

## PROPUESTAS PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS UCLM 2025

Título de la propuesta	<b>33. Potenciando tu bienestar: mejora del equipamiento del gimnasio universitario del campus de Ciudad Real</b>
Ámbito temático	Deportes
Campus-sede	Campus de Ciudad Real
ODS	Salud y Bienestar
<b>Descripción de la propuesta</b>	
<p>Actualmente, el gimnasio del campus de Ciudad Real enfrenta varios desafíos que afectan al rendimiento y bienestar de sus usuarios. El equipo que se utiliza en las actividades deportivas grupales programadas (full body, pilates, body pump, etc) está desgastado, y no hay material interesante para esas prácticas como mancuernas de diferentes pesos, bandas elásticas con distintos grados de dureza o pelotas de pilates. La falta de equipo adecuado obliga a rotar el material, reduciendo el tiempo de práctica individual. La propuesta consiste en la compra de 50 mancuernas de 4 kg, 50 mancuernas de 8 kg, 25 bandas elásticas light, 25 bandas elásticas medium, y 25 pelotas de pilates pequeñas. Invertir en nuevo material deportivo mejorará la seguridad, eficiencia y salud de las personas usuarias, alineándose con las políticas de bienestar de la universidad y fomentando un ambiente de entrenamiento más profesional y motivador.</p>	
Presupuesto asignado	3.000 €
<b>Descripción detallada</b>	
<p>Actualmente, el gimnasio del campus de Ciudad Real enfrenta varios desafíos que afectan al rendimiento y bienestar de sus usuarios y es por ello por lo que es necesario actualizar el equipamiento del gimnasio. La propuesta consiste en la compra de 50 mancuernas de 4 kg, 50 mancuernas de 8 kg, 25 bandas elásticas light, 25 bandas elásticas medium, y 25 pelotas de pilates pequeñas para las actividades deportivas grupales programadas (full body, pilates, body pump, etc). Los motivos principales de esta solicitud son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Material Antiguo y Desgastado: El equipo que utilizamos ha estado en uso durante muchos años y muestra signos evidentes de desgaste: rotura de gomas, step desgastados, etc. Esto no solo afecta la calidad de nuestro entrenamiento, sino que también aumenta el riesgo de lesiones. Un material en buen estado es esencial para garantizar la seguridad de los usuarios/as.</li> <li>2. Incremento de asistentes a las clases: Con más personas utilizando el mismo equipo, la demanda supera la oferta, lo que a veces limita nuestra capacidad para entrenar de manera efectiva, por ejemplo, no hay mancuernas suficientes. Necesitamos más material para asegurar el acceso a los recursos necesarios.</li> <li>3. Limitaciones en el Uso: Debido a la falta de material adecuado, el material está constantemente rotándose, lo que reduce el tiempo de práctica individual y afecta negativamente nuestro progreso. Con más y mejor equipo, podríamos maximizar nuestro tiempo de entrenamiento, mejorar nuestro rendimiento general e implementar nuevos ejercicios.</li> <li>4. Beneficios para la Salud: El ejercicio regular es fundamental para mantener una buena salud física y mental. Para el personal universitario, que a menudo enfrenta problemas como el estrés, la ansiedad y</li> </ol>	

el sedentarismo, contar con material deportivo adecuado puede ser una herramienta clave para mejorar su bienestar. El ejercicio ayuda a reducir el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía, lo que se traduce en una mayor productividad y satisfacción en el trabajo.

5. Políticas de Salud Universitarias: Invertir en nuevo material deportivo está alineado con las políticas de salud y bienestar de nuestra universidad. Promover un estilo de vida activo y saludable es una prioridad, y proporcionar los recursos necesarios para ello es una parte esencial de este compromiso.

6. Beneficios a Largo Plazo: Invertir en nuevo material deportivo no solo mejorará nuestro rendimiento inmediato, sino que también fomentará un ambiente de entrenamiento más motivador. Esto puede atraer a más miembros e incrementar el bienestar de la comunidad universitaria.

En resumen, la compra de nuevo material deportivo es una inversión en nuestra seguridad y eficiencia. Además, contribuye significativamente a la salud física y mental de nuestro personal universitario, alineándose con las políticas de salud de nuestra institución.

Enlace opcional a documento relacionado con la propuesta