



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.

UAL saludable: programa de intervención para la mejora de la actividad física, la condición física-salud y la calidad de vida en estudiantes universitarios

Casimiro, A.J.(*); Díez, D.M.(**)

casimiro@ual.es; davidalpujarra@hotmail.com

(*) Área de Educación Física y Deportiva. Universidad de Almería (España).

(**) Departamento de Educación, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Almería (España).

Palabras Clave: Actividad física, Estilo de vida, Estudiantes universitarios, Hábitos saludables.

Resumen:

Introducción: Ante la evidencia científica que revela las preocupantes cifras de sedentarismo, bajo nivel de condición física y obesidad en universitarios, se pretende que el alumnado de la Facultad de Educación de la Universidad de Almería, obtenga mejoras en su nivel de actividad física, condición física, composición corporal y calidad de vida tras un programa de intervención en la propia universidad.

Material y método: Se plantea un proyecto piloto a través de un estudio cuasiexperimental con una muestra representativa de estudiantes de la Facultad. Tras la presentación del proyecto se procederá a la selección de los participantes entre los interesados mediante muestreo aleatorio estratificado y se les asignará un entrenador personal que será un alumno/a de los últimos cursos de CCAFD, previamente formado para ello. El programa de intervención se llevará a cabo en el 2º cuatrimestre del curso 2016/17. Los instrumentos empleados para la evaluación pre/post serán la el cuestionario IPAQ, la batería AFISAL-INEFC, bioimpedancia eléctrica y la rueda de la calidad de vida.

El objetivo principal es evaluar, por primera vez en una universidad española, el efecto de un programa de intervención sobre la actividad física, condición física-salud y la calidad de vida en universitarios.

Resultados: Los obtendremos a partir de Junio de 2017.

Conclusiones: Esperemos que sean coincidentes con otros programas de “empresas saludables” que estamos llevando a cabo mediante contratos de investigación en Rijk Zwaan o en Única Group, donde se confirma la mejora en la calidad de vida de los trabajadores, repercusión económica positiva y disminución de bajas laborales de los sujetos activos. Igualmente, existen evidencias científicas del aumento del rendimiento cognitivo y académico con estudiantes de secundaria más activos, así como mejoras en la condición física-salud entre los universitarios que realizan actividad física.