

EL CENTRO DE ESTUDIOS DEL DEPORTE PONE EN MARCHA EL PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ENTORNO LABORAL, PARA PAS Y PDI DE LA URJC.

El Centro de Estudios del Deporte, a través de la Unidad de Preparación Física, ha puesto en marcha el lunes 5 marzo un programa de actividad física para mejorar la calidad de vida del personal de la Universidad Rey Juan Carlos, con el objetivo de luchar contra la inactividad física y el sedentarismo.

Desde la Unidad de Preparación Física se ha estado evaluando la condición física del personal interesado y tras conocer los resultados de las pruebas de esfuerzo realizadas, se ha elaborado un programa de actividad física, por parte de los Graduados en Ciencias del Deporte, especialistas en Preparación Física, Miguel Ángel Rojo y Javier Guardiola.

El programa basado en la evidencia científica, incluye la práctica de actividad física, en sesiones dirigidas por los Preparadores Físicos durante tres días a la semana (lunes, miércoles y viernes). Los PAS y PDI's pueden elegir el horario que mejor se adapte a su jornada laboral, pudiendo participar en el turno de mañana de 9:00 a 10:00 o en turno de 14:00-15:00.

El programa se pone en marcha de forma experimental, en el campus de Fuenlabrada, con un grupo piloto de 30 participantes. El objetivo es ir extendiendo este programa de actividad física, al resto de campus de la URJC, una vez que se vayan habilitando las salas de Preparación Física, con un horario adaptado a los miembros de la comunidad universitaria.

Desde hoy, los investigadores del Centro de Estudios del Deporte ponen su conocimiento a disposición de la comunidad universitaria de la URJC, con el objetivo de validar científicamente el desarrollo del programa de actividad física, todo ello como resultado de la reciente implantación en nuestra Universidad del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Eliana Vargas Alcequiez