

PROGRAMA de ACTIVIDAD FÍSICA 'ACTÍVATE ENTRE AMIGOS'

El Vicerrectorado de Salud Y Bienestar de la comunidad universitaria pone en marcha el programa **Actívate Entre Amigos**, iniciativa enmarcada en el programa de **fomento de la práctica de actividad física regular** con fines de mejora del estado de salud general y lucha contra el sedentarismo entre la comunidad universitaria.

Esta primera edición, dirigida específicamente a trabajadores de Universidad de Córdoba de los colectivos PDI y PTGAS, se desarrollará entre los meses de marzo a mayo y los participantes podrán intervenir de forma activa en la organización de su plan de trabajo.

Los grupos de trabajo serán reducidos, un mínimo de tres y un máximo de cinco participantes, lo que permitirá una atención muy personalizada por parte del técnico a cargo. El técnico deportivo, tras reunión previa con los componentes del grupo, diseñará y dirigirá un programa específico de trabajo durante un periodo de unas 12 semanas que responda a los intereses y necesidades planteados por los participantes.

El plazo de solicitud de participación en la actividad estará abierto hasta el 19 de febrero de 2024. Todos los interesados pueden presentar su solicitud cumplimentando el formulario web de solicitud: <https://ucodeporte.es/ucosaludable>

1. PLANES DE ACTIVIDAD FÍSICA

En el **primer apartado** del formulario de solicitud se recoge la posibilidad de elegir entre **tres planes** distintos de actividad física. La elección de un plan concreto por parte del grupo solicitante definirá los objetivos generales de la programación de las sesiones de trabajo.

PLANES DE ACTIVIDAD FÍSICA

PLAN A
ACTIVIDAD FÍSICA
CONTRA EL
SEDENTARISMO

PLAN B
ACTIVIDAD FÍSICA
FUNCIONAL

PLAN C
ACTIVIDAD FÍSICA,
NUTRICIÓN Y CONTROL
DE PESO

PLAN A – ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL SEDENTARISMO

En líneas generales este plan de trabajo incluirá una oferta de actividades físicas aeróbicas con nivel de intensidad de medio a moderado para la mejora de la capacidad cardio-respiratoria y la tonicidad muscular; fomentará también entre los participantes la inclusión de rutinas de actividad física diaria.

Ejemplos de actividades: entrenamiento en circuito, actividades físicas con soporte musical, carrera, etc.

PLAN B – ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL

En líneas generales este plan de trabajo incluirá una oferta de actividades físicas dirigidas a mejorar la movilidad articular, la tonicidad muscular, el equilibrio y la educación postural; fomentará también entre los participantes la inclusión de rutinas de corrección postural en tareas habituales que desempeñen en su puesto de trabajo.

Ejemplos de actividades: Pilates MAT, yoga, entrenamiento funcional, etc.

PLAN C – ACTIVIDAD FÍSICA, NUTRICIÓN Y CONTROL DE PESO

En líneas generales este plan de trabajo incluirá una oferta de actividades físicas combinadas que ayuden a activar el metabolismo, y se complementará con propuestas de cambios de hábitos nutricionales en el día a día.

Ejemplos de actividades: actividades físicas con soporte musical, actividades acuáticas, entrenamiento en circuito, carrera, etc.

2. TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA

En este **segundo apartado** del formulario el grupo definirá la temporalización de las sesiones de trabajo. Cada sesión, por defecto, tendrá una duración de 60 minutos. Así, podrá determinar:

- Número de sesiones a la semana – elegir el número de sesiones semanales a realizar
- Días de la semana – elegir los días de la semana en los que realizar las sesiones
- Tramo horario – elegir el tramo horario de preferencia para realizar las sesiones

3. INSTALACIONES DEPORTIVAS

En este **tercer apartado el grupo** indicará el campus universitario en el que desea realizar las sesiones de trabajo, eligiendo entre las instalaciones deportivas del Campus Rabanales o las instalaciones deportivas del Campus Menéndez Pidal, gestionadas por Ucodeporte S.L.M.P.

4. COMPONENTES DEL GRUPO

En este **cuarto apartado** se registrarán los componentes del grupo, un mínimo de tres y un máximo de cinco. El primer registro corresponde a la persona que actuará como interlocutor del grupo ante la organización y ante el técnico deportivo.

Cualquier persona interesada podrá registrar y remitir un formulario de solicitud, incluso a título individual. Aquellas solicitudes que no reúnan el mínimo de tres participantes se unirán con el fin de conformar grupos.

PLAZO DE PRESENTACIÓN Y SELECCIÓN DE SOLICITUDES

El plazo de presentación de solicitudes, es decir, envío de formulario web, finaliza el día 19 de febrero. Analizadas las solicitudes, se contactará con cada interlocutor de grupo para concertar una reunión.

El número máximo de grupos ofertados en esta primera edición son diez.

La selección y asignación de grupos se realizará atendiendo a los siguientes criterios:

- 1º. Solicitudes de grupos completos: 4 ó 5 componentes
- 2º. Orden de entrada de solicitud
- 3º. Solicitudes de grupos de 3 o menos componentes
- 4º. Orden de entrada de solicitud

Nota: las solicitudes individuales se incorporarían a grupos incompletos que coincidieran en criterios de selección.

PRECIO DE LA ACTIVIDAD

En esta primera edición del programa el precio de la actividad será 100% bonificado para los participantes.

PARTICIPANTES

El plazo de presentación de solicitudes, es decir, envío de formulario web, finaliza el día 20 de febrero.

Perfil de participantes: trabajadores universitarios en activo de los colectivos PTGAS y PDI.

REUNIÓN PREVIA [TÉCNICO + PARTICIPANTES]

Finalizado el periodo de solicitud, los técnicos deportivos contactarán con los interlocutores de los grupos para fijar una cita/reunión con todos los componentes del grupo con el fin de recabar información sobre los participantes (antecedentes deportivos, intereses y expectativas, preferencias sobre actividades, etc.), marcar objetivos específicos del programa y concretar la temporalización de las sesiones.

Actualización: 14 de febrero de 2024