

# Innovadieta

Campaña “Sube las escaleras a pie, gasta calorías y gana en salud” para una Universidad Saludable 2016

Grupo Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

Propuesta presentada a los Presupuestos participativos en sostenibilidad de la UCM 2016

## Introducción

El fomento y la práctica de actividad física es una importante inversión en la salud de la población, en la economía y en la sostenibilidad

El Grupo Innovadieta, aprovechando:

- La celebración del **Día Mundial de la Actividad Física** el próximo 6 de abril de 2016 (miércoles) (“*Agita Mundo - Move for Health*”- “*Acumule 30 min de actividad física todos los días*”)  
<http://www.portalagita.org.br/es/portal-agita/eventos/item/dia-mundial-de-la-actividad-fisica-2016.html>
- Que nuestra Universidad Complutense (UCM) forma parte de la **Red Española de Universidades Saludables (REUS)** cuyo objetivo es la promoción de la salud en el ámbito universitario, tanto en su proyecto educativo como laboral con la finalidad de potenciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de los que allí estudian o trabajan y además, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables con sus familias, en sus futuros entornos labores y en la sociedad en general.  
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/UniversidadesSaludables/REUS.htm>
- La celebración de las **XI Jornadas UCM de Investigación en Ciencias de la Salud para Pregraduados 2016**, del 21 al 23-04-2016 en la Facultad de Farmacia de la UCM  
[http://eventos.ucm.es/event\\_detail/3210/detail/jornadas-ucm-de-investigacion-en-ciencias-de-la-salud-para-pregraduados-2016.html](http://eventos.ucm.es/event_detail/3210/detail/jornadas-ucm-de-investigacion-en-ciencias-de-la-salud-para-pregraduados-2016.html)
- La Resolución de 23 de diciembre de 2015, de la Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades, por la que se establece el procedimiento para la concesión del distintivo de calidad Sello Vida Saludable (Reconocimiento público de los centros docentes, tanto públicos como privados sostenidos con fondos públicos y privados, que fomenten el aprendizaje de la salud en el ámbito educativo, así como la asunción de

prácticas de vida saludable y una educación física que permita el adecuado desarrollo personal y social a lo largo de la escolarización de los alumnos. Destinatario: Cualquier centro docente, tanto público como privado sostenidos con fondos públicos y privado, que asuma un compromiso firme e inequívoco con el desarrollo y mejora de la calidad educativa y de la salud).

<http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/catalogo/general/educacion/202960/ficha/202960-2015.html>

- Y teniendo en cuenta también las estrategias Nacionales y Comunitarias de fomento de la actividad física y reducción del sedentarismo que, junto con el consumo de una dieta equilibrada, se están llevando a cabo para la promoción de la salud,

propone realizar una intervención pionera en el Campus Universitario de la UCM para **fomentar la actividad física** y divulgar sus beneficios bien demostrados en la prevención de las enfermedades crónicas, en la salud física y emocional y en el bienestar general. Hoy se sabe que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia (WHO, 2009).

Actualmente se recomienda realizar entre 30 y 60 minutos diarios de algún tipo de actividad física aeróbica de intensidad moderada. Sin embargo, según datos del Eurobarómetro, casi la mitad de la población española (49%) no cumple con estas recomendaciones. Considerando, además, que una gran parte del día se pasa en el lugar de trabajo o estudio, y que éste también es un entorno idóneo para la promoción de la salud, reconocido internacionalmente, planteamos esta intervención que consistirá en **fomentar el uso de las escaleras en lugar del ascensor** y convertirlo en un hábito diario.

Otras posibles fechas para repetir la campaña:

7 de abril. Día Mundial de la Salud

16 de octubre. Día Mundial de la Alimentación

14 de noviembre. Día Mundial de la Diabetes

La campaña podrá realizarse también en otras Facultades del Campus.

### Acción realizada el año 2015

Día Mundial de la Actividad Física 6 de abril de 2015

*Publicado el 04/04/2015 a las 15:14 horas*

**El próximo lunes 6 de abril es el Día Mundial de la Actividad física. Te invitamos a ver este vídeo:**

Piano stairs, <http://www.thefuntheory.com/piano-staircase>

y te animamos a que aproveches cualquier ocasión para hacer ejercicio. Por ejemplo, en lugar de usar las escaleras mecánicas o el ascensor, ¿Por qué no subes a pie? ¿Sabías que de las actividades de la vida diaria, es la que más calorías gasta?

## En qué consiste la intervención “Sube las escaleras a pie, gasta calorías y gana en salud”

### ¿Por qué las escaleras?

- El uso de las escaleras es una manera fácil y práctica de hacer actividad física y una de las actividades de la vida diaria que conlleva mayor gasto energético. Por ejemplo, un hombre de 75 kg de peso que esté durante 5 min subiendo escaleras, habrá quemado unas 100 kcal, comparado con las poco más de 60 kcal gastadas si la misma persona está durante 5 min corriendo a 8-10 km/h. Subir escaleras quema 5 veces más calorías que usar el ascensor.
- Usar la escalera no exige ninguna aptitud o equipo especial.
- Cada vez que subimos un tramo de escaleras estamos acumulando actividad física para cumplir con los 30-60 minutos diarios recomendados.
- Subir escaleras es un ejercicio aeróbico de tipo cardiovascular y también un trabajo efectivo de fuerza que contribuye a mejorar la fuerza muscular y la resistencia cardiorrespiratoria.
- También contribuye a la sostenibilidad y el ahorro de energía.
- Cualquier riesgo relacionado con problemas en la salud se verá disminuido en aquellas personas que utilizan con regularidad las escaleras en su vida cotidiana.
- Diversos estudios han puesto de manifiesto la utilidad de estas intervenciones.

### Implementación y duración

Antes de iniciar la campaña y al finalizar la misma se hará una encuesta sobre la frecuencia de uso de las escaleras y la percepción que tienen de ellas los estudiantes y el personal de la Facultad de Farmacia.

Materiales informativos y divulgativos y lugares en los que se colocarán:

- Carteles anunciando la campaña en las entradas principales de la Facultad (edificio principal y aulario nuevo) (tamaño A2, n=3).
- Infografías con las recomendaciones de la práctica de actividad física, los beneficios para la salud y otros aspectos prácticos. Se colocarán en los descansillos de las escaleras (A2, n= 22).
- Carteles disuasorios para los ascensores (tamaño folio , n= 22)
- Adhesivos (de fácil eliminación al terminar la campaña) pegados en los frontales de los peldaños con el lema de la campaña (3 adhesivos en un A3, n=63 (total de 21 A3)).

Se valorará el uso de incentivos y recompensas para generar mayor interés en el programa. Por ejemplo, la distribución gratuita de fruta fresca.

### Duración

La campaña se iniciará el día 6 de abril, coincidiendo con el Día Mundial de la Actividad Física y se mantendrá hasta el día 25 de abril, tras la finalización de las Jornadas Complutenses.

## Bibliografía

Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población, 2015

[http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=4591](http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=4591)

Eurobarometer, [Sport and physical activity](#), 2014

WHO - Move for Health Day

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/move-for-health-day>

[http://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/facts/es/](http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/es/)

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/move-for-health-day>

Physical activity strategy for the WHO European Region, 2016-2025, WHO, 2015.

Carta de Toronto para la Actividad Física: Un llamado Global para la Acción. Journal of Physical Activity and Health, 2010, 7 (Suppl 3), S378-S381

WHO. Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. 2009.

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevisionSNS.pdf>

<http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/plan-integral-para-la-actividad-fisica-y-el-deporte-plan-a-d/plan-integral-para-la-actividad-fisica-y-el-deporte/>

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/Resumendivulgativo.pdf>

WHO European physical activity strategy 2016-2025

<http://www.euro.who.int/en/about-us/governance/regional-committee-for-europe/65th-session/documentation/working-documents/eurrc659-physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>

Campaña de Metro de Madrid para promocionar la actividad física, 2009

Eves FF, Webb OJ, Mutrie N. A workplace intervention to promote stair climbing: greater effects in the overweight. Obesity (Silver Spring). 2006 Dec;14(12):2210-6.

Eves FF, Webb OJ, Griffin C, Chambers J. A multi-component stair climbing promotional campaign targeting calorific expenditure for worksites; a quasi-experimental study testing effects on behaviour, attitude and intention. BMC Public Health. 2012;12:423. doi:10.1186/1471-2458-12-423. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490976/>

Bellicha A, Kieusseian A, Fontvieille AM, Tataranni A, Charreire H, Oppert JM. Stair-use interventions in worksites and public settings - a systematic review of effectiveness and external validity. Prev Med. 2015;70:3-13. doi: 10.1016/j.ypmed.2014.11.001.

Soler RE, Leeks KD, Buchanan LR, Brownson RC, Heath GW, Hopkins DH; Task Force on Community Preventive Services. Point-of-decision prompts to increase stair use. A systematic review update. Am J Prev Med. 2010 Feb;38(2 Suppl):S292-300. doi: 10.1016/j.amepre.2009.10.028.

Webb OJ, Eves FF. Promoting stair climbing: effects of message specificity and validation. Health Educ Res. 2007 Feb;22(1):49-57. Epub 2006 Jun 8.

Únete a la campaña de **Innovadieta**

<https://www.ucm.es/innovadieta>  
Twitter: @INNOVADIETA

“Sube las escaleras a pie,  
gasta calorías y gana en salud”

Yo



Y ahorra energía

### Prevalencia de inactividad física:

Fig.5: Percentage of subjects in EU States that do not meet the current physical activity recommendation (of at least 30 minutes per day)<sup>14</sup>



Ángeles Carbajal Azcona, Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid  
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal>





**“Sube las escaleras a pie,  
gasta calorías y gana en salud”**

Innovadieta   
<https://www.ucm.es/innovadieta>



**“Escaleras saludables,  
más corazón y menos CO<sub>2</sub>”**

Innovadieta   
<https://www.ucm.es/innovadieta>



**“Mejora tu salud, paso a paso,  
peldaño a peldaño”**

Innovadieta   
<https://www.ucm.es/innovadieta>



Practica el *stepping*:  
**“Sube las escaleras a pie, gasta  
calorías y gana en salud”**

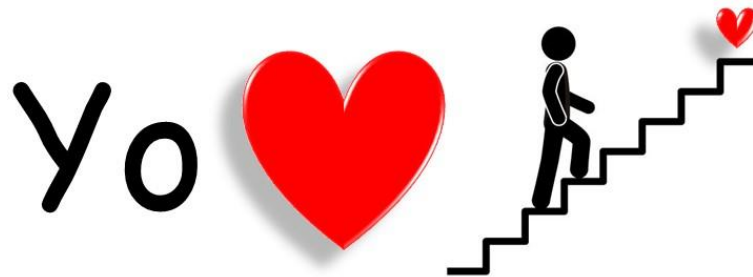


Innovadieta   
<https://www.ucm.es/innovadieta>  
Twitter: @INNOVADIETA

Día de las Universidades Saludables  
7 de octubre de 2016



# “Mejora tu salud, paso a paso, peldaño a peldaño”



**Innovadieta**  
<https://www.ucm.es/innovadieta>  
Twitter: @INNOVADIETA

Día de las Universidades Saludables  
7 de octubre de 2016



## Ascensor de



St  
Martin  
in  
the  
Fields

### Five reasons for taking the stairs:

1. Only 22 shallow steps
2. Good exercise
3. It's much quicker
4. Saves energy
5. Those who really need to use the lift would appreciate you doing so!

**Innovadieta**  
<https://www.ucm.es/innovadieta>  
Twitter: @INNOVADIETA



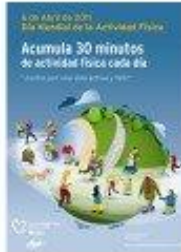


2009  
Metro de Madrid



[http://www.m4.es/letras/2008/09/07/hacerconelmetro/0106738214\\_887999.html](http://www.m4.es/letras/2008/09/07/hacerconelmetro/0106738214_887999.html)

2009  
Metro Odenplan  
Estocolmo



<http://www.thefuntheory.com/piano-staircase>

Ángeles Carbajal Azcona, Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid