

MOCIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LAS UNIVERSIDADES ESPAÑOLAS

La Coordinación de la Comisión de Rama de Ciencias de la Salud del Consejo de Estudiantes Universitario del Estado (CEUNE) a través de su calidad de representante del Consejo Asesor de Estudiantes Universitarios de Euskadi junto a la Asamblea Nacional de Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Anecafyde), y el apoyo de la Asociación Española de Ciencias del Deporte (AECD), el Colectivo de Estudiantes de Psicología (CEP-PIE), además de los órganos de representación abajo firmantes

EXPONEN

Que entidades de referencia mundial en el ámbito sanitario, tales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), advierten e insisten en la relevancia y necesidad de la práctica de ejercicio físico (EF) y actividad física (AF) para la salud física, mental y social en todos los rangos de edad. Concretamente, la OMS señala que los adultos deben acumular a lo largo de la semana un **mínimo de entre 150 y 300 minutos de AF aeróbica de intensidad moderada**, o bien un mínimo de **entre 75 y 150 minutos de AF aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa**, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

Los adultos también deben realizar actividades de **fortalecimiento muscular** de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares **dos o más días a la semana**, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud (ACSM, 2021).

Sin embargo, los niveles de práctica de AF reflejan un claro descenso en los jóvenes (Conger et al., 2022), especialmente cuando se incorporan al sistema universitario (Gropper et al., 2020; Sevil et al., 2018). Con valores de hasta el **40-50% de estudiantes universitarios que no llegan a los niveles mínimos de EF y AF requeridos por las principales instituciones sanitarias**, como en el caso de la Comunidad de Extremadura (Práxedes et al., 2016), preocupa, y mucho, las consecuencias que ello supone para su salud.

En este sentido, hay que considerar que, según la OMS, la salud constituye el “estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Alcántara, 2008, p. 97). Además, son múltiples los organismos e instituciones que avalan la importancia de realizar AF Y EF, así como de reducir los niveles de sedentarismo, ya que ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud, en la prevención de las enfermedades crónicas y, por tanto, en la calidad y la esperanza de vida de la población (ACSM, 2021; Andradas et al., 2015).

Queda, por tanto, más que demostrado que la AF ayuda a prevenir y gestionar las enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer, además de ayudar a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable e incluso mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (Paw et al., 2020).

Por otro lado, la práctica del ejercicio físico tiene un impacto positivo no sólo en la salud física, sino también en la mental debido a una reducción de la ansiedad, depresión y el estrés, tal como indica el estudio de la Universidad de Wroclaw (Siefken et al. 2019), siendo un factor protector y de prevención al

desarrollo de patologías mentales. También resultará fundamental para la protección frente a otras patologías, tales como trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales y estrés postraumático. (Goodwin, 2003; Ramírez et al., 2004).

Siguiendo la línea anteriormente marcada, investigaciones con estudiantes universitarios de grado, máster y doctorado del territorio Canadiense (Kayani et al. 2020) demuestran que el desarrollo de una actividad física mejora la autoestima, el autoconcepto y el bienestar autopercebido. Refuerza también el concepto de que disminuye los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. En la misma línea, se habla en otra investigaciones que el ejercicio previene el insomnio, también regula los ciclos del sueño, mejora a nivel de socialización y mejora los estados emocionales (Penedo y Dahn, 2005; Rodríguez, et al., 2011).

Por otro lado, deberemos considerar que niveles bajos de AF y EF estarán asociados con enfermedades crónicas graves, tales como sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, accidente cerebrovascular, dislipidemia, diabetes, etc.



(Cunningham et al., 2020). Además, la inactividad física constituye actualmente el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo (ver infografía adjunta), solo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia. A destacar, además, su alta influencia y relación con el resto de factores de riesgo (hipertensión arterial, hiperglucemia y sobrepeso u obesidad).

Pese a los evidentes beneficios derivados de su práctica, la realidad actual marca un contexto poco alentador y optimista, ya que las estimaciones mundiales actuales muestran que **uno de cada cuatro adultos y el 81% de los adolescentes no realiza suficiente actividad física** (Guthold et al., 2018, 2020). Además, a medida que los países se desarrollan económicamente, **los niveles de inactividad física aumentan y pueden llegar al 70%**. Esto es debido a los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología para el trabajo y el ocio, los valores culturales y el aumento de los comportamientos sedentarios (Macarro Moreno et al., 2012; Paw et al., 2020).

Regresando al ámbito que nos compete, el universitario, más allá de los motivos superficiales que provoquen este descenso en los niveles de EF Y AF, tales como el cambio de residencia habitual, la ausencia de una materia educativa específica (Educación Física) o la transición hacia la vida laboral (Sevil et al., 2018), debemos plantearnos hasta qué punto el sistema educativo universitario ofrece los recursos necesarios para evitarlo, impulsando iniciativas o servicios deportivos adecuados.

En relación con lo anteriormente citado, podemos observar que la regulación nacional al respecto sí contempla la importancia de la práctica de EF y AF en el sistema educativo, y más aún, en el universitario, otorgándole el lugar que merece:

- En la **Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte** (la nueva Ley del Deporte) en su apartado d) del artículo 18, en la que establece la obligación de *“promover criterios comunes sobre la inserción de la práctica deportiva en el conjunto del sistema educativo conforme establezca su normativa, incluyendo su promoción diaria en el*

ámbito de los centros docentes, con respeto a lo dispuesto en la Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades" (Jefatura del Estado, 2022).

- **En la Ley 3/2020, del 29 de diciembre, de Educación**, en su sección 95, se establece que:

“Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la alimentación saludable formen parte del comportamiento infantil y juvenil. Con el objetivo de fomentar y consolidar hábitos de vida saludables, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida sana y autónoma, para promover hábitos saludables de alimentación y la movilidad activa, reduciendo el sedentarismo”. (p.73)

- En la **Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades**, en el apartado 2 del artículo 90, contemplando que “las universidades establecerán las medidas oportunas para favorecer la práctica deportiva de los miembros de la comunidad universitaria y, en su caso, proporcionarán instrumentos para la compatibilidad efectiva de esa práctica con la formación académica de los estudiantes” (Jefatura del Estado, 2001).

- Como en la **Ley Orgánica 2/2023, del 22 de marzo del Sistema Universitario**, en cuyo **artículo 22** (el deporte y la actividad física en la universidad) se establece que:
 1. *Las universidades promoverán la práctica del deporte y la actividad física con carácter transversal en todo su ámbito de actuación y, en su caso, proporcionarán instrumentos para favorecer la compatibilidad efectiva de esa práctica con la formación académica del estudiantado. Asimismo, las actividades deportivas deben resultar accesibles para todas las personas, con especial atención a las desigualdades por razones socioeconómicas y de discapacidad.*
 2. *Corresponde a las universidades la ordenación y organización de actividades y competiciones deportivas en su ámbito respectivo y, en su caso, la articulación de fórmulas para compatibilizar los estudios de deportistas de alto nivel con sus actividades deportivas. (p. 26)*

Por ende, analizando la **caída de la práctica de actividad físico-deportiva y la importancia que las leyes competentes otorgan en esta materia**, existe una clara incongruencia que afecta a millones de jóvenes universitarios del territorio nacional.

Debiendo existir programas y servicios deportivos que ofrezcan a los estudiantes universitarios la posibilidad de realizar AF y EF de manera accesible. Más allá de la **falta de motivación** descrita por Sevil et al. (2018), se observa una clara falta de conciliación entre el estudio y la práctica de estas

actividades, donde los estudiantes universitarios se ven obligados a dejar de realizar deporte para poder sacar adelante sus estudios. La falta de tiempo, la desmotivación y la accesibilidad al lugar de práctica son algunas de las barreras más importantes descritas por Silva et al. (2022).

Por otro lado, existe un problema de accesibilidad a la práctica deportiva debido a la ausencia de instalaciones o al estado de las existentes y del equipamiento deportivo, ubicación, precios altos y horarios de servicio, entre otros. Todo ello dificulta que haya un alto porcentaje de estudiantes universitarios que puedan practicar un deporte de calidad.

Con todo ello, la Anecafyde y la Coordinación de la Comisión de Rama de Ciencias de la Salud del CEUNE

SOLICITAN

Que el Sistema Universitario Español, y todos sus agentes implicados, aboguen por el compromiso de facilitar la práctica de actividad físico-deportiva a los estudiantes universitarios a través de las siguientes líneas de actuación:

PRIMERO. Analizar desde el Ministerio de Universidades o la autoridad competente que todas las universidades del país posean servicios o programas deportivos que promuevan la práctica físico-deportiva entre los estudiantes y toda la comunidad universitaria.

SEGUNDO. Velar desde el Ministerio de Universidades o la autoridad competente para que las instalaciones deportivas de las universidades sean las idóneas para la práctica de actividades físico-deportivas y renovarlas en caso de mal estado.

TERCERO. Analizar la calidad de los programas y los servicios deportivos de las distintas universidades para renovarlos en caso de que fuera necesario. Para ello, se pueden utilizar encuestas que realicen los estudiantes sobre esta materia para ver la realidad y las necesidades que aparecen.

CUARTO. Buscar soluciones para velar desde las universidades por una correcta conciliación entre los estudios y la práctica de actividad físico-deportiva.

QUINTO. Realizar una correcta difusión y fácil acceso a la práctica físico-deportiva en las universidades con el propósito de concienciar sobre la importancia de cuidar y mantener una buena salud a todos los niveles, así como de dar a conocer estos recursos para que se pueda hacer uso de los mismos siempre que sea necesario, fomentando en último término, conductas saludables.

SEXTO. Con el fin de poder analizar y mejorar los servicios y programas deportivos en las universidades, se podrá contar con la cooperación de órganos profesionales competentes, tanto locales como regionales y/o estatales, siempre y cuando sus puestos sean cubiertos por profesionales cualificados.

SÉPTIMO. Las universidades deben garantizar y asegurar unos criterios de calidad del servicio deportivo (instalaciones adecuadas, personal cualificado, variedad de actividades, flexibilidad horaria y precios justos), independientemente de que se realice por una empresa concesionaria o esté internalizado el servicio.



OCTAVO. En los casos en los que la universidad externaliza el servicio deportivo, deberá ésta ser supervisora de que las condiciones establecidas en los pliegos de la concesión sean cumplidos en su totalidad, garantizando siempre que el personal de la empresa concesionaria se encuentre en condiciones laborales dignas.

Los abajo firmantes asumen esta moción como propia y la suscriben en su totalidad:



**Consejo de Estudiantes de la UPV /
EHUko Ikasle Kontseilua**



**Delegación Central de Estudiantes de
la UCM**



**Consejo de Representantes de
Estudiantes de la UCLM**



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

**Consejo Asesor de Estudiantes
Universitarios de Euskadi**



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Consejo de Estudiantes de la UCV



Consejo de estudiantes
Ikasleen kontseilua

**Consejo de Estudiantes de la UPNA /
NUPEko Ikasle Kontseilua**



CONSELLO DO ESTUDANTADO

Consejo de Estudiantes de la USC /
Consello do Estudantado da USC



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

Consejo de Delegados de la
Universidad Nebrija



Junta de
Estudiantes
Universidad de León

Junta de Estudiantes de la ULE



Consejo de Estudiantes de la
Universidad Autónoma de Madrid

Consejo de Estudiantes de la UAM



Universidad de Oviedo

Consejo de Estudiantes

Consejo de Estudiantes de la UniOvi



Consejo de Estudiantes
Universidad Zaragoza

Consejo de Estudiantes de la UZ

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (APA)

ACSM. (2021). *ACSM GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION* (3ª). Paidotribo.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=iGTDDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=evaluacion+previa+a+la+prescripcion&ots=xzCeRU2aiJ&sig=jqCpEyRanz1WzWAZEI5sCHbdZY8#v=onepage&q&f=false>

Alcántara, M. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93–107. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>

Andradas, E., Merino, B., Campos, P., Gil, A., Zuza, I., Terol, M., Santaolaya, M., & Justo, S. (2015). Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*, 1–28. <http://publicacionesoficiales.boe.es/>

BOE. (2023). *Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario*. (pp. 1–73).

Conger, S. A., Toth, L. P., Cretsingher, C., Raustorp, A., Mitáš, J., Inoue, S., & Bassett, D. R. (2022). Time Trends in Physical Activity Using Wearable Devices: A Systematic Review and Meta-analysis of Studies from 1995 to 2017. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(2), 288–298. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002794>

Congreso de los Diputados. (2023). Enmiendas del Senado al Proyecto de Ley Orgánica del Sistema Universitario 121/000111. In *VIII Legislatura, serie A: ...* (Vols. 111–6, pp. 1–115).

Cunningham, C., O' Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2020).

- Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(5), 816–827. <https://doi.org/10.1111/sms.13616>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Jefatura del Estado. (2001). Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades. *Boletín Oficial Del Estado*, 307, 1–58. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2001/BOE-A-2001-24515-consolidado.pdf>
- Jefatura del Estado. (2020). LOMLOE 3/2020, de 29 de diciembre. *BOE Núm.340*, 340, 1–86. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Jefatura del Estado. (2022). Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. *Boletín Oficial Del Estado*, 314, 193306–193397. <https://www.boe.es/boe/dias/2022/12/31/pdfs/BOE-A-2022-24430.pdf>
- Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive medicine*, 36(6), 698-703. [https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(03\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00042-2)
- Macarro Moreno, J., César Martínez, A., & Torres Guerrero, J. (2012). Motives of

- practice physical activity and sport in Spanish adolescents: The AVENA study. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 16(1), 391–398.
- Paw, M. C. A., Singh, A., te Velde, S., Verloigne, M., van Mechelen, W., & Brug, J. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary behaviour. In *World Health Organization*. <https://doi.org/10.4324/9780203795002>
- Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de Actividad Física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estadios de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y Deporte*, 11, 123–132.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, G.R. (2004). 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. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008.
- Rodríguez, M., Molina, J., Jiménez, C., Pinzón, R. (2011). Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 11(1), 19-37. <http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuad>

[ernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen11_numero1/articulo_2.pdf](#)

Sevil, J., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido, J. J., Práxedes, A., & Sánchez-Oliva, D. (2018). Motivation and Physical Activity: Differences Between High School and University Students in Spain. *Perceptual and Motor Skills*, 125(5), 894–907. <https://doi.org/10.1177/0031512518788743>

Siefken, K., Junge, A., & Laemmle, L. (2019). How does sport affect mental health? An investigation into the relationship of leisure-time physical activity with depression and anxiety. *Human Movement*, 20(1), 62-74. <https://doi.org/10.5114/hm.2019.78539>

Silva, R. M. F., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Memon, A. R., Silva Noll, P. R. E., & Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(4 April), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>

Kayani, S., Wang, J., Kayani, S. et al. (2021). Self-System Mediates the Effect of Physical Activity on Students' Anxiety: A study from Canada. *Asia-Pacific Edu Res* 30, 443–457. <https://doi.org/10.1007/s40299-020-00530-0>