

# Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats

## Saludables

Organitzen en la Universitat de València:

- *Vicerectorat d'Igualtat, Diversitat i Sostenibilitat.*
- *Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esport.*
- *Facultat de Farmàcia.*
- *Facultat de Fisioteràpia.*
- *Facultat d'Infermeria i Podologia.*
- *Facultat de Medicina i Odontologia.*
- *Facultat de Psicologia.*

## ACTIVITATS



### DIMARTS 13 DE NOVEMBRE 2018

✿ **Hora: Des de les 16:30 fins a les 19:00**

- ⇒ **Esdeveniment:** *Taula Debat.*
- ⇒ **Lloc:** Aula Cajal de la Facultat de Medicina
- ⇒ **Modera:** Dolors Corella.
- ⇒ **Ponents:**
  - ☑ Gonzalo Pin: *"El sueño y sus mecanismos de regulación"*.
  - ☑ Rodrigo Aranda Malavés, Andrés Tudela Desantes i Rafael Aranda Malavés: *"Relación entre la calidad del sueño, el rendimiento y el estrés percibido en futbolistas"*.
  - ☑ Miguel Ángel Martínez-García: *"Apnea del Sueño"*.
  - ☑ José Luis Ríos Cañavate: *Títol per determinar.*
  - ☑ Lirios Dueñas: *"Crear salud mientras duermes: postures para dormir sin dolor"*.



### DIJOUS 15 DE NOVEMBRE 2018

✿ **Hora: Des de les 10:00 fins a les 13:00**

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Son i Salut"*. Activitats de divulgació de la importància de la son en la salut, presentació de la guia de son saludable, administració de qüestionaris relacionats amb la son, cronotipo i altres hàbits saludables.
- ⇒ **Lloc:** Hall de la Facultat de Medicina.
- ⇒ **Persona responsable:** Dolors Corella.

# Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats

## Saludables

### ✿ Hora: Des de les 13:00 fins a les 14:00

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Guía de trastornos de comportamiento alimentario en entorno universitario"* (es sol·licita la col·laboració de totes les persones interessades per a un debat y consens sobre el tema).
- ⇒ **Lloc:** Aula Cajal de la Facultat de Medicina.
- ⇒ **Persones responsables:** José Vicente Sorli i Edurne de la Cámara.

### ✿ Hora: Des de les 10:00 fins a les 14:00

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Crear salut en el son: taller de promoció de la salut sobre el son i millora d'hàbits"*
- ⇒ **Lloc:** Gascó Oliag 5, davant de la Facultat de Fisioteràpia.
- ⇒ **Organitza:** Facultat de Fisioteràpia.

- TENS DOLOR D'ESQUENA O DOLOR ARTICULAR? QUINA ÉS LA MILLOR POSTURA PER DORMIR?:** Vine al nostre estand i avaluarem la teua postura per dormir. Et donarem recomanacions per adaptar la teua postura, especialment si de vegades pateixes dolor d'esquena o de muscle o qualsevol dolor articular.
- SAPS QUINA ÉS LA MILLOR MANERA D'ALÇAR-TE DEL LLIT?** La transferència des del llit fins a terra pot resultar molt menys lesiva per al nostre sistema músculo-esquelètic si segueixes unes directrius fàcils de recordar.
- VAS AL BANY PER LA NIT I DESPRÉS ET COSTA TORNAR A DORMIR-TE?** Un dels determinants de la qualitat de la son és la necessitat d'anar al bany durant la nit. Has sentit parlar de la fisioteràpia pelviperineal? I dels exercicis de Kegel? Coneixeràs la musculatura del sòl pelvià i com exercitar-la per millor la qualitat de la son.
- CONEIXES LA RELACIÓ ENTRE LA RESPIRACIÓ I LA SON? T'HAN DIT ALGUNA VEGADA QUE RONQUES?** La respiració és un dels determinants per millorar la son. Hui coneixeràs els determinants de l'apnea de la son i alguns exercicis respiratoris i de musicoteràpia per millorar la respiració i la son.

### ✿ Hora: Des de les 10:00 fins les 16:30

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Alimentació saludable i crononutrició o Menja't la mandarina i segrega melatonina"*, repartiment de fruita i informació sobre la crononutrició i l'alimentació saludable.
- ⇒ **Lloc:** accés a l'aulari interfacultatiu de la Facultat de Farmàcia.
- ⇒ **Organitza:** Associació d'Estudiants de Nutrició Humana i Dietètica (ADINU).

# Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats

## Saludables

☀ **Hora:** Des de les 10:30 fins a les 13:30

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Tallers paer a la promoció de l'activitat física saludable"*.
- ⇒ **Lloc:** Gascó Oliag 3, davant de la Facultat de Ciències de l'Activitat física i l'Esport.
- ⇒ **Organitza:** Alumnat i Professorat del Grau en Ciències de l'Activitat física i l'Esport.

- ☑ **QUINA TÈCNICA TENS EN CÓRRER? T'APORTEM FEEDBACK EN TEMPS REAL SOBRE ELS TEUS PRINCIPALS ERRORS.** En córrer, pese a ser una activitat filogenètica com caminar, cometem nombrosos errors tècnics. Identificar-los, pot permetre no solament millorar el rendiment, sinó també evitar lesions.
- ☑ **SÓN LES TEUES EXTREMITATS SIMÈTRIQUES TERMOGRÀFICAMENT?** Passa't pel nostre taller, i ràpidament realitzarem una valoració de la simetria tèrmica que tenen les teues extremitats superiors/inferiors.
- ☑ **SAPS L'IMPACTE QUE REBEN LES TEUES CAMES?** T'informarem de l'impacte que rep el teu organisme quan corres o camines, així com altres paràmetres d'interès.
- ☑ **COM ÉS LA TEUA PERCEPCIÓ DE LA SALUT? PODRIES QUANTIFICAR-LA?** Amb la nostra metodologia i una simple anàlisi podràs saber la ràtio 2d/4d, i tenir una percepció global sobre la teua salut i qualitat de vida.
- ☑ **ANALITZA LA TEUA POTÈNCIA DE SALT I COMPARA'T AMB EL RENDIMENT EN ALTRES ESPORTS.** Saps saltar?, Podries saltar més i millorar en el teu esport?, amb un simple salt podem informar-te de la qualitat del mateix i paràmetres d'interès per a millorar-ho.

☀ **Hora:** Des de les 10:00 fins a les 13:00

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Promoció d'hàbits saludables"*.
- ⇒ **Lloc:** Blasco Ibáñez 28, davant de la Facultat de Geografia i Història
- ⇒ **Organitza:** Alumnat i Professorat de la Facultat d'Infermeria i Podologia

- ☑ **EDUCANT EN SALUT: HÀBITS SALUDABLES**  
L'activitat inclou mesures antropomètriques, presa de constants, glucèmia. Consell nutricional (qüestionari d'adherència a la dieta mediterrània).
- ☑ **TALLER DE REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR.**  
Reconeixement de la persona en aturada cardiorespiratòria i engegada de les recomanacions en RCP del pla europeu.

# Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats

## Saludables

✿ **Hora:** Des de les 13:00 fins a les 14:00

⇒ **Esdeveniment:** *"Taller maneja l'estrès"*.

En aquest taller aprendrem a reconèixer els situacions que solen generar major estrès i quines són els respostes fisiològiques que provoca. I és proporcionaran ferramentes senzilles i eficaces per al maneig de l'estrès i de l'autocontrol emocional.

⇒ **Lloc:** Saló de Graus Manuel Valdivia de la Facultat de Matemàtiques.

⇒ **Organitza:** Fundación MAPFRE.