

# Snacks de salut a la biblioteca

fes una pausa



**Planta Baixa**  
**Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h**

# Ecosistema de la promoción de la salud en el entorno universitario

## Comisión Sectorial CRUE-Sostenibilidad

**Objetivo:** intercambiar experiencias de las universidades españolas en materia de sostenibilidad, salud, prevención de riesgos laborales y políticas de género y igualdad, así como coordinar y fomentar buenas prácticas y la cooperación en estos ámbitos.

- **Declaración CRUE como universidades promotoras de salud (2019)** para promover la salud y el bienestar en todas las políticas, docencia y investigación. En concreto, se compromete a que las universidades incluyen el bienestar físico, mental y social en sus PLANES ESTRATÉGICOS, convirtiendo los campus en entornos saludables para toda la comunidad universitaria.

Entre los objetivos del Vicerectorat de Sostenibilitat del Pla Estratègic de la UV (2023-2026), está fomentar los valores de vida saludable y prevención (VSCS02) y entre sus líneas de actuación:

**LAEVSCS04** Impulsar la práctica de la actividad física saludable y la práctica deportiva en los lugares de trabajo, desarrollando un programa de promoción de la salud, estableciendo programas de vigilancia y promoviendo la actividad física guiada en el lugar de trabajo.

- **Manifiesto de las XXVII Jornadas Crue-Sostenibilitat Universidades Comprometidas (Alcalá de Henares, 31 d'octubre de 2025)**

**EJE 7: Universidades saludables.** Asumimos el compromiso de crear ENTORNOS UNIVERSITARIOS SALUDABLES, INCLUSIVOS Y SEGUROS, que promuevan el BIENESTAR FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL de todas la comunidad.

Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Snacks de salut a la biblioteca

## Red Española de Universidades promotoras de la salud (REUPS)

La Universitat de València es miembro de la Red Española de Universidades Promotoras de la Salud (REUPS) cuyo objetivo es conseguir Universidades más saludables con diversas perspectivas, diferentes enfoques, actividades y líneas de actuación.

### DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE LA SALUD Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS UNIVERSIDADES (Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) de Octubre de 2022

#### RECOMENDACIONES

9. Fomentar la sensibilización y formación de la comunidad universitaria en **COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES** (por ejemplo, inteligencia emocional, trabajo en equipo, gestión del tiempo, habilidades sociales, toma de decisiones, **MINDFULNESS**, **GESTIÓN DEL ESTRÉS** y de los conflictos, etc.).

12. Diseñar y desarrollar **ESPACIOS COMUNES** que faciliten la **RELAJACIÓN**, **PAUSAS SALUDABLES**, la **INTERACCIÓN** y el **DISFRUTE PERSONAL y GRUPAL**

Planta Baixa  
Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Xarxa Vives d'Universitats

La Universitat de València també forma parte de la Xarxa Vives d'Universitats que, inició la elaboración de un modelo estratégico de referencia de universidades saludables y sostenibles:

## PROPOSTA PLA CAMPUS SALUDABLE I SOSTENIBLE (JUNY 2018) PER A LES UNIVERSITATS DE LA XARXA VIVES

### 2.1.1. Línia estratègica 1. ACTIVITAT FÍSICA. Promoure un estil de vida actiu.

**Objectiu 1.1. Afavorir la pràctica regular d'activitat física a la comunitat universitària.**

**Desenvolupar un PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC adreçat a col·lectius sedentaris**

**Objectiu 1.2. Fomentar l'ESTIL DE VIDA ACTIU a les AULES, als DESPATXOS i a les OFICINES**

**Promoure bons hàbits posturals a l'estudi i a la feina:**

- **Elaborar un PROGRAMA DE PAUSES ACTIVESI REUNIONS SALUDABLES**
- **Desenvolupar programes que acosten la PRÀCTICA D'EXERCICI FÍSIC AL LLOC DE TREBALL (PAS i PDI) i a les AULES (estudiants).**
- **Desenvolupar un PROGRAMA ESPECÍFIC D'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS PERÍODES D'EXÀMENS.**

Planta Baixa

Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h



# Y en la Universitat de València, ¿qué hacemos?

- Dentro del VICERECTORAT D'INFRAESTRUCTURES I SOSTENIBILITAT, la COMISSIÓ DE SOSTENIBILITAT: òrgano que promueve la integración de los valores, las áreas de actuación y los objetivos de la sostenibilidad en la gestión, la docencia, la investigación y la transferencia de la universitat con el objetivo de fomentar un desarrollo equilibrado y responsable (<https://www.uv.es/uvsostenibilitat>)
- GT 1 de SALUT: grupo multidisciplinar que integra personas de la comunidad universitaria, interesadas en las diferentes dimensiones de la Salud en su sentido amplio, incorporando los aspectos saludables y sostenibles.



- Además de indicadores de salud, paralelamente realizan acciones de promoción de estilos de vida saludable promocionando la alimentación saludable y sostenible y el ejercicio y publica guias saludables como la **GUIA DE MOVILITAT/ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE I SOSTENIBLE EN L'ENTORN UNIVERSITARI** (Universitat de València, Universitat Jaume I, Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Universidad de Los Lagos (Chile), Fundación Acavall, Instituto Valenciano del Corazón, Fundación Española del Corazón en 2018)
- Guia universitària per integrar els ODS en el dia a dia: <https://www.uv.es/uv-sostenibilitat/ca/novetats/guia-universitaria-integrar-ods-dia-dia-1286057472645/Novetat.html?id=1286488884221> (xicotetes accions, gran impacte)

Planta Baixa  
Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Snacks de salut a la biblioteca

fes una pausa

## Pla Director de Sostenibilitat de la UV 2025-2028

- **Objetivos:**

Contribuir a la consecució del ODS número 3 (Salut i Benestar) para garantir una vida sana y promover el bienestar de toda la població en todas las edades.

- **Entre las Àreas de trabajo:**

- Impulsar un nivel de bienestar y salud más elevado en el campus mediante la **PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y CONSUMO MÁS SALUDABLE**, con especial interés en la alimentación.
- Promover la **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** y la **ACTIVIDAD FÍSICA**, eliminar el consumo de tabaco y otras sustancias adictivas y mejorar los hábitos de sueño y gestión del estrés.
- **5.4.4 Salud i bienestar (acciones 29,30,31 y 32):** Establecer mecanismos de prevención para la reducción de accidentes laborales, mejorar, proteger y promover la **SALUD FÍSICA Y MENTAL** en el ámbito de la universidad.

**Pla Director  
de sostenibilitat**  
de la Universitat de València  
2025-2028



UNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA **525**  
anys

# Snacks de salut a la biblioteca

## Pla Sostenibilitat del SBD 2024-2028

Guía de acción de las bibliotecas hacia la responsabilidad social y los ODS.

3 Vias de actuación:

- SBD como entidad socialmente responsable
  - 1.4. Servicios a las personas usuarias con enfoque de sostenibilidad
  - 0.9. Mejorar los servicios a las personas usuarias y promover su bienestar
- SBD como agente de conocimiento
- SBD como agente social comprometido con la sostenibilidad



Planta Baixa  
Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

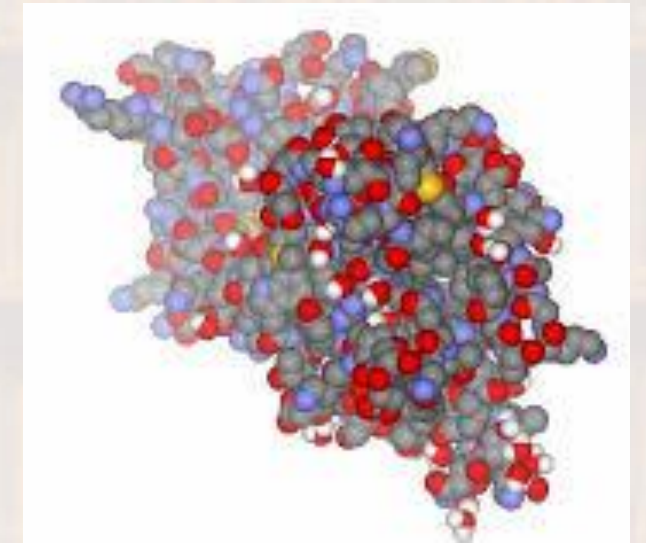
# SNACKS DE SALUT

**Actividad:** Breves rutinas de 3 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada a vigorosa.

**Objetivos:**

- Romper con el sedentarismo, factor de riesgo para las enfermedades cardiometabólicas y, acumular minutos de alta intensidad física moderada y/o vigorosa por día hasta conseguir los 75/100 minutos propuestos por la OMS.
- Aumentar de manera natural la producción de BDNF\* (Factor Neurotrófico derivado del cerebro) y favorecer la función cognitiva/la concentración y, en definitiva, el aprendizaje.
- Motivar a los jóvenes a incorporar el ejercicio físico y los hábitos saludables también en su rutina diaria

\*Proteína esencial que actúa como "fertilizante" natural para las neuronas. Promueve la neuroplasticidad y favorece el aprendizaje, la supervivencia neuronal y la memoria. Los niveles bajos están relacionados con el estrés, la depresión y el deterioro cognitivo.



Planta Baixa  
Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h



**Los investigadores del grupo UIRFIDE de la Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, liderados por la profesora Ana Cordellat, propusieron tres jornadas:**

- Días y Horarios: 26 y 28 de mayo y 2 de junio, en sesiones de mañana (11.50 a 12 horas) y tarde (17.50 a 18 horas).**
- Ubicación: Sala de Estudio de la planta sótano.**
- Duración: 3 minutos, distribuidos en 6 ejercicios de 30 segundos.**

Los tablas de ejercicios propuestas son gestos sencillos, sin gran preparación física, que permiten aumentar la frecuencia cardíaca rápidamente.

Snacks de salut  
a la biblioteca  
Es una pausa

MARTES MAÑANA	MARTES TARDE
Sentadilla	Jumping jack o Saltos de tijera
Escaladores	Paso lateral + sentadilla
Skipping	Flexiones en mesa
Boxeo	Esquiador
Tijera hacia atrás	Talones al glúteo



Planta Baixa  
Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h



# Evaluación de la actividad

Para evaluar la actividad y valorar su continuidad, se confeccionó una encuesta con 6 preguntas y con escala del 1 al 5 (Escala Likert) con el objetivo de medir el grado de satisfacción del encuestado .

15 encuestas

Valoración en su mayoría favorable

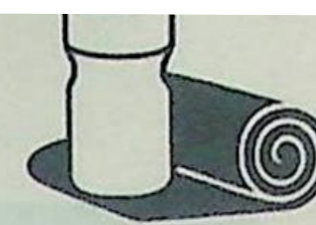
**T'ha agradat l'activitat Snacks a la biblioteca?** 

Aquest és un nou servei en proves de "pausa saludable" per a recuperar-te de les llargues hores d'estudi. Es realitzaran 10 minuts d'exercici físic orientats al descans i a la mobilitat muscular.






Pregunta	1 	2 	3 	4 	5 	NS/NC (No sap / No contesta)
1. L'activitat t'ha semblat útil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La duració de l'activitat ha sigut adequada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Els exercicis han sigut fàcils de seguir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. T'has sentit més relaxat/ada després de l'activitat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. T'agradaria que aquest servei continuara a la biblioteca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Recomanaries aquesta activitat a altres estudiants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment**

# Snacks a la biblioteca?



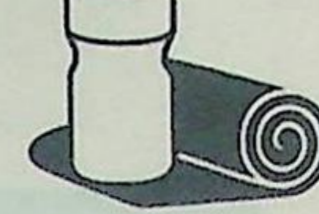
Aquest és un nou servei en proves de "pausa saludable" per a recuperar-te de les llargues hores d'estudi. Es realitzaran 10 minuts d'exercici físic orientats al descans i a la mobilitat muscular.

Pregunta	1 	2 	3 	4 	5 	NS/NC (No sap / No contesta)
1. L'activitat t'ha semblat útil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La duració de l'activitat ha sigut adequada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Els exercicis han sigut fàcils de seguir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. T'has sentit més relaxat/ada després de l'activitat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. T'agradaria que aquest servei continuara a la biblioteca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Recomanaries aquesta activitat a altres estudiants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>








dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment

# Snacks a la biblioteca?



Aquest és un nou servei en proves de "pausa saludable" per a recuperar-te de les llargues hores d'estudi. Es realitzaran 10 minuts d'exercici físic orientats al descans i a la mobilitat muscular.

Pregunta	1 	2 	3 	4 	5 	NS/NC (No sap / No contesta)
1. L'activitat t'ha semblat útil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La duració de l'activitat ha sigut adequada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Els exercicis han sigut fàcils de seguir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. T'has sentit més relaxat/ada després de l'activitat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. T'agradaria que aquest servei continuara a la biblioteca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Recomanaries aquesta activitat a altres estudiants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3,93

4,13

4,4

4

4,2

4,46

**Media**  
**4,18**



dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment

# Snacks de salut a la biblioteca

fes una pausa

🗨️ dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment

Debenia realitzar-se dos dies per semana, ja que así en vez de salir fuera de la biblio o al Mercadona y alargar los lo min. de descanso a media hora con, aprovechamos para hacer un buen descanso y productivo que beneficie a todos.

Planta Baixa

Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Snacks de salut a la biblioteca

Les una donat



**dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment**

Ha sido un momento de desconexión, bastante divertido.

Gracias !!!



Planta Baixa

Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Snacks de salut a la biblioteca

*fes una pausa*

🗨️ **dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment**


*Repetirà !! (Però pensava que donarien un snack, como  
una monedra o algo así)*


**Planta Baixa**

**Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h**

# Snacks de salut a la biblioteca

fes una pausa

 dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment

- Me ha encantado . Mucho calor . Gracias!!! 

↓  
se podria poner un poco el aire un  
rato despues de la actividad

Planta Baixa

Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Snacks de salut a la biblioteca

## fes una pausa

🗨️ **dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment**

+ Creo que la pausa ha sido solo de 5 min (horario 17:50 - 17:55)


+ Relajado... Ya estaba relajado, pero más despejado si que me he sentido.

Planta Baixa

Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Snacks de salut a la biblioteca

Les una pausa

 **dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment**


Lo único malo que veo es que corta un poco el estudio si estás concentrado. Quitã lo haria en otra sala a parte para no obligar a todo el mundo a parar lo que esté haciendo.

Planta Baixa

Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Snacks de salut a la biblioteca

fes una pausa

 dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment

ME PARECE UNA ACTIVIDAD ESTUPENDA PARA DESPETARNOS Y PASARNOSLO BIEN UN RATO DESPUÉS DE ESTAR TANTAS HORAS SENTADOS Y ESTUDIANDO.  
¡UN 10/10! GRACIAS ♡

Planta Baixa  
Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Snacks de salut a la biblioteca

fes una pausa



**dona'ns la teua opinió, queixa o suggeriment**

Me parece súper útil para despejar a los alumnos, fomentar el deporte y el subidón de energía y de ánimo posterior.



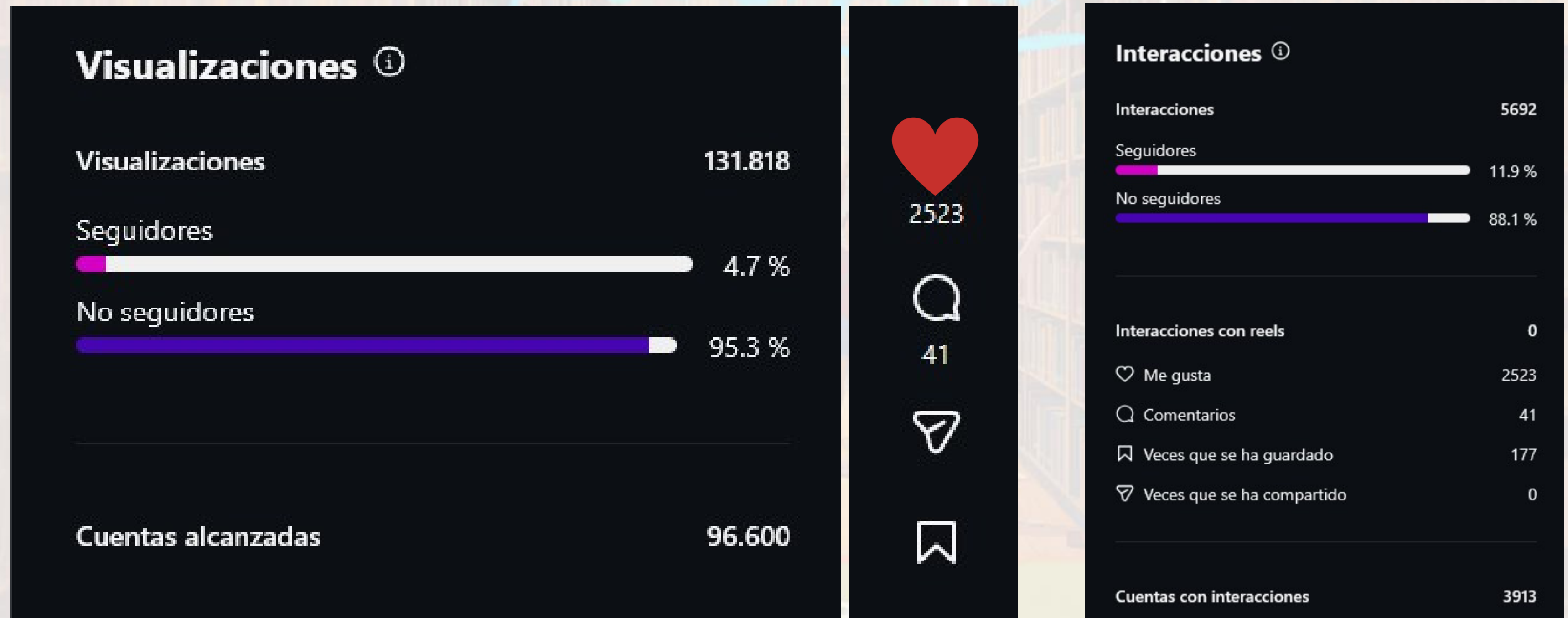
**GRACIAS!!!**

Planta Baixa

Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

# Repercusión en redes sociales (Instagram)

<https://www.instagram.com/reel/DY4dVpDk2fK/> (29 de mayo)



Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h





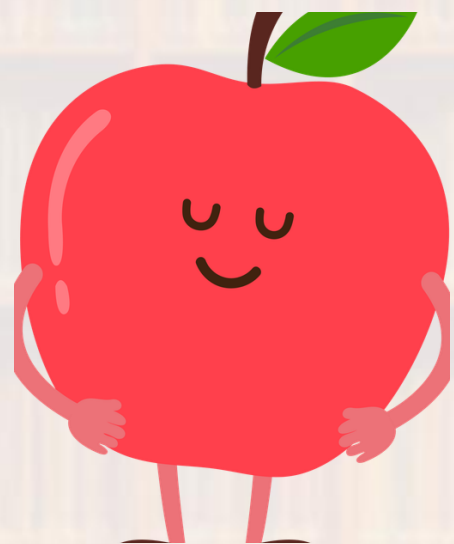
**ODS 3 : promoció de la salut y el bienestar mediante el movimiento.**

**ODS 4: mejora de la concentración, el aprendizaje y rendimiento académico.**

**ODS 17: trabajo colaborativo con otros profesionales e instituciones educativas (Grupo URFIDE)**



Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h



## ¿Y en las próximas ediciones ?

**1. Las futuras líneas de actuación incluirían tanto el fomento de la actividad física como una alimentación equilibrada y la promoción del bienestar emocional:**

- **Recomendaciones sobre alimentación saludable.**
- **Reparto de una pieza de fruta como a aportación de energía extra saludable.**
- **Bienestar emocional: sesiones de *mindfulness* o técnicas de relajación.**

**1. Implicación del PTGAS de la biblioteca**

**1.II PLAN DIRECTOR SBD (2024-2028): LAE 2, LAE 5 Y LAE 6**




**Planta Baixa**  
**Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h**

# Ejemplos de acciones

**CRAI** Centre de Recursos per a l'Aprenentatge i la Investigació UNIVERSITAT DE BARCELONA

## Estona saludable

Torna l'Estona saludable al CRAI



ESTONA SALUDABLE AL CRAI

[CRAI UB](#)

Planta Baixa  
Dimarts 11:50-12h i 17:50-18h

## Pausas saludables en la Biblioteca

lunes 21 de mayo de 2018 - 08:51 GMT+0000 [← Volver atrás](#)



# pausa saludable




[BIBLIOTECA UNIVERSIDAD LA LAGUNA \(ULL\)](#)

# Snacks de salut a la biblioteca

fes una pausa

Gràcies per la vostra  
atenció (i pels vostres  
vots 😊)  
i a moure's!

An illustration of a library aisle with tall wooden bookshelves filled with books. In the center, a group of five diverse people are celebrating with their arms raised. The scene is lit with a warm, golden light, suggesting a bright and positive atmosphere.