

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA UNIVERSITARIA

La actividad física en el entorno universitario constituye uno de los pilares fundamentales para el bienestar integral de estudiantes, docentes y trabajadores. Es una etapa de la vida caracterizada por múltiples responsabilidades académicas, laborales y personales, el movimiento se convierte en una herramienta clave para fortalecer la salud física, mental y emocional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) señala que la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y algunos tipos de cáncer. Además, contribuye significativamente a la disminución del estrés, la ansiedad y los síntomas asociados a la depresión, aspectos que suelen presentarse con frecuencia en la población universitaria debido a las cargas académicas y los cambios en el estilo de vida.

Para los estudiantes, incorporar rutinas de ejercicio al menos tres veces por semana, realizar pausas activas durante jornadas extensas de estudio y participar en actividades recreativas organizadas por la institución puede marcar una diferencia significativa en su calidad de vida. Para los trabajadores y docentes, la actividad física ayuda a contrarrestar el sedentarismo laboral, mejora la postura, disminuye dolores musculares y fortalece el clima organizacional cuando se realizan actividades colectivas.

Es importante resaltar que la actividad física no necesariamente implica entrenamientos de alta intensidad. Caminar, realizar estiramientos, practicar deportes recreativos, participar en clases musicalizadas o actividades funcionales son opciones accesibles y adaptables a diferentes niveles de condición física. Lo fundamental es la constancia y el compromiso con el autocuidado.

Promover una cultura del movimiento dentro de la universidad fortalece el sentido de pertenencia, la integración institucional y la construcción de hábitos saludables que pueden mantenerse a lo largo de la vida. La universidad no solo forma profesionales, sino también ciudadanos conscientes de la importancia del bienestar integral.

Oferta institucional de actividad física – Primer semestre 2026

Con el propósito de fortalecer el bienestar integral de la comunidad universitaria, UNISARC desarrollará durante el primer semestre del año 2026 una programación estructurada de actividades dirigidas a estudiantes y trabajadores.

1. Pausas activas.
2. Se realizará una actividad institucional mensual que incluirá:
 - Clase funcional.
 - Clase musicalizada.
 - Caminata ecológica.
 - Manualidades y actividades recreativas.
3. Torneos relámpagos de fútbol y voleibol
4. Escuelas formativas de voleibol y fútbol.
5. Programa de hábitos saludables

Tatiana Andrea Uchima Calvo
Practicante del SENA
Apoyo al Área de Deportes – UNISARC



Referencias Bibliográficas

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario.

American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.