



**JESUS AVILLA HERNANDEZ, VICERECTOR DE CAMPUS DE LA UNIVERSITAT DE LLEIDA**

És doctor Enginyer Agrònom, Catedràtic d'Universitat de Producció Vegetal al Departament de Producció vegetal i Ciència Forestal de l'Escola Tècnica Superior d'Enginyeria Agrària de la UdL. En el present article descriu les activitats que la universitat porta a terme per promoure i garantir hàbits saludables entre els membres de la comunitat universitària.

# Promoure **hàbits saludables** entre els membres de la comunitat universitària

L'adquisició d'hàbits saludables en la nostra vida diària ha de ser un objectiu de cada un de nosaltres, però, a la vegada, pot ser també un repte degut a l'atrafegament de la mateixa vida diària. És per això que la Universitat de Lleida va considerar necessari incloure la promoció de la salut dels membres de la comunitat universitària entre els seus objectius.

Així, les accions en l'àmbit de la promoció de la salut dels membres de la comunitat universitària van començar amb la incorporació al pressupost 2016 de la UdL, per primera vegada, d'un pressupost específic de 30.000 €, el més gran dedicat per les universitats catalanes a aquest àmbit. El seu objectiu ha estat la promoció dels hàbits saludables mitjançant la organització d'activitats formatives i informatives. Per tal de compartir experiències, la UdL és membre de REUS (Red Española de Universidades Saludables) i de USCAT (Universitats Saludables de Catalunya) i ha participat en les seves reunions ordinàries.

Les accions més destacades dutes a terme han estat els actes de conscienciació organitzats els diferents dies mundials, com el Dia Mundial de la Salut, el Dia Mundial sense Alcohol o el Dia Mundial del Risc Cardiovascular (en el qual es van mesurar diferents factors de risc cardiovascular (pes, IMC, HTA, índex de glucèmia) en membres voluntaris de la comunitat universitària); la Setmana Saludable de la UdL, amb dues edicions; el cicle de conferències i tallers sobre nutrició i cuina saludable; les classes d'activitat física, com estiraments, amb una notable acceptació per part de la comunitat universitària; les marxes nòrdiques amb monitors, realitzades en la ciutat i l'horta

de Lleida i espais naturals com el pantà de Sant Llorenç de Montgai; els Esmorzars i Berenars Saludables, realitzats setmanalment a tots els campus i consistents en el repartiment d'una peça de fruita de proximitat; la I Jornada

de Promoció de la Salut, amb la participació de PDI de la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia, i en la qual es va incloure la nova tècnica de pauses saludables; la difusió de consells per a la promoció de la salut mitjançant un compte de

Twitter, la pàgina web de promoció de la salut i correu electrònic i la instal·lació d'un parc de calistènia al campus de Cappont, per tal d'afavorir la realització d'exercici físic mitjançant el pes corporal.

L'experiència d'aquests anys

ha demostrat que és possible introduir pautes de vida saludable en l'àmbit del treball, encara que les possibilitats són més grans que les explorades fins a aquest moment i, per això, engrescadores.



La introducció de pautes de vida saludable en l'àmbit del treball és un repte en tant ha de superar l'atrafegament de la mateixa vida diària