

## El deporte ayuda a fortalecer la vida universitaria

utpl

04/06/2025

Categorías:

Docentes, UTPL, Vinculación

En Ecuador, **el 47% de las personas mayores de 18 años no realiza suficiente actividad física, según datos del Ministerio de Salud Pública**. Esta inactividad física no solo incrementa el riesgo de **enfermedades cardiovasculares, obesidad y ansiedad**, sino que también limita el **desarrollo emocional y social**, especialmente en jóvenes. En este contexto, el deporte ayuda a prevenir estos problemas y a mejorar la calidad de vida.

A nivel regional, **más del 39% de la población adulta en América Latina no alcanza los mínimos de actividad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)**: al menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana. Sin embargo, las universidades pueden marcar la diferencia significativa.



5K Run 4 Wellness 2025.

En la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL), el deporte es parte esencial de la vida universitaria. A través de iniciativas permanentes como **bailoterapia, pausas activas, olimpiadas, carreras recreativas y talleres de vida saludable**, la universidad promueve una cultura del bienestar que impacta positivamente en la salud física, mental y emocional de su comunidad.

“Una universidad saludable forma personas completas. El deporte refuerza valores, mejora el rendimiento académico y construye comunidad”, señala [Patricio Ortega, coordinador de Deportes, Cultura y Espacios de Vida Saludable](#) [1].

\*

Para la UTPL, el deporte es parte fundamental de una formación integral.

En el marco de este compromiso, cada año **se celebran las Olimpiadas UTPL**, un evento deportivo que involucra a más de **900 participantes en disciplinas como fútbol, básquet, voleibol, ajedrez y atletismo**. Estas competencias no solo fortalecen el cuerpo, sino también el espíritu colaborativo y el sentido de pertenencia.

Además, la universidad organiza la **carrera Run 4 Wellness, que este año reunió a más de 560 participantes** y sumó una categoría infantil, promoviendo así el deporte desde edades tempranas y en familia.

La apuesta institucional también se traduce en infraestructura. **Actualmente, se construye un gimnasio funcional, que estará disponible para toda la comunidad universitaria** a partir del próximo ciclo académico, ampliando las oportunidades para incorporar la actividad física como parte de una rutina saludable y sostenible.



XVI Olimpiadas UTPL 2025.

Estudios publicados en *Frontiers in Psychology* demuestran que los estudiantes físicamente activos presentan **mejor memoria, mayor capacidad de atención y mayor estabilidad emocional**. Por eso, en la **UTPL el deporte no es un evento aislado, es una estrategia educativa, un pilar institucional** y una apuesta por el futuro.

**En la UTPL fomentamos el cuidado integral de la persona.**

Conoce a la UTPL

[2]

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/el-deporte-ayuda-a-fortalecer-la-vida-universitaria>

#### Links

[1] <https://utpl.edu.ec/misiones/deporte>

[2] <http://utpl.edu.ec>