

3 SALUT I BENESTAR



La UPC actua per garantir el benestar físic i psicològic del seu estudiantat i personal

Benestar emocional i hàbits saludables

EEI 2024 la UPC ha desplegat el **Programa OASI**, que inclou un catàleg d'activitats de benestar emocional i salut mental per a la comunitat per poder afrontar la gestió de les emocions que es produeixen en situacions quotidianes. S'han realitzat un total de 16 tallers amb temàtiques com recursos reduir l'ansietat davant els exàmens, eines per millorar les relacions interpersonals, o estratègies i tècniques per aconseguir una atenció plena.

Pel que fa a la promoció d'hàbits saludables, entre el 7 i 12 d'abril s'ha organitzat de nou la **Setmana Saludable** amb el lema 'És temps de moure's'. Enguany s'ha realitzat una trentena d'activitats en els diferents campus amb la participació de 350 persones. També s'han promogut tallers i conferències emmarcades dins de l'àmbit de la nutrició i s'ha participat en una enquesta sobre els hàbits de consum de tabac entre la població catalana per conèixer el seu impacte social.



Programa OASI



Pausa activa al Campus Diagonal-Besòs



Estudiants fent esport al Campus Baix Llobregat

+30
activitats

amb

350
participants

u's
us.cat
Xarxa Catalana
d'Universitats
Saludables

Organitza
UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Col·labora
SJD Sant Joan de Déu
Solidarietat

Cartell VI Jornada Biennal de la Xarxa Catalana d'universitats saludables



Cartell Setmana Saludable UPC 2024

El 3 de juliol de 2024 la UPC va acollir la **VI Jornada Biennal** de la Xarxa catalana d'universitats saludables amb el lema 'Benestar emocional i salut mental a les comunitats universitàries'. Aquesta trobada, que se celebra cada dos anys, va reunir representants de diverses universitats catalanes per compartir experiències i bones pràctiques en l'àmbit de la salut i el benestar a l'entorn universitari.

3 SALUT I BENESTAR



S'amplien les condicions i espais que afavoreixen el confort de la comunitat potenciant accions de promoció de la salut i de millora de la qualitat de paràmetres ambientals

Activitat física a la universitat

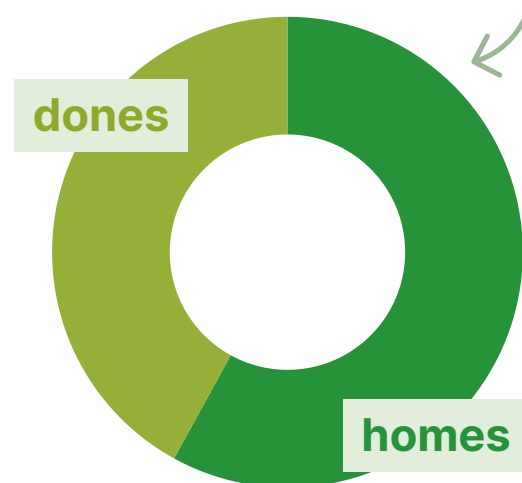
Des del servei d'esports es proposa a tota la comunitat universitària un ampli ventall d'iniciatives emmarcades en l'àmbit de l'activitat física: instal·lacions esportives, competició esportiva i activitats de foment de l'esport i l'activitat física. Per a l'estudiantat, participar en activitats esportives, fer cursos de formació no reglada, activitats de competició o tenir la condició d'esportista d'alt nivell dins del programa Tutoresport-UPC es pot reconèixer fins amb 6 **crèdits acadèmics**, havent-se acreditat 3.706 crèdits en el curs 2023-2024.

En aquest període s'ha continuat oferint el programa **'Posa't les vambes'** per potenciar el fet de caminar enmig de la jornada acadèmica i laboral i coneixent llocs d'interès. També s'han ofert activitats esportives formatives com el rem, el llagut, i altres cursos de titulacions nàutiques. S'ha participat en l'organització de la cursa interuniversitària UNIRUN, amb una participació de més de 5.000 persones de la UPC.

Consulta la Memòria del Servei d'Esports

144
activitats de
promoció esportiva i
salut

1.300
participants



Adreçat a **reduir el sedentarisme** i orientat al col·lectiu de personal docent i d'investigació i personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis de la universitat s'han organitzat diverses competicions d'esports convencionals i recreatius (futbol sala, pàdel, bitlles) amb una participació de 549 persones. També s'ha dut a terme el programa **'Orientation Week'** per a l'estudiantat estranger amb l'objectiu d'apropar-los l'oferta esportiva universitària existent amb unes condicions favorables i alhora facilitar la integració en la UPC durant la seva estada politècnica amb una participació de 119 persones.

Millora de la qualitat ambiental interior dels edificis

Assegurar una bona qualitat ambiental de l'interior dels edificis és una prioritat per a la Universitat. Per garantir una ventilació correcta i temperatures òptimes, el 80% de les aules disposen de sondes per a fer el seguiment de la temperatura, la humitat relativa i la concentració de CO₂. En aquesta línia, durant el 2024 s'han estudiat les temperatures a tots els espais, amb l'objectiu de contribuir a planificar les inversions del **Pla de Rehabilitació Integral d'Edificis (PRIE)**.

Un altre àmbit on s'ha incidit pel que fa a la **salut ambiental** és la neteja, en la qual s'ha reduït un 9% l'ús de productes químics utilitzats respecte del 2023. De retruc, el nombre d'envasos utilitzats s'ha reduït un 69,25% per l'ús de productes concentrats. A més a més, els productes bàsics emprats per a la neteja ordinària disposen d'ecoetiqueta ambiental.

80%
d'aules
disposen de sondes