



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Día de la Niñez Costarricense

Jugar y recrearse: una estrategia para ser feliz con beneficios sociales

La acción social promueve actividades lúdicas en la niñez y poblaciones vulnerables

9 SEPT 2024

Sociedad



Juego de paracaídas, en el que los participantes afinan sus reflejos y trabajo en equipo respondiendo a comandos rápidos. Foto cortesía del proyecto TC-537.

Mientras un grupo de niños y niñas juegan con un paracaídas multicolor en una escuela en Guararí de Heredia, sus habilidades sociales, su capacidad de trabajar en equipo y de resolver problemas, aumentan. Sus rostros se iluminan y ese juego, diseñado por profesionales, ejercita el corazón para algo más que llevar sangre —si no vida— a todas las células de su joven cuerpo.

La ciencia lo tiene claro: la recreación tiene un efecto directo en el aumento de los neurotransmisores de la felicidad: dopamina, endorfinas, oxitocina, serotonina y, a la vez, se reduce el cortisol, una sustancia relacionada con el estrés y sus consecuencias para la salud humana.

Por tales razones, la Universidad de Costa Rica (UCR) desarrolla el proyecto de acción social Movimiento Humano y Recreación (TC-537) para una mejor calidad de vida de las poblaciones infantil, juvenil, adulta y adulta mayor en vulnerabilidad social.



El fútbol es siempre uno de los deportes estrella que plantea el proyecto para generar estrategias de crecimiento. Foto cortesía del proyecto TC-537.

El proyecto ha desarrollado actividades en las comunidades de Goicoechea, La Peregrina de la Uruca, Moravia, Curridabat, Guararí de Heredia, Chomes de Puntarenas y algunas zonas indígenas.

La coordinadora del proyecto, Cecilia Enith Romero Barquero, destacó que el tipo de recreación planteada trasciende la simple diversión, pues está diseñada con un propósito de aprendizaje y con una evaluación para determinar si hubo cambios en las personas que participaron en las actividades.



En este juego se fomenta el trabajo en equipo y la habilidad motora. Foto cortesía del proyecto TC-537.

Por otro lado, Romero resaltó que hay evidencia de cómo este tipo de actividades generan pertenencia en las personas menores de edad, disminuyen el bullying y la deserción escolar: “debería haber más proyectos recreativos, ya que generan pertenencia una organización o centro educativo, en una etapa de la vida donde los muchachos están necesitados de pares, de grupos”, resaltó.

La experiencia de Romero como profesional en Educación Física y Ciencias del Movimiento Humano le ha servido para detectar en muchas poblaciones problemas de habilidades motoras en el uso del cuerpo (evidentes en actividades simples como saltar o brincar como caballito) y ella responsabiliza de eso a deficiencias en el sistema educativo. Además, resalta que la recreación, como especialidad de la Educación Física, plantea un crecimiento integral del ser humano que tiene la capacidad de ser masivo y no solo se restringe a actividades deportivas de alto rendimiento.



Coordinación, rapidez y trabajo en equipo son aspectos presentes en este juego de retirar la piedra del centro. Foto cortesía del proyecto TC-537.

Hillary Campos Ampié, estudiante de Ciencias del Movimiento Humano que participó en el proyecto como parte de su trabajo comunal universitario, resaltó la importancia de brindar oportunidades de movimiento a los niños de diferentes edades y poblaciones. También discutió la percepción errónea de la recreación y su impacto en los jóvenes, enfatizando la necesidad de adaptarse a las diferentes poblaciones y desafiando la idea de que la recreación es solo para divertirse.

Dentro de los juegos y dinámicas en los que Campos participó en el Parque La Libertad de Desamparados, se encuentran unos con legos para impulsar el pensamiento matemático y geométrico, así como juegos de memorias y rallies en donde se buscan objetivos en equipo. La coordinadora de este proyecto finalizó destacando la importancia de seguir promocionando la actividad física, el deporte y la recreación en su gran variedad de manifestaciones, para mantener una calidad de vida integral y prevenir una gran cantidad de males sociales.

[Esteban Umaña Picado](#)

esteban.umana@ucr.ac.cr

