

## Programas

# #ActívateEntreAmigos - #ActivaTuSalud

## FOMENTO de la práctica de ACTIVIDAD FÍSICA entre el personal UCO CURSO 2025/2026

Actualización: 21 de julio de 2025

El Vicerrectorado de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria continua este nuevo curso con la 3ª edición del programa **#ActívateEntreAmigos** y la 2ª edición del programa **#ActivaTuSalud**; programas de **fomento de la práctica de actividad física regular**, con fines de mejora del estado de salud general y lucha contra el sedentarismo, para el personal UCO.

Estos programas, dirigidos específicamente al personal de los colectivos PDI y PTGAS de Universidad de Córdoba, son organizados por UCODEPORTE S.L.M.P. y se imparten en las instalaciones deportivas universitarias de los Campus Menéndez Pidal y Rabanales y en instalación municipal de Belmez.

La oferta incluye dos planes de actividad física, a elegir por los participantes, y un seminario de nutrición complementario y de carácter opcional para todos los participantes.

PLAN A – **ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL SEDENTARISMO**

PLAN B – **ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL**

SEMINARIO – **NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (complementario / opcional)**

Durante el curso 2025/2026 se convocarán de forma independiente tres turnos:

- Turno 1 – del 22 de septiembre al 12 de diciembre (12 semanas)
- Turno 2 – del 19 de enero al 26 de marzo (10 semanas)
- Turno 3 – del 13 de abril al 26 de junio (11 semanas)

Los grupos de trabajo serán reducidos, un mínimo de seis y un máximo de ocho participantes, lo que permitirá una atención muy personalizada por parte del técnico a cargo.

El técnico deportivo, tras reunión previa con los componentes del grupo, diseñará y dirigirá un programa específico de entrenamiento que responda a los intereses y necesidades planteados por los participantes, realizando una evaluación de objetivos a la finalización del periodo.

Todos los interesados pueden presentar su solicitud cumplimentando el formulario web disponible en los siguientes enlaces:

- **#ActívateEntreAmigos** (grupos) <https://ucodeporte.es/ActivateEntreAmigos>
- **#ActivaTuSalud** (individual) <https://ucodeporte.es/ActivaTuSalud>

Nota: estos enlaces sólo estarán activos durante el plazo de presentación de solicitudes

#### PLAZOS DE REGISTRO DE SOLICITUDES:

- Turno 1 – del 25 de agosto al 7 de septiembre
- Turno 2 – del 15 de diciembre al 4 de enero
- Turno 3 – del 16 de marzo al 29 de marzo

#### PLANES DE ACTIVIDAD FÍSICA

---

Los participantes, en el momento de presentar su solicitud, pueden elegir un plan concreto de entrenamiento según sus intereses y necesidades, definiendo así los objetivos generales de la programación de las sesiones de entrenamiento.

## PLANES DE ACTIVIDAD FÍSICA

**PLAN A**  
ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL  
SEDENTARISMO

**PLAN B**  
ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL

#### PLAN A – ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL SEDENTARISMO

En líneas generales este plan de trabajo incluirá una oferta de actividades físicas aeróbicas con nivel de intensidad de medio a moderado para la mejora de la capacidad cardio-respiratoria y la tonicidad muscular; fomentará también entre los participantes la inclusión de rutinas de actividad física diaria.

Ejemplos de actividades: entrenamiento en circuito, actividades físicas con soporte musical, carrera, actividades y juegos deportivos, etc.

#### PLAN B – ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL

En líneas generales este plan de trabajo incluirá una oferta de actividades físicas dirigidas a mejorar la movilidad articular, la tonicidad muscular, el equilibrio y la educación postural; fomentará también entre los participantes la inclusión de rutinas de corrección postural en tareas habituales que desempeñen en su puesto de trabajo.

Ejemplos de actividades: Pilates MAT, yoga, entrenamiento funcional, entrenamiento en circuito, etc.

## **SEMINARIO 'NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA'**

El programa incluye, con carácter opcional, un seminario complementario de 'nutrición y actividad física'. Este seminario será impartido en semanas alternas, en horario de 08:00 a 09:00 hs. y de 14:00 a 15:00 hs., por un técnico especialista.

## **TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA**

Los participantes podrán elegir el grupo que mejor se adapte a su disponibilidad, entre las opciones de días y horarios incluidos en el desplegable. Todos los grupos se impartirán dos días a la semana, con sesiones de 60 minutos.

Se ofertarán hasta dieciséis (16) grupos, hasta un máximo de doce (12) grupos del Programa #ActívateEntreAmigos y hasta un máximo de cuatro (4) grupos al Programa #ActivaTuSalud.

Los solicitantes podrán elegir en su solicitud dos posibles opciones horarias entre las que se detallan a continuación:

### **#ActívateEntreAmigos – HORARIOS DISPONIBLES**

#### **BELMEZ**

|  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
|  |  | MARTES y JUEVES – de 08:00 a 09:00 |
|--|--|------------------------------------|

#### **MENÉNDEZ PIDAL**

|                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| LUNES y MIÉRCOLES – de 08:00 a 09:00 | MARTES y JUEVES – de 08:00 a 09:00 |
| LUNES y MIÉRCOLES – de 09:00 a 10:00 |                                    |

#### **RABANALES**

|                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| LUNES y MIÉRCOLES – de 08:00 a 09:00 | MARTES y JUEVES – de 08:00 a 09:00 |
| LUNES y MIÉRCOLES – de 09:00 a 10:00 | MARTES y JUEVES – de 09:00 a 10:00 |
|                                      |                                    |
| LUNES y MIÉRCOLES – de 13:30 a 14:30 | MARTES y JUEVES – de 13:30 a 14:30 |
| LUNES y MIÉRCOLES – de 14:30 a 15:30 | MARTES y JUEVES – de 14:30 a 15:30 |

### **#ActivaTuSalud – HORARIOS DISPONIBLES**

#### **MENÉNDEZ PIDAL**

|                                      |                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
| LUNES y MIÉRCOLES – de 08:00 a 09:00 | Plan B – ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL              |
|                                      |                                                  |
| MARTES y JUEVES – de 14:30 a 15:30   | Plan A – ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL SENDETARISMO |

## RABANALES

|                                      |                                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| LUNES y MIÉRCOLES – de 13:30 a 14:30 | Plan A – ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL SENDEITARISMO |
| MARTES y JUEVES – de 17:00 a 18:00   | Plan B – ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL               |

### COMPONENTES DEL GRUPO

Los grupos solicitantes del Programa **#ActívateEntreAmigos** estarán compuestos por hasta un máximo de ocho personas. En el formulario de inscripción, el primer registro corresponde a la persona que actuará como interlocutor del grupo ante la organización y ante el técnico deportivo.

Las personas interesadas en el Programa **#ActivaTuSalud** registrará su solicitud a título individual.

### PLAZO DE PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES

Se ofertan un máximo de 16 GRUPOS en cada turno convocado.

El plazo de presentación de solicitudes, es decir, envío de formulario web, está definido para cada turno en las siguientes fechas:

- Turno 1 – del 25 de agosto al 7 de septiembre
- Turno 2 – del 15 de diciembre al 4 de enero
- Turno 3 – del 16 de marzo al 29 de marzo

**Nota:** fuera de estos plazos el formulario WEB permanecerá desactivado.

### VALORACIÓN Y SELECCIÓN DE SOLICITUDES

Al cierre de cada plazo, para el Programa **#ActívateEntreAmigos** se analizarán las solicitudes recibidas y se realizará la asignación de grupos atendiendo a los siguientes **criterios de selección**:

- 1º. Número de componentes del grupo de más a menos; primará en la solicitud el mayor número de personas registradas <sup>(notas)</sup>
- 2º. A igualdad de número de participantes, primarán los grupos con un 60% o más de participantes nuevos, es decir, personas que no participaran en las ediciones del programa durante el curso 2024/2025.
- 3º. Orden de entrada de solicitud

Notas al proceso de selección de participantes:

- ⇒ Cada persona sólo podrá concurrir en un único grupo por periodo. Aquellas personas que estén incluidas en dos o más solicitudes serán eliminadas de la valoración de todas ellas.

- ⇒ No se valorarán candidatos de grupos que, habiendo estado inscritas y tenidas en cuenta en proceso de selección en la edición anterior, no hubieran asistido a la actividad o hubieran renunciado sin causa justificada.

Una vez resueltas las solicitudes, se comunicará el resultado vía correo electrónico a los interlocutores y se contactará con los seleccionados para concertar una reunión entre el técnico deportivo asignado y todos los componentes del grupo.

Al cierre de cada plazo, para el **Programa #ActivaTuSalud** se analizarán las solicitudes recibidas y se realizará la asignación de grupos atendiendo a los siguientes **criterios de selección**:

- 1º. No haber participado en ediciones del programa durante el curso 2024/2025.
- 2º. Orden de entrada de solicitud

Notas al proceso de selección:

- ⇒ No se valorarán en selección inicial las solicitudes de personas que, habiendo estado inscritas y tenidas en cuenta en proceso de selección en la edición anterior, no hubieran asistido a la actividad o hubieran renunciado sin causa justificada. Dichas solicitudes quedarán en reserva, siendo atendidas sólo si quedaran plazas libres al cierre del proceso de selección.

## **PARTICIPANTES**

---

Todos los participantes habrán de acreditar su pertenencia a la comunidad universitaria, colectivos PDI y/o PTGAS, antes del inicio de la actividad.

La actividad está bonificada al 100% para todos los participantes.

NOTA: La organización se reserva el derecho de anular la inscripción a aquellos participantes que no asistan de forma regular y poner su plaza a disposición de nuevos interesados.

## **REUNIÓN PREVIA [TÉCNICO + PARTICIPANTES]**

---

Finalizado el periodo de solicitud, los **técnicos deportivos** contactarán con los interlocutores de los grupos asignados para fijar una cita/reunión con todos los componentes del grupo con el fin de recabar información sobre los participantes (antecedentes deportivos, intereses y expectativas, preferencias sobre actividades, etc.), marcar objetivos específicos del programa y concretar la temporalización de las sesiones.

Así mismo, el **técnico especialista en nutrición** contactará con los interlocutores de los grupos que hayan solicitado el seminario de nutrición para coordinar con ellos.

## **INFORME DE PARTICIPACIÓN Y ASISTENCIA**

---

La participación en la actividad requerirá contar con el visto bueno de la/el jefa/e de servicio/unidad, y siempre estará sujeta a las necesidades del trabajo.

Tras la finalización de cada turno, UCODEPORTE emitirá INFORME DE PARTICIPACIÓN Y ASISTENCIA a todos aquellos participantes que lo soliciten. Dicha solicitud se remitirá por correo electrónico a la dirección **cu2igpac@uco.es** indicando en el asunto 'INFORME DE PARTICIPACIÓN' e incluyendo los datos del participante: nombre completo y grupo.

Área de Instalaciones y Actividades  
UCODEPORTE S.L. M.P.