

Jornadas  
CRUE-SOSTENIBILIDAD  
Cartagena 4-5 Octubre 2018



Cartagena 4-5 Octubre 2018



Universidad  
Politécnica  
de Cartagena

Campus  
de Excelencia  
Internacional



crue  
Universidades  
Españolas

## Jornadas y plenario de la Comisión Sectorial de Sostenibilidad de la CRUE

*"El papel de las universidades en la Transición Ecológica dentro del  
marco de la Agenda 2030"*

**Grupo de Trabajo de Universidades Saludables**



Grupo de Trabajo de Universidades Saludables de la Crue-Sostenibilidad



27

UNIVERSIDADES

40 TALLERES Y CURSOS

# ¿SABES QUÉ TE APORTA LA ACTIVIDAD FÍSICA?

TE DAMOS 6 RAZONES para empezar a practicar ejercicio

Grupo de Trabajo de  
Universidades  
Saludables de la  
Cruce-Sostenibilidad

 **cruce**  
Universidades  
Españolas

## AUMENTA LA FELICIDAD

El ejercicio favorece la **liberación de endorfinas**, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia y que incluso pueden **aliviar síntomas de depresión**.



## ENTRENA TU CEREBRO

Hacer ejercicio mejora la memoria, el rendimiento académico y el aprendizaje. Además, **favorece la plasticidad cerebral y aumenta la motivación**. Se ha constatado que durante la práctica deportiva se incrementa la producción de las células del hipocampo responsables de la memoria y el aprendizaje.



## Hasta 4,5 años

aumenta la esperanza de vida al practicar algún tipo de actividad física, como reflejan los estudios realizados por el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.

## REDUCE EL RIESGO DE MUERTE TEMPRANA

Los beneficios de la actividad física señalados por profesionales son: reducir la **hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades coronarias** y la obesidad, mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y la calidad del sueño, reforzar huesos y músculos o prevenir algunos tipos de cáncer, así como el riesgo de muerte temprana.

Practica actividad física moderada o intensa entre 30 y 60 minutos, 3 veces a la semana. Si lo prefieres, puedes andar 10.000 pasos al día.



La natación, el yoga y el pilates son los tres tipos de ejercicio que más ayudan a disminuir la ansiedad y el estrés.

## DISMINUYE EL ESTRÉS

Muchas de las respuestas que se producen como adaptación a la práctica regular de actividad física permiten un **reducción del nivel de ansiedad** con mayor facilidad y menor riesgo de estrés emocional.



## MEJORA EL TIPO DE VIDA

Señalar que una persona que practica actividad física regular y a una menor incidencia de tabaquismo y de otros hábitos no saludables, como el consumo de alcohol y el uso de sustancias.

## MEJORA EL TIPO DE VIDA PARA DESCANSAR MEJOR

La actividad física moderada, practicada de forma regular, favorece el bienestar general y **mejora la calidad y conciliación del sueño, así como la sensación de energía**.

*¡Elige salud!*

Fundación  
**MAPFRE**

 Red Española de Universidades Saludables

Logo Universidad

**18.000 SALVAMANTELES PARA HOY!!!!!!**





## ¡A MOVERSE!

Según la OMS, las personas de 18 a 64 años deberían practicar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada.

### MOTIVOS PARA SER UNA PERSONA MAS ACTIVA

5 razones para empezar a moverte

1

**Aumentará tu felicidad.** El ejercicio favorece la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad.

2

**Entrenarás tu cerebro.** La actividad física mejora la memoria, favorece la plasticidad cerebral y atenúa el deterioro cognitivo.

3

**Ganarás salud.** La actividad física reduce la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades coronarias.

4

**Disminuirá tu nivel de estrés.** La práctica regular de ejercicio promueve una reducción de los niveles de ansiedad.

5

**Te ayudará a dormir.** Realizar una actividad física moderada es un buen remedio para descansar mejor.

## LA DIFERENCIA ENTRE GANAR Y PERDER A MENUDO CONSISTE EN NO ABANDONAR



### LOS INTENTOS DE LEVANTARTE DEL SOFÁ NO CUENTAN COMO ABDOMINALES

El sedentarismo provoca más de 50.000 muertes al año en España  
30 minutos al día de actividad física son suficientes

*¡Elige salud!*



Logo Universidad

Fundación MAPFRE

Fundación MAPFRE



Logo Universidad

Grupo de Trabajo de Universidades Saludables de la Crue-Sostenibilidad



crue  
Universidades Españolas

18.000 FOLLETOS



## LOS INTENTOS DE LEVANTARTE DEL SOFÁ NO CUENTAN COMO ABDOMINALES

El sedentarismo se relaciona con más de 50.000 muertes al año en España

30 minutos al día de actividad física son suficientes

*iElige salud!*

Fundación  
**MAPFRE**

reus Red Española  
de Universidades  
Saludables

Logo Universidad

# 4.000 POSTERS

Grupo de Trabajo de  
Universidades  
Saludables de la  
Crue-Sostenibilidad



**crue**  
Universidades  
Españolas



## LOS INTENTOS DE LEVANTARTE DEL SOFÁ NO CUENTAN COMO ABDOMINALES

El sedentarismo se relaciona con más de 50.000 muertes al año en España

30 minutos al día de actividad física son suficientes

*iElige salud!*

Fundación  
**MAPFRE**

reus Red Española  
de Universidades  
Saludables

Logo Universidad



Grupo de Trabajo de  
Universidades  
Saludables de la  
Crue-Sostenibilidad



1. Universidad de Málaga
2. Universidad Isabel I
3. Universitat de les Illes Balears
4. Universidade da Coruña
5. Universidad Rey Juan Carlos
6. Universidad de León
7. Universitat de Girona
8. Universitat Pompeu Fabra
9. Universidad de Extremadura
10. Universidad de Huelva
11. Miguel Hernández de Elche
12. Universidade de Vigo
13. Universidad de Deusto
14. Universidad de Cantabria
15. Universidad de la Rioja

## RETO DE ACTIVIDAD FÍSICA NOVIEMBRE DE 2018



Un objetivo conjunto entre las universidades en la que se sumarán los kilómetros realizados en un reto colaborativo (por ejemplo, dar la vuelta al mundo) que tendremos que cumplir entre las universidades participantes.

Las categorías de ganadores son por universidades e individuales:

Primer, segundo y tercer puesto por cada categoría (correr, ciclo y andar).

Primer, segundo y tercer puesto para mujer entre todas las universidades por cada categoría (correr, ciclo y andar).

Primer, segundo y tercer puesto para hombre entre todas las universidades por cada categoría (correr, ciclo y andar).

Donación económica si se supera el reto. De forma más concreta, las personas participantes votarán por uno de los proyectos, “[Vidas Cruzadas](#)” y “[Cuenta con nosotros](#)”.

Día de las  
Universidades  
Saludables



4 de octubre de 2018  
#DiaUniSaludables



#Reto5mil

Intentaremos llegar a las  
5.000 donaciones entre todas  
las universidades participantes  
Más información  
[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)



Concurso en Twitter.  
II edición del Reto de la Fruta

- 1 **#IIretoFrutaREUS**  
Sube una foto comiendo  
una pieza de fruta  
con la etiqueta del reto
- 2 **@unisaludables**  
**@UIBuniversitat**  
Menciona
- 3 **consigue retweets**  
y clics en  
"me gusta"
- 4 **Participa en el sorteo de:**  
1º premio:  
Bicicleta plegable + inscripción  
al I Congreso de Universidades  
Promotoras de Salud.  
2º y 3º premio: inscripción  
al I Congreso de Universidades  
Promotoras de Salud.

¡Participa!



Lee las bases del concurso  
Más información en:  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)

Más información en:  
[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)



Universitat  
de les Illes Balears

Directorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable



IB  
Balears



GOBIERNO DE ESPAÑA



MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL Y IGUALDAD



MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

## IV Campaña: Día de las Universidades Saludables #DiaUniSaludables

1. Reparto de fruta de temporada en los campus universitarios.
2. II Edición del Concurso “El Reto de la Fruta”
3. I Reto de Donación de Sangre “Reto 5000”
4. Otras actividades





# II Edición del Concurso “El Reto de la Fruta”



**Premios:**  
Bicicleta  
2 inscripciones al I  
Congreso de  
Universidades  
Promotoras de Salud



# #Reto5mil

Con el OBJETIVO de AUMENTAR EL NÚMERO DE DONANTES de esta franja de edad y de concienciar a la población de la necesidad de donar sangre asiduamente, nace el #Reto5mil, una iniciativa que por primera vez agrupa a más de **21 UNIVERSIDADES SALUDABLES DE 15 COMUNIDADES AUTÓNOMAS**

Presencia en medios y  
redes sociales

**JUEVES 4 DE OCTUBRE DE 2018**  
**Súmate al “Reto 5.000 donaciones”**  
de la Red Española de Universidades Saludables



1. Universidad de Castilla La Mancha
2. Universidad Isabel I
3. Universidad de Sevilla
4. Universidade de Santiago de Compostela
5. Universidade da Coruña
6. Universidade de Vigo
7. Universidad Publica de Navarra
8. Universidad de Murcia
9. Universidad Politécnica de Cartagena
10. Universidad Católica de San Antonio
11. Universidad de Alcalá
12. Universidad Carlos III
13. Universidad del País Vasco (Campus de Bizkaia)
14. Universitat Pompeu Fabra
15. Universitat de Girona
16. Universidad de Málaga
17. Universitat Politècnica de Valencia
18. Universidad La Laguna
19. Universidad de La Rioja
20. Universidad de Zaragoza
21. Universitat de les Illes Balears

# VI Encuentro de la Red Española de Universidades Saludables: desarrollo de estrategias para la prevención de conductas adictivas en entornos universitarios



Gestión del ocio  
nocturno en  
entornos  
universitarios y  
violencia sexual

Prevención del  
abuso del  
alcohol.

Grupos de trabajo

Prevención de  
adicciones  
tecnológicas.



1º **Maria-Àngels Duch Moyà**, coordinadora de proyectos de IREFREA. El proyecto STOP-SV. Una estrategia colaborativa para prevenir y combatir la violencia sexual en los espacios regulados del ocio nocturno“.

2º **Nuria Calzada Álvarez**, coordinadora nacional de Energy Control. "Gestión y organización de fiestas: hacia un ocio más saludable y sostenible“.

3º **Maria Teresa Cortés Tomás**, profesora titular del Departamento de Psicología Básica de la Universitat de València. "Consumo de alcohol en población universitaria: hacia dónde vamos“.

4º **Dominica Díez Marcet**, psicóloga clínica responsable de la Unidad de Juego Patológico y Otras Adicciones No Tóxicas de la División de Salud Mental (Fundació Althaia, Red Asistencial Universitaria de Manresa). "Del uso al abuso en la gestión de las TIC: consejos prácticos desde el ámbito asistencial“.



I CONGRESO DE  
UNIVERSIDADES  
PROMOTORAS  
DE SALUD

**Modelos y entornos**  
para capacitar  
y transferir en **salud**

Palma (Mallorca) 7, 8 y 9 de noviembre de 2018



## LÍNEAS TEMÁTICAS:

1. Promoción de una alimentación saludable, sostenible y solidaria.
2. Promoción de la actividad física y del deporte.
3. Prevención de adicciones con sustancias y comportamentales.
4. Educación afectivo sexual, prevención de VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
5. Prevención en materia de cáncer.
6. Promoción de la salud emocional.
7. Prevención en accidentes de tráfico y conducción responsable.
8. Objetivos de Desarrollo Sostenible en las Universidades.
9. Estrategias políticas e institucionales.
10. Nuevas iniciativas: Acciones novedosas en Promoción de la Salud en las universidades.
11. Redes Internacionales Promotoras de Salud y políticas universitarias.
12. La investigación en Promoción de la Salud como herramienta imprescindible en el desarrollo, avances y obtención de evidencias.
13. Acciones transversales universitarias en Promoción de la Salud.

**congresounisalud2018.es**

Más de 100  
inscripciones  
VIRTUALES Y  
PRESENCIALES

Resúmenes  
hasta el 7 de  
octubre

Organizan



Grupo de Trabajo de  
Universidades Saludables



Universitat  
de les Illes Balears



Las universidades  
comprometidas  
con los ODS

Auspician



Centro colaborador OPS

Entidad Colaboradora





**Actividades culturales**

**MIÉRCOLES 25 DE JULIO**  
**Antonio Aguiló y Jean Xavier Guinard**  
*Universidades saludables*



# 1º Encontro de Redes Brasileñas Promotoras de Salud



## Formación de la Rede Brasileira de Univresiaddes promotoras de Saude







# V Jornadas Agrodiversidad, cultura y salud

Departamento de Nutrición y Bromatología II (Bromatología)



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID



Madrid, 9 y 10 de mayo de 2018