

23 de enero de 2026

CARTA CIRCULAR

A TODO EL PERSONAL DEL RECINTO



Angélica Varela Llavona, Ph.D.
Rectora

PROYECTO IUPI ACTIVA Y SALUDABLE (IUPIAS): INSCRIPCIÓN NUEVOS PARTICIPANTES 2026

Con gran entusiasmo, 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 los miembros del tercer grupo se llevará a cabo el **miércoles 28 de enero de 2026, de 10:00 a.m. a 12:00 m.**, en el salón 3073, 3er piso de la Torre Central de Plaza Universitaria.

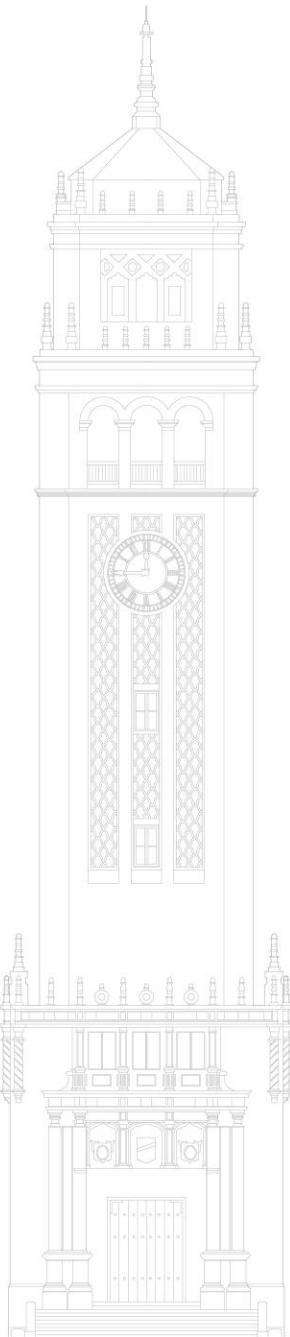
IUPIAS es un programa variado de actividad física y educación en el entorno laboral, con horarios flexibles, con el fin de reducir el sedentarismo y mantener y mejorar la salud del personal docente y no docente de nuestro Recinto. Las experiencias del primer y segundo grupo nos motivaron a continuar y ofrecer esta oportunidad a más personal. Algunos de los beneficios reportados por los participantes que realizaron ejercicios durante estos dos años 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 mejora del equilibrio y la coordinación motora.
- Disminución del estrés y la ansiedad.
- Mejor estado de ánimo y 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 esfuerzo es colaborativo entre Rectoría, el Departamento de Educación Física y Recreación, el Departamento de Estudios Graduados de la Facultad de Educación y el Programa de Apoyo al Empleado (PAE) de la Oficina de Recursos Humanos del Decanato de Administración. Este proyecto investigativo está bajo la dirección de las catedráticas y doctoras Farah A. Ramírez Marrero y Lucía del Rosario Martínez.

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, salud emocional y nutricional.

El espacio es limitado. No dejes pasar esta gran oportunidad de ejercitarte en tu escenario laboral y mejorar o mantener una buena condición física. Este año 2026, elige dedicarte tiempo y priorizar tu cuidado y bienestar.

Para registrarte en la orientación del Proyecto IUPIAS, accede al siguiente enlace: <https://forms.office.com/r/h023H5dnN2>.

Aquellos que participaron en el segundo 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!