más limpio. Laura Rodríguez Rodríguez

Según el último Análisis de Situación Integral de Salud (ASIS) de la UCR, entre un 60% y un 70% de la población universitaria es sedentaria

28 AGO 2019 Vida UCR

El carril deportivo sirve para todas las personas que se ejercitan dentro del campus. Rodea toda la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio de la Universidad de Costa Rica (UCR) y ahora está marcado de color azul. **No es una acera ni una ciclo vía.**

En este espacio, la prioridad la tienen las personas que corren, y después, las que caminan para ejercitarse. Las personas que necesitan caminar para trasladarse por el campus, deben usar las aceras. En el caso de las bicicletas tienen prioridad y comparten la calle con los vehículos.

El proyecto nació con la idea de **brindar un espacio seguro y óptimo para quienes realizan ejercicio en la universidad** como parte del [Plan Integral de Movilidad Activa](#) que viene impulsando la institución desde el año 2012. La nueva demarcación y ampliación de este carril fue realizada en este 2019 por la Oficina de Servicios Generales (OSG) en conjunto

con la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), la Unidad de Gestión Ambiental (UGA) y el Laboratorio Nacional de Materiales (LanammeUCR).

La importancia de moverse

Aunque se sabe que la actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes, los niveles de sedentarismo y de personas con obesidad **siguen aumentado**.

En el caso de la UCR, el Análisis de Situación Integral de Salud (ASIS) señala que **entre un 60 a 70% de la población universitaria es sedentaria**. Esto puede conllevar a complicaciones de salud **tanto físicas como mentales**.



Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (OMS, 2011). Laura Rodríguez Rodríguez

Según la Organización Mundial de la Salud, **la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial** (6% de las muertes registradas en todo el mundo), así como la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Juan Manuel Camacho, encargado del área de actividad física y recreación de la Unidad de Promoción de la Salud (UPS) de la UCR, recomienda a los y las estudiantes realizar más actividad física para **mejorar la circulación de la sangre, bajar los niveles de estrés y ayudar a la limpieza del cuerpo por medio del sudor**.

Un carril seguro y exclusivo

Para la demarcación del carril deportivo se utilizaron los materiales idóneos para limitar las posibilidades de caídas por resbalamiento y garantizar la seguridad de las personas, afirmó Jeffrey Dimarco Fernández, director de la OSG, quien destacó que se utilizó una pintura adecuada.

"Se utilizó una pintura de tránsito específica para demarcar sobre las carreteras señales de ceda, alto o las líneas de carril. Además, **se tomó una provisión adicional al utilizar un aditivo en polvo que aumenta la resistencia al deslizamiento, aunque la pintura utilizada ya tuviera un nivel de abrasión más alto que el de las pinturas convencionales.** Al ser más poroso, hace que las suelas del calzado se adhieran con mayor firmeza a la calle", explicó.



Para la UPS, es vital que en la UCR existan espacios en donde las personas se puedan recrear y distraerse de las exigencias de la rutina diaria, con el fin de tener momentos de descanso que incrementen una salud integral. Laura Rodríguez Rodríguez

Además, el **LanammeUCR** realizó un ensayo para medir la resistencia que el suelo brinda al deslizamiento. O sea, para saber si el carril resbalaba o no. **El resultado del ensayo arrojó que tanto el asfalto como la pintura con la que se pintó el carril son adecuados para una ruta deportiva.**

El laboratorio **evaluó** la ruta bajo los parámetros de la normativa internacional de pavimentos y suelo antideslizante del Código Técnico de la Edificación, la cual establece que una superficie debe cumplir niveles mínimos de resistencia al deslizamiento para funcionar como calle. Ese nivel debe ser mayor o igual a 45. **Según la medición, el nivel en promedio del carril deportivo es mayor o igual a 65,** el punto más alto posible según dicha normativa.

Los investigadores de LanammeUCR tuvieron que mojar primero la superficie para practicar el ensayo, ya que todas las pruebas de resistencia al deslizamiento se realizan en la condición más crítica. Es decir, si el material sirve para mojado, sirve para seco.

"Es predecible que, con el tiempo, el material pueda ir cambiando. Yo le pedí al director del LANAMME, el ingeniero Alejandro Navas Carro, que vuelvan a hacer el ensayo, para comparar con los resultados iniciales y ver si a lo largo del tiempo el material ha perdido resistencia al deslizamiento o lo ha mantenido", agregó Dimarco.



El director de la OSG señala que si el nuevo ensayo refleja problemas con el material de la ruta, de inmediato tomarían acciones para resolver la posible falla. Laura Rodríguez Rodríguez

Rebeca Jiménez, coordinadora del Área de Atención Extra hospitalaria de la Unidad de Servicios de Salud de la UCR, aseguró que, desde que pintaron el carril de color azul, no ha recibido ningún reporte de algún paramédico que le haya comentado de un accidente por caída grave en la ruta, así como tampoco del aumento de casos de este tipo.

Jiménez cuenta que "se han dado algunas atenciones por caídas en la ruta, pero es complejo decir que es a causa del asfaltado o el material de la calle porque pueden haber muchas razones. Puede ser que ese día llovió mucho o que la persona perdió el control si iba en bicicleta."



Reglas

Recuerde que cuando circula dentro del campus debe respetar las señales de tránsito, no exceder el límite de velocidad de 25 km/h, frenar en los pasos peatonales blancos y azules para que pasen los peatones, respetar los espacios preferenciales (exclusivos para personas con discapacidad, mujeres embarazadas y adultos mayores) y utilizar los implementos de seguridad obligatorios.

Además, tenga en cuenta que la Ley de Tránsito vigente aplica dentro del campus. En caso de infracción, los oficiales de seguridad y tránsito de la UCR **podrán sancionarlo(a)**. Los números de contacto ante algún accidente son:

- Emergencias: 2511-4911
- Sección de Seguridad y Tránsito: 2511-6782
- Oficina de Servicios Generales: 2511-6766

[José Andrés Céspedes Campos](#)

Asistente de Prensa Oficina de Divulgación e Información

jose.cespedescampos@ucr.ac.cr