

X tu Salud,
Muévete!



Presentado a:

Organiza:



**CAMPUS
SALUDABLE
Y DEPORTE**
UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE



ÍNDICE

1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO	3
1.1. Introducción	3
1.2. Justificación	4
2. PERSONA RESPONSABLE	7
3. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO	8
3.1. Objetivo general	
3.2. Objetivos específicos	
3.3. Material e instalaciones	
3.4. Método	
4. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS	9
4.1. PRESENTACIÓN	9
- Difusión redes sociales	
- Cartel publicidad	
- Vídeos promocionales	
4.2. ACTUACIONES REALIZADAS	11
A. Sesiones prácticas de actividad física, estiramientos y relajación	11
B. Mercado Agroecológico “La Ilustración”	11
C. UPO: Hacia un consumo + justo & + saludable	12
D. Pausas activas saludables e higiene postural	13
E. Los #RetosSaludables	14
F. Las #UpoPíldorasSaludables	19
G. Excursiones por el campus: Subida Torre, Paseos flora-fauna, Plogging	22
H. Dinamización a través de RRSS	24
5. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES	26
6. DESCRIPCIÓN DE LA INCORPORACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y EQUIDAD	27
7. EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS	28
7.1. Participación	28
7.2. Valoraciones relacionadas con la mejora de la salud y condición física	29
8. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO	31
9. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL	32
10. INCLUSIÓN DE CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD Y RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030	33
BIBLIOGRAFÍA	34



1. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

1.1. Introducción

El proyecto *“X tu Salud, Muévete”* surge como un programa para promocionar los hábitos saludables entre las personas trabajadoras de la universidad, como parte del salario emocional, principalmente orientado a aquellas cuyo trabajo obliga a pasar la mayor parte de su jornada laboral de forma sedentaria: el personal técnico, de gestión y de administración y servicios (PTGAS).

La Universidad Pablo de Olavide (UPO), es una joven universidad pública de Sevilla, que se creó en 1997 capitaneada en aquel momento, por la que sería la primera Rectora de una universidad en Andalucía, la catedrática de Derecho, Rosario Valpuesta. En aquella etapa, la mayor parte de la plantilla del personal de administración y servicios que se incorporó a la universidad eran personas jóvenes y mayoritariamente mujeres. Veinticinco años después, este grupo sigue trabajando para consolidar una universidad dinámica, solidaria, sostenible e igualitaria.

Pero el tiempo pasa inexorablemente y este colectivo, además de mucha experiencia, comparte una serie de problemas, consecuencia de los hábitos en el trabajo, de un entorno familiar no igualitario y, obviamente, por problemas de salud que suelen aparecer a partir de los 45-50 años. Problemas, que además de afectar a su salud física o mental, también pueden suponer un deterioro de la actividad social y laboral.

El año 2021 se aprueba por Consejo de Dirección de la Universidad impulsar, de forma gratuita, dentro de la jornada laboral y como parte del salario emocional de las personas trabajadoras de administración y servicios de la UPO, el programa, *“Por tu Salud, Reentrénate”* (denominación inicial en las dos primeras ediciones).

Y, aunque inicialmente consistió en sesiones de ejercicio físico, consejos para una alimentación saludable y pausas activas dirigidas en el puesto de trabajo (higiene postural y evitar periodos prolongados sedentarios), el programa ha ido creciendo tanto en el número de participantes como en las actividades complementarias que se desarrollan, buscando la adherencia a la práctica de actividad física, hábitos de alimentación más saludables y un clima laboral más positivo.



1.2. Justificación

En las sociedades contemporáneas, el trabajo ocupa una parte fundamental de la vida de millones de personas en todo el planeta, una actividad a la que se dedica la mayor parte de las horas semanales y puede determinar el bienestar de éstas. El progreso y la revolución tecnológica presentes están provocando cambios sustanciales en el marco laboral clásico. Se está pasando de un modelo con jornadas largas y basado en actividades que requerían un determinado esfuerzo físico a un modelo de reducción del tiempo de trabajo al que se debe añadir una reducción sustancial en el esfuerzo físico, siendo muchos los puestos de trabajo donde la jornada laboral se realiza de forma sentada la mayor parte del tiempo, contribuyendo a consolidar un comportamiento sedentario y por tanto negativo para la salud (1). Y si a esta jornada laboral sedentaria unimos un entorno que nos invita a ser cada vez personas menos activas físicamente (uso de coches, ascensores, electrodomésticos, internet, videojuegos, etc.), la situación se convierte en un reto que se debe afrontar.

La inactividad física se está convirtiendo en uno de los principales problemas de Salud Pública de nuestro siglo, siendo el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo (2). En España, donde los valores son unos de los más elevados de la Unión Europea, según recoge el estudio El Termómetro del Sedentarismo en España, de la Fundación España Activa, “la inactividad física es la responsable del 13.4% de las muertes al año (más de 52.000 personas), suponiendo una carga económica importante para nuestro país de más de 1560 millones de euros, que son costeados en un 70.5% por las administraciones públicas” (3). De acuerdo con los datos del Eurobarómetro Especial de 2018 (4), el sedentarismo en nuestro país va en aumento, afectando casi al 46% de la población. Estos datos nos alertan de que gran parte de la población española mayor de 15 años, no cumple con las recomendaciones de actividad física para la salud de la Organización Mundial de la Salud (5), lo que podría tener implicaciones significativas a medio y largo plazo.

En el caso de las mujeres la situación de partida es más negativa. Según los últimos datos de la Encuesta 2020 de Hábitos Deportivos en España (6), las mujeres siguen presentando una tasa de práctica deportiva semanal de 9.4 puntos porcentuales inferior



a la de los hombres, donde sólo 5 de cada 10 mujeres realizan práctica deportiva semanal y sólo 2 lo hacen a diario, siendo la falta de tiempo (según el 44% de las encuestadas), el principal motivo por el que no practican actividad deportiva. Y es que de acuerdo con los datos del Centro de Estudios Sociológicos (7), todavía las mujeres dedican el doble de horas que los hombres a las tareas domésticas, lo que resta tiempo para otro tipo de actividades.

En este contexto, y de acuerdo con los objetivos de reducción de la prevalencia de inactividad física establecidos para el año 2025 por la OMS y que España ratificó dentro de la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles de la OMS, la Estrategia Europea de Actividad Física de la Oficina Regional de la OMS para Europa 2016-2025 y el Plan de Acción Global sobre Actividad Física 2018-2030 de la OMS, el lugar de trabajo puede convertirse en un escenario estratégico y favorable para la promoción de la salud de la población activa y principalmente de las mujeres. Si atendemos a la OMS, en su informe Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS, la promoción de hábitos saludables en el lugar de trabajo, como la actividad física y una alimentación equilibrada, pueden convertirse en aliados trascendentales para mejorar la salud de las personas trabajadoras, su satisfacción laboral y motivación, lo que permitirá una mayor eficiencia en el trabajo, mejora en la productividad y éxito empresarial. En este mismo sentido, estas iniciativas pueden contribuir de forma directa a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030, principalmente en lo referente a al Objetivo 3: “Salud y Bienestar”, Objetivo 5: “Igualdad de género” y Objetivo 8: “Trabajo decente y Crecimiento económico”.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) establece que la salud laboral “tiene como objetivo favorecer y mantener el mayor grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, independientemente de cuál sea su profesión; y proteger de esta manera al trabajador de los riesgos contra su salud, mantenerle en un empleo que convenga a sus aptitudes psicológicas y fisiológica y prevenir cualquier daño que afecte a su bienestar”. En este mismo sentido el art. 40.2 de la Constitución Española reconoce como un derecho laboral específico individual, el derecho a la salud y seguridad de los



trabajadores, recogiendo en la Ley General de Salud Pública 3/2001, en su artículo 33.1.g) la necesidad de realizar acciones coordinadas para fomentar la promoción de la salud en el lugar de trabajo, a través del fomento y desarrollo de entornos y hábitos de vida saludables.

Las consecuencias de no mantener una buena salud laboral suponen importantes perjuicios económicos a las empresas debido a las bajas por enfermedad (ausentismo) y una productividad reducida (presentismo) (8). Además, la ausencia de salud en la empresa crea empleados insatisfechos, dificulta la retención del talento y daña la reputación de la compañía. También son importantes las relaciones sociales y el ambiente de trabajo, ya que un clima laboral tóxico puede provocar falta de motivación y satisfacción laboral. Así, numerosos estudios demuestran que las personas trabajadoras satisfechas laboralmente están más motivadas, más comprometidas y son más productivas, comportando beneficios tanto personalmente como para la empresa (9).

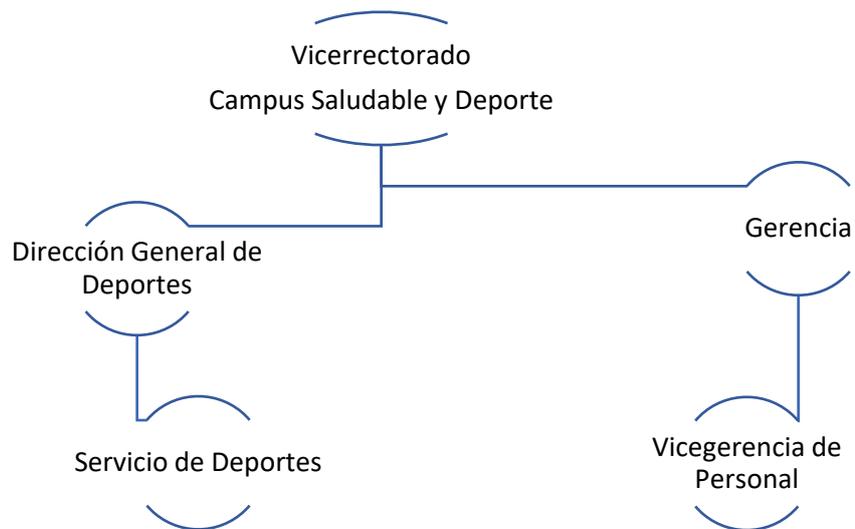
Y aunque la mayoría de las personas trabajan por el salario, el dinero no actúa como el principal motivador. Factores como la flexibilidad, promoción, posibilidades de conciliar la vida laboral y familiar o el trabajo en equipo son incluso más importantes. Todos estos aspectos constituyen lo que se conoce como Salario Emocional, es decir, todas aquellas retribuciones que no son monetarias y que tienen como finalidad motivar a los trabajadores, así como mejorar el ambiente laboral y la productividad (10).

Por tanto, el reto pasa por crear unas condiciones y un ambiente de trabajo en el que las personas empleadas se sientan cómodas, valoradas y satisfechas, a la vez que se consigue que el entorno laboral se convierta en un agente promotor de salud. La salud laboral no solo debe importar al trabajador, porque cuando un empleado no está bien en el trabajo la empresa también va a sufrir las consecuencias: menor rendimiento, mayor presentismo laboral, más bajas laborales, etc.



2. PERSONA RESPONSABLE

El proyecto se desarrolla dentro del Vicerrectorado de Campus Saludable y Deporte de la Universidad. La persona responsable es el Vicerrector, Dr. D. Antonio Fernández Martínez, aunque no hubiese sido posible sin un gran equipo de trabajo:





3. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO

3.1. Objetivo general

Promocionar los hábitos saludables entre las personas trabajadoras de la universidad, como parte del salario emocional, principalmente orientado a aquellas cuyo trabajo obliga a que pasen la mayor parte de su jornada laboral de forma sedentaria: el personal de administración y servicios.

3.2. Objetivos específicos:

- Incentivar la práctica de actividad física regular como herramienta de salud
- Promocionar y posibilitar hábitos de consumo más respetuosos, sostenible y saludables.
- Facilitar el acceso a productos de temporada, ecológicos, de proximidad y de comercio justo.
- Informar sobre aspectos básicos de una alimentación sana y equilibrada.
- Evitar largos periodos de sedentarismos en el puesto de trabajo
- Formar sobre aspectos esenciales de higiene postural en relación con el puesto laboral
- Conseguir la adherencia a la práctica de actividad física y una alimentación sana y equilibrada
- Mejorar el clima laboral
- Disminuir la tasa de absentismo y presentismo laboral

3.3. Material e instalaciones:

- Instalaciones deportivas de la Universidad Pablo de Olavide
- Áreas verdes del campus
- Área de trabajo
- Edificios singulares de la universidad
- Redes sociales

3.4. Método

Desarrollo de actividades grupales, talleres y visitas temáticas, en el propio campus universitario, dentro de la jornada laboral y formando parte del salario emocional de las personas trabajadoras del personal de administración y servicios:

- Sesiones prácticas (30 minutos) al inicio y/o finalización de la jornada laboral
- Pequeñas pausas activas (10 minutos) en el propio puesto de trabajo
- Propuestas para facilitar el acceso a productos de temporada, ecológicos, de cercanía y de comercio justo, que promuevan hábitos alimentarios saludables: mercado agroecológico y servicio ecocaja.
- Actividades para incentivar una vida físicamente más activa: #RetosSaludables



- Actividades para informar y formar en una alimentación saludable: #UpoPíldorasSaludables
- Actividades específicas para incentivar el clima laboral: Excursiones por el campus. Subida a la Torre, Paseos Flora&Fauna, Plogging.
- Dinamización a través de las Redes Sociales (RRSS)

4. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS

4.1. PRESENTACIÓN

Programa: “X tu Salud, Muévete”

Difusión redes sociales



¿Trabajas en la #UPO? ¿Pasas mucho tiempo de forma sedentaria? 😞

Ahora puedes hacer #Deporte, en el #campusUPO, al aire libre y de forma gratuita, al inicio o al final de tu jornada laboral. ¡Apúntate!

Empezamos el 25 de octubre

entrenate.es/por-tu-salud-r...

#UPOsaludable #PAS

Cartel publicidad:

X tu Salud,
Muévete!



Videos promocionales:



X tu Salud,
Muévete!

4.2. ACTUACIONES REALIZADAS

- A. Sesiones prácticas de actividad física, estiramientos y relajación
- B. Mercado agroecológico “La Ilustración”
- C. UPO: Hacia un consumo + justo & + saludable
- D. Pausas activas saludables e higiene postural
- E. Los #RetosSaludables
- F. Las #UpoPíldorasSaludables
- G. Excursiones por el campus
- H. Dinamización en RRSS

A. Sesiones prácticas de actividad física, estiramientos y relajación

Sesiones semanales de 30 minutos, al comienzo o al final de la jornada laboral, de 8:00 a 8:30 y de 14:30 a 15:00 horas. Entrenamientos diseñados por un equipo de profesionales en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, adecuado para todo tipo de condición física y adaptada a cada persona. El programa se desarrolla al aire libre y en las instalaciones del campus, con sesiones de entrenamiento funcional, circuitos, pilates, estiramientos y relajación.



B. Mercado agro-ecológico “La Ilustración”

Esta actividad tiene como objetivo la promoción de hábitos de consumo más respetuosos, sostenibles y saludables. Este mercado se realiza mensualmente, en horario de mañana, y donde se disponen en el pasaje central de la universidad, 14 puestos con aceite, pan, carne, embutidos, quesos, cerveza, vino, dulces, chocolates, miel, verduras, papelería, textil, limpieza del hogar, frutas, hortalizas, legumbres, harinas, frutos secos y muchos más productos sanos, de calidad y de cercanía. Además, se realizan actividades complementarias en los laboratorios-cocinas del Área de Nutrición y Bromatología con productos de temporada del ecomercado, en colaboración



con diferentes entidades como la Asociación de Dietistas Nutricionistas Universitarios (ADINU).



C. UPO: Hacia un consumo + justo & + saludable

Actividad colaborativa con una empresa de inserción social sin ánimo de lucro para impulsar un consumo más justo y saludable entre los miembros de la comunidad universitaria, concienciando sobre la importancia de la economía circular y del reciclaje, facilitando así mismo el acceso a productos ecológicos de proximidad. Consta de tres acciones: saludable, sostenible y social.

1ª acción: "Por una alimentación saludable y sostenible" Servicio EcoCaja, facilitando la compra y recogida de alimentos ecológicos, de proximidad y ecológicos.



2ª acción: "Por un uso responsable de nuestra ropa: Recicla +" (Recogida masiva reciclaje textil).

3ª acción: "Talleres de alimentación saludable", consistente en diferentes charlas temáticas, visitas guiadas a la ecofinca y talleres de cocinado.



D. Pausas activas saludables e higiene postural

Un equipo de profesionales de la Unidad de Prevención y Salud visitan de forma periódica las diferentes unidades administrativas para impartir formación en higiene postural y técnicas de relajación.

Además, se realizan pausas activas guiadas en la propia unidad de trabajo, para evitar los largos periodos de inactividad y mejorar el mantenimiento de una buena postura durante el desarrollo de las actividades profesionales. También se entrenan técnicas para hacer frente a situaciones estresantes.



X tu Salud,
Muévete!



E. Los #RetosSaludables

Los #RetosSaludables son propuestas de actividad física que buscan motivar y guiar a la persona trabajadora en la adquisición de mejores hábitos de vida de una manera fácil y divertida, buscando que sean físicamente más activas en sus actividades diarias fuera del centro de trabajo. Se incentiva la participación premiando una mayor implicación en los diferentes retos.

Aunque está dirigido a las personas del programa “X tu Salud, Muévete”, se abre a toda la comunidad universitaria a través de las redes sociales.

Vídeo promocional #RetosSaludables:



X tu Salud,
Muévete!



#RetoSaludable: Aumentar el número de pasos diarios



Pablo de Olavide  @pablodeolavide · Nov 24, 2021

..

 Comienza la campaña de [#RetosSaludables](#) del Programa Reentrénate: Muévete + 

Objetivo: aumentar el número de pasos diarios o el NEAT 

Duración: 2 semanas (hasta 8-dic).

¡Únete al reto enviando un correo con tus datos a info@entrenate.es!

 youtube.com/watch?v=8BIWEy...





#RetoSaludable: Gestión del Tiempo en puesto de trabajo



Pablo de Olavide  @pablodeolavide · Feb 7

...

¡No tengo tiempo! ¿Cuántas veces te ha robado esta frase la oportunidad de hacer algo que quieres o necesitas? Aprende a gestionar tu tiempo. Participa en el 2º reto del Programa "Por tu Salud, Reentrénate"

 Hasta el jueves 10/2 a las 12:30h.

+ info: entrenate.es/2o-reto-saluda...



Segundo #RETOsaludable "NO tengo tiempo"

¡NO TENGO TIEMPO!

¿Cuántas veces nos ha robado esta dichosa frase la oportunidad de hacer algo que queremos o necesitamos?

Yo me paso el día repitiéndola como un mantra, corriendo de aquí para allá, sin poder atender aspectos tan fundamentales como ¿cómo me siento? o ¿qué necesito?

El tiempo, o más bien, lo que hacemos con nuestro tiempo, va a definir irremediamente nuestras vidas y nuestra salud, por ello, y aunque parezca imposible cambiar aspectos de nuestra vida para «sacar tiempo» o encontrar pequeños oasis de escucharte a ti mismo/a es posible.

En este sentido, te proponemos un nuevo #RetoSaludable con el objetivo de realizar una tan buena gestión de tus tareas, que puedas disfrutar cada pequeño hito conseguido, de un respiro para ti. Esta técnica se llama POMODORO.

2º RETO: GESTIÓN DEL TIEMPO A TRAVÉS DEL MÉTODO POMODORO

- **Objetivo:** mejorar la concentración y la gestión del tiempo en el trabajo para poder tener pequeños periodos de descanso.
- **Comienzo:** Jueves 27-Ene.
- **Final:** Jueves 10-Feb (hasta las 12:30h).
- **Qué necesito:** un ordenador y unos auriculares.
- **Qué tengo que hacer:** muy fácil, escoge algún día de esta semana para probar al menos 4 períodos de enfoque (pomodoros 25') y en las pausas de 5' sigue nuestros descansos guiados. Al finalizar el ciclo de 4 pomodoros, tendrás un Long Break de 15', simplemente haznos llegar tus sensaciones al respecto para que nos conste que has participado y sepamos sobre tu experiencia.
- **Qué puedo conseguir si participo:** a parte de atesorar una nueva experiencia y de los inherentes beneficios que puede aportar la técnica, entre todas las personas participantes sortearemos 3 cestas de verdura y fruta ecológica de temporada.



#RetoSaludable: Integrar pequeños cambios saludables en el día a día



Pablo de Olavide @pablodeolavide · May 13

¡Ya está aquí el segundo #RetosSaludable de #reentérate UPO!

● Bingo saludable:

👉 Con el objetivo de integrar pequeños cambios saludables en nuestro día a día.

🕒 Duración: hasta el miércoles 18 de mayo

Info e inscripción ➡ info@reentenate.es

#comunidadUPO @campussaludable



Premios para las personas ganadoras del sorteo del tercer Reto Saludable



#RetoSaludable: Parquemanía. Se anima a conocer y disfrutar de los fantásticos parques de la ciudad como espacio de ocio y autocuidado.



Pablo de Olavide ✓
@pablodeolavide



🔔 ¡Último **#RetoSaludable** de la temporada:
Parquemanía 🌳!

🟢 En este último reto te animamos a conocer y disfrutar de los fantásticos parques de la ciudad como espacio de ocio y autocuidado.

🕒 Duración: del 6 al 12 de junio.

Infórmate aquí ➡ entrenate.es/parquemaniaweb/
[#comunidadUPO](https://twitter.com/comunidadUPO)

false

#RetoSaludable PARQUEMANÍA

En este último reto te animamos a conocer y disfrutar de los fantásticos parques de la ciudad como espacio de ocio y autocuidado.

El reto será muy sencillo pero estamos seguras de que te revertirá muchos más beneficios de los que piensas. Ya se ha constatado médicamente que la falta de contacto con la naturaleza (conocido como Trastorno por déficit de naturaleza) es un gran problema de nuestra generación que acusan desde niños hasta adultos mayores, es por ello, que queremos que visites las zonas verdes de tu ciudad como espacio de naturaleza urbana más a la mano y experimentes lo que en otros lugares del planeta ya han denominado como "baños de bosque", simples paseos (caminando o trotando) disfrutando de la contemplación en silencio.

Tras la realización de estos paseos, solo tendrás que escanear un código QR situado en alguna de las puertas de cada parque.

Te proponemos la visita de 4 grandes masas arbóreas de Sevilla y alrededores para esta experiencia:

- Parque de María Luisa.
- Parque de Los Pinos (Montequinto).
- Parque Infanta Elena (Sevilla Este).
- Parque Amate.

La duración del reto será de una semana: desde el lunes 6 hasta el domingo 12 de junio.

Para participar en el reto, solo tendrás que seguir estos 3 pasos:

PASO 1
Visita alguno de los 4 parques propuestos y realiza un paseo o recorrido de al menos 20 minutos (ya sea caminando, corriendo o combinando ambas modalidades).

PASO 2
Dirígete al punto de registro de ese parque (imágenes de la derecha) y busca una pequeña pegatina con un código QR y el nombre del reto "PARQUEMANÍA".

PASO 3
Al escanear el código QR te redirigirá a una web donde podrás registrar tu participación a través de un breve formulario (nombre, correo corporativo y distancia recorrida) y entrarás en el sorteo de un libro que creemos te ayudará a tomar conciencia sobre alimentación, sostenibilidad y vida activa. Cada parque tendrá un premio diferente, así que trata de visitarlos todos :)

EL RETO FINALIZA EN

00 DAYS	00 HOURS	00 MINUTES	00 SECONDS
------------	-------------	---------------	---------------

PARQUE DE LOS PINOS: PUERTA DE AVDA. DE LOS PINOS.

PARQUE INFANTA ELENA: PUERTA JUNTO A LA FED. AND. DE TENIS

PARQUE DE MARÍA LUISA: PUERTA DE GTA. DE LOS MARINEROS.

PARQUE AMATE: PUERTA DE LA ROMERÍA, JUNTO AL KIOSKO PARQUE AMATE.



Premios a las personas con una mayor implicación en los #RetosSaludables

 **Antonio Ferdz-Martz** @ferdz_martz · Apr 21
Enhorabuena a Rosario Navarro (Charl), ganadora de un nuevo #RetoSaludable 🏆 + 🥕 en colaboración con @entrenate



Pablo de Olavide and 2 others



F. Las #UpoPíldorasSaludables

En esta actividad del programa “X tu Salud, Muévete”, el objetivo es informar y forma en hábitos alimentarios saludables, aprovechando cada edición para relacionarlos con situaciones específicas del grupo.

Cada semana las personas participantes recibían una #upopíldorasaludable consistente en una breve charla informativa al finalizar las sesiones de ejercicio físico, se le entregaba una infografía sobre el contenido y se publicaba en redes sociales.

Ejemplo de infografías:

ALIMENTACIÓN Y OSTEOPOROSIS

¿Cómo prevenirla o mejorarla?

VITAMINA D Y CALCIO
Exposición solar diaria para un buen aporte de vitamina D, además de consumir alimentos ricos en vitamina D y calcio como huevos, pescados azules, frutos secos o lácteos.

PROTEÍNAS
Una ingesta proteica adecuada es fundamental para una buena salud ósea. Añadir suficiente proteína en las comidas: carnes, legumbres, pescados, huevos, lácteos o frutos secos.

AZÚCAR Y GRASAS TRANS
Evitar productos ultra procesados con altos contenido en azúcar y grasas trans: como bollería industrial, fritos o chucherías.

FIBRA
Consumo de frutas y verduras a diario que nos aportan vitaminas y minerales, además de carbohidratos integrales que nos aporten suficiente fibra.

ACTIVIDAD FÍSICA
La práctica regular de ejercicio físico ayuda a prevenir la osteoporosis. Aumenta la fuerza muscular, mejora el tejido óseo y disminuye el riesgo de fracturas.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL DEPORTE Y DEPORTE SALUDABLE

HUEVOS Y COLESTEROL

No comas tantos huevos que se va a subir tu colesterol....

MITO

- El colesterol dietético tiene un bajo impacto sobre el colesterol sanguíneo.
- El propio organismo se encarga de regular los niveles.
- El aumento del colesterol sanguíneo viene dado por el consumo de grasas saturadas e hidrogenadas.

PROPIEDADES DEL HUEVO

- Bajo aporte calórico (75 kcal/unidad)
- Alto contenido proteico: 12 gr/100g
- Rico en vitaminas y en minerales
- Aporte de colesterol de 200 mg/unidad
- Rico en de grasas saludables (principalmente monoinsaturadas).
- Contiene nutrientes que ayudan a mejorar la memoria y previene la aparición de cataratas.

Recomendación de consumo a la semana:
3 - 5 huevos.

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL COLESTEROL

TIPS PARA REALIZAR UNA BUENA COMPRA

- Prioriza alimentos naturales o que cuenten con pocos ingredientes.
- Planifica el menú antes de ir a comprar para evitar productos innecesarios.
- "Cero azúcares añadidos" no significa que el producto no contenga azúcar.
- No te dejes engañar por los términos "Light", "Sin aceite de palma".
- El azúcar tiene varios sinónimos cómo:

El orden en el que aparecen los ingredientes indican la presencia de los mismos de mayor a menor.

Ingredientes: Aceite comestible de palma, avellanas (2.5%), azúcar desgranado (7.4%), leche desnatada en polvo (6.6%), suero lácteo en polvo, emulgente: lecitinas (soja), vainillina.

X tu Salud,
Muévete!



1º Temporada de #upopíldorassaludables: **Mitos relacionados con una alimentación saludable**

Contenidos:

- ¿Qué sabes de las calorías?
- ¿Has escuchado alguna vez que comer fruta por la noche engorda?
- El exceso de comida en Navidad
- El colesterol
- La alimentación antes y después de la práctica deportiva
- Consejos para una buena compra
- Pequeños hábitos que para ayudarte a conseguir una alimentación sana y saludable

deportesupo @deportesupo · Dec 16, 2021
¿Has escuchado alguna vez que comer #fruta por la noche engorda? Es un mito, nos hablan sobre ello Raquel y Ana en la #upopíldorasaludable de esta semana 🙌🥰 @pablodeolavide



2º Temporada de #upopíldorassaludables: **Alimentación, ejercicios y hábitos nocivos**

Contenidos:

- La ingesta de alcohol
- ¿Qué sabes sobre los batidos de proteínas?
- Los suplementos dietéticos
- ¿Te preocupa tu físico?
- Llega el calor y con él las prisas por adelgazar
- ¿Sabemos realmente lo que son las grasas?
- Snacks saludables

X tu Salud,
Muévete!



deportesupo @deportesupo · Jul 21

Constantemente hablamos de grasa e intentamos huir de ellas. ¿Pero realmente sabes qué son las grasas? y ¿para qué sirven? Para ello os dejamos este video donde, además, nuestros nutricionistas dejan algunos consejos. #upopíldorasaludable @fundacionupo @pablodeolavide



3º Temporada de #upopíldorasaludables: La alimentación en la menopausia

Contenidos:

- Vitaminas y minerales esenciales en la menopausia
- Alimentación y osteoporosis: ¿Cómo mejorar o prevenir la osteoporosis?
- Sobrepeso y obesidad en la menopausia: ¿Incremento de peso y menopausia van siempre de la mano?
- Práctica física y alimentación en la menopausia: La práctica física y la alimentación: tus mejores aliados en la menopausia.
- Enfermedades cardiovasculares: consumo de huevo y mitos
- Hipertensión: el 50% de las mujeres desarrolla hipertensión arterial en la menopausia
- Hormonas: En esta etapa se produce una disminución de los estrógenos ¿Cómo podemos aumentarlos?
- Descanso: cómo favorecer el descanso mediante la alimentación

X tu Salud,
Muévete!



G. Excursiones por el campus

Actividades específicas para incentivar la mejora del clima laboral, las interrelaciones personales y que invitan a ser físicamente más activas, ayudando a la adquisición de hábitos saludables.

Mensualmente se programa una actividad, principalmente en el propio campus de la universidad, aprovechando los recursos que ofrece: lagunas, pinares, edificios característicos, etc.

Además de practicar ejercicio, se persigue principalmente generar espacios de convivencia entre personas que, aun trabajando en la misma universidad, sólo se conocen a través del teléfono o correos electrónicos. Estas actividades facilitan posteriormente un clima laboral mucho más favorable.

Ejemplo de actividades realizadas:

Subidas a la Torre Pablo de Olavide. El campus de la universidad cuenta con una infraestructura singular, una torre de 68 metros de altura que antiguamente era un depósito de agua. Actualmente está restaurada y se permite su visita.

La actividad consiste en subir a la torre realizando pausas para hacer ejercicio físico en diferentes plantas.



Paseos por el campus: Conoce la flora y fauna del campus

El objetivo es aprovechar los recursos del campus para incentivar la práctica deportiva. Son salidas de 90 minutos aproximadamente a las zonas verdes del campus. En esta actividad, realizada en colaboración con el Campus de Excelencia Internacional de Medio Ambiente, Biodiversidad y Cambio Global (CEI CamBio) de la Universidad Pablo de Olavide. Las personas participantes conocen la flora y la fauna presentes mientras disfrutan de un paseo agradable.



*X tu Salud,
Muévete!*



Plogging por el campus. Esta actividad consiste en combinar la práctica deportiva (carrera o caminata) con el cuidado del medioambiente. Dentro del programa “X tu Salud, Muévete”, esta actividad se desarrolla caminando y alrededor de todas las zonas verdes con las que cuenta el campus.



H. Dinamización a través de RRSS

Para tener una comunicación más directa y poder seguir transmitiendo contenido de interés para los/as participantes del Programa, se creó un grupo privado de Facebook y un grupo de Telegram, ambos previa firma de la aceptación de la cláusula de privacidad y totalmente voluntarios.

A través de estos dos canales, realizamos una labor de dinamización con contenido sobre entrenamiento, alimentación, resolución de dudas de salud, etc.



X tu Salud,
Muévete!



Recetas de desayuno



OS DEJO IDEAS DE MEDIAS MAÑANAS SALUDABLES:

1. Fruta de temporada con una infusión o café (sin azúcar).
2. Frutos secos crudos o tostados con un yogur natural.
3. Sándwich integral con rucula y humus y tomatitos cherrys.
4. Encurtidos y queso fresco.

Post creado para las redes sociales del programa fomentando una mejor alimentación

X tu Salud,
Muévete!



5. IMPLICACIÓN Y SINERGIAS DE LOS DIFERENTES SECTORES

Para el desarrollo del programa “**X tu Salud, Muévete**”, han colaborado las siguientes áreas y unidades de la Universidad:

- Vicerrectorado de Campus Saludable y Deporte
- Dirección General de Deportes
- Servicio de Deportes de la Universidad
- Gerencia de la Universidad
- Delegación del Rector para el Campus Sostenible
- Unidad de Prevención y Salud Laboral
- Unidad de Comunicación de la Fundación Universidad Pablo de Olavide
- Facultad de Ciencias Experimentales (Grado en Nutrición y Dietética)
- Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Campus de Excelencia Internacional de Medio Ambiente, Biodiversidad y Cambio Global -CEI CamBio-



6. DESCRIPCIÓN DE LA INCORPORACIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y EQUIDAD

El proyecto “X tu Salud, Muévete” está concebido para mejorar la calidad de vida y bienestar de una parte importante de trabajadores de la universidad que pasan la mayor parte de la jornada laboral de forma sedentaria: el personal técnico, de gestión y de administración y servicios (PTGAS).

Este colectivo está formado por 349 personas, 232 mujeres (media de edad 48.9) y 117 hombres (media de edad de 46.2 años). Por tanto, dos tercios de las personas trabajadoras son mujeres.

Como sabemos, el sedentarismo y la inactividad física es uno de los principales problemas de salud. Problemas que se agravan en el caso de las mujeres, ya que todavía dedican el doble de horas que los hombres a las tareas domésticas (7), restándole tiempo para la realización de actividades que puedan mejorar su calidad de vida y salud, como por ejemplo ejercicio físico (recordemos que las mujeres presentan una tasa de práctica deportiva de 9.4 puntos porcentuales inferior a los hombres). A lo que debemos sumar jornadas laborales sedentarias.

En este contexto, el proyecto parte de la idea de que el lugar de trabajo puede convertirse en un escenario estratégico y favorable para la promoción de la salud, principalmente en este colectivo, a través de la actividad física y el fomento de una alimentación equilibrada.

Desde el primer momento entendimos que era fundamental que todas las actividades pudieran desarrollarse dentro de la jornada laboral y en el propio lugar de trabajo, formando parte del Salario Emocional, para facilitar una mayor participación y evitando esas barreras (tareas domésticas, cuidados de hijos/as o personas dependientes, etc.) que, en muchos casos, todavía limitan el acceso de la mujer a la práctica deportiva u otras actividades que redundan positivamente en su salud y bienestar.

Las actividades desarrolladas fueron propuestas por equipos multidisciplinares, atendiendo a las características principales de las personas participantes y seleccionadas por éstas. Los contenidos relacionados con una alimentación saludable se adecuaron a sus necesidades y etapa vital.



7. EVALUACIÓN DE PROCESO Y DE RESULTADOS: METODOLOGÍA, INDICADORES Y EL IMPACTO SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN DIANA

7.1. Participación

En la Tabla 1 podemos observar la distribución por sexos del total del personal de administración y servicios con el que cuenta la universidad. Como podemos observar, casi dos tercios de la plantilla corresponde a mujeres, con una edad media ligeramente superior a los 48 años.

Tabla 1. Distribución por sexo y edad

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
Personal de Administración y Servicios	232 (66,48%)	117 (33,52%)	349 (100%)
Edad media (años)	48,82	47,56	48,42

En la siguiente tabla se recoge el número de personas trabajadoras que se apuntaron al programa en cada una de sus tres ediciones (Tabla 2) respecto del total de la plantilla de administración y servicios. Se observa que a lo largo de las tres temporadas ha ido incrementándose el número de participantes, pasando inicialmente del 27.51% (96 personas) a casi la mitad de la plantilla en la tercera temporada. Destacar igualmente la alta participación femenina, llegándose pasando del 33.62% inicial a más del 60% actual de la plantilla.

Tabla 2. Número y porcentaje de participantes respecto al total de la plantilla

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
1ª TEMPORADA	78 (33,62%)	18 (15,38%)	96 (27,51%)
2ª TEMPORADA	129 (55,60%)	27 (23,07%)	156 (44,70%)
3ª TEMPORADA	141 (60,77%)	33 (28,21%)	174 (49,86%)

En la tabla 3 se muestra la diferencia por sexos respecto al total de participantes en el programa. Como podemos observar, en las tres ediciones fueron las mujeres las que participaron en mayor medida, superando en las tres ediciones el 80% del total de personas apuntadas al programa. Tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres se observa un incremento en cada temporada, más ligero en el caso de las mujeres debido al alto porcentaje inicial.



Tabla 3. Número y porcentaje de participantes respecto al total de inscripciones en el programa

	MUJERES	HOMBRES	TOTAL
1ª TEMPORADA	78 (81,25%)	18 (18,75%)	96 (100%)
2ª TEMPORADA	129 (82,69%)	27 (17,31%)	156 (100%)
3ª TEMPORADA	141 (81,03%)	33 (18,97%)	174 (100%)

En la siguiente tabla podemos observar el porcentaje de asistencia respecto del total de actividades programadas en cada temporada (tabla 4). Teniendo en cuenta que las sesiones están incluidas en la jornada laboral y la diversidad de cada área, consideramos un porcentaje de asistencia bastante positiva, siendo superior en el caso de las mujeres en las tres temporadas.

Tabla 4. Porcentaje de asistencia al programa

	MUJERES	HOMBRES
1ª TEMPORADA	73,2%	58,0%
2ª TEMPORADA	68,4%	62,6%
3ª TEMPORADA	71,3%	64,2%

7.2. Valoraciones relacionadas con la mejora de la salud y condición física

Cantidad de actividad física semanal

La práctica regular de actividad física se relaciona con un estado de salud óptimo. De acuerdo con las directrices y recomendaciones de la OMS sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud en personas adultas de 18 a 64 años, se establece realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades física aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos a la semana.

En la tabla 5 podemos observar el número de actividades realizadas semanalmente. Para conseguir el objetivo establecido por la OMS, era necesario realizar como mínimo entre 3 y 4 actividades semanales de entre todas las propuestas.

Si observamos los resultados obtenidos, más del 88% de las mujeres lograron alcanzar este objetivo de actividad física mínima a la semana en las tres temporadas. En el caso



de los hombres es algo inferior pero también muy positivo. Cabe destacar que al finalizar la tercera temporada, en ambos casos, casi el 25% superaban las 5 actividades semanales, un gran indicador de adherencia a la práctica deportiva y los beneficios que para su salud reporta.

Tabla 5. Porcentaje de actividades semanales

Nº Actividades	MUJERES			HOMBRES		
	≤ 2	3-4	≥ 5	≤ 2	3-4	≥ 5
1ª TEMPORADA	12%	67%	21%	17%	58%	25%
2ª TEMPORADA	11%	69%	20%	19%	55%	26%
3ª TEMPORADA	9%	68%	23%	15%	61%	24%

Test de la caminata de 6 minutos

Para valorar de forma integrada la respuesta de los sistemas respiratorio, cardiovascular, metabólico, músculo esquelético y neurosensorial al programa de ejercicios se optó por un test de campo sencillo, que pudiera realizarse en grupo y que no requiera de aparatos de laboratorio, la **prueba de la caminata de 6 minutos** (a menudo abreviado como 6MWT —del inglés, six-minute walk test—). La integración funcional se analiza mediante la distancia máxima que un individuo puede recorrer durante un período de seis minutos caminando tan rápido como le sea posible.

Se considera una prueba fácil de realizar, bien tolerada, y que refleja muy bien las actividades de la vida diaria. Los resultados obtenidos fueron favorables, mostrando una mejora generalizada en todos los participantes. El promedio obtenido entre los metros acumulados entre el pretest y el postest se puede concluir que ha habido una mejora en 42.77 metros tras la intervención.

TEST	PROMEDIO EVALUACIÓN INICIAL	PROMEDIO EVALUACIÓN FINAL
6-minute Walk Test (6MWT)	657,96 metros	700,73 metros



8. CONTINUIDAD Y SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO PREVISTA PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS, Y LA FINANCIACIÓN ECONÓMICA CON LA QUE SE CUENTA PARA DESARROLLARLOS

El programa se está desarrollando desde el curso 2020-2021 hasta la actualidad, incrementándose cada año el número de participantes y el presupuesto que la universidad destina. El programa figura anualmente en el presupuesto ordinario del Vicerrectorado de Campus Saludable y Deporte, siendo aprobado en Consejo de Gobierno y el Consejo Social en los Presupuestos Generales de la Universidad.

*X tu Salud,
Muévete!*

CURSO ACADÉMICO	EJERCICIO ECONÓMICO	CUANTÍA
2020-2021 1º Edición Programa	2021	12.000 €
2021-2022 2º y 3º Edición	2022	15.000 €
2022-2023 4º y 5º Edición	2023	18.000 €

La sostenibilidad del programa, además, está garantizada desde la propia Gerencia de la Universidad al forma parte del conjunto de actividades que configuran el salario emocional del personal de administración y servicios.

Para el año 2024 se plantean dos grandes propuestas:

- Fortalecer el programa en colaboración con la **Red Internacional de Investigación en Actividad Física en el Entorno Laboral (RIIAFEL)**, un marco interdisciplinar para la generación de conocimiento y transferencia sobre el impacto de programas de actividad física en el lugar de trabajo, impulsado por el Consejo Superior de Deportes y donde colaboran varias universidades y empresas.
- Estudiar el efecto del programa “X tu Salud, Muévete” en la **satisfacción laboral** del personal de administración y servicios que participe y que esta variable es una de las más importantes relacionadas con el comportamiento organizacional y la calidad de vida. Se utilizará el cuestionario de satisfacción laboral desarrollado en la Universidad de Valencia S20/23 de Meliá y Peiró (1988).



9. PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL

“Por tu Salud, Muévete” es innovador en dos líneas fundamentales:

- Su enfoque
- El segmento de población.

El enfoque: Parte del Salario Emocional e incorporado en la jornada laboral

Las universidades, entendidas también como centros de trabajo, desarrollan políticas centradas en mejorar la calidad de vida y el bienestar de su personal trabajador. Además de lo establecido legalmente, cada vez se preocupan más por mejorar el clima laboral y por motivar al personal. Factores como la flexibilidad, promoción, posibilidades de conciliar la vida laboral y familiar o el trabajo en equipo son incluso más importantes que el propio salario. Todos estos aspectos, que constituyen lo que se conoce como salario emocional, mejoran el clima laboral y finalmente la productividad.

Se incluye como parte de ese salario emocional la salud y el bienestar de las personas trabajadoras, principalmente de aquellas que pasan más tiempo de forma sedentaria (personal de administración y servicios y mayoritariamente mujer). Se aprueba por Consejo de Gobierno que se haga como parte de su jornada laboral, trasladando un mensaje muy positivo, al preocuparse (la empresa) por su salud.

De esta forma la universidad está contribuyendo a que un segmento de la población, el que tiene más barreras para acceder a actividades que redundan positivamente en su salud y bienestar pueda beneficiarse de ello, además de reducir el impacto que el sedentarismo laboral tiene para su salud.

El segmento de población

El programa se dirige principalmente a un colectivo de la universidad, mujeres trabajadoras del sector administración y servicios, que ve afectado su estado de salud desde una doble perspectiva: la laboral y la personal.

Laboralmente sus jornadas suelen ser bastante sedentarias, normalmente frente a una pantalla de ordenador o atendiendo a los usuarios y en el ámbito personal no pueden dedicar mucho tiempo a realizar actividades, como el ejercicio físico, que redunden positivamente en su salud.

Estas dos situaciones predisponen a este colectivo a una mayor probabilidad de sufrir enfermedades relacionadas con su puesto laboral y/o impedir que puedan beneficiarse de los aspectos positivos de la práctica deportiva, en su triple vertiente: física, psicológica y social.

En este contexto el centro de trabajo se convierte en un aliado idóneo, como centro promotor de salud, para posibilitar que las mujeres mejoren su salud y bienestar.



10. INCLUSIÓN DE CRITERIOS DE SOSTENIBILIDAD Y RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA AGENDA 2030

El proyecto “X tu Salud, Muévete”, desde su concepción está vinculado con criterios de sostenibilidad y con el desarrollo de varios de los objetivos sostenibles de la agenda 2030.

Principales actividades vinculadas con criterios de sostenibilidad:

- Mercado agroecológico
- UPO: Hacia un consumo +justo & + saludable
- Plogging

El proyecto contribuye, de forma directa vinculados con los objetivos específicos propuestos, a la consecución de los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible:



- Incentivar la práctica de actividad física regular como herramienta de salud
- Informar sobre aspectos básicos de una alimentación sana y equilibrada

- Conseguir la adherencia a la práctica de actividad física y una alimentación sana y equilibrada
- Mejorar el clima laboral



- Evitar largos periodos de sedentarismos en el puesto de trabajo
- Formar sobre aspectos esenciales de higiene postural en relación con el puesto laboral
- Disminuir la tasa de absentismo y presentismo laboral

- Promocionar y posibilitar hábitos de consumo más respetuosos, sostenible y saludables
- Facilitar el acceso a productos de temporada, ecológicos, de proximidad y de comercio justo





BIBLIOGRAFÍA

1. Amaro-Gahete FJ, Sanchez-Delgado G, Alcantara JM, Martinez-Tellez B, Acosta FM, Merchan-Ramirez E, et al. Energy expenditure differences across lying, sitting, and standing positions in young healthy adults. PloS one. 2019;14(6):e0217029.
2. Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. British journal of sports medicine. 2009;43(1):1-2.
3. Mayo X, Del Villar F, Jiménez A. Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española. Fundación España Activa; 2017.
4. European Commission. Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity. European Commission. Brussels. 2018.
5. World Health Organization. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. Geneva: Word Health Organization. 2010.
6. Ministerio de Cultura y Deporte. Estadística 2020: Encuesta de hábitos deportivos en España 2020. España: Secretaría General Técnica, Subdirección General de Atención al ciudadano, Documentación y Publicaciones. Madrid: 2021.
7. Centro de Investigaciones Sociológicas. Barómetro de mayo 2017. Madrid; 2017. Estudio número 3175.
8. Gutiérrez-Bolaño EN, Bermúdez-Lugo M, Moreno-Chaparro J, Guzmán-Suárez OB. Estrategias de transformación en organizaciones saludables. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. 2019;17(3):394-401.
9. Jiménez Pérez H, de la Rosa Pérez D. Productividad y mercado de trabajo en España. Propuestas de mejora de la productividad a través del mercado laboral [Trabajo Fin de Grado]. Tenerife: Universidad de La Laguna, Repositorio Institucional; 2021.
10. Saldívar AKE, Moctezuma JAT. Salario emocional: una solución alternativa para la mejora del rendimiento laboral. NovaRua. 2020;12(20):72-89.