

DEPORTE GENERALIZADO

1. OBJETIVOS

- Generar diferentes instancias de participación sistemática de la comunidad en general.
- Desarrollar diferentes medios de difusión para la promoción de la actividad física y la vida saludable.
- Desarrollar habilidades sociales mediante las diferentes opciones de esparcimiento y uso del tiempo libre.

2. ACTIVIDADES

- Talleres sistemáticos.
- Intervenciones mediante programa UACTIVA en promoción de la salud y actividad física.
- Eventos masivos.
- Feria deporte y vida saludable.
- Terminos de talleres.

3. INTERVENCIONES MEDIANTE PROGRAMA UACTIVA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA.

Destinado para realizar la promoción de las diferentes temáticas en relación al área con el desarrollo de talleres sistemáticos dirigidos a facultades y escuelas.

Surge en respuesta a la inquietud de estudiantes y de funcionarios de la UTA en base a promoción de la salud y educación de los jóvenes con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan, y así influir en entornos laborales y sociales.

Proyecto que fomenta conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado y estilos de vida saludables en la comunidad universitaria.

- **Funcionamiento**

Conformación de un equipo de trabajo, en base a las necesidades de los alumnos y funcionarios, con la cooperación y colaboración de distintas unidades de la Universidad de Tarapacá, como programa de la coordinación de deporte generalizado y vida saludable.

Esta iniciativa contempla, mediante la realización de actividades recreativas, deportivas y campañas de difusión, combatir los problemas actuales de salud y sedentarismo presentes en nuestra comunidad universitaria a través de intervenciones con actividades masivas en aula como en el lugar de trabajo.

- **Espacios de intervención**

Biblioteca central
Salas de estudio
Actividades culturales
Espacios de recreación

- **Programa de intervención:**
Mediante Talleres deportivos recreativos, pausas saludables en salas de clases, aularios, facultades y escuelas universitarias, unidades y departamentos de la comunidad universitaria.
- **Programa de promoción mediante:**
Seminario sobre la calidad de vida del estudiante universitario, realidad en el ámbito educativo, promoción de la salud, bienestar y actividad física, dirigido a estudiantes y comunidad universitaria.

Promoción de talleres deportivos recreativos, la actividad física como un factor protector de la salud, beneficios y elementos básicos para iniciar la práctica, esto mediante la intervención de los talleres en un espacio estratégico en la universidad.

Muévete en dos ruedas, usa la bicicleta en la Universidad, se busca potenciar y conocer el impacto de esta actividad permitiendo promocionar las cualidades y beneficios de este medio de transporte.

Evaluación nutricional generalizada con la colaboración de la carrera de nutrición y salud estudiantil, generando espacios de consulta sobre esta temática.

Promoción de consumo de frutas, una fruta, una idea, intervención en la cual la comunidad universitaria entrega ideas de vida saludable y calidad de vida a cambio de una fruta.

Taller práctico para alumnos y funcionarios que entregan alimentación en la universidad, conociendo recetas y productos con los diferentes beneficios que entregan.

Estrategia informativa para el consumo responsable de alcohol, mediante la formulación de un folleto o volante, entregue consejos y concientizar las consecuencias del abuso.

Concurso de prevención en fiestas patrias, para reducir los riesgos de accidentes y consecuencias con el abuso de alcohol y drogas en estas fechas.

Video de difusión sobre consecuencias de abuso de alcohol y drogas en la etapa universitaria.

4. EVENTOS MASIVOS

Actividades dirigidas a comunidad en general donde se realizara una clase masiva con el objetivo de participación sistemática en actividades físicas deportivas recreativas, mejorando la calidad de vida de las personas.

5. FERIA DEPORTE Y VIDA SALUDABLE

El proyecto contempla la realización de un(os) evento(s) deportivo(s) recreativo(s), cuya finalidad es la de promover y difundir las actividades físicas deportivas recreativas, buscando la participación masiva de la población de manera gratuita, esta actividad se realizará en las dependencias deportivas de la Universidad de Tarapacá en el mes de octubre con una duración de 06 horas, la que contempla:

- Stand de promoción de la salud mediante la actividad física.
- Estaciones o satélites deportivos para la práctica de deportes en sus diferentes modalidades.
- Un escenario principal donde se realizará baile entretenido, yoga y otras actividades de práctica masiva.

6. CAMPEONATOS INTERCARRERAS UTA

Actividad de carácter recreativa competitiva entre diferentes carreras de pregrado.

Participación en las diferentes disciplinas deportivas que se convocan.