

La Plana al Día – 24/09/2023

La UJI se suma a la Setmana Europea de l'Esport para promover una vida saludable i activa

La Universitat Jaume I se suma del 23 al 30 de setembre a la Setmana Europea de l'Esport amb una sèrie d'activitats programades pel Servei d'Esports obertes a qualsevol persona interessada i de manera gratuïta.

Aquesta acció està alineada amb el Pla de Salut Integral que l'UJI ha posat en marxa recentment i que busca potenciar a la Universitat com un entorn promotor de salut i benestar de la comunitat universitària i de la societat.

Entre les activitats planificades en l'UJI per a la Setmana Europea de l'Esport destaquen les jornades de formació esportiva en diferents modalitats com a surf, paddlesurf, orientació o escalada, entre altres; repartiment de fruita entre les persones que participen en la Setmana; la compilació de bibliografia esportiva a la biblioteca; un concurs d'arts; diferents reptes esportius; classes d'entrada lliure; competicions en diferents modalitats, i seminaris en línia relacionats amb esport i salut.

La Setmana Europea de l'Esport és una iniciativa de la Comissió Europea per a combatre el sedentarisme que se celebra de manera simultània en tota la Unió Europea i en altres països de la resta del continent que s'han anat sumant des de 2015.

En aquesta edició de 2023, es pretén que la Setmana Europea de l'Esport d'Espanya torne a batre els registres de participació en les activitats promogudes per les entitats relacionades amb l'esport en la lluita contra la xacra de l'obesitat i el sedentarisme creixents, a favor d'una vida saludable basada en l'exercici físic i l'alimentació adequada