



23 de enero de 2025

CARTA CIRCULAR

A TODO EL PERSONAL DEL RECINTO

Angélica Varela Llavona, Ph.D.
Rectora

PROYECTO IUPI ACTIVA Y SALUDABLE (IUPIAS): INSCRIPCION NUEVOS PARTICIPANTES 2025-2026

Con gran entusiasmo, invitamos a todo el personal del recinto a la orientación de continuidad de nuestro innovador proyecto de actividad física, IUPI Activa y Saludable (IUPIAS). La orientación inicial e inscripción de nuevos participantes se llevará a cabo el **viernes, 31 de enero de 2025, de 9:00 am a 11:30 a.m.**, en el Salón 3073, 3er piso de la Torre Central de Plaza Universitaria.

El objetivo de este proyecto es desarrollar un programa variado de actividad física y educación en el entorno laboral y con horarios flexibles, con el fin de reducir el sedentarismo y mantener y mejorar la salud del personal docente y no docente de nuestro Recinto de Río Piedras. Las experiencias del primer grupo nos motivaron a continuar y ofrecer esta oportunidad a más personal. Algunos de los beneficios reportados por los participantes que realizaron ejercicios durante un año son:

- ✓ Estabilización de la presión arterial y niveles de glucosa, reducción de colesterol y triglicéridos.
- ✓ Aumento de vitalidad y productividad en el desempeño laboral.
- ✓ Mayor flexibilidad y mejoría del equilibrio y la coordinación motora.
- ✓ Disminución del estrés y la ansiedad.
- ✓ Mejor estado de ánimo y la calidad del sueño.
- ✓ Fortalecimiento de las relaciones de amistad y el apoyo grupal para mantenerse activos y saludables.

IUPIAS marcó el inicio de un Programa de Bienestar Integral (Wellness), reafirmando el compromiso de nuestra institución con el bienestar integral de la comunidad universitaria. Este es un esfuerzo colaborativo entre Rectoría, el Programa de Apoyo al Empleado (PAE) de la Oficina de Recursos Humanos, el Departamento de Educación Física y Recreación, y el Departamento de Estudios Graduados de la Facultad de Educación, bajo la dirección de las catedráticas y doctoras Farah A. Ramírez Marrero y Lucía del Rosario Martínez.

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
Recinto de Río Piedras
Rectoría

PO Box 23305
San Juan, PR 00931-3305
Tels. 787-763-3930
787-764-0000, Ext. 83000
Fax 787-764-8799

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo M/M/VI

Para participar en el Proyecto IUPIAS, debes ser parte del personal docente y no docente del Recinto de Río Piedras, tener entre 21 y 65 años, y comprometerte a hacer de la actividad física un estilo de vida. Las personas con condiciones de salud preexistentes (cardiovasculares, metabólicas o renales) deberán presentar una autorización médica.

Los participantes que cumplan con los criterios y se inscriban en este proyecto disfrutarán de los siguientes beneficios durante un año, libre de costo:

1. **Evaluaciones completas** (inicial, intermedia y final) que incluyen medidas de actividad física, aptitud física relacionada con la salud, tiempo sedentario, conocimiento sobre salud y características del sueño.
2. **Sesiones grupales de actividades físicas**, cuatro días a la semana (se requiere participar en al menos tres sesiones semanales), con horarios flexibles que varían entre 40 y 60 minutos, adaptándose a tus necesidades. Se utilizarán diversas instalaciones del Recinto de Río Piedras, incluyendo pausas activas en la oficina, caminatas grupales, bailes y juegos con música, ejercicios acuáticos y rutinas para el fortalecimiento muscular.
3. **Charlas educativas** sobre varios aspectos de salud incluyendo actividad física, aptitud física y salud emocional y nutricional.

El espacio es limitado. Para registrarte en la orientación inicial del Proyecto IUPIAS, accede al siguiente enlace: <https://forms.office.com/r/5ysLRJJeu8>.

Aquellos que participaron en el primer año de IUPIAS y asistieron regularmente a las sesiones de ejercicios no necesitan asistir a esta orientación para continuar beneficiándose de esta nueva temporada.

Para más información, comunícate al PAE, extensiones 84406, 84417, 84407.

¡No pierdas esta única oportunidad de ser parte de IUPIAS y de mantener y mejorar tu salud y bienestar!