

## El ejercicio como parte de tu vida saludable

Ana Valarezo  
01/02/2017

Categorías:

Administrativos, Alumnos, Docentes

Escuchar el término "vida saludable" en las conversaciones de nuestro círculo social, se volvió un tema común y muy natural desde hace algunos años atrás. Debe ser que las tendencias llegan y las personas nos adaptamos a la moda, ¿pero lo hacemos conscientemente?

En realidad no. Las personas solemos reducir el significado de una vida saludable a realizar una dieta o a no adolecer de alguna enfermedad, pero la verdad es que todo va mucho más allá. Una vida saludable abarca de forma integral el bienestar físico y mental de un ser humano, así como lo ratifica la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\) en su Constitución](#) [1], definiendo a la salud como un "estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Desde este principio, la UTPL es una de las instituciones que se une a ese paradigma que humaniza a las organizaciones del siglo XXI, y del que [Google es un claro ejemplo](#) [2], valorizando el bienestar integral de su talento humano por sobre otros objetivos de carácter administrativo o financiero. La Universidad lo hace a través de iniciativas como su proyecto "**UTPL saludable y en forma**", con el que propicia espacios para que sus estudiantes, docentes y personal administrativo participen en actividades deportivas, recreativas y culturales.

Como parte de este proyecto y atendiendo a la primera dimensión del bienestar físico, la Universidad en convenio con el Hotel Howard Johnson, pone a disposición de la comunidad universitaria y su familia, los **servicios de gimnasio** para que puedan ejercitarse y mantenerse en forma, contribuyendo esto directamente a su equilibrio emocional.

El beneficio principal es que el personal, los estudiantes y sus familiares en segundo grado de consanguinidad, pueden acceder a los servicios del gimnasio del Hotel, con tarifas preferenciales que contemplan el 30 y 50% de descuento, teniendo a su disposición no solo maquinaria y pesas, sino también el servicio de piscina, turco e hidromasaje y actividades de calentamiento como bailoterapia, zumba y *aerodance*. Consulta aquí las [promociones para el personal UTPL](#) [3] y las [promociones para los estudiantes UTPL](#) [4].

La práctica diaria de ejercicio físico es fundamental no solo para mantenernos en forma, sino también para liberar el estrés y mantener un buen estado de ánimo, más aún cuando somos parte del porcentaje de personas que pasan el mayor tiempo de su día sentadas, haciendo deberes o trabajando frente a un computador.

Equilibrar la vida, es posible, solo hace falta que salgas de tu *zona de confort* y te muevas.  
¿Tú qué opinas?

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/el-ejercicio-como-parte-de-tu-vida-saludable>

### Links

[1] <http://www.who.int/about/mission/es/>

[2] <https://www.google.com.ec/intl/es-419/about/company/facts/>

[3] <http://www.utpl.edu.ec/postmaster/userfiles/files/promociones-gym-howard-johnson-personal-utpl.pdf>

[4] <http://www.utpl.edu.ec/postmaster/userfiles/files/promociones-gym-howard-johnson-estudiantes-utpl.pdf>