

Deporte en el Tec: más que una actividad, un estilo de vida



Desde pesas hasta atletismo, en el Tec campus Morelia se puede vivir la emoción de jugar, competir y disfrutar de los deportes como un estilo de vida integral.

11/11/2018

Mariana Jacuinde Mayés | Campus Morelia

Hacer ejercicio tiene **grandes beneficios a la salud, tanto físicos como cognitivos**, y dependiendo de la actividad física que se realice se desarrollan habilidades únicas, creando un mejor estilo de vida.

De entre todos estos beneficios, el principal está relacionado con la salud mental, ya que el hacer deporte alivia el carácter, el coraje, las actitudes negativas que tengamos y las transforma en algo más positivo.

Agustín Sandoval Rubio, director atlético y deportivo del campus menciona que **el deporte es un fenómeno social que impacta positivamente a las personas a través del gusto por la recreación**, y que este gusto se transforma a largo plazo en un impacto social.

“Algo que intentamos trabajar todos los días con los alumnos es que sean disciplinados, lleguen temprano, cumplan con el entrenamiento, lo más importante es que lleven una información integral de esa actividad mientras se están divirtiendo” comenta Agustín Sandoval.



En campus Morelia se realizan 4 versiones o tipos de deporte: el primero de estos son los **representativos**, que se refiere a los deportes en donde los alumnos participan representando al campus, algunos de estos son fútbol, natación, atletismo y tenis.

También se cuenta con las **selecciones**, las cuales participan en eventos de menor rendimiento que los representativos y van a competencias internas, locales y regionales: tochito, voleibol, basketball, crossfit, etc.

Las clases deportivas son actividades lúdicas en las que no es necesaria la competición, se hacen más por recreación o por salud física como pesas o spinning y finalmente **clases de bienestar integral**, dirigidas a colaboradores del campus.

El deporte influye mucho en la vida estudiantil de los alumnos mejorando en gran medida el nivel de concentración en clase, al igual que su capacidad de organización y constancia.

“Nuestra labor principal no es solamente con el alumno actual, sino que también con los que egresan, nuestra aportación en deportes es practicar y entrenar un estilo de vida integral, que logren empalmar de la mejor forma lo académico con lo deportivo” explica Agustín.