

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
Cruce-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 **reducir el nivel de ansiedad** con mayor facilidad y **reducir el nivel de estrés emocional**.



MEJORA EL TIPO DE VIDA

Se ha constatado que la práctica regular de actividad física se asocia a **menores hábitos no saludables** 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 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!



Red Española de Universidades Saludables

Fundación MAPFRE

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



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



crue
Universidades
Españolas



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](#)”.

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

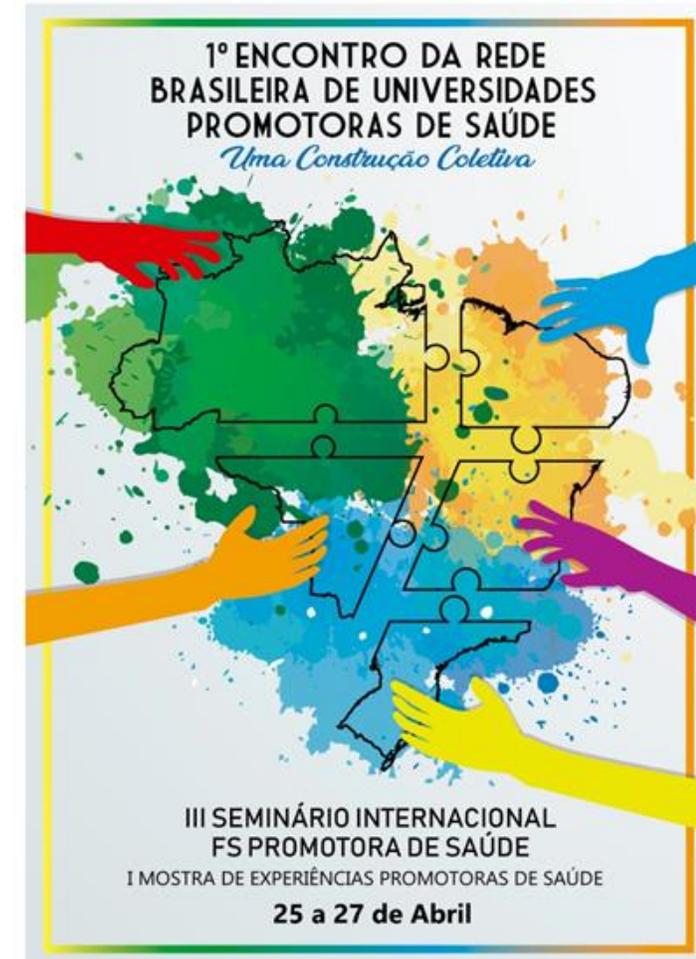
MIÉRCOLES 25 DE JULIO
Antonio Aguiló y Jean Xavier Guinard
Universidades saludables



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