



**ACTIVITAT FÍSICA I NUTRICIÓ SALUDABLE  
PER MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DELS  
TREBALLADORS DE LA UNIVERSITAT DE GIRONA**

# ***UdG en Forma***

**Programa de formació del PAS i del PDI**



Des de l'any 2010 la Universitat de Girona ve desenvolupant el pla **UdGSaludable** que incideix en "qüestions referents a estils de vida clau com **l'alimentació, l'exercici físic** o l'estrès, entre d'altres, així com en recursos, activitats i habilitats bàsiques per a la vida" i inclou entre els seus objectius:

"- Oferir serveis i **activitats de promoció de la salut** adreçats a tots els membres de la comunitat universitària"

Per assolir-los defineix com a estratègia:

"- Implementar programes adreçats a la comunitat universitària: **salut en el lloc de treball**, control de l'estrès, **nutrició adequada**, gestió del temps, hàbit tabàquic, **exercici físic**, sexualitat, alcohol i drogues."

Com a part d'aquest pla el **Servei d'Esports i la Facultat de Medicina** impulsem el programa de formació adreçat a PAS i PDI:

## **UdG en Forma**

**ACTIVITAT FÍSICA I NUTRICIÓ SALUDABLE PER MILLORAR LA  
QUALITAT DE VIDA DELS TREBALLADORS DE LA  
UNIVERSITAT DE GIRONA**



### Que és el programa *UdG en Forma*?

És una activitat inclosa dins el **Pla de Formació del PAS i del PDI**. Hi pot participar tothom doncs està indicada per a qualsevol nivell d'edat i condició física.

L'activitat està estructurada en **10 sessions de 45'**. Una sessió és una **revisió mèdica** per conèixer l'estat actual i els antecedents de cada participant (ja us comunicarem la data i lloc). Una altra sessió és un **xerrada sobre nutrició saludable** per reflexionar sobre la nostra realitat personal el divendres 28 de setembre de 8,15 a 9 h en una aula a determinar del campus de Montilivi, els dos grups junts.

La resta de **sessions (8)** seran **pràctiques** i les farem al **Gimnàs M8 dels mòduls prefabricats del campus de Montilivi** o al **gimnàs de la facultat d'educació pel grup de Barri Vell**. L'empresa **Biwel** és l'encarregada de realitzar-les amb la seva directora **Estel Mallorca**, i **Gemma Saurí**, ambdues Llicenciades en Ciències de l'Activitat Física i especialistes en Activitat Física i Salut.



### Que volem aconseguir?

**Millorar la salut** de les treballadores i els treballadors de la Universitat de Girona que participin en el programa i conscienciar la resta de la importància de mantenir hàbits saludables.

## Quan milloraré la meva salut?

Està demostrat que si no realitzem activitat física de forma regular i no controlem la nostra alimentació, a mesura que passen els anys, augmenten les probabilitats de desenvolupar malalties relacionades amb el sedentarisme: obesitat, problemes cardiovasculars, diabetis, lumbàlgies, dolències a les articulacions... Incorporant la pràctica d'activitat física i nutrició saludables com a **hàbits, millorem al nostre estil de vida**. Si ho fem de forma regular i sostinguda, en funció de quin sigui el nostre estat inicial, en pocs mesos experimentarem millores i assegurarem una qualitat de vida molt millor que si ens mantenim en una actitud sedentària.



## Quins coneixements vol transmetre el programa?

**Coneixerem el nostre estat físic general**, les nostres constants vitals, els nostres antecedents i hàbits. Ben aviat us concretarem el calendari i ubicació de les revisions mèdiques. També **rebrem orientacions de quins son els hàbits saludables en nutrició**: àpats, hidratació, nutrients i aliments saludables, quantitat necessària i varietat...

A les 8 sessions pràctiques assolirem coneixements i experimentarem **com fer activitat física de forma saludable**: com millorar la nostra postura, com enfortir el nostre sistema múscul esquelètic per prevenir les lesions i millorar les nostres capacitats, com autoregular-nos el nivell i quantitat de pràctica setmanal...

En resum, millorant els nostres coneixements sobre activitat física i nutrició saludables hem d'aconseguir incorporar-los al nostre sistema de vida de forma natural i, **en pocs mesos, experimentar millores en la nostra salut**: millor estat físic general, més to vital, increment de les nostres reserves d'energia...



## Quan comencem ?

El grup de Montilivi comença el dilluns 24 de setembre i el grup de Barri Vell l'endemà, dimarts 25. El calendari de sessions és:

Montilivi: 24 i 26 de setembre i 1, 3, 8, 10, 15 i 17 d'octubre

Barri Vell: 25 i 27 de setembre i 2, 4, 9, 11, 16 i 18 d'octubre

L'horari d'ambdós grups és de les 8:10 a les 8:55 h del matí.



## Com puc participar?

És molt senzill, si hi esteu interessats, entreu a "la meua UdG" i matriculeu-vos a l'aplicatiu FormaUdG si sou PAS o a la web de l'ICE si sou PDI

**Salut !!!**

[Clica aquí per veure el vídeo resum de la prova pilot a Emili Grahit](#)

