

Busca UdeG tener trabajadores activos y saludables

Implementan programa de salud y actividad física

Con la finalidad de que los trabajadores de la Universidad de Guadalajara adquieran **hábitos de vida saludable que redunden en una mejor calidad de vida**, la Coordinación General de Recursos Humanos puso en marcha el **Programa de salud organizacional**, con el cual se atienden diversos aspectos en esta materia.

El coordinador del programa, doctor César Octavio de Loera Rodríguez, señaló que este nace en 2010 con una visión a diez años, con el fin de **diagnosticar, evaluar y realizar acciones en el trabajador universitario**; por ello han diseñado un programa en el que se evalúan diferentes áreas de la salud.

De Loera Rodríguez explicó que por lo pronto **se trabaja con el personal del edificio de Rectoría General**, pero el objetivo es abarcar a toda la **Red universitaria**, y una vez concluido el trabajo en este espacio, continuarán con los centros universitarios y el Sistema de Educación Media Superior (SEMS).

La actividad física es uno de los bastiones más importantes del programa, ya que la Universidad conoce las estadísticas en materia de obesidad y sobrepeso a nivel nacional, y está convencida de que la actividad física es una herramienta que tiene que trabajarse, dijo; por ello se creó y se pensó en traer al espacio laboral del trabajador un área donde se pudieran conformar grupos para la práctica de **zumba, yoga y fitness**, clases que se imparten varios días a la semana.

Una vez concluidas las evaluaciones, dicha coordinación valorará acciones concretas para empezar a solucionar problemas y promover actividades periódicas, como caminatas, donde además se involucre a la sociedad.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

**Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco
Guadalajara, Jal., 4 de abril de 2014**

[Ver nota completa](#) ^[1]

Texto y edición web: Laura Sepúlveda

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[César Octavio de Loera Rodríguez](#) ^[2]

[Programa de salud organizacional](#) ^[3]

Links

- [1] <http://148.202.105.20/prensa/boletines/2014/abril/0530lsv.pdf>
- [2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/cesar-octavio-de-loera-rodriguez>
- [3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/programa-de-salud-organizacional>