



Universidad de Valladolid

JULIO SÁNCHEZ FERRADAL
(TÉCNICO DE DEPORTES EN EL CAMPUS
MARÍA ZAMBRANO DE LA UVA).

■ ■ ■ A menudo, el deporte universitario pasa desapercibido en nuestra sociedad. Esta es una consecuencia del protagonismo que los medios de comunicación dedican al deporte profesional y federado. Por esta razón, el deporte universitario es el gran olvidado de la estructura deportiva a pesar de que desempeña un papel importante en la formación de una gran masa de población juvenil, a la que se destinan importantes recursos para su promoción.

El deporte universitario aparece regulado en la actual Ley Orgánica del Sistema Universitario LOSU (2023) y en las leyes que regulan el deporte tanto en el ámbito autonómico como en el estatal. En la LOSU se establece que las universidades promoverán el deporte y la actividad física con carácter transversal para su propia comunidad universitaria, proporcionando instrumentos o medidas que permitan su compatibilidad con la actividad académica. Además, la actual Ley del Deporte Estatal (2022) ha actualizado el concepto de deporte ampliando la figura del deportista que va más allá de su participación en la competición federativa y/o profesional, considerando la práctica como un derecho de toda la ciudadanía en todas las etapas de la vida, algo que ya se venía recogiendo en el Estatuto del Estudiante Universitario del año 2010. Por tanto, la etapa universitaria debe ser entendida como un período crucial en la adquisición de hábitos saludables.

Del mismo modo que el deporte universitario está regulado jurídicamente, también existen otras poderosas razones por las que las universidades deben hacer un esfuerzo especial para promover un estilo de vida activo entre sus miembros. Las universidades acogen a millares de estudiantes, en una etapa crucial de su desarrollo vital, en la que se consolidan unos hábitos de vida saludable y que, probablemente, se mantendrá en su vida adulta. En concreto, los universitarios del Campus María Zambrano, independientemente de la carrera que cursan, tienen la oportunidad de practicar actividad física a partir de una oferta variada y ajustada a los intereses de cada participante. No es menos significativo, que los estudiantes serán quienes desarrollarán su carrera profesional en sectores sociales desde los que se ha de fomentar la actividad física. Pensemos en el sector de la educación, el sanitario, la arquitectura o el de los medios de comunicación y

El deporte universitario, ese gran desconocido, pero tan necesario

Existen poderosas razones por las que las universidades deben hacer un esfuerzo especial en promover el estilo de vida activo entre sus miembros



Foto 1: Encuentro de baloncesto SEED 2024; Fotos 2: Salida E-Bike Sierra Segovia-La Granja durante la SEED 2024; Foto 3: Final del Trofeo Rector 23-24 - F. Edu VS F. CC Sociales; Foto 4: Final del Trofeo Rector 23-24.

la publicidad. Que estos universitarios adquieran un estilo de vida activo, supondrá que, en un futuro, sean ellos los que incidan en el potencial que la actividad física tiene sobre la sociedad en su conjunto.

La Universidad de Valladolid tiene como uno de sus objetivos prioritarios que sus estudiantes desarrollen una vida activa y saludable. La práctica regular de ejercicio físico-deportivo tiene efectos positivos no sólo en la mejora de los niveles metabólicos y en las cualidades físicas, sino que está demostrado que hay una mejora a nivel cognitivo y, por consiguiente, del rendimiento académico, sin olvidar que se reduce el estrés como consecuencia de la exigencia en la preparación de los exámenes y de toda la actividad académica necesaria para la preparación de futuros profesionales. En este contexto, la ocupación del tiempo de ocio para la práctica de alguna actividad física se estima necesaria para un correcto funcionamiento del cuerpo y la mente.

No debemos dejar de lado, la actividad laboral del personal de la uni-

LA ACTIVIDAD ACADÉMICA
Y LABORAL DENTRO
DE LAS UNIVERSIDADES
TIENE UN PREDOMINIO
SEDENTARIO, DEBIENDO
ESTO CONSIDERARSE
COMO UN RIESGO
LABORAL

versidad, que es esencialmente sedentaria. Por esta razón, es necesario crear un contexto laboral que favorezca completar su desarrollo profesional con disfrutar de momentos de ocio activo. La falta de rutinas que incluyan la actividad motriz son una de las causas más evidentes de riesgo laboral, así que desde la dirección de las universidades y de sus centros se están desarrollando acciones para su prevención o minoración. En esta línea de actuaciones, en la Universidad de Valladolid se trabaja para ampliar los servicios deportivos dirigidos a sus trabajadores, cuyo fin es guiar a éstos en la implementa-

ción de métodos de entrenamiento y tipos de actividades físicas prácticas que sean más adecuadas a sus circunstancias personales.

Sin duda, son muchas las excusas que se ponen para justificar la falta de práctica de actividad física. Entre otras, se suele alegar la falta de tiempo, la ausencia de instalaciones propias, el desconocimiento de iniciativas o programas de ejercicio físico-deportivo, la oferta de actividades de escaso interés, la inactividad entre el grupo de iguales, el escaso respaldo de las familias e incluso del profesorado o de los propios estudiantes; que sin duda condicionan la práctica deportiva en el ámbito universitario.

La política deportiva de la Universidad de Valladolid tiene muy en cuenta estas barreras de acceso y participación de la práctica deportiva a la hora de diseñar el programa deportivo cada curso. De este modo, se ha diseñado un programa que incluye actuaciones de apoyo a deportistas de alto nivel o rendimiento, competiciones universitarias oficiales - Trofeo Rector y Campeonatos

de España Universitarios- actividades en el medio natural, programas de voluntariado deportivo y las actividades recreativas y de mejora de la salud. Un programa amplio y versátil que actualmente alcanza un índice de participación del 27.3%, con una diferencia significativa a favor del género masculino. Sin duda, el gran reto del deporte universitario es nuestro país y de las universidades es poner en valor todas las razones expuestas en los párrafos anteriores y dar una mayor visibilidad y difusión al deporte universitario, generando un contexto con la incorporación de más instalaciones y de espacios para la práctica deportiva, con la programación de actividades más accesibles para toda la comunidad universitaria y el público en general. Las Universidades tienen un gran potencial en la promoción de un estilo de vida saludable entre los diferentes sectores, contribuyendo como un agente más en el impulso de la práctica deportiva entre la sociedad y organizando actividades con carácter inclusivo que promuevan la igualdad. ■