



*Universitat
Abat Oliba CEU*

Memoria de Universidad Saludable

Elena Ardiaca Rodellar

Delegada del Rector en materia de “Universidad Saludable”

1- Universidad Saludable UAO CEU

Dotar a la universidad de un ambiente laboral saludable resulta esencial en la mejora de la salud de nuestra comunidad universitaria, pero además mejora la productividad, la motivación laboral, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida en general.

El Consejo de Gobierno, en sesión celebrada el 12 de noviembre de 2010, aprobó convertir a nuestra Universidad en “Universidad Saludable”.

A principios del año 2008, 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 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 través de la REUS (Red Española de universidades Saludables) 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 REUS (Red Española)
- Grupo Auditoría de la US CAT (Red Catalana)
- Grupo Hábitos de salud de la US CAT (Red Catalana)

Desde todas las entidades de “salud pública” se ha pedido vincular el “Campus de excelencia” a la “Universidad Saludable”

2 - 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”**

3 - 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.

4 - 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.

La gran mayoría no tiene 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.

Basándome en que la salud se construye en el “día a día” de cada persona, considero que, la Universidad como centro de trabajo y recreo, debe ser la gran promotora de hábitos saludables entre los integrantes de la comunidad universitaria, Sólo 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, bienestar y calidad de vida,

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.

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 activa 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.

5 - 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 el Servicio de deportes y su programa de Universidad saludable 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 psicobiosocial.

6 - 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

7 - Objetivos de la REUS (Red Española de Universidades Saludables)

Desde la REUS (Red Española de Universidades Saludables) 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.
- Posibilitar la elaboración y el desarrollo de proyectos comunes en las líneas estratégicas de la Red.
- Fomentar la oferta de servicios y actividades dirigidos a promocionar la salud de la Comunidad Universitaria.

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 REUS 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, forma 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, en mayor profundidad, un proceso de creación de salud para la comunidad universitaria y la sociedad en su conjunto.

8 - 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”.

9 - Universidad saludable desde el Servicio de deportes UAO CEU

- Las Universidades deben cumplir su papel como agentes promotores de salud y bienestar, construyendo ambientes físicos, psíquicos y sociales que influyan en mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria.
- Estas instituciones de Educación Superior tienen características especiales de gran importancia y trascendencia por tratarse de universidades que educan, investigan e innovan.
- Se está poniendo en boga el concepto de “Universidad saludable” o Universidad 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.
- El tema estratégico que nos ocupará será el de la Actividad Física. Así. Se deberá generar desde la universidad saludable 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.
- 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. La vida saludable disminuye el estrés y redundan en un mejor desempeño profesional.

10 - Actuaciones UAO CEU en el marco de la Universidad Saludable

- Clases de Pilates para PAS y PDI
- Clases de pádel para PAS y PDI
- Actividades dirigidas para PAS y PDI
- Caminatas UAO (podómetro)
- Nordic walking (caminatas con bastones)
- Clases de Aikido y defensa personal para alumnos, PAS y PDI
- Blog sobre Actividad física y salud actualizado con noticias dentro del Servei d'esports
- Acciones informativas sobre “Alimentación saludable”.
- Acciones informativas sobre “Actividad física y salud”
- Sesiones monográficas sobre diferentes temas.
- Mesas de ping-pong anti vandálicas para actividades lúdico-recreativas y campeonatos de alumnos, PAS y PDI.
- Partidos de fútbol amistosos PAS-PDI alumnos y entrenamientos no competitivos de voleibol, rugby, baloncesto y fútbol.
- Distribución por los diferentes despachos, de forma rotatoria, de “pedalos” para realizar ejercicios de brazos y piernas desde el lugar de trabajo.
- Grupos de trabajo de la Xarxa Catalana y de la Red Española de Universidades Saludables.
- Grupos de trabajo de la Red Española de Universidades saludables (REUS)
- Grupos de Trabajo del Plan Estratégico de deporte universitario en materia de actividad física en el marco de la universidad saludable.
- Control, por parte de un Quiropráctico, de los participantes en el programa de salud a fin de diagnosticar, tratar y prevenir las alteraciones del sistema músculo-esquelético, los desórdenes del sistema nervioso y de la salud en general.
- Implementación de un programa de control para alumnos, PAS y PDI donde se responde a una encuesta sobre hábitos de salud y se miden diferentes parámetros mediante una báscula de impedancia:
 - Peso.
 - Estatura.
 - Cintura.
 - Cadera.
 - Grasa corporal.
 - Masa muscular.
 - Grasa visceral.
 - Agua corporal
 - Masa ósea.
 - Edad metabólica.

Conclusiones

Desde el “Pla Estratègic de l’esport universitari” (PEEUC) puesto en marcha por la Generalitat de Catalunya y las doce universidades catalanas (ECU), se ha conseguido trabajar conjuntamente en cuatro diferentes ámbitos:

Ámbito 1: Oferta de actividades físico-deportivas (UAB, UVic, UAO)

Ámbito 2: Organización y recursos. Modelos de gestión y RRHH (URV, UPF, UDL)

Ámbito 3: Organización y recursos materiales y económicos. (UB, UIC, URL)

Ámbito 4: Medios de comunicación y Redes Sociales (UPC, UdG, UOC)

Nuestra Universidad escogió el primer ámbito y presentó su programa de actividad física saludable y las intervenciones realizadas en la UAO CEU a fin de concienciar a la comunidad educativa de la necesidad de adoptar hábitos saludables de por vida.

La implementación de estas intervenciones redunda en diversos factores:

1. Incremento de la Actividad física cotidiana
2. Menor tasa de absentismo.
3. Aumento de la productividad.
4. Pequeño descenso del peso.
5. Pequeño descenso del IMC (Índice de Masa Corporal)
6. Mayor tendencia a la alimentación saludable.
7. Menor auto-reporte de estrés laboral.
8. Aumento de la autopercepción positiva.
9. Mejores parámetros lipídicos.

Nuestra comunidad universitaria ha participado en caminatas a diferentes horas del día, clases de Pilates dos mediodías a la semana, entrenos y campeonatos de pádel y fútbol y han utilizado las mesas de ping-pong masivamente.

Por otro lado, el programa de control de hábitos saludables ha resultado un éxito. Ya han pasado por nuestro laboratorio más de 30 PAS y PDI y los alumnos de segundo y tercer curso del Grado de Educación Infantil y Primaria.

Tras la recogida de datos y su posterior evaluación se informa cada uno de los participantes de su estado de salud y se dan una serie de recomendaciones sobre actividad física saludable y alimentación sana.

El parámetro de edad metabólica que nos facilita la báscula de impedancia nos ha sido de gran ayuda para concienciar a los integrantes de nuestra comunidad universitaria de la necesidad imperiosa de aprender a cuidarse.

En cuanto a los resultados de la edad metabólica en referencia a la grasa visceral de cada persona nos hemos encontrado con diferencias de edad de 1 a 15 años respecto a la edad biológica.

Los que han conseguido rebajar su edad, que todo hay que decirlo son los menos, están encantados, pero los que han sumado años a su edad real ya han empezado a corregir hábitos. Hay diversos casos en los que se ha empezado a trabajar de forma urgente, con especial hincapié a los que han sumado 15 años a su último cumpleaños.

Bibliografía relacionada y de interés

- <http://iuhpe.org/>
 - <http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/glosario/yakarta.htm>
 - http://www.urjc.es/comunidad_universitaria/universidad_saludable/programa_saludable.html
 - <http://www.ucm.es/info/ucmp/cont/descargas/documento25993.pdf>
 - http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf
 - <http://www.ncl.ac.uk/ihs/>
 - http://www.inta.cl/materialEducativo/guia_universidades_saludables2006.pdf
 - http://www.unavarra.es/servicio/accion_social/universidad_saludable.htm
 - <http://www.consortio.edu.pe/admin/noticias/archivos/simposioprog.pdf>
 - http://www.uclan.ac.uk/information/uclan/healthy_university/index.php
 - http://www.uk-universities.net/Colleges/Programs/Public_Health.html
 - <http://www.physical.utoronto.ca/>
 - http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0012/101640/E60163.pdf
 - http://ec.europa.eu/health/ph_projects/promotion_project_thematic_en.htm
 - <http://www.enwhp.org/publications.html>
 - sipes.msc.es/
 - <http://www.puc.cl/ucsaludable>
 - <http://www.redupra.cl>
 - <http://www2.udec.cl/~saludfam/>
 - <http://www.redups.cl>
 - <http://www.minsal.cl>
-
- ALBALA C., OLIVARES S., VIO F. Editores. Bases, prioridades y desafíos de la promoción de la salud. Santiago de Chile, 2004
 - LANGE I., CONTRERAS A, MUÑOZ M. VIAL B. Congreso “Construyendo Universidades Saludables” Informa final. Revista Horizonte de Enfermería 15. 81-88 (2002)
 - TSOUROS A., DOWDING G. THOMPSON, J DOORIS, M. Eds. Health Promoting Universities, WHO Regional Office for Europe. Copenhagen, Denmark 2001: