

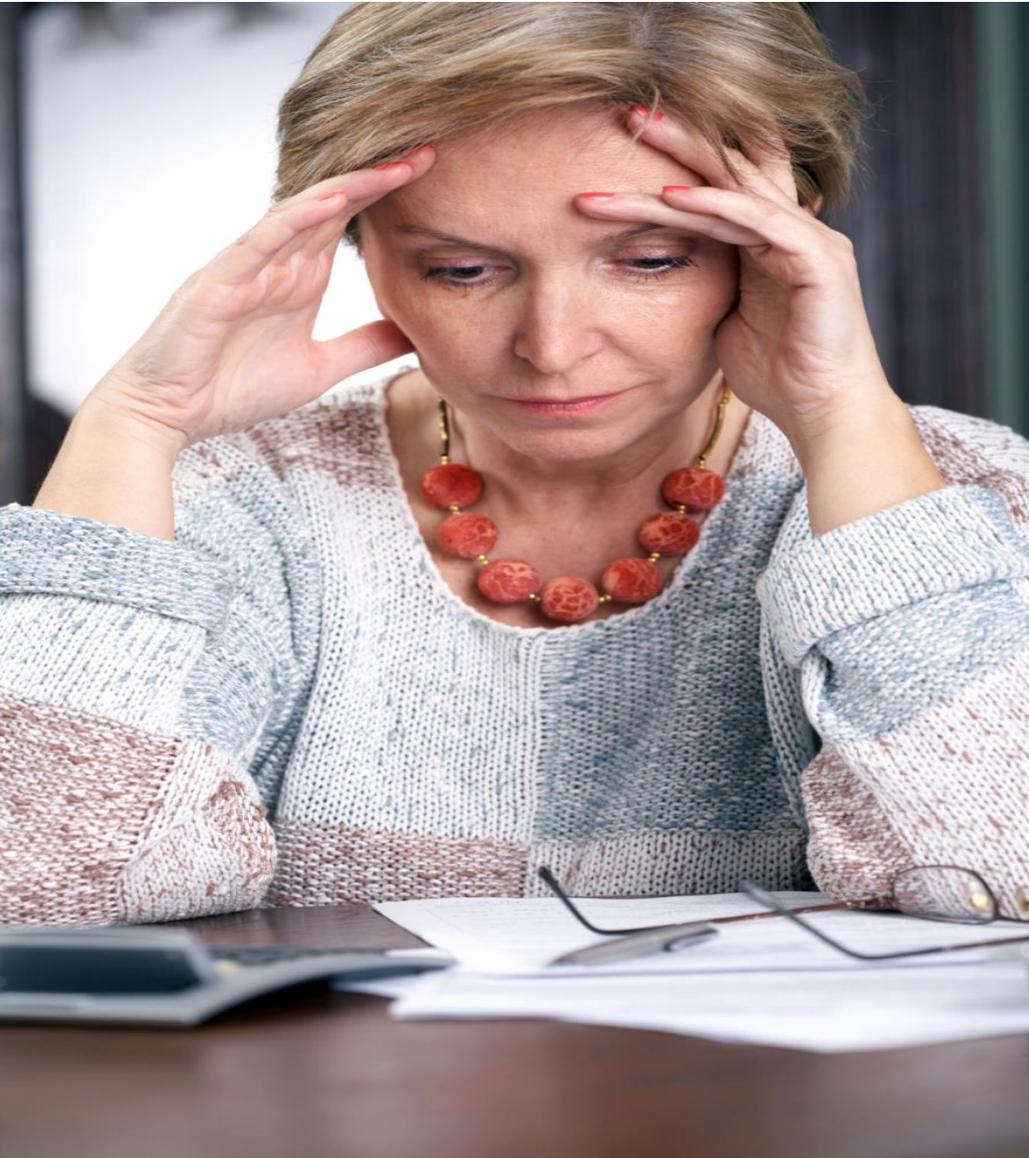


UAL ACTIVA PAS-PDI 2018:
ACTIVACIÓN INTEGRAL DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA



- **Título del proyecto: UAL-ACTIVA: programa de ejercicio físico individualizado para PAS y PDI.**
- **Director:** Antonio Jesús Casimiro Andújar.
- **Entrenadores personales:**
- Isabel Martín, Alba Hernández José Manuel Ayala, Andrés Baena, Mari Carmen Martínez, Pablo García, Alex Benavides, Elena Olías, Mabel Díaz, Juanfri Gutiérrez, Miguel Ángel Guerrero, José M^a Oliva, Álvaro Cara y Rafa Moyano





Objetivo de esta presentación

Hacer una reflexión sobre las vivencias en este proyecto y la transferencia hacia vuestra salud holística

LA VIDA RESUMIDA EN 4 ENVASES



1



2



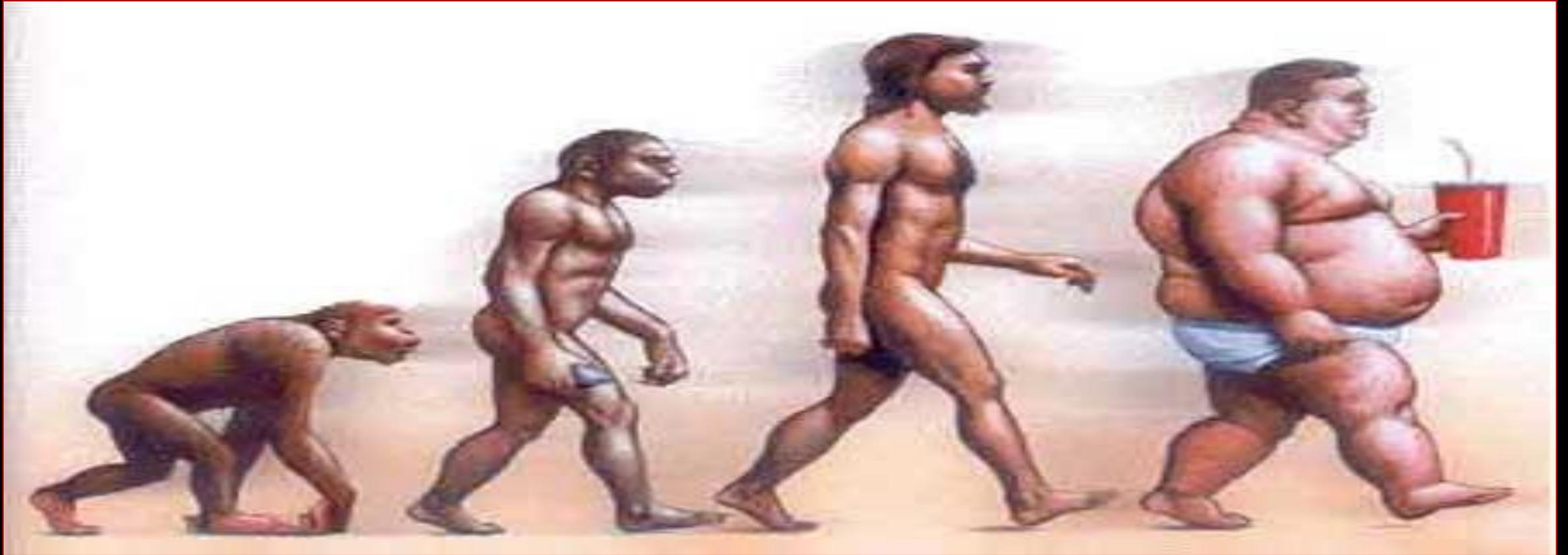
3



4

Mierda...ya estamos en el tercero

El mundo VIVÍA una epidemia llamada **sedentarismo**

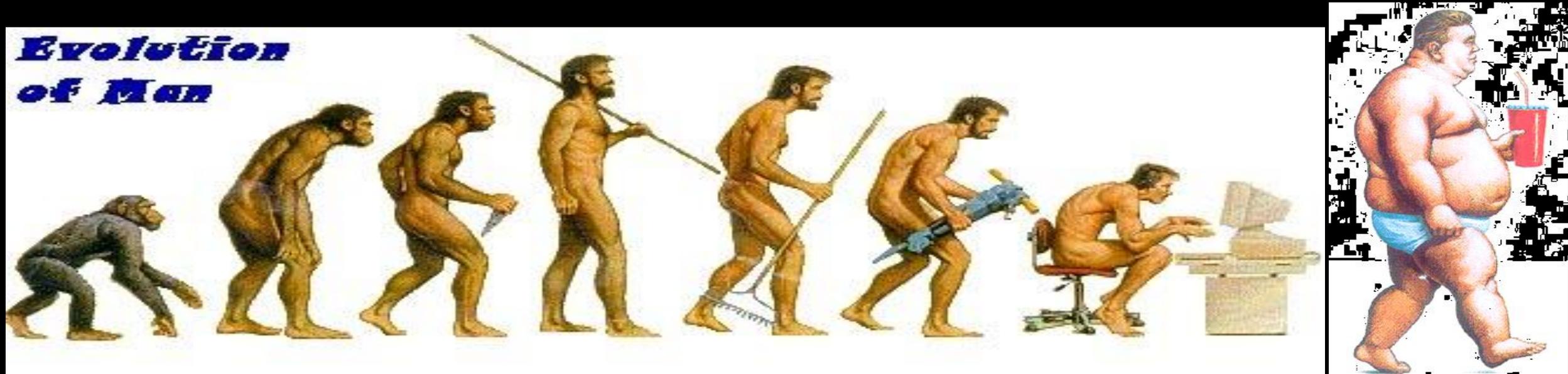


Actualmente, incremento de la práctica ...
pero no de la cultura física



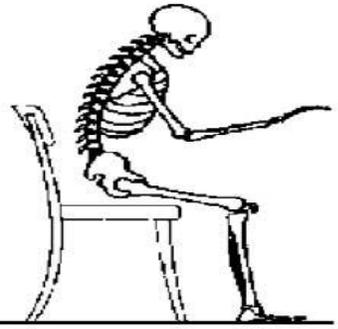
Nuestro organismo es una maquina básicamente *dinámica* (40%)

Pero vivimos una vida mayoritariamente estática. *Contranatura.*



“La mayoría de las enfermedades tienen su origen en 5 demasiados y 1 poco.”

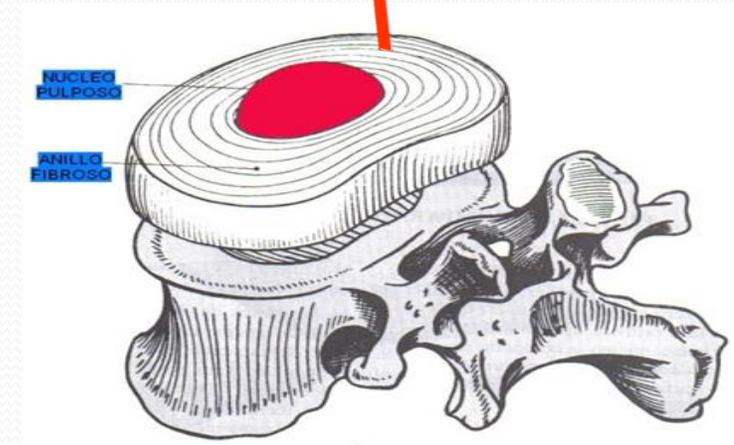
(M. Becerro)



Muchas horas sentad@ en la UAL



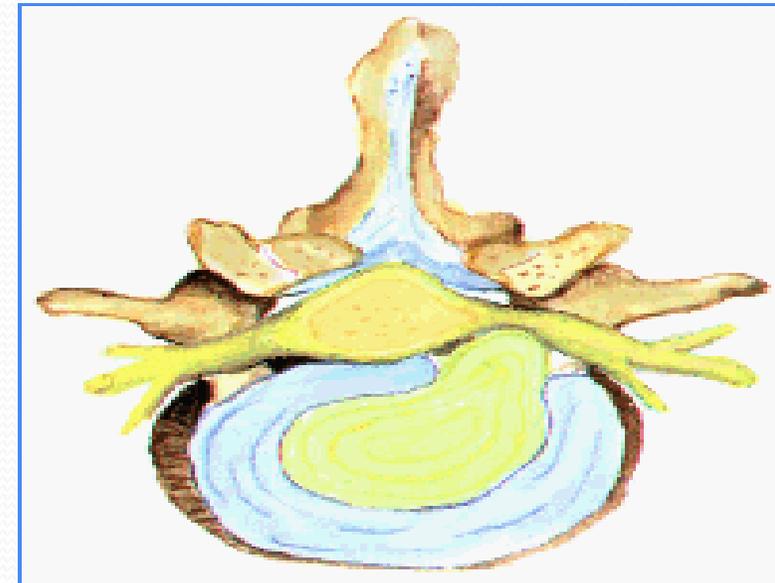
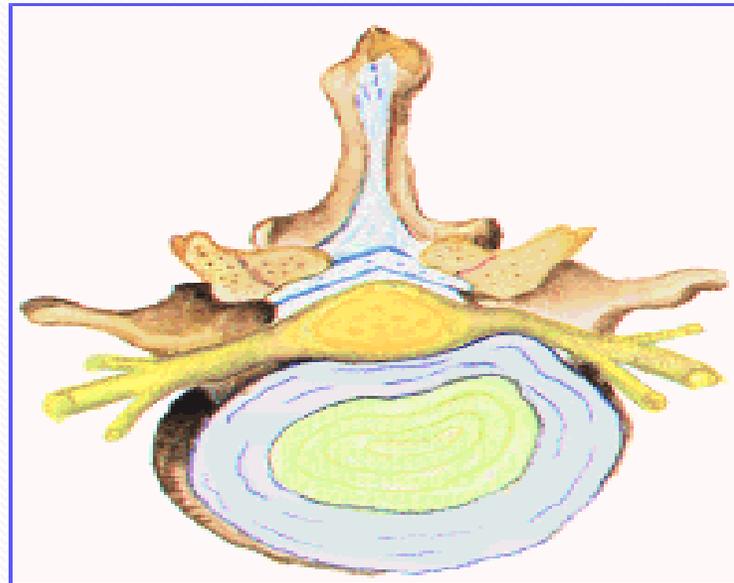
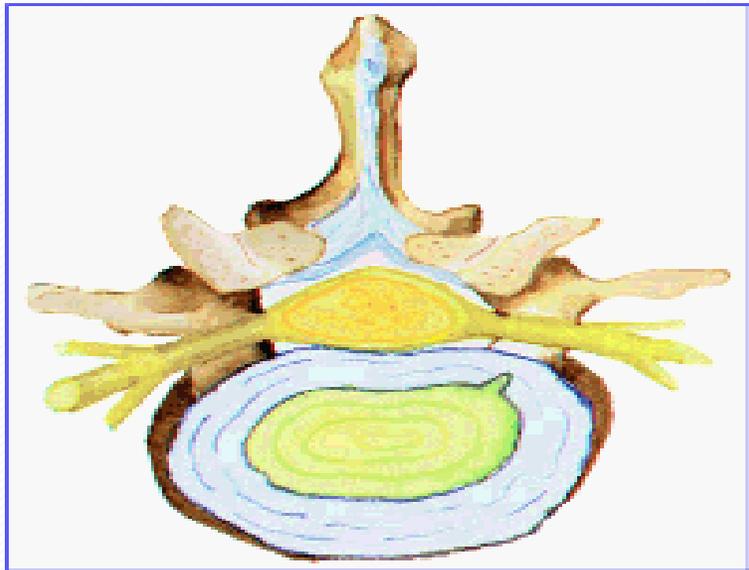
- Las toxinas permanecen en los discos.
- El disco comienza a degenerarse, perder flexibilidad y capacidad de amortiguación.



La osmosis (nutrición del disco y eliminación de impurezas) ocurre con cambios de presión, cuando la columna se mueve. Con periodos largos sin movimiento, la osmosis no puede llevarse a cabo.

La vida sedentaria y estresante conlleva alteraciones en los discos intervertebrales

Fisura, protusión y hernia discal



ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS



ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS



ESTRÉS

ESTRÉS

ESTRÉS

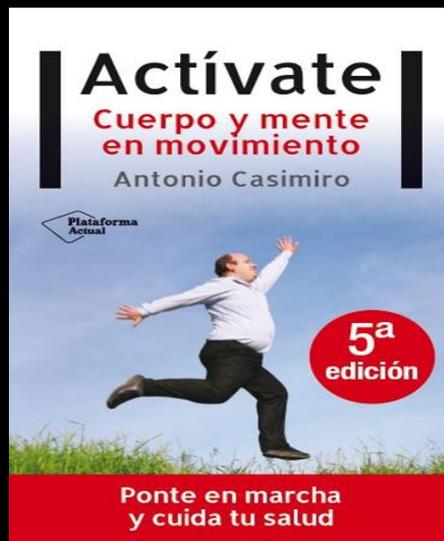
ESTRÉS

ESTRÉS

¿Conocen a alguna persona con estas características?

Corría muy rápido, pero sin tener claro el destino. Mi libertad se estaba eclipsando, atado a las cadenas del trabajo. Era esclavo del teléfono móvil...

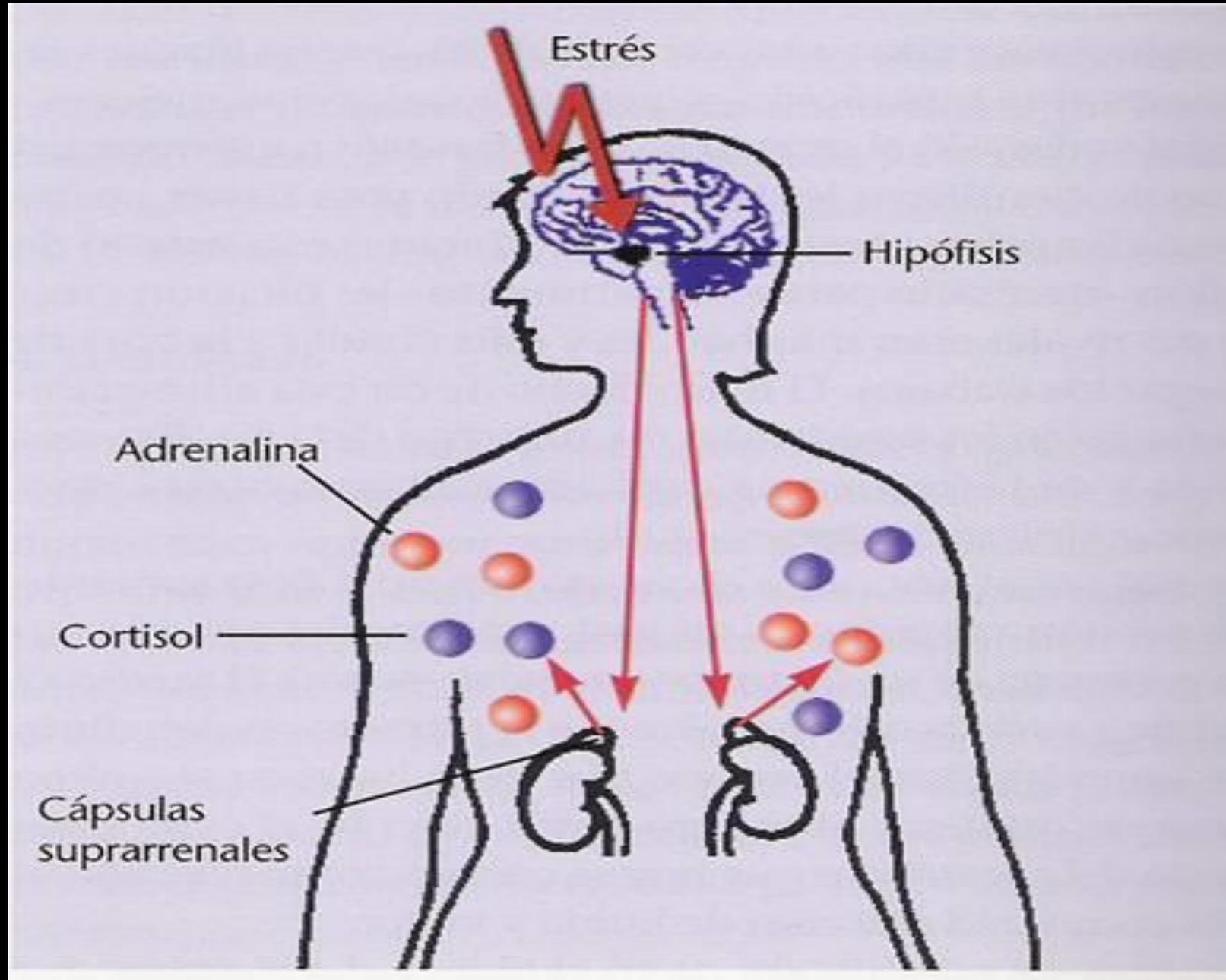
El aparente éxito exterior no se acompañaba de un éxito interior.

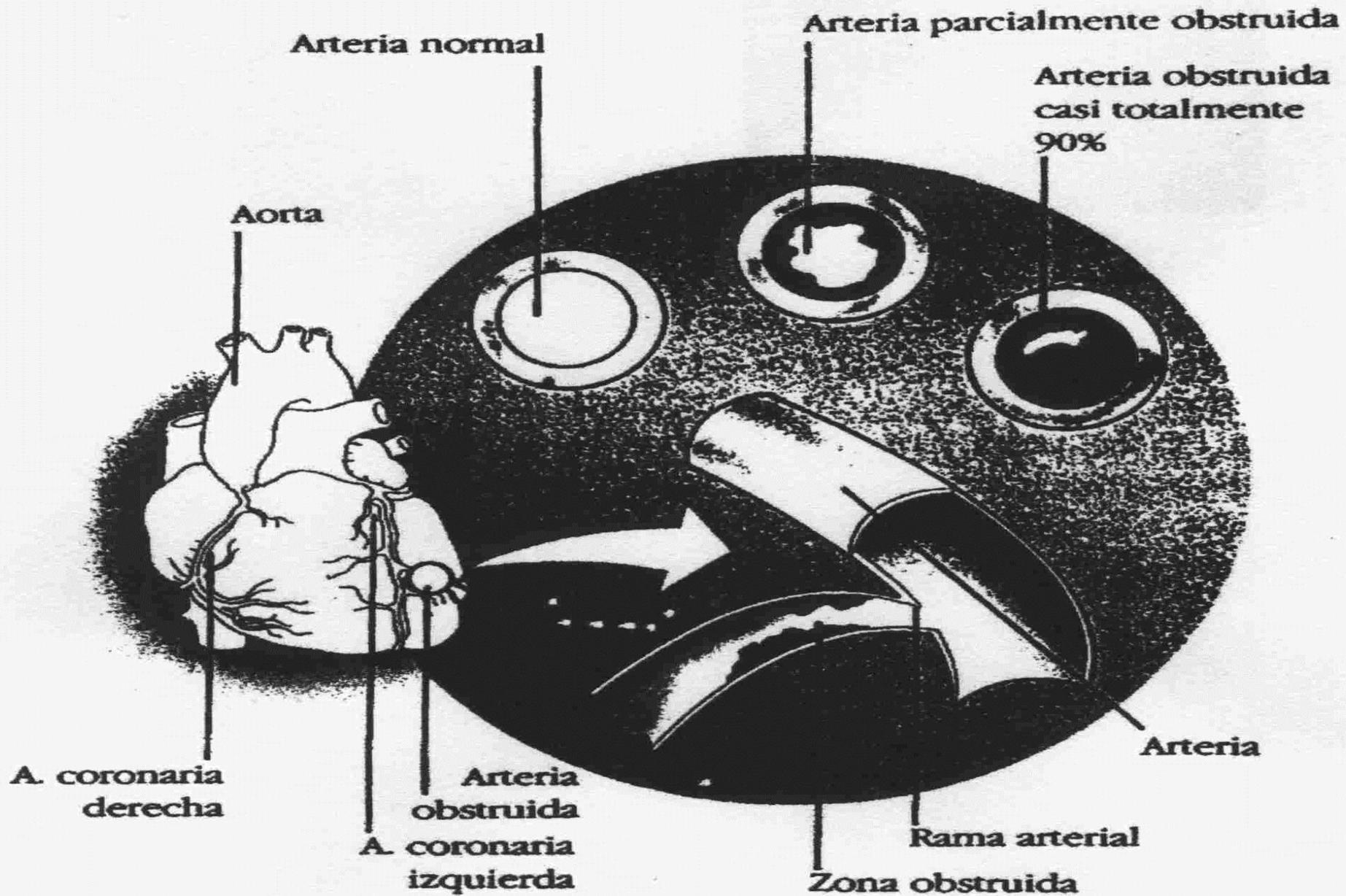


“¿De qué te sirve ser una persona famosa si tus hijos no te conocen?”

(Robin S. Sharma)

Nuestro Cuerpo Frente al Estrés





GESTIÓN DE LA ENERGÍA: 1-5



JOVEN:

- Tiempo: 5
- Dinero: 1
- Energía: 5

ADULTO:

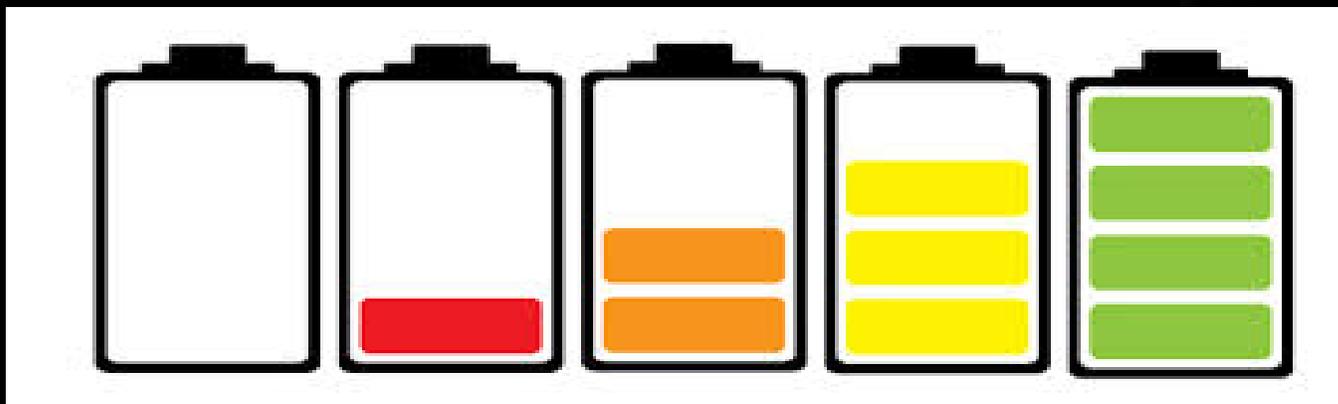
- Tiempo: 1
- Dinero: 4
- Energía: 4

MAYOR (no 3ª edad):

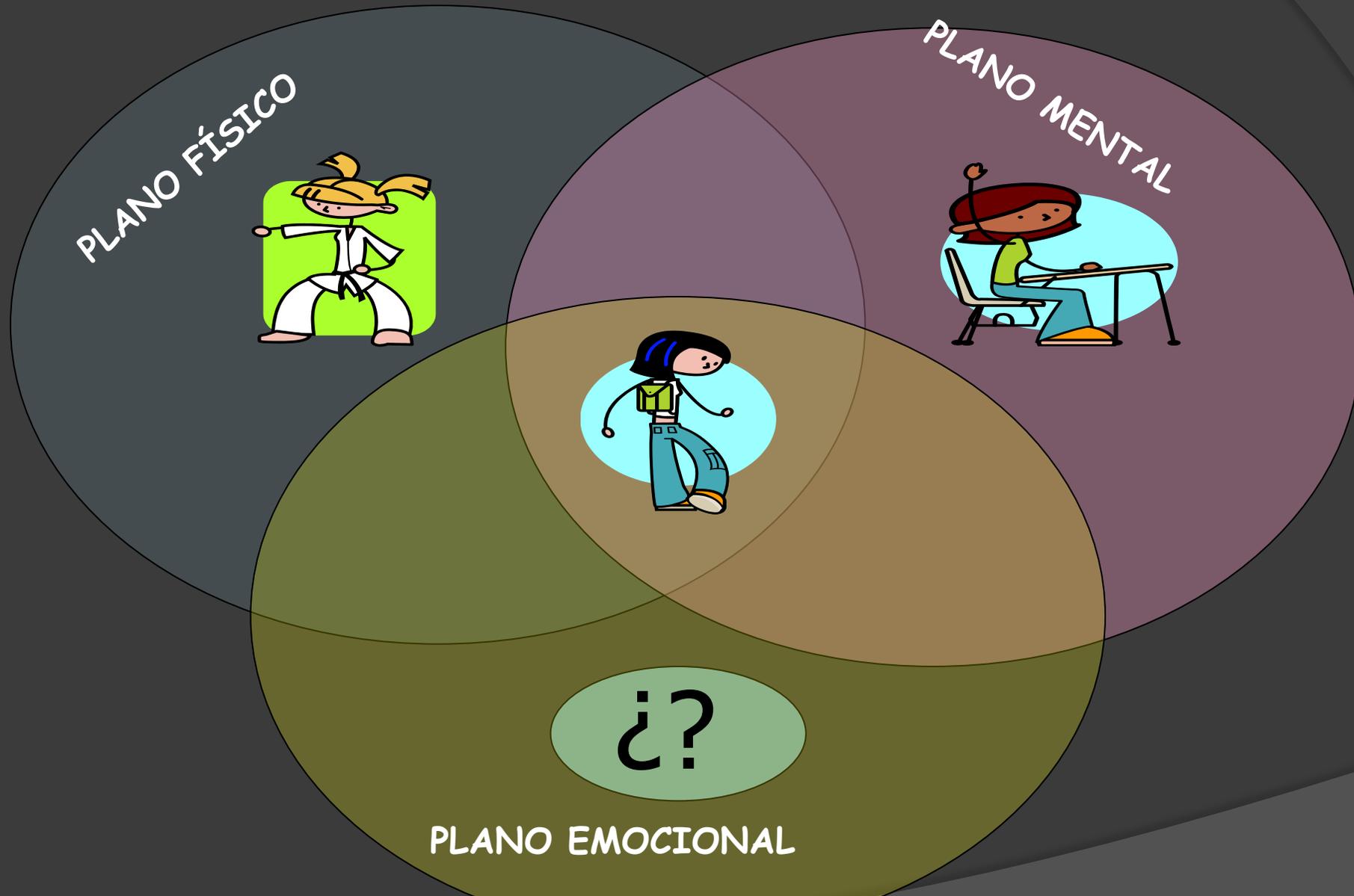
- Tiempo: 5
- Dinero: 5
- Energía: 1

La energía, no el tiempo, es nuestro recurso más preciado (habilidad para gastar y recuperar E).



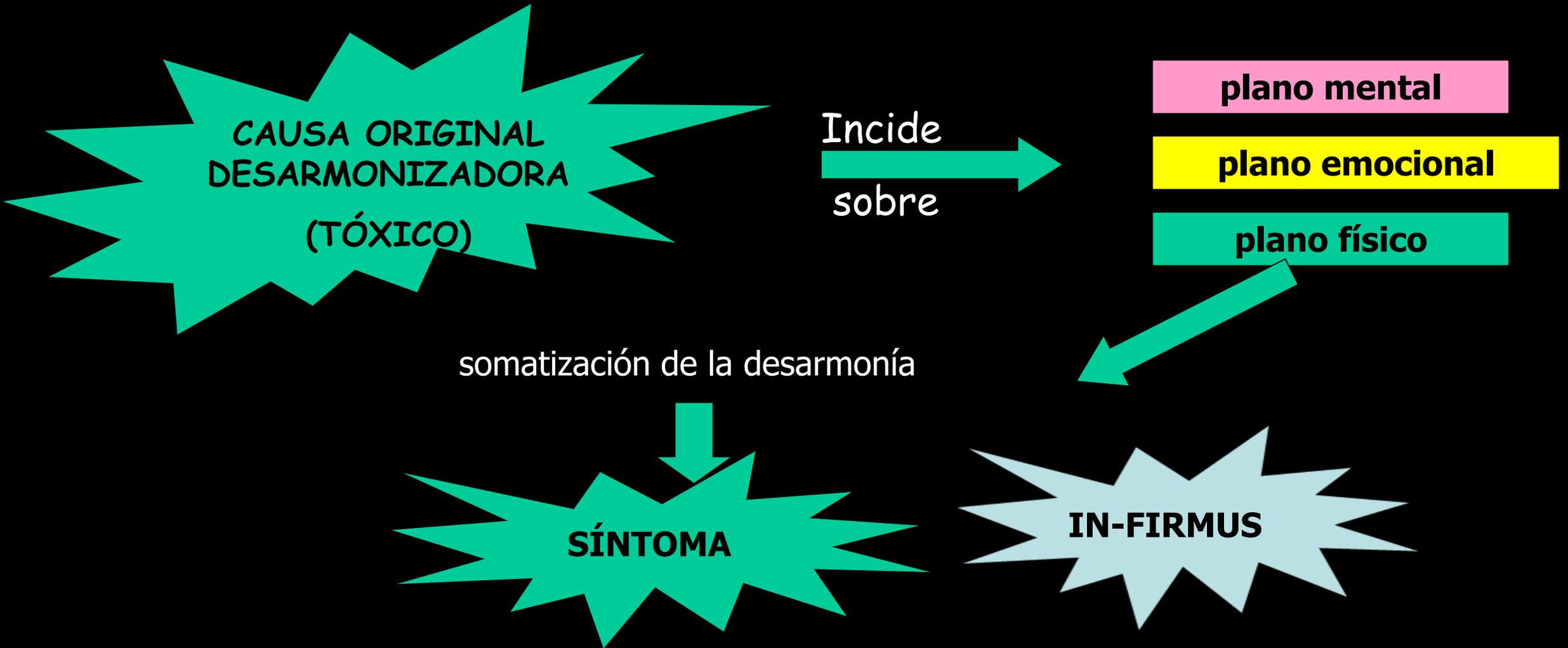


1. Físico: ENERGIZADO (fuerte, exhausto, flojo, ...)
2. Emocional: CONECTADO (irritable, apagado, feliz, ...)
3. Mental: ENFOCADO (descentrado, máximo potencial, ...)
4. Espiritual: ALINEADO (insatisfecho, escéptico, coherente, ...)



**SALUD HOLÍSTICA: equilibrio entre 3 planos: físico, emocional y mental.
BIENESTAR FÍSICO Y SERENIDAD INTERIOR**

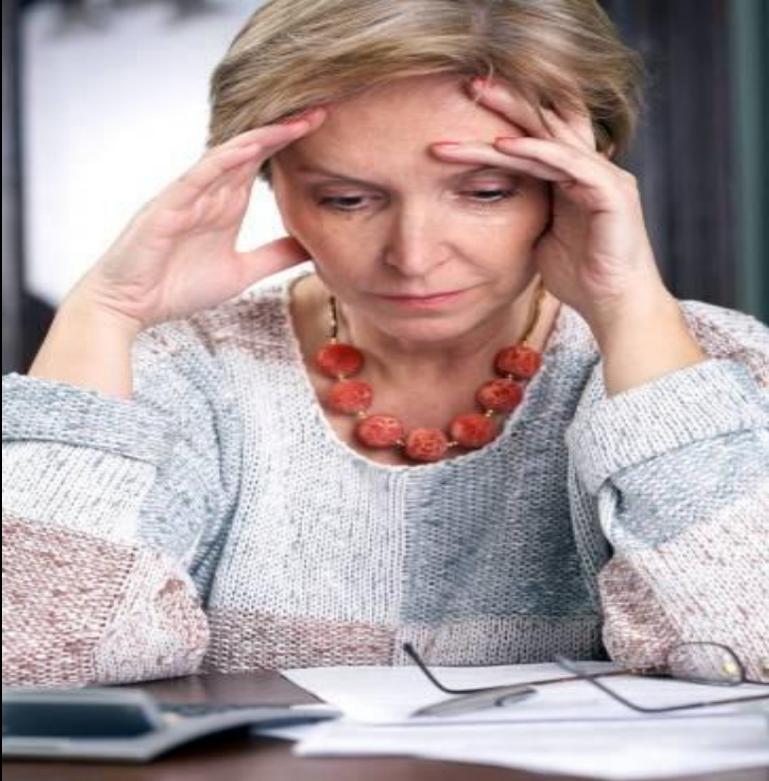
¿Por qué enfermamos?



“Todos deberíamos crear una *biología anticáncer* mediante una alimentación adecuada, ejercicio físico y bienestar psicológico, que refuerce las defensas naturales del organismo y nos permita afrontar esta enfermedad con éxito.” Servan-Schreiber



¡SÉ INTELIGENTE!



Son tantos los beneficios fisiológicos y psicológicos de la AF que podemos confirmar que *“la salud del adulto no sólo está en el plato sino también en el trato y en el zapato”*.



La actividad física tiene beneficios sobre las siguientes patologías:



¿ACTIVIDAD FÍSICA = FÁRMACOS?

■ ¿Qué ejercicio?

Ley del Shultz Arnoltd

Tipo (isométrico, aeróbico,...)

Factores dinámica esfuerzos

■ PREMISA ⇒

LO BUENO NO ES LA ACT. FÍSICA
EN SÍ,
SINO CÓMO SE LLEVA A EFECTO

YOGA



VODKA





•**SALUD:** La salud es una de las mayores preocupaciones en el momento actual por el aumento de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y del aparato locomotor; derivadas del sedentarismo, el estrés, el ocio tecnológico pasivo, la alimentación inadecuada, el consumo de tabaco, alcohol, medicamentos, etc....

•**ESTILO DE VIDA SALUDABLE:** El programa **UAL activa** nace con el objetivo de promocionar un estilo de vida Saludable para todos los miembros de la comunidad universitaria de la UAL.

UAL activa

NUEVO PROGRAMA PARA P.A.S y P.D.I

Si quieres mejorar tu forma física y siempre has querido tener un entrenador personal... ¡Esta es tu oportunidad! UAL deportes pone a tu disposición el programa UAL activa para mejorar tu calidad de vida: Un completo plan deportivo en cinco pasos:

DIAGNÓSTICO: Inicialmente se realiza una valoración del nivel de la actividad física, la condición física, la composición corporal, hábitos y el nivel de calidad de vida inicial de cada participante, para realizar así una planificación personalizada y adaptada.

PLANIFICACIÓN: Con el diagnóstico se establecen toda una serie de objetivos y pautas para la mejora del nivel físico y bienestar saludable; incluyendo la implantación de distintos hábitos de vida saludable (fomentando el uso de la bicicleta, por ejemplo).

PROGRAMACIÓN: Se lleva a cabo un programa físico individualizado para cada participante, con el asesoramiento, la programación y el seguimiento de un especialista en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Almería

SEGUIMIENTO: Cada participante se compromete a cumplir con el programa de actividades asignado. Parte de esta programación se llevará a cabo de forma presencial en las instalaciones deportivas de la UAL, con la guía y supervisión de un técnico asignado.

EVALUACIÓN: Finalizado el programa se realiza un informe personal con la evolución de cada participante, con la medidas, evolución y mejoras del nivel de actividad física, la condición física, la composición corporal y el nivel de calidad de vida.

UNA UNIVERSIDAD MÁS ACTIVA Y SALUDABLE



El Programa UAL activa se desarrolla en el primer semestre de 2018, de Enero a Julio.



El programa requiere ser titular de la tarjeta deportiva en su modalidad B. (PAS-PDI).

consulta la información completa en www.ual.es/deportes o visita el centro deportivo UAL.

NUUESTRO OBJETIVO EN UAL ACTIVA PAS-PDI 2018

- Diagnosticar el estilo de vida,
- favorecer el incremento de la actividad física,
- mejorar la condición física-salud, la composición corporal y la calidad de vida de los profesionales de la Universidad de Almería.



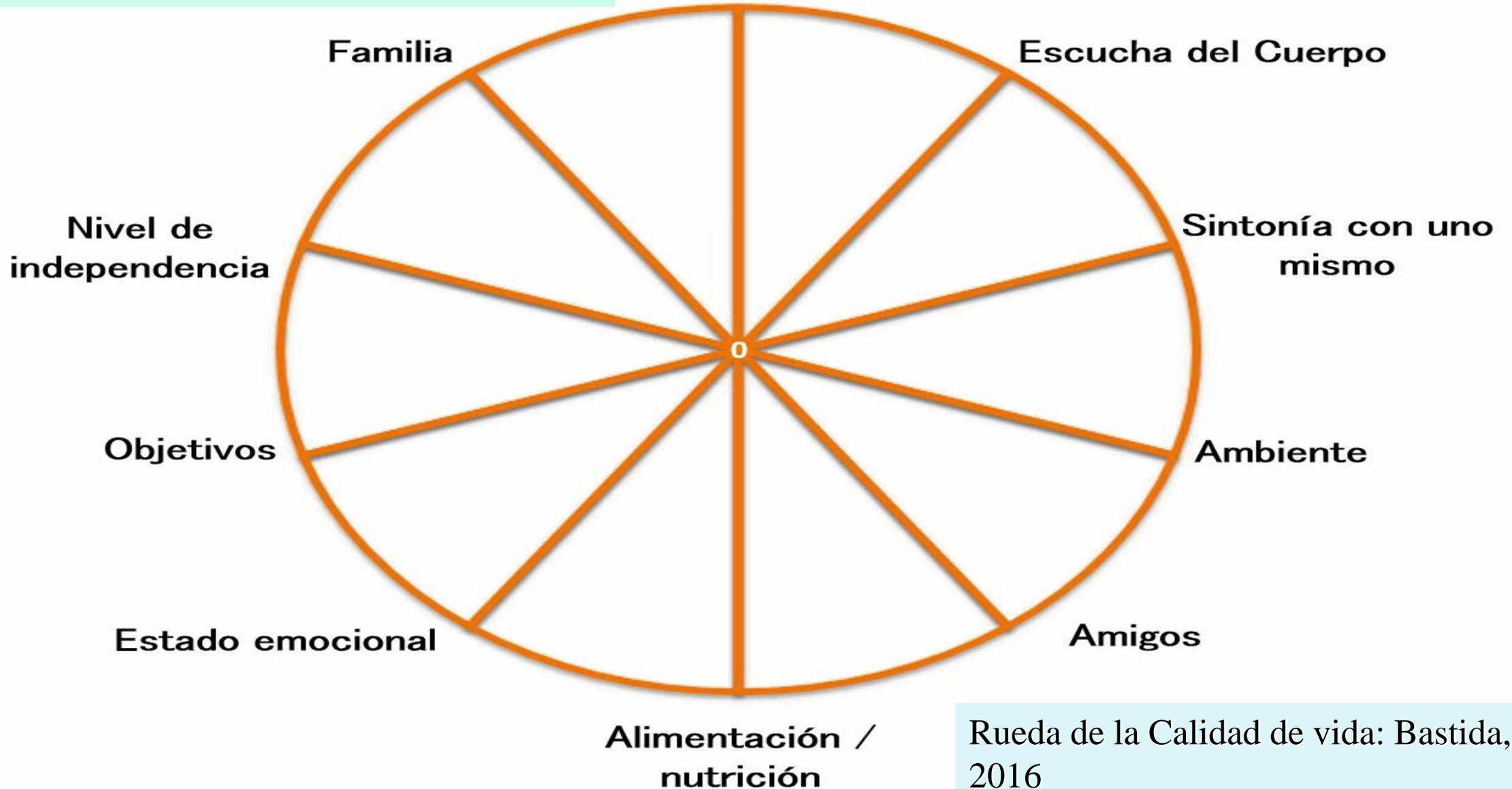
ENTREVISTA INICIAL

Nombre:	Edad:
Profesión:	
Funciones diarias en su trabajo:	
Método de transporte:	
Nivel de estrés percibido:	
Hijos/nietos:	
Horas/calidad sueño:	
Tipo de alimentación habitual:	
Dolores/lesiones actuales:	
Dolores/lesiones previas:	
Intervenciones quirúrgicas:	
Indica si toma medicación habitualmente y para qué	
Ejercicio físico/deporte actual:	

DIAGNÓSTICO INICIAL ¿De dónde partimos?

Grado de satisfacción actual:

Ejercicio
10



Rueda de la Calidad de vida: Bastida,
2016

Dimensiones	Ítems
<i>Alimentación</i>	4. Como al menos 3 raciones de pescado a la semana
	12. Tomo abundantes frutas y verduras
	19. Bebo entre dos y tres litros de agua al día
	25. Soy de poco comer. Suelo dejar un poco en el plato
	29. No soy muy aficionado a la carne
	31. Evito comer bollería, chocolatinas o patatas fritas
<i>Actividad física</i>	2. En mi tiempo libre intento tener una vida activa
	11. Practico deporte habitualmente
	13. Me doy largos paseos
<i>Descanso</i>	3. Duermo al menos 8 horas al día
	10. Me suelo despertar descansado y con energía
<i>Trabajo cognitivo</i>	1. Soy un apasionado de la lectura
	8. Escribo un diario o ejercito mi mente con juegos y pasatiempos
	24. Hablo varios idiomas o toco un instrumento musical
<i>Estado emocional</i>	20. Practico meditación, mindfulness o relajación
	21. Disfruto de aficiones que me mantienen ilusionado y activo
	22. En mi día a día me río o pasos buenos ratos con frecuencia
	27. Con frecuencia me doy cuenta de que soy afortunado
	30. Encuentro que mi vida tiene un significado
<i>Iniciativa</i>	7. Me involucro en nuevos proyectos con facilidad
	9. Me interesa aprender cosas nuevas
	14. Disfruto apuntándome a cursos o talleres
	28. Me considero una persona curiosa o creativa
<i>Relaciones sociales</i>	6. Vivo en familia o me siento acompañado
	15. Suelo hacer las principales comidas acompañado
	26. Participo en muchas reuniones sociales o familiares
<i>Estilo de vida</i>	5. Tengo una vida con poco estrés
	16. Llevo una vida tranquila y pausada
	17. Actualmente no fumo
	18. Tomo alcohol de forma ocasional

CONTRATO DEL PROGRAMA DE COACHING “ACTIVACIÓN INTEGRAL”

NOMBRE:

Me comprometo a realizar un programa de ENTRENAMIENTO orientado a la salud durante el primer semestre del año 2018, realizando al menos tres sesiones de actividad física semanales, junto a otros hábitos saludables que mejoren mi estilo de vida.

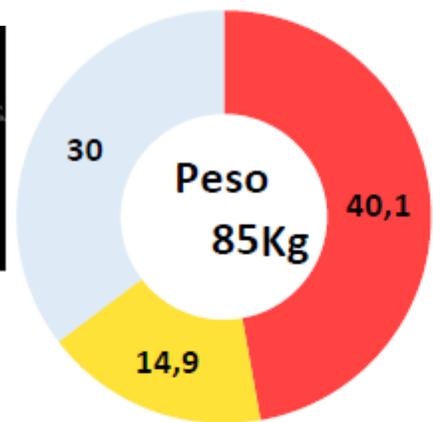
Tras entrevistarme con mi coach y hacer un diagnóstico inicial de mi estado de salud y condición física, voy a entrenar un día a la semana presencialmente con él/ella, mientras los otros 2 días me comprometo a realizar lo que me planifique. Además, intentaré mejorar otros parámetros que mejoren mi salud holística: un estilo de vida físicamente activo, nutrición saludable, reducción de hábitos nocivos (tabaco, alcohol, ...), potenciar las relaciones sociales y familiares, incluir hábitos culturales (leer un buen libro, ir al teatro, ...), descansar correctamente, respirar y relajarme de forma adecuada,

También me comprometo a hacer la valoración final (junio/julio) para verificar los posibles cambios en mi estado de salud y condición física.

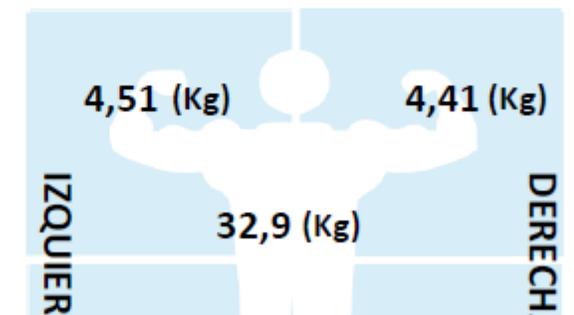
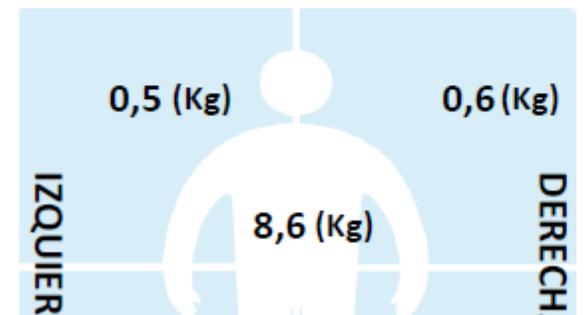
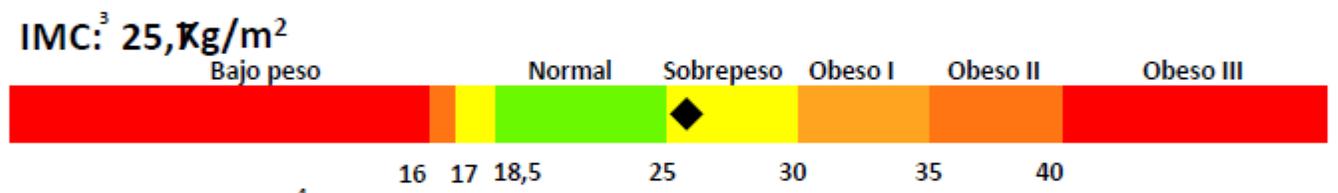
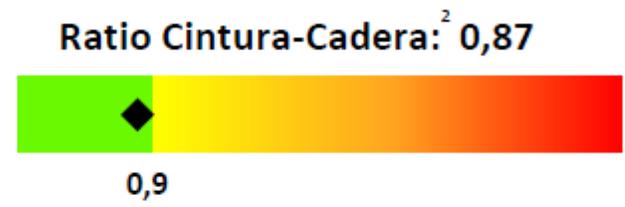
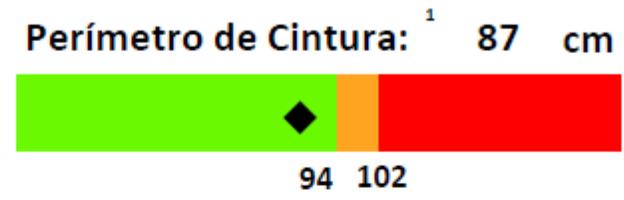
Los principales objetivos (medibles, específicos, alcanzables, ...) que me planteo en este programa UAL activa son:



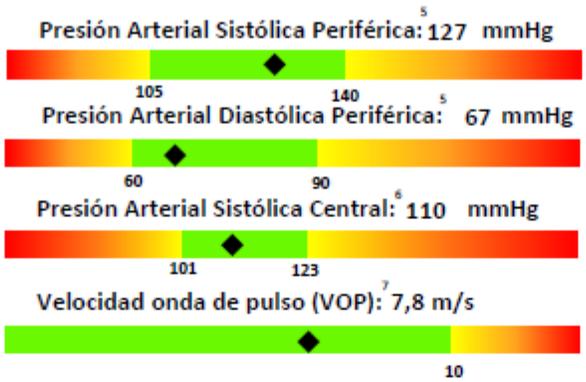
COMPOSICIÓN CORPORAL



■ Masa Muscular (Kg) ■ Masa Grasa (Kg) ■ Otros (Kg)



SALUD ARTERIAL



Edad Vascular



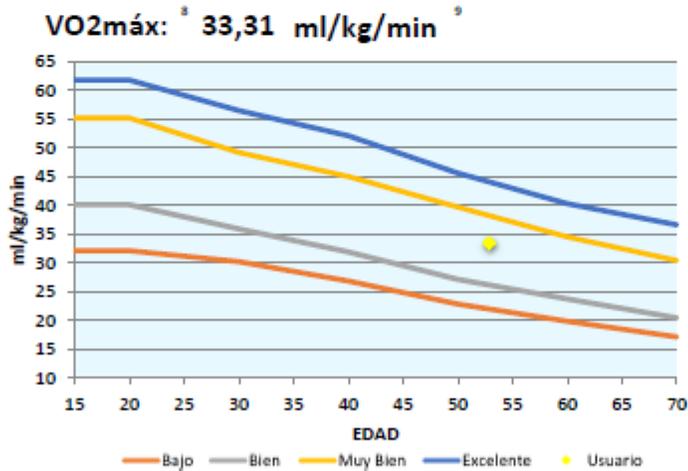
Sus vasos sanguíneos son más jóvenes que usted

⁵World Health Organization. (2013). A global brief on hypertension.

⁶Int J Angiol. (2010). Winter, 19(4). 132-4.

⁷Estadella, C. et al (2010). Hipertensión y Riesgo Vascular, 27(5). 203-10.

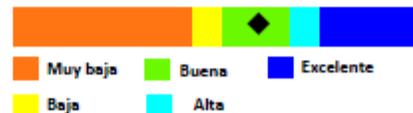
CONDICIÓN FÍSICA



FC de Reposo ¹⁰



Fuerza de Prensaión Manual ¹¹



⁸Kaminsky, L. A., et al. (2015). In Mayo Clinic Proceedings, 90 (11), 1515-23.

PLAN DE ACTUACIÓN

1) **Valorar** el estado de salud, nivel de AF y CF, composición corporal y calidad de vida de I@s profesionales interesados (PAS y PDI).

2) Llevar a cabo un **programa de intervención** individualizada con asesoramiento y seguimiento, además de un proceso de coaching de activación integral

3) Realizar un entrenamiento presencial con tu PT y 2 entrenos por libre planificados por tu coach

4) Lanzar **retos** semanales o mensuales para favorecer un estilo de vida saludable (por ejemplo, favorecer el desplazamiento activo a la UAL, reuniones o llamadas de tfno andando por el campus, fines de semana activos, ejercicios compensatorios en el puesto de trabajo, ...)

5) **Valoración post-intervención** para cuantificar los progresos obtenidos

Actuación integral en vuestro bienestar general, con intervención en tres planos fundamentales:

fórmula ADN





Nombre ↑

Propietario

	Atención respiración 10 minutos (1).m4a	yo
	CONSENTIMIENTO INFORMADO UAL ACTIVA 18 (1).docx	yo
	CONTRATO COACHING UAL activa 18.doc	Isa Martín Fuentes
	cuestionarios Healthy UAL.xlsx	yo
	Ejercicios CORE.doc	yo
	Ejercicios CORE.doc	yo
	ENTREVISTA INICIAL.docx	yo
	INSCRIPCIÓN UALACTIVA PAS-PDI (respuestas).xlsx	yo
	Manual de Operaciones Healthy UAL SIMPLE.docx	yo
	munideporte.docx	yo
	Reunión inicial Dic 17.docx	Isa Martín Fuentes
	Rueda de la calidad de vida UAL Activa 17-18 ok.docx	Isa Martín Fuentes



UAL ACTIVA 2018

PAS/PDI

SESIÓN TIPO

Microciclo:

Semana:

Sesión:

EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	RECUPERACIÓN	REPRES. GRÁFICA
5' con bicicleta estática y movilidad articular				
Aducción de hombro con elástico	3	8	2'	
Elevación de rodilla en cajón	3	8	2'	
5' andando en cinta				

PLAN BICI_UAL

4) Lanzar **retos** semanales o mensuales para favorecer un estilo de vida saludable (por ejemplo, favorecer el desplazamiento activo a la UAL, reuniones o llamadas de tño andando por el campus, fines de semana activos, ejercicios compensatorios en el puesto de trabajo, ...)



¿QUÉ OS GUSTARÍA HACER?



Rotación cervical en sedestación



Retracción escapular en sedestación



Cat-camel en sedestación



Movilidad de cadera en bipedestación



Flexo-extensión de tobillo en bipedestación



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

TRABAJO COMPENSATORIO EN TU PUESTO DE TRABAJO 1



Estiramiento psoas ilíaco bipedestación



Abducción-aducción con resistencia en sedestación



Flexión-extensión de tronco en sedestación



Tracción axial en sedestación



Estiramiento piramidal en bipedestación



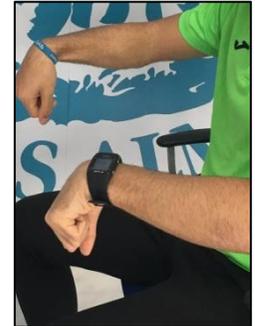
Doble mentón en sedestación



Circunducción hombros atrás



Cat-camel en bipedestación



Circunducción de muñeca



Sentadilla



TRABAJO COMPENSATORIO EN TU PUESTO DE TRABAJO 2



Extensión de rodilla en sedestación



Manguito rotador en sedestación



Estiramiento esternocleidomastoideo



Estiramiento pectoral en sedestación



Estiramiento Isquiosurales en sedestación



TU COMPROMISO

Firmar un contrato de compromiso con tu coach de CAFD

Llevar a cabo el programa de entrenamiento individualizado, asistiendo al menos 1 vez por semana al centro deportivo de la UAL

Asistir las otras 2 sesiones semanales por libre

Hacer la valoración inicial y final que te indique tu PT

NUESTRO COMPROMISO

Profesionales y estudiantes cualificados y formados

Seriedad, rigor y seguimiento personalizado

EMPRESA SALUDABLE





Dirigido a sus alumnos y trabajadores 25/01/2018

La Universidad de Almería crea un programa contra el sedentarismo

La Universidad de Almería ha creado el programa "UAL Activa" para luchar contra el sedentarismo. El objetivo es fomentar la salud y la actividad física entre los profesores y alumnos del campus, con programas de entrenamiento personalizados.



Esta iniciativa pionera dentro del ámbito universitario pretende activar a todos los componentes del campus almeriense. Se lleva a cabo desde este mes de enero y se extenderá hasta junio. Tiene una doble vertiente, ya que está dirigida tanto al Personal de Administración y Servicios (PAS) y al Personal Docente e Investigador (PDI), de una forma más específica, como al alumnado, de una forma más general, entendiendo que los alumnos llevan a cabo una vida más activa.

Los promotores del proyecto son Antonio Casimiro Andújar y Enrique García Artero, quienes han puesto en marcha "UAL Activa" junto con el Grupo del Grupo de Investigación CTS 1024 Sport Research Group. Los estudiantes del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte ejercerán de entrenadores. A medida que vaya avanzando el proyecto, los investigadores realizarán un estudio específico y clínico a todo el profesorado, que evaluará cómo ha mejorado su salud y su condición física gracias al ejercicio, además de ofrecerles un programa de entrenamiento personalizado y gratuito. La única condición para poder formar parte de este programa es ser titular de la Tarjeta Deportiva Plus.

"UAL Activa" surge de una experiencia piloto previa que se llevó a cabo el curso pasado entre los alumnos de tercero del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, a través de una asignatura impartida por Antonio Casimiro. Cada uno de los 57 estudiantes tenía que activar de manera integral a otros tantos alumnos sedentarios de la UAL y lo lograron. Vista la buena respuesta que se obtuvo, y una vez que se ha comprobado que este tipo de acciones encajan en los objetivos del Servicio de Deportes, basados en la promoción de la salud, se ha decidido avanzar y tener un mayor alcance.

Pedro Núñez (director del Servicio de Deportes) aseguró que "esta iniciativa es un paso más en el posicionamiento que queremos tener dentro de la vida universitaria. Este nuevo programa deportivo supone un nuevo reto y toda una innovación dentro de las líneas de trabajo que venimos desarrollando para ofrecer y convencer a toda la comunidad universitaria de la importancia de encontrar el hueco necesario para combatir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida. Ojalá tenga una gran repercusión".

REFERENTE EN ESPAÑA Y ...

Club de los técnicos
regístrate y participa

Empresas del deporte

Formación

Documentación

Deportistas 76
Importante apoyo institucional para España se mueve



INICIO

UAL DEPORTES ▾

ACTIVIDADES

FORMACIÓN

COMPETICIONES ▾

INSTALACIONES

AGENDA

FAQ

Buscador...



UAL DEPORTES

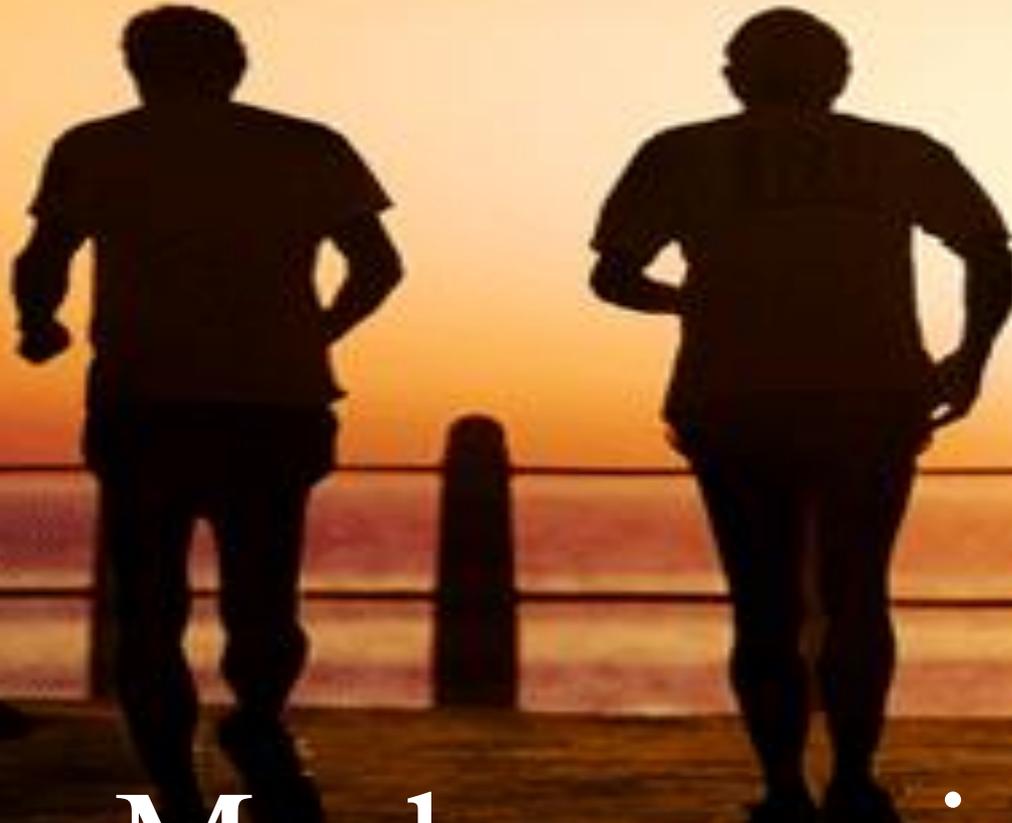
UAL ACTIVA



UAL ACTIVA PARA ESTUDIANTES



Actívate



Muchas gracias

www.activatelavida.com

(casimiro@ual.es)