



*Universitat  
Abat Oliba CEU*

---

## **Memòria d'Universitat Saludable**

**Elena Ardiaca Rodellar**

Delegada del rector en matèria d'Universitat Saludable

## 1. Universitat Saludable UAO CEU

---

Dotar la Universitat d'un ambient laboral saludable resulta essencial per millorar la salut de la nostra comunitat universitària, però, a més, n'augmenta la productivitat, la motivació laboral, la satisfacció amb la feina i la qualitat de vida en general.

El Consell de Govern, en sessió celebrada el 12 de novembre de 2010, va aprovar convertir la nostra universitat en Universitat Saludable. A principis de l'any 2008, des del Servei d'Esports de la UAO CEU, es va començar a treballar per buscar les bases i els mètodes per convertir-nos-hi.

El desembre de 2010, la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS) i el Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat van aprovar el nostre projecte i ens van nomenar membres de ple dret. D'aquesta manera ens vam convertir en la primera universitat privada catalana i espanyola a acreditar-nos com a Universitat Saludable.

El Consell de Govern de la nostra universitat es va comprometre a constituir un equip de treball i destinar-hi els recursos necessaris per tal que el projecte tirés endavant.

A través de la REUS s'ha signat un acord marc amb el Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat i la Conferència de Rectors de les Universitats Espanyoles (CRUE).

Arran de la nostra inclusió en aquesta xarxa, hem entrat a formar part de diverses comissions de recerca:

- Hàbits saludables en matèria d'activitat física a la REUS
- Grup d'auditoria de la US CAT (Xarxa Catalana d'Universitats Saludables)
- Grup d'hàbits de la salut de la US CAT

Des de totes les entitats de salut pública, s'ha demanat vincular el campus d'excel·lència a la Universitat Saludable.

## 2. Activitat física i salut

---

Està clarament demostrat que el sedentarisme contribueix a desenvolupar nombroses malalties cròniques, mentre que portar una vida físicament activa produeix molts beneficis biopsicosocials.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la salut es pot definir com "l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència de malalties". A través de l'exercici físic, es busca l'estat de benestar que ens apropi al concepte individual de salut com a eix primordial de la nostra qualitat de vida.

Segons diversos estudis, sembla que hi ha una correlació entre la pràctica d'activitat física i l'esperança de vida. El cos humà ha estat dissenyat per moure's. L'activitat física és el moviment corporal generat per músculs que requereix una despesa energètica. A través de l'activitat física programada, estructurada i repetitiva, s'arriba a un estat de forma òptim.

El Dr. K. H. Cooper defineix l'exercici físic com **"el mètode per posar més anys a la seva vida i més vida als seus anys"**.

### 3. Beneficis de l'activitat física

---

Els beneficis que ens pot proporcionar portar una vida físicament activa són innumerables, entre els quals es poden citar els següents:

- Ajuda a mantenir i incrementar la força i la resistència musculars.
- Disminueix el risc de mortalitat per malalties cardiovasculars.
- Prevé o endarrereix el desenvolupament d'hipertensió arterial.
- Disminueix els valors en hipertensos.
- Redueix els triglicèrids.
- Augmenta el colesterol HDL.
- Millora la digestió i regula el trànsit intestinal.
- Millora la regulació de la glucèmia i disminueix el risc de tenir diabetis.
- Disminueix el risc de desenvolupar certs tipus de càncer.
- Ajuda a mantenir l'estructura i la funció de les articulacions.
- Millora la imatge personal i l'autoestima.

## 4. La universitat com a promotora d'hàbits saludables

---

Gran part dels Serveis d'Esports de les universitats s'ocupen i preocupen de l'esport en la seva faceta competitiva. La gran majoria no tenen cap programa que prioritzi altres aspectes de l'activitat física i esportiva. Des de finals del segle passat s'han anat fent passos tímids per ampliar l'horitzó dels serveis prestats des de les àrees esportives de les universitats.

De les diferents experiències relacionades amb Universitats Saludables, la majoria s'han desenvolupat sota el paraigua de l'Organització Panamericana de la Salut (OPS) en països com Mèxic, Xile, Colòmbia, Veneçuela, el Perú, Cuba, els EUA i el Canadà. A Europa, la primera Conferència Internacional sobre Universitats Promotores de Salut es va celebrar a Lancaster el 1996.

Des de la Xarxa d'Universitats Promotores de la Salut es proposa:

- a. Integrar en l'estructura, processos i cultura universitaris un compromís cap a la salut i el benestar.
- b. Desenvolupar el potencial de la universitat com a agent promotor de la salut en la comunitat.
- c. Promoure la salut i la qualitat de vida de l'alumnat, professorat, personal d'administració i serveis i de la comunitat en general.

Així, des d'algunes universitats, s'estan posant en marxa programes de salut integral dirigits a tota la comunitat universitària. Es busca donar suport al desenvolupament d'estils de vida saludable en un ambient de treball harmoniós per, així, assolir una vida productiva, gratificant i saludable.

El nostre estil de vida actual augmenta el risc de malalties cròniques no transmissibles. Els aspectes socioeconòmics i mediambientals, a més del consumisme, el desenvolupament tecnològic, etc., han creat les condicions ideals per propiciar nous hàbits de vida no saludables amb els quals creixen el sedentarisme i l'obesitat.

Basant-nos en el fet que la salut es construeix en el dia a dia de cada persona, considerem que la universitat, com a centre de feina i esbarjo, ha de ser la gran promotora d'hàbits saludables entre els integrants de la comunitat universitària. Només amb unes accions planificades per fomentar la salut s'aconseguirà una bona qualitat de vida.

L'objectiu del projecte és investigar i avaluar quins són els hàbits en les diferents parcel·les de la comunitat universitària per tal d'aconseguir un espai que promogui la salut, el benestar i la qualitat de vida.

El grup més nombrós és el de joves universitaris que, segons diferents factors, es decantaran per un estil de vida saludable o perjudicial per a la salut. El professorat i el personal d'administració i serveis, a més de cobrir les seves necessitats en matèria de salut, poden ser agents amb influència directa en l'alumnat.

S'estan passant enquestes als diferents col·lectius universitaris per aprofundir en la situació de salut de la comunitat universitària i els aspectes psicosocials que hi influeixen. A partir d'aquí es crearan programes per tal que les persones siguin capaces de gestar la seva pròpia salut participant activament en diferents programes

de promoció de la salut en l'àmbit universitari.

Aquests programes es faran de manera intersectorial i abordaran sobretot les directrius en matèria d'activitat física per a la salut, sense oblidar l'alimentació, l'alcohol, el tabac, etc. Tot a partir de l'anàlisi dels factors psicosocials i ambientals que hi incideixen.

La promoció de la salut té com a objectiu que la persona sigui capaç d'assolir un equilibri saludable, ja que cadascú és responsable del seu propi benestar. La salut s'ha de treballar des d'una triple dimensió: biològica, psicològica i social. La idea és promoure la salut en un sentit holístic o integrat. S'evita sobredimensionar la visió biològica en detriment de la psicològica o la social.

## 5. Programa d'Universitat Saludable

---

Les diferents universitats amb programes específics proposen tractar els aspectes següents:

- a. activitat física
- b. nutrició
- c. tabac, alcohol i altres drogues
- d. controls periòdics de salut
- e. equilibri emocional
- f. horaris racionals (descans i son)
- g. conducta sexual
- h. vincles afectius
- i. feina i realització personal
- j. trànsit, conducció i activitats de risc
- k. associacionisme i participació ciutadana

Des del Servei d'Esports i el seu programa d'Universitat Saludable es pretén:

- Analitzar els serveis relacionats amb la promoció de la salut a la Universitat i la situació actual dels diferents col·lectius.
- Millorar la qualitat de vida i salut del personal docent i investigador, el personal d'administració i serveis, i l'alumnat actuant des de dins.
- Implementar dissenys curriculars que, de manera transversal, tractin temes de promoció de la salut, tant en l'àmbit acadèmic com en el de recerca.
- Crear un programa per formar, informar i educar els diferents estaments de la comunitat universitària en el desenvolupament d'estils de vida més sans i saludables per tal que es facin responsables de la seva salut psicobiosocial.

## 6. Propostes de l'Organització Mundial de la Salut (OMS)

---

Segons la proposta de l'OMS, les universitats han d'intervenir de manera continuada en la millora i el manteniment de la salut de la seva comunitat educativa (alumnes, PAS i PDI). Per això han de dur a terme les accions següents:

- a. Crear ambients i entorns saludables.
- b. Facilitar un ambient psicosocial harmònic i estimulants.
- c. Guanyar salut positiva biopsicosocial i prevenir malalties en els membres de la comunitat universitària.



## 7. Objectius de la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS)

---

Des de la REUS es pretén:

- a. Implantar entorns vitals que promoguin la salut de tota la comunitat universitària, potenciar la participació internacional i afavorir l'intercanvi d'experiències en la promoció de la salut.
- b. Incorporar als plans d'estudis universitaris de grau i postgrau la promoció de la salut.
- c. Incentivar la recerca en promoció de la salut.
- d. Fomentar la participació i col·laboració entre els organismes de salut pública, les institucions comunitàries i les universitats.
- e. Ampliar l'oferta de serveis i activitats dirigits a augmentar el potencial de salut de la comunitat universitària.
- f. Consensuar línies estratègiques i de treball per dur a terme un projecte d'universitat promotora de la salut.
- g. Fer possible l'elaboració i el desenvolupament de projectes comuns en les línies estratègiques de la Xarxa.
- h. Fomentar l'oferta de serveis i activitats dirigits a promoure la salut de la comunitat universitària.

El 1986 la Carta d'Ottawa per a la Promoció de la Salut establia la premissa de promocionar la salut amb "la creació d'entorns que donin suport a la salut". Els entorns són llocs i contextos socials en què les persones desenvolupen activitats diàries i en què interactuen factors ambientals, organitzatius i personals que afecten la salut i el benestar dels que hi viuen, hi treballen i hi aprenen.

Com constata la REUS als seus principis i objectius, la universitat reuneix diverses de les característiques d'aquests entorns: d'una banda, és un centre de treball; de l'altra, és un centre educatiu, i, a més, és una institució d'especial rellevància pel fet que investiga i garanteix que la nostra societat avanci a través de la formació dels grups del futur.

La universitat no és aliena al valor de la salut i, des de fa temps, forma professionals relacionats amb l'àmbit amb una gran efectivitat. No obstant això, ha arribat el moment d'aprofundir en una universitat que, complint les seves missions principals, també és capaç d'iniciar, dins seu, un procés de creació de salut per a la comunitat universitària i la societat en conjunt.

## 8. Programes d'activitat física saludable no competitiva

---

Els programes d'activitat física saludable no competitiva són programes de manteniment, recuperació i foment de la salut dirigits a la comunitat universitària a través de la millora de la condició física. Gràcies a l'influx de l'esport de competició, la majoria de la població està molt conscienciada dels efectes beneficiosos de l'activitat física.

Així, hem de diferenciar entre la recerca del màxim rendiment i la pràctica esportiva en què es prioritzi la cooperació sobre la competència. En aquests programes s'englobaran totes les pràctiques esportives que contribueixin a fomentar hàbits de vida saludable permanents. No obstant això, haurem de tenir en compte diferents factors de risc, com poden ser la sobrecàrrega acadèmica o laboral, la manca de temps i d'oportunitats per practicar exercici físic i l'exagerada percepció de bona salut per part dels més joves.

El manteniment i foment de competències de vida saludable ha de ser per a tota la vida i ha de tenir en compte els fenòmens d'adaptació biològica recollits pels principis de l'entrenament. Encara que l'objectiu final no sigui el màxim rendiment, aquests principis ens serviran per fer que la feina sigui la més coherent d'acord amb les característiques de la persona practicant.

Depenent de cada persona, grup d'edat i activitat, es buscarà la millora i el manteniment de diverses qualitats com la resistència aeròbica, la coordinació, la flexibilitat o la força. Amb la posada en marxa dels programes d'activitat física per a la salut, la persona practicant aconseguirà mantenir-se en forma, de manera que tindrà la possibilitat de gaudir d'una vida més llarga i plaent.

Generarem ambients que promouen estils de vida més actius i aporten beneficis en el rendiment acadèmic i laboral. Aconseguirem allunyar diverses malalties i obtenir més energia, alhora que reduïrem l'estrès i l'ansietat. En resum, fent activitat física de manera sistemàtica, arribarem a millorar la qualitat de vida i l'autoestima de la persona.

L'augment d'activitat física beneficiarà tots els estaments de la comunitat universitària. La majoria de les persones poden començar un programa d'exercicis moderats que augmenten els batecs del cor i mouen grans grups musculars. S'haurà d'escollir una activitat atractiva per a l'individu de cara a treballar la resistència aeròbica i la tonificació muscular general.

L'activitat física haurà de formar part del nostre projecte de vida. Decidir pujar per les escales en comptes de fer servir l'ascensor o caminar en comptes d'utilitzar el cotxe són bones maneres d'augmentar el nivell d'activitat diari. Necessitem motivar l'individu a introduir aquestes activitats dins dels seus hàbits quotidians.

A més, des de les universitats, s'haurà de millorar el coneixement sobre l'activitat física a través de tots els mitjans disponibles i s'haurà de reforçar la vida activa fomentant diverses competències en activitats formativorecreatives i promovent-ne alguna de les següents:

- esports individuals i col·lectius amb predomini aeròbic
- programes de condicionament físic
- caminades a bon ritme o carreres a pas moderat
- excursionisme

- esports d'aventura
- natació
- sortides en bicicleta
- ball
- vela
- etc.

L'objectiu final serà que cada individu construeixi el seu estil de vida saludable tenint com a eix imprescindible l'activitat física diària.

Ja ningú no dubta que el nivell d'activitat física està molt relacionat amb la qualitat de vida i la salut i que, per mantenir un bon estat de salut, no n'hi ha prou practicant exercici de manera esporàdica. Aquesta pràctica haurà d'anar acompanyada d'un abandonament progressiu dels hàbits perjudicials a favor dels saludables de cara a assolir el benestar general (bona praxi alimentària, absència d'elements tòxics per a la salut, etc.). Caldrà establir objectius, metes i indicadors destinats a crear i dissenyar programes i a avaluar-los posteriorment.

Així com la universitat reuneix totes les característiques com a agent promotor de la salut, l'activitat física engloba tots els principis que regeixen la millora biopsicosocial de l'individu. A través de l'exercici, ens inclinarem cap a uns estils de vida que ens acompanyaran per sempre.

En definitiva, a més de tot el que s'ha mencionat anteriorment, la implantació de programes d'exercici físic no competitiu ens ajudarà a aconseguir universitats més solidàries, sostenibles i saludables.

A tall informatiu, s'adjunten dues presentacions realitzades dins del nostre projecte d'Universitat Saludable: "Activitat física i salut" i "Alimentació saludable".

## 9. Universitat Saludable des del Servei d'Esports de la UAO CEU

---

- a. Les universitats han de complir el seu paper com a agents promotors de salut i benestar construint ambients físics, psíquics i socials que contribueixin a millorar la qualitat de vida de la comunitat universitària.
- b. Aquestes institucions d'educació superior tenen característiques especials de gran importància i transcendència perquè es tracta de centres que eduquen, investiguen i innoven.
- c. S'està posant en voga el concepte d'universitat saludable o d'universitat que promou la salut a través del seu projecte educatiu i laboral, amb el fi de propiciar el desenvolupament humà i millorar la qualitat de vida dels que hi estudien o treballen i, alhora, formar-los perquè actuïn com a models o promotors de conductes saludables per a la societat en general.
- d. El tema estratègic que ens ocuparà serà el de l'activitat física. Així, des de la Universitat Saludable s'hauran de generar ambients i condicions que promoguin estils de vida actius, i s'haurà de reconèixer que no només prevenen malalties, sinó que, a més, aporten beneficis en el rendiment acadèmic, d'ordre psicològic, de prevenció del consum de tabac, alcohol i drogues, i de millora de les relacions interpersonals.
- e. A la nostra universitat, una gran part de la comunitat és sedentària (segons diversos estudis, es considera sedentària una persona que fa menys de 30 minuts d'activitat física moderada almenys tres vegades a la setmana). El sedentarisme en els alumnes va creixent a mesura que avancen en els estudis. Per això l'activitat física ha de ser part de la formació integral d'un professional. La vida saludable disminueix l'estrès i redunda en una millor desimboltura professional.

## 10. Actuacions de la UAO CEU en el marc de la Universitat Saludable

---

- a. Classes de pilates per a PAS i PDI
- b. Classes de pàdel per a PAS i PDI
- c. Activitats dirigides per a PAS i PDI
- d. Caminades UAO (podòmetre)
- e. Nordic walking (caminades amb bastons)
- f. Classes d'aikido i defensa personal per a alumnes, PAS i PDI
- g. Blog del Servei d'Esports sobre activitat física i salut actualitzat amb notícies
- h. Accions informatives sobre alimentació saludable
- i. Accions informatives sobre activitat física i salut
- j. Sessions monogràfiques sobre diferents temes
- k. Taules de ping-pong antivandàliques per a activitats ludicorecreatives i campionats d'alumnes, PAS i PDI
- l. Partits de futbol amistosos PAS-PDI i alumnes, i entrenaments no competitius de voleibol, rugbi, bàsquet i futbol
- m. Distribució pels diferents despatxos, de manera rotatòria, de "pedals" per fer exercicis de braços i cames des del lloc de treball
- n. Grups de treball de la Xarxa Catalana
- o. Grups de treball de la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS)
- p. Grups de treball del Pla estratègic d'esport universitari en matèria d'activitat física en el marc de la Universitat Saludable
- q. Control, per part d'un quiropràctic, dels participants en el programa de salut per tal de diagnosticar, tractar i prevenir les alteracions del sistema muscular i esquelètic, els desordres del sistema nerviós i de la salut en general
- r. Implementació d'un programa de control per a alumnes, PAS i PDI en què es respon una enquesta sobre hàbits de salut i es mesuren diferents paràmetres mitjançant una bàscula d'impedància:
  - pes
  - estatura
  - cintura
  - malucs
  - greix corporal
  - massa muscular
  - greix visceral
  - aigua corporal
  - massa òssia
  - edat metabòlica

## Conclusions

---

Des del Pla estratègic de l'esport universitari (PEEUC), posat en marxa per la Generalitat de Catalunya i les dotze universitats catalanes (ECU), s'ha aconseguit treballar conjuntament en quatre àmbits diferents:

- Àmbit 1: Oferta d'activitats físicoesportives (UAB, UVic i UAO).
- Àmbit 2: Organització i recursos. Models de gestió i recursos humans (URV, UPF i UDL).
- Àmbit 3: Organització i recursos materials i econòmics (UB, UIC i URL).
- Àmbit 4: Mitjans de comunicació i xarxes socials (UPC, UdG i UOC).

La nostra universitat va escollir el primer àmbit i va presentar el seu programa d'activitat física saludable i les intervencions fetes a la UAO CEU per tal de conscienciar la comunitat educativa de la necessitat d'adoptar hàbits saludables de per vida.

La posada en marxa d'aquestes intervencions repercuteix en diversos factors:

1. increment de l'activitat física quotidiana
2. taxa d'absentisme més baixa
3. augment de la productivitat
4. lleuger descens del pes
5. lleuger descens de l'índex de massa corporal (IMC)
6. més tendència a l'alimentació saludable
7. menys estrès laboral
8. augment de l'autopercepció positiva
9. millors paràmetres lipídics

La nostra comunitat universitària ha participat en caminades a diferents hores del dia, classes de pilates dos migdies a la setmana, entrenaments i campionats de pàdel i futbol, i ha utilitzat taules de ping-pong massivament. D'altra banda, el programa de control d'hàbits saludables ha resultat un èxit. Ja han passat pel nostre laboratori més de 30 PAS i PDI i els alumnes de segon i tercer curs dels graus en Educació Infantil i Primària.

Després d'haver recollit dades i haver-les avaluat, s'informa cada un dels participants del seu estat de salut i se li donen una sèrie de recomanacions sobre activitat física saludable i alimentació sana. El paràmetre d'edat metabòlica que ens facilita la bàscula d'impedància ens ha servit de gran ajuda per conscienciar els integrants de la nostra comunitat universitària de la necessitat imperiosa d'aprendre a cuidar-se.

Pel que fa als resultats de l'edat metabòlica en referència amb el greix visceral de cada persona, ens hem trobat amb diferències d'1 a 15 anys respecte a l'edat biològica. Els que han aconseguit rebaixar la seva edat (que, tot s'ha de dir, en són menys) estan encantats, però els que han sumat anys a la seva edat real ja han començat a corregir hàbits. Hi ha diversos casos en què s'ha començat a treballar de manera urgent, amb especial èmfasi als que han sumat 15 anys en el seu últim aniversari.

## Bibliografia relacionada i d'interès

---

- International Union for Health Promotion and Education (IUHPE). <https://iuhpe.org/>
- Ministerio de Sanitat, Consum i Benestar. *Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI*. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/glosario/yakarta.htm>
- Universitat Rey Juan Carlos. *Programa Universidad Saludable*. <https://www.urjc2030.es/prus/>
- Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS) (2008). *Red Española de Universidades Saludables. Principios, objetivos y estructura de la red*. Disponible a: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/UniversidadesSaludables/docs/AnexoI.pdf>
- Organització Mundial de la Salut. *Carta de Bangkok para la promoción de la salud en un mundo globalizado*. Disponible a: [http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP\\_es.pdf](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf)
- Universitat de Newcastle. *Population Health Sciences Institute*. <https://www.ncl.ac.uk/medical-sciences/research/institutes/population-health/>
- Iltta Lange, Directora Ejecutiva UC Saludable, Pontificia Universidad Católica de Xile, Fernando Vio, Director INTA, Universitat de Xile. *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. Disponible a: <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>
- Universitat Pública de Navarra. *Acción social. Plan de Universidad Saludable*. <https://www.unavarra.es/unidadaccionesocial/programa-de-universidad-saludable/plan-de-universidad-saludable>
- Comissió de Comunitats Saludables Consorci d'Universitats, Pontificia Universidad Católica del Perú, Universitat Peruana Cayetano Heredia, Universitat del Pacífic, Universitat de Lima. *Guía: Universidades Saludables*. Disponible a: <http://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2014/04/Guia-Universidades-Saludable-2013.pdf>
- Universitat de Lancashire Central (UCLan). *Healthy Universities*. <https://www.uclan.ac.uk/research/activity/healthy-universities>
- Universitat de Toronto. *Sport & Rec*. <http://www.physical.utoronto.ca/>
- World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen. Agis D. Tsouros, Gina Dowding, Jane Thompson & Mark Dooris (ed.). *Health Promoting Universities Concept, experience and framework for action*. Disponible a: [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0012/101640/E60163.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0012/101640/E60163.pdf)
- Unió Europea. *Public Health. Projects - Health Promotion*. [https://ec.europa.eu/health/ph\\_projects/promotion\\_project\\_thematic\\_en.htm](https://ec.europa.eu/health/ph_projects/promotion_project_thematic_en.htm)
- European Network for Workplace Health Promotion. <https://www.enwhp.org/>
- Ministerio de Sanitat. *Sistema d'Informació de Promoció i Educació per a la Salut*. <https://sipes.sanidad.gob.es/sipes2/indexAction.do>
- Pontificia Universidad Católica de Xile. *Universidad Saludable*. <http://www7.uc.cl/ucsaludable/somos/default.htm>
- Universitat de Concepción. *Programa de Salud y Medicina Familiar del Centro de Recursos para la Promoción de la Salud*. <http://www2.udec.cl/~saludfam/>
- Xarxa d'Universitats Promotores de la Salut de Xile.

[http://ubiobio.cl/miweb/webclean.php?id\\_pagina=6940](http://ubiobio.cl/miweb/webclean.php?id_pagina=6940)

- Ministeri de Salut de Xile. <https://www.minsal.cl/>
- Albalá, C.; Olivares, S.; Salinas, J., y Vio, F. (ed.) (2004). *Bases, prioridades y desafíos de la promoción de la salud*. Santiago de Chile: Andros Impresores.
- Lange, I.; Contreras, A.; Muñoz, M., y Vial, B. (2002). Congreso “Construyendo Universidades Saludables”. Informe final. *Revista Horizonte de Enfermería* (15), 81-88.
- Tsouros, A.; Dowding, G.; Thompson, J., y Dooris, M. (ed.) (2001). *Health Promoting Universities, WHO Regional Office for Europe*. Copenhagen.