

Promoviendo una vida saludable

El deporte como un mecanismo que potencia la experiencia universitaria

La etapa universitaria ha tendido a relacionarse con el abandono de la actividad física debido a las exigencias que hace a los estudiantes y la consecuente disminución de su tiempo de ocio (Blasco et al., 1996; Perez et al., 2005; Rodríguez-Rodríguez et al., 2018). Este escenario desafía a las instituciones de educación superior, toda vez que hacer deporte durante la universidad genera beneficios significativos para el bienestar y desarrollo integral de los y las jóvenes (Rodríguez, 2018), aspectos fundamentales para un óptimo desarrollo de esta experiencia.

DEPORTE Y VIDA UNIVERSITARIA

La actividad física corresponde a toda acción o movimiento corporal que implica un gasto energético superior al requerido por las actividades básicas de la vida diaria, como comer, dormir o vestirse, entre otras. La actividad física engloba, por ejemplo, formas de transporte activo, juegos, tareas del hogar y el ejercicio. Este último se caracteriza por ser un tipo de actividad estructurada y repetitiva que busca mejorar o mantener la condición física de una persona (Gunnell et al., 2019; OMS, 2019).

Múltiples investigaciones advierten sobre la influencia del deporte y la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida (Vidarte et al., 2011), aludiendo a aspectos médicos y al bienestar físico, emocional, psicológico, socio-cultural y cognitivo que puede generar (Ramírez et al., 2018; González-Sicilia et al., 2019). Durante el ingreso a la universidad, estas dimensiones se tensionan producto de la necesidad de ajustarse a las demandas de un nuevo entorno (Pérez et al., 2005). Como antecedente, el 61% de los estudiantes universitarios en Chile indica no realizar deporte durante este periodo, debido a la falta de tiempo y desinterés (Rodríguez, 2018).

La importancia de fomentar la actividad física y el deporte en la universidad deviene de la relación directa entre conductas y hábitos saludables (Mendoza, 2000; Rodríguez, 2018). Y es que la práctica de actividad física en estudiantes universitarios contribuye a inhibir el consumo de tabaco, alcohol y drogas (Ibíd.; Guardia, 2004). Asimismo, favorece el desarrollo de estrategias para enfrentar momentos de estrés, ansiedad y depresión (Ramírez et al., 2018) a través de valores deportivos como la superación, el esfuerzo y la constancia.



Por otro lado, tiene un impacto positivo en la autopercepción, desarrollo de habilidades transversales, rendimiento académico y relacionamiento entre pares de diversas características (Guardia, 2004; Vidarte et al., 2011; González-Sicilia et al., 2019), al trabajar valores como el respeto por el otro y por las normas, liderazgo, trabajo en equipo y análisis crítico de situaciones, entre otros.

En síntesis, la actividad física y el deporte en la universidad potencian el desarrollo integral de los jóvenes, fomentando su integración con el entorno (Guardia, 2004) y, en consecuencia, fortalecen su experiencia universitaria.

ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR EL DESARROLLO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD

La USS tiene un compromiso con el bienestar y el desarrollo integral de sus estudiantes, y las actividades físicas y deportivas son fundamentales para promover ambos aspectos. Desde la Vicerrectoría de Desarrollo Estudiantil se ofrecen una serie de opciones a nivel recreativo y competitivo, que deben ser promovidas entre los y las jóvenes para fomentar un estilo de vida saludable y un desarrollo integral de su experiencia universitaria. Algunas estrategias para ello son:

Considerar al deporte y la actividad física en la Universidad como herramientas que promueven bienestar: mencionar que estas instancias son esenciales para la generación de bienestar, tanto físico como emocional, en una etapa que es altamente exigente para los estudiantes. Indicarles que a través de estos espacios pueden fortalecer tanto su salud mental como física, y que además pueden hacer nuevas amistades y descubrir nuevos intereses.

Valorar y promover las diferentes motivaciones para realizar actividad física y deporte: la motivación por hacer deporte y actividad física considera tanto aspectos propios de la persona –intereses, deseos y temores–, como de su entorno, como la búsqueda de aceptación social y amistades (Garita, 2006). Los adolescentes, por ejemplo, se sienten motivados por el sentido de competencia y las amistades. En tanto, los universitarios persiguen la aventura y diversión (Ibíd.). Reconocer la existencia de diversos motores y validar todos los mecanismos que promueven bienestar, es fundamental.

Invitar a los estudiantes a probar distintas actividades deportivas: podría suceder que los jóvenes no se sientan a gusto participando en una actividad física o deportiva, y desistan de la intención de practicarla, o bien, que busquen realizar la misma actividad que realizaban en su colegio, sin darse la oportunidad de conocer otras. Frente a ello, es útil incentivar a los estudiantes a conocer las alternativas que ofrece la USS y a probar en cuál se sienten más cómodos dentro de su amplia gama de talleres deportivos recreativos y selecciones competitivas, que son creadas tomando en consideración las diversas características del cuerpo estudiantil.

Si necesitas más información y/o tienes preguntas o sugerencias contacta a

experiencia@uss.cl

REFERENCIAS

Blasco, T., Capdevila, Ll.; Pintanel, M.; Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.

Dyson, R., Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.

Gonzalez-Sicilia, D., Briere, F., Pagani, L. (2019). Prospective associations between participation in leisure-time physical activity at age 6 and academic performance at age 12. *Preventive Medicine*, 118, 135-141.

Guardia, J. (2004). La actividad deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior universitaria. *Revista de Educación*, 335, 95-104.

Gunnell, K., Poitras, V., LeBlanc, A., Schibli, K., Barbeau, K., Hedayati, N., Ponitfex, M., Goldfield, G., Dunlap, C., Lehan, E., Tremblay, M. (2019). Physical activity and brain structure, brain function, and cognition in children and youth: A systematic review of randomized controlled trials. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 105-127.

Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. In *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 765-790).

Organización Mundial de la Salud. (2019). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 21 de julio de 2019, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.

Pérez, D., Requena, C., & González, M. Z. (2005). Evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. *European Journal of Human Movement* (14), 65-79.

Pérez, G., Laiño, F., Zelarayan, J., Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4): 896-904.

Ramírez, W., Vinaccia, S., Gustavo, R. (2018). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.

Rodríguez-Rodríguez, F., Cristi-Montero, C., Villa-González, E., Solís-Urra, P., Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Revista Médica de Chile*, 146(4), 442-450.

Stanford University. (2018). Athletics & Recreation. 12 de julio de 2019, de Stanford University Sitio web: <https://admission.stanford.edu/student/athletics/index.html>

Universidad Nacional Autónoma de México. (2017). Dirección General del Deporte Universitario. 12 de julio de 2019, de Universidad Nacional Autónoma de México de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202 – 218.