

CURSO 2011/12

Programa Activa-T CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE

Presentación

El Centro de Medicina del Deporte de la Universidad de Murcia presenta un proyecto dirigido a la comunidad universitaria con el objetivo de promover un estilo de vida más saludable mediante el abandono de una vida sedentaria. Este programa incluye los test y la planificación necesaria para lograr los objetivos establecidos. Controlado en todo momento por el Centro, evolucionarás hacia una vida físicamente activa, en el marco del concepto de "Universidad Saludable".

El número de plazas es de 25 y el programa dura desde octubre hasta junio. El precio del programa es de 40€ y está dirigido a la comunidad universitaria.

¿Cómo?

Te realizaremos un reconocimiento médico—deportivo completo que incluye una prueba de esfuerzo. Con ello establecemos un punto de partida, y el personal de nuestro centro te aportará una planificación de entrenamiento en la actividad física que más se adapte a tus necesidades y hecho a tu medida. Cada tres meses evaluaremos tu evolución, y te aportaremos un nuevo plan de entrenamiento. A la finalización del curso académico realizamos un nuevo reconocimiento médico para que compruebes tu evolución.

Con un poco de voluntad habrás pasado a ser una persona activa, satisfecha por haberle prestado un poco de atención a tu cuerpo.



Servicio de Actividades Deportivas

CURSO 2011/12

¿Por qué? El sedentarismo es un comportamiento peligroso que actúa de manera silenciosa. Deteriora nuestro cuerpo haciendo que acumule grasa, pierda fuerza muscular y debilite el sistema cardiovascular. Pero se puede combatir. Modificando tus hábitos de vida pasarás de un estilo de vida sedentario a una vida activa. Una vida activa físicamente se traduce en salud y calidad de vida.

Por eso el Centro de Medicina del Deporte lanza un nuevo programa con el objetivo de promover un estilo de vida más saludable entre la comunidad universitaria.

No se trata de convertirte en un deportista de elite, sino de valorar tu estado físico objetivamente, establecer un punto de partida y marcarte un objetivo, comenzando con unos nuevos hábitos y rutinas.

¿Cómo inscribirse? Debes enviar la encuesta que figura en [este enlace](#) a la dirección med.deporte@um.es durante la primera quincena de Septiembre. El día 26 de Septiembre se harán públicos los listados de admitidos y excluidos. Los admitidos tendrán hasta final de mes para formalizar la inscripción en SUMA, menú Deportes/Centro de Medicina Deportiva.

El programa comienza en Octubre con un reconocimiento médico completo y termina a finales de Junio, con revisiones a finales de Diciembre y de Marzo.

Piénsalo bien: todos conocemos las graves consecuencias del sedentarismo y los innumerables beneficios de la actividad física regular. No tienes nada que perder, al contrario.

TE SENTIRÁS MEJOR Y MÁS SANO.

Servicio de Actividades Deportivas