



# Campus Saludable

Disseny de l'estratègia  
Quins reptes tenim a la UPC?

# Què ens proposem?

Campus  
Saludable



**Visibilitzar i connectar accions** en marxa i **identificar les problemàtiques i oportunitats** existents.



**Escoltar a persones implicades i** especialistes en la gestió de la salut ambiental i comunitària.



**Identificar els reptes i línies de treball** per elaborar una estratègia institucional sobre campus saludable.

# Què ens proposem?

Campus  
Saludable



Abril-Maig

## Equip de treball transversal

- Sessió 1. Explorem
- Sessió 2. On som
- sessió 3. Reptes



Juliol

## Preparació procés participatiu



Setembre-October

## Procés de participació comunitat UPC



Novembre

## Presentació Consell de Govern



Desembre

## Visibilització Web Campus Saludable

# Sessió 1. Preguntes exploratòries equip impulsor

Campus  
Saludable

Quina pregunta t'inspira més en relació a la contribució de la UPC a la sostenibilitat?

Ideas	Score (0 - 100) 🗳️
Com podem escoltar la comunitat UPC en relació a la salut?	83
Quines accions pot fer directament la UPC per millorar la Salut dels Campus i quines depenen d'agents externs?	80
Quines de les accions que pot fer la UPC tenen un impacte major en millorar la Salut dels Campus?	79
Quines actuacions actuals de la UPC són clarament poc sostenibles?	75
Redreçem allò que hem espallat o millorem allò que hem assolit?	71
Podem calcular/mesurar l'exposoma de la UPC?	68
Quines accions estan a les nostres mans per contribuir a fer un Campus Saludable ?	64
Amb quins recursos comptem per aquest pla?	64
Un campus saludable treballa el benestar de la comunitat universitària i el desenvolupament personal i acadèmic dels estudiants.	63
En un món estressat i amb ansietat creixent, com pacifiquem les ments de la comunitat UPC?	63



UNIVERSITAT POLITÈCNICA  
DE CATALUNYA  
BARCELONATECH

UPC  
SGS  
TENI  
BLE



# Marc de referència

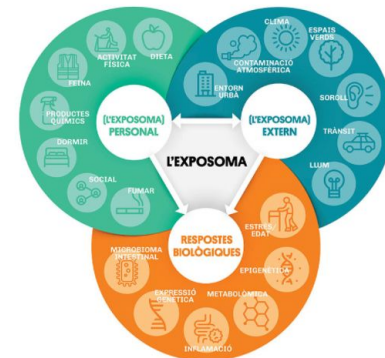


ODS 3. Salut i benestar  
Agenda 2030 - 17 ODS



Xarxes universitàries

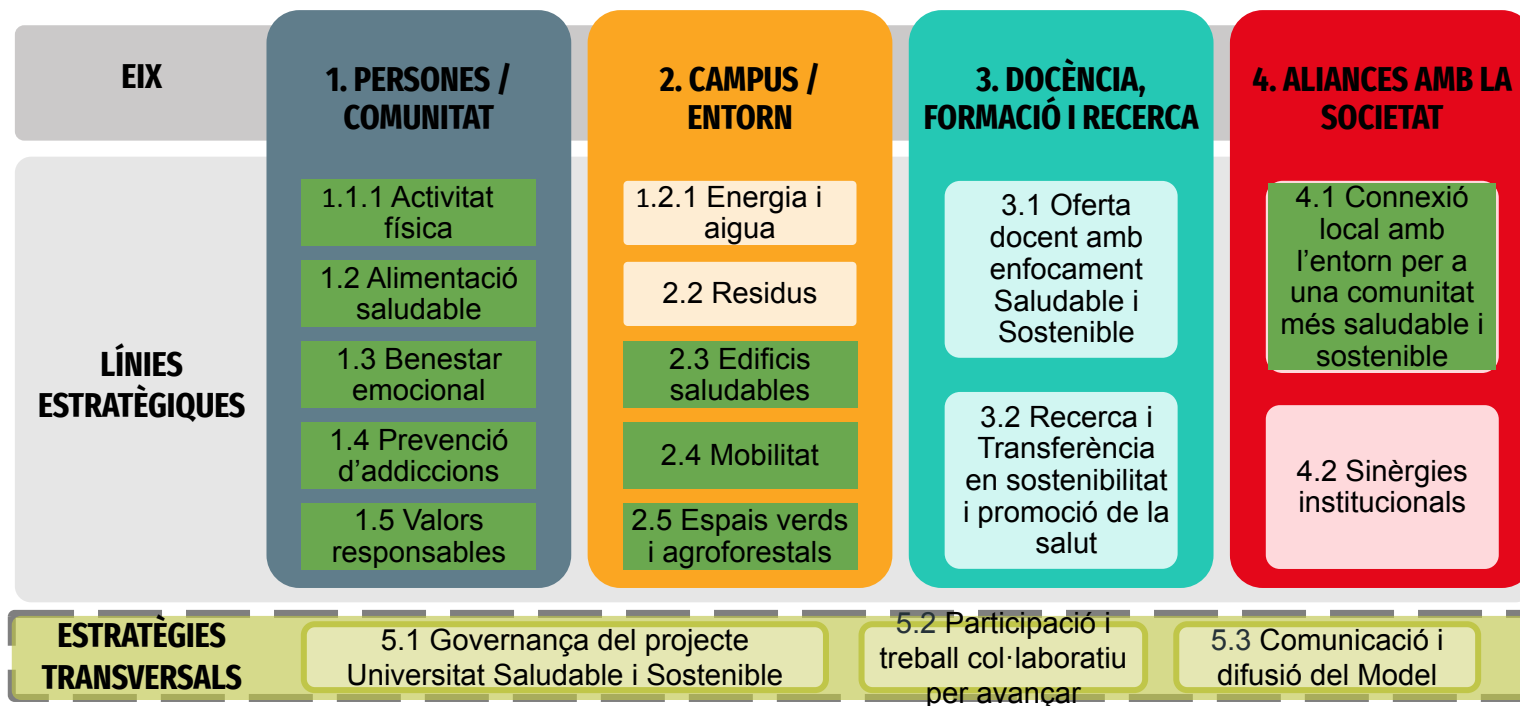
Campus  
Saludable



**ISGlobal** Barcelona  
Institute for  
Global Health

# Estructura proposta Model USiS Xarxa Vives

Campus  
Saludable



## **Actuacions (15')**

# Activitat física: activitats esportives i de salut

Campus  
Saludable

**Promoure estils de vida saludables i l'abordatge de la inactivitat física, sovint associada a diverses patologies, i fomentar el benestar de tota la comunitat universitària de manera regular i sostenible.**

## On som:

- Activitats relacionades amb la salut i el benestar físic i emocional:
  - Cicle de xerrades per tal de millorar la nostra qualitat de vida mental i física
  - Nutrició i alimentació
  - Caminades saludables
  - Ioga, tai-txi, meditació, relaxació, gim postural, pilates, hipopresiva, shiatsu,...
- Activitats esportives:
  - Competicions esportives
  - Escoles esportives: bàdminton, esgrima, tennis taula, arts marcial,...
  - Recreatives: sortides natura, vela, rafting, hípica, parapent, ...
  - Formatives: titulacions nàutiques,
  - Activitat física dirigida: intensitats alta, mitja i baixa.



# Activitat física: activitats esportives i de salut

Campus  
Saludable

**Promoure estils de vida saludables i l'abordatge de la inactivitat física, sovint associada a diverses patologies, i fomentar el benestar de tota la comunitat universitària de manera regular i sostenible.**

## Idees de futur:

- Incorporar pauses actives al llarg de la jornada lectiva i/o laboral per tots els col·lectius de la comunitat universitària
- Crear un circuit esportiu amb estacions de treball als diferents campus
- Adquisició d'hàbits saludables i sostenibles: “vine en bici, corrent o caminant al campus i dutxa't a les instal·lacions esportives”
- Recollida de roba/material esportiu per reciclar/reconvertir/innovar vinculat a departaments o instituts universitaris (intexter, materials, ...) per ser un centre d'experimentació tecnològica
- ...

**“L'activitat física millora la qualitat de vida i aporta beneficis fisiològics, psicològics i socials”**

# Prevenió de Riscos Laborals

## Projectes planificats en marxa

Campus  
Saludable

### Vigilància i promoció de la salut

UPC Cardio: promoció de la salut cardiovascular

<https://www.upc.edu/prevenio/ca/promocio-salut/upc-cardio>

Revisió dels procediments de vigilància de la salut (inclou enquesta de coneixement i satisfacció del servei)

Estudi epidemiològic del PDI i PAS (anual)

### Avaluació del risc laboral

Inici del procés d'avaluació del risc psicosocial del PDI

Fases previstes: sensibilització, consulta i participació agents socials, recollida d'informació, avaluació del risc i resultats

### Promoció de la salut cardiovascular



- Factors de risc cardiovascular
- La recepta de la setmana
- Dubtes i suggeriments
- Entitats i unitats col·laboradores

UPC Cardioprotegida

Iniciatives UPC

## Promoció de la salut cardiovascular



### Consulta mèdica

A qui s'adreça, en què  
consisteix, com sol·licitar-la

### Canvi d'hàbits

Canvi d'hàbits d'alimentació,  
tabac i exercici físic



### Accés restringit

Recomanacions  
individualitzades, derivades de la  
consulta mèdica

### Bars i restaurants

Bars i restaurants de la UPC  
acreditats per l'Agència de Salut  
Pública de Catalunya



🔗 Si tens algun dubte relacionat amb la teva salut laboral, posa't en contacte amb els especialistes d'ASPY prevenció a través de [SalutUPC@aspyprevencion.com](mailto:SalutUPC@aspyprevencion.com).

Els factors de risc psicosocial
Efectes a la salut derivats de l'exposició als riscos psicosocials
Avaluacions de risc psicosocial
Abordatge positiu del confinament i el teletreball
Prevenció i actuació contra l'assetjament sexual i/o per raó de sexe a la UPC <a href="#">🔗</a>

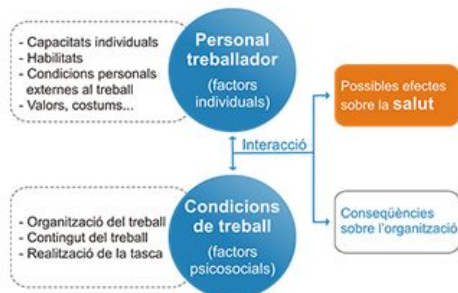
## El risc psicosocial



El terme "psico-social" fa referència en el món laboral a la interacció entre la persona treballadora, l'organització i l'entorn social. Els factors psico-socials, com a tals, estan presents en totes les organitzacions incidint en la salut del personal i en el funcionament de l'organització, tant de forma positiva com negativa.

Quan els factors psicosocials provoquen alteracions a la salut del personal treballador, és a dir, quan actuen com a factors que poden provocar respostes d'inadaptació, tensió, estrès laboral, etc. passen a ser factors de risc psicosocial. Per tant, quan incorporem l'accepció "risc" s'indou la possibilitat que determinades condicions psico-socials puguin comportar efectes negatius sobre la salut de les persones exposades i conseqüències negatives sobre l'organització del treball.

La prevenció de riscos laborals analitza i proposa mesures per a l'eliminació i/o reducció dels efectes que sobre la salut del personal treballador pot tenir l'exposició a factors de risc psicosocial.



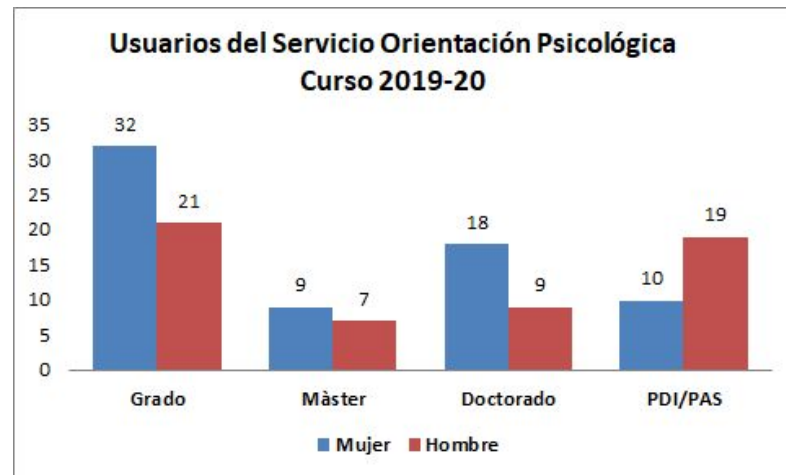
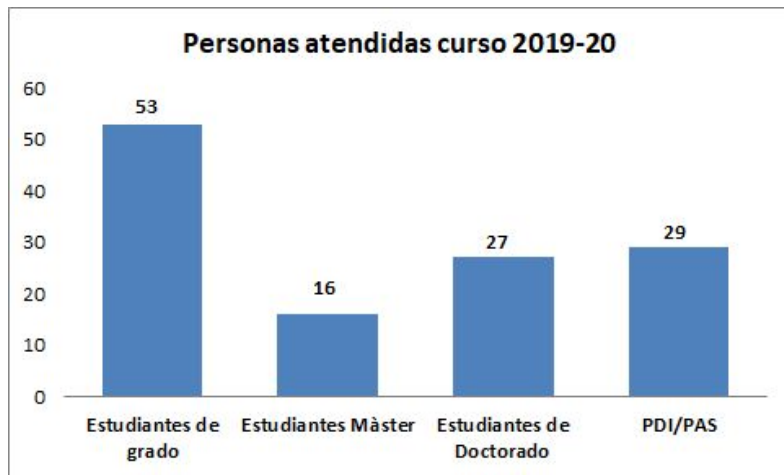
# Orientació psicològica

Campus  
Saludable

**Objectiu:** reduir l'estrès i altres problemàtiques psicològiques, accentuades per la pandèmia.

**Solució:** ampliar la cobertura del servei d'orientació psicològica a tots els col·lectius.

**Resultats:** <https://inclusio.upc.edu/ca/ca/serveis/atencio-psicologica>

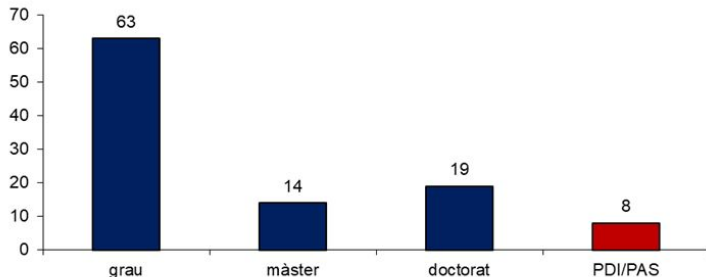


# Orientació psicològica

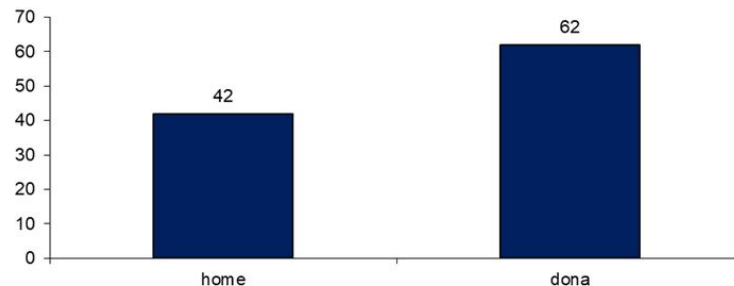
## Dades 1er. Quadrimestre 2020-21

Campus  
Saludable

estudiants de grau, màster i doctorat



sexe dels usuaris del SOP



### Motiu de consulta

Estudiants



Ansietat  
Problemes concentració  
Dol COVID  
Depressió  
Problemes de parella  
Problemes d'adaptació  
Problemes de relacions socials



PDI / PAS

Ansietat  
Dol COVID  
Depressió  
Fòbia COVID



# Biodiversitat

Campus  
Saludable

## Biodiversitat a Torre Girona

- ✓ Pla de biodiversitat elaborat pel Grup de treball de biodiversitat del Campus Nord
- ✓ Obres del nou edifici del BSC i [actuacions de conservació](#) dels jardins.
- ✓ Accions de sensibilització i participació. Itinerari de biodiversitat
- ✓ Llista de distribució (cancel.lada)

## Biodiversitat al Campus del Baix Llobregat

- ✓ Diversitat biològica elevada i zona de pas d'espècies migratòries.
- ✓ [Estany inclòs en l'Inventari de Zones Humides de Catalunya](#)
- ✓ Estudis recents: [Qualitat de les aigües](#) i [Diagnosi dels valors naturals](#).
- ✓ [Projecte Itinera](#) d'educació ambiental.

## Naturalització d'espais i gestió del verd i la biodiversitat

- ✓ [Nova licitació servei de jardineria](#) 2021-2023.
- ✓ Inclou alguns criteris de gestió de la biodiversitat.



UPC Sostenible @UPCSostenible · 9 d'abr.

En aquest temps de pandèmia la vida i la biodiversitat se segueixen obrint pas als Jardins de Torre Girona del Campus Nord. És el primer cop que l'ànec Collverd hi ha criat amb el naixement de tres pollets 🦆🐣. També s'ha ampliat la família d'oques amb una nova cria.



🗨️ 3

🔄 6

❤️ 48



UNIVERSITAT POLITÈCNICA  
DE CATALUNYA  
BARCELONATECH

UPC  
SOS  
TENI  
BLE



# Mobilitat sostenible

Campus  
Saludable

## Governança i participació

- ✓ Política de mobilitat de la UPC (2015)
- ✓ Taula de mobilitat Campus Nord i amb el districte de Les Corts (acció aturada)
- ✓ Taula de mobilitat del Campus Diagonal-Besòs (procés creació del campus)

## Dades de mobilitat

- ✓ Estudis i enquestes puntuals (p.ex [Estudi mobilitat](#) Campus Diagonal-Besòs)
- ✓ Manca de dades globals periòdiques sobre la mobilitat de la comunitat. Prevista enquesta mobilitat 21-22
- ✓ Anàlisi de viatges (distància vs emissions de CO2) -> política?
- ✓ [Disseny de plans de mobilitat](#) (2011) -> revisió

## Accions de millora de la mobilitat i l'accessibilitat

- ✓ Aparcament segur de bicicletes [VadeBike](#)
- ✓ [Maphatons](#) d'inclusió
- ✓ Formulari de detecció de millores
- ✓ Punts de recàrrega de vehicles elèctrics al Campus Nord i Campus Terrassa.
- ✓ [Comunitat cotxe compartit](#) FesEdit



# Alimentació saludable i sostenible

Campus  
Saludable

## Accions realitzades o en curs

- ✓ Inclusió d'alguns criteris ambientals i de salut en licitacions de concessions de restauració i vending. Manca definir objectius institucionals i fer-ne el seguiment.
- ✓ Menús UPC Càrdio
- ✓ Demanda de la comunitat i iniciatives puntuals de menús ecològics, vegans, saludables,...(ETSEIB, Vèrtex, EEBE).
- ✓ Proposta Menú pel planeta per incloure opció vegana en els menús universitaris.
  - EEBE setembre 21
  - Altres bars?

# Qualitat de l'aire interior

Campus  
Saludable

## Projecte QaireUPC

Projecte de seguiment de la qualitat de l'aire interior dels edificis de la UPC.

**FASE 0:** Medicions puntuals a demanda als espais amb pitjors condicions o espais més concorreguts (exàmens, aules de pràctiques...).

Publicació d'informes amb els resultats i difusió a través del portal sostenible.upc.edu.

**FASE 1** (transitori): Instal·lació de sondes dels espais més crítics i connexió al SIRENA. Prova pilot a la es PAU.

**FASE 2** (permanent): instal·lació progressiva de sondes i monitorització a tots els espais.



# Torna a buscar aigua a la font

#BeureSensePlàsticsUPC

Campus  
Saludable



- **Abastir d'aigua de qualitat a la comunitat universitària i fomentar-ne el consum.**
- **Eliminació dels envasos d'un sol ús.**
- **Millora i ampliació de la xarxa de fonts als edificis i Campus de la UPC.**
- **Seguiment i comunicació de la qualitat de l'aigua.**

- **S'han fet preses de mostres a diferents campus de la Universitat.** Campus Nord, Campus Sud, Campus Besòs, Campus Terrassa i Campus Vilanova i la Geltrú.
- **Analitzats paràmetres del Programa de Vigilància i Control Sanitaris de les aigües de Consum Humà de Catalunya** Paràmetres microbiològics i paràmetres químics.
- **Assessorament del dept. d'EQ de la UPC** Col·laboració del prof José Luis Cortina
- **Informació pública de resultats.** Presentació de resultats i publicació al web.



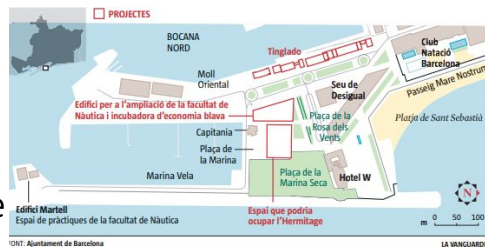
# Altres iniciatives

## Campus Saludable

### Disseny i gestió d'espais. Nous urbanismes.

#### Connexió amb espais urbans

- Nou parc Campus Diagonal-Besòs
- Campus del Baix Llobregat
- Connexió entre Campus Nord i Jardins de Torre



### Concurs Espais Vius plaça de les Constel·lacions

*Busquem solucions creatives per tal de donar vida a espais concrets del Campus Nord. Volem convertir-los en espais amables i acollidors per a tothom, que permetin i provoquin nous usos, ja siguin permanents o efímers, resolguin necessitats i transformin hàbits de la comunitat. A banda de la creativitat i adequació al repte, busquem propostes que tinguin en compte l'ús racional de recursos, l'accessibilitat i la participació de la comunitat en la seva execució i gestió.*

