



1 de febrero de 2024

## CARTA CIRCULAR

### A TODO EL PERSONAL DEL RECINTO

  
Angélica Varela Llavona, Ph.D.  
Rectora

### PROYECTO IUPI ACTIVA Y SALUDABLE (IUPIAS)

Es con gran regocijo que invitamos a todo el personal del recinto a la orientación de nuestro innovador proyecto de actividad física IUPI Activa y Saludable (IUPIAS). La orientación inicial e inscripción de participantes será el **miércoles, 7 de febrero de 2024, de 9:00 - 11:30 am, en el Salón 3073, 3er piso de la Torre Central de Plaza Universitaria.**

El propósito de este proyecto es desarrollar un programa variado de actividad física y educativa en el escenario laboral, con el fin de reducir el sedentarismo para mantener o mejorar la salud del personal docente y no docente de nuestro Recinto de Río Piedras. Entre algunos de los beneficios de la actividad física se encuentran: (a) mejorar la salud cardiovascular, (b) reducir el riesgo de enfermedades crónicas, (c) fortalecer los músculos y huesos, (d) mejorar el equilibrio y la coordinación, (e) disminuir el estrés y la ansiedad, (f) aumentar la energía y la vitalidad, y (g) mejorar el estado de ánimo y la calidad del sueño.

Este proyecto marca el inicio y será parte de un abarcador *Programa de Bienestar (Wellness)*, que reafirma el compromiso de nuestra institución con el bienestar integral de la comunidad universitaria. Se trata de un esfuerzo colaborativo entre rectoría; el Programa de Apoyo al Empleado (PAE) de la Oficina de Recursos Humanos, adscrita a Decanato de Administración; el Departamento de Educación Física y Recreación, adscrito a la Facultad de Educación; y el Departamento de Estudios Graduados, también de esa unidad académica. Es parte, además, de una investigación a cargo de las catedráticas y doctoras Farah A. Ramírez Marrero y Lucía del Rosario Martínez, de la Facultad de Educación.

Los criterios para participar en el Proyecto IUPIAS son ser parte del personal docente y no docente del Recinto de Río Piedras, entre las edades de 21 a 65 años, y tener el compromiso de 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.

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



El personal que cumpla con los criterios de selección y al que le interese ser parte de IUPIAS tendrá los siguientes beneficios durante un año, libre de costo:

1. Dos evaluaciones (inicial y final) que incluyen lo siguiente: medidas de actividad física, aptitud física relacionada con la salud (cardiorrespiratoria, fortaleza y tolerancia muscular, flexibilidad, composición corporal, balance y agilidad), tiempo sedentario, conocimiento sobre salud y características de sueño.
2. La oportunidad de participar en diversas secciones grupales de actividades físicas que se llevarán a cabo tres días en semana, en un horario variado que puede fluctuar entre 30 a 60 minutos en la mañana, al mediodía y en la tarde, para que puedan encontrar la que mejor se adapte a su horario. Se utilizarán diversas instalaciones en el Recinto de Río Piedras. El programa incluirá pausas activas en la oficina, caminatas grupales por el recinto, bailes y juegos con música, sesiones de ejercicio acuático, rutinas de ejercicios para el fortalecimiento muscular y la flexibilidad, entre otros.
3. La adquisición de conocimientos mediante charlas sobre la actividad física, la aptitud física y la salud integral.

En el primer año, el espacio está limitado a 60 participantes. Para registrarse en la orientación inicial del Proyecto IUPIAS, acceda el siguiente enlace:

<https://forms.office.com/r/QLNFEBD3SE>.

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