

## Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible

### Memòria acadèmica 2023-24

Aquesta oficina uneix dues línies estratègiques. Per una banda, la saludable, que tracta d'integrar, en l'estructura, els processos i la cultura universitaris, un compromís envers la salut i el benestar, i de desenvolupar el potencial que té la UIB com a agent promotor de salut. Per l'altra, la sostenible, que mira d'incorporar objectius i determinar accions de millora ambiental i promoció d'actituds ambientalment adequades. Durant el curs acadèmic 2023-24, s'estima que les accions realitzades per promoure un estil de vida saludable i sostenible han arribat de manera directa a 4.342 persones.

Cal destacar que:

- L'Espai de Benestar Psicològic ha dut a terme activitats que han arribat de manera directa a 334 persones. D'aquestes, han rebut atenció psicològica 173.
- 167 persones del PTGAS i PDI han fet algun programa d'activitat física de franc.
- 646 alumnes han participat en competicions esportives a la UIB.
- S'han rebut 835 sol·licituds de préstec de material per fer ús dels microespais esportius del campus.
- S'han repartit 1.911,45 kg de fruita entre més de 9.000 persones.
- S'han dut a terme 9 actuacions de prevenció d'addiccions, que han arribat a 741 persones.

Tot seguit, es detallen, per àrea, les accions de més interès dutes a terme:

### Activitat física i esport

Activitats dirigides a PTGAS i PDI	PTGAS	PDI	Dones	Homes	Total	Edat mitja
Ioga bàsic, ioga avançat, esquena sana, ioga vinyasa i entrenament al circuit de cros.	101	66	134	33	167	41,86

Activitat per a alumnes	Dones	Homes	Total
Participació d'alumnes al Campionats d'Espanya Universitaris	7	33	40
Alumnes amb acreditació com a esportistes universitaris	22	12	34
Competicions: lliga de futbol, bàsquet i voleibol 3x3, lliga de voleibol i torneig de pàdel	39	607	646

Equip de futbol sala del col·lectiu PTGAS	Dones	Homes	Total

Participants	1	12	13
--------------	---	----	----

#### Activitat d'esport al carrer a càrrec del Consell de Mallorca

Nombre de participants	60
------------------------	----

Servei de préstec de bicicletes	PTGAS	PDI	Alumnes	Dones	Homes	Total	Edat mitjana
Usuaris	12	19	14	23	22	45	32,4

Consulta d'assessorament d'activitat física i esport	PTGAS	PDI	Alumnes	Dones	Homes	Total
Persones ateses	4	1	5	9	1	12

## Alimentació i nutrició

#### Participants a les taules informatives i cursos

Objectiu: fer difusió de les activitats, a més de conscienciar la població en matèria d'alimentació saludable	
Taules informatives a la X Setmana Saludable i Sostenible	100
Xerrades amb berenar saludable	58
Curs «Desconnecta't del sucre»	9
Total d'assistents	167

#### Consultes de nutrició i dietètica

Objectiu: assessorar la comunitat universitària en funció de les necessitats individuals	
Nombre de persones que han recorregut al servei	28
Nombre de consultes	55

#### Venda de senalletes de fruita i verdura de temporada

Objectiu: acostar els productes locals i de temporada a la comunitat universitària	
Senalleta de 8 kg	102
Senalleta de 15 kg	4
Total unitats	106

#### Kg de fruita distribuïts

Congressos i jornades	342,95 kg
Activitats de promoció de la salut	1404 kg

Festivitats	164,5 kg
Total	1.911,45 kg, que han arribat a més de 9.000 persones

## Benestar psicològic

Activitat	Usuaris	Nombre d'usuaris	Sessions
Activitat formativa «Activa el teu potencial: Aprèn a regular les emocions i a gestionar l'estrès»	PTGAS	33	en línia (6 h)
Activitat formativa «Maneig de crisis i conflictes a l'aula»	PDI	30	1
Taller «Aprèn estratègies de regulació de l'atenció»	Estudiants de grau	6	5
Mòdul de regulació emocional inclòs en la formació de tècniques d'estudi de l'Oficina de Suport a les Necessitats Educatives	Estudiants de grau	10	2
Gestió d'ansietat: crisis d'ansietat postpandèmia, recursos i eines. Programa d'Orientació i Transició a la Universitat (PortUIB)	Equips d'orientació d'instituts	Dades PortUIB	1
Ciència per a Tothom – SerenaMent - Programa d'Orientació i Transició a la Universitat (PortUIB)	Estudiants ESO i batxillerat	30	3
SerenaMent: Salut mental i realitat virtual (relaxació, atenció plena i meditació)	Comunitat universitària	37	86
	PDI	11	23
	PTGAS	12	30
	Estudiants	14	33
Cursos de prevenció i promoció de la salut mental a l'aula digital.	Comunitat universitària	15	en línia (20 h)
Atenció psicològica individualitzada		173	511
	PDI	15	52
	PTGAS	17	34
	Estudiants	141	425
Tutoria al Màster de Psicologia General Sanitària	Estudiants	3	650 hores per estudiant

## Programa «Prevenció de les addiccions en l'entorn universitari de la UIB - PREVENACTUA»

Està coordinat pel Pla d'addiccions i drogodependències de les Illes Balears (PADIB) i compta amb la col·laboració de l'OUSIS.

<b>Programa PREVENACTUA</b>	<b>Dones</b>	<b>Homes</b>	<b>Total</b>
Participants	36	10	46

Les avaluacions indiquen millores significatives en el coneixement dels participants. A més, s'han dut a terme 8 accions preventives, que han arribat a unes 695 persones.

### Benestar afectivosexual

<b>Actuacions de sensibilització, a càrrec de Sexconsulta (PalmaJove)</b>	<b>Participants</b>	<b>Dones</b>	<b>Homes</b>
Taula informativa «Dia mundial de la lluita contra la sida»	80	56	24
Taula informativa «Set de supervivència sexual de Nadal»	72	51	21
Taules informatives a la X Setmana Saludable i Sostenible	130	Sense dades	Sense dades
Taller «La meua salut sexual no està en joc». Juntament amb el servei d'accessibilitat sexual (SAS) d'Aspaym	8	7	1
<b>Total</b>	<b>290</b>		

### Altres actuacions d'interès

- Convocatòria de 7 campanyes de donació de sang al campus, a les quals s'han presentat 348 persones, i han aconseguit donar sang 250 persones (104 donants nous).
- Lliurament de la VI edició dels Premis Balears contra el Càncer per a Treballs de Fi de Grau o de Màster de la UIB, amb 11 treballs presentats i 5.000 euros en premis. A més, se n'ha convocat la VII edició, a la qual s'han presentat 8 treballs.
- Lliurament de la primera edició del concurs Game Changers, destinat a aturar el consum excessiu i la sobreproducció de plàstics d'un sol ús. S'han presentat 6 projectes i el guanyador ha rebut 3.000 euros en metàl·lic, la participació en una expedició científica marina i el suport de la UIB per fer realitat el seu projecte.
- Amb les accions en col·laboració amb el Programa d'Orientació i Transició a la Universitat (PortUIB) hem desenvolupat dues activitats, que han arribat a 106 alumnes de primària. A més, amb l'activitat de Ciència Per a Tothom, hem dut a terme activitats per a 18 classes de primària i 13 de secundària.
- Treballam en un pla d'actuacions per reduir el fum de tabac a la UIB.



- Organització, juntament amb a la Xarxa Espanyola d'Universitats Promotores de Salut (REUPS), de la X Trobada de la Xarxa Espanyola d'Universitats Promotores de Salut: Estratègies per a la promoció de la mobilitat saludable, sostenible i activa. Hi han participat 20 persones de 8 universitats espanyoles. Es va elaborar el «Decàleg de recomanacions de la Xarxa Espanyola d'Universitats Promotores de Salut sobre mobilitat sostenible i saludable a les universitats.
- Hem participat amb el Grup de Treball d'Universitats Saludables, de la sectorial Crue-Sostenibilitat, i amb el Grup de Desenvolupament Humà Sostenible. Participació de l'alumnat, presidit pel vicerector de Campus i Universitat Saludable.