



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.

## Ambientes de trabajo saludables: promoción de la salud psicofísica y social en la Universidad Nacional

Rivera, G. (\*); Ureña, P. (\*); Fernández, G. (\*); Quesada, T. (\*); Gómez, D. (\*)  
[gustavo.rivera.cabezas@una.cr](mailto:gustavo.rivera.cabezas@una.cr); [pedro.urena.bonilla@una.cr](mailto:pedro.urena.bonilla@una.cr); [gmariafer\\_05@hotmail.com](mailto:gmariafer_05@hotmail.com);  
[tatiqv@gmail.com](mailto:tatiqv@gmail.com); [luisdiegogs@hotmail.com](mailto:luisdiegogs@hotmail.com)

(\* ) Ambientes de Trabajo Saludables. Universidad Nacional (Costa Rica).

**Palabras Clave:** Ambiente de trabajo, Promoción de la salud, Educación en salud, Actividad motora, Indicadores de salud, Evaluación en salud.

### Resumen:

**Introducción:** Ambientes de Trabajo Saludables de la Universidad Nacional (ATS-UNA) tiene como objetivo principal implementar un sistema de acciones que promueva altos niveles de bienestar físico, psicológico y social de todos los colaboradores de la Universidad Nacional, acercándose con ello al perfil de Universidades Promotoras de la Salud descrito por la OPS y OMS. Trabaja la promoción de la salud a partir de un enfoque holístico mediante la implementación de áreas de acción prácticas y educativas. Como iniciativas se tienen los siguientes subprogramas: UNActívate por tu salud, UNActívate con la gimnasia laboral, UNActívate con tu perfil holístico, UNActívate vigilando tu salud, UNActívate conduciendo tu salud y UNActívate informa.

**Material y método:** Cada iniciativa cuenta con su propio material: analizadores corporales, tallímetros, monitores de presión arterial, glucómetros, cintas métricas. Se inicia con un diagnóstico de los principales indicadores de salud, para luego diseñar e implementar cada uno de los subprogramas. Toda participación es consentida y voluntaria.

**Resultados:** Más de 227 horas en 341 sesiones de actividad motora y psicosocial en 7 diferentes modalidades, con un promedio de asistencia de 10 personas por sesión. Un total de 961 evaluaciones de perfil antropométrico y fisiológico realizadas, además se evaluó la condición cardiovascular de 243 personas con un 79% de personas sin ninguna afectación. También 20 talleres de defensa personal dirigido a los oficiales de seguridad donde se reforzaron los movimientos básicos para defensa personal con un promedio de asistencia de 6 oficiales por sesión. Asimismo se han realizado 6 boletines informativos, 1 planificador mensual y calendario con mensajes sobre la importancia del movimiento como ingrediente antropológico en el contexto laboral para el logro de ATS-UNA. Se ha completado un ciclo de 36 charlas sobre temas de salud, ejercicio y alimentación saludable.

**Conclusiones:** ATS-UNA brinda a la población laboral de la Universidad Nacional herramientas que ayudan a mejorar el estado de salud de manera integral, con iniciativas específicas de acuerdo a las actividades que se desempeñan y aspectos básicos de autocuidado, con lo que busca aumentar el bienestar y calidad de vida de toda la población involucrada.