

11 deportes que benefician la salud

Inés Rosillo
17/02/2020



Categorías:

Administrativos, Alumnos, Docentes, Futuros alumnos

*/

¿Sabes cuáles son los beneficios de practicar un deporte? El deporte mejora tu salud física y mental, pero esta vez queremos resaltar las ventajas de mantenerte activo mientras estudias. El ejercicio lleva sangre, oxígeno y nutrientes al cerebro, lo cual mejora su funcionamiento, calma el estrés, disminuye los niveles de ansiedad y mejora tu estado de ánimo.

Pero estos no son los únicos beneficios ya que, al hacer deporte, puedes reducir tus niveles de grasa corporal y mantenerte sano. Pensando en tu bienestar, la **Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) cuenta con 11 disciplinas deportivas para que, mientras estudias, practiques el deporte que más te gusta.**



“Jaguares UTPL” es la mascota institucional que identifica a los estudiantes que deciden ser parte de los clubes. Quienes los integran reciben, como reconocimiento a su constancia y dedicación, una [beca deportiva](#) [1] para cubrir los costos de su matrícula y aranceles universitarios, del 20% al 50% por cada ciclo académico en Modalidad Presencial.

A continuación, te contamos las **disciplinas que puedes elegir**, los beneficios que obtienes al practicar una de ellas y el **horario y sitio de entrenamiento en el campus UTPL Loja**. ¡No te pierdas ningún detalle!

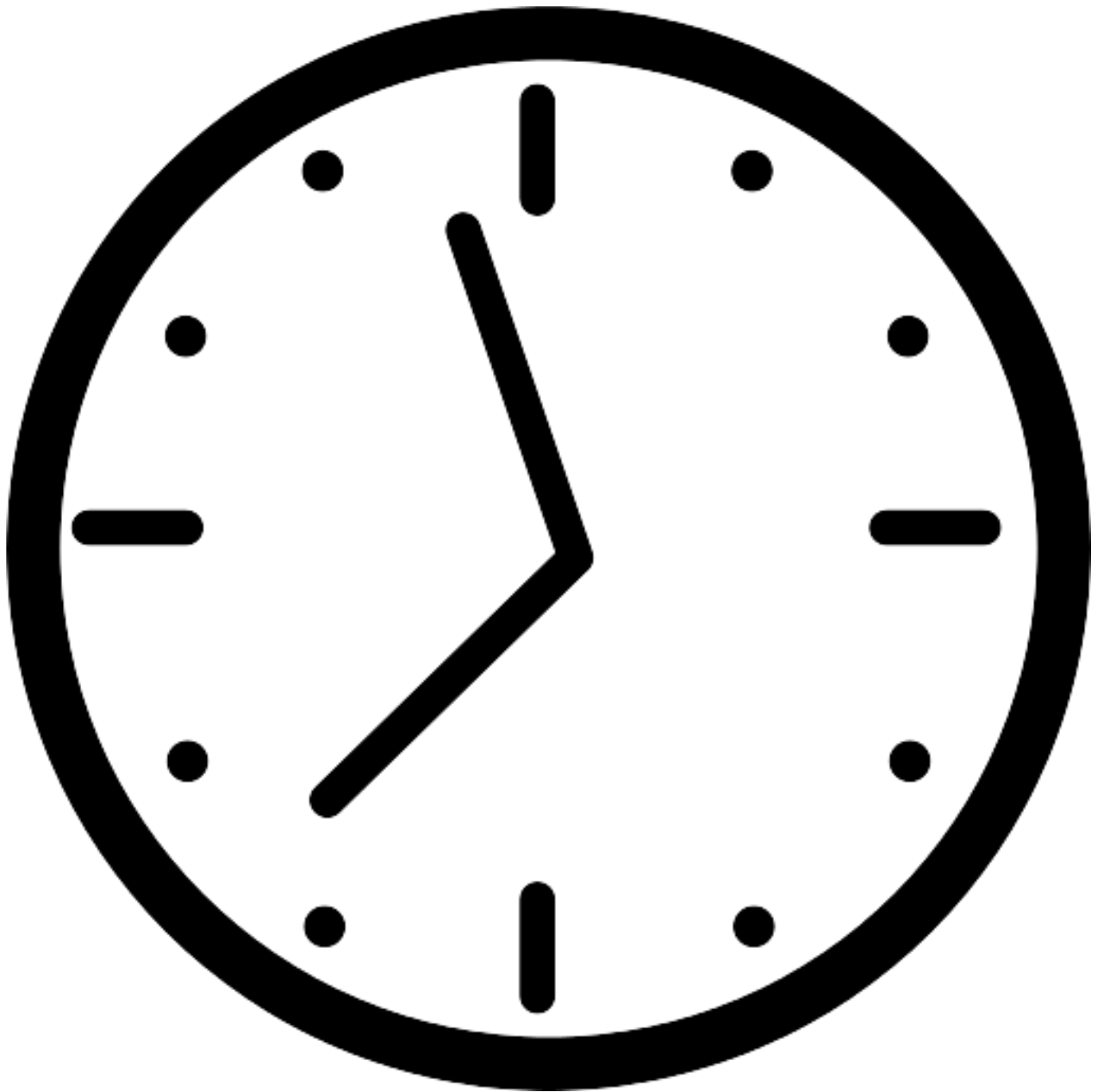


Ajedrez

El cerebro es un músculo que debe trabajarse y, mediante este deporte, se mejora la capacidad para resolver problemas y se potencian las habilidades de lectura, lenguaje, matemáticas y memoria. Quien lo practica desarrolla un pensamiento creativo y original y aprende a tomar decisiones precisas y rápidas bajo presión.



Lunes a viernes



De 13:00 a 14:30

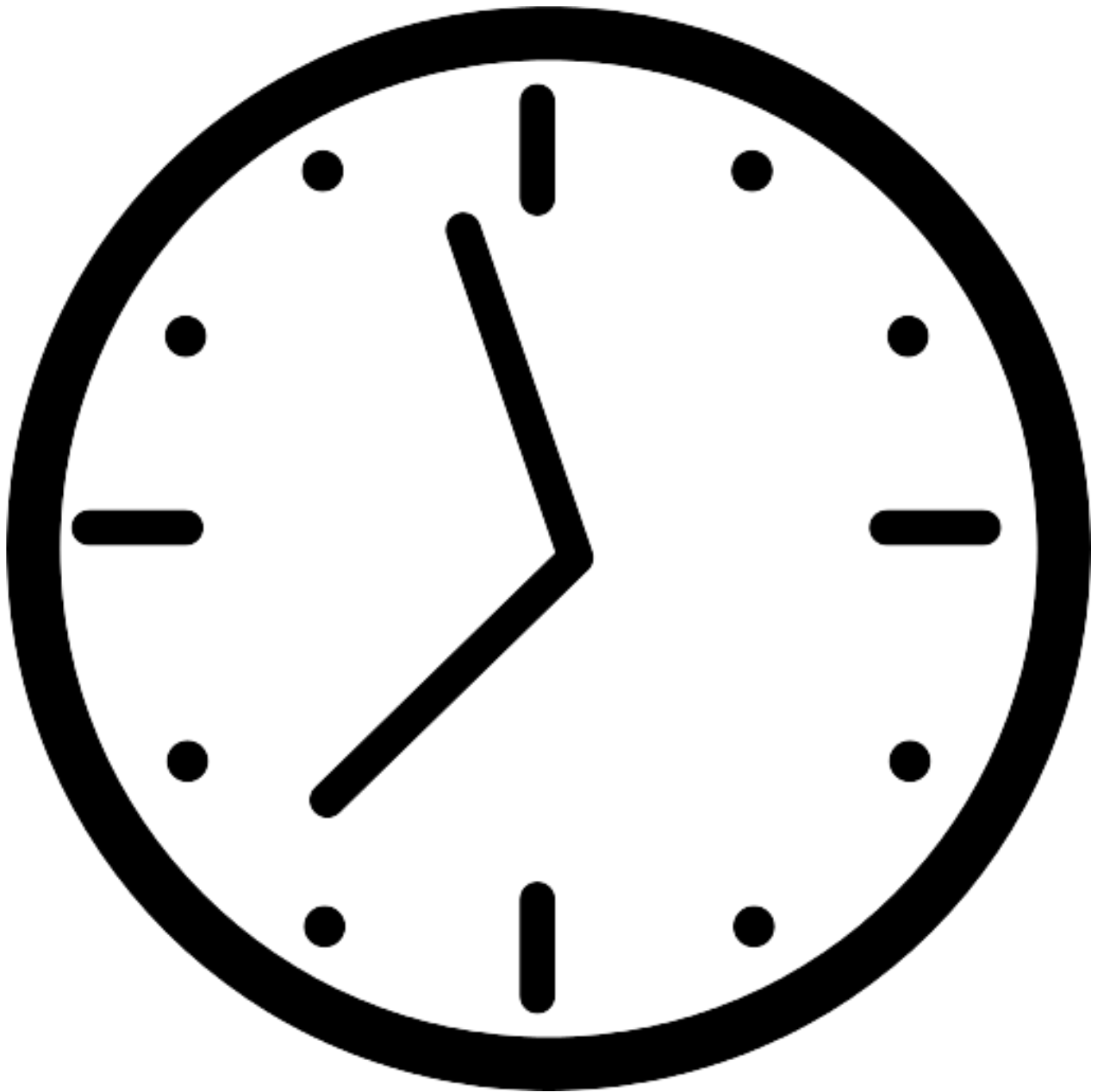


Sala de reuniones - Capilla**Atletismo**

Es uno de los mejores deportes para el sistema respiratorio y cardiovascular. Aumenta la flexibilidad, fortalece las articulaciones, mejora la coordinación de los movimientos e incentiva la concentración.



Lunes a viernes



De 13:00 a 15:00

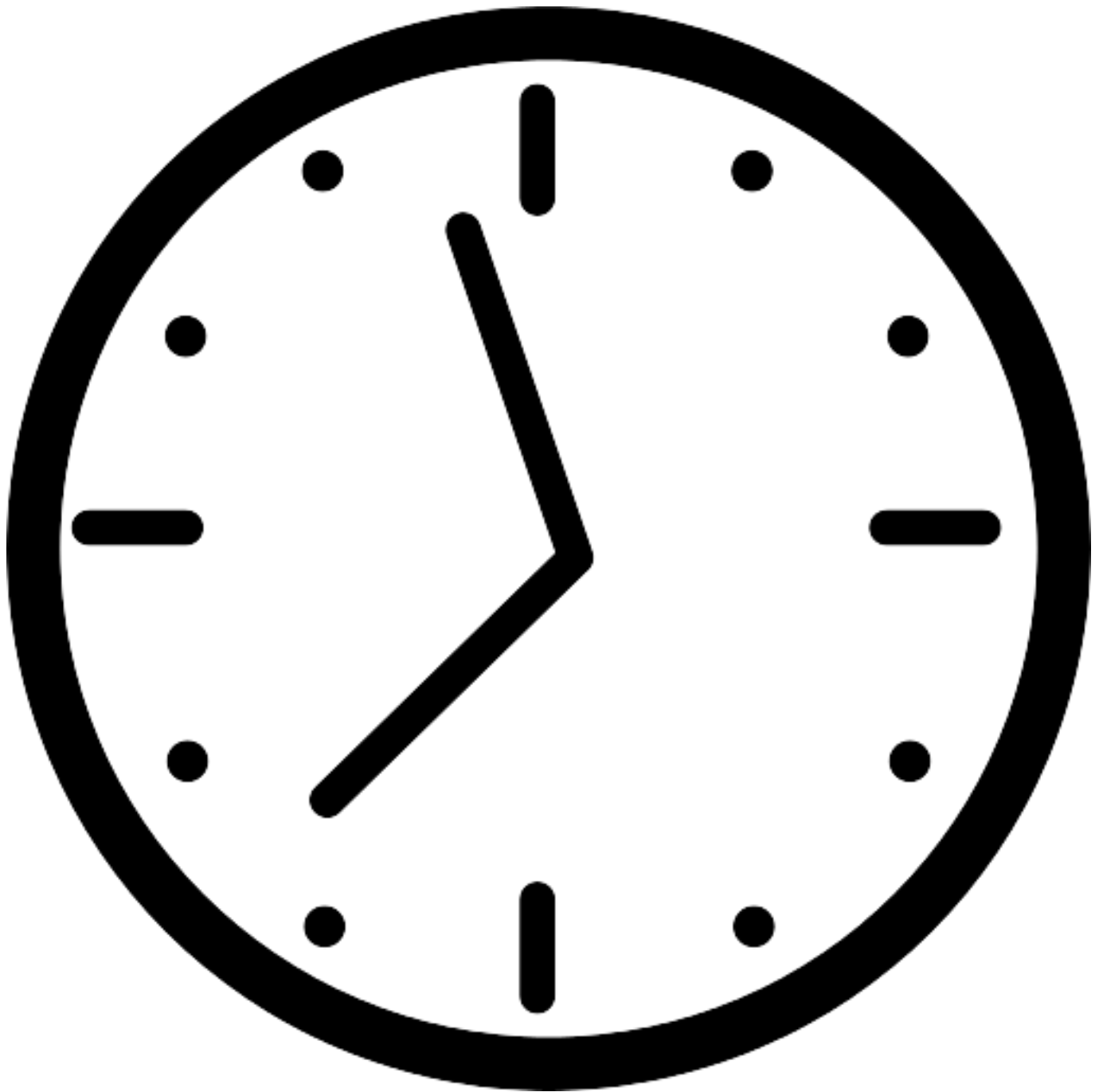


Pista atlética de la UTPL**Baloncesto**

Este deporte tiene bondades emocionales, psicológicas y físicas, y aporta a la salud de los huesos y del sistema cardiorrespiratorio. Además, aumenta la masa muscular, los reflejos y la agilidad, favorece la buena circulación sanguínea, la capacidad pulmonar y promueve la limpieza de las vías respiratorias.



Lunes a viernes



De 19:00 a 21:00 (femenino) · De 18:30 a 20:30 (masculino)

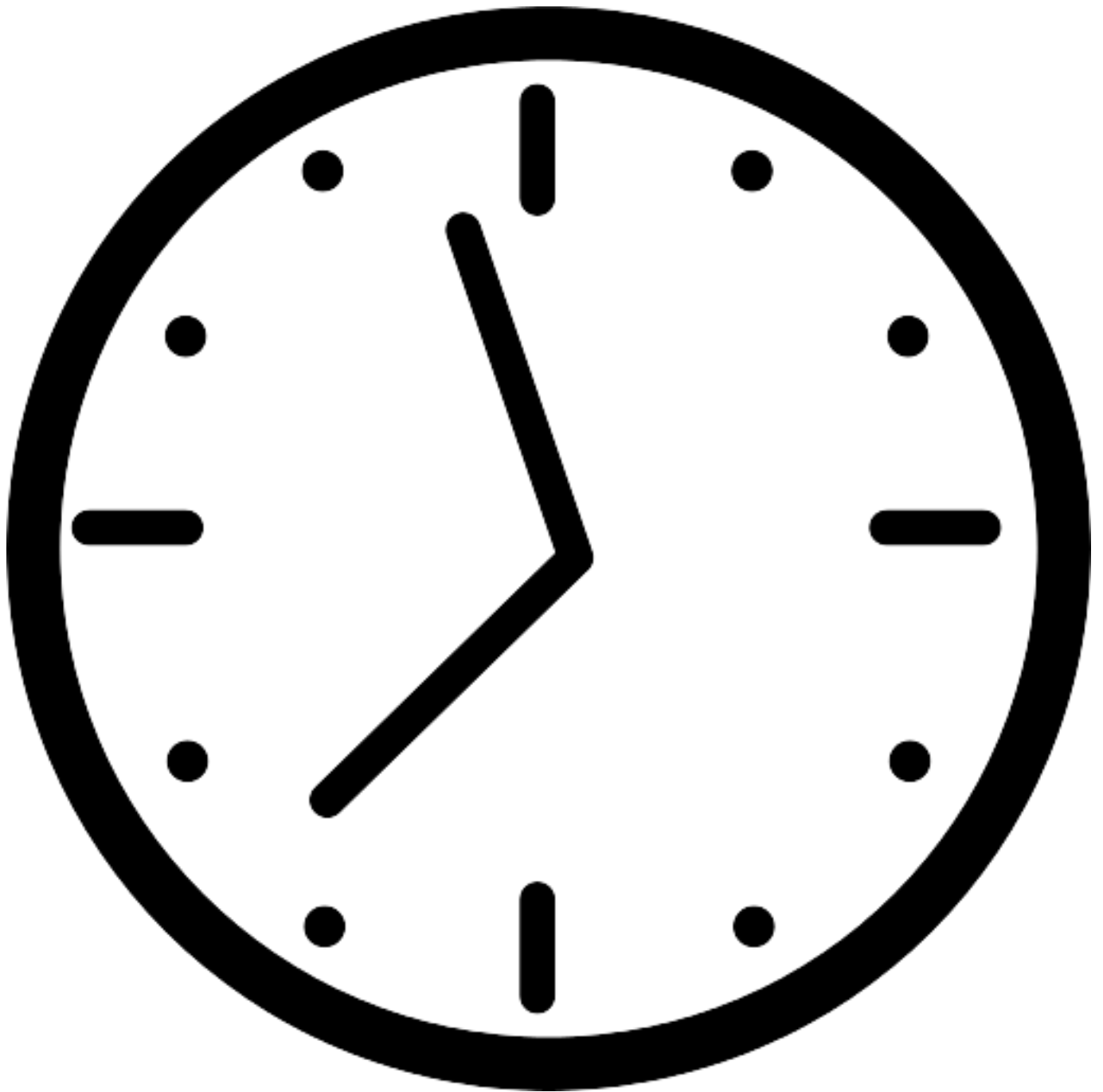


Polideportivo de la UTPL**Futsal**

Al practicarlo, la persona adquiere dinamismo, velocidad de reacción, resistencia anaeróbica y agilidad. Es un deporte completo que trae beneficios como la capacidad de concentración, observación, toma de decisiones, paciencia e iniciativa.



Lunes a viernes



De 13:00 a 15:00

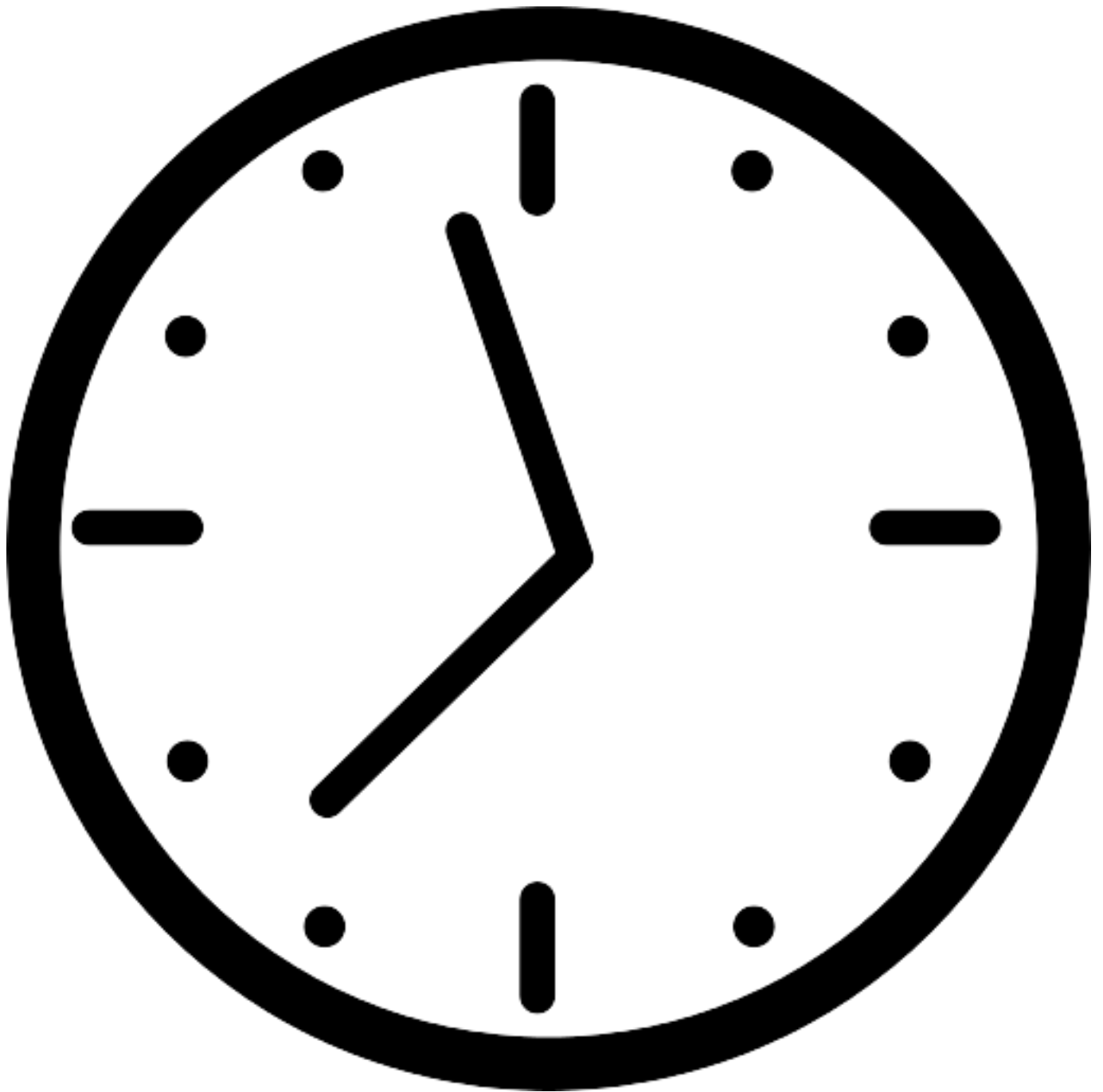


Cancha sintéticas de la UTPL**Fútbol**

Enseña a trabajar en equipo, aumenta la capacidad de concentración y las destrezas aeróbicas, mejora la salud cardiovascular, tonifica y brinda fuerza, resistencia y flexibilidad muscular. Ayuda a bajar de peso y mejora las capacidades óseas.



Lunes a viernes



De 13:00 a 15:00

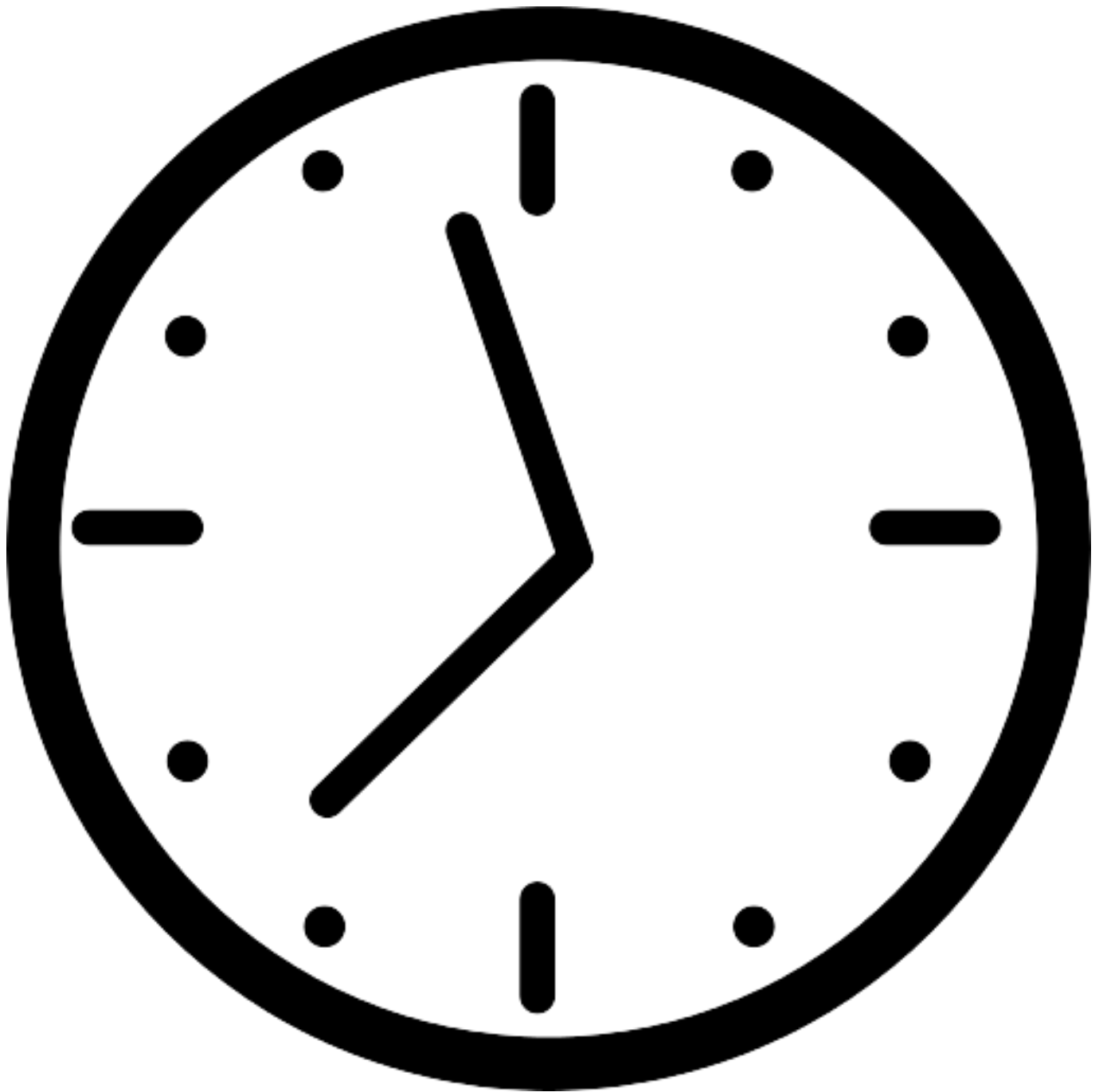


Cancha sintéticas de la UTPL**Natación**

Además de fortalecer los huesos y dar forma a la masa muscular, provoca cambios positivos a nivel cardiorrespiratorio y mejora la flexibilidad y elasticidad. Es muy recomendado para personas asmáticas porque aumenta la capacidad respiratoria.



Lunes a viernes



De 18:30 a 20:30

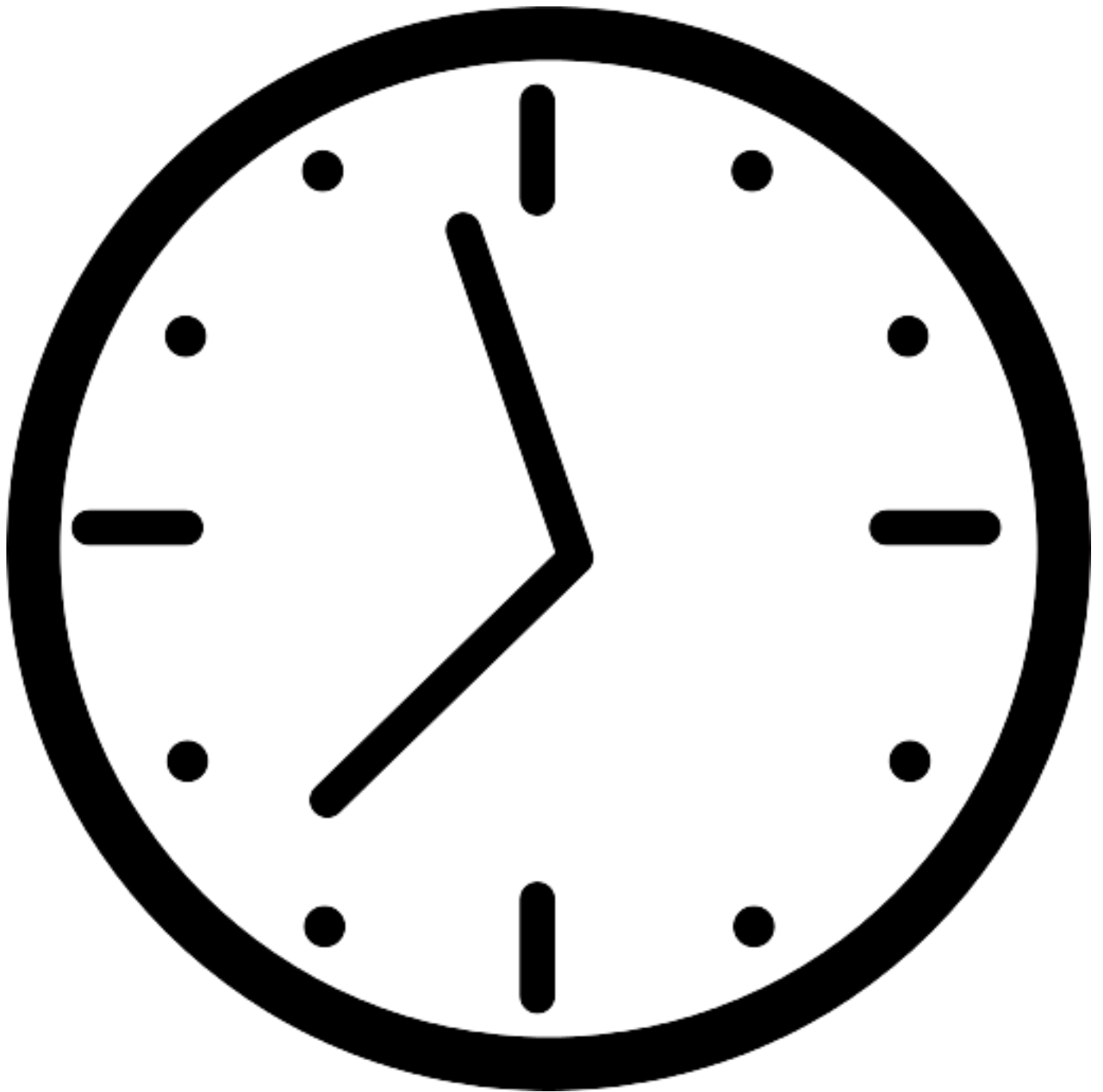


Piscina del Cabo Minacho**Tenis de mesa**

Requiere técnica y preparación para adquirir un buen nivel. Los reflejos y la coordinación son imprescindibles ya que necesita rapidez en los movimientos. Al practicarlo se estimula la concentración, se desarrolla la visión y la coordinación de movimientos.



Lunes a viernes



De 12:00 a 14:00

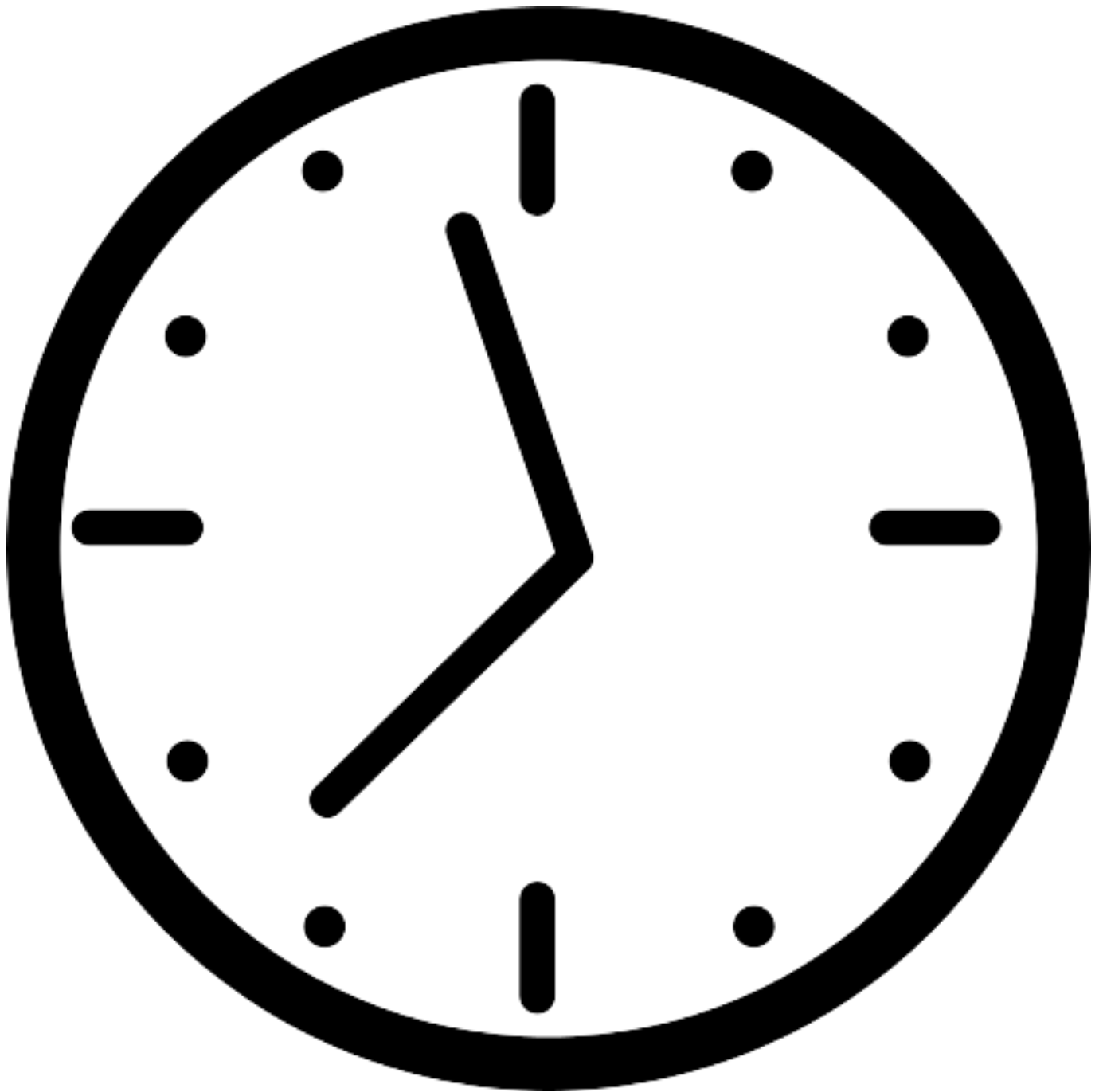


Edificio 8 de la UTPL**Voleibol**

Al practicarlo, se gana fuerza muscular y resistencia y se tonifica los brazos, piernas y glúteos. Es considerado un deporte aeróbico que mejora la tensión arterial, el ritmo cardiaco, la función cardiocirculatoria y el tono muscular en brazos, piernas y espalda.



Lunes a viernes



De 18:00 a 20:00 (femenino) · De 11:00 a 13:00 (masculino)

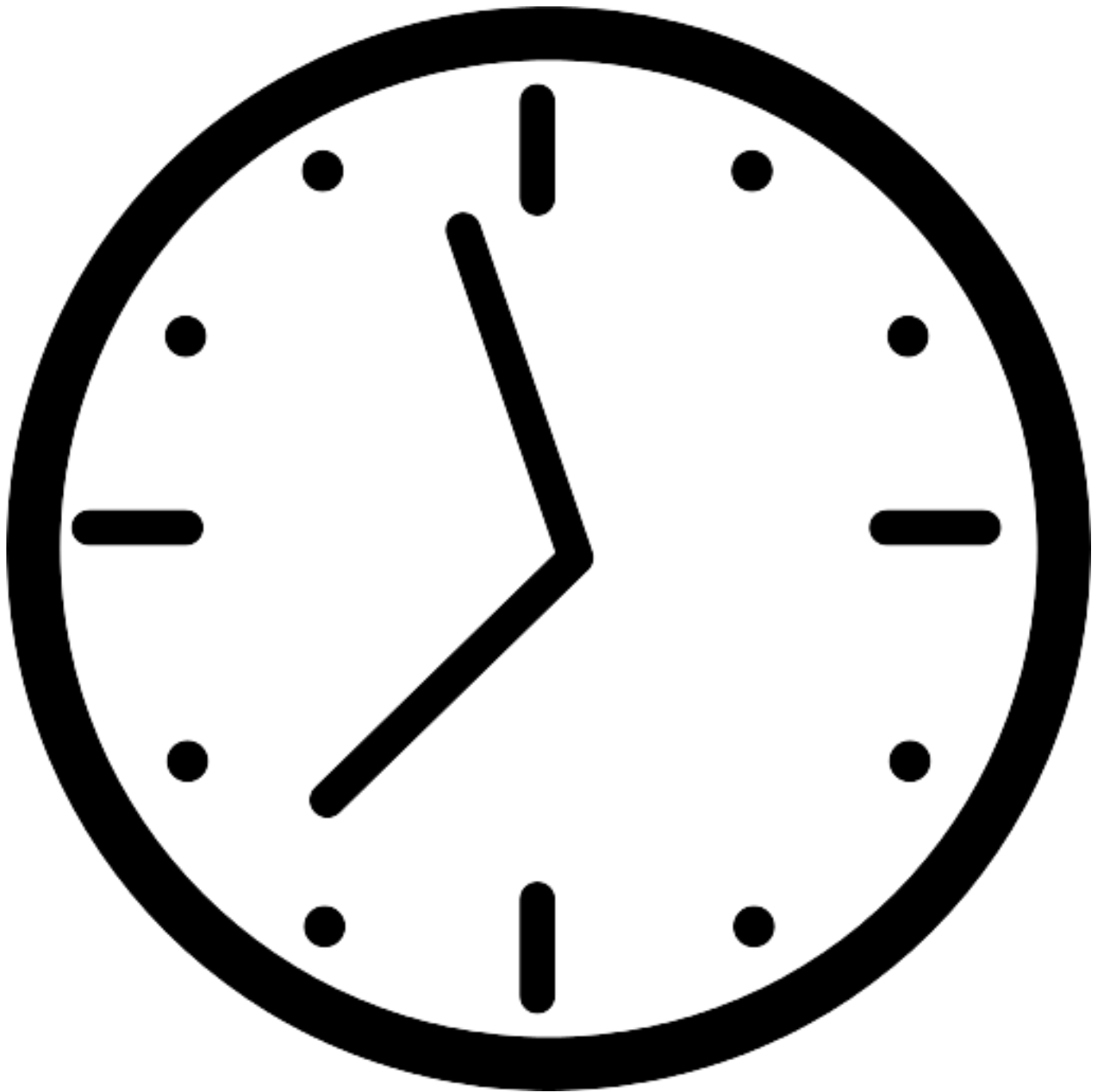


Polideportivo de la UTPL.**e-Sports**

Este es un deporte electrónico que aumenta la materia gris en el hipocampo derecho y el cerebelo, áreas encargadas de estimular la memoria, capacidad estratégica y planeación. Mejora el rendimiento, la velocidad y la precisión para realizar actividades diarias e incentiva la creatividad.



Miércoles, jueves y viernes



De 13:00 a 17:00

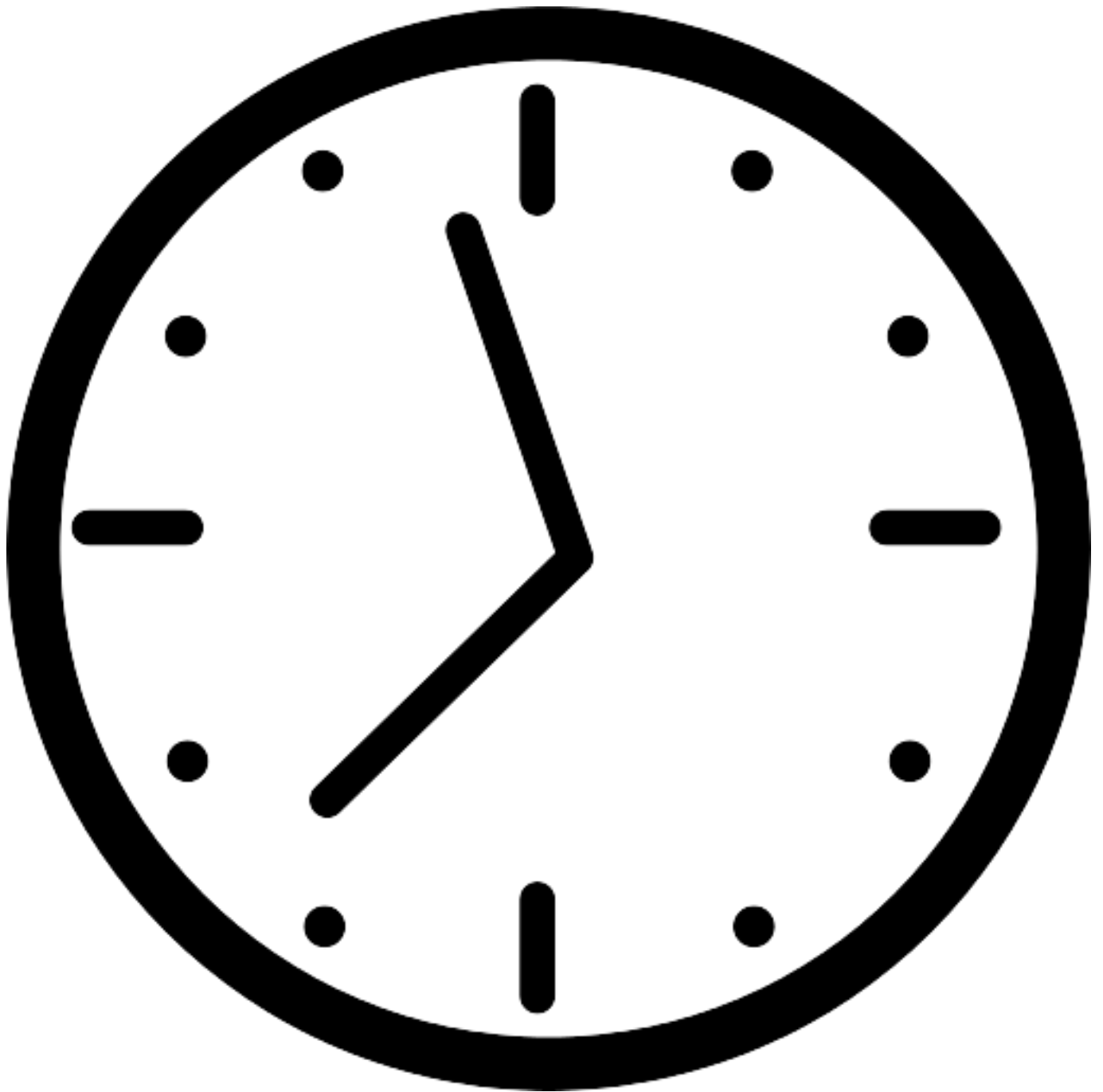


Edificio 8 de la UTPL**Música**

Pese a que no es un deporte, la UTPL lo incluye en sus clubes deportivos para facilitar un espacio de entrenamiento e incremento de habilidades motrices. Al aprender a tocar un instrumento el estudiante estimula la memoria y su coeficiente intelectual.



Lunes a viernes



De 13:30 a 15:30

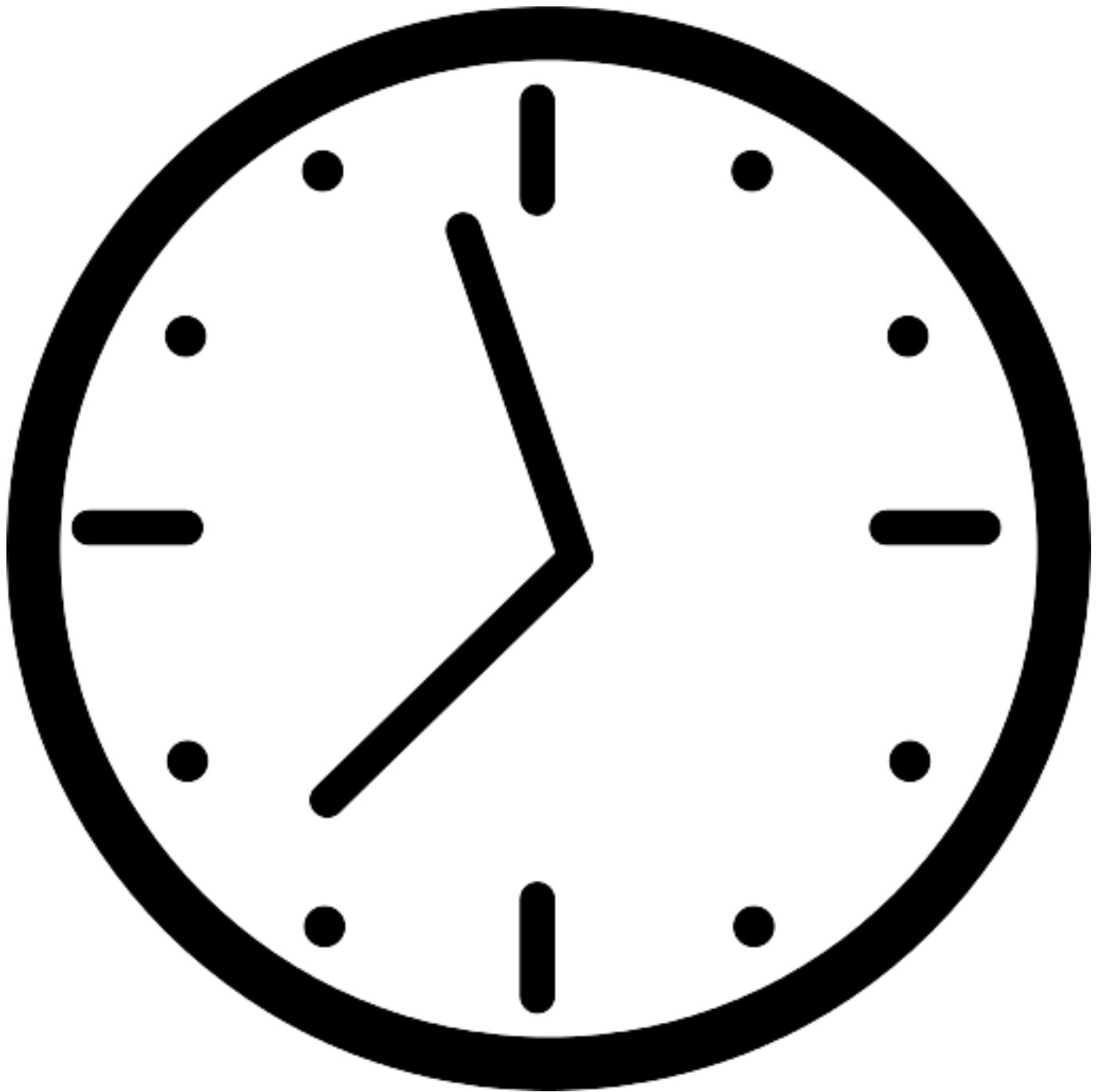


Unidad de Bienestar Universitario**Realidad virtual**

El Club de Realidad Virtual agrupa a estudiantes que deseen invertir su tiempo libre en la virtualización de espacios físicos. Su práctica favorece la simulación práctica, incrementa los niveles de adquisición y retención del conocimiento, facilita el desarrollo de habilidades y competencias, entre otros.



Lunes a viernes



De 17:00 a 19:00



Edificio de Modalidad Abierta y a Distancia, tercera planta

Si eres alumno de la UTPL o si te interesa alcanzar tus sueños profesionales en nuestra universidad, debes saber que para ser parte de uno de estos 11 clubes deportivos, el único requisito es tener voluntad y constancia.

¡Toma la decisión de estudiar en GRANDE y conviértete en un Jaguar UTPL!

[Inscripciones abiertas \[2\]](#)

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/11-deportes-que-benefician-la-salud>

Links

[1] <https://becas.utpl.edu.ec/deportiva>

[2] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/presencial>