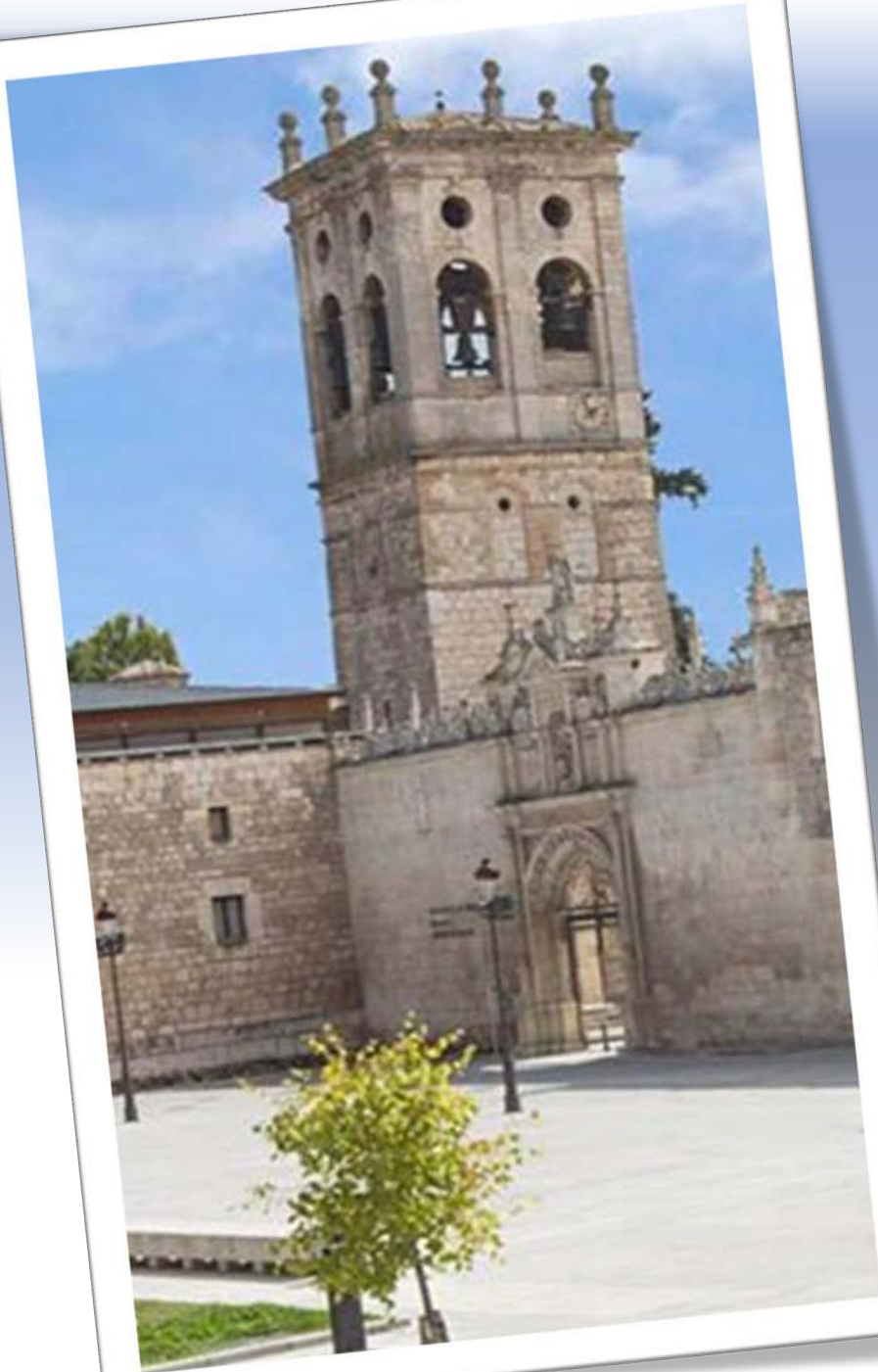




II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

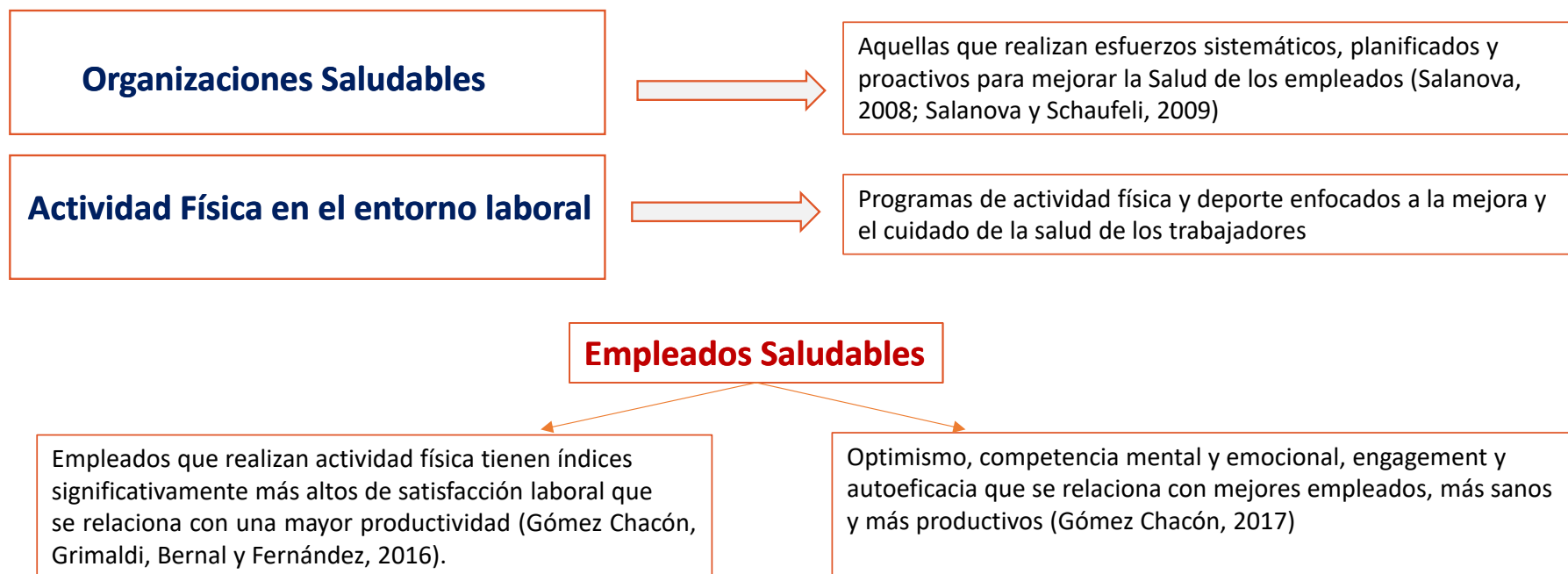
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Programa Saludable de Actividad Física y Deporte en el ámbito laboral de la Universidad Nebrija

David de la Fuente Franco, Universidad Nebrija
Ramón Gómez-Chacon, Universidad CEU Cardenal Spínola
Jerónimo García Fernández, Universidad de Sevilla

Justificación



Análisis y contexto de la Universidad Nebrija

Universidad Nebrija: Madrid. Universidad Privada (1995)
REMUS (2009) – Aire Nebrija
Programa Saludable de AF y Deporte (2020) – Nebrija Saludable

Fortalezas y Oportunidades:

- Iniciativa promovida por la Universidad y demandada por PAS/PDI.
- Gratuidad.
- Cambio paradigma sector empresarial: Organizaciones Saludables

Debilidades y Amenazas:

- Clima laboral mejorable.
- Deslocalización y horarios del PDI/PAS.
- Oferta externa del sector fitness en el entorno.
- Reticencia del PDI/PAS a participar en los programas de AF y deporte para estudiantes.

Objetivos del Programa:

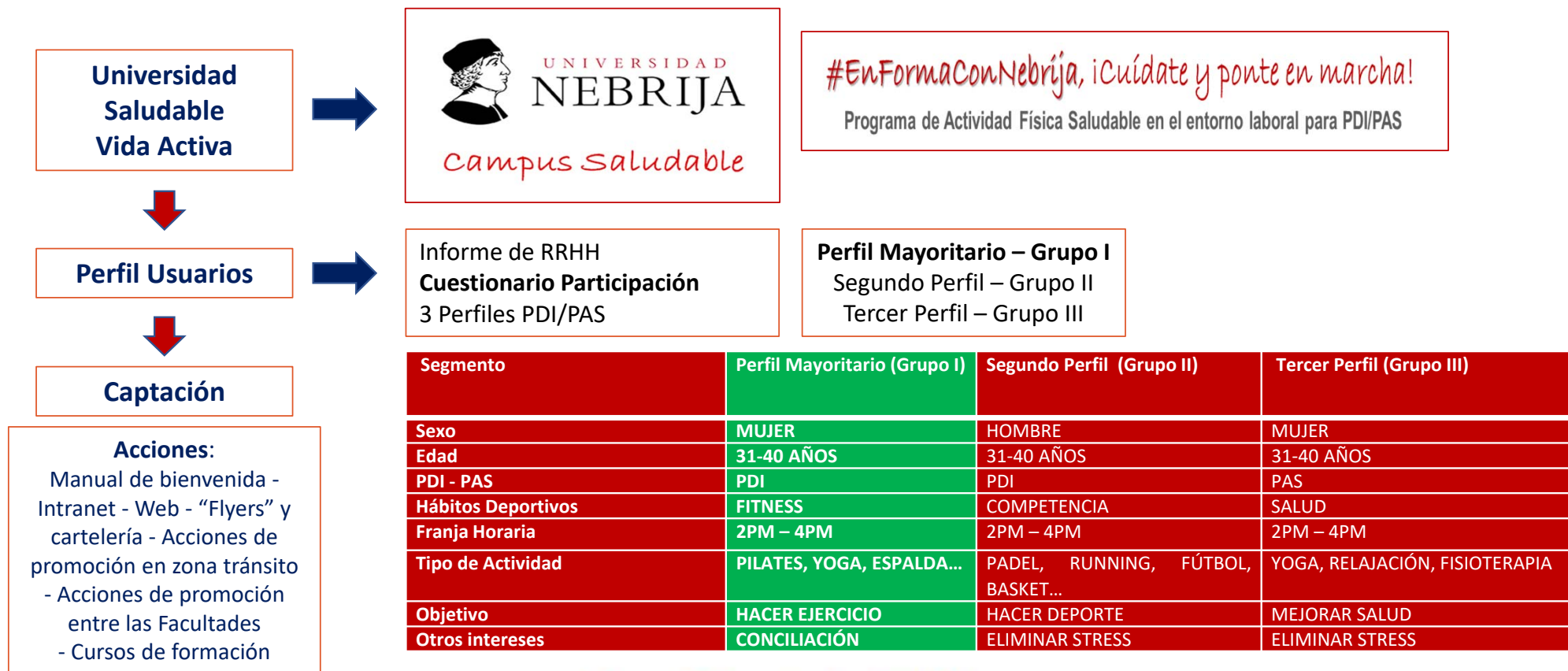
- Facilitar e incrementar la práctica de actividad física de los trabajadores en la Universidad.
- Mejorar su bienestar y calidad de vida.
- Mejorar el clima laboral.
- Reducir las bajas laborales y absentismo.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Estructura general del Programa Saludable



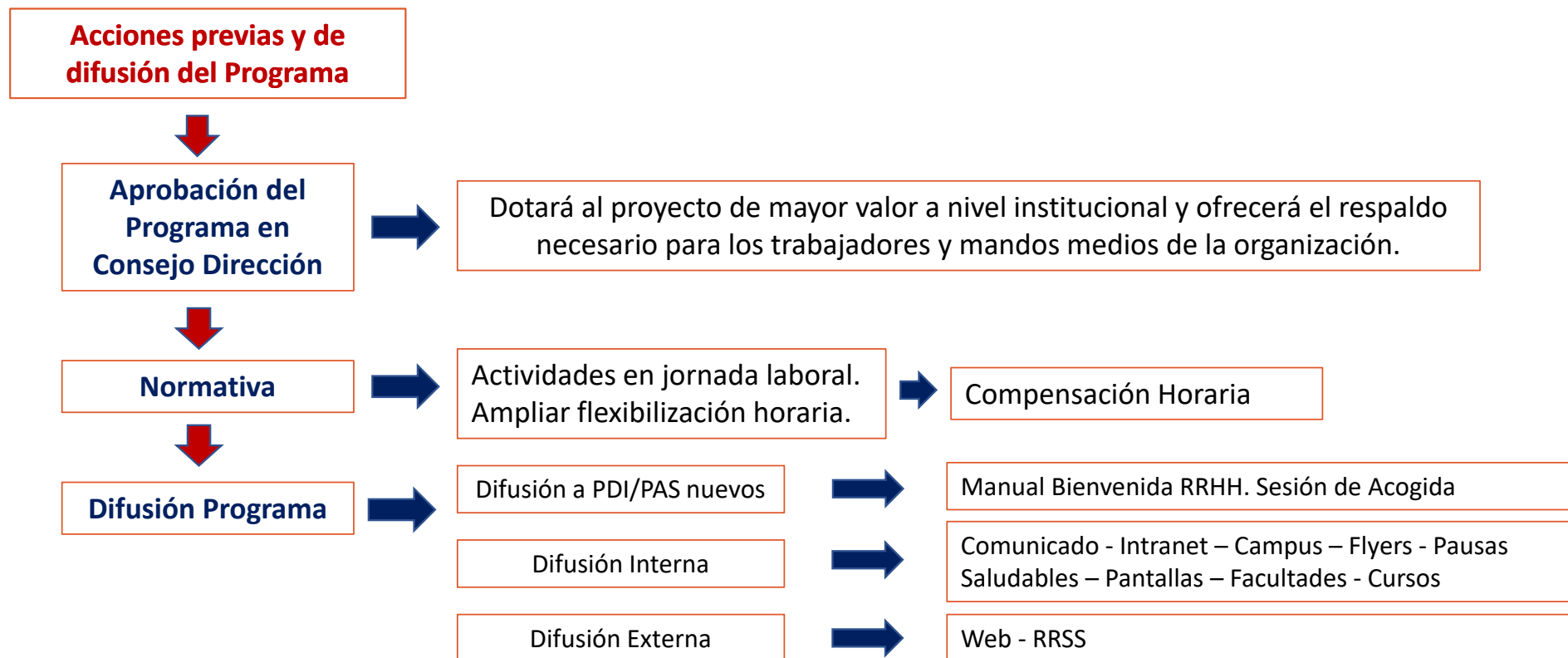
Plan de marketing



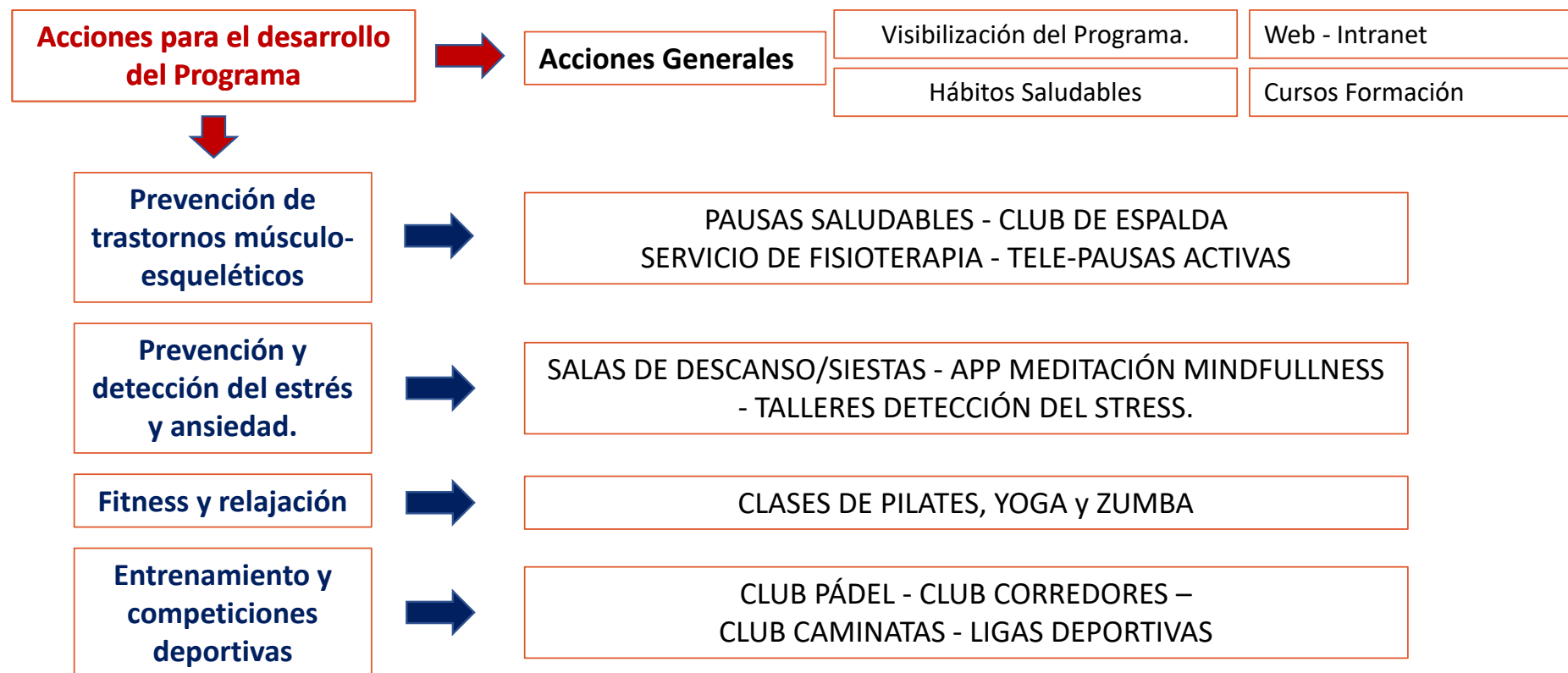
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

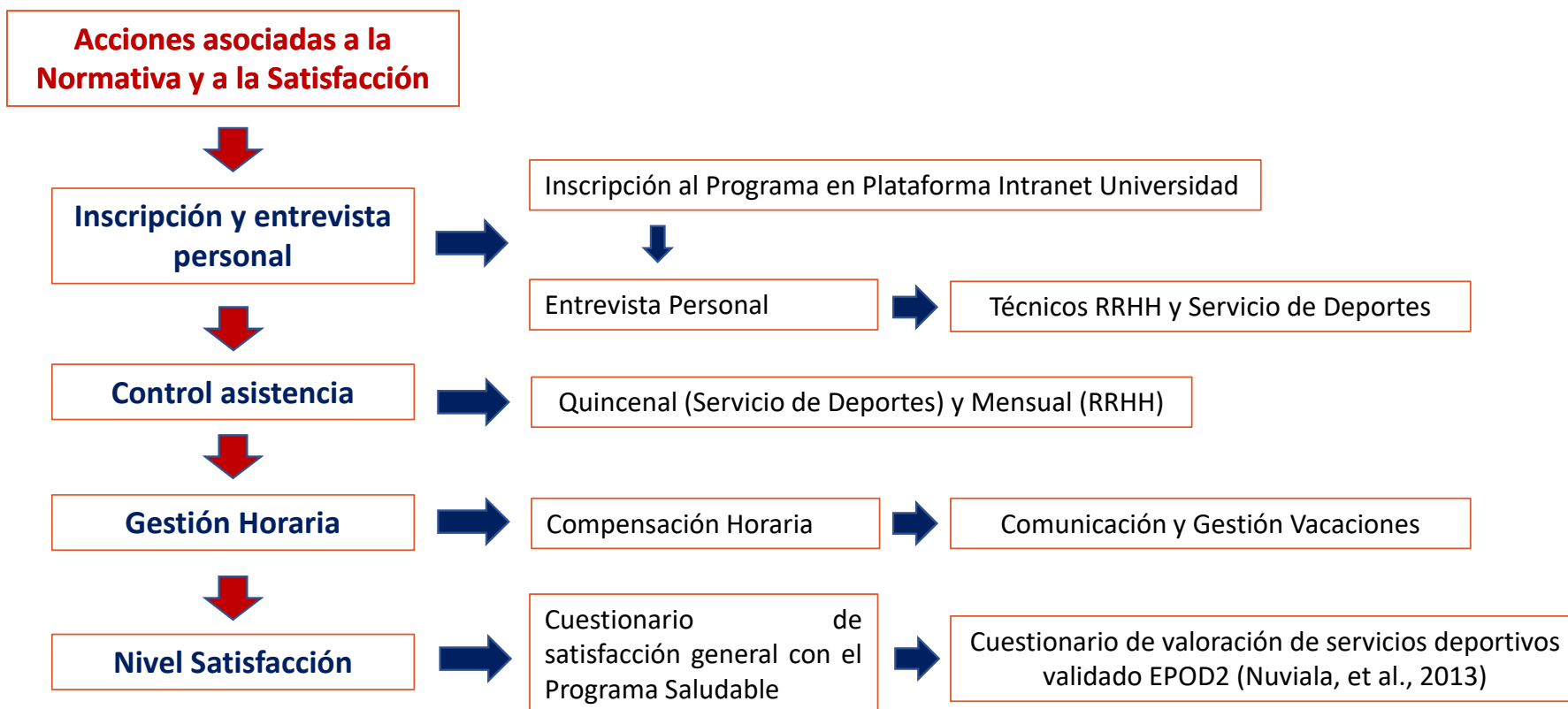
Plan de operaciones



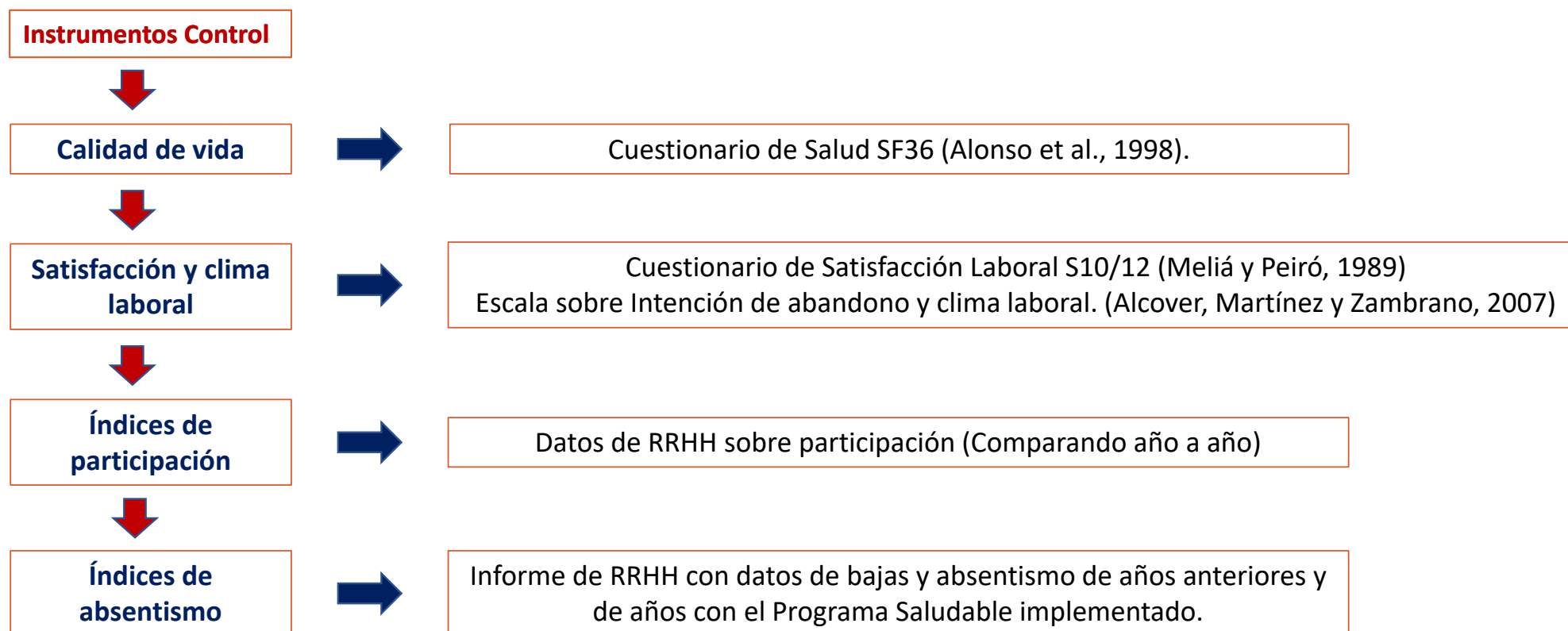
Líneas de acción



Seguimiento y evaluación del Programa



Instrumentos de control



Resumen y valoración

TRANSVERSALIDAD y TRANSFORMACIÓN INTEGRAL



Estrategia colaborativa e interdepartamental:
RRHH – Servicio de Deportes -
Marketing, Publicaciones,
Comunicación, Infraestructuras,
Web y Servicios Informáticos.



Proyecto Común
Metas Compartidas

Liderazgo
Colaborativo y
compartido

DOBLE IMPACTO



Empleados



Bienestar y
calidad de vida

Conciliación y
beneficios
sociales



Organización



Beneficios
Económicos

Productividad
Engagement

Reducción
Bajas y
Absentismo

PROYECCIÓN EXTERIOR



RSC - RSU



Referente
Sector
Universidades
Promotoras de
la Salud



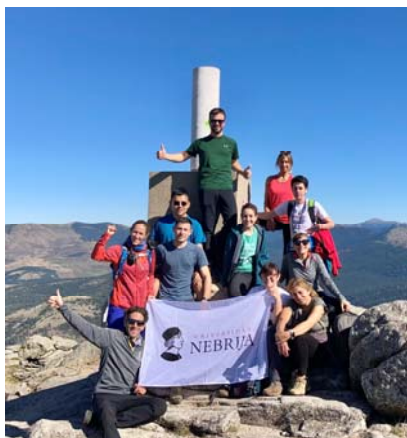
**Objetivos ODS
Agenda 2030**

Objetivo 3:
Salud y
Bienestar

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Programa Saludable de AF y Deporte en el ámbito laboral: Universidad Nebrija (Madrid)



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud





Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

Muchas gracias por su atención

David de la Fuente Franco
dfuentef@nebrija.es

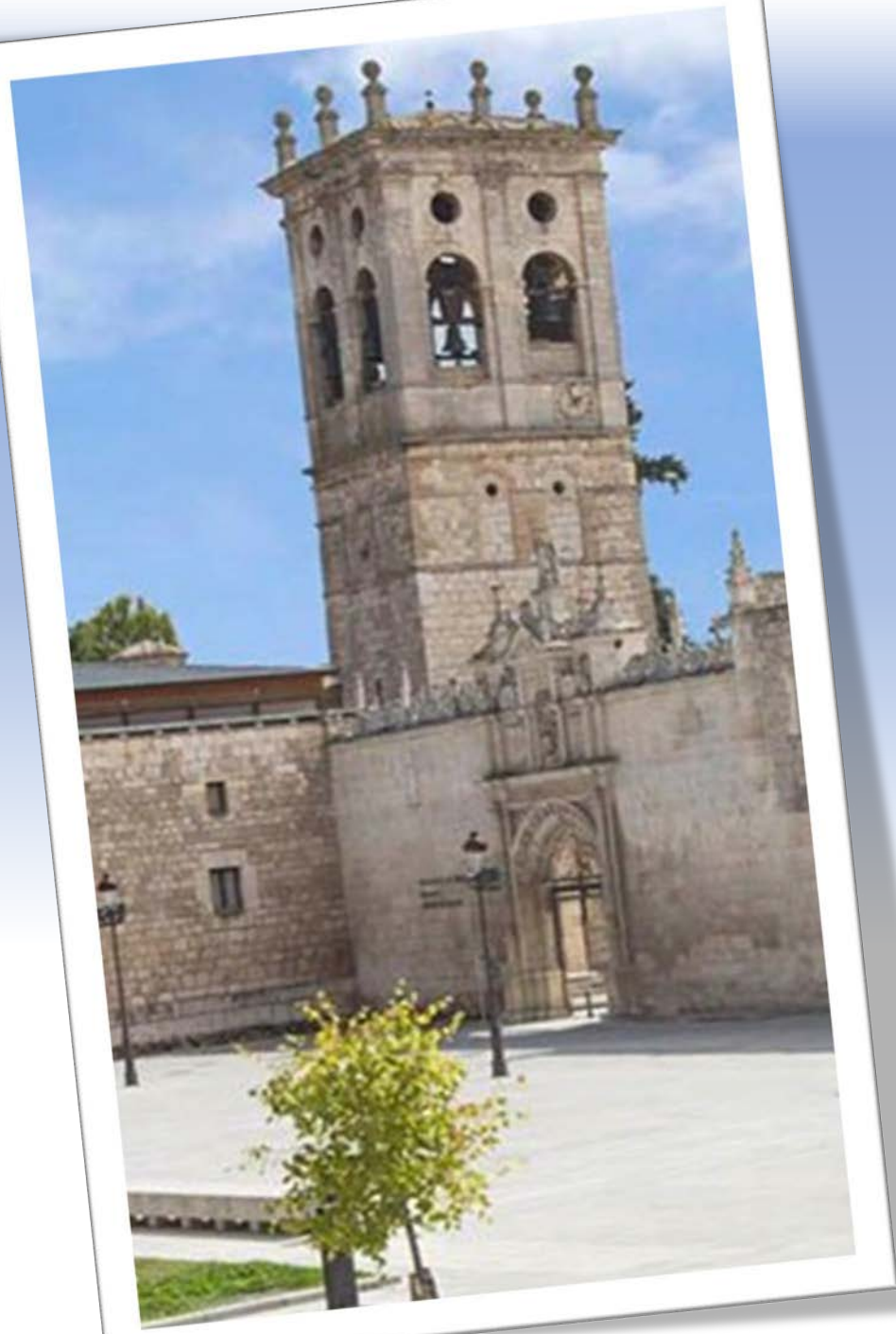




II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Camino de Santiago 2.0 #UMHSaludAble

Esther Chicharro Luna
José Vicente Toledo Marhuenda
Gema Moreno Morente
Raúl Reina Vaíllo

Introducción

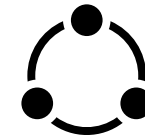


- Santiago el Mayor predicó el Cristianismo por la Hispania romana. Al regresar a Palestina fue decapitado. Su cuerpo fue trasladado por sus discípulos a Hispania para ser enterrado en la costa gallega.
- Camino Francés: proviene de Somport y Roncesvalles, también denominado Camino Francés. Es la gran ruta de 750 Kms. que enlaza Europa con el norte de España: Aragón, Navarra, Rioja, Castilla, León y Galicia.
- 347.578 personas realizaron el camino en 2019 y el 93% se desplazaron a pie durante largas jornadas.

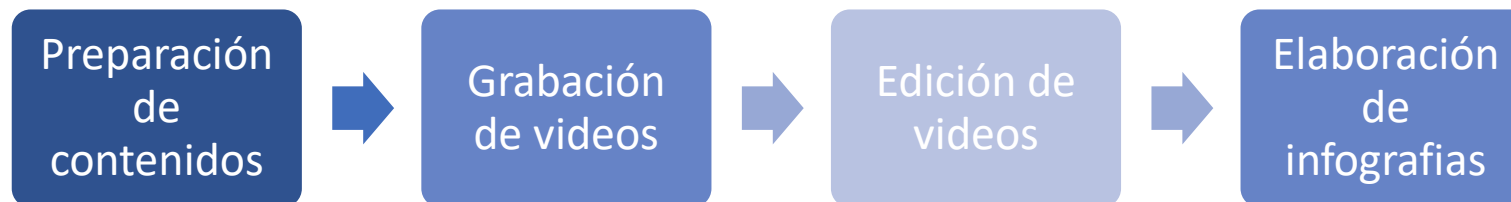
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Metodología

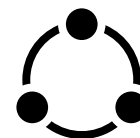


- Proyectos colaborativos de aprendizaje: 3 titulaciones (Grado de Podología, Fisioterapia y Terapia Ocupacional)
- Promoción y prevención de salud: **#UMHSaludAble**.
- Promoción de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** (ODS): #ODS3 “Salud y Bienestar”; ODS4 “Educación de calidad”; #ODS13 “Acción por el clima”; #ODS17 “Alianzas para crear objetivos”
- **Preparación de contenidos** en grupos reducidos.
- **Grabación y edición de videos** (español e inglés con subtítulos).
- Elaboración de **infografías**.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Metodología



13 videos



12 vídeos



3 videos



#UMHSaludABLE

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Videos del Grado de Podología

- 1 Estiramientos de la musculatura posterior de la pierna y la fascia plantar
- 2 Inspección, lavado e hidratación de los pies
- 3 ¿Qué podemos hacer en caso de que presentemos dolor o inflamación en las piernas o pies al final de la etapa?
- 4 Señales de alerta en los pies
- 5 Botiquín y tratamiento básico de ampollas
- 6 Calzado al llegar de la etapa
- 7 Cómo revisar el calzado antes de cada etapa
- 8 Elegir el calzado según la etapa
- 9 Atado de cordones correcto según el terreno y tipo de pie
- 10 Elección y ajuste del calcetín
- 11 Uso correcto del bastón
- 12 Protección solar e hidratación de los pies antes de iniciar la etapa
- 13 Qué hacer ante una torcedura o esguince

Videos del Grado de Fisioterapia

- 14 Ejercicios para la musculatura profunda del cuello
- 15 Ejercicios para la estabilización escapular
- 16 Estiramientos de la musculatura de la espalda
- 17 Ejercicios de movilidad y acondicionamiento físico para preparar la salida
- 18 Ejercicios de movilidad de cadera y posición en los descansos de la etapa
- 19 Después de la etapa: estiramientos y movilidad para una recuperación óptima
- 20 Cómo llevar la mochila correctamente durante el camino de Santiago
- 21 Cómo aliviar los brazos tras llevar mucho tiempo la mochila
- 22 Cómo aliviar las piernas tras largas caminatas
- 23 Actuación de urgencia en esguince de tobillo
- 24 Automasaje en el pie
- 25 Indicaciones de fisioterapia en la fascitis plantar
- 26 Indicaciones de fisioterapia en la tendinopatía del Aquiles

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Videos del Grado de Terapia Ocupacional

- 27 Preparación de la mochila.
- 28 ¿Qué hacer cuando llegamos al albergue? Hábitos saludables para el Camino de Santiago.
- 29 ¿Por qué Terapia Ocupacional en el Camino de Santiago? Midfulness.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Infografía: antes de iniciar la etapa

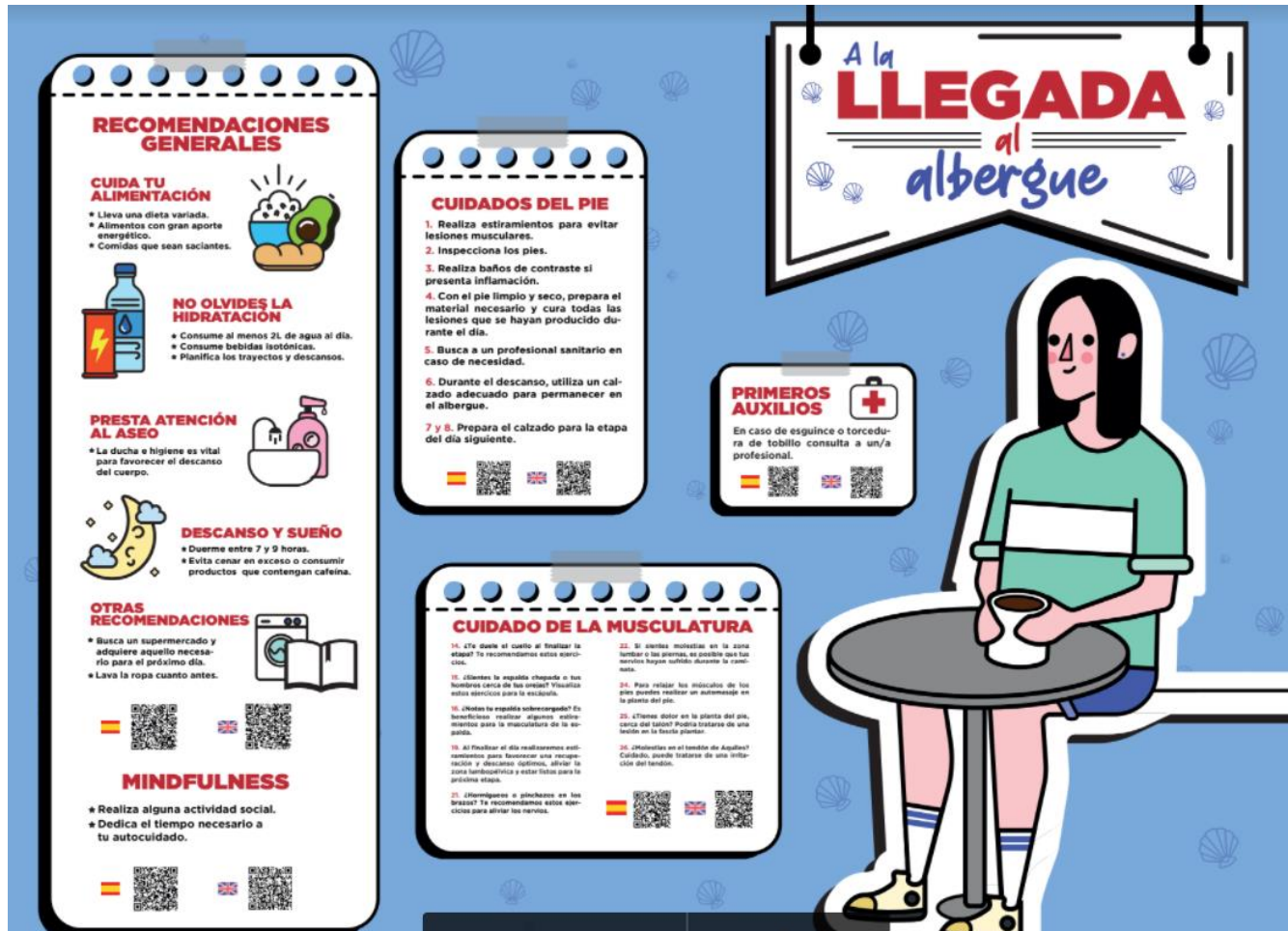


- Diseño con perspectiva de género.
- QR para descargar la información y el video.
- Colocación en zonas visibles y accesibles de los albergues

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Infografía: al finalizar la etapa



- Diseño con perspectiva de género.
- QR para descargar la información y el video.
- Colocación en zonas visibles y accesibles de los albergues

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Camino de Santiago #UMHsaludABLE

Se solicita su autorización para participar en el proyecto titulado "Recomendaciones #SaludABLE del peregrino para hacer el Camino de Santiago", cuyo objetivo es transmitir información sobre el cuidado y prevención de lesiones, supervisado por profesorado de ciencias de la salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Consiste en la realización de varias infografías con videos linkados que permitan de una manera visual mejorar los conocimientos del peregrino en cuanto al autocuidado. Los beneficios que se esperan de este trabajo consistirán en mejorar la prevención de lesiones en el peregrino del Camino de Santiago. El estudio se realizará desde Julio de 2021 hasta Diciembre de 2022. La participación en este estudio es totalmente voluntaria, si usted no desea participar, no habrá ninguna consecuencia negativa para usted. En cualquier momento puede retirarse dejando de cumplimentar la encuesta, sin que ello tenga ninguna consecuencia. La

Google Form

- Se recogieron variables sociodemográficas, preparación física previa y tipo de lesiones presentadas.
- Se determinó la mejora del conocimiento en el cuidado de los pies, cuidado muscular y recomendaciones generales ANTES Y DESPUÉS de ver los videos e infografías mediante una escala de Likert de 0 a 5.
- Se les preguntó de forma general, si creían que el material audiovisual les ayudaría a continuar el camino de una manera más saludable, a través de una escala de 0 al 10.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

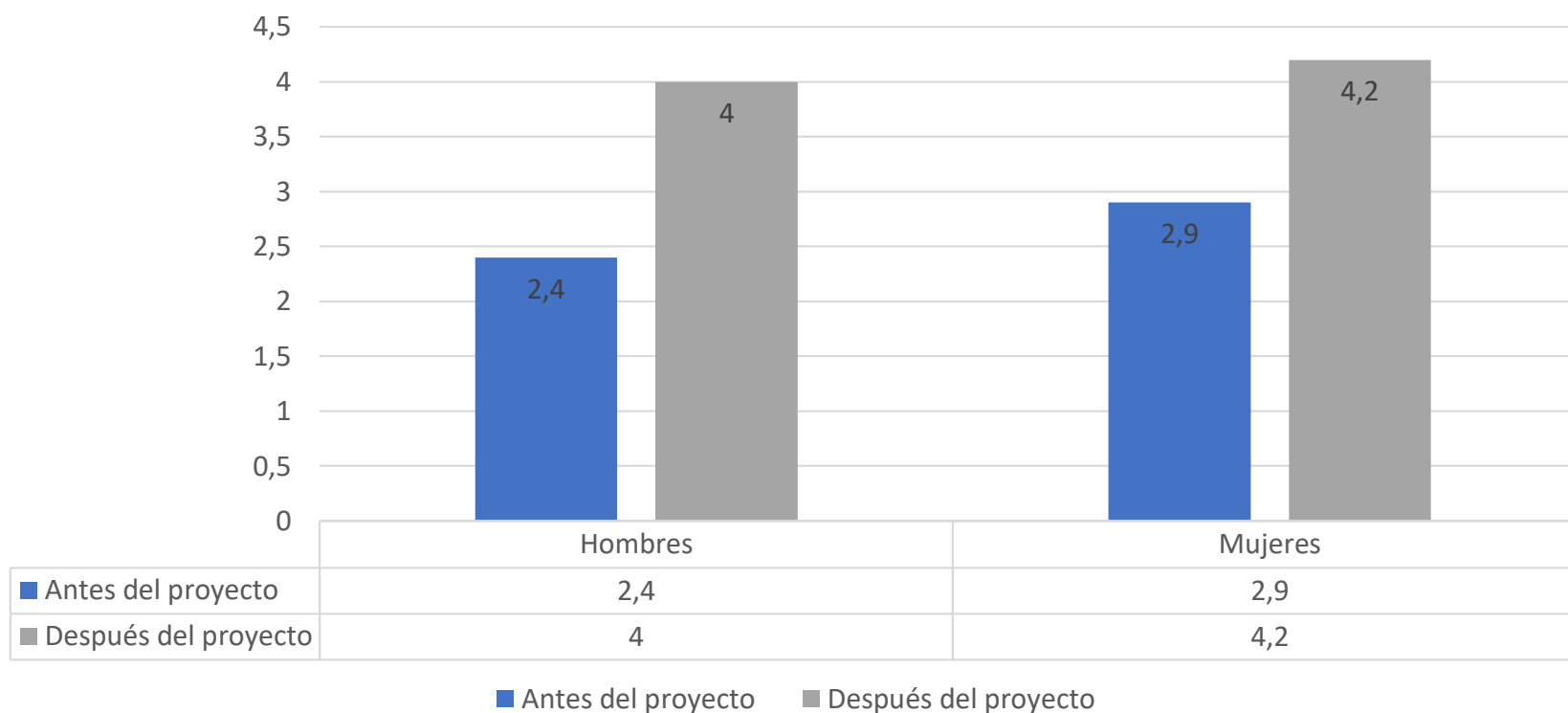


Características de los peregrin@s n = 82		
Género n (%)	Hombre	61 (74,4)
	Mujer	21 (25,6)
Edad (años) (m±dt)	39.01 ± 15.22	
Entrenamiento previo n (%)	Si	55 (67,1)
	No	27 (32,9)
Nacionalidad n (%)	España	60 (73,2)
	Portugal	9 (11)
	Italia	7 (8,5)
	Alemania	6 (7,3)

Lesiones más frecuentes en los peregrin@s n = 82	
Ampollas n (%)	59 (72)
Problemas musculares en la espalda n (%)	12 (14,6)
Problemas musculares en la rodilla n (%)	8 (9,7)
Problemas musculares en el pie n (%)	5 (6,1)
Patología ungueal n (%)	2 (2,4)
Otros n (%)	2 (2,4)

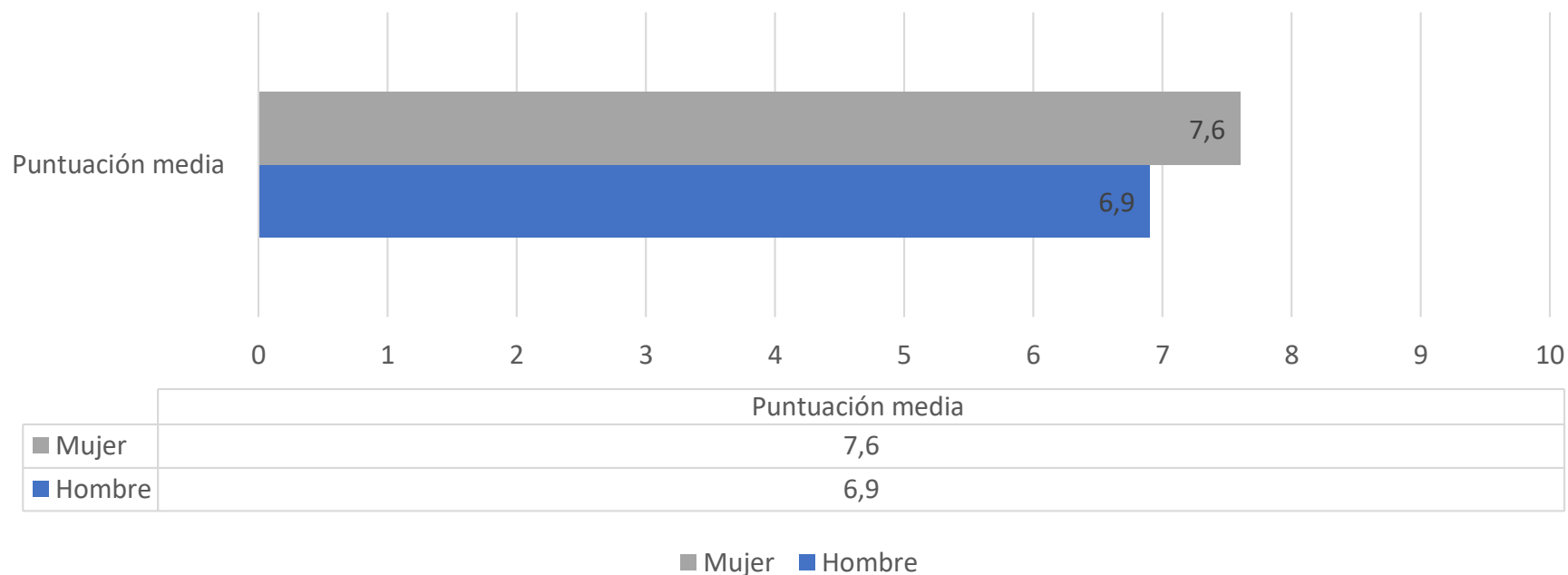


Adquisición de conocimientos tras la visualización de los videos y las infografías





¿Cómo valoraría la ayuda que le ha proporcionado el material audiovisual para continuar el camino?



Resultados



- #UMHSaludABLE en el Camino de Santiago. Español **3.303 reproducciones**
- #UMHSaludABLE en el Camino de Santiago. Inglés **1.283 reproducciones**

ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA POSTERIOR DE LA PIERNA Y LA FASCIA PLANTAR

UNIVERSITAT

REPRODUCIR TODO

#UMHSaludABLE en el Camino de Santiago. Podología

13 vídeos • 522 visualizaciones • Actualizado por última vez el 19 jul 2021

≡+ ↻ ↗ ...

 Universidad Miguel Hernández de Elche

SUSCRIBIRME

1. Estiramientos de la musculatura posterior de la pierna y la fascia plantar #UMHSaludABLE
Universidad Miguel Hernández de Elche
4:33
2. Inspección, lavado, secado e hidratación de los pies #UMHSaludABLE
Universidad Miguel Hernández de Elche
5:30
3. ¿Qué podemos hacer en caso de dolor o inflamación en las piernas o pies al final de la etapa? #UMHSaludABLE
Universidad Miguel Hernández de Elche
3:13
4. Botiquín y tratamiento básico de ampollas #UMHSaludABLE
Universidad Miguel Hernández de Elche
3:26
5. Señales de alerta en los pies #UMHSaludABLE
Universidad Miguel Hernández de Elche
3:23
6. Calzado al llegar de la etapa #UMHSaludABLE
Universidad Miguel Hernández de Elche
2:32
7. Cómo revisar el calzado antes de cada etapa #UMHSaludABLE

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Reproducción de los videos de Fisioterapia	Visu
14. Ejercicios para la musculatura profunda del cuello #UMHSaludABLE	1126
24. Performing a foot massage yourself #UMHSaludABLE	64
20. Cómo llevar la mochila correctamente durante el camino de Santiago #UMHSaludABLE	175
25. Indicaciones de fisioterapia en la fascitis plantar #UMHSaludABLE	117
15. Ejercicios para la estabilización escapular #UMHSaludABLE	127
23. Actuación de urgencia en esguince de tobillo #UMHSaludABLE	92
22. Cómo aliviar las piernas tras largas caminatas #UMHSaludABLE	91
18. Ejercicios de movilidad de cadera y posición en los descansos de la etapa #UMHSaludABLE	67
21. Como aliviar los brazos tras llevar mucho tiempo la mochila #UMHSaludABLE	61
17. Ejercicios de movilidad y acondicionamiento físico para preparar la salida #UMHSaludABLE	66
16. Estiramientos de la musculatura de la espalda #UMHSaludABLE	65
26. Indicaciones de fisioterapia en la tendinopatía del tendón de aquiles #UMHSaludABLE	63
19. Después de la etapa: estiramientos y movilidad para una recuperación óptima #UMHSaludABLE	37
TOTAL:	2151

Reproducción videos de Podología	Visu
2. Inspección, lavado, secado e hidratación de los pies #UMHSaludABLE	143
1. Estiramientos de la musculatura posterior de la pierna y la fascia plantar #UMHSaludABLE	129
11. Uso del bastón #UMHSaludABLE	108
4. Botiquín y tratamiento básico de ampollas #UMHSaludABLE	136
3. ¿Qué podemos hacer en caso de dolor o inflamación en las piernas o pies al final de la etapa?	84
5. Señales de alerta en los pies #UMHSaludABLE	79
8. Elegir el calzado según la etapa #UMHSaludABLE	59
7. Cómo revisar el calzado antes de cada etapa #UMHSaludABLE	52
9. Atado de cordones correcto según el terreno y tipo de pie #UMHSaludABLE	49
10. Elección y ajuste del calcetín #UMHSaludABLE	50
12. Protección solar e hidratación de los pies antes de iniciar la etapa #UMHSaludABLE	43
13. Qué hacer antes una torcedura o esguince #UMHSaludABLE	38
6. Calzado al llegar de la etapa #UMHSaludABLE	36
TOTAL:	1006

REPRODUCCIONES EN YOUTUBE
ESPAÑOL

Reproducción de videos de Terapia Ocupacional	Visu
29. ¿Por qué terapia ocupacional en el Camino de Santiago? #UMHSaludABLE	51
27. Preparación de la mochila #UMHSaludABLE	55
28. ¿Qué hacer cuando llegamos al albergue? Hábitos saludables para Camino de Santiago #UMHSaludABLE	40
TOTAL:	146

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Physiotherapy videos reproductions	Reprod.
24. Performing a foot massage yourself #UMHSaludABLE	509
22. How to relieve legs after long walks #UMHSaludABLE	128
14. Exercises for the deep neck muscles #UMHSaludABLE	41
18. During the stage: hip mobility and resting position #UMHSaludABLE	40
23. Urgent response to ankle sprain #UMHSaludABLE	22
21. How to relieve the arms after wearing the backpack for a long time #UMHSaludABLE	20
25. Indications for physiotherapy for plantar fasciitis #UMHSaludABLE	19
20. How to carry the backpack correctly during the Camino de Santiago #UMHSaludABLE	17
17. Before the stage: preparatory mobility and fitness exercises #UMHSaludABLE	17
26. Indications for physiotherapy for achilles tendinopathy #UMHSaludABLE	14
15. Exercises to stabilise the scapular muscles #UMHSaludABLE	11
19. After the stage: Stretching and mobility exercises for optimal recovery #UMHSaludABLE	10
16. Stretching the muscles of the back #UMHSaludABLE	5
TOTAL:	853

Podology videos reproductions	Reprod.
1. Stretching the posterior leg muscles and the plantar fascia #UMHSaludABLE	111
3. What to do if your legs or feet are swollen or painful at the end of the stage ? #UMHSaludABLE	40
7. Check your footwear before setting out #UMHSaludABLE	39
2. Foot inspection, washing, drying and hydration #UMHSaludABLE	31
4. Basic treatment for blisters #UMHSaludABLE	23
11. Using hiking poles #UMHSaludABLE	15
6. Looking after your shoes at the end of the day #UMHSaludABLE	15
13. Dealing with a twisted or sprained ankle #UMHSaludABLE	14
9. How to lace boots #UMHSaludABLE	12
8. Make sure you have the right shoes #UMHSaludABLE	10
12. Sun protection during the stage and hydration of the feet beforehand #UMHSaludABLE	9
5. Warning signs in your feet #UMHSaludABLE	9
10. Choosing and fitting socks #UMHSaludABLE	7
TOTAL:	335

REPRODUCCIONES EN YOUTUBE EN
INGLES

Occupational Therapy videos reproductions	Reprod.
27. Packing and carrying your backpack #UMHSaludABLE	49
28. What to do at the hostel? Staying fit and well on the Camino de Santiago #UMHSaludABLE	26
29. Why consider occupational therapy on the Camino de Santiago #UMHSaludABLE	19
TOTAL:	94

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Repercusión social: medios de comunicación

INFORMACIÓN

DOMINGO, 4 DE JULIO DE 2021 27

especial UNIVERSITATIS Miguel Hernández

Buen camino con la UMH

► La Universidad Miguel Hernández instalará en albergues leoneses paneles con códigos QR que incluyen videos de consejos para afrontar las etapas del Camino de Santiago de manera saludable

La Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche mantiene convenios de colaboración con ayuntamientos de localidades leonesas para que estudiantes de los Grados en Podología, en Fisioterapia y en Terapia Ocupacional atiendan, de forma gratuita, a los peregrinos del Camino de Santiago desde 2006. A pesar de la pandemia, la UMH ha querido seguir con la tradición y volver a estar presente en este año. Nacieron para acompañar, de forma innovadora, a los miles de peregrinos que se hospedan en los albergues de Nicolás de Flüe, ubicado en Ponferrada y Siervas de María, en Astorga.

A través de 29 videos explicativos de entre 2 y 4 minutos de duración, estudiantado de la Facultad de Medicina de la UMH explican de manera sencilla aspectos importantes para la prevención y el manejo de lesiones. Estas clipulas informativas estarán distribuidas en paneles e infografías que incluirán, por un lado, consejos a la llegada al albergue, por el otro, recomendaciones antes del inicio de una nueva etapa.

La UMH instalará dos paneles en cada uno de los albergues de Nicolás de Flüe y Siervas de María, en los que los caminantes podrán descargar los videos simplemente con un dispositivo móvil, mediante diferentes códigos QR. Esta innovadora iniciativa del Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes de la UMH será una realidad para los viajeros del Camino de Santiago a mediados de julio, fecha en la que el vicerrector Raúl Reina y la vicerrectora adjunta de Responsabilidad Compromiso Social, Esther Chicharro, renovarán su compromiso el Ayuntamiento de Ponferrada y el de Astorga, así como con la Asociación de Amigos del Camino de Santiago de Astorga y su Comarca, a través de la firma de nuevos convenios de colaboración.

Entre las nuevas iniciativas, la UMH ofrece recomendaciones saludables antes de iniciar las etapas del Camino.



Evitar lesiones

Cómo realizar estiramientos para evitar lesiones musculares, el lavado, secado e hidratación del pie; cómo tratar la ampolla; el tipo de calzado de descanso que se debe utilizar o cómo preparar el que se vaya a utilizar durante la etapa del día siguiente son algunos de los consejos que ofrece en estos videos estudiantado de la Facultad de Medicina de la UMH a los peregrinos

Imagen de archivo de estudiantes de la UMH atendiendo a los peregrinos durante el Camino de Santiago.

del Camino de Santiago a su llegada a los albergues. También se ofrecen incluso recomendaciones sobre cómo realizar una correcta organización del tiempo libre, del descanso y del sueño.

Por su parte, la infografía con recomendaciones a la salida del albergue e inicio de una nueva etapa recoge pildoras informativas como, por ejemplo, la selección del tipo de calzado que se va a emplear en función de las características de la etapa que se vaya a recorrer. Los viajeros podrán cono-

cer a través de estos videos, por ejemplo, las características que tienen las zapatillas de trekking, las botas de montaña o las sandalias y su idoneidad en función del tramo que se vaya a recorrer, así como el modo en el que se deben atar los cordones. Asimismo, los paneles contienen videos sobre cómo utilizar y adaptar la medida correctamente del bastón de apoyo, cómo distribuir el peso en la mochila y el orden de colocación de los enseres personales, ejercicios para aliviar la tensión de la musculatura lumbosacra para realizar en los descansos, o consejos para hacer ejercicios de movilidad y estabilidad.

En total, los paneles informativos recogen 13 videos realizados por estudiantes del Grado en Podología de la UMH, tutorizados por las profesoras Esther Chicharro, Nuria Padro, Alba Gracia y Sara Zúñiga; 13 piezas audiovisuales llevadas a cabo por estudiantes del Grado en Fisioterapia tutorizadas por los doctores José Vicente Talde, Sergio Hernández, Emilio Poveda, Carlos Lourenço y por último, 3 pildoras elaboradas por estudiantado del Grado en Terapia Ocupacional, tutorizado por las profesoras Verónica Company y Gema Moreno.

Punto saludable

El Camino de Santiago conduce los pasos de miles de personas procedentes de todos los lugares del mundo que buscan compartir su magia. Es por ello que todos los videos que ofrece la Universidad Miguel Hernández de Elche a los viajeros y viajeras están disponibles con subtítulos en inglés. Todos los videos se podrán visualizar en el canal de YouTube de la UMH. Este proyecto se enmarca dentro de las acciones de promoción de hábitos saludables de la Universidad Miguel Hernández de Elche y su iniciativa #UMHsaludABLE. Esta iniciativa, además, se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, concretamente con los objetivos «de Salud y Bienestar» y el 17 de Alianzas para Lograr los Objetivos.

En años anteriores, estudiantado de Fisioterapia, Terapia Ocupacional y Podología de la UMH se desplazaban a 700 km de casa y se alojaban en los albergues con una misión en común: cuidar el cansancio de los peregrinos y ser el baluarte para las heridas que dejan los diferentes tramos del camino, todo ello de manera voluntaria.

La UMH, como parte de su compromiso y responsabilidad con la sociedad, acompañará en año más a todos los viajeros y viajeras en un modo diferente, pero igual de especial. El objetivo es que los peregrinos tengan un buen camino.



COLABORACION

La UMH instala en albergues del Camino de Santiago paneles informativos sobre la prevención y el manejo de lesiones

La UMH y la Universidad de León estudian ampliar las prestaciones del programa de asistencia a los peregrinos que la UMH desarrolla desde hace 17 años

Mayte Vilaseca
Elche | 20.07.2021 12:01



La UMH instala en albergues del Camino de Santiago paneles informativos sobre la prevención y el manejo de lesiones | UMH

El vicerrector de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, Raúl Reina, ha firmado dos convenios de colaboración con los gestores de los albergues de Nicolás de Flüe, en Ponferrada, y el de Siervas de María, en Astorga, así como con los alcaldes de ambas localidades leonesas. Mediante ambos acuerdos, la UMH ha instalado en estos albergues de paso para los peregrinos y peregrinas del Camino de Santiago, paneles informativos para el manejo y la prevención de lesiones.

Gracias a la colaboración de 10 profesores y 22 estudiantes de los grados en Podología, en Fisioterapia y en Terapia Ocupacional de la Facultad de Medicina de la UMH, se han elaborado dos paneles que contienen un total de 29 videos explicativos, de entre 2 y 4 minutos de duración. En estos videos, estudiantado de la UMH explica, de manera sencilla, aspectos importantes para la realización del Camino de manera saludable, con consejos diferenciados a la llegada y a la salida de las diferentes etapas.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Conclusiones



- La visualización de las infografías y los videos mejoró los conocimientos de los peregrinos en 1,45 puntos.
- El 86% de los participantes valoró por encima de 7 la ayuda del material audiovisual para continuar el camino de una manera más saludable.
- La utilización de material audiovisual son una excelente estrategia de promoción de hábitos saludables que facilitan una mejor autogestión de salud y ayudan a prevenir las lesiones en el peregrino.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

Agradecimientos:

Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes por financiar la actividad

Ayuntamiento de Astorga y Ponferrada.

Albergues de San Nicolas de Flüe y Siervas de María

Esther Chicharro Luna
ec.luna@umh.es

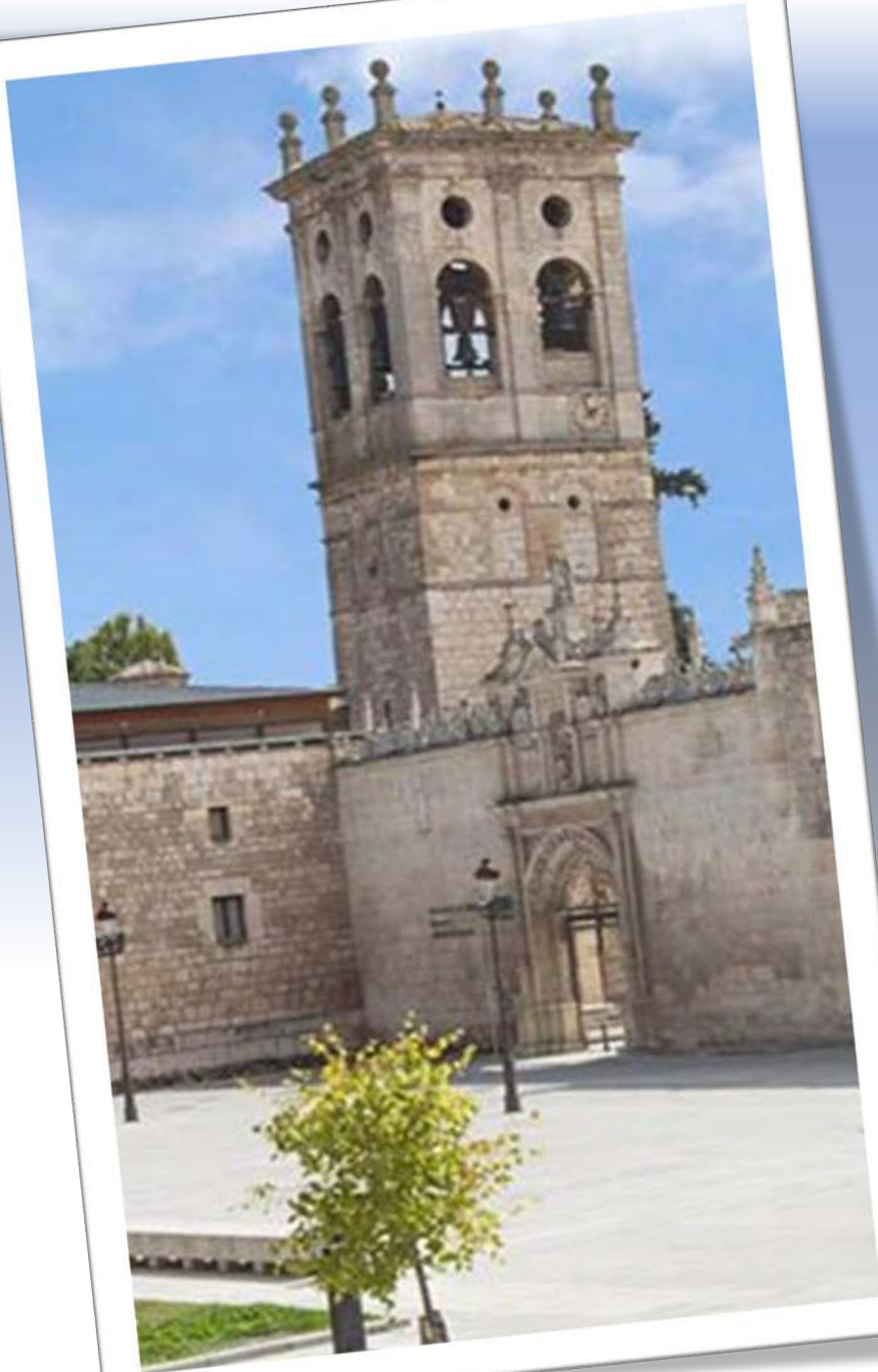




II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Promoción de actividad física saludable en el Campus de Álava de la UPV/EHU: ingenio en tiempos de pandemia

*Eider Goñi Palacios
Gorka Iturriaga Madariaga
Gorka González Fernández
Manoli Igartua Olaechea
(Vicerrectorado del Campus de Álava de la UPV/EHU)*

Contextualización

La pandemia de la Covid19 ha supuesto un abrupto y desconocido cambio de hábitos en la sociedad. Es por ello que la UPV/EHU, como otras instituciones, se vio en la necesidad de implementar estrategias para luchar contra el sedentarismo y promover la actividad física.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

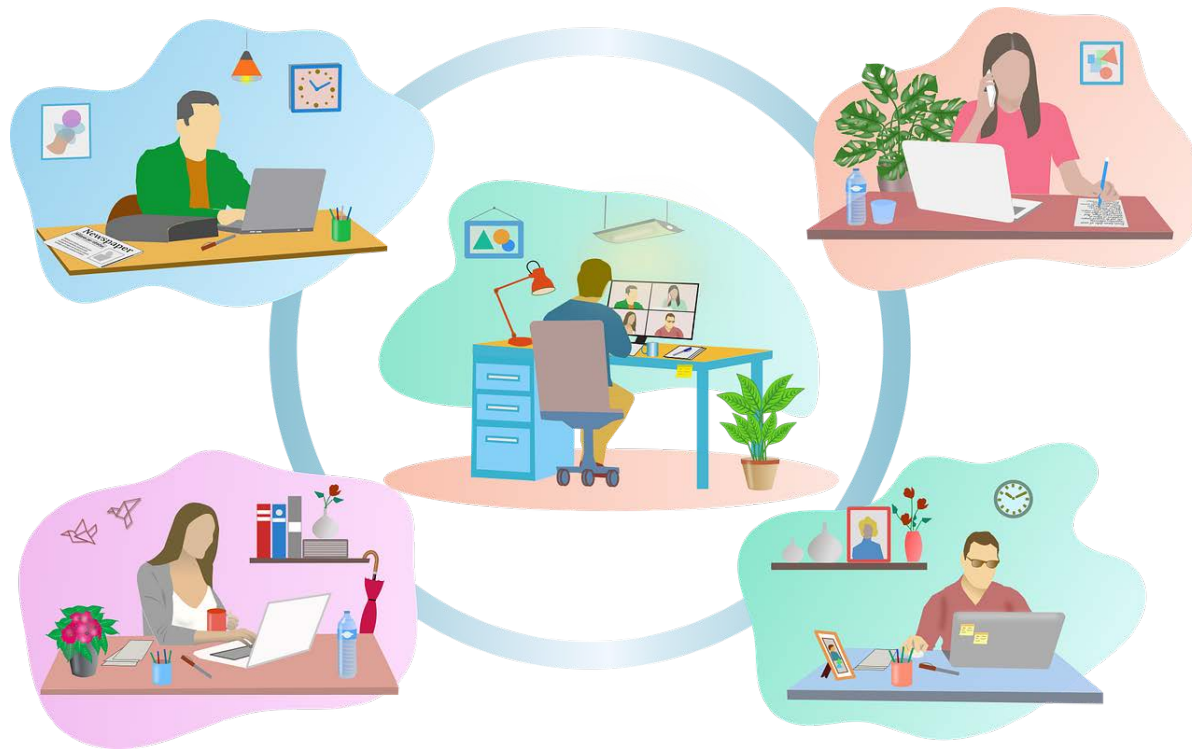
Objetivo

Describir una experiencia desarrollada en el Campus de Álava, durante los cursos 2020-21 y 2021-22, en el marco de la programación de EHUKirola (EHUDeportes) de la UPV/EHU.



Amenaza y respuesta

Sedentarismo



Sustitución de la oferta anterior – Oferta innovadora

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

#GymVirtual



**PRUEBA NUESTRO
GYM VIRTUAL**

Realiza tu rutina deportiva según tus necesidades. Disponible 24 horas. 12 disciplinas diferentes, con varias sesiones de cada una, todos los días de la semana.

Inscripciones: a partir del 3 de octubre.
Consulta la web de deportes.
GRATUITA

www.ehu.eus/ehukirola



Más información



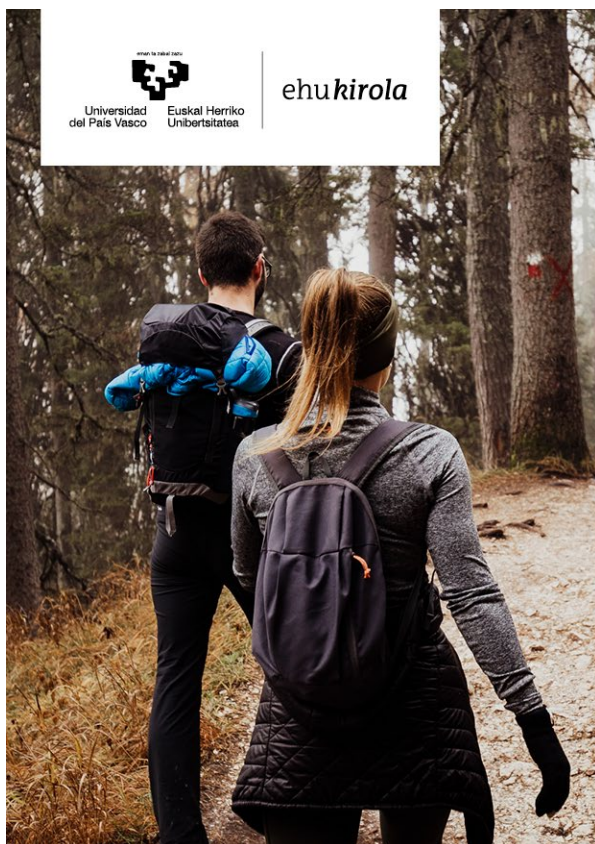
El gimnasio virtual **pretende ofrecer cursos deportivos on-line**, a través de una plataforma que permite conectarse desde cualquier sitio. Los **objetivos específicos** de la actividad son:

1. Diseñar, regularizar, organizar y operar actividades deportivas relacionadas con la salud, el disfrute y el entretenimiento.
2. Diversificación de la oferta intentando que la participación sea lo más igualitaria posible.
3. Garantizar una continuidad en la práctica física de un modo dirigido.
4. Evitar el sedentarismo y sus efectos.
5. Facilitar la actividad física a la disponibilidad de las personas.
6. Trabajar la autonomía.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

En un mundo sostenible comprométete con tu salud

#MendiErronka (reto de montaña)



BUENAS PRÁCTICAS

 Deposita la basura en contenedores.

 Camina por los senderos marcados.

 112 Diviértete pero sé prudente. Vela por tu seguridad.

 Respetar los bienes y propiedades privadas.



Pretende promover y animar a los/as estudiantes de la UPV/EHU y al PAS/PDI a que **conozca y disfrute de los montes** de Euskal Herria de una manera recreativa.

Objetivos específicos:

1. Fomentar el contacto y la relación con el medio ambiente.
2. Conocimiento del patrimonio natural de Euskal Herria de forma creativa y responsable.
3. Incentivar la colaboración y el compañerismo a través de experiencias y retos reales.
4. Conocer la red de senderos de pequeño y gran recorrido en nuestra comunidad autónoma.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

#ZuenErronka (vuestro reto)



2022-2023

#ZuenErronka

**Ausartzen zara gure erronkekin?
10 proposamen ditugu zuretzat.**

¿Te atreves con nuestros retos?
Tenemos 10 propuestas para ti.

**Anima zaitetz parte
hartzera eta har itzazu
zure lagunak!!**

**!!Ánimate a participar
y cuenta con tus
amigos/as!!**

www.ehu.eus/ehukirola

 Informazio gehiago
Más información

 **R** Jarduerak baliozgarriak kredituak aitortzeko
Actividades válidas para reconocimiento de créditos.

 **i3**

La actividad consiste en compartir con el resto de la comunidad el talento y las habilidades físico-deportivas de cada cual. Los objetivos específicos son los siguientes:

1. Fortalecer la salud y consolidación del correcto desarrollo.
2. Descubrimiento del talento físico-deportivo de la comunidad universitaria
3. Potenciar la imaginación y la creatividad entorno a la actividad física.
4. Desarrollo de las capacidades y cualidades físicas.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Evaluación de las actividades

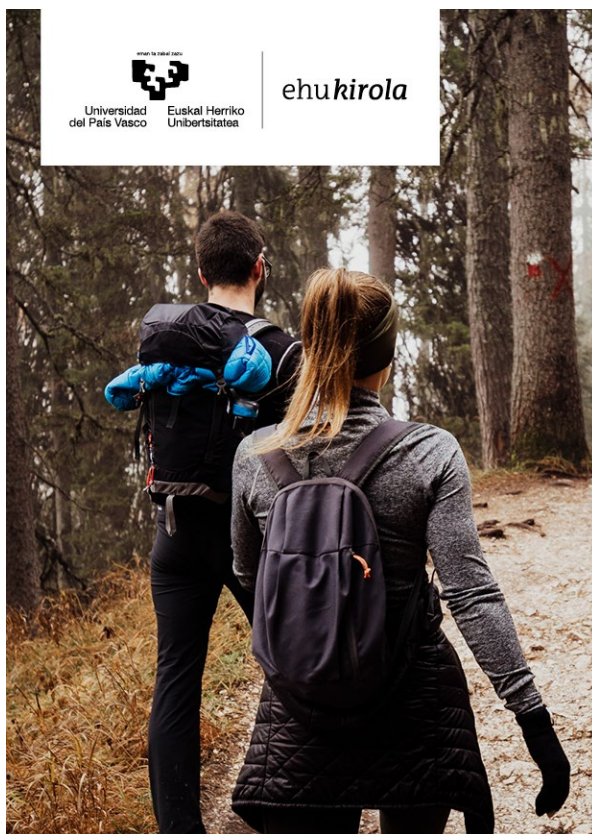
Varios indicadores

Nº participantes	Cantidad y duración	Coste
• Sexo • Edad • Grado • Perfil	• Salidas, cimas, altitud... • Nº de retos superados, vídeos por reto... • Conexiones a la plataforma	• De la implementación (aplicación...) • Del material (difusión, premios...)

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

#MendiErronka (reto de montaña)



	2020/2021		2021/2022	
	NÚMERO PARTICIPANTES	PORCENTAJE DEL TOTAL UPV/EHU	NÚMERO PARTICIPANTES	PORCENTAJE DEL TOTAL UPV/EHU
Hombres	12	21%	8	27%
Mujeres	45	79%	22	73%
Campus Araba Total	57	24% (UPV/EHU)	30	25% (UPV/EHU)

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

#GymVirtual



	2020/2021		2021/2022	
	PERSONAS REGISTRADAS	PORCENTAJE DEL TOTAL UPV/EHU	PERSONAS REGISTRADAS	PORCENTAJE DEL TOTAL UPV/EHU
Alumnado	135	49%	37	43%
PDI	78	29%	33	37%
PAS	58	21%	17	20%
Campus Araba				
Total	271	26.59% (UPV/EHU)	87	22.6% (UPV/EHU)

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

#ZuenErronka (vuestro reto)

2022-2023

#ZuenErronka

**Ausartzen zara gure erronkekin?
10 proposamen ditugu zuretzat.**

¿Te atreves con nuestros retos?
Tenemos 10 propuestas para ti.

**Anima zaitetz parte
hartzera eta har itzazu
zure lagunak!!**

**!!Ánimate a participar
y cuenta con tus
amigos/as!!**

www.ehu.eus/ehukirola



Informazio gehiago
Más información



Jarduerak balioarriak kredituak aitortzeko
Actividades válidas para reconocimiento de créditos.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

	2020/2021		2021/2022	
	NÚMERO PARTICIPANTES	PORCENTAJE DEL TOTAL	NÚMERO PARTICIPANTES	PORCENTAJE DEL TOTAL UPV/EHU
Hombres	4	25%	5	29%
Mujeres	10	75%	12	71%
Campus Araba Total	14	37% (UPV/EHU)	17	44% (UPV/EHU)

Valoración de la experiencia

1. Iniciativa exitosa. Cumplimiento objetivo.
2. Aportaciones diferenciales.
3. Revisión de la oferta.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Muchas gracias por su atención.
Eskerrik asko arretagatik!

Contacto: eider.goni@ehu.eus



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

