MEMORIA PARA OPTAR AL:

Premio estrategia NAOS en el ámbito laboral.

Proyecto: ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE DE LA UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI

Actividades desde el curso 2019-2020 hasta la actualidad.

Responsables

Dra. Nancy Babio Sánchez
Coordinadora del Grado en Nutrición HumanaDietética.
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

Sra. Ruth Marqués Montejano
Responsable del Área de Bienestar y Salud de la Oficina de Compromiso Social.

Universitat Rovira i Virgili

Contenido

Introducción 4

Descripción del proyecto. 4

1. Denominación del proyecto: 4

2. Personas responsables. 5

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo. 5

4. Identificación de las actuaciones realizadas 7

5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que han participado. 10

6. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados. 10

7. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana. 10

8. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos. 13

9. Planteamiento innovador y original. 15

Anexo 1 16

Introducción

En la sociedad a actual, la Universidad juega un papel importante en la trasferencia del conocimiento, y al mismo tiempo ha de ser ejemplo de una gestión socialmente responsable. La Universidad no es, ni puede ser ajena al valor salud. Por ello, la Universidad, cumpliendo con su misión principal, es importante que incorpore en la misma la promoción de la salud como estrategia transversal e institucional.

El reciente Estatuto aprobado de la Universidad Rovira i Virgili, especifica en las disposiciones generales, concretamente en el artículo 5 sobre la Misión de la misma que, *en el desarrollo de las funciones que le corresponden, la Universidad orienta su razón de ser a: i) Promover una vida saludable y digna para toda la comunidad universitaria y la sociedad, velando por el bienestar integral y el cuidado de las personas*.

La Universidad Rovira i Virgili (URV) forma parte de la Red Española de Universidades Promotoras de la Salud (REUPS). Esta red, además del compromiso con la promoción de la salud, trabaja de cara a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que recoge la Agenda 2030. Asimismo, forma parte de la Red Catalana de Universidades Saludables, la US.cat, con el objetivo común de compartir, colaborar y consolidar acciones y políticas concretas para con la salud, con el compromiso de diferentes departamentos de la Generalitat, como por ejemplo con el *Departament de Salut* y dentro del marco de todas las universidades catalanas.

Además, la URV se integra dentro del Grupo de Trabajo de Universidades Saludables y Sostenibles de la Red Vives, y está representada de la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE), concretamente en el Grupo de CRUE Sostenibilidad, en un subgrupo de Universidades Saludables, ambos con un interés común por promover, mejorar y consolidar acciones dentro de ese horizonte.

Por eso, alineados con estos objetivos desde universidad queremos potenciar un entorno promotor de la salud por toda la comunidad universitaria y de la sociedad en su conjunto, a través de procesos participativos, colaborativos, dinámicos y activos, que haga más fáciles las opciones más saludables.

Este proyecto específico y al mismo tiempo transversal tiene como objetivo impulsar a la comunidad universitaria de la URV a seguir una alimentación y unos estilos de vida saludable y sostenible para las personas y el planeta.

Descripción del proyecto.

1. Denominación del proyecto: **Alimentación y estilo de vida saludable y sostenible en la Universidad Rovira i Virgili.**

Resumen

La Universidad Rovira i Virgili impulsa el **proyecto Alimentación y estilo de vida Saludable y Sostenible en la URV (ASSURV)**, impulsado desde el Área de Bienestar y Salud de la Oficina de Compromiso Social junto con la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud para promover y realizar actividades orientadas a

la consecución de los ODS. El proyecto tiene como punto de partida una encuesta que ha determinado un diagnóstico inicial sobre la alimentación y estilo de vida de la comunidad universitaria y el margen de mejora. Asimismo, esta encuesta ha permitido identificar las intervenciones que se pueden desarrollar para mejorar el estilo de vida de las personas que estudian y trabajan en la URV.
Es un proyecto transversal que incluye personas referentes de los 3 colectivos: **estudiantes** que optan a programa de prácticas remuneradas promovidas por la Oficina del estudiante, **Personal de Administración y Servicio** (PAS) y el **Personal Docente e Investigador** (PDI).
Este proyecto contribuye al bienestar de toda la comunidad universitaria y además tiene incidencia en el territorio debido a que los servicios de restauración de los campus también acceden personas de fuera de la universidad.
El proyecto aborda cuatro ejes específicos: las personas a nivel individual y comunitario, las infraestructuras y el entono, las políticas adecuadas y la creación de alianzas, de manera que la Universidad sea promotora de la salud de su-comunidad universitaria y de la sociedad en general. Esto es posible a través del fomento de la investigación y la docencia, así como de alianzas para ofrecer servicios, programas y actividades orientadas a la consecución de los ODS, en especial del ODS 3 "Salud y Bienestar". Al mismo tiempo, este proyecto permite desarrollar acciones vinculadas al Código Ético de la URV, concretamente, en cuanto a los principios éticos de Bienestar y salud, Compromiso social y Sostenibilidad.

2. Personas responsables.

Las personas responsables del proyecto: Dra. Nancy Babio Sánchez (PDI, coordinadora del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la URV) y Ruth Marqués Montejano (PAS, responsable del Área de Bienestar y Salud, de la Oficina de Compromiso social y sostenibilidad).
Integrantes del proyecto:
- Vicerrectorado de Relaciones Institucionales, Cultura i Compromiso Social: Dra. Cori Camps Llauradò - 2019-2022)
- Vicerrectorado de Compromiso Social y Sostenibilidad: Dr. Jordi Diloli Fons, actualmente;
- Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la URV: Dr. Antoni Castro Salomó 2019-2022 y Dra. Fàtima Sabench Pereferrer, actualmente.
- Estudiantes: Sara De las Heras Delgado (2019-2020 y 2020-2021); Èrica Cunillera Roset (2021-2022), Carmen Sanjuan (2021-2022), Daniela Carranzani Borot (2021-2022); Sara Achebak El Khadiri (2022).

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

El **objetivo general** consiste en promocionar la salud y prevenir enfermedades a través de una alimentación y estilo de vida saludable y sostenible entre las persones que estudian y trabajan en la URV.
Los **objetivos específicos** son:

- Valorar la adherencia a la dieta mediterránea y apreciar el estilo de vida de las personas que trabajan y estudian en la URV.
- Dar a conocer la importancia de adherirse a una alimentación y estilo de vida saludable y sostenible para nuestra salud y nuestro planeta.
- Revisar y completar **la Guía para la promoción de la salud y la sostenibilidad en la organización y celebración de actos institucionales y académicos de la URV**.

- Promover que todas las actividades desarrolladas en la URV estén alineadas con los preceptos de alimentación saludable y sostenible, así como con todos los materiales que se utilizan, teniendo en cuenta la reducción del desperdicio alimentario.
- Potenciar el consumo de aquellos alimentos de la dieta Mediterránea que tengan un bajo consumo respecto a las recomendaciones que se hayan observado en las encuestas que se realicen.
- Identificar, destacar el valor nutritivo de los alimentos saludables y sostenibles potenciando los alimentos de nuestro país (km 0, de proximidad y de temporada) y promover su consumo.
- Disminuir el sedentarismo y mejorar el estrés.
- Realizar acciones para favorecer la disponibilidad de la alimentación saludable y sostenible, promoviendo una publicidad de alimentos y propuestas más saludables y sostenibles en las máquinas *vendings,* restaurantes y cafeterías de los campus mediante un precio asequible.
- Enseñar a realizar una alimentación saludable, sostenible, fácil y económica tanto en casa, como para las fiambreras que se utilizan día a día, así como en los servicios de restauración.

Material y métodos

Diseño del estudio y muestra

Se realizó un estudio transversal en la URV en el que participaron un total de 1427 personas: 1044 estudiantes, 201 personas del PAS y 182 personas del PDI. Este estudio se enmarca dentro del proyecto ASSURV, iniciado en el curso 2019-2020. Este proyecto pretende mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes y de los trabajadores de la universidad mediante diferentes acciones en el ámbito educativo y laboral.

Procedimiento:

Se diseñó una encuesta online a través de *Microsoft Form*® y se invitó a participar en forma voluntaria a todas las personas que trabajan o estudiantes en la URV (un total de 18497 personas de las cuales 696 personas corresponden al PAS, 15349 a estudiantes y 2452 al PDI) a través de la difusión de una nota de prensa explicando el proyecto ASSURV.

Después de dar el consentimiento para participar, las personas contestaron a una encuesta de 29 preguntas que incluyó un cuestionario de adherencia a la dieta Mediterránea validado de 14 preguntas, datos en relación al peso, talla, edad, hábito tabáquico, práctica de actividad física, sedentarismo, horas que duerme y consumo de alcohol. La encuesta estuvo abierta para ser contestada entre diciembre de 2019 y todo enero de 2020.

Con la información del peso y la talla reportada se determinó el índice de masa corporal (kg peso/m^2). Se categorizó como sobrepeso y obesidad un IMC ≥25, <30kg/m2 y ≥30kg/m2, respectivamente.

El proyecto fue aprobado por el comité de protección de datos de la URV.

Los resultados de la encuesta inicial permitieron definir diferentes actividades durante los 3 cursos que lleva el proyecto implantado para cumplir con el objetivo de promover la salud y prevenir las enfermedades. Algunas de las actividades planteadas se tuvieron que modificar o retrasar por las circunstancias de la pandemia.

Como acciones concretas se realizaron vídeos de presentación del proyecto, *webinars* de promoción de alimentación y estilo de vida saludable y sostenible, *showcookings* presenciales y elaboración de recetas simples, económicas, saludables y sostenibles, guías, infografías, vídeos, cartelería, notas de prensa y cápsulas.

Dada la característica del proyecto transversal, en todas las actividades se incluyeron personas de los 3 colectivos (estudiantes, PDI y PAS) en todas las actividades realizadas.

4. Identificación de las actuaciones realizadas

El proyecto comenzó en el curso 2019-2020 y continua en la actualidad. Pese a la pandemia se pudo realizar algunas actividades tal como se muestra esquemáticamente en el anexo 1 las más relevantes. El proyecto continúa y se cumplirá los objetivos que, por la pandemia, no se pudieron llevar a cabo. A continuación, se describen las acciones que se realizaron para cumplir con los objetivos anteriormente descritos.

Curso 2019-2020

1. Se presentó el proyecto a través de una nota de prensa y comunicación interna.
   Nota de prensa: https://diaridigital.urv.cat/es/la-urv-evalua-la-alimentacion-y-estilo-de-vida-de-la-comunidad-universitaria-para-mejorar-su-salud/
2. Se invitó a participar en la **encuesta inicial** incluyendo el cuestionario validado sobre dieta Mediterránea y algunas preguntas sobre estilos de vida incluyendo actividad física, sedentarismo, realización de técnicas de relajación, horas de sueño, consumo de bebidas alcohólico, hábito tabáquico, peso y talla.
3. Se colaboró en la **redacción parcial de la Guía para la promoción de la sostenibilidad** en la organización y celebración de actos institucionales y académicos de la URV
   Nota de prensa: https://diaridigital.urv.cat/es/compromiso-social-urv-publica-una-guia-para-promover-la-salud-y-la-sostenibilidad-en-los-actos-de-la-universitat/
   Guía:https://www.urv.cat/media/upload/arxius/medi-ambient/VDEF%20Ambientalitzaci%C3%B3%20Actes%20URV%202021.pdf
4. Se **analizaron los resultados** de la encuesta. Respondieron la encuesta un total de 1.427 personas, entre estudiantes (73,20%), PAS (14,10%) y PDI (12,80%), respondieron, que también ha permitido determinar el estado del peso y el nivel de adherencia a la dieta mediterránea y los hábitos de estilo de vida.
   Nota de prensa: https://diaridigital.urv.cat/es/cerca-del-70-de-la-comunidad-urv-no-consume-la-cantidad-minima-recomendada-de-frutas-legumbres-y-pescado/

Resultados completos: https://diaridigital.urv.cat/wp-content/uploads/2021/06/Resultats-enquesta-ASSUR1.pdf

5. Difusión del proyecto a la sociedad.
   Vídeo: https://youtu.be/3Mt28pI3nsw
6. Se realizaron **pautas durante el confinamiento.** Debido a la inesperada pandemia y confinamiento se promovieron pautas para una alimentación saludable en casa.
   Nota de prensa: https://diaridigital.urv.cat/es/planificacion-rutinas-y-alimentos-saludables-clave-para-una-buena-alimentacion-en-casa/
7. Se realizó un *Webinar* sobre cómo construir una fiambrera saludable.
   Video: https://youtu.be/DUi--jBVkW4

Curso 2020-2021

8. Se llevó a cabo el **webinar** denominado "Vigila tu salud en tiempos de COVID-19"
   Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=a7DEqy82M4c
9. Se elaboró el **logotipo identificativo** del proyecto que resume los conceptos de alimentación (plato); el cuidado del planeta (circulo que identificaría el planeta), la sostenibilidad de la alimentación y del planeta con la promoción del consumo de más alimentos vegetales; el reciclaje, la reducción de derroche alimentario y los ODS.

Alimentació i estil de vida saludable i sostenible de la URV

10. Se elaboró un **decálogo y una guía de alimentación** y estilos de vida saludable y sostenible destacando el valor nutritivo de los alimentos, productos de proximidad y curiosidades. Se crearon **imágenes** y **videos** que se difunden en las pantallas de las diferentes facultades.
    Decálogo: https://diaridigital.urv.cat/wp-content/uploads/2021/06/infografia-completa-01-scaled.jpg
    Guía: https://diaridigital.urv.cat/wp-content/uploads/2021/10/Guia-alimentacio-sostenible-comprimida.pdf
    Vídeo: https://youtu.be/2t5pewYhiuM
11. En el día mundial de la salud se realizó un taller: "Alimentación saludable: de la teoría a la realidad. Elaboración de recetas saludables". En la mesa redonda se debatió la posibilidad de hacer compatible la vida del estudiante con una alimentación saludable. Ésta es una de líneas estratégicas del proyecto de Universidad Saludable de la URV, que tiene por objetivo fomentar una alimentación saludable dentro del entorno universitario haciéndolo extensivo a la sociedad en general.

Nota de prensa: https://diaridigital.urv.cat/graduats-de-nutricio-de-la-urv-fan-un-video-taller-de-cuina-per-la-setmana-saludable-interuniversitaria/
Radio: https://www.tarragonaradio.cat/la-urv-promou-la-salut/
Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=WmmVAYw4CTM&list=PL-J80vXw7Jz2ZEL8GUMn4GEG4Ws9sRpTo&index=6

Curso 2021-2022

12. Se realizó un **Showcooking** el día internacional de las legumbres como acción de intervención ya que según la encuesta inicial su consumo estaba por debajo de los criterios recomendados
    Nota de prensa: https://diaridigital.urv.cat/showcooking-conduit-estudiants-nutricio-humana-dietetica-ressalta-importancia-llegums-dieta/
    Video: https://youtu.be/L1Jjrdpu0ps
13. Se organizaron **seminarios, conferencias, talleres y actividades** para seguir online.
    Nota de prensa: https://diaridigital.urv.cat/una-primavera-dactivitats-saludables-a-la-urv/
14. Se organizaron diferentes **actividades para fomentar** no sólo la práctica del deporte, sino también un estilo de vida saludable.
    Nota de prensa: https://www.urv.cat/ca/vida-campus/extensio-universitaria/activitat-fisica/esport/universitat-saludable/
15. En los servicios de restauración, en los encuentros, reuniones y despachos se promovió el consumo de agua de grifo utilizando jarretes de vidrio o envases grandes para reducir los plásticos. Se realizaron acciones pedagógicas en relación al uso de plástico y el desperdicio alimentario sobre todo en celebraciones, así como el día a día.
16. Revisión de la información de la calidad nutricional de los productos de las máquinas *vendings* a través del sistema de etiquetado nutricional Nutri-Score
17. Elaboración de videos explicando el sistema Nutri-Score.

El proyecto ganó el Premio Xavier López Vilar a la calidad y mejora continua de la gestión administrativa y técnica del personal de administración y servicios de la URV. Año 2021, convocado por el Consejo Social de la URV.

Curso 2022-2023

18. Se presentó el decálogo dentro de la programación de extensión universitaria, dentro de la red de campus extenso que dispone la URV concretamente en la sede de Cambrils.
    Nota de prensa: https://www.diaridetarragona.com/costa/la-importancia-de-adoptar-la-dieta-mediterranea-como-un-estilo-de-vida-EH12518804

5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que han participado.

El proyecto, es un proyecto transversal en cuanto a colectivos y estamentos de la universidad ya que, como se ha explicado, incluye a los 3 colectivos de la universidad y si bien se ejecuta desde la oficina de bienestar y salud y la coordinación del Grado en nutrición Humana y Dietética, están implicado el Vicerrectorado de Compromiso Social y Sostenibilidad y a la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. No obstante, se crea la sinergia con todas las Facultades y el Campus de Extensión Universitaria llegando a toda la población universitaria.
Además, se cuenta con la colaboración y sinergia de las empresas subcontratadas de los servicios de restauración colectiva, máquinas *vending* y organización de congresos.
Finalmente, dado que se pretende promover el consumo de alimentos de proximidad y promover la actividad física, se cuenta con la implicación, colaboración y sinergia de las empresas locales.

6. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados.

La URV aprobó el III Plan de Igualdad de la URV el 20 de febrero de 2020, el cual tiene como objetivo implantar acciones positivas con el fin de eliminar discriminaciones en el funcionamiento de todos los órganos y competencias de la Universidad y asegurar la calidad de todas las personas que integran la comunidad.
En el presente proyecto se incorporó la perspectiva de género desde el diseño, proceso y evaluación de los resultados.
En las encuestas realizadas se incorporó la perspectiva de género y equidad, se utilizó lenguaje inclusivo en todo el proceso y se incluyeron parámetros como el sexo no-binario en una de las preguntas de la encuesta.
En las imágenes utilizadas del material gráfico se tuvo en cuenta la diversidad cultural, física y funcional. Los videos y las imágenes que se transmiten en las pantallas están además subtituladas.
El acceso de las becas de estudiantes se garantizó que la convocatoria pública se respetara el principio de igualdad y la perspectiva de género, teniendo en cuenta los méritos y el expediente del estudiantado solicitante.

7. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

Las acciones han estado destinadas a toda la comunidad que estudia y trabaja en la Universidad Rovira i Virgili (n=18497 personas).

Los resultados de la encuesta inicial y evaluación de la situación de partida que nos ha permitido identificar los factores donde incidir se detalla en la **Tabla 1**.

El 72% de la población estudiada presentó normopeso y la adherencia a la dieta mediterránea fue de 8,16/14 puntos, por lo cual hay margen de mejora.

Las primeras intervenciones que se hicieron sobre la comunidad URV están relacionadas con la alimentación, para incrementar el consumo de alimentos o mejora del estilo de vida que mostraron ser críticos según la encuesta (aumentar el consumo de legumbres, frutas, verduras y pescado, así como reducir el sedentarismo y destacar la importancia de las horas de sueño).

Si bien la población universitaria dedica de media entre una y dos horas semanales a hacer ejercicio físico, el 78,3% de la población estudiada es sedentaria porque pasa más de 5 horas sentada. En este caso, se trata de mejorar la actividad del día a día, por ejemplo, desplazarse a pie, subir y bajar escaleras, mantener una buena postura corporal, e introducir pausas activas a lo largo del día.

Respecto al sueño, el número de horas diarias dedicadas al descanso del estudiantado, PAS y PDI es de casi 7 horas y media. Los resultados de la encuesta también revelaron un margen de mejora en el estilo de vida de la comunidad universitaria.

Indicadores e impacto sobre la salud de la población diana

Se realizó un análisis de regresión logística binaria para determinar los posibles factores asociados al riesgo de presentar exceso de peso corporal en cada uno de los colectivos (**Tabla 2**). En la totalidad de la muestra estudiada la mayor edad se asoció con mayor riesgo de presentar exceso de peso, mientras que el hecho de ser mujer, adherirse a la dieta mediterránea y dormir entre 7-9h se asoció con un menor riesgo de presentar exceso de peso corporal. Al separarse por colectivo, se pudo observar que en los 3 colectivos el mayor riesgo de presentar exceso de peso se asoció a mayor edad. Por el contrario, en el estudiantado y en el colectivo del PDI, el hecho de ser mujer se asoció significativamente con mayor protección de presentar sobrepeso/obesidad. En el colectivo de estudiantes, por cada punto de aumento en la adherencia a la dieta Mediterránea y dormir entre 7 y 9 horas se asoció con un 8% y 48%, respectivamente menos riesgo de presentar exceso de peso. Mientras que, en el colectivo de PAS, cumplir con las recomendaciones de actividad física y dormir entre 7 y 9 horas se asoció con un 52% y 57%, respectivamente menor riesgo de desarrollar sobrepeso/obesidad. En el caso del PDI, el comportamiento sedentario es el factor determinante que se asoció en forma directa con el riesgo de presentar sobrepeso y obesidad.

La identificación de los factores riesgo asociados al exceso de peso en cada colectivo permitirá incidir con actividades o intervenciones diferenciadas por colectivos.

Dado que el proyecto se inició en el curso 2019-2020, y no se pudieron hacer intervenciones intensivas (modificación de menús, mejoras de los productos de las máquinas *vending*, pausas activas) si no que se realizaron actividades de promoción. La evaluación de proceso de momento son valoraciones de satisfacción y conocimientos que se realizaron al final de las actividades con buenas puntuaciones.

Dado que éste es el primer curso que será completamente presencial, se prevé realizar, a final de curso, la misma encuesta inicial y valorar el impacto de las acciones.

Con acciones realizadas y por realizar se espera:

- Una mejora de al menos 2 puntos en la puntuación de adherencia a la dieta Mediterránea en al menos al 20% de la población que conteste a las encuestas.

- Que en al menos un 20% de la población que conteste la encuesta, alcance el objetivo de realizar al menos 150'/semana de actividad física.

Tabla 1. Estilo de vida de la población estudiada

	Total n=1427	Estudiante n=1044	PAS n=201	PDI n=182	p-value
Adherencia dieta mediterránea (0-14p)	8,2±1,9	8,1±2,0[a]	8,2±1,8	8,6±1,8[a]	**<0.005**
Actividad física por semana % (n)					**<0.001**
No hago nada	13,0 (186)	14,7 (153)	8,0 (16)	9,3 (17)	
<60 min	16,5 (235)	17,1 (179)	16,4 (33)	12,6 (23)	
60-120 min/	26,1 (372)	23,0 (240)	32,3 (65)	36,8 (67)	
150-180 min	20,4 (291)	20,9 (218)	20,4 (41)	17,6 (32)	
>180 min	24,0 (343)	24,3 (254)	22,9 (46)	23,6 (43)	
Técnicas de relajación por semana % (n)					0.061
No hago nada	69,5 (992)	69,6 (727)	67,7 (136)	70,9 (129)	
<60 min	19,8 (283)	20,4 (213)	18,9 (38)	17,6 (32)	
60-120 min	7,1 (102)	7,0 (73)	9,0 (18)	6,0 (11)	
150-180 min	1,9 (27)	1,5 (16)	4,0 (8)	1,6 (3)	
>180 min	1,6 (23)	1,4 (15)	0,50 (1)	3,8 (7)	
Horas de sueño (horas)	7,3±0,9	7,3±1,0 [a,b]	7,1±0,7 [a]	7,1±0,8 [b]	**<0.001**
Sedentarismo % (n)					**<0.001**
< 3 horas/día	2,8 (40)	2,8 (29)	3,5 (7)	2,2 (4)	
3-5 horas/día	18,9 (269)	22,7 (237)	5,0 (10)	12,1 (22)	
>5 horas/día	78,3 (1118)	74,5 (778)	91,5 (184)	85,7 (156)	
Consumo semanal de alcohol % (n)					**<0.001**
Cada día	1,7 (24)	0,7 (7)	3,0 (6)	6,0 (11)	
1 vez a la semana	22,5 (321)	21,8 (228)	24,9 (50)	23,6 (43)	
≥ 2 y <5 veces a la semana	14,6 (209)	12,6 (132)	19,9 (40)	20,3 (37)	
≥ 5 veces por semana	2,1 (30)	1,9 (20)	2,5 (5)	2,7 (5)	
< 1 o nada a la semana	59,1 (843)	62,9 (657)	49,8 (100)	47,3 (86)	
Fumadores, % (n)	13.4 (191)	14.5 (151)	10.9 (22)	9.9 (18)	0.136

Abreviaturas: PASO: Personal de Administración y Servicios; PDI: Personal Docente Investigador.
Análisis de la varianza y chi 2 test se utilizaron para comparar entre grupos. **P-value** en negrita indica diferencias estadísticamente significativas entre los grupos segundo ANOVA o t-test para variables cuantitativas y chi-cuadrado para variables categóricas. Diferencias entre grupos utilizando las pruebas de Post hoc Bonferroni: en negrita y con letras iguales indican las diferencias significativas de las comparaciones entre colectivos: a: Estudiante-PAS; b: Estudiante-PDI; c: PAS-PDI.

Tabla 2. Asociación (Odds ratios y sus intervalos de confianza) entre el cumplimiento del estilo de vida recomendado y el riesgo de sobrepeso /obesidad en la comunidad universitaria de la URV

	Estudiante n=1044	PAS n=201	PDI n=182
Edad	**1,06 (1,030 – 1,090)**	**1,03 (0,992 – 1,067)**	**1,06 (1,022 - 1,089)**
Sexo	**0,64 (0,445 – 0,919)**	0,49 (0,239 – 1,022)	**0,25 (0,117 – 0,531)**
Adherencia a la dieta Mediterránea ≥9p.	**0,92 (0,839 – 0,998)**	0,99 (0,828 – 1,177)	0,97 (0,806 – 1,169)
Fumar	1,45 (0,914 – 2,287)	0,86 (0,309 – 2,385)	0,55 (0,167 – 1,786)
Consumir < 1 vaso/día de bebidas alcohólicas	0,92 (0,640 – 1,317)	1,39 (0,733 – 2,617)	0,73 (0,351 - 1,509)
Realizar ≥ 150 min./sem. de actividad física	1,10 (0,773 – 1,569)	**0,48 (0,251 – 0,915)**	0,57 (0,269 – 1,222)
Sedentarismo > 5 horas/día	1.27 (0,847 – 1,901)	4.55 (0,0960 – 21.552)	**2,84 (1,048 – 7,674)**
Dormir entre 7-9 horas/día	**0.52 (0,361 – 0,759)**	**0,43 (0,209 – 0.872**)	1,13 (0,501– 2,581)

Abreviaturas: min: minutos; PASO: Personal de Administración y Servicios; PDI: Personal Docente Investigador; sem: semana. **P-value** en negrita indica resultado significativo por riesgo de sobrepeso y/u obesidad. Modelo de regresión logística múltiple.

8. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

El proyecto continúa con las siguientes actividades:

1. Valoración nutricional de los menús que se ofrecen en los comedores, así como la especificación de alérgenos (según se especifica en el Reglamento (UE) nº 1169/20115. Se pretende la mejora de los menús brindados en los restaurantes de los diferentes campus con el asesoramiento profesional de dietistas-nutricionistas y el visto bueno de la empresa contratada.
2. Creación de un IInstagram basado en la nutrición y estilos de vida saludables, con el objetivo de llegar a un público más joven para promocionar la salud mediante diferentes recetas, podcasts y consejos, etc.
3. Se promoverá el consumo de frutas, legumbres, frutos secos potenciando la colaboración de las empresas locales.
4. Se realizará una cata de aceite de oliva para conocer además las diferencias de los tipos de aceites y su valor nutricional y beneficios sobre la salud.
5. Se continuará difundiendo los mensajes, mini cápsulas, notas de prensa para fijar conceptos y facilitar el cambio de comportamiento, concienciando su importancia por la salud propia y del planeta.
6. Se seguirá promoviendo que los servicios de restauración, en los encuentros, reuniones y despachos se consuma agua de grifo utilizando jarretes de vidrio o envases grandes para reducir los plásticos. Se seguirá reforzando con acciones pedagógicas en relación al uso de plástico y el desperdicio alimentario.
7. Se llevará a cabo un programa de pausas activas y pautas de estiramientos y respiración para mejorar el estrés incluyendo a estudiantes del Grado en Fisioterapia.

8. Siguiendo los criterios del informe sobre fomento de los hábitos saludable en las universidades a través de las empresas adjudicatarias de los servicios de *vending* se llevará la siguiente intervención.

   Objetivo general

   Valorar las elecciones que realizan los estudiantes y personal de la universidad en los puntos de venta de máquinas *vending* antes y después de un plan educativo del etiquetado frontal de los alimentos Nutri-Score y después de la mejora de la disponibilidad de oferta de productos más saludables.

   Diseño: estudio transversal y de intervención en dos fases.

   Población: Estudiantes y personal que trabaja en la URV.

Procedimiento

La propuesta consta de las siguientes fases

Fase 0. Análisis de datos durante 3 meses: obtener los datos de las ventas de los productos de las máquinas *vending*.

Valorar el perfil nutricional de los productos vendidos en base al algoritmo en el que se basa el sistema de etiquetado Nutri-Score.

Fase 1. Información y educación sobre el sistema Nutri-Score e información de las categorías que cada uno tiene los productos vendidos en las máquinas *vending* durante 3 meses.

Durante 3 meses se hará difusión y actividades educativas e informativas del sistema de etiquetado frontal de los alimentos Nutri-Score a través de los canales oficiales de la URV, carteles y charlas. Asimismo, se pondrá el etiquetado que corresponde a cada uno de los productos vendidos según el sistema Nutri-Score.

Vídeos educativos:

Inglés básico: https://youtu.be/jR8hPPoQ0fQ
Inglés avanzado: https://youtu.be/oRWHJKITgzM
Español básico: https://youtu.be/N59zK98Lbuo
Español avanzado: https://youtu.be/EdpajWaTQVA

Pasados los 3 meses, se valorará las ventas de productos por parte de los consumidores durante ese período de tiempo, analizando el perfil nutricional de los productos

Fase 2. Incorporación de productos saludables durante 3 meses. Se propondrá la incorporación de nuevas alternativas de productos más saludables siguiendo la Guía "Recomendaciones sobre máquinas expendedoras de alimentos y bebidas en los espacios para niños y jóvenes" de la Agencia de Salud Pública de Cataluña durante un plazo de 3 meses.

Pasados los 3 meses, se realizará una valoración de las ventas de los productos durante ese período de tiempo y valorando la intervención realizada.

El proyecto se mantendrá. En cuanto a la viabilidad económica del proyecto cuenta con el personal permanente del PDI y PAS que integran el proyecto. La remuneración del estudiantado corresponde al presupuesto del vicerrectorado correspondiente o bien de la propia oficina de bienestar y salud. Asimismo, y dado la consolidación del proyecto este año cuenta también con más estudiantes incluidos en el programa de alumno interno o que están realizando su TFG.

9. Planteamiento innovador y original.

La URV, como institución pública fuertemente implicada en la sociedad, tiene el compromiso de contribuir al desarrollo social, cultural, saludable y sostenible de las personas y del territorio. Este compromiso se traduce en acciones e iniciativas orientadas al progreso del bienestar social, así como a incidir en la formación de futuros profesionales social y ambientalmente responsables.

Los esfuerzos que la URV hace por la salud y la sostenibilidad, deben extenderse en todas sus actividades y hacerse patentes en todos los escenarios en los que esté presente como institución, facilitándole las herramientas para conseguirlo.

Además, el entorno universitario reúne las características de ser un espacio y contexto social idóneo para el desarrollo de actividades diarias en el que confluyen factores ambientales, organizativos y personales que afectan a la salud y el bienestar de quienes trabajan y estudian.

De forma paralela la URV es una institución de relevancia en el ámbito de la investigación que garantiza el avance de nuestra sociedad mediante la formación de los profesionales del futuro.

Cabe mencionar que la URV y su actual equipo de gobierno incluye en su programa, la alineación con los ODS promovidos por Naciones Unidas.

El objetivo principal es desarrollar acciones concretas para la consecución del ODS en el ámbito Universitario, en temas tan diversos como por ejemplo la solidaridad y cooperación, la sostenibilidad y el bienestar y la salud.

Precisamente el objetivo número 3, es el de SALUD y BIENESTAR, que coincide con un área de la oficina de compromiso social.

En paralelo y desde Rectorado se está elaborando el Proyecto de Universidad Saludable y Sostenible de la URV, que incluye 4 ejes y 19 líneas estratégicas, con el fin de que la Universidad se convierta en un espacio promotora de la salud por toda la Comunidad Universitaria y de la sociedad en general, fomentando la investigación y la docencia, estableciendo alianzas para ofrecer servicios, programas y actividades orientadas en este sentido.

Concretamente y dentro del eje 1. Personas y Comunidad, encontramos el objetivo de fomentar la alimentación saludable.

Esta conjunción de acciones en el tiempo, nos ha llevado a plantearnos un proyecto ambicioso y transversal, compartido con la enseñanza de Nutrición Humana y Dietética, con su responsable Nancy Babio, la propia Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, la responsable del Área de Bienestar y Salud de la Oficina de Compromiso Social, Ruth Marqués y uno o dos estudiantes del Programa de estancias en prácticas de la URV que apoyará el proyecto. Bajo el paraguas del Vicerrectorado de Relaciones Institucionales, Cultura y Compromiso Social de la URV. Dado la experiencia de estos 3 últimos cursos, consideramos que el proyecto está consolidado y permitirá monitorizar los avances en la mejora de los estilos de vida de la comunidad universitaria.

Anexo 1

¿Qué hemos hecho?
Decàleg d'alimentació i estil de vida saludable i sostenible
Decàleg d'alimentació i estil de vida salu...
càleg d'alimentació i estil
vida saludable i sostenible
Mira a YouTube
Guia d'alimentació i estil de vida saludable i sostenible de la URV
Col·laboració

El Decàlego

Imágenes para las pantallas y redes sociales

Decàleg d'alimentació i estil de vida saludable i sostenible

L'aigua de l'aixeta és **saludable i més sostenible**

Un projecte de l'Oficina de Compromís Social i de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut

Decàleg d'alimentació i estil de vida saludable i sostenible

Planifica bé la teva compra, aprofita les diferents parts dels aliments, serveix racions petites (sempre es pot repetir) i prepara noves receptes amb els excedents.

Un projecte de l'Oficina de Compromís Social i de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut

Decàleg d'alimentació i estil de vida saludable i sostenible

Prioritza els aliments frescos o mínimament processats.
Per transportar-los porta un cistell, carret o bossa de roba.
Entre els aliments envasats, tria embalatges de paper o cartró.

Un projecte de l'Oficina de Compromís Social i de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut

Decàleg d'alimentació i estil de vida saludable i sostenible

Desplaça't de forma activa i sostenible.
El teu cos i l'entorn t'ho agrairan

Un projecte de l'Oficina de Compromís Social i de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut

Decàleg d'alimentació i estil de vida saludable i sostenible

Fes **com a mínim 30 minuts** d'activitat física **al dia**,
millor si és a l'aire lliure.

Un projecte de l'Oficina de Compromís Social i de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut

Decàleg d'alimentació i estil de vida saludable i sostenible

Molt important: la **quantitat**, la **qualitat** i la **regularitat**.

Un projecte de l'Oficina de Compromís Social i de la Facultat de Medicina i Ciències de la Salut

Máquinas *vendings*

Showcooking día de las legumbres

Webinar "Fiambrera saludable"

Taller virtual de alimentación saludable: de la teoría a la realidad