



Programa



UNIZAR MOVE

Camina por la salud y por el medioambiente

2020-21





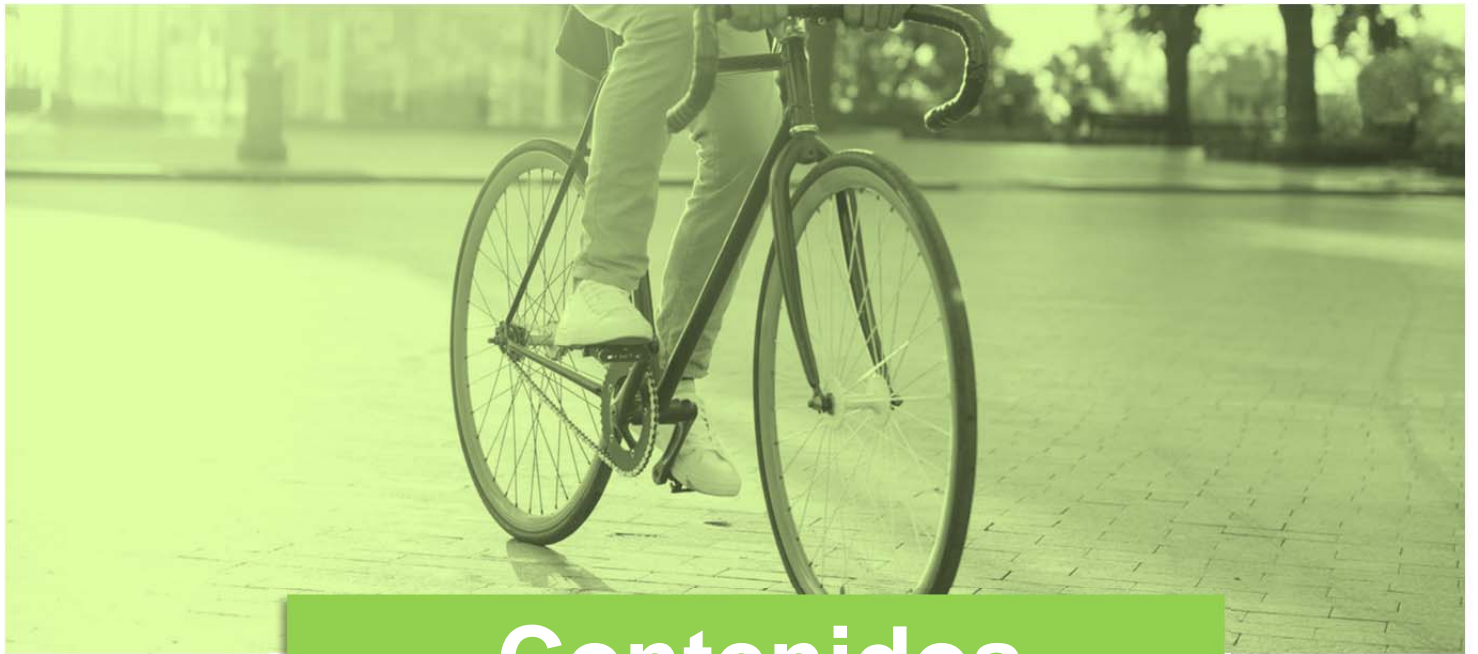
Resumen

La Universidad de Zaragoza ha emprendido el camino de la responsabilidad y sostenibilidad que emana de los ODS. En este sentido se ha puesto en marcha el proyecto, **“Aportando valor para alcanzar los ODS”**. Un plan de acción con el que se pretende marcar líneas que contribuyan a **transformar nuestra Universidad en un entorno sostenible y promotor de salud para toda la comunidad universitaria, convirtiéndose en un motor en Aragón en la implantación de los ODS.**

La salud (ODS 3) es uno de los **indicadores más eficaces** para verificar que las comunidades están experimentando un desarrollo sostenible y contribuye a que éstas sean incluyentes, seguras y resilientes para el conjunto de la población que en ellas viven. **La OMS** nos ha marcado dos grandes retos para los ciudadanos e instituciones del siglo XXI, que además deben ser complementarios: **la reducción del sedentarismo y el respeto del medio ambiente**

Desde Unizar Saludable se lanza el Proyecto Unizar Move, con el objetivo de promover la salud y luchar contra el sedentarismo en todo el entorno Unizar.

El sedentarismo es uno de los mayores factores de riesgo para la salud del siglo XXI



Contenidos

1. ¿Qué es Unizar Move?
2. Áreas y estrategias
3. Destinatarios
4. Fases de implantación
5. Proyecto piloto. Interfacultades MOVE
6. Indicadores
7. Alianzas

1. ¿Qué es Unizar Move?

El proyecto Unizar MOVE coordinado por Unizar Saludable parte de una planificación estratégica en la que se busca, además de la eficiencia y eficacia en la utilización de recursos, el diseño de estrategias para fomentar la salud y la sostenibilidad en el entorno Unizar

Enmarcado en los ODS 3 (salud y bienestar), 11 (ciudades sostenibles) y 13 (acción por el clima), esta iniciativa plantea acciones concretas para **fomentar la salud de los trabajadores y estudiantes universitarios a la vez que se promueve el cuidado del medioambiente y la lucha contra el cambio climático.**

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



Los objetivos

- Fomentar la salud y propiciar la vida activa
- Promover la sostenibilidad y el respeto del medio ambiente
- Propiciar que la universidad se espacio promotor de salud
- Divulgar los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Las áreas

Siguiendo las recomendación de la OMS del GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030, las estrategias del Proyecto UNIZAR MOVE van a partir de estas **cuatro áreas para propiciar que los trabajadores y estudiantes universitarios reduzcan los niveles de sedentarismo:**

- Entornos promotores de salud
- Personas activas y saludables
- Difusión, formación y participación
- Alianzas



2. Áreas y estrategias

El Programa UNIZAR MOVE se entronca dentro del Proyecto Campus Saludable y Sostenible. A continuación se detallan las estrategias en cada una de las áreas de actuación



DIAGNÓSTICO

Análisis del edificio y entorno
Análisis de flujos de personas
Valoración cualitativa y Valoración cuantitativa



ENTORNOS PROMOTORES DE SALUD

Edificios sostenibles
Entornos que promueven la movilidad activa
Espacios que facilitan la actividad física
Espacios para el encuentro y la socialización
Espacios verdes
Uso de las escaleras
Consumo de agua corriente



PERSONAS ACTIVAS y SALUDABLES

Dinamización de espacios y movilidad activa
Propiciar pausas activas
Alimentación saludable



DIVULGACIÓN

Programa formativo específico
Difusión en espacios físicos y entorno web
Favorecer la participación



ALIANZAS

Promover Unizar MOVE como espacio colaborativo con entidades e instituciones



EVALUACIÓN

Indicadores para facilitar la mejora continua

3. Destinatarios

El proyecto Unizar MOVE se dirige a toda la comunidad universitaria, prestando especial atención a los trabajadores Unizar y **específicamente a los perfiles laborales que por las características del puesto de trabajo pueden tener un alto nivel de sedentarismo.**

Dentro de las personas potencialmente usuarias de la Universidad de Zaragoza destacan 2 perfiles diferenciados:

Personal Docente e Investigador y Personal de Administración y Servicios



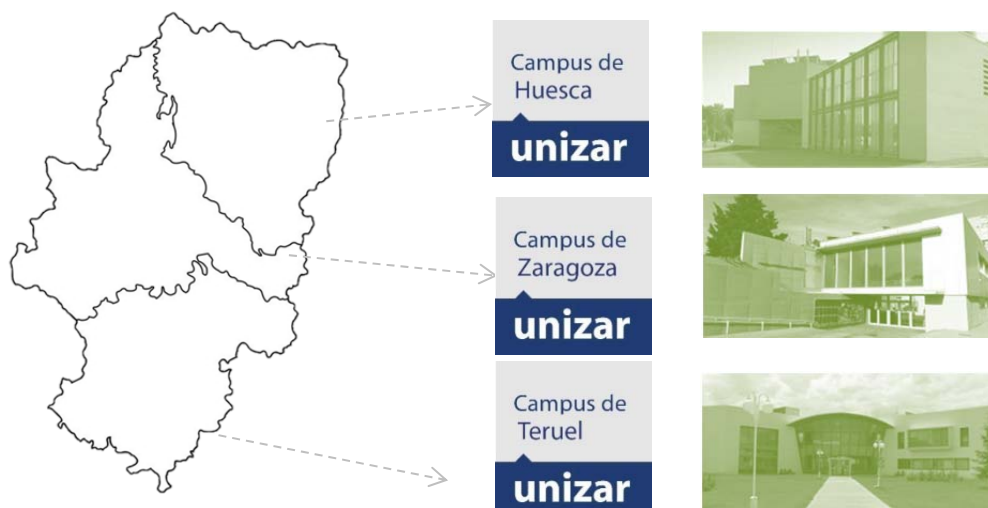
- Personas con escasa rotación y comprometidas con su salud.
- Demandan actividades para combatir el sedentarismo en el puesto de trabajo.
- Preferencia por actividades dirigidas a la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo y para la mejora de afecciones de tipo músculo-esqueléticas.

Estudiantes de la Universidad de Zaragoza



- Estudiantes de grado y postgrado
- Interesadas por el medio ambiente y por su salud
- Disminución de la actividad física y del stress en época de exámenes

Como se describe a continuación, Unizar Move comienza con el Proyecto Piloto en el edificio Interfacultades pero, en ediciones posteriores se implantará en todos los campus universitarios.



4. Fases de implantación

Antecedentes



Arte, sostenibilidad y salud
Salas Estudio F. Educación

Escaleras saludables
Edificio Interfacultades



Implantación 2020-21

Arte, sostenibilidad y salud
F. Ciencias



Difusión Unizar MOVE
Entorno web y espacios



Inicio de proyectos
Campus Veterinaria
Campus de Teruel

PROYECTO PILOTO
Interfacultades Move



5. Proyecto Piloto

Interfacultades MOVE

Durante el curso 2020-21 se pone en marcha el Proyecto Piloto UnizarMOVE en el Edificio Interfacultades del Campus San Francisco. El objetivo es conseguir un espacio promotor de salud y fomentar la actividad física y la movilidad saludable entre el personal y estudiantes universitarios que habitualmente desarrollan su actividad en el Edificio Interfacultades.

Este proyecto nace con la vocación de ser extensible y adaptable al resto de campus y centros universitarios de la Universidad de Zaragoza.



Estrategias	Acciones	Respon.	Costes
Diagnóstico			
Análisis del edificio y entorno	Accesos, espacios, aparcamientos, zonas verdes...	OV	-
Análisis de flujos de personas	Unidades, trabajadores y estudiantes	OV	-
Valoración cualitativa	Creación grupo de Trabajo y entrevista	US	-
Valoración cuantitativa	Encuesta sobre movilidad, ejercicio y sostenibilidad	US	-
Entorno			
Edificio sostenible	Consumo, residuos	OV	++
Entornos que promueven la movilidad activa	Aparcabicis controlado. Vestuarios	OV-US	+++
Espacios que facilitan la actividad física	Healthy Corner	US	++
Espacios para el encuentro y la socialización	Office saludable	US	++
Espacios verdes	Inter Green	OV	+
Uso de las escaleras	Intervención BBAA	BBAA	+
Consumo de agua corriente	Instalación de fuentes	OV	+
Personas Activas y Saludables			
Dinamización de espacios y movilidad activa	Healthy Corner activo	US-GENUD	+
Propiciar ejercicio físico y pausas activas	Miércoles saludables	US	++
Alimentación saludable	Reparto de fruta	US	+
Divulgación y formación			
Programa formativo específico	Píldoras formativas	US-GENUD	+
Difusión en espacios físicos y entorno web	Espacio web saludable	US	+
Favorecer la participación	Grupo MOVE	US	-

Notas:

Responsables: OV (Oficina verde)- US (Universidad Saludable)- GENUD

Costes: de menos a más gastos de inversión (de – a +++)



PROYECTO PILOTO. Interfacultades MOVE

MODELO DE ACCIÓN. Miércoles saludables en Interfacultades

MIÉRCOLES SALUDABLES

Objetivo	Propiciar ejercicio físico, movilidad saludable y pausas activas
Descripción	Desarrollo de actividades físicas saludables dirigidas por personal especializado para promover entre la comunidad universitaria el descanso activo y pausas saludables con periodicidad semanal
Destinatarios	Principalmente dirigido a trabajadores cuyo puesto de trabajo esté situado en el Edificio de Interfacultades
Actividades	<p>Día anterior: Envío de información formativa online</p> <p>8.00 h. Reparto de Bono-Desayuno saludable para trabajadores que vienen en bici (para consumir el día después) 11.00 h. Pausa Activa de 10 minutos en Healthy Corner. Realizada por personal especializado 11.10 h. Píldora formativa de 5 minutos 11.15 h. Reparto de fruta km 0 en el Hall del Inter</p> <p>Durante todos los miércoles: Unizar natación. Acceso gratuito a la piscina del Palacio de los Deportes a los poseedores de la TD</p>
Recursos	<p>RRHH Oficina Verde: Reparto de Bono Desayuno Personal especializado: Pausa activa y formación</p> <p>RREE Personal especializado: 50 €/día Fruta km 0: 50 €/día Bono desayuno saludable: 80 €/día 20 miércoles saludables_ Aprox. 3.600 € / anuales</p>



6. Indicadores

Para evaluar el desarrollo del proyecto y **asegurar la calidad** del mismo se han establecido una serie de indicadores, tanto cuantitativos como cualitativos, que nos ayudarán a diagnosticar las incidencias y contingencias que se puedan plantear durante todo el curso. El objetivo principal es categorizar las deficiencias y establecer una **estrategia de corrección** de las mismas que redunden en un incremento de la calidad general.

Para obtener la mayor información posible se contemplan las **siguientes herramientas**:

Herramienta	Dirigido a
ENCUESTA DE VALORACIÓN	Trabajadores Interfacultades
VALORACIÓN DE GRUPO OPINIÓN	Un responsable por área
ANÁLISIS DE ASISTENCIAS	Miércoles saludable
VALORACIÓN DE LOS TÉCNICOS	Miércoles saludable
ANÁLISIS MOVILIDAD	Datos movilidad activa

Utilizando dichas herramientas se establecerán los **siguientes indicadores**:

Nº PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES

% PERSONAS QUE REALIZAN PAUSAS ACTIVAS

% PERSONAS QUE UTILIZAN MEDIOS DE TRANSPORTE ACTIVOS

Nº ENCUESTAS CUMPLIMENTADAS

NET PROMOTER SCORE (NPS)

Nº FRUTAS REPARTIDAS

Nº FUENTES INSTALADAS

7. Alianzas

Unizar Move, nace con la intención de trabajar en alianza y en colaboración con entidades y servicios universitarios para conseguir un proyecto integrador y replicable en todos los campus de la Universidad de Zaragoza.

Universidad Saludable



Oficina Verde



Oficina Verde
Universidad Zaragoza

Unidad de Prevención de Riesgos Laborales



Unidad de
Prevención de
Riesgos Laborales
Universidad Zaragoza

GENUD



UNIZAR MOVE

Es hora de moverse

¿Has pensado **cuántas horas permaneces sentado** al cabo del día?
La Organización Mundial de la Salud ha incluido **el sitting como uno de los principales factores de riesgo** para la salud. **Es tiempo de moverse** por tu salud y por el medioambiente.

Ven a pie o en bicicleta a la Universidad



Utiliza las escaleras

Levántate de la silla



Realiza pausas activas

Haz actividad física



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

