

Promueven el ejercicio saludable en el personal de la Universidad



Docentes y personal de apoyo académico de la UNCUYO podrán compartir un momento de distensión a través de una caminata y de diversos ejercicios para mejorar su salud física y cognitiva. La propuesta se desarrollará el próximo lunes 18 y miércoles 20 de abril, a las 10, en el salón de los Espejos de la Dirección de Deportes; y el martes 19 y jueves 21 de abril, a las 8, en el Comedor Universitario.

Desde el programa Ponete en Movimiento que promueve la UNCUYO se evaluaron las condiciones de salud en el 2015 y se observó que el 50,7% de los encuestados padecen de estrés y tienen dolor articular provocado por malas posturas. Por tal motivo, desde la secretaría de Bienestar se desarrollaron pausas activas-recreativas como una herramienta para abordar la problemática en las distintas unidades académicas a partir de un cambio en la dinámica laboral.

La actividad apunta a lograr un momento compartido de relajación de 45 minutos destinados a una caminata y a ejercicios físicos para mejorar la movilidad articular y posicional y la salud circulatoria, mental y general del personal universitario.

Entre sus beneficios, las pausas activas-recreativas disminuyen el estrés articular y muscular, favorece el cambio de posturas y rutina, estimula la circulación, mejora la autoestima y la capacidad de concentración. También activan el sistema muscoesquelético y respiratorio, motiva las relaciones interpersonales, la integración social y aumenta el desempeño laboral.

Además buscan consolidar ambientes de trabajo y estudio saludables y aportar en el plano personal al desarrollo de capacidades que favorezcan el manejo de situaciones conflictivas, de ansiedad y emocionalmente exigentes.

El personal de apoyo académico y profesores podrán participar de la actividad el lunes 18 y miércoles 20 de abril, a las 10, en el salón de los Espejos de Deportes; y el martes 19 y jueves 21, a las 8, en el Comedor.

Organiza la propuesta la Dirección de Deportes.