Universitat de Girona

PROGRAMA:

"La Universitat de Girona: una universitat saludable"

ÍNDEX

1. **Perquè la Universitat de Girona una universitat saludable?** 3
2. **Objectius del Programa la Universitat de Girona: una Universitat Saludable** 4
3. **Beneficis del pla universitat saludable** 4
4. **Fases del projecte** 6
5. **Què implica convertir la Universitat de Girona en universitat saludable** 6
6. **Estratègies a desenvolupar** 7

La Universitat com a institució acadèmica i humana forjadora ofereix nombroses oportunitats per a la promoció de la salut. Conscient d'aquest fet, la Universitat de Girona manifesta la voluntat d'endegar un Pla d'Universitat Saludable que pretén incidir en els pilars que sustenten un model de vida saludable per als membres de la comunitat universitària.

El Pla s'estructura en quatre àmbits: la creació d'un entorn universitari saludable; el desenvolupament de currícules universitaris promotors de la salut: la implementació de serveis, programes i activitats específiques de promoció i educació per a la salut i l'organització de diferents accions socials en l'àmbit de la salut.

El Pla incideix en qüestions referents a estils de vida clau com l'alimentació, l'exercici físic, o l'estrès, entre d'altres, així com en recursos, activitats i habilitats bàsiques per a la vida, ja sigui en relació amb un mateix i la maneig de la pròpia vida com en la seva relació amb altres persones, l'entorn i la comunitat.

1. PER QUÈ LA UNIVERSITAT DE GIRONA UNA UNIVERSITAT SALUDABLE?

Les universitats són institucions on moltes persones viuen i desenvolupen aspectes diferents de les seva vida: s'aprèn, es treballa, se socialitza i gaudeix de temps de lleure i, en alguns casos, moltes d'aquestes persones aprofiten una àmplia gama de serveis, com l'habitatge, l'alimentació i el transport. Les universitats, en aquest sentit, tenen un ampli potencial per protegir la salut i promoure el benestar d'estudiants, personal d'administració i serveis i professorat.

Les universitats obtenen un gran rendiment dels estudiants, que en un futur –ja sigui com a professionals o com a polítics- tindran capacitat de decidir i influir sobre les condicions de salut que afecten a tercers. Per tot això, a més de pel desenvolupament d'estudis i projectes d'investigació, la Universitat de Girona pot contribuir a incrementar el coneixement i el compromís a la salut d'un gran nombre d'individus experts i preparats professionalment en una àmplia gamma de disciplines.

La Universitat de Girona pot, per tant, contribuir potencialment al benefici de la salut en tres àrees diferents:

- Creació d'un ambient saludable per a l'estudi i en ambients de vida sans per a estudiants i personal.
- Augmentant el perfil de salut, de promoció de salut i dels temes d'aquest àmbit en la docència i la recerca.
- Desenvolupament d'aliances per a la promoció de la salut amb repercussió en la comunitat.

2. OBJECTIUS DEL PROGRAMA LA UNIVERSITAT DE GIRONA: UNA UNIVERSITAT SALUDABLE

Alguns dels objectius que es planteja assolir el projecte "La Universitat de Girona: una universitat saludable" són:

- Integrar en un Pla global d'Universitat Saludable els diferents tipus d'activitats relacionades amb la promoció de la salut i que ja es venen duent a terme a la UdG.
- Guanyar salut positiva biopsicosocial i prevenir malalties en els membres de la comunitat universitària.
- Elaborar un Pla per globalitzar i ordenar les actuacions adreçades a aconseguir que la UdG sigui una universitat promotora de la salut.
- Aconseguir entorns universitaris saludables, incloent-hi el medi ambient físic i laboral, l'estructura, organització i funcionament de la universitat, així com el clima i les relacions interpersonals en el seu si.
- Oferir serveis i activitats de promoció de la salut adreçats a tots els membres de la comunitat universitària

3. BENEFICIS DEL PLA UNIVERSITAT SALUDABLE

Les universitats que promouen la salut s'esforcen cap a l'excel·lència de la docència i la recerca i adopten un compromís en la promoció de la salut i el seu manteniment.

Aquestes universitats que realitzen complexes projectes d'universitat, que promouen la salut, poden obtenir diferents avantatges, incloent-hi la millora de la seva imatge pública, el perfil de la universitat, el benestar dels estudiants, del personal, de l'*staff* i de les seves condicions de vida.

Aquests avantatges es concreten en:

- Imatge pública: increment en la valoració social del medi ambient i les normes de salut.
- El perfil de la universitat: un projecte de promoció de la salut eleva el perfil d'una universitat en els temes de salut en l'entorn més immediat, així com a escala regional, nacional i internacional.
- El benestar d'estudiants i personal: un projecte d'aquest tipus identifica les forces i les febleses de l'organització del personal, del benestar dels estudiants i de la millora de les oportunitats per ambdós en quant a millora de la salut.
- Funcionament i condicions de vida: un projecte d'universitat saludable millora els ambients on la gent treballa, estudia i socialitza.
- Lligam entre la recerca i la pràctica: un projecte d'aquesta tipologia uneix la investigació i el treball pràctic a la universitat. Aquest tipus de projecte permet una més gran credibilitat en la recerca en salut.
- Més oportunitats de col·laboració, ja que obre noves vies a la universitat per vincular-se més estretament amb la comunitat. Aquest aspecte accentua una recerca de col·laboració i oportunitats de compartir nous coneixements, experiències pràctiques i millors xarxes per a l'increment de la salut.
- Responsabilitat corporativa de salut, ja que una universitat que promou la salut centra l'eix de la salut requereix de responsabilitat corporativa i del compromís de la direcció, així com d'una relació d'objectius cap als quals ha d'avançar la institució i en la línia dels quals ha de treballar. Tots aquests factors tenen efectes positius en la pròpia universitat, atès que:
    - Eleven la percepció positiva de la institució que tenen els que hi treballen en ella.
    - Confereixen productivitat al treball, reduint l'absentisme i animant –tant a personal com a estudiants- a ser millors en el desenvolupament de les seves tasques.
    - Incrementen del nombre d'estudiants.
    - Disminueixen l'abandonament dels.
    - Milloren el rendiment i funcionament acadèmic.

- Aconsegueixen una comunitat universitària més sana, creen avantatges competitius i milloren la reputació de la universitat.

4. FASES DEL PROJECTE

FASE I. La primera fase del projecte consisteix en establir les necessitats de salut de la Universitat. Aquesta consideració és un element bàsic per a les estratègies futures i consisteix en establir quin és el panorama de salut de la universitat, il·lustrant-lo amb les necessitats dels estudiants i professors. Aqueta primera fase s'implementa mitjançant l'estudi "La qualitat de vida, treball i salut dels membres de la comunitat universitària de la UdG", adreçat a tota la comunitat universitària: alumnes, PDI i PAS.

Aquest marc de treball ens dotarà d'una guia estratègica per observar, mesura i quantificar els canvis efectuats.

FASE 2. Anàlisi dels resultats obtinguts de l'estudi. A partir d'aquesta anàlisi es podrà prioritzar i establir un calendari d'intervencions en salut.

FASES SEGÜENTS. Disseny i implementació de diferents programes d'intervenció adreçats a la promoció de la salut i a la millora de la qualitat de vida de la població universitària.

5. QUÈ IMPLICA CONVERTIR LA UNIVERSITAT DE GIRONA EN UNIVERSITAT SALUDABLE

- Integrar el concepte de promoció de la salut en la cultura de la Universitat de Girona: polítiques, processos i currícula acadèmic.
- Crear un entorn universitari que fomenti un model de vida saludable entre tota la comunitat universitària.
- Treballar amb xarxes d'educació superior interessades en assumir la promoció de la salut com a responsabilitat social.

- Desenvolupar una visió integrada de benestar amb fites i iniciatives assolibles i mesurables.

6. ESTRATÈGIES A DESENVOLUPAR

- Identificar els problemes dels campus universitaris relacionats amb la salut dels seus integrants, mitjançant un estudi sobre qualitat de vida, treball i salut dels membres de la comunitat universitària.
- Implementar programes adreçats a la comunitat universitària: salut en el lloc de treball, maneig de l'estrès, nutrició adequada, gestió del temps, hàbit tabàquic, exercici físic, sexualitat, alcohol i drogues.

Para dur a terme aquest projecte, s'establiran mecanismes de coordinació i cooperació que permetin l'intercanvi de coneixement i la captació de recursos externs que permetin implementar-lo de manera exitosa. Així mateix, es constituirà una comissió tècnica que tindrà com a funcions bàsiques –entre d'altres– elaborar la programació anual i la seva realització, així com el seguiment i avaluació de les accions establertes.