

Una comunidad en movimiento:

activación física, ejercicio y deporte en comunidad.

Unidad de Deportes CUCS

Luis Armando Quintana Flores
Anthony Gabriel Alonso García
María Elena Vargas Hernández

ABR—26

83

CUNIVERSO EN ACCIÓN

Existe una amplia diversidad en la percepción de la actividad física, el ejercicio y el deporte, así como en el reconocimiento de los beneficios que conlleva la constancia en la práctica de actividades que implican movimiento corporal. Ante problemáticas crecientes como el sedentarismo y la obesidad, resulta de suma importancia fortalecer la promoción de actividades físicas que motiven el movimiento de la población mediante programas específicos y estructurados.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, además de incrementar la mortalidad prematura a nivel mundial. Actualmente, más de una cuarta parte de la población adulta —aproximadamente 1 400 millones de personas— no alcanza los niveles recomendados de actividad física. Esta problemática afecta en mayor medida a las mujeres, es el doble en países de altos ingresos en comparación con los de bajos ingresos y no ha mostrado mejoras significativas desde el año 2001, registrándose incluso un aumento del 5% en los niveles de inactividad física en países de altos ingresos entre 2001 y 2016.

La OMS recomienda que niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos diarios de actividad

física de intensidad moderada a vigorosa. Por su parte, las personas adultas de 18 a 64 años, así como las mayores de 65 años, deben acumular al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad vigorosa. En el caso de las personas adultas mayores, se sugiere además la incorporación de ejercicios de equilibrio y flexibilidad. En todos los casos, se destaca la importancia de que la actividad física sea preferentemente prescrita y supervisada por profesionales del área del deporte y la actividad física.

En este contexto, resulta fundamental generar espacios de promoción de la actividad física desde el sistema educativo, contando con personal especializado que brinde acompañamiento y apoyo para fomentar el movimiento, particularmente en el ámbito universitario. Desde hace más de tres años, en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), a través de la Unidad de Deportes, se ha desarrollado un amplio abanico de programas que consolidan este espacio como un referente universitario para la atención de la comunidad del Centro Universitario y con impacto directo en la sociedad jalisciense,



mediante la organización de eventos masivos, de alto impacto y con un fuerte componente de acción social.

La Unidad de Deportes se estructura en tres enfoques principales: activación física y ejercicio, deporte de alto rendimiento y competitivo, y eventos masivos y de impacto social. Brinda atención de lunes a viernes, en un horario de 9:00 a 18:00 horas, con excepción de los días en que se desarrollan eventos o competencias específicas.

Dentro del enfoque de activación física y ejercicio se implementan programas dirigidos a la comunidad universitaria, entre los que destacan los Talleres Físico-Deportivos, los cuales se llevan a cabo durante ambos ciclos escolares, iniciando a partir de la tercera semana del calendario académico. Estos talleres están abiertos a toda la comunidad universitaria, siempre que los horarios no interfieran con las actividades académicas o laborales de las y los participantes. Entre los talleres que se ofrecen con mayor frecuencia se encuentran yoga, voleibol y spinning, entre otros.

Asimismo, se desarrolla el programa Pausas Activas, dirigido específicamente al personal que labora en el Centro Universitario. Este pro-

grama ofrece sesiones de activación física durante la jornada laboral, con una duración de entre 15 y 25 minutos, de acuerdo con la disponibilidad de cada área. Las unidades administrativas interesadas se registran previamente y eligen los días y horarios en los que recibirán las activaciones.

En lo que respecta al deporte de alto rendimiento y competitivo, la Unidad de Deportes coordina y gestiona el apoyo y seguimiento a las y los estudiantes que integran selecciones representativas universitarias o que se encuentran en proceso de conformarlas. Además, se encarga de los registros y de la organización del Campeonato Intercentros de la Red, brindando a las y los estudiantes herramientas, espacios y difusión para promover sus disciplinas deportivas y fomentar la participación de nuevos talentos.

Finalmente, dentro del enfoque de eventos masivos y de impacto social, destaca la Carrera Atlética CUCS 5K, proyecto iniciado hace cuatro años y que actualmente se prepara para su quinta edición. Este evento emblemático busca acercar a la sociedad los servicios de calidad del Centro Universitario y superar los niveles de participación de ediciones anteriores. A ello se suman las actividades conmemorativas del Día Mundial de la Actividad Física y la Carrera Virtual CUCS 5K.

De esta manera, la Unidad de Deportes del CUCS se ha consolidado como un eje fundamental para acercar la actividad física, el ejercicio y el deporte tanto a la comunidad universitaria como a la sociedad en general, promoviendo hábitos de vida saludables y contribuyendo al bienestar integral de la población.

Luis Armando Quintana Flores Maestro en Gestión Deportiva, Coordinación de Extensión, Unidad de Deportes, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Anthony Gabriel Alonso García Maestro Ciencias en Educación Física y Deporte, Secretaría Académica, Coordinación de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, CUCS, UdeG.

María Elena Vargas Hernández Doctorado en Educación, profesora investigadora asociada B, Departamento de Ciencias del Movimiento Humano, Educación, Deporte, Recreación y Danza, CUCS, UdeG.

Contacto: luis.quintana@cucs.udg.mx y anthony.alonso@cucs.udg.mx