

## **MANIFIESTO - 21 octubre de 2019**

### **DIA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS VALENCIANAS**

La Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Valencianes celebra, el 21 i 22 de novembre, el dia commemoratiu envers la promoció de la salut en els seus àmbits d'actuació i responsabilitat. Aquesta Xarxa té per objectius: 1. La promoció d'entorns universitaris a favor de la salut, 2. La incorporació en els plans d'estudi universitaris de grau i postgrau de continguts de promoció de la salut, 3. La investigació en promoció de la salut, 4. la participació i col·laboració entre els organismes de salut pública, les institucions comunitàries i les universitats, i 5. la planificació de serveis i activitats en els seus campus per promocionar la salut de la comunitat universitària.

Dades recents de l'Organització Mundial de la Salut (febrer de 2018) en matèria d'activitat física i salut alerten que:

- La inactivitat física és un dels principals factors de risc de mortalitat a nivell mundial (el 4t).
- La inactivitat física és un dels principals factors de risc de patir malalties no transmissibles (ENT), com les malalties cardiovasculars, el càncer i la diabetis.
- L'activitat física té importants beneficis per a la salut i contribueix a prevenir les ENT.
- A nivell mundial, un de cada quatre adults no té un nivell suficient d'activitat física.
- Més de el 80% de la població adolescent de el món no té un nivell suficient d'activitat física.
- El 56% dels estats membres de l'OMS ha posat en marxa polítiques per reduir la inactivitat física.
- Els Estats Membres de l'OMS han acordat reduir la inactivitat física en un 10% per al 2025.

En els últims anys s'ha constatat un augment de l'sedentarisme en tots els nivells de la societat, especialment marcat en l'entorn universitari. A causa de les característiques de el lloc de treball, tant el personal d'administració i serveis de les universitats com el personal docent i investigador, realitzen tasques en les que romanen molt de temps asseguts o drets, requerint una escassa mobilitat; igualment l'estudiantat, en les seves activitats docents roman hores assegut, que tendeix a perllongar en les seves activitats fora de la universitat, bé sigui a l'incrementar el temps d'estudi o amb la incorporació de les noves tecnologies que fan servir per al seu temps d'oci. Múltiples estudis han

demostrat una associació directa entre sedentarisme i obesitat, diabetis, malalties cardiovasculars i altres cròniques molt prevalents en la nostra societat.

Aquest 2019, sota el lema "**Mou-te amb la vida**", la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Valencianes fomenta estils de vida actius per a la comunitat universitària, conscienciant de la seva importància per disminuir el risc d'emmalaltir, millorar el benestar psicològic, reduir l'estrès i l'ansietat, enfortir ossos, músculs i articulacions, augmentar el nivell d'energia i millora de la productivitat acadèmica i / o laboral, millorar les habilitats motrius, la postura i l'equilibri, o afavorir la forma física.

Si bé per aconseguir molts d'aquests beneficis es requereix (en adults de 18 a 64 anys) una pràctica continuada de al menys 150 minuts setmanals d'activitat física moderada, o al menys 75 minuts setmanals d'activitat física intensa, o una combinació equivalent entre activitat moderada i intensa; es poden realitzar petites accions quotidianes que ajudin a el foment de la salut a través de el moviment en el context universitari com: ús de les escales en comptes de l'ascensor, fer desplaçaments caminant cap a / des de o dins de campus, evitar estar asseguts més de 2 hores, fer estiraments o canvis de postura en el lloc de treball, o fins i tot realitzar reunions en petit grup en entorns oberts o caminant.

La realització d'aquestes i altres accions relacionades amb el moviment, una alimentació i son saludables o la prevenció d'addiccions, inclosa la tecnològica, són temes que han de trobar un espai estable a les polítiques universitàries, potenciant el compromís social de les universitats valencianes amb el benestar dels membres de la seva comunitat i ser un exemple en el qual mirar-se la societat en la qual se situa.