

UTalca y el IND acuerdan fomentar la actividad física en personas mayores

El convenio firmado permitirá implementar acciones orientadas a promover el bienestar de la tercera edad, a través de talleres, capacitaciones y actividades comunitarias.

Cientos de personas mayores llegaron hasta la Universidad de Talca para participar de una caminata de dos kilómetros por el campus Lircay, en el marco de la actividad "Cada paso cuenta". Una instancia que promovió el encuentro, la vida activa y el bienestar, reuniendo a agrupaciones provenientes de distintas comunas de la región.

La jornada, organizada por el Centro de Longevidad Vitalis y el Programa de Deportes de la Universidad de Talca junto al Instituto

Nacional del Deporte (IND), contempló, además, espacios de acompañamiento y preparación por parte de estudiantes y profesionales del área de la salud y la actividad física, quienes guiaron a los participantes.

Para quienes asistieron, este tipo de iniciativas representa una oportunidad tanto para mantenerse activos como para compartir con otros. "Excelente, porque nos hace bien, hay que moverse. Además, esto nos permite estar conectados con la universidad", comentó

Pilar Díaz, presente en los talleres del IND.

La jornada incluyó un masivo de zumba, espacios de masoterapia -a cargo de la Escuela de Kinesiología de la UTalca- y orientaciones sobre alimentación saludable impartidas por la Escuela de Nutrición y Dietética de la misma casa de estudios, ampliando así la experiencia hacia distintas dimensiones del bienestar.

FIRMA DE CONVENIO

La actividad se desarrolló en el contexto

de la firma de un convenio de colaboración entre el Centro de Longevidad Vitalis de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UTalca y el Instituto Nacional del Deporte de la Región del Maule, el cual busca fortalecer el trabajo conjunto en beneficio de las personas mayores.

El director del Centro de Longevidad Vitalis, Iván Palomo, destacó que esta alianza permitirá ampliar el alcance de las iniciativas impulsadas por la casa de estudios. "Este es un centro interdisci-



plinario que aborda el envejecimiento desde distintas áreas, y este convenio nos permitirá trabajar con una base más amplia de personas mayores y seguir

desarrollando actividades que apunten a un mejor envejecimiento", explicó.