



# un proyecto pionero a nivel internacional

Son evidentes los numerosos efectos positivos del ejercicio físico controlado para la mejora de la calidad de vida, verdadera preocupación social y sanitaria. Se pretende que todos los miembros de la Universidad de Almería -UAL-, conozcan las principales estrategias para la promoción de un estilo de vida saludable frente al sedentarismo y el incremento de las “enfermedades hipocinéticas”.

La UAL continúa con la trayectoria iniciada hace tres años, momento en el que el Servicio de Deportes, junto al área de Educación Física y el grupo de investigación Sport Research CTS 1024, emprenden una lucha contra los hábitos sedentarios en la comunidad universitaria. Esta alianza, enfocada a la promoción de la salud laboral, ofrece actualmente un programa de activación físico-deportiva mediante el que todo trabajador, sea Personal de Administración y Servicio (PAS) o Personal Docente Investigador (PDI), puede disfrutar de forma totalmente gratuita de dos sesiones de entrenamientos supervisado e individualizado en una sala fitness creada exclusivamente para tal actividad.

Sin duda, UAL activa es una apuesta evidente hacia la promoción de la salud holística en un campus universitario bañado por el Mar Mediterráneo, contribuyendo además a la formación específica de alumnos de último curso del Grado en Ciencias de la



Actividad Física y del Deporte -CAFD-, ya que son ellos los técnicos que dirigen los entrenamientos. Dichos alumnos, escogidos por su una actitud proactiva e inquietud por el aprendizaje, han pasado un riguroso proceso de selección para garantizar un óptimo desarrollo del programa. Estos entrenadores se incorporan a un entorno de aprendizaje complementario a lo recibido en el Grado de CAFD, permitiendo mejorar su capacitación específica, bajo la tutela del coordinador técnico Álvaro Carrera.

De este modo, la UAL, auténtico referente en la promoción de la salud laboral con su programa UAL activa, se plantea los siguientes objetivos:

- Apostar por una universidad saludable y activa mediante un proyecto integrado de manera transversal y participativo de toda la comunidad universitaria, con la inclusión de estudiantes expertos en entrenamiento saludable.
- Lanzar propuestas innovadoras y crear entornos saludables, con el fin de adherir al mayor número posible de miembros de la comunidad universitaria a un estilo de vida activo y saludable.
- Hacer un diagnóstico inicial, planificación, programación, seguimiento y evaluación de los usuarios inscritos en el proyecto.
- Ofrecer la posibilidad de realizar entrenamientos en microgrupos con el asesoramiento y la supervisión de un profesional de la actividad física y el deporte.





Antonio J. Casimiro Andújar y Álvaro Carrera Ruiz  
Directores del programa UAL activa

El germen del innovador proyecto almeriense se sitúa en una experiencia piloto previa que surgió en el curso 2016/17 entre los alumnos de tercero de CAFD, a través de la asignatura “Programas de AF para la salud” impartida por el profesor Antonio Casimiro. Cada uno de los 57 estudiantes tenían que entrenar y activar de manera integral, a través de un proceso de wellness coaching, a otros tantos alumnos sedentarios de la UAL. Fue tal éxito cuantitativo y cualitativo que sus testimonios y mejoras en la condición física y hábitos saludables dieron forma a la nueva idea de entender la cultura física en la promoción del deporte universitario.

En el curso siguiente 2017/18 se confeccionó el primer programa UAL activa para trabajadores, que llegó a alcanzar 70 miembros del PAS y PDI entrenando de forma personalizada una vez por semana (además de otros 2 entrenamientos planificados por su técnico, que debían ejecutarse “por libre”). Dicho programa se llevaba a cabo en la Sala Fitness de la Universidad, compartiendo espacio con el resto de los usuarios, pertenecientes a la comunidad universitaria.

El curso 2018/19 conllevó cambios muy relevantes en la estructura del programa, estableciendo que los entrenamientos serían dos veces por semana en microgrupos de 3 a 5 personas, favoreciendo con ello el espíritu social del programa a través de la mejorar las relaciones interpersonales en un entorno más recreativo. Este aspecto de salud social en el ámbito laboral fue, sin duda, uno de los responsables de finalizar el curso con más de 130 inscripciones.

En esta labor de seguir incrementando la ‘cultura física’ y crecer hacia una universidad más saludable y activa, podemos encontrar incluso a varios profesores del Grado en CAFD que cambian su rol y participan como usuarios bajo las indicaciones de sus propios alumnos, ahora sus entrenadores. Esto es un ejemplo de confianza de la alta preparación y cualificación que tienen los técnicos para liderar la lucha contra el sedentarismo y el estrés en la Universidad de Almería.

El progreso en calidad durante este curso 2019/20 es patente con la construcción de la exclusiva Sala UAL Activa de 215m<sup>2</sup> y la creación de un Vicerrectorado específico llamado “Deportes, Sostenibilidad y Universidad saludable”, constituyendo el espaldarazo

definitivo para la consolidación del programa. Esta nueva sala de entrenamiento da prioridad a la calidad de movimiento fuera del encasillamiento de una máquina, además de disponer de todo el material necesario para entrenamientos de máxima calidad e investigaciones de los diferentes grupos de investigación de nuestra área de conocimiento. En tan un mes de apertura contamos ya con 146 inscritos, repartidos en 28 grupos de entrenamiento, esperando alcanzar este curso la cifra de 200 profesionales que sean entrenados por nuestros alumnos.

El futuro de este programa es alentador ya que cada día está más asentado en la comunidad universitaria, donde el campus se ha convertido no solo en su lugar de trabajo sino también en el mejor sitio para cuidar su salud activamente, de la mano de los propios estudiantes, transformando las instalaciones deportivas en un laboratorio en el que se den la mano formación especializada con calidad y rigor, junto a la promoción de la calidad de vida de los universitarios.

Por último, mencionar que varias universidades españolas se han interesado por el programa “UAL activa”, así como la reciente “exportación” del modelo a la Universidad Cuauhtémoc de Querétaro (México), donde se está implantando su primer programa piloto que comenzará en enero de 2020 bajo nuestra tutela y dirección.

