



Vicerrectorado de Extensión Universitaria

Programa Activa-T

CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

**Servicio de Actividades
Deportivas**

Aurelio Olmedilla Zafra
Director SAD

Programa Activa-T

Universidad Saludable

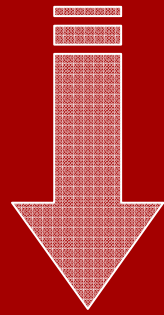
Rrealización de
ejercicio físico regular

Alimentación sana

sedent~~X~~**rismo**

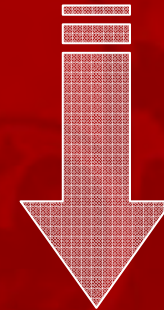
Programa Activa-T

DIRIGIDO



Comunidad Universitaria

OBJETIVO



Promover un estilo de vida más saludable mediante el abandono de una vida sedentaria

Programa Activa-T

DIRECCIÓN 

**Centro de Medicina
del Deporte
Servicio de Actividades
Deportivas**

COLABORACIÓN



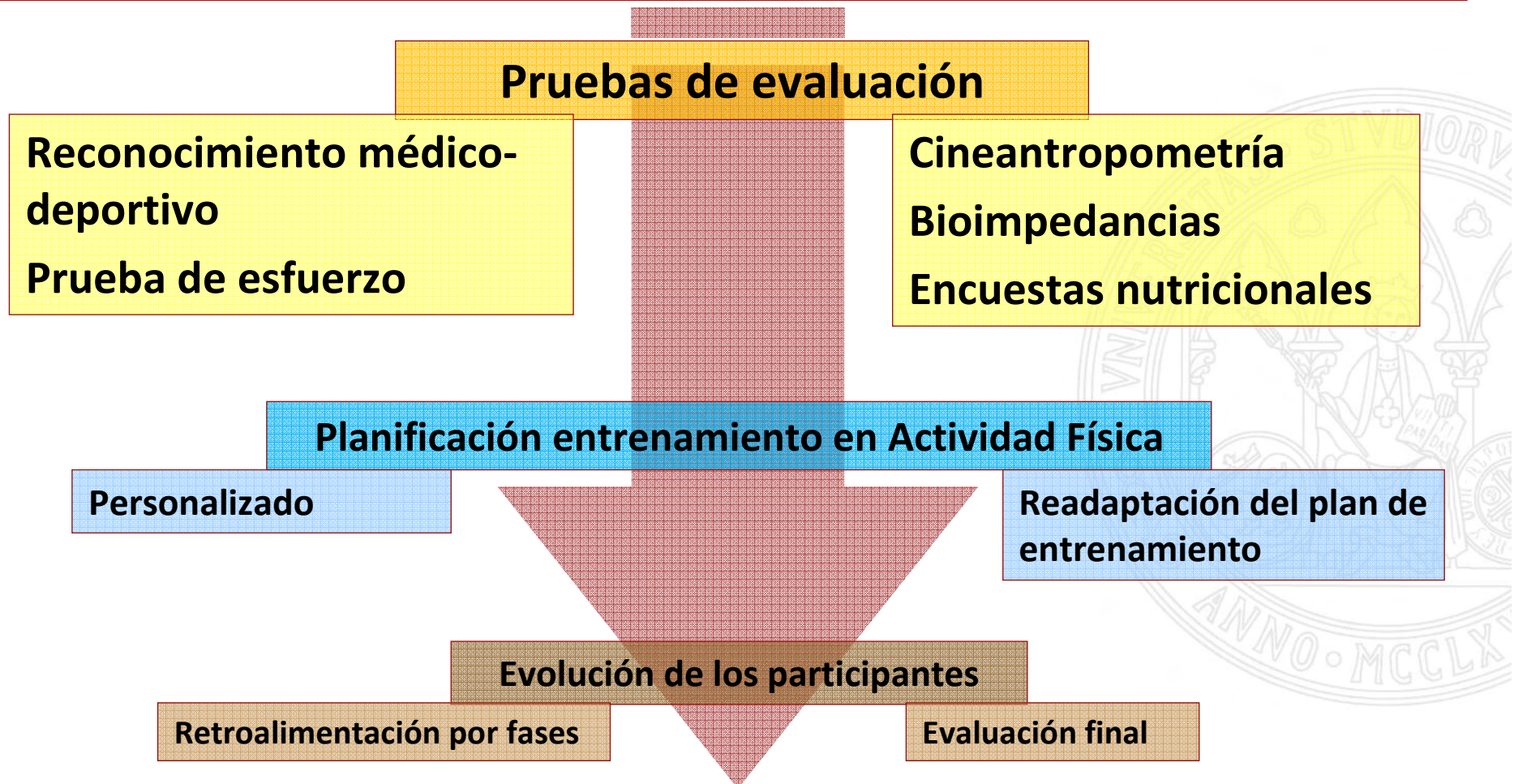
**Departamento de Tecnología de los
Alimentos, Nutrición y Bromatología
Facultad de Veterinaria y Ciencia y
Tecnología de los Alimentos**



Procedimiento

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

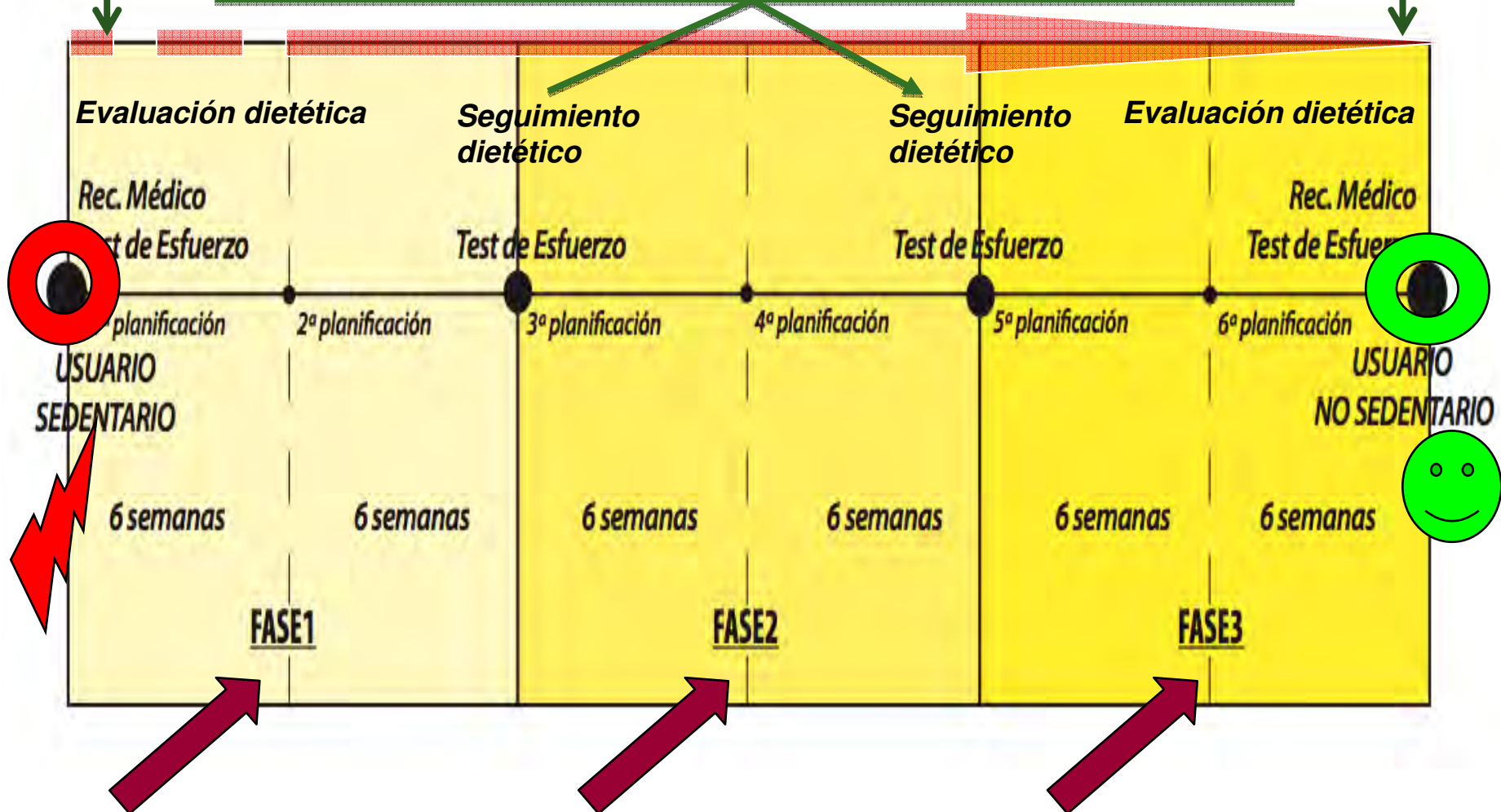
Octubre ➔ Junio



Cronograma

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Formación Alimentación Saludable y Dieta Mediterránea
Reuniones individuales reestructuración de hábitos



Participantes

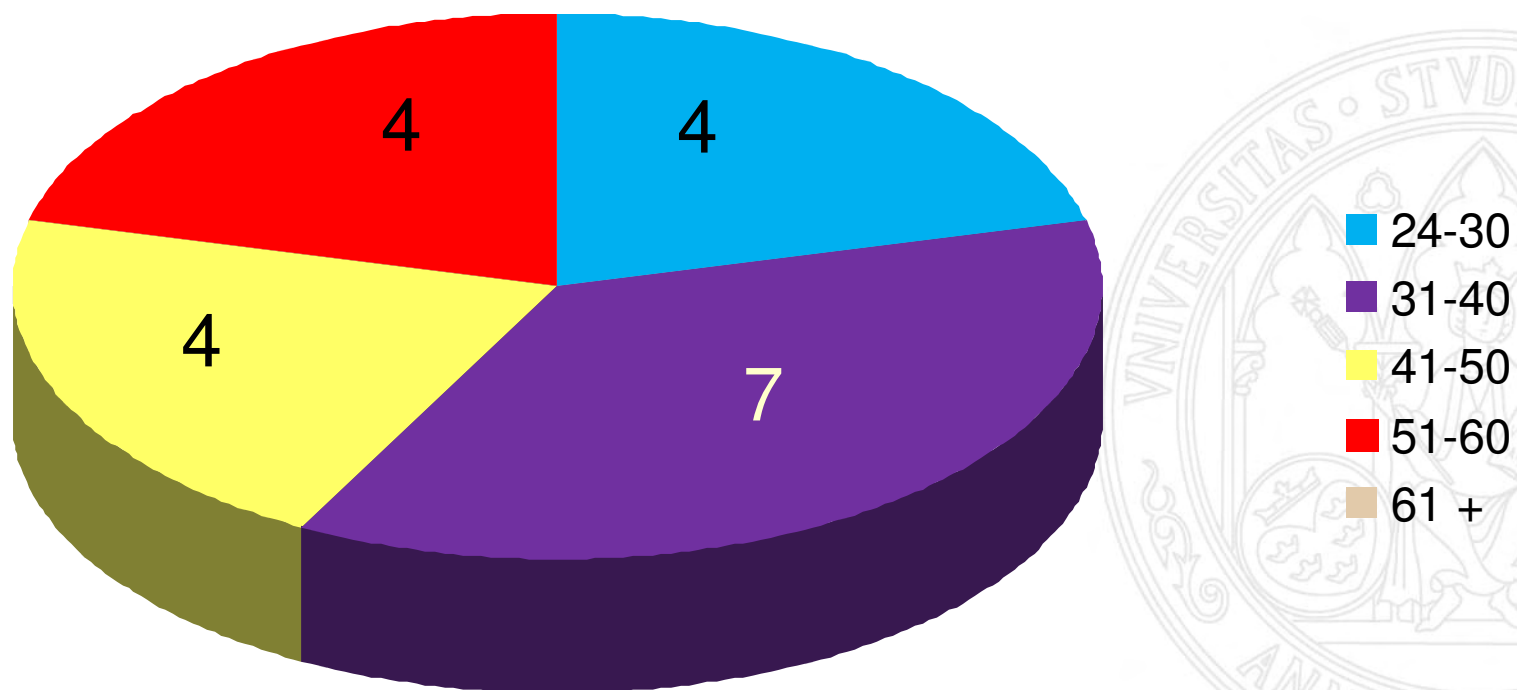
PROGRAMA ACTIVATE-T 2010/2011

EDAD	N	GÉNERO		COLECTIVO		
		M	V	ALU	PAS	PDI
24-30	4	2	2	4		
31-40	7	2	5	1	3	3
41-50	4	3	1		2	2
51-60	4	2	2		1	3
+ 60	0					
TOTAL	19	9	10	5	6	8

Participantes

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Edad

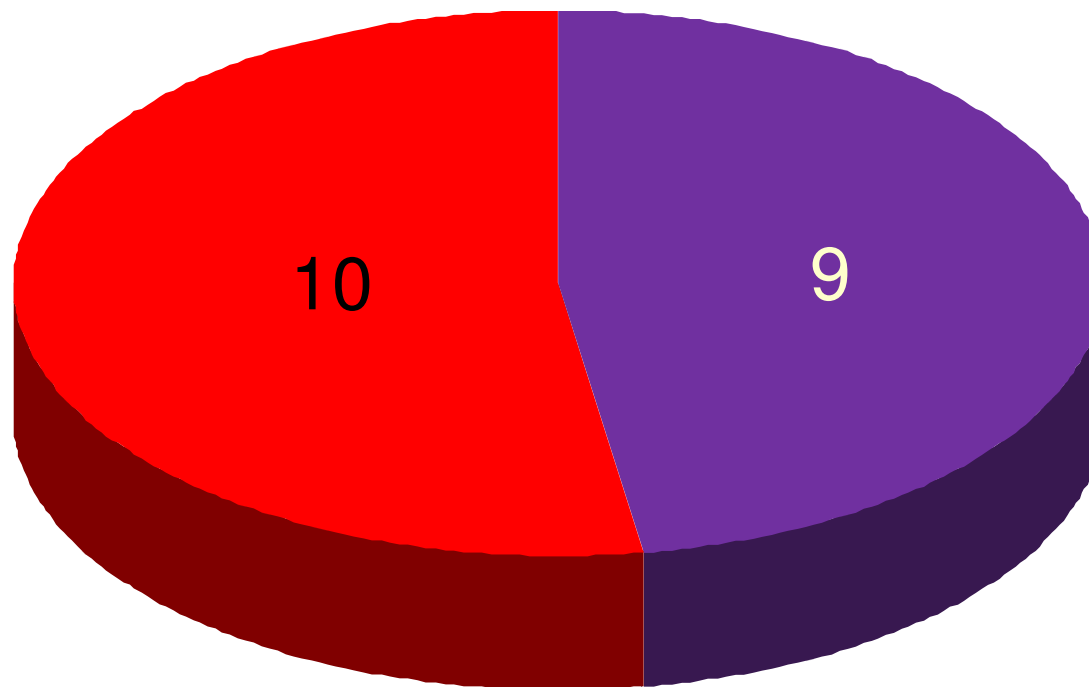


PROGRAMA ACTIVATE-T 2010/2011

Participantes

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Género



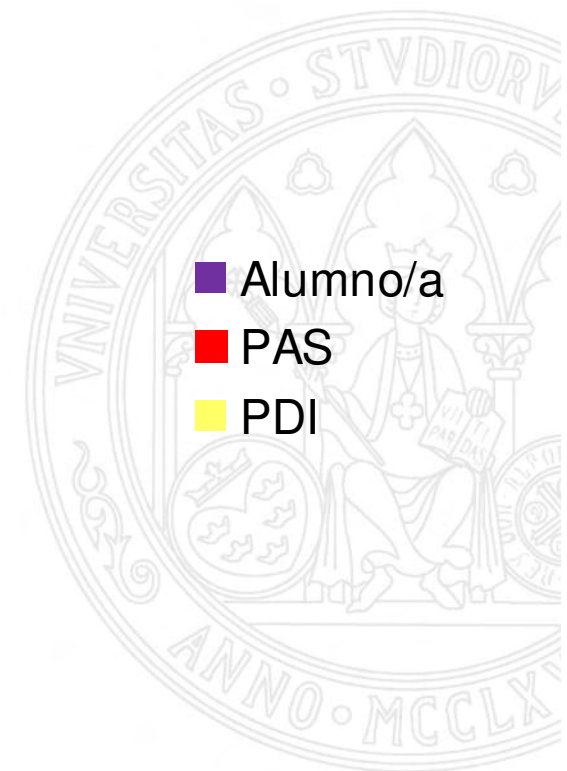
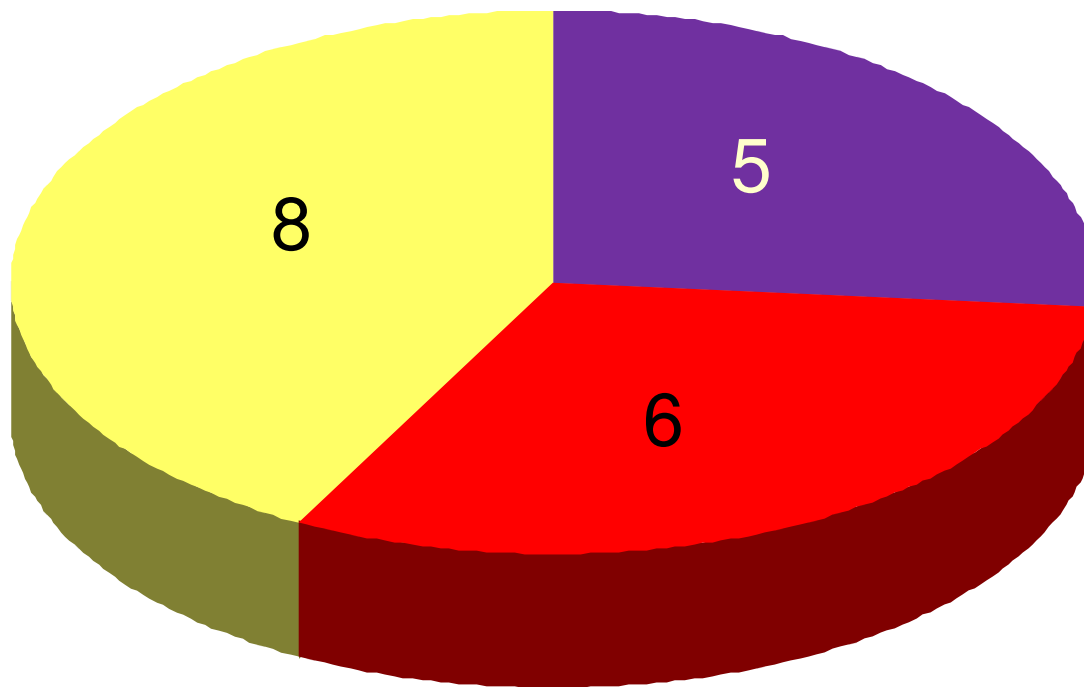
■ Mujer
■ Hombre

PROGRAMA ACTIVATE-T 2010/2011

Participantes

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Colectivo



PROGRAMA ACTIVATE-T 2010/2011

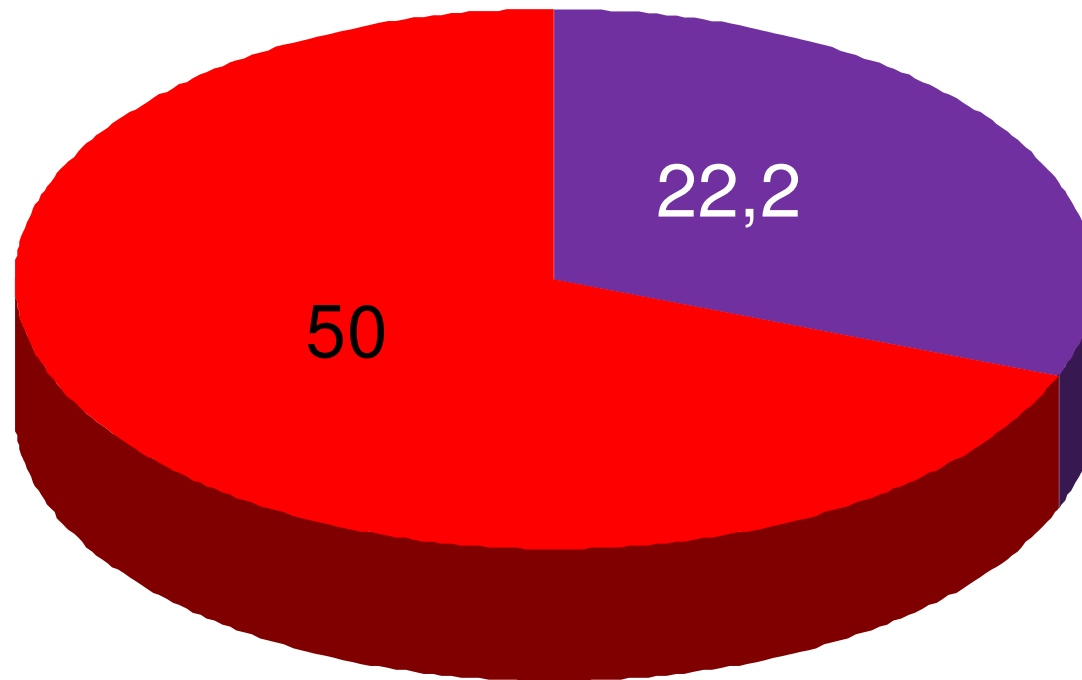
Participantes

PROGRAMA ACTIVATE-T 2010/2011

EDAD	N	GÉNERO		COLECTIVO			FINAL	%
		M	V	ALU	PAS	PDI		
24-30	4	2	2	4			1	25
31-40	7	2	5	1	3	3	3	42,8
41-50	4	3	1		2	2	1	25
51-60	4	2	2		1	3	2	50
+ 60	0							
TOTAL	19	9	10	5	6	8	7	36,8
FINAL	7	2	5	1	2	4	? →	
%	36,8	22,2	50	20	33,3	50		

Participantes

Género



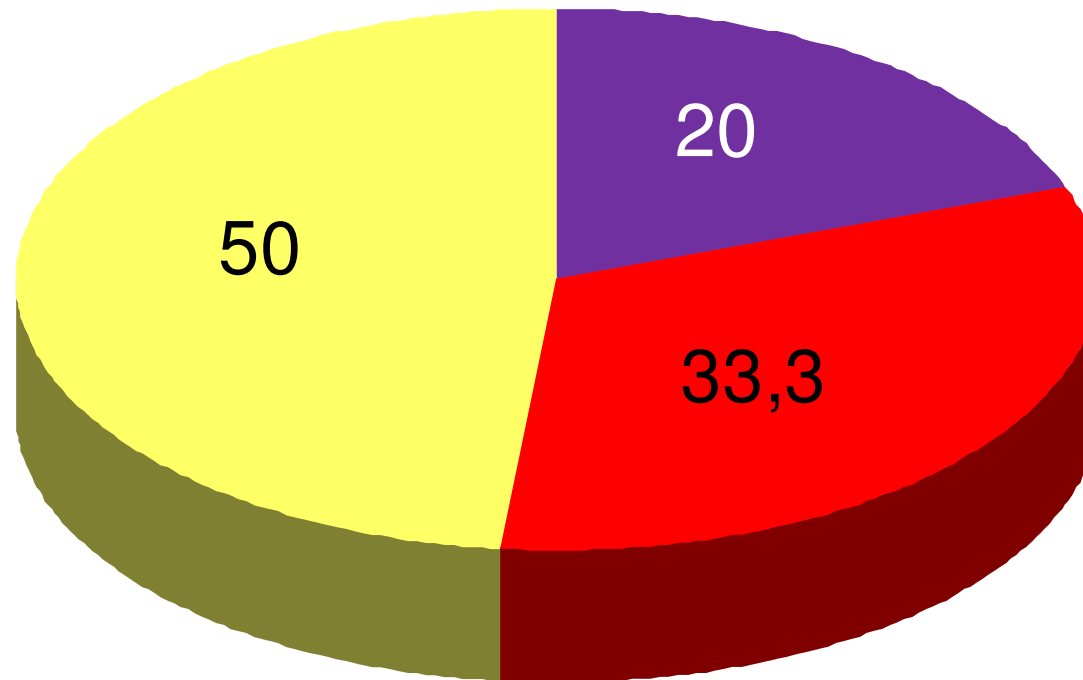
■ Mujer
■ Hombre

Porcentaje de participantes que finalizan el Programa en función del género

PROGRAMA ACTIVATE-T 2010/2011

Participantes

Colectivo

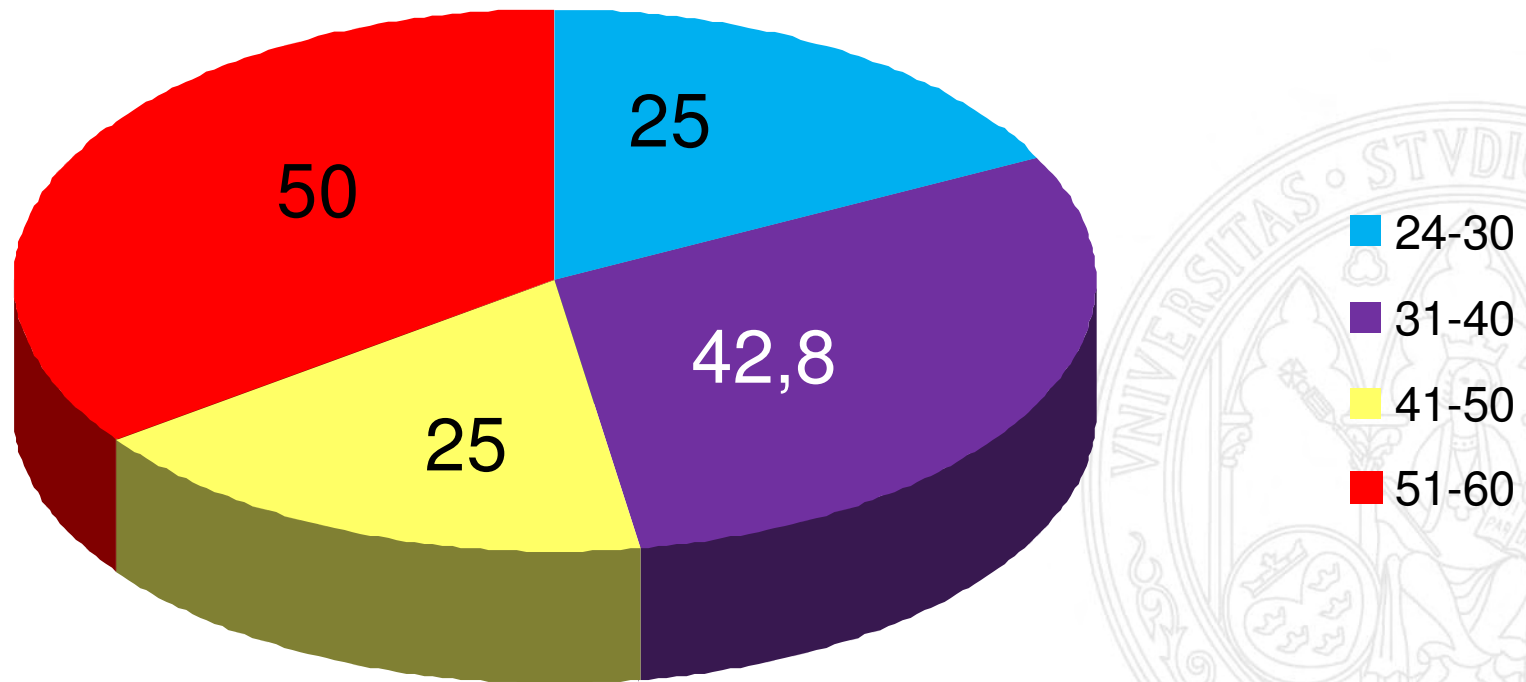


Porcentaje de participantes que finalizan el Programa en función del colectivo

PROGRAMA ACTIVATE-T 2010/2011

Participantes

Edad



Porcentaje de participantes que finalizan el Programa en función de la edad

PROGRAMA ACTIVATE-T 2010/2011

Participantes

PROGRAMA ACTIVATE-T 2011/2012

EDAD	N	GÉNERO		COLECTIVO		
		M	V	ALU	PAS	PDI
24-30	3	1	2	3		
31-40	6	3	3	1	4	1
41-50	11	7	4		6	5
51-60	3	1	2			3
+ 60	1		1			1
TOTAL	24	12	12	4	10	10

Programa Activa-T

```
graph TD; A[Programa Activa-T] --> B[OBJETIVO]; B --> C["Promover un estilo de vida más saludable mediante el abandono de una vida sedentaria"]; C --> D["Nuevos hábitos y rutinas"];
```

OBJETIVO

Promover un estilo de vida más saludable mediante el abandono de una vida sedentaria

Nuevos hábitos y rutinas

Programa Activa-T



Nuevos hábitos y rutinas



Intervención psicológica

→ Asesoramiento

→ Formación

→ Estrategias



**Gracias por su
atención**



UNIVERSIDAD DE
MURCIA