

# Resolución sobre la práctica de actividad física y el deporte en las universidades españolas

Esta resolución ha sido propuesta por Asamblea Nacional de Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y aprobada por mayoría de dos tercios en la 73 Asamblea General Ordinaria el 20 de abril de 2024

La Asamblea Nacional de Estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Anecafyde) y el Comité de Asuntos Sectoriales (CAS) de la Coordinadora de Representantes de Estudiantes de Universidades Públicas (CREUP), junto con aportaciones de la Asociación Española de Ciencias del Deporte (AECD) y el Colectivo de Estudiantes de Psicología (CEP-PIE)

## EXPONEN

### Resolución

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