

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD



imFine UPM

Improvement of Health
by Fitness, Nutrition and
Exercise Research Group



@imfine_rg
Imfine.es

Prof. Dr. Marcela González-Gross

Sergio Calonge, MSc

ImFINE Research Group

Departamento de Salud y Rendimiento Humano

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF

Universidad Politécnica de Madrid

Madrid, 8 de octubre de 2015

INDICE

- 1) ¿Por qué promocionar AF en la universidad?
- 2) ¿Contamos con los recursos suficientes para promocionar la AF en la universidad?
- 3) ¿Qué beneficios tiene sobre la salud y el rendimiento en el trabajo?
- 4) Algunas propuestas de promoción

¿Por qué promocionar AF en la universidad?

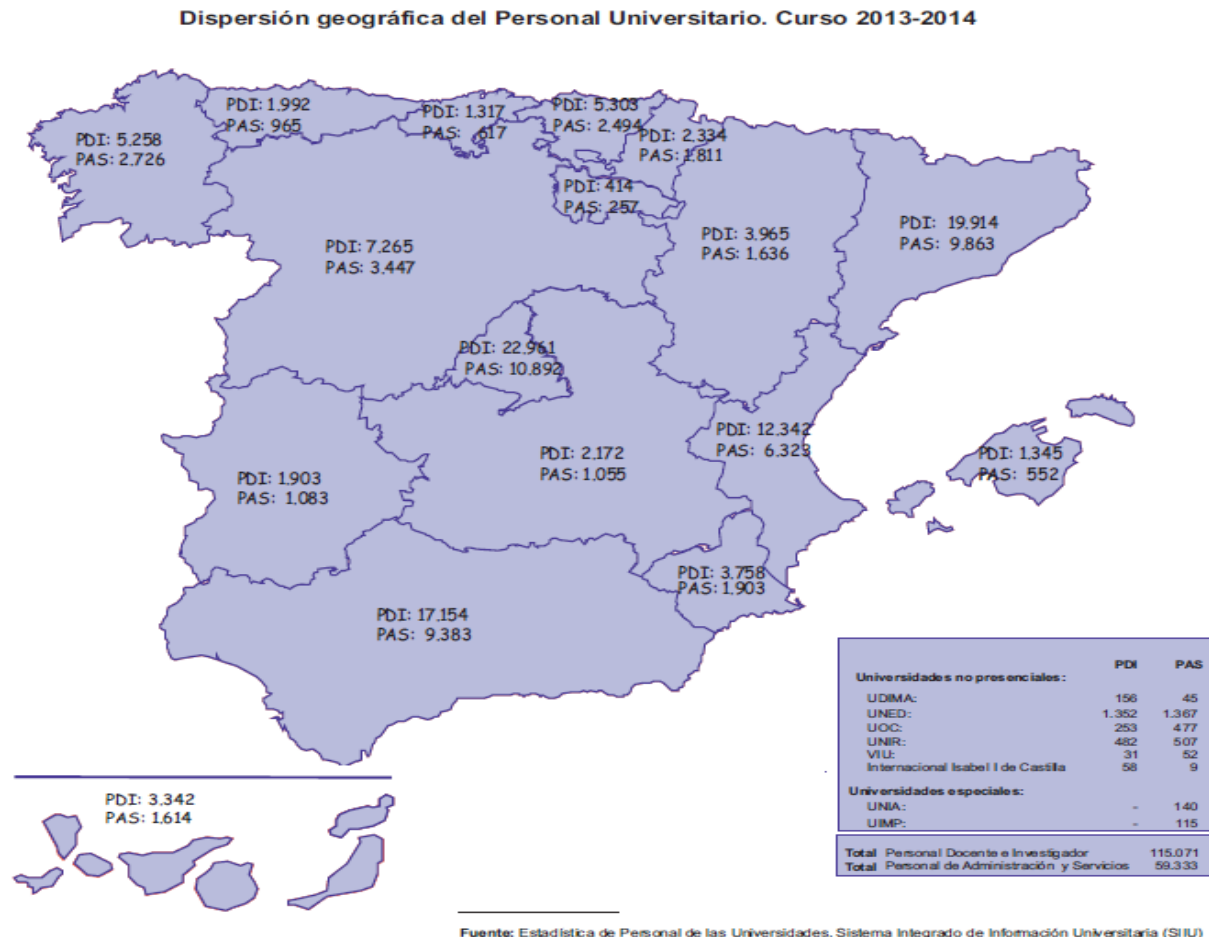
El número de alumnos matriculados en la CCAA de Madrid, en el curso 2013-2014, fue de:

- 190.534 en las universidades públicas
- 13.785 en los centros adscritos a las universidades públicas
- 53.354 en las universidades privadas y de la Iglesia Católica
- 5.350 en la Universidad a distancia de Madrid (UDIMA)
- 40.836 en los centros asociados de Madrid y Madrid-Sur de la UNED

En total, están recibiendo enseñanza en estas instituciones
303.859 alumnos

(fuente: Consejería de educación juventud y deporte de la Comunidad de madrid.
<http://www.emes.es/Sistemauniversitario/tabid/212/Default.aspx>)

Número de PDI y PAS en la CCAA de Madrid, en el curso 2013-14.

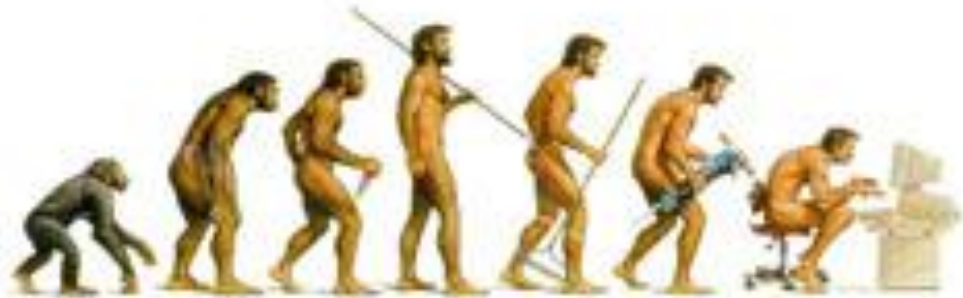
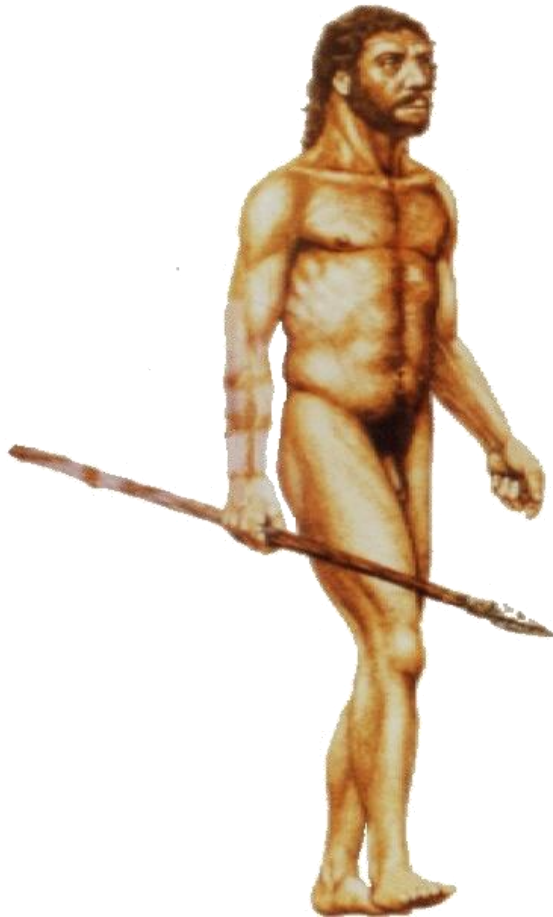


En total, PDI / PAS CCAA MADRID: $22.961 + 10.892 = 33.853$ personas

La base del problema...

Los seres humanos estamos
diseñados genéticamente para
movernos

Evolution



(OR is it?)

Y TAMBIÉN LA DE NUESTROS UNIVERSITARIOS

Int. J. Environ. Res. Public Health **2012**, *9*, 2728–2741; doi:10.3390/ijerph9082728

OPEN ACCESS

International Journal of
**Environmental Research and
Public Health**
ISSN 1660-4601
www.mdpi.com/journal/ijerph

Article

Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline

Verónica Varela-Mato ^{1,*}, José M. Cancela ¹, Carlos Ayan ¹, Vicente Martín ² and Antonio Molina ²

¹ Faculty of Education and Sports Science, University of Vigo, Xunqueira Campus,
Pontevedra 36005, Spain; E-Mails: chemacc@uvigo.es (J.M.C.); cayan@uvigo.es (C.A.)

² IBIOMED, University of Leon, Vegazana Campus, León 24400, Spain;
E-Mails: vmartins@telefonica.net (V.M.); ajmolina@unileon.es (A.M.)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3447583/>

MUESTRA QUE EL NIVEL DE SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ESPAÑOLES :





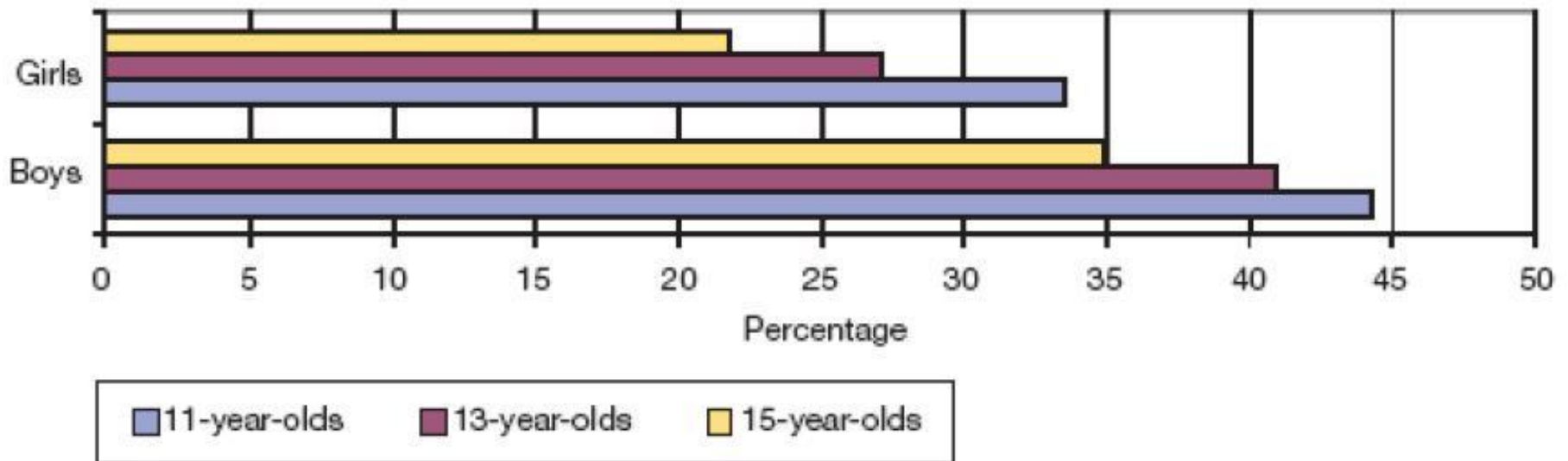
Table 2. Descriptive statistics of health-related behaviours analyzed by gender and crude OR and adjusted for student's degree. Varela-Moto et al 2012

Variables	N	N	%	OR	Adjusted OR for Student's Degree	P
Sufficient physical activity (IPAQ > 1,500 METS-min/week)						
Total	610	167	27.4			
Men	223	86	38.6	1	1	<0.0001
Women	387	81	20.9	0.42 (0.29–0.61)	0.46 (0.32–0.66)	
Sedentary lifestyle (IPAQ < 600 METS-min/week)						
Total	610	291	47.7			
Men	223	93	41.7	1	1	0.03
Women	387	198	51.2	1.46 (1.05–2.04)	1.40 (1.00–1.97)	
Disturbed eatings attitudes (EAT > 20)						
Total	739	110	14.9			
Men	147	12	8.2	1		0.006
Women	592	98	16.6	2.23 (1.19–4.19)	1.84 (0.97–3.51)	

prevalence was found in women (OR 0.53 (0.40–0.71); $p < 0.0001$). The studied population was not very active (27.4%), especially women (OR = 0.45). Therefore, it seems that Spanish university students lead an unhealthy lifestyle, a situation which seems more conspicuous amongst females.

Descenso de práctica de AF con la edad

Average proportion (%) of sufficiently physically active children / adolescents, selected countries in the WHO European Region



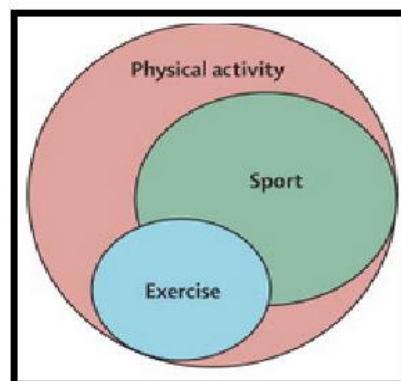
Source: WHO 2007 ENHIS factsheet 2.4 / Health Behaviour of School-aged Children (HBSC) study (2001/2002)
 Sufficient activity = one hour or more of at least moderate intensity on five or more days a week

TOTAL ALUMNOS + PDI + PAS = **337712** personas componen
las universidades de la CCAA Madrid

**¿CONTAMOS CON LOS RECURSOS
SUFICIENTES PARA PROMOCIONAR Y
OFRECER ACTIVIDAD FÍSICA A TANTA
POSIBLE DEMANDA?**

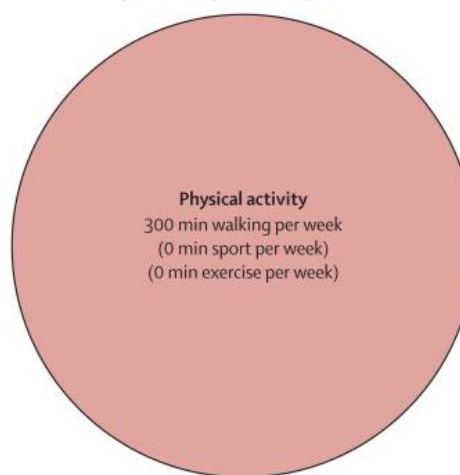
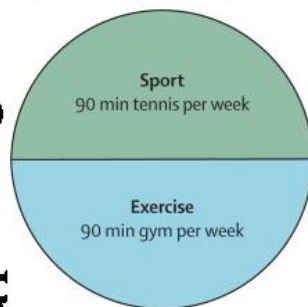


TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:



Physical activity = 300 min per week

Physical activity = 180 min per week



¿EL PERSONAL EN LA UNIVERSIDAD CUENTA CON LOS SUFICIENTES RECURSOS?

- ECONÓMICOS
- INFRAESTRUCTURAS
- URBANÍSTICOS /POLÍTICOS



¿ EL PROGRAMA DEPORTIVO ES LO SUFICIENTEMENTE AMPLIO ?



DEPORTE	CONTACTO
Ajedrez	ajedrez@upm.es
Atletismo	atletismo@upm.es
Bádminton	badminton@upm.es
Baloncesto Femenino	baloncestofem@upm.es
Baloncesto Masculino	baloncestomasc@upm.es
Balonmano Femenino	balonmanofem@upm.es
Balonmano Masculino	balonmanomasc@upm.es
B.T.T.	bicicletademontana@upm.es
Campo a Través	campoatraves@upm.es
Ciclismo	ciclismo@upm.es
Escalada	escalada@upm.es
Esgrima	esgrima@upm.es
Esqui	esqui@upm.es
Frontenis	frontenis@upm.es
Fútbol 7 Femenino	futbol7@upm.es
Fútbol 11 Masculino	futbol11@upm.es
Fútbol Sala Femenino	futbolsalafem@upm.es
Fútbol Sala Masculino	futbolsalamasc@upm.es
Golf	golf@upm.es
Judo	judo@upm.es
Kárate	karate@upm.es
Kenpo	kenpo@upm.es
Natación	natacion@upm.es
Orientación	orientacion@upm.es
Pádel	padel@upm.es
Rugby Femenino	rugbyfem@upm.es
Rugby Masculino	rugbymasc@upm.es
Squash	squash@upm.es
Taekwondo	taekwondo@upm.es
Tenis	tenis@upm.es
Tenis de Mesa	tenisdemesa@upm.es
Tiro con Arco	tiroconarco@upm.es
Triatlón	triathlon@upm.es
Vela	vela@upm.es
Voleibol Femenino	voleibolfem@upm.es
Voleibol Masculino	voleibolmasc@upm.es
Voley Playa	voleyplaya@upm.es



¿LA OFERTA ESTÁ BIEN DISTRIBUIDA ENTRE UNIVERSIDADES, CAMPUS Y EL RESTO DE PROGRAMAS DEPORTIVOS DEL SECTOR PÚBLICO Y PRIVADO?



¿ESTÁ BIEN ORGANIZADO Y PUBLICITADO ?



La National Collegiate Athletic Association (NCAA):

Es una asociación compuesta de unas 1.200 instituciones, conferencias, organizaciones e individuos que organizan la mayoría de los programas deportivos universitarios en los EEUU

O QUIZÁS LA EXPLICACIÓN SEA

**QUE LAS PERSONAS Y ALUMNOS QUE COMPONEN LA
UNIVERSIDAD, NO TIENEN EL CONOCIMIENTO O LA
CONCIENCIACIÓN DE LOS BENEFICIOS QUE LA
ACTIVIDAD FÍSICA OFRECE PARA NUESTRA SALUD**

BASANDOSE EN LA CIENCIA:



Worldwide, it is estimated that physical inactivity causes:

- 6% of the global burden of disease from coronary heart disease;
- 7% of Type II Diabetes; and
- 10% of breast and colon cancer cases.

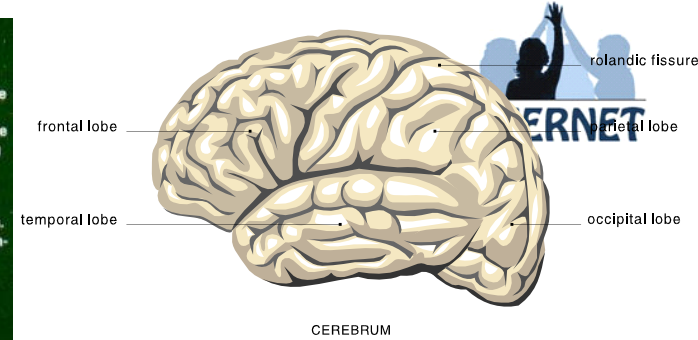
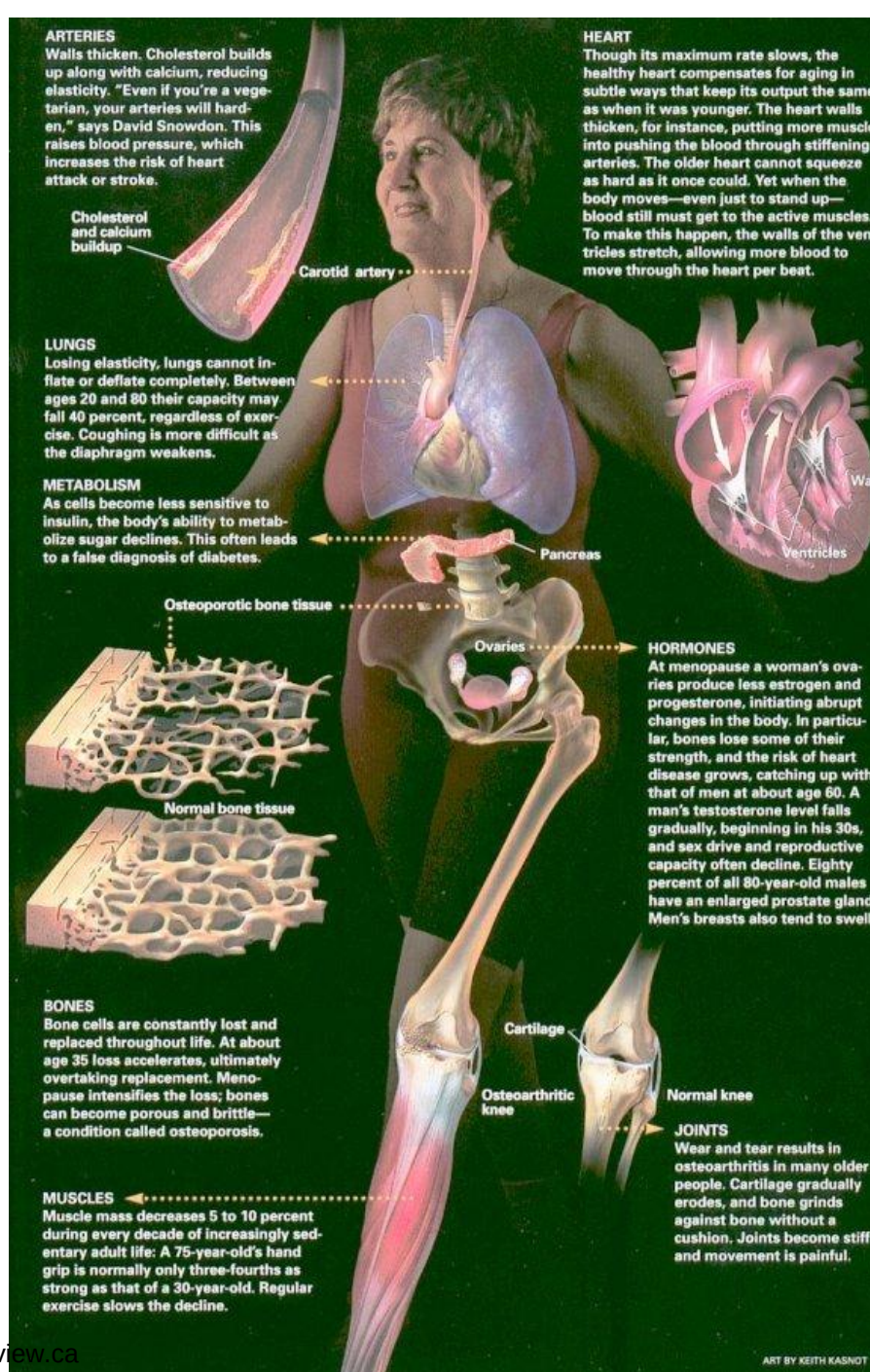
Inactivity also causes 9% of premature mortality, or more than 5.3 million of the 57 million deaths that occurred worldwide in 2008. On the other hand, regular physical activity:

- reduces mortality and the risk of recurrent breast cancer by approximately 50%.
- reduces the risk of developing Alzheimer's disease
- lowers the risk of all-cause, cardiovascular, and cancer-specific specific mortality in adults with higher levels of muscle strength
- leads to higher academic performance in children and adults

Despite these health concerns of being physically inactive:

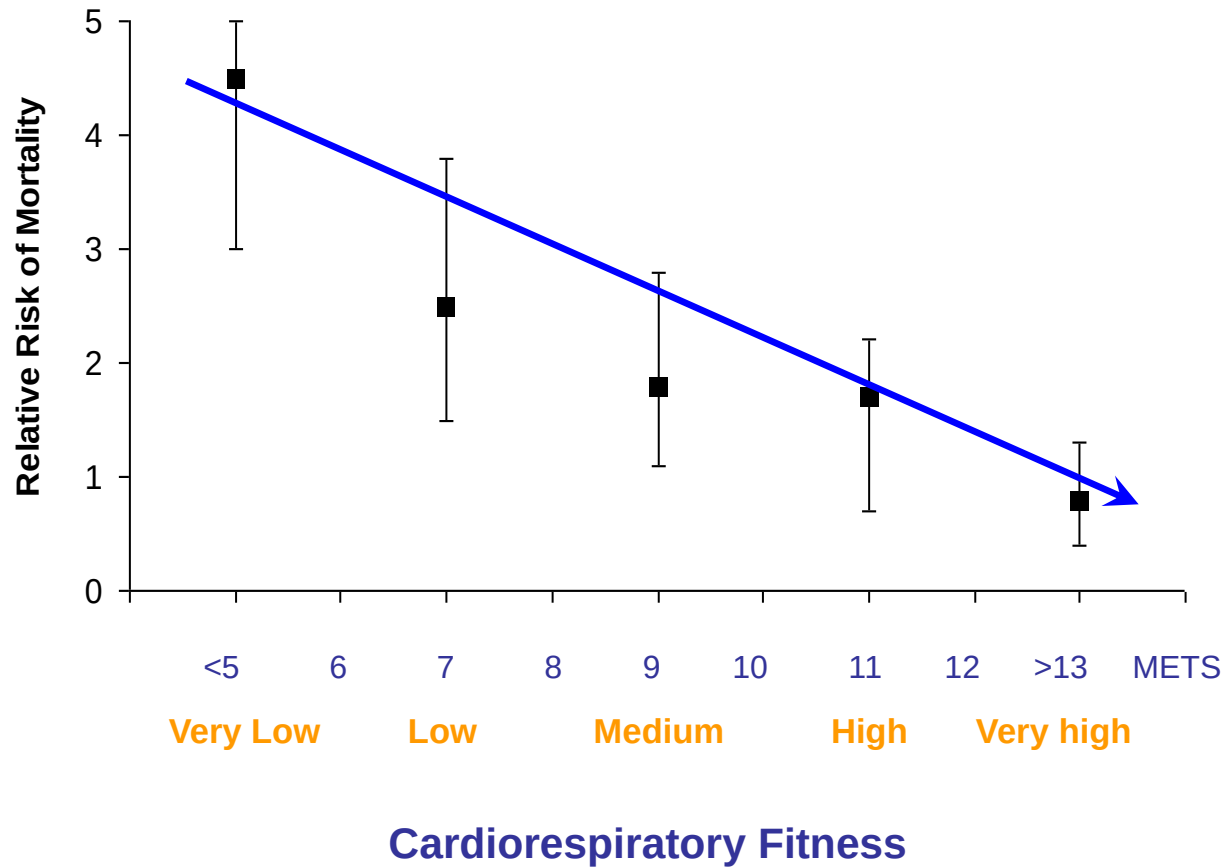
- More than half of U.S. adults (56%) do not meet the recommendations for sufficient physical activity set forth by the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans,
- U.S. adolescents and adults spend almost eight hours a day in sedentary behaviors, and
- As much as 36% of adults engaged in no leisure-time PA at all.

BENEFITS OF EXERCISE

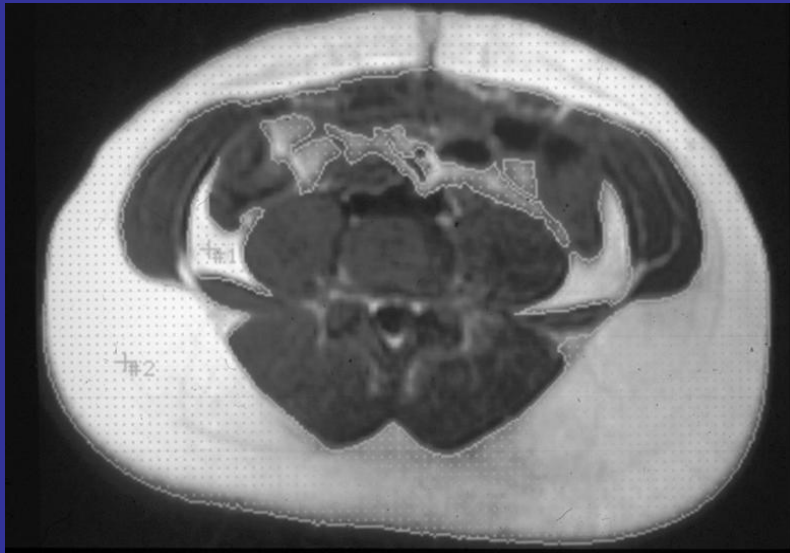


COGNITIVE FUNCTION

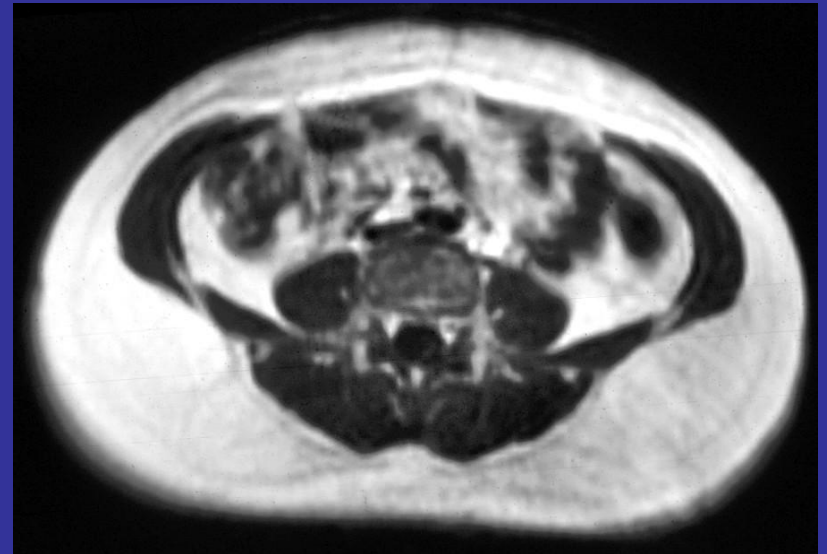
Physical fitness and mortality risk in adults



Visceral adipose tissue (VAT)

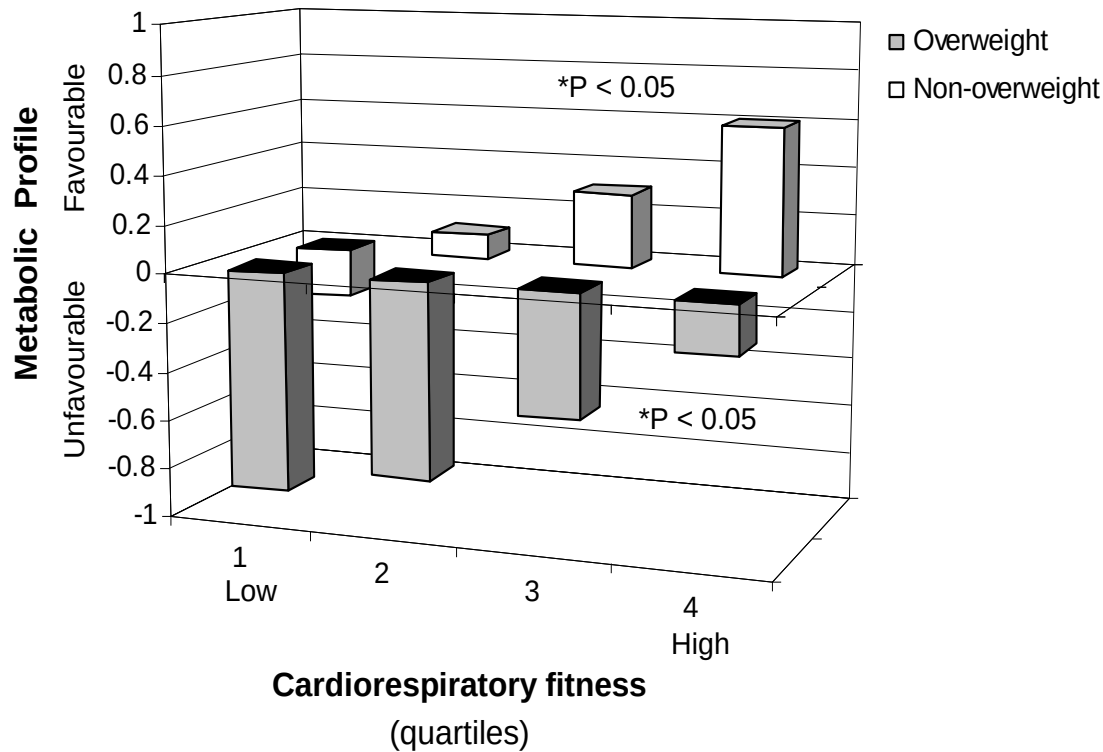


Less VAT



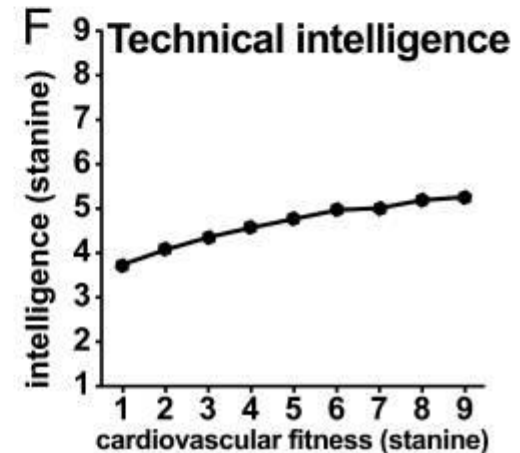
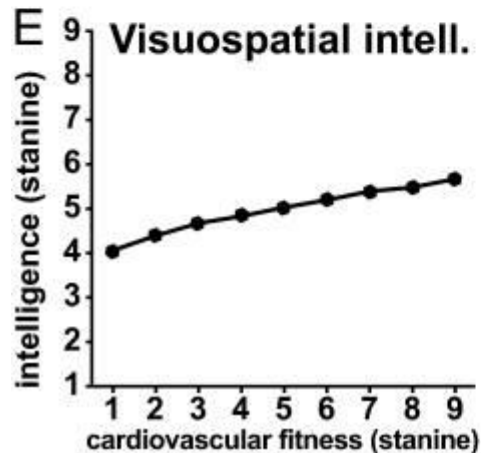
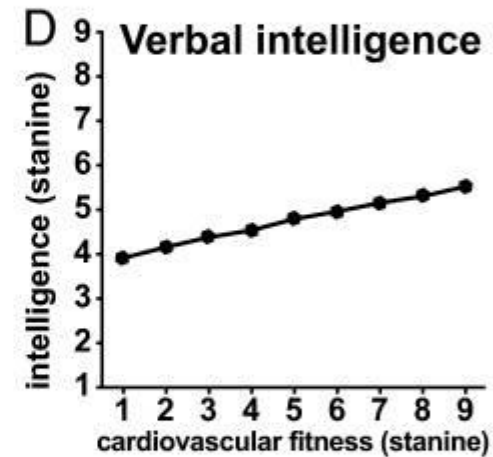
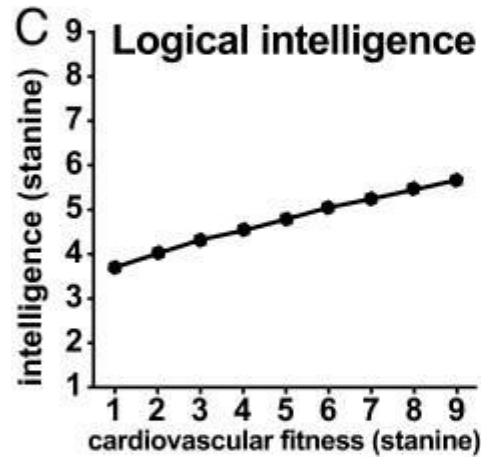
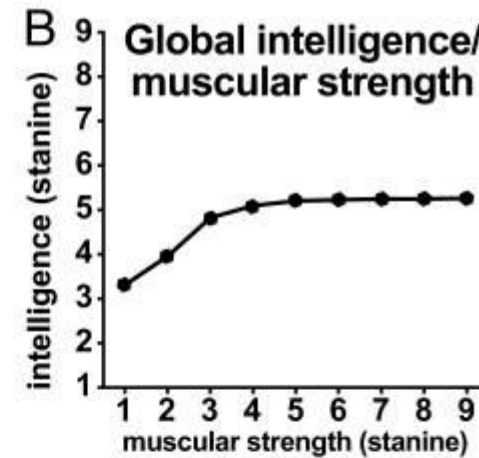
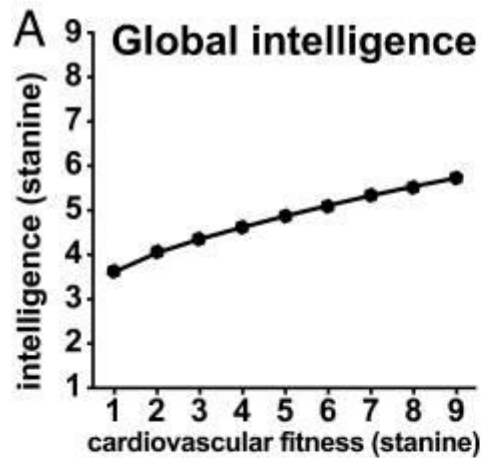
More VAT

Metabolic profile and fitness in the AVENA study * (Castillo-Garzón y col. 2007)



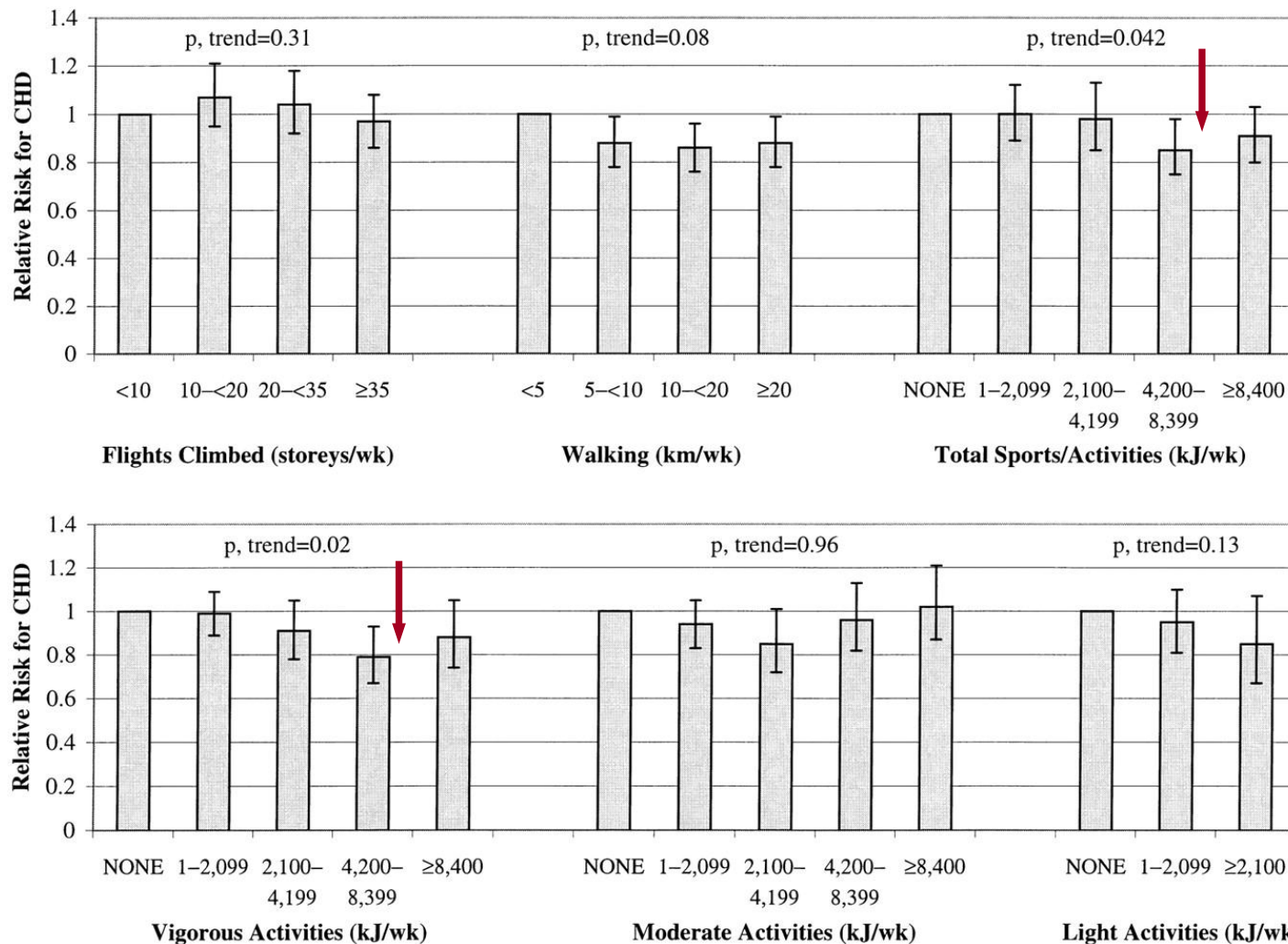
Association between metabolic profile (computed with age- gender specific standardized values of triglycerides, low density lipoprotein cholesterol, high density lipoprotein cholesterol and fasting glycaemia) and cardiorespiratory fitness quartiles in non-overweight and overweight Spanish adolescents. The higher is the metabolic profile the healthier. Weight categories were constructed following the International Obesity Task Force-proposed gender- and age-adjusted body mass index cutoff points. Data shown as mean and standard error of the mean. *P for trend in both overweight and non-overweight categories.

CV fitness is associated with cognition in adolescents



Alberg et al. Proc Natl Acad USA 2009

RRs of CHD, 1977 through 1993, among Harvard alumni, according to types of physical activity in 1977.



Sesso H D et al. Circulation 2000;102:975-980

imFine LPM

Improvement of Health
by Fitness, Nutrition and
Exercise Research Group

Copyright © American Heart Association

LOS DATOS QUE OFRECEN LOS NIVELES DE SALUD Y EL ESTILO DE VIDA DE LA POBLACIÓN A NIVEL MUNDIAL SON MUY ALARMANTES



Organización Mundial de la Salud

Temas de salud | Datos y estadísticas | Centro de prensa | Publicaciones | Países | Programas y proyectos | Gobernanza | Acerca de la OMS

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud

Inactividad física: un problema de salud pública mundial

Vida sedentaria

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Causas de la inactividad física

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults

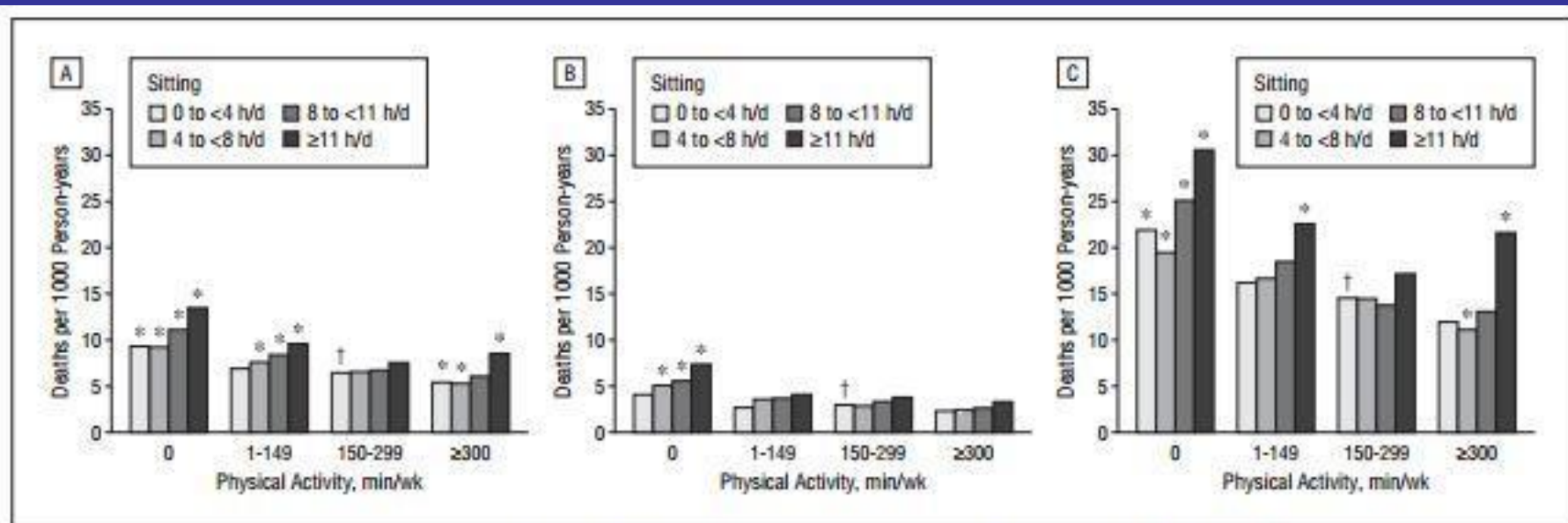


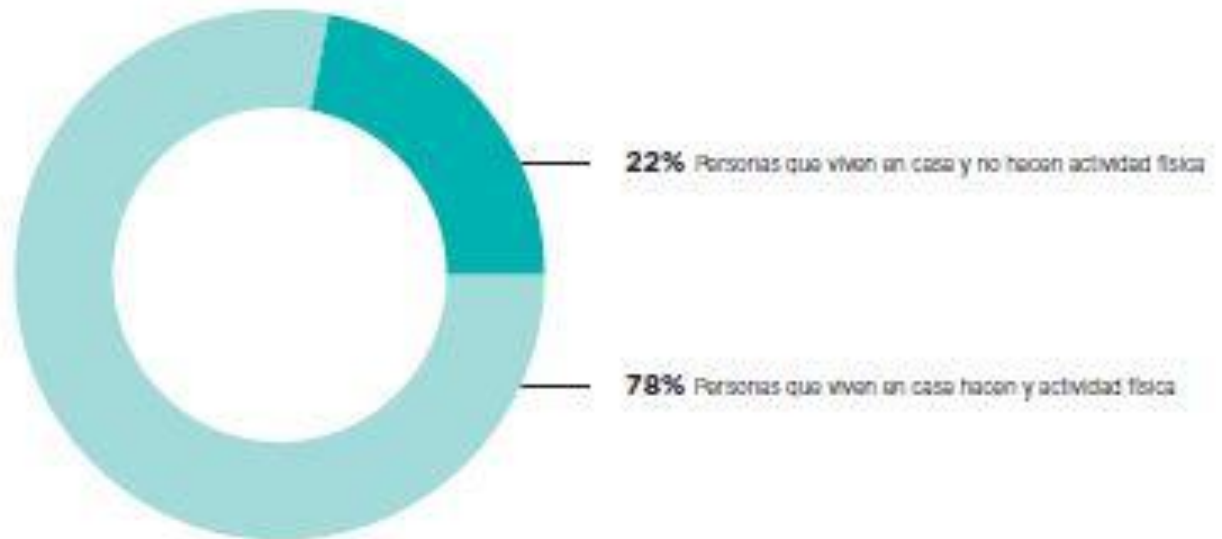
Figure. The combined relationships of sitting and physical activity with all-cause mortality. A, All participants (n=222 497). B, Healthy participants who at baseline had no cardiovascular disease, diabetes mellitus, or cancer, with the exception of nonmelanoma skin cancer (n=145 713). C, Participants with cardiovascular disease or diabetes at baseline (n=52 229). Deaths per 1000 person-years were adjusted for sex, age, educational level, marital status, urban or rural residence, body mass index, smoking status, self-rated health, and receiving help with daily tasks for a long-term illness or disability. * $P < .05$ compared with the reference group. †Reference group.

Barreras en niños y adolescentes

FIGURA 52. Motivos de no práctica de actividad físico-deportiva según sexo



FIGURA 63. Actividad físico-deportiva organizada en los/as escolares según presencia en casa de personas que hacen actividad físico-deportiva



Hábitos deportivos de la población escolar en España
CSD 2011

PIRÁMIDE DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



Autores: González-Gross M, Gómez-Lorente JJ, Valtierra J, Ortiz JC, Meléndez A - Universidad Politécnica de Madrid
© Coca-Cola España, 2007

González-Gross et al. Nutr Hosp 2008; 23(2): 161-170.

ACTIVIDADES DIARIAS



Todas las actividades son necesarias.

Autores: González-Gross M, Gómez-Lorente JJ, Vellueta J, Ortiz JC, Meléndez A - Universidad Politécnica de Madrid
© Coca-Cola España, 2007

PROGRAMAS QUE FOMENTEN LA ACTIVIDAD FÍSICA :

A NIVEL MUNDIAL Y NACIONAL SE ESTÁN SIGUIENDO ALGUNAS PROPUESTAS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO ENTRE EL PERSONAL UNIVERSITARIO Y FOMENTAR UN ESTILO DE VIDA MÁS ACTIVO...



DESCANSOS ACTIVOS ENTRE LAS CLASES:

Aumentan la practica de actividad física y mejora los beneficios académicos.

Promoting teacher adoption of physical activity breaks in the classroom: findings of the Central Texas CATCH Middle School Project.

Prof Karim M Khan, PhD, Angela M Thompson, PhD, Prof Steven N Blair, PED, Prof James F Sallis, PhD, Kenneth E Powell, MD, Prof Fiona C Bull, PhD, Prof Adrian E Bauman, PhD

CAMPUS UNIVERSITARIOS PARA EL TIEMPO LIBRE:

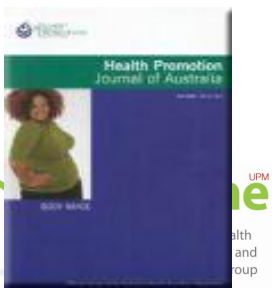


Reduce los niveles de sedentarismo y
favorece las relaciones sociales, en el
tiempo libre de los universitarios.

Health Promotion Journal of Australia: Official Journal of
Australian Association of Health Promotion
Professionals. Volume 10 Issue 1 (2000 Apr)

E1; Fotheringham, M2; Owen, N3; Veitch, J4

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25274172>



Clasificación según la actividad física

- < 5000 pasos/día: sedentarios
- 5000 – 7499 : poco activos
- 7500 – 9999: algo activos
- 10000 – 12500: activos
- >12500: altamente activos



INICIATIVAS PARA PROMOVER DESPLAZAMIENTOS CAMINANDO

En algunas universidades inglesas han adoptado promover que sus alumnos anden, adoptando horarios y la distribución de las clases en diferentes espacios, para tener la obligación de caminar.

•Swansea University

- Galardonada como la mejor universidad del 2014 de UK
- Las clases del máster son cada una en un aula en distintas alas de la facultad. El resto de clases también. Cuantifican esos desplazamientos como actividad física, tienen "contadores" por la facultad. El INEF tiene mucho peso en la universidad.

•Universidad de Nantes:

- En la semana 0 además de las charlas y actividades propias tienen competiciones deportivas para que todos se conozcan en un ambiente más distendido. Más importante: los jueves todas las clases acaban a la 13:00 para que puedan ir a los clubs deportivos de la Universidad y se les ofrece en todas las carreras una asignatura de Actividad Física y Deporte
- "Sports activities can be an integral part of your academic career or they can be complementary to your academic schedule. You may choose from a variety of levels and times. Activities take place on different sites of the university."





Your health. Your choice.



30 seconds
to the top

30 steps
to better health

GO AHEAD.

TAKE THE
STAIRS.

POPSUGAR



¿Cuál es el



PA is a complex entity and potential mechanisms of change are multifactorial

El reto es ser activo sin renunciar al progreso

En varios países se promueven guías y otros programas con el objetivo de reducir el sedentarismo y ganar en salud y calidad de vida.



In this [Journal of Physical Activity and Health](#) supplement, titled “[Walking and Walkability: Approaches to Increase Physical Activity and Improve Health](#),” selected articles highlight several key strategies to promote walking in the United States. The two focus areas of these strategies are: improving the physical environment to support walking and recognizing the role of personal motivation for walking.

Every BodyWALK!

[Every Body Walk!](#) is a campaign aimed at getting Americans up and moving. This site features information about the health benefits of walking, news, videos, and events. The Every Body Walk! collaborative is a partnership of national, state and local organizations, federal agencies, businesses, and professional associations that are committed to developing and implementing collective approaches that can return walking to a valued, cultural norm for all Americans.

AMERICA WALKS

[America Walks](#) offers resources for increasing walking and expanding walkable communities. Together, America Walks and the Every Body Walk! Collaborative boast 700 allied organizations who across the nation are working to increase walking and make America a better place to walk.



[Mall Walking: A Program Resource Guide](#) [PDF-5.51MB] The Mall Walking Guide provides information about the health benefits of walking, explains why mall walking programs can help people walk more, and provides practical strategies for starting and maintaining walking programs.



CAMPEONATOS EN NUESTRAS UNIVERSIDADES

Algunos financiados con ayuda privada





work. in tune with life.

You are here: [ENWHP](#)

The ENWHP

ENWHP Initiatives

Workplace Health Promotion

How good is your WHP?

News & Events

Publications

External links & info

SEARCH



WELCOME

Operating in a highly competitive business environment and with increasing pressure on the labour market, many employers in Europe are becoming aware that they need to implement measures to improve productivity and efficiency while at the same time enhancing the working environment and company culture.

Workplace health promotion has been shown to play a major role in achieving these outcomes. The **European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)** promotes good practice in workplace health promotion and advocates the adoption of such practice in all European workplaces.

The European Network for Workplace Health Promotion and its initiatives have received funding from the European Union in the framework of the Second Health Programme (2008-2013).



Funded by
the Health Programme
of the European Union

SHORTCUTS ON OUR WEBSITE

[ENWHP Newsletter](#)



It is evident that we need a paradigm shift within our social security systems and allocate more resources to prevention and health promotion policies and strategies



*Dr. Reinhold Socher
BKK Federal Association /
ENWHP Secretariat Germany*

The European Network for
Mental Health Promotion

WHP-Training



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

REGIONAL COMMITTEE FOR EUROPE
65TH SESSION

Vilnius, Lithuania, 14–17 September 2015



Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025

This physical activity strategy was prepared in the light of the existing voluntary global targets set out in the WHO *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020*, endorsed by the Sixty-sixth World Health Assembly in May 2013.

The strategy focuses on physical activity as a leading factor in health and well-being in the European Region, with particular attention to the burden of noncommunicable diseases associated with insufficient activity levels and sedentary behaviour. It aims to cover all forms of physical activity throughout the life-course.



Working document



imFine^{UPM}
Improvement of Health
by Fitness, Nutrition and
Exercise Research Group



POLITÉCNICA

Conclusiones

- La universidad es un entorno que ofrece muchas posibilidades para realizar promoción de salud y de fomento de un estilo de vida saludable
- Hay que ofrecer opciones diferenciadas por colectivos y edades y sexo
- No todas las personas quieren realizar deporte de competición
- Hay que promover acciones para reducir el tiempo de sedentarismo y la actividad física espontanea



The challenge is to integrate PA and exercise into our daily planning



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

Muchas gracias