

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 y 22 de noviembre, el día conmemorativo para con la promoción de la salud en sus ámbitos de actuación y responsabilidad. Esta Xarxa tiene por objetivos: 1. La promoción de entornos universitarios a favor de la salud, 2. La incorporación en los planes de estudio universitarios de grado y postgrado de contenidos de promoción de la salud, 3. La investigación en promoción de la salud, 4. La participación y colaboración entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y las universidades, y 5. La planificación de servicios y actividades en sus campus para promocionar la salud de la Comunidad Universitaria.

Datos recientes de la Organización Mundial de la Salud (febrero de 2018) en materia de actividad física y salud alertan que:

- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial (el 4º).
- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT.
- A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física.
- El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física.
- Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

En los últimos años se ha constatado un aumento del sedentarismo en todos los niveles de la sociedad, especialmente marcado en el entorno universitario. Debido a las características del puesto de trabajo, tanto el personal de administración y servicios de las universidades como el personal docente e investigador, realizan tareas en las que permanecen mucho tiempo sentados o de pie, requiriendo una escasa movilidad;

igualmente el estudiantado, en sus actividades docentes permanece horas sentado, que tiende a prolongar en sus actividades fuera de la universidad, bien sea al incrementar el tiempo de estudio o con la incorporación de las nuevas tecnologías que emplean para su tiempo de ocio. Múltiples estudios han demostrado una asociación directa entre sedentarismo y obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras crónicas muy prevalentes en nuestra sociedad.

Este 2019, bajo el lema **“Muévete con la vida”**, la Xarxa Valenciana d’Universitats Públiques Valencianes fomenta estilos de vida activos para la comunidad universitaria, concienciando de su importancia para disminuir el riesgo de enfermar, mejorar el bienestar psicológico, reducir el estrés y la ansiedad, fortalecer huesos, músculos y articulaciones, aumentar el nivel de energía y mejora de la productividad académica y/o laboral, mejorar las habilidades motrices, la postura y el equilibrio, o favorecer la forma física.

Si bien para conseguir muchos de estos beneficios se requiere (en adultos de 18 a 64 años) una práctica continuada de al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa; se pueden realizar pequeñas acciones cotidianas que ayuden al fomento de la salud a través del movimiento en el contexto universitario como: uso de las escaleras en vez del ascensor, realizar desplazamientos caminando hacia/desde o dentro del campus, evitar estar sentados más de 2 horas, hacer estiramientos o cambios de postura en el puesto de trabajo, o incluso realizar reuniones en pequeño grupo en entornos abiertos o caminando.

La realización de éstas y otras acciones relacionadas con el movimiento, una alimentación y sueño saludables o la prevención de adicciones, incluida la tecnológica, son temas que deben encontrar un espacio estable en las políticas universitarias, potenciando el compromiso social de las universidades valencianas con el bienestar de los miembros de su comunidad y ser un ejemplo en el que mirarse la sociedad en la que se ubica.