



## PROGRAMA ACTIVA-T

Este programa se ha creado bajo el ideario de “Universidad Saludable”, con el objetivo de fomentar los hábitos de vida saludable y en particular la realización de ejercicio físico regular y una alimentación sana. Va dirigido a los miembros de la Comunidad Universitaria que practican de forma habitual el SEDENTARISMO.

En esta octava edición el número de plazas se mantiene en 25 y por ello, se realizará una selección entre los solicitantes. En esta selección, se valorarán los antecedentes familiares de riesgo cardiovascular, los factores de riesgo personales, el nivel de obesidad o sobrepeso y el grado de sedentarismo, así como, la disponibilidad de tiempo para realizar ejercicio físico y para acudir a los reconocimientos periódicos, como factores más importantes para la selección de participantes.

Para realizar la solicitud, deben rellenar una encuesta de antecedentes clínicos familiares y personales, así como, unos test psicológicos, para ello, deben recabar la información más detallada posible sobre los antecedentes familiares y personales desde su infancia y rellenarla con la máxima atención e interés y sin omitir ningún dato y remitirla a la siguiente dirección electrónica: [med.deporte@um.es](mailto:med.deporte@um.es).

En las anteriores ediciones, hemos conseguido un gran éxito ya que un grupo de compañeros sedentarios, han modificado su vida y han adoptado la realización de ejercicio físico de forma habitual. Pero también **hemos tenido una parte negativa, y es el abandono de parte de los seleccionados, mayoritariamente por falta de tiempo** (a pesar de haber sido seleccionados entre unos 200 compañeros que se quedaron fuera del Programa), por ello, insisto, también vamos a valorar la disponibilidad de tiempo para realizar el ejercicio físico y los controles médicos, ya que la no realización de ambos, conlleva el abandono del programa. **Te pedimos que no ocupes una plaza, si no estas dispuesto a seguir el programa.**

El calendario aproximado en esta 8ª edición, será:

Reconocimiento inicial	2ª quincena de Octubre
1ª Revisión	2ª quincena de Enero
2ª y última revisión	2ª quincena de Junio

Para realizar la inscripción al programa, deberán **remitir la encuesta antes del día 7 de Octubre**. El día 11 de Octubre se hará público el listado de admitidos y excluidos y los admitidos tendrán hasta el día 16 de Octubre para formalizar la inscripción y realizar el ingreso de las tasas aprobadas por el Consejo Social que ascienden a **60 euros** como cuota de inscripción.

La realización de un programa de actividad física controlado por un médico, un técnico en preparación física, un nutricionista, un psicólogo deportivo y un fisioterapeuta, es lo que todos hemos deseado en algún momento, por lo tanto, **NO DEJES PASAR ESTA OPORTUNIDAD y ACTIVA-T.**

Gracias por tu colaboración.