



INFORMACIÓN PREVIA DE OBLIGADA LECTURA PARA ACCEDER A LA PLATAFORMA DE INSCRIPCIONES EN LAS ACTIVIDADES Y COMPETICIONES DEPORTIVAS DE LA UNIVERSIDAD DE JAÉN

El Servicio de Deportes de la Universidad de Jaén, dependiente del Vicerrectorado de Universidad Sostenible y Saludable, tiene como Misión el fomento de la práctica de actividades físicas y deportivas y la facilitación de su desarrollo a través de la prestación de un servicio de calidad, dirigido a todas las personas de la comunidad universitaria y su entorno, que contribuya a la mejora de la calidad de vida y a la formación integral de cada una de estas, y que sirva de apoyo a los pilares básicos de la Universidad: docencia e investigación.

Así entre sus objetivos destacan disminuir el sedentarismo a través de su oferta de actividades de vida activa, grupos de entrenamiento, actividades en la naturaleza, actividades deportivas UJA.Gym y competiciones; actividades estas que cubren un amplio abanico de edades.

Dentro de los múltiples **beneficios** que aporta la práctica deportiva podemos destacar, entre otros, los relacionados con las mejoras a nivel cardiovascular, respiratorio, locomotor y neurólogo, incrementando así nuestra calidad de vida.

Igualmente, la persona usuaria ha de ser consciente de los posibles **riesgos** que igualmente conlleva la práctica de la actividad física, que pueden llegar a ser de gran importancia, aunque se produzcan en menor número y en determinadas situaciones.

Las **contraindicaciones** son las mismas para todo tipo de personas usuarias, aunque conforme avanzamos en edad, se producen cambios fisiológicos en el organismo, a veces patológicos, motivados por alguna enfermedad, que van disminuyendo nuestras capacidades. De esta forma, se incrementa el riesgo de lesiones, sobretodo en nuestro aparato locomotor (pies, tobillos, rodillas, caderas, columna vertebral, hombros...) donde pequeños traumatismos se pueden convertir en lesiones mayores e importantes.

Estos **riesgos**, pueden aumentar cuando actúan ciertos factores, como pueden ser:

- La propia sobreestimación en las capacidades.
- Un exceso de competitividad.
- No respetar las indicaciones y recomendaciones de los técnicos para la práctica de la actividad.
- No hacer caso de las contraindicaciones médicas.
- Enfermedades que pueden verse alteradas con la actividad física:
 - Problemas cardiocirculatorios y respiratorios.
 - Reumatológicos y del aparato locomotor.
 - Neurológicos y psiquiátricos.
 - Hematológicos.
 - Metabólicos (diabetes, hipertensión).

Declaro haber dado lectura comprensiva del presente documento, así como haber comprendido claramente la información que se detalla en el mismo, en especial sobre los riesgos que conlleva la práctica deportiva, responsabilizándome de los mismos y liberando de posibles responsabilidades al Servicio de Deportes de la Universidad de Jaén.