

3.3.2 - Health outreach programmes

CEU POLICIES LABOR RISK PREVENTION (INCLUDES TOBACCO PREVENTION)

| Datos de 2020-2021 | Iniciativas Transversales desde FUSP | | | |
|--|--|-----|---|---|
| | Iniciativas desde Universidades | | | |
| | FUNDACIÓN | USP | UCH | UAO |
| Programas de divulgación sanitaria y proyectos de divulgación en la comunidad local (que pueden incluir programas de voluntariado estudiantil) para mejorar o promover la salud y el bienestar, incluyendo la higiene, la nutrición, la planificación familiar, los deportes, el ejercicio, el envejecimiento saludable y otros temas relacionados con la salud y el bienestar | <ul style="list-style-type: none"> - Detección temprana de casos COVID tras cada periodo vacacional - Formación reincorporación protegida (COVID) - Taller online de seguridad vial - Intervención prevención de la obesidad infanto-juvenil Covid-19 - Curso Detox digital - Curso Mantén tu cerebro en forma - Curso Mejora tu disciplina - Curso Respira hondo: cómo lidiar con las emociones - Formación en manejo de desfibrilador - Formación en primeros auxilios - Titulación Vitamina D en reconocimientos médicos - Detección temprana de sangre oculta en heces durante el reconocimiento médico - Campaña vacunación estacional de la Gripe - Creación de Oficina COVID para resolver dudas - Dotación de mascarillas a todo el personal en función de su exposición - Elaboración de Protocolos de Actuación para la prevención y respuesta frente de COVID-19 - Tratamiento estadístico de datos COVID en CEU | | | |
| | | | - Gestión de prestación de por riesgo laboral por embarazo: 2 | - Gestión de prestación de por riesgo laboral por embarazo: 3 |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | alimentación con nuestro servicio de restauración como día de la fruta, programas individuales de medición de índices corporales de salud, sistema TABATA para activar la educación física de trabajadores y alumnos, ligas universitarias de deportes. |
|--|--|--|--|---|



*Universitat
Abat Oliba CEU*

Memoria de Universidad Saludable Curso 2020-2021

Elena Ardiaca Rodellar

Delegada del Rector en materia de “Universidad Saludable”

Universidad Saludable UAO-CEU

El Consejo de Gobierno, en sesión celebrada el 12 de noviembre de 2010, aprobó la conversión de nuestra Universidad en “Universidad Saludable” a todos los efectos.

Ya a principios del año 2006, desde el servicio de Deportes de la UAO-CEU se empezó a trabajar en buscar las bases y métodos para convertirnos en “Universidad Saludable”. En el anexo 1 se puede observar el póster presentado en el Congreso ENAS (European Network of Academic Sports Services) del 2016 en el que se detallan someramente las acciones en materia de salud de nuestra universidad.

En diciembre de 2010, la REUS (Red Española de Universidades Saludables) y el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad aprobaron nuestro proyecto y nos nombraron miembro de pleno derecho. De este modo, nos convertimos en la primera Universidad Privada catalana y española en acreditarnos como “Universidad Saludable”

El Consejo de Gobierno de nuestra Universidad se comprometió a constituir un equipo de trabajo, destinando los recursos necesarios para que el proyecto fructificase. A partir de aquí se han ido realizando diversas acciones destinadas a promover la salud de los alumnos, PAS y PDI y lograr una adherencia a los hábitos de salud esenciales que puedan repercutir en una mejora de la calidad de vida.

A través de la REUPS (Red Española de Universidades Promotoras de Salud) se ha firmado un acuerdo marco con el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad para la firma del convenio marco entre la CRUE, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

A raíz de nuestra inclusión en esta Red, hemos entrado a formar parte de varias comisiones de investigación:

- Hábitos saludables en materia de actividad física en la REUPS (Red Española)
- Grupo Auditoría de la US CAT (Red Catalana)
- Grupo Hábitos de salud de la US CAT (Red Catalana)
- Grupo de encuestas de salud en el ámbito universitario catalán y español.

Desde todas las entidades de “salud pública” se pidió vincular el “Campus de excelencia” a la “Universidad Saludable” desde el año 2008 al 2015.

A partir de la premisa de que todos los aspectos de la salud son transversales e interdisciplinarios, pensamos que afianzando uno de ellos, en este caso la salud física, los otros vendrían por mimetismo.

Así, empezamos por la Actividad Física o movimiento, para seguir con la alimentación (“Somos lo que comemos”), las emociones (comprender y mejorar las emociones y sentimientos), el descanso físico y mental y el cuerpo como el componente físico en el que se manifiestan las enfermedades, se reflejan las emociones y se notan los devaneos en alimentación o movimiento.

Actividad física y salud

Está claramente demostrado que el sedentarismo contribuye al desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, mientras que llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios biopsicosociales.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”. A través del ejercicio físico se busca el estado de bienestar que nos acerque al concepto individual de salud como eje primordial de nuestra calidad de vida.

Según diversos estudios realizados, parece que existe una correlación entre la práctica de actividad física y la esperanza de vida. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse.

Actividad física es aquel movimiento corporal generado por los músculos que requiere un gasto energético. A través de la actividad física programada, estructurada y repetitiva se alcanza un óptimo estado de forma.

El Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como “[el método para poner más años en su vida y más vida en sus años](#)”

Esto, solo se logrará con un buen proyecto interdisciplinar de fomento de estilos de vida saludable para nuestra comunidad universitaria y una adherencia de por vida a estos hábitos.

Propuestas de la OMS (Organización Mundial de la Salud)

Según la propuesta de la OMS las Universidades deben intervenir de forma continuada en la mejora y el mantenimiento de la salud en su comunidad educativa (Alumnos, PAS y PDI):

- Crear ambientes y entornos saludables.

- Facilitar un ambiente psicosocial armónico y estimulante
- Ganar salud positiva biopsicosocial y prevenir enfermedades en los miembros de la comunidad universitaria

Objetivos de la REUPS

Desde la REUPS (Red Española de Universidades Promotoras de la Salud) se pretende:

- Implantar entornos vitales que promuevan la salud de toda la Comunidad Universitaria, potenciar la participación internacional y favorecer el intercambio de experiencias en Promoción de la salud
- Incorporar en los planes de estudio universitarios la promoción de la salud a nivel de grado y posgrado.
- Incentivar la investigación en promoción de salud
- Fomentar la participación y la colaboración entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y las Universidades.
- Ampliar la oferta de servicios y actividades dirigidos a aumentar el potencial de salud de la Comunidad Universitaria.
- Consensuar líneas estratégicas y de trabajo para llevar a cabo un proyecto de universidad promotora de salud.

Actividad física y salud con los ODS

En varias de las asignaturas impartidas en nuestra universidad, todos los planteamientos y objetivos de la actividad física saludable se vinculan principalmente con el ODS 3 de la Agenda 2030, orientado a garantizar una vida sana y promover el bienestar de todas las personas como opción de estilo de vida saludable. Además, estas personas, alumnos, PAS y PDI pueden ser promotores de estos programas en su entorno más cercano.

Así mismo, también se encuentran alineados con el ODS 4, Educación de calidad, y con el ODS 5, Igualdad de Género, principalmente a través de la capacitación de profesionales que intervengan en el ámbito de la actividad física, el deporte y la salud eliminando estereotipos de género, asegurando el acceso de las mujeres a la práctica deportiva en todos los niveles y en todas las etapas de la vida.

Estas actividades también contribuirán al cumplimiento del ODS 13 favoreciendo la protección del medio ambiente y del ODS 16 promoviendo sociedades pacíficas y justas, que faciliten la reducción de las desigualdades en las poblaciones vulnerables.

Beneficios de la Actividad física

Los beneficios que nos puede proporcionar llevar una vida físicamente activa son innumerables, entre ellos se pueden citar los siguientes:

- Ayuda a mantener e incrementar la fuerza y resistencia muscular.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial.
- Disminuye los valores en hipertensos.
- Reduce los triglicéridos.
- Aumenta el colesterol HDL.
- Mejora la digestión y regula el tránsito intestinal.
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.
- Disminuye el riesgo de parecer ciertos tipos de cáncer.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.
- Mejora la imagen personal y la autoestima.

La Universidad como promotora de hábitos saludables

Gran parte de los Servicios de Deportes de las Universidades se ocupan y preocupan del deporte en su faceta competitiva. Si bien es cierto que muchos de ellos ya presentan diferentes propuestas en cuidado de la salud biopsicosocial.

Aunque todavía hay algunas que no tienen ningún programa que prime otros aspectos de la actividad física y deportiva. Desde finales del siglo pasado se están dando tímidos pasos para ampliar el horizonte de los servicios prestados desde las áreas deportivas de las Universidades.

De las distintas experiencias relacionadas con universidades Saludables, la mayoría se han desarrollado bajo el auspicio de la Organización Panamericana de Salud (OPS) en países como México, Chile, Colombia, Venezuela, Perú, Cuba, USA y Canadá. En Europa, la primera Conferencia Internacional sobre Universidades Promotoras de salud se celebró en Lancaster en 1996

Desde la Red de Universidades Promotoras de la Salud se propone:

- Integrar en la estructura, procesos y cultura universitaria, un compromiso hacia la salud y el bienestar.

- Desarrollar el potencial de la Universidad como agente promotor de la salud en la comunidad.
- Promover la salud y la calidad de vida del alumnado, profesorado, personal de Administración y servicios y de la comunidad en general

Así, desde algunas Universidades se están poniendo en marcha programas de salud integral dirigidos a toda la comunidad universitaria. Se busca apoyar el desarrollo de estilos de vida saludable en un ambiente de trabajo armonioso, y así alcanzar una vida productiva, gratificante y saludable.

Nuestro actual estilo de vida aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Los aspectos socioeconómicos y medioambientales, además del consumismo, el desarrollo tecnológico, etc., han creado las condiciones idóneas para crear nuevos hábitos de vida no saludable en los que crece el sedentarismo y la obesidad.

Basándonos en que la salud se construye en el “día a día” de cada persona, consideramos que, la Universidad como centro de trabajo y recreo, debe ser la gran promotora de hábitos saludables entre los integrantes de la comunidad universitaria, Solo con unas acciones planificadas para el fomento de la salud se conseguirá una buena calidad de vida.

El objetivo del proyecto es investigar y evaluar cuáles son los hábitos en las distintas parcelas de la Comunidad universitaria a fin de conseguir un espacio que promueva la salud, el bienestar y la calidad de vida,

En los centros de educación superior, el grupo más numeroso es el de jóvenes universitarios que, dependiendo de distintos factores, se decantarán por un estilo de vida saludable o perjudicial para la salud. El profesorado y el personal de administración y servicios, además de cubrir sus necesidades propias en materia de salud, pueden ser agentes con influencia directa en el alumnado.

Desde las diferentes redes de Universidades Saludables se están pasando encuestas a los diferentes colectivos universitarios para profundizar sobre la situación de salud de la Comunidad universitaria y los aspectos psicosociales que influyen sobre la misma.

A partir de aquí se crearán programas para que las personas sean capaces de gestar su propia salud a través de la participación en distintos programas de promoción de la salud en el ámbito universitario.

Estos programas se realizarán de forma intersectorial, abordando sobre todo las directrices en materia de actividad física para la salud, sin olvidar la

alimentación, el alcohol, el tabaco...etc. Todo ello a partir del análisis de los factores psicosociales y ambientales que inciden en la salud.

La promoción de la salud tiene como objetivo que la persona sea capaz de alcanzar un EQUILIBRO SALUDABLE, ya que cada persona es responsable de su propio bienestar.

La salud debe ser trabajada desde su triple dimensión biológica, psicológica y social. La idea es promover la salud desde un sentido holista o integrado. Se evita sobredimensionar la visión biológica frente a la psicológica o la social.

Desde nuestra universidad hace ya muchos años que estamos preocupados en ofrecer a nuestra comunidad los conocimientos y herramientas necesarios para que sean los responsables de su propia salud y se empoderen en mejorar su calidad de vida.

Programa de Universidad Saludable

Las distintas Universidades con programas específicos proponen los siguientes aspectos a tratar:

- Actividad Física
- Nutrición
- Tabaco, Alcohol y otras drogas
- Controles periódicos de salud
- Equilibrio emocional
- Horarios racionales (descanso y sueño)
- Conducta sexual
- Vínculos afectivos
- Trabajo y realización profesional
- Tráfico, conducción y actividades de riesgo
- Asociacionismo y participación ciudadana

Desde nuestra Universidad se pretende:

- Analizar los servicios relacionados con la promoción de la salud en la Universidad y la situación actual de los diferentes colectivos.
- Mejorar la calidad de vida y salud del Personal Docente e Investigador, el Personal de Administración y servicios y Alumnado actuando desde dentro.

- Implementar diseños curriculares que de forma transversal traten temas de Promoción de la Salud, tanto a nivel académico como de investigación.
- Crear un programa para formar, informar y educar a los diferentes estamentos de la comunidad universitaria, en el desarrollo de estilos de vidas más sana y saludables, a fin de que se hagan responsables de su salud biopsicosocial.

En 1986, la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud establecía la premisa de promocionar la salud con “la creación de entornos que apoyen la salud”.

Los entornos son los lugares y contextos sociales donde las personas desarrollan actividades diarias y en el cual interactúan factores ambientales, organizativos y personales que afectan a la salud y el bienestar de los que viven, trabajan y aprenden en él.

Como constata la REUPS en sus “principios y objetivos” La universidad reúne varias de las características de estos entornos; por un lado, es un centro de trabajo, por otro es un centro educativo y, además, es una institución de especial relevancia en tanto que investiga y garantiza el avance de nuestra sociedad a través de la formación de los cuadros del futuro.

La universidad no es ajena al valor salud y desde hace tiempo se ocupa de formar profesionales relacionados con la salud y sus determinantes con gran efectividad. No obstante, ha llegado el momento de profundizar en una Universidad que, cumpliendo con sus principales misiones, es también capaz de iniciar, en su propio seno un proceso de creación de salud para la comunidad universitaria y la sociedad en su conjunto.

Programas de Actividad física saludable no competitiva

Son programas de mantenimiento, recuperación y fomento de la salud dirigidos a la comunidad universitaria a través de la mejora de la condición física.

Gracias al influjo del deporte de competición, la mayoría de la población está muy concienciada de los efectos beneficiosos de la actividad física.

Así, deberemos diferenciar entre la búsqueda del máximo rendimiento y la práctica deportiva en la que prime la cooperación sobre la competencia.

En estos programas se englobarán todas las prácticas deportivas que contribuyan al fomento de hábitos de vida saludable permanentes.

No obstante, deberemos tener en cuenta diferentes factores de riesgo como pueden ser la sobrecarga académica o laboral, la falta de tiempo y oportunidades para practicar ejercicio físico y la exagerada percepción de buena salud por parte de los más jóvenes.

El mantenimiento y fomento de competencias de vida saludable debe ser para toda la vida y debe tener en cuenta los fenómenos de adaptación biológica regidos por los principios del entrenamiento. Aunque el objetivo final no sea el máximo rendimiento, estos principios nos servirán para que el trabajo sea lo más coherente respecto a las características de la persona practicante.

Dependiendo de cada persona, grupo de edad y actividad, se buscará la mejora y el mantenimiento de varias cualidades como la resistencia aeróbica, la coordinación, la flexibilidad y la fuerza resistencia,

Con la implementación de los programas de actividad física para la salud, se logrará mantener en forma a la persona practicante, dándole la posibilidad de gozar de una vida más larga y placentera.

Generaremos ambientes que promuevan estilos de vida más activos y aporten beneficios en el rendimiento académico y laboral. Conseguiremos alejar diversas enfermedades y obtener más energía, reduciendo el estrés y la ansiedad. En resumen, realizando actividad física de forma sistemática, llegaremos a mejorar la calidad de vida y la autoestima de la persona.

El aumento en actividad física beneficiará a todos los estamentos de la Comunidad Universitaria. La mayoría de las personas pueden empezar un programa de ejercicios moderados que aumenten los latidos del corazón y muevan grandes grupos musculares. Se deberá escoger una actividad atractiva para el individuo de cara a trabajar la resistencia aeróbica y la tonificación muscular general.

La actividad física deberá formar parte de nuestro proyecto de vida. Decidir subir por las escaleras en vez de usar el ascensor o caminar en vez de utilizar el coche son buenas maneras de aumentar el nivel de actividad diario. Necesitamos motivar al individuo a introducir estas actividades dentro de sus hábitos cotidianos.

Además, desde las Universidades se deberá mejorar el conocimiento sobre la actividad física a través de todos los medios disponibles y reforzar la vida activa fomentando diversas competencias en actividades formativo-recreativas promoviendo alguna de estas actividades:

- Deportes individuales y colectivos con predominio aeróbico.
- Programas de acondicionamiento físico.
- Caminatas a buen ritmo o carreras a paso moderado.
- Excursionismo
- Deportes de aventura
- Natación
- Salidas en bicicleta
- Baile
- Vela
- Etc.

El objetivo final será que cada individuo construya su estilo de vida saludable teniendo como eje imprescindible la actividad física diaria.

Ya nadie duda de que el nivel de actividad física esté muy relacionado con la calidad de vida y la salud y que, para mantener un buen estado de salud, la práctica del ejercicio de manera esporádica no basta.

Esta práctica deberá ir acompañada de un paulatino abandono de los hábitos perjudiciales a favor de los saludables de cara a alcanzar el bienestar general (buena praxis alimentaria, ausencia de elementos tóxicos para nuestra salud, etc.)

Será necesario el establecimiento de objetivos, metas e indicadores de cara a la creación y diseño de los programas y a su posterior evaluación.

Según diversos estudios, se considera como sedentaria una persona que realiza menos de 30 minutos de actividad física moderada al menos tres veces por semana.

Así como la Universidad reúne todas las características como agente promotor de la salud, la actividad física engloba todos los principios que rigen la mejora biopsicosocial del individuo. A través del ejercicio, nos inclinaremos hacia unos estilos de vida que nos acompañarán el resto de nuestras vidas.

En definitiva, además de todo lo mencionado anteriormente, la implantación de programas de ejercicio físico no competitivo nos ayudará a conseguir universidades más solidarias, sostenibles y saludables.

A modo de información, se adjuntan dos presentaciones realizadas dentro de nuestro proyecto de Universidad saludable sobre “Actividad física y salud” y sobre “Alimentación Saludable.

Nuestra universidad, desde la primera década del presente siglo, ha buscado cumplir su papel como agente promotor de salud y bienestar, construyendo ambientes físicos, psíquicos y sociales que influyan en mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria.

Desde el cumplimiento de todos los parámetros de promoción de la dieta mediterránea en nuestra restauración, para lograr nuestra acreditación con AMED, del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya hasta las acreditaciones como Universidad Saludable española y catalana.

Desde el servicio de deportes se ha generado un ambiente de salud integral para que la UAO CEU tenga unas características especiales de gran importancia y trascendencia por tratarse de una universidad que educa, investiga e innova.

La UAO CEU como “Universidad saludable” es un centro de educación superior que promueve la salud a través de su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables en la sociedad en general.

Como ya hemos indicado, el tema estratégico que nos ocupará será el de la Actividad Física. Así, se buscarán generar ambientes y condiciones que promuevan estilos de vida activos, reconociendo que, no sólo previenen enfermedades, sino que, además, aportan beneficios en el rendimiento académico, de orden psicológico, de prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas y de mejora de las relaciones interpersonales.

Otro de los parámetros en los que queremos incidir es en el sedentarismo y en el ocio sedentario, que como veremos más adelante se tratará con “pausas activas” estilo TABATA

En nuestra Universidad, una gran parte de la comunidad es sedentaria. El sedentarismo en los estudiantes va creciendo a medida que avanzan en sus estudios. Por ello la actividad física debe formar parte de la formación integral de un profesional. Además, una vida más activa disminuye el estrés y redundando en un mejor desempeño profesional.

Actuaciones UAO-CEU en el marco de la Universidad Saludable (2020-2021)

Pese a que el curso 2020-2021 vino marcado por la pandemia, se programaron diversas actividades, siempre respetando las medidas higiénicas y de seguridad. Entre estas:

- Clases de Pilates para PAS y PDI
- Clases de pádel para PAS y PDI
- Actividades dirigidas para PAS y PDI
- Caminatas UAO (circuitos variados)
- *Nordic walking* (caminatas con bastones)
- Blog sobre Actividad física y salud (<https://blogs.uao.es/deportes/>)
- Instagram salud y deporte [@esportsuaoceu](#)
- Acciones informativas sobre “Alimentación saludable”.
- Acciones informativas sobre “Actividad física y salud”
- Taller sobre las nuevas tecnologías (aplicaciones IOS, Android, Google, etc) al servicio de la Actividad física y la salud (Nike plus, Run keeper, Workout, etc...) para alumnos.
- Mesas de ping-pong antivandálicas para actividades lúdico-recreativas y campeonatos de alumnos, PAS y PDI.
- Encuesta de salud y mediciones de parámetros de salud.
- Grupos de trabajo de la Xarxa catalana (US.Cat) y de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS).

A partir de aquí vamos a ir desgranado las diferentes actuaciones llevadas a cabo durante el curso 2020-2021:

- Clases de Pilates para PAS y PDI
- Clases de pádel para PAS y PDI
- Actividades dirigidas para PAS y PDI

Estas actividades fueron dirigidas a PAS/PDI, ya que los alumnos empezaron el curso 2020/2021 desde sus respectivos hogares. El personal de servicios (PAS) y el personal docente e investigador (PDI) acudieron puntualmente a la universidad para realizar sus labores administrativas, en el caso de los primeros y la docencia desde las aulas HyFlex en el caso de los segundos. Las clases de pádel fueron realizadas al aire libre y las de Pilates y dirigidas en el Salón de Grados con una distancia personal adecuada y mascarilla.

El número de actividades se completó con unas clases de Hipopresivos y de ejercicios sobre fitball. En estas actividades se formaron grupos de seis personas, debido a las restricciones de espacio y a la distancia de seguridad.

- Caminatas UAO (circuitos variados)
- *Nordic walking* (caminatas con bastones)

Las caminatas en los tres circuitos alrededor de la universidad se continuaron organizando de forma individual y en grupos muy reducidos y las caminatas con bastones en el circuito más largo, que sube hacia la montaña del Tibidabo. En ellas participaron 72 personas.

- Blog sobre Actividad física y salud (<https://blogs.uao.es/deportes/>)
- Instagram salud y deporte @esportsuaoceu

Desde el blog sobre actividad física, salud y deportes del servicio se continuaron publicando noticias e investigaciones de interés.

En el Instagram *esportsuaoceu* y en el *uaoceu_universitat* se han ido repitiendo y publicando mensajes de salud, como el Reto de la Fruta en el que se vendieron un 70% más de “vasos” de fruta y consejos varios sobre actividad física, además de un vídeo sobre cómo realizar actividad física saludable en casa con el material que tengamos más a mano.

- Acciones informativas sobre “Alimentación saludable”.
- Acciones informativas sobre “Actividad física y salud”

Diferentes informaciones en paneles y manteles para las bandejas de los desayunos y las comidas como el que vemos más abajo:



Dentro de las acciones informativas, destacamos presentación (Anexo 1) realizada en los diferentes estamentos universitarios.

Desde nuestra universidad abogamos por la búsqueda de la salud integral de cada uno de los miembros de nuestra comunidad universitaria. Para ello, en la siguiente presentación informativa se ha puesto en valor la importancia de realizar actividad física y de alimentarse bien.

Entendemos la salud integral como el estado de bienestar físico, emocional y social o salud biopsicosocial y la salutogénesis o la salud en positivo que cada uno de nosotros tiene que buscar y trabajar en ella.

Los siguientes puntos se refieren a un taller sobre nuevas tecnologías y un listado pormenorizado de las mejores aplicaciones gratuitas sobre salud, tanto para IOS como para Android o Google.

Además, en el exterior de la universidad se volvieron a poder utilizar las mesas de ping-pong, tras las restricciones pandémicas.

- Taller sobre las nuevas tecnologías (aplicaciones IOS, Android, Google, etc) al servicio de la Actividad física y la salud (Nike plus, Run keeper, Workout, etc...) para alumnos.
- Mesas de ping-pong antivandálicas para actividades lúdico-recreativas y campeonatos de alumnos, PAS y PDI.

En nuestra universidad, ya hace varios años que trabajamos sobre una encuesta de salud biopsicosocial propia que nos permite aconsejar a los participantes sobre diferentes aspectos de su salud. Además, la medición de parámetros de salud también nos permite interactuar con el solicitante de la medición y orientarlo sobre cómo mejorar los parámetros más desfavorables.

- Encuesta de salud (Anexo 2) y mediciones de parámetros de salud (Anexo 3) con los diferentes elementos de medición (Anexo 4).
- Grupos de trabajo de la Xarxa Catalana (US.Cat) y de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS).

En la encuesta de salud, previa a la medición de parámetros de salud, se les pregunta sobre una serie de aspectos biopsicosociales y sobre su propia percepción en este sentido.

El modelo adjuntado es el que pasamos a los estudiantes, pero es idéntico al de los PAS, PDI, excepto en el encabezamiento. Lo hemos dividido en un primer apartado en el que deben responder sobre lo que consideramos sus hábitos generales de salud (ejercicio o movimiento, descanso, su autoestima y autopercepción, posibles hábitos tóxicos o nocivos, etc.)

Después un amplio apartado sobre alimentación, actividad física y aspectos motivacionales relacionados con la salud, junto con la percepción sobre su alimentación y su salud física.

En los siguientes anexos veremos cómo se ha ido organizando la promoción de la salud desde la UAO CEU, durante el curso 2020-2021. Desde la organización de diferentes actividades y documentación en pro de la actividad física y el movimiento, las horas diarias que pasan sentados, el IPAQ abreviado (Anexo 6) y las pausas activas mediante TABATAS, explicadas en el dossier informativo que podemos ver en el Anexo 7, que también incluye un calendario para que puedan anotar sus TABATAS diarios.

En este último Anexo se pueden ver cuatro tipos de ejercicios de menor a mayor dificultad que los PAS y los PDI realizan en los propios despachos en rondas completas de cuatro minutos. (20 segundos de actividad y 10 segundos de descanso)

Desde el Servicio de deportes se fue aconsejando a los diferentes voluntarios cuál debía ser el ejercicio escogido. Así en personas con problemas de rodillas se les instó a realizar solo el primer TABATA y prescindir del resto.



Universitat
Abat Oliba CEU

ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

"Eres el máximo responsable de tu
propia salud."



Glosario de términos

- **Actividad física:** movimiento corporal voluntario que genera un gasto energético.
- **Actividad Física saludable:** es aquella que se realiza con las características de frecuencia, duración e intensidad necesarias para promover o mejorar la salud, según las condiciones de cada individuo.
- **Ejercicio Físico:** Implica una actividad física planificada, estructurada y **repetitiva para conseguir un objetivo.**



Glosario de términos (II)

- **Deporte:** actividad física ejercida dentro de un juego o una competición , cuya práctica está sujeta a unas normas.
- **Salud:** es el bienestar biopsicosocial (físico, mental y social). de la persona. No se refiere solamente a la ausencia de enfermedad.
- **Condición Física:** es un estado fisiológico de bienestar que nos permite rendir adecuadamente.
- **Sedentarismo:** Carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona.

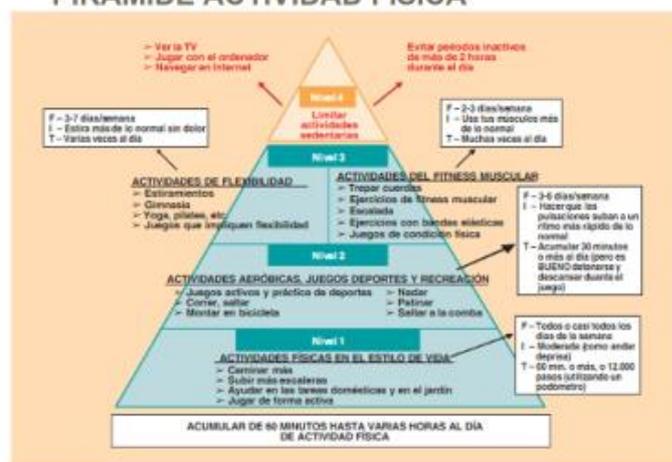
Sedentarismo

- Aumenta el riesgo de contraer enfermedades crónicas
- Acorta y afecta a la calidad de vida.
- Perjudica la salud biopsicosocial.
- Provoca obesidad (la epidemia del siglo XXI según la OMS)
- El único responsable que puede modificar este comportamiento de riesgo es el propio individuo.
- La empresa deberá establecer unos criterios para la facilitación y promoción de hábitos saludables, pero el que decidirá involucrarse o no, será el trabajador.

Actuaciones UAO CEU Universidad saludable

- Caminatas saludables.
- Clases de Pilates.
- Monográficos temas salud (hipopresivos, aplicaciones móvil salud...).
- Acreditación AMED (cambio menú y vending)
- Instalaciones saludables (tenis de mesa...)
- Pedalos en despachos.
- Deportes no competitivos.
- Consultorio actividad física saludable (IMC, Impedancia...)

PIRÁMIDE ACTIVIDAD FÍSICA



La Pirámide de Actividad Física infantil. (Adaptada de G.B. Corbin and R. Lindsey, 2007, Fitness for Life, Updated 5th ed., page 64, © 2007 by Charles B. Corbin and Ruth Lindsey. Reprinted with permission from Human Kinetics [Champaign, IL].)

Recomendaciones

- Según la OMS, una persona puede mantener y/o mejorar su salud con tan solo 30 minutos de actividad física diaria. (60 en niños y adolescentes)
- Los minutos de actividad pueden ser continuos o discontinuos y de intensidad moderada de acuerdo a la aptitud y la edad de cada persona.
- Para acumular minutos se recomienda practicar deporte, caminar, subir y bajar escaleras, bailar, montar en bicicleta, jugar, hacer gimnasia, nadar, etc.



Impedimentos

- La mayoría de las personas cita como elementos que obstaculizan esta práctica deportiva la falta de tiempo, en primer lugar y la falta de dinero en segundo.
- Todas estas razones tienen muy poco peso si las analizamos de forma coherente. Muchas propuestas de actividad física requieren solo de nuestra voluntad y no de nuestro dinero.
- Si queremos, siempre encontraremos un lugar, una propuesta y un momento adecuado para realizar ejercicio físico saludable.



Nivel de Actividad Física

- Los expertos en salud recomiendan ejercicio físico de intensidad moderada, que se pueda mantener durante muchos minutos y que no provoque agotamiento en personas sanas. Esto significa que:
 - Permite seguir conversando pese al aumento del ritmo respiratorio.
 - El pulso se siente fácilmente en la muñeca, cuello o pecho.
 - Provoca sudor y aumento de la temperatura corporal.



Beneficios evidentes de la actividad física

- **Evidencia Fuerte:**
 - Menor riesgo de muerte temprana.
 - Menor riesgo de ictus y de enfermedad coronaria.
 - Menor riesgo de hipertensión arterial.
 - Menor riesgo de dislipemias (alteración de los niveles normales de los lípidos plasmáticos)
 - Menor riesgo de síndrome metabólico (enfermedad cardíaca y Diabetes tipo 2).
 - Menor riesgo de cáncer de colon, mama, etc.
 - Prevención del aumento de peso.
 - Mejor condición física, muscular y cardiorrespiratoria.
 - Prevención de caídas.
 - Mejor función cognitiva.



Beneficios evidentes de la actividad física

- **Evidencia moderada a fuerte**
 - Mejor salud funcional.
 - Menor obesidad abdominal.
- **Evidencia moderada**
 - Menor riesgo de fractura de cadera.
 - Menor riesgo de cáncer de pulmón.
 - Menor riesgo de cáncer endometrial.
 - Mantenimiento del peso después del adelgazamiento.
 - Mejor densidad ósea.
 - Mejor calidad del sueño.



Actividad Física/Dieta sana

- Un nuevo estudio de la revista "Obesity Review" realizado por investigadores de Harvard constata que el aumento de los niveles de ejercicio físico se asocia a una mejoría en la calidad de la dieta.
- Diversas investigaciones muestran que la Actividad Física y la Dieta Sana ejercen un fuerte efecto protector sobre determinados tipos de cánceres.



Medición de la condición física saludable

- La composición corporal medida a través del IMC (Índice de Masa Corporal o peso/altura al cuadrado) o el porcentaje de grasa (Impedancia).
- La resistencia cardiovascular o resistencia aeróbica que suele medirse a través de pruebas de resistencia o de consumo máximo de Oxígeno.
- La fuerza muscular suele valorarse a través de test de fuerza-resistencia (hasta el agotamiento)



Medición de la condición física saludable

- La flexibilidad: con pruebas que se realizan sobre la musculatura isquiotibial y parte baja de la espalda.
- La medición de la cintura. La acumulación de grasa abdominal es un claro indicador de riesgo cardiovascular. Se considera riesgo moderado cuando el varón tiene más de 95 centímetros y la mujer más de 82 .
- El ICC (Índice Cintura Cadera) se obtiene dividiendo el perímetro de la cintura y el de la cadera.
 - Hombres menor de 1,00
 - Mujeres: menor de 0,85



IMC (Índice de Masa Corporal)

- Infrapeso: menos de 18,50.
- Delgadez severa: menos de 16,00.
- Delgadez moderada: entre 16,00 y 16,99.
- Delgadez aceptable: entre 17,00 y 18,49.
- NORMAL: Entre 18,50 y 24,99.
- Sobrepeso: igual o mayor que 25,00.
- Obeso: igual o mayor que 30,00.
 - Obeso tipo I: de 30 a 34,99.
 - Obeso tipo II: De 35 a 39,99.
 - Obeso tipo III: más de 40.

Báscula de impedancia eléctrica

- Existe peligro de la salud por obesidad si el porcentaje de grasa es, en Mujeres más de 35% y en hombre más del 25%. Es urgente empezar un plan de dieta y ejercicio.
- Los valores adecuados son el 20-30% para mujeres y el 10-20% para hombres.
- Hay unos valores bajos, pero que pueden resultar adecuados en nuestra sociedad (ya que no necesitamos grandes reservas) que son menos del 20% en mujeres y menos del 10% en hombres.

Pirámide Alimenticia



Vida Sana

- Media hora diaria de actividad física moderada y 5 raciones de frutas y verduras son el OBJETIVO MÍNIMO DE SALUD.
- Comer bien y mantenerse activ@ es imprescindible para mantener un buen estado de salud de por vida.
- Una buena alimentación es la mejor vacuna contra la enfermedad.

Recomendaciones sobre alimentación

- Alimentación variada y equilibrada.
- No saltarse ninguna comida.
- Realizar 5 o 6 comidas diarias (no estar más de tres horas sin comer).
- Beber dos litros de agua al día.
- Guarniciones a base de verduras o ensaladas.
- Evitar consumir bollería, dulces y chucherías.
- No abusar de la comida rápida ni procesada.



Dieta Mediterránea

- Aleja innumerables enfermedades crónicas.
- Su base son los alimentos de origen vegetal.
- Las tres comidas principales deben contener cereales, verduras y frutas.
- Beber agua diariamente (dos litros).
- Tomar dos raciones diarias de productos lácteos.
- Utilización de aceite de oliva.
- Tomar aceitunas, frutos secos y semillas como ejemplo de grasas saludables.
- Tomar semanalmente proteínas de origen animal (pescado, carne y huevo) o vegetal (legumbres y cereales).



El menú

- Se repartirán los alimentos en varias comidas diarias.
- Tres comidas principales y dos o tres comidas entre éstas.
- Aceite de oliva como grasa saludable.
- Legumbres, verduras y ensaladas como guarnición de carne, pescado o huevo.
- Postres a base de fruta.

El equilibrio perfecto

- Debemos equilibrar lo que comemos con lo que nos movemos.
- El agua es la única bebida indispensable para nuestra salud.
- Porcentaje de calorías:
 - Hidratos de carbono: 50-55% (cereales integrales, frutas, legumbres y verduras).
 - Grasas: 30-35% (aceite de oliva, ácidos grasos omega-3 y omega-6).
 - Proteínas: 10-15% (carne, pescado, huevos, leguminosas, cereales y frutos secos).

Consecuencias de una buena alimentación

- Mejor capacidad de aprendizaje.
- Aumento de la capacidad memorística.
- Facilidad de razonamiento.
- Mejor rendimiento físico.
- Mejores resultados académicos.
- Mayor bienestar general.



Consecuencias de una mala alimentación

- Sobrepeso
- Desnutrición
- Estrés
- Hipoglicemia
- Gastritis
- Diversos tipos de cáncer
- Problemas de corazón, etc.



Vida saludable

- COME SANO.
- BEBE AGUA.
- HAZ EJERCICIO.
- DUERME LO SUFICIENTE.
- CONTROLA TU ESTRÉS.
- HAZ AMIGOS y CONSÉRVALOS.
- DIVIÉRTETE.
- EVITA LO DAÑINO.



Muchas gracias !!!!



Anexo 3

| UNIVERSIDAD SALUDABLE | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Nombre | | | | | |
| Edad | | | | | |
| Estudios | | | Curso | | |
| Practicas algún deporte no federado | SI <input type="checkbox"/> | | NO <input type="checkbox"/> | | |
| Practicas algún deporte federado | SI <input type="checkbox"/> | | NO <input type="checkbox"/> | | |
| HÁBITOS DE SALUD | | | | | |
| 1. Haces deporte | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 2. Duermes y descansas bien | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 3. Eres feliz con tus actividades | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 4. Te sientes respetado | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 5. Fumas | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 6. Bebes alcohol | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 7. Andas menos de 1 hora al día | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 8. Mantienes un peso adecuado | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 9. Realizas una revisión médica anual | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| ALIMENTACIÓN | | | | | |
| 10. Llevas una dieta sana | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 11. Sabes cocinar | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 12. Desayunas en casa | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 13. Realizas cinco comidas diarias | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 14. Comes en casa | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 15. Bebes cuatro vasos de agua al día | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |

| | | | | | |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 16. Tu dieta es baja en calorías | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 17. Tomas frutas y verduras | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 18. Comes pescado | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 19. Comes carne | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 20. Comes comida preparada | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 21. Comes pastas, chuches, patatas | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 22. Lees la etiqueta de los alimentos | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| Lo que comes influye en: | | | | | |
| 23. La salud | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 24. Estado de ánimo | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 25. Rendimiento escolar | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 26. Descanso nocturno | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 27. Vitalidad y energía | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| ACTIVIDAD FÍSICA (A.F.) | | | | | |
| 28. Caminas diariamente | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 29. Haces deporte en tu tiempo libre | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 30. Conocimientos A.F. | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| 31. ¿Es imprescindible la A.F. diaria? | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Algo <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| Motivos para la práctica de la actividad física y deportiva (1 al 4 de más a menos) | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Salud | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Diversión | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Pérdida de peso | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Relación social | | | | | |

Motivos para no practicar actividad física y deportiva (1 al 4 de más a menos)

- Estudios
 - Pereza
 - No hábitos escolares
 - No instalaciones cerca
-

Mi alimentación es:

Excelente Buena Aceptable Deficiente Mala

Mi forma física es:

Excelente Buena Aceptable Deficiente Mala

IMC (peso entre altura al cuadrado):

ICC (Perímetro de la cintura entre perímetro de la cadera):

Anexo 4

Cuadro de Operacionalización de variables.

| Variable | Definición conceptual | Definición operativa | Tipo de variable | Variabes para el estudio | Indicadores |
|---------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|-------------|
| Edad | Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta la medición A | Número de años de vida | Cuantitativa discreta | Independiente | 23 -62 |
| Altura | Medida de un cuerpo desde los pies a la cabeza | Centímetros | Cuantitativa continua | Independiente | Centímetros |
| Peso corporal (KG) | Medida de un cuerpo por acción de la gravedad | Kilogramos de peso corporal total | Cuantitativa continua | Independiente | Kilogramos |
| Fuerza de manos (FD y FI) | Medida de fuerza de agarre del puño | Kilogramos de fuerza | Cuantitativa continua | Independiente | Kilogramos |
| Índice de cintura (IC) | Medida de la circunferencia de la cintura | Centímetros | Cuantitativa continua | Independiente | Centímetros |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|-----------------------|---------------|--------------------------------|
| Índice de cadera (CADERA) | Medida de la circunferencia de la cadera | Centímetros | Cuantitativa continua | Independiente | Centímetros |
| Índice de cintura/cadera (ICC) | Medida de división entre perímetro de cintura y cadera | Cociente de la división | Cuantitativa continua | Independiente | Cociente de la división |
| Frecuencia cardíaca en reposo (FCR) | Medida de pulsaciones antes de levantarse por la mañana | Pulsaciones por minuto | Cuantitativa continua | Independiente | Pulsaciones por minuto |
| IMC (Índice de Masa Corporal) | Relación entre la masa y la longitud corporal al cuadrado | El peso dividido entre la altura en centímetros al cuadrado | Cuantitativa continua | Independiente | Normal (18,5-24,9) |
| Porcentaje de masa grasa (% Grasa C.) | Fracción de la masa corporal que corresponde a la masa grasa | Cantidad de grasa corporal | Cuantitativa continua | Independiente | Porcentaje |
| Edad metabólica (Edad M.) | Edad del estado del cuerpo a nivel fisiológico | Número de años que el cuerpo cree tener | Cuantitativa discreta | Independiente | Mayor o menor a la cronológica |
| Porcentaje de agua (% Agua) | Fracción de los compartimentos de líquidos corporales | Cantidad de líquidos en el cuerpo | Cuantitativa continua | Independiente | Porcentaje |
| Grasa Visceral (Grasa V.) | Grasa circundante de los órganos vitales | Cantidad de grasa en vísceras | Cuantitativa continua | Independiente | 1-59 Nivel sano menor de 13 |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------|---------------|---------------------|
| Masa ósea | Peso de los huesos del cuerpo | Kilogramos | Cuantitativa continua | Independiente | Kilogramos |
| Masa muscular (Masa M.) | Peso de los músculos del cuerpo | Kilogramos | Cuantitativa continua | Independiente | Kilogramos |
| Actividad Física Intensa (AFI) | Con respiración muy intensa y por más de 10 minutos | Tiempo: Horas por día | Cuantitativa | Dependiente | Horas y minutos |
| Actividad Física Moderada (AFM) | Con respiración algo intensa y por más de 10 minutos | Tiempo: Horas por un día medio | Cuantitativa | Dependiente | Horas y minutos |
| Horas Sentado (HS) | Horas de inactividad física | Tiempo: Horas por un día medio | Cuantitativa | Dependiente | Horas y minutos |
| TABATA 1 | Repeticiones de TABATA por día | Número de repeticiones | Cuantitativa | Dependiente | Repeticiones TABATA |
| TABATA 2 | Repeticiones de TABATA por día | Número de repeticiones | Cuantitativa | Dependiente | Repeticiones TABATA |
| TABATA 3 | Repeticiones de TABATA por día | Número de repeticiones | Cuantitativa | Dependiente | Repeticiones TABATA |
| TABATA 4 | Repeticiones de TABATA por día | Número de repeticiones | Cuantitativa | Dependiente | Repeticiones TABATA |



Anexo 5



Báscula Tanita BC 545:



Dinamómetro Modelo EH101



Corazones antiestrés



Cinta métrica con medición IMC



Dossier informativo/calendario

Anexo 6

| | | |
|--|---|--|
| Actividades físicas "MODERADAS" | <p>Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p> | |
| | <p>3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar. Ver "Ejemplos"</p> | <p><input type="checkbox"/> días por semana</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna actividad física moderada: (Vaya a la pregunta 5)</p> |
| | <p>4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p> | <p><input type="checkbox"/> horas por día</p> <p><input type="checkbox"/> minutos por día</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe/No está seguro</p> |

Anexo 7

Ejercicio básico 1

- Caminar en el sitio (exagerando los movimientos de brazos y de piernas), con el ombligo pegado a la columna vertebral y respirando con normalidad.
- La separación de las piernas será, más o menos, la de la anchura de los hombros.
- En caso de no llevar un calzado cómodo, se recomienda descalzarse para llevar a cabo el ejercicio de forma más segura.

Ejercicio básico 2



Ejercicio básico 3



Coger el aire arriba y expulsarlo al bajar /pegar el ombligo a la columna/ movimiento controlado

Ejercicio básico 4 (en casa)

- Bailar de la forma más activa posible a ritmo de tu música preferida.
- Intentar que los movimientos sean controlados y con el abdomen en tensión.
- La respiración se intentará acompasar a la música.