

# La UPRL informa

CinfUNZ36a

## “PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA EN UZ» Reto Actíivate 2019



**PDI-PAS SALUDABLE**  
Healthy Workers



**COMPROMETIDQS**  
Universidad de Zaragoza

Ante el propósito de mejorar la calidad de vida de los empleados de la Universidad de Zaragoza (UZ) con **patologías crónicas o riesgo de padecerlas**, desde el **Proyecto Unizar Saludable** con la colaboración de la **Unidad de Prevención de Riesgos Laborales (UPRL)**, el grupo **GENUD** y el **Servicio de MAS Prevención (SPMAS)** se ha programado en 2019 repetir la iniciativa “**Reto Actíivate**”.

El objetivo principal es animar al trabajador de UZ con un perfil fisiológico específico, a realizar actividad física de forma dirigida y controlada, con el fin de conseguir su adherencia al ejercicio y adquirir hábitos de vida saludable. Basándonos en las estrategias “**Ejercicio es Medicina**” y “**PDI-PAS Saludable**”, se pretende fomentar estilos de vida que mejoren la salud de los empleados de nuestra Universidad para incrementar la satisfacción en el puesto de trabajo, aminorar la sintomatología osteomuscular, prevenir patologías cardiovasculares y disminuir en lo posible el absentismo laboral.

Los organizadores consideramos que estos **empleados con patologías crónicas** pueden comenzar a realizar actividad física de forma segura y saludable utilizando un protocolo de actuación englobado dentro del programa “**Healthy Workers**”. La metodología es sencilla y tiene en cuenta las características individuales de los usuarios. Todas las actividades y tareas propuestas se realizan bajo la supervisión y control de personal cualificado al estar organizado por la Universidad de Zaragoza [Universidad Saludable, U.P.R.L. y GENUD] y MAS Prevención. <http://saludable.unizar.es/>

**RETO Actíivate**  
Del 6 de mayo al 26 de junio de 2019

INICIO FECHAS PROGRAMA PONENTES PATROCINADORES F.A.Q. PREGUNTAS FRECUENTES

Universidad Zaragoza

### Reto Actíivate 2019

06-05-2019 18:30

PABELLÓN POLIDEPORTIVO UNIVERSITARIO, SERVICIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Plazas disponibles: 16

INSCRIBIRSE

CONTACTO

#### FECHAS

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| <b>Abr '18</b> | 09:00 Apertura de inscripciones |
| <b>10</b>      |                                 |
| <b>May '19</b> | 12:00 Cierre de inscripciones   |
| <b>3</b>       |                                 |
| <b>May '19</b> | 18:30 Fecha de inicio           |
| <b>6</b>       |                                 |
| <b>Jun '19</b> | 19:30 Fecha de fin              |
| <b>26</b>      |                                 |

-1-

# La UPRL informa

## 1.- Duración del programa Reto Actívate y número de plazas.

Se trata de un programa de **8 semanas de duración de actividad física individualizada**, basada en actividades motivantes destinado a la mejora de la salud de los empleados. **Las plazas están limitadas a 16 personas.**

## 2.- ¿A quién va dirigido?

Como ya hemos comentado está dirigido al personal de la UZ con un **perfil fisiológico específico, preferentemente personal con patologías crónicas o riesgo de padecerlas** y con el objetivo de conseguir su adherencia al ejercicio físico y sensibilización para adquirir hábitos de vida saludable. Todo ello basado en la estrategia **“Ejercicio es Medicina”**.

Por lo tanto, la actividad se dirige a personal PAS o PDI con dolencias específicas del tipo **hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus, hiperlipemia, tabaquismo que ha derivado en patología respiratoria, cardiopatías ya diagnosticadas, patología osteomuscular crónica, déficit de vitamina D...**



La idea es individualizar en la medida de lo posible el programa de entrenamiento y aunque usted se considere que está en muy baja forma y tenga problemas de salud, al estar supervisado por profesionales de la salud, consideramos que podrá realizar esta actividad dirigida.

## 3.- Cuándo y dónde se realiza Reto Actívate.

El programa piloto tiene una duración de 8 semanas: **del 6 de mayo al 26 de junio de 2019.**

Se realiza en la Sala Azul del Pabellón Deportivo Campus San Francisco. **Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h.**

## 4.- Cómo inscribirse en el programa Reto Actívate.

Para inscribirse en el programa, el usuario tendrá que visitar el Servicio de Vigilancia de Salud y seguir estos pasos:

- Autocumplimentar el cuestionario PARQ**, adjunto en la página siguiente. **Anexo 1.**
- Valoración médica.** Para participar en el programa, el personal sanitario del Servicio de Vigilancia de la Salud (SVS) adscrito a UZ le debe recomendar la realización de esta actividad. Para concertar cita médica:
  - puede hacerlo coincidiendo con el reconocimiento médico laboral periódico
  - y si ya ha realizado el reconocimiento médico anual puede solicitar consulta médica extraordinaria.

En ambos casos, las consultas son los **jueves de 12.00 a 13.00 en las instalaciones del Gabinete Médico de la Universidad en los bajos del CMU Pedro Cerbuna** y es necesario llamar previamente al tel. de citaciones de MAS Prevención **608385324**. Más info en: <http://uprl.unizar.es/vigilanciasalud.html>

- Conformidad del médico.** El médico de MAS Prevención valorará si el personal de UZ cumple los requisitos para participar en el programa.

- Inscripción on-line.** <http://eventos.unizar.es/go/retoactivate19>

**Fecha de inscripción:** hasta el 3 de mayo 2019

**Cuota de inscripción:** 20 € de fianza (se devuelve si se asiste al 80% de las sesiones programadas)

## 5.- Profesional que imparte la actividad

Angel Iván Fernández, profesional con el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Grupo GENUD

## 6.- Preguntas frecuentes.

**¿Qué ocurre si se tiene la autorización médica pero en el momento de inscribirse ya no quedan plazas?**

Podrá inscribirse en lista de espera y en el caso de que se produjera alguna vacante se pondrán en contacto con vd.

**¿Qué ocurre si está en la lista de espera y, una vez comenzada la actividad, no le llaman?**

El Servicio de Actividades Deportivas procederá a la devolución del dinero en la cuenta que haya proporcionado. -2-

# La UPRL informa

## ANEXO 1. Cuestionario PARQ

Como primer paso para participar en **Reto Actívate** debe autocumplimentar el cuestionario PARQ. Este sencillo test de 7 preguntas sobre su salud le aporta información antes de comenzar un programa de Actividad Física. En el caso de que revele algún problema médico se debe consultar el personal sanitario de MAS Prevención, <http://uprl.unizar.es/vigilanciasalud.html> que le podrá emitir el dictamen médico favorable para beneficiarse del programa de esta actividad saludable.

### [CUESTIONARIO PARQ]

Comenzar un programa de ejercicio o actividad física no suele conllevar riesgo para la mayoría de las personas, pero algunas tendrían que consultar a su médico o realizarse un reconocimiento antes de iniciarse.

Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad y desea comenzar a ser activo y desarrollar algún programa de ejercicio o actividad física, es recomendable que conteste las siete preguntas descritas en el cuestionario PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire). Con las respuestas que usted proporcione, el resultado del cuestionario le indicará si puede comenzar con el programa, de una forma razonablemente segura, o si debería consultar con su médico antes de iniciarse.

Si es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a realizar ejercicio, en cualquier caso, consulte con su médico.

El sentido común es la mejor guía para contestar a estas preguntas. Por favor, léalas cuidadosamente y conteste a cada una con honestidad: Indique SI o NO.

| Sí | No |  |
|----|----|--|
|    |    | ¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardíaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico? |
|    |    | ¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?   |
|    |    | En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?   |
|    |    | ¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?  |
|    |    | ¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?       |
|    |    | ¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?  |
|    |    | ¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?   |

### Si usted respondió:

| NO a todas las preguntas  | SI a una o más preguntas   |
|---|--|
| <p>Puede comenzar un programa de actividad física, de una forma razonablemente segura, siguiendo estas premisas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comience a realizar más actividad física de una manera gradual y progresiva.</li><li>• Siga las recomendaciones sobre Actividad física para la Salud que establece la Organización Mundial de la Salud.</li><li>• Consulte con un profesional de la actividad física cualificado para que evalúe su condición física y planifique correctamente su actividad.</li></ul> <p>Es muy recomendable que evalúe también su tensión arterial. Si tiene más de 144/94, hable con su médico antes de iniciar el programa de actividad física.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Consulte con su médico antes de empezar un programa de actividad física, indicándole que realizó este cuestionario y las preguntas en las que respondió SI.</li><li>• Si usted es personal de la UZ, contacte con el Servicio de Vigilancia de la Salud y pida cita para un reconocimiento médico.</li><li>• Si usted no es personal de la UZ, puede consultar con su médico de cabecera o acudir a un especialista en Medicina del Deporte para realizarse un reconocimiento médico con prueba de esfuerzo.</li></ul> |

Nota: este cuestionario es válido para un máximo de 12 meses a partir de la fecha en que se completa y se convierte en inválido si su condición cambia de manera que usted debiera responder Sí a cualquiera de las 7 preguntas.

La Universidad de Zaragoza no asume ninguna responsabilidad legal respecto a las personas que realizan actividad física y/o que han contestado a este cuestionario. En caso de duda le recomendamos que consulte a su médico.

-3-