

Motivación. Actividades al aire libre en la Universidad con dos objetivos: despertar el interés por el deporte para acabar con el sedentarismo y cumplir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Deporte para todos en la UMH

► Los campus ofrecen pistas gratis por un día y talleres para difundir hábitos saludables

J.R. ESQUINAS

■ Desde acrobacias hasta clases de pilates y patinaje. El campus de la Universidad Miguel Hernández de Elche se llenó de vitalidad este miércoles por la tarde para celebrar el Día Internacional de la Actividad Física que se conmemoró el pasado 6 de abril. Para fomentar hábitos saludables, y evitar el sedentarismo, la Universidad, con apoyo de instituciones como la Fundación Trinidad Alfonso, ofreció por un día las pistas de forma gratuita en todas las sedes con el fin de promover el deporte entre la comunidad universitaria y vecinos que no pertenecen a ella. Cuando aún faltaban horas para celebrarse el programa previsto ya había inscritas cerca de 150 personas.

La explanada del Palau dels Esports, conocido edificio por el grafiti en honor a Miguel Hernández, fue uno de los principales puntos donde se celebraron varias actividades. A lo largo de un gran escenario monitores ofrecieron clases de *total training* (ejercicio funcional en grupo); zumba y *fullbody* así como bailes latinos como salsa y bachata, entre otros, que además se retrans-

mitieron por YouTube para quienes no pudieron asistir.

El encuentro también sirvió para promocionar la nueva campaña del programa UMH Saludable financiada por el Banco Santander. Con ella la comunidad universitaria podrá acceder de mayo a julio de este año a recursos y actividades ofertadas por Isn Virtual Gym ya que se van a poner a disposición más de 300 bonos deportivos.

Raúl Reina, delegado del rector de Campus Saludables y Deportes, apunta que con esta iniciativa se persigue cumplir con las recomendaciones que marca la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El responsable universitario explica que se siguen una veintena de líneas que tratan de fomentar el deporte y que incluso se están desarrollando indicadores en un proyecto piloto que va a permitir monitorizar cuál es el ejercicio que hacen tanto personal docente como los propios estudiantes.

De igual forma, refiere que hay que aprovechar el filón de que la Universidad «se ha convertido en un gran parque» para sacar parti-



Monitores enseñan a los participantes algunas técnicas en diferentes modalidades. ÁXEL ÁLVAREZ



La jornada de puertas abiertas atrae a familias al completo. ÁXEL ÁLVAREZ



El entorno del Palau dels Esports acoge una sesión de yoga. ÁXEL ÁLVAREZ

do a las instalaciones. Reina señala que en el último año se han registrado 75.000 usuarios acumulados que han hecho uso de instalaciones bajo reserva en los distintos campus de la UMH, un número que cada año va al alza lo que denota que cada vez hay más ganas por hacer deporte en el recinto universitario tanto de forma individual como grupal, sin hablar de los equipos que se han formado y los clubes que utilizan instalaciones universitarias.