



Universidad de Alicante, del 27 al 29 de junio de 2017

ACTAS CIUPS2017

Universidad de Alicante (España)
27-29 de junio de 2017



M. Teresa Romá Ferri, Hiram V. Arroyo, Antoni Aguiló Pons (coord.)

Actas del Congreso Iberoamericano de
Universidades Promotoras de la Salud
(CIUPS 2017)

Promoción de la Salud y Universidad. Construyendo
Entornos Sociales y Educativos Saludables

Universidad de Alicante (España)
27-29 de junio de 2017

Organizado por:
Universidad de Alicante
Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS)

Coordinadores:

M. Teresa Romá Ferri. Universidad de Alicante (España).
Hiram V. Arroyo. Universidad de Puerto Rico (Puerto Rico).
Antoni Aguiló Pons. Universitat de les Illes Balears (España).

Publicacions de la Universitat d'Alacant
03690 Sant Vicent del Raspeig
publicaciones@ua.es
<http://publicaciones.ua.es>
Teléfono: 965 903 480

© los autores, 2017

© de esta edición: Universidad Saludable, Universitat d'Alacant

ISBN: 978-84-16724-65-9

Esta obra recoge los resúmenes de las aportaciones presentadas al VIII Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud, celebrado en la Universidad de Alicante entre el 27 y el 29 de junio de 2017, previamente valorados y posteriormente aceptados por el Comité Científico.

Los autores son los responsables de las opiniones expresadas en los resúmenes, de su contenido, ortografía o gramática.

Esta obra se edita con la licencia de derechos de autor Creative Commons: Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada (CC BY-NC-ND). La cual permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera su contenido ni se pueden utilizar comercialmente.

Promoción de la actividad física en la Universidad de las Illes Balears mediante la instalación de microespacios deportivos

Tauler, P.(*); Riera, A.(*); Bennasar-Veny, M.(*); Cañas, A.(*); Borràs, P.A.(*); Aguiló, A.(*)
pedro.tauler@uib.es; ana.riera@uib.es; miquel.bennasar@uib.es; anita.lerma@uib.es;
pa-borras@uib.es; aaguilo@uib.es

(*). Vicerrectorado de Campus, Cooperación y Universidad Saludable. Universidad de las Illes Balears (España).

Palabras Clave: Actividad física, Microespacios deportivos, Promoción salud, Universidad.

Resumen:

Introducción: Se ha determinado que la etapa universitaria es una etapa clave a la hora de consolidar la práctica de actividad física. De hecho, en el momento de iniciar los estudios universitarios muchas personas abandonan este hábito por causas como el número de horas de estudio y la reducción en el tiempo de ocio. Con el objetivo de promover la práctica de actividad física, se instalan en el campus un conjunto de microespacios deportivos.

Material y método: Dentro del campus de Palma de la Universidad de las Illes Balears, y en el marco del proyecto Campus Saludable, se han instalado diferentes microespacios para la práctica de actividad física al aire libre, de forma gratuita y sin restricción de horario. En primer lugar, y en colaboración con un club de atletismo local, se diseñó y construyó un circuito de cross con una distancia total de una milla y un nivel de dificultad bajo. Además se han instalado dos mesas de tenis de mesa, una red de voleibol y una portería de fútbol sala.

Resultados: Existe un elevado número de usuarios tanto del circuito de cross como las mesas de tenis de mesa. El perfil de los practicantes de tenis de mesa es el de estudiantes que usa este recurso en su tiempo libre. El circuito de cross es usado mayoritariamente por miembros de la comunidad universitaria que de forma más programada realizan su sesión de entrenamiento (correr) o actividad física (correr o caminar) en el circuito. Hasta el momento, la red de voleibol y la portería han tenido un uso menor.

Conclusiones: El nivel de utilización elevado de los microespacios para la práctica de actividad física permite establecer que contribuyen de forma significativa a la práctica de actividad física entre la comunidad universitaria, cumpliéndose el objetivo de los mismos.