

La recreación y el deporte, como aporte a la formación integral de la comunidad universitaria

Víctor Hugo Males Erazo

Profesor de la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral

Universidad Mariana

El área de Recreación y Deporte de la Universidad Mariana hace parte de la Dirección de Bienestar Universitario, adscrita a la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral, con la cual se busca fortalecer el desarrollo humano y el uso adecuado del tiempo libre a través de proyectos, actividades y servicios que contribuyen a la cultura de bienestar y formación integral de las personas. Los objetivos que ayudan al cumplimiento de las metas y direccionan el quehacer del área son:

- Brindar espacios lúdicos y deportivos como aporte al bienestar de las personas, al desarrollo de habilidades físico-motrices, cognitivas, psico-afectivas, sociales y al sano esparcimiento desde la parte formativa, competitiva y recreativa.
- Promover y fortalecer en la comunidad universitaria hábitos de vida saludable a través de la ejecución de los diferentes proyectos del área.
- Apoyar al proyecto de Permanencia Estudiantil 'S.O.S. la U.' y a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas por medio de la práctica lúdico-deportiva.
- Aportar a la cultura del bien estar, según las metas establecidas en el Plan de Desarrollo Institucional, incrementando la participación de la comunidad universitaria en cada uno de los proyectos liderados por el área.

Para el logro de estos objetivos, se establece cuatro proyectos, que son: Deporte formativo, representativo y competitivo, recreativo y, social comunitario (Ver Tabla 1). Además, sus actividades y servicios garantizan una mayor cobertura, la permanencia estudiantil y la participación de la comunidad universitaria.

Tabla 1

Proyectos área de deportes

Proyectos	Actividades y Servicios
Deporte Formativo	• Curso de Desarrollo humano desde el deporte y la actividad física • Semilleros deportivos • Acompañamientos a programas y dependencias • E-TIC
Deporte representativo y competitivo	• Grupos representativos de estudiantes en deportes individuales y de conjunto • Grupos representativos de funcionarios en deportes individuales y de conjunto • Juegos universitarios ASCUN deportes y Red Urel Capítulo Nariño
Deporte recreativo	• Juegos internos para estudiantes y funcionarios en las diferentes disciplinas deportivas • Recréate en la U • Recreativa para funcionarios • Celebración franciscana • Actividades dirigidas y recreativas
Deporte social comunitario	• Atención a la comunidad universitaria • Atención a la comunidad en general • Proyección social, Escuela de formación deportiva

El **deporte formativo** implementa estrategias y herramientas pedagógicas que permiten fortalecer y desarrollar algunas dimensiones y capacidades desde las diferentes esferas físicas, cognitivas, psicosociales y afectivas, a través de los cursos de desarrollo humano desde el deporte y la actividad física, ofertados a la comunidad educativa, con acompañamiento a programas y dependencias, los semilleros deportivos y Educación en TIC, aportando a la formación integral y aprovechamiento del tiempo libre de los educandos.

Por otra parte, el **deporte representativo** promueve y lidera la participación de la comunidad universitaria en las diferentes disciplinas deportivas, siendo una estrategia para disminuir la incidencia del consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes universitarios, favorecer la permanencia estudiantil, la ocupación sana del tiempo libre, fomentar la actividad física en el contexto educativo y, finalmente, representar y dar a conocer a la institución desde otra dimensión por medio del deporte competitivo a nivel municipal, departamental, nacional e internacional.

Así mismo, el **deporte recreativo** busca desarrollar algunas estrategias encaminadas a la actividad física, al deporte y a la recreación, implementando y desarrollando algunas alternativas que contribuyen a una mejor salud física, mental, incrementando la calidad de vida; es decir, el ejercicio contribuye a generar estilos de vida saludable y a reducir o eliminar algunos factores de riesgo de las personas como el sedentarismo, los malos hábitos alimenticios y la dependencia tecnológica (nomofobia).

Finalmente, el **deporte social comunitario** brinda espacios de integración que permiten el sano esparcimiento de la comunidad universitaria y en general, proyectando alternativas como la buena utilización del tiempo libre para que la comunidad se sienta beneficiada por una propuesta deportiva que posibilite participación activa de los estudiantes y de la niñez en sectores vulnerables que conlleven un proceso de desarrollo social de la ciudad.

En conclusión, los proyectos propuestos e implementados por el área de Recreación y deporte de la Universidad Mariana aportan en gran medida a la transformación social y al desarrollo integral de las personas, siendo un pilar fundamental durante el proceso de formación.

Figura 1

Recreación y deporte



Fuente: el autor.