

---

# Campus Saludable i Sostenible Tecnocampus

---

Pla Estratègic 2019-2022

---

Dra. Alba Pardo

---



Campus  
Saludable  
i Sostenible

 Tecnocampus

Centre universitari adscrit a la  
 Universitat  
Pompeu Fabra  
Barcelona

04/11/2019

1. Introducció	3
2. Línies estratègiques	7
1. Activitat Física	
2. Alimentació	
3. Salut i Benestar Emocional	
4. Sostenibilitat	
5. Recerca científica	
6. Comunicació	
3. Estratègia Tecnocampus 2022 - Estratègia Campus Saludable i Sostenible 2022	15
4. Metodologia	16
5. Referències	17

# 1. Introducció

## CAMPUS SALUDABLE

El Campus Saludable és una iniciativa de l'Escola Superior de Ciències de la Salut (ESCS) del Tecnocampus Mataró-Maresme (UPF) que té per objectiu promoure la salut de la comunitat universitària.

L'any 2010 es va crear la Xarxa d'Universitats Saludables a Catalunya amb l'objectiu de potenciar les universitats com a entorns promotors de la salut d'estudiants, professorat i personal d'administració i serveis, i de la societat en general.

L'Organització Mundial de la Salut (Carta d'Ottawa, 1986) defineix la promoció de la salut com un procés de capacitat dels individus per tal d'augmentar el seu control sobre els determinants de la salut i, per tant, millorar la seva salut. La Carta d'Ottawa per la Promoció de la Salut estableix com una de les cinc àrees prioritàries per la promoció de la salut la creació d'entorns/escenaris que promoguin la salut.

L'entorn es defineix com aquells llocs i contextos socials on les persones desenvolupen activitats diàries i en el qual interactuen factors ambientals, organitzatius i personals que afecten la salut i el benestar de les persones que viuen, treballen o aprenent en ell.

L'enfocament de la salut des de la perspectiva de l'entorn ha anat sorgint durant els últims anys, posant de rellevància el concepte actual de perspectiva d'actuació de la promoció de la salut des de la perspectiva de l'entorn. L'origen d'aquesta nova perspectiva de promoció de la salut neix de l'Estratègia Global de la Salut per tothom" de l'Organització Mundial de la Salut (OMS)<sup>2</sup>.

Una universitat saludable és aquella que proporciona un entorn saludable per a què la comunitat universitària (alumnat, professorat i personal d'administració i serveis) millori la seva salut i qualitat de vida. Fonamentalment, això s'aconsegueix amb la promoció d'hàbits saludables respecte a la pràctica d'activitat física, a l'alimentació, i al consum de drogues (tabac, alcohol i d'altres).

A més a més, un campus saludable condueix a la Universitat cap a l'excel·lència en la docència i la recerca, tot millorant la seva imatge pública i la del seu alumnat, del personal de serveis i de les seves condicions de vida.

Les línies d'actuació de les universitats promotores de la salut són les següents (Tsourus, 2001):

- Protecció de la salut i promoció del benestar i hàbits saludables dels estudiants i treballadors de la comunitat universitària mitjançant les seves línies polítiques i les seves bones pràctiques.
- Augmentar la docència i investigació en termes relacionats amb la promoció de la salut.
- Desenvolupar aliances de promoció de la salut i assolir una comunitat universitària saludable.

La Universitat també forma professionals directament relacionats amb la salut que en un futur tindran la oportunitat de promoure la salut a la població general i influir en els seus estils de vida. Professionals d'infermeria, ciències de l'activitat física i l'esport, fisioterapeutes, etc. són algunes de les professions universitàries considerades com importants fonts d'informació sobre la salut i són professions relacionades amb la promoció i educació de la salut a població general, tot i que la salut es pot treballar des de molts àmbits professionals.

Segons les indicacions de Tsourous (2001) les universitats tenen un gran potencial per construir en la promoció de la salut:

- Les universitats són grans institucions en les que viuen moltes persones i experimenten molts aspectes de la seva vida: aprenen, treballen, es socialitzen i gaudeixen del seu temps lliure: així com la utilització de molts espais i serveis (allotjaments, menjadors, transports). Per aquest motiu la Universitat té un gran potencial en protegir la salut i promoure el benestar dels estudiants, docents, treballadors i la comunitat universitària.
- Les universitat tenen un gran nombre d'estudiants que són o seran professionals i polítics, amb capacitat potencial per canviar les condicions que influeixen en la salut dels altres. Desenvolupant conjuntament currículum i investigació, las universitats poden incrementar el coneixement i compromís amb la salut d'un gran nombre de persones capacitades i formades en un ampli ventall de disciplines.
- Les universitats gaudeixen de la oportunitat d'establir bones pràctiques en relació a la promoció de la salut i poden utilitzar la seva influència per afavorir la salut comunitària a nivell local, nacional i internacional.

Una Universitat promotora de la salut aspira a crear un entorn d'aprenentatge i una organització cultural que millorar la salut, el benestar i la sostenibilitat de la seva comunitat. Els beneficis de la Universitat promotora de la salut engloben des de la millora de la seva imatge, el perfil de les seves Universitats, la salut i benestar dels estudiants i treballadors. Estudis mostres com la universitat ofereix nombrosos potencials beneficis.

Els objectius principals a treballar en línia amb la Xarxa d'Universitats saludables de Catalunya són els següents:

- Potenciar la universitat com a entorn promotor de la salut de la comunitat universitària i de la societat en el seu conjunt.
- Fomentar la Investigació i la Docència en la Promoció de la Salut.
- Afavorir el intercanvi d'experiències en Promoció de la salut.

**Pla Estratègic Campus Saludable i Sostenible 2019-2022**

- Promoure i afavorir el treball conjunt entre els organismes de salut pública, les institucions comunitàries i les universitats.
- Consensuar línies estratègiques i de treball per dur a terme un projecte d'universitat promotora de salut.
- Possibilitar l'elaboració i el desenvolupament de projectes comuns en les línies estratègiques de la Xarxa.
- Potenciar la participació internacional.
- Fomentar l'oferta de serveis i activitats dirigits a promocionar la salut de la Comunitat Universitària.

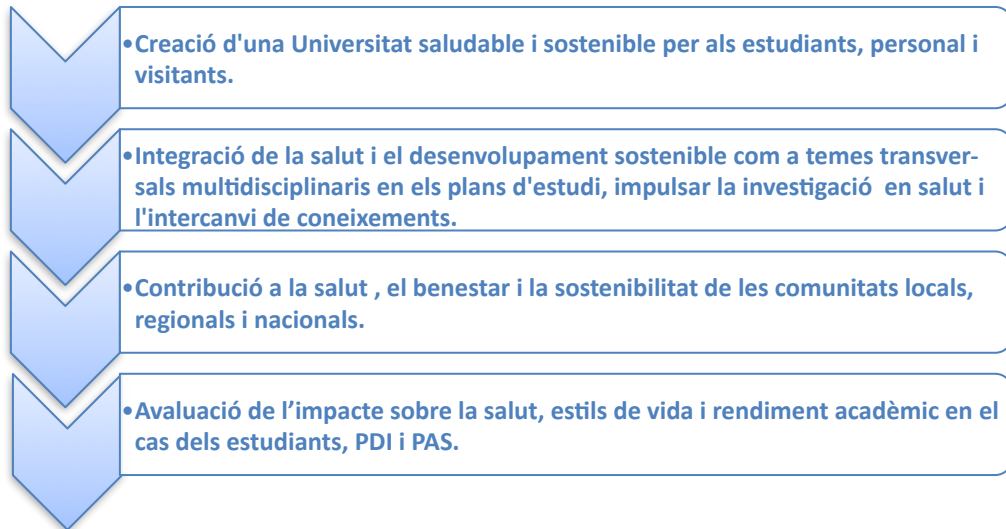
Els determinants de la salut són tots aquells factors (positius i negatius) que influeixen i condicionen la salut de les persones. Així doncs, parlem de determinants de la salut per referir-nos a l'entorn social i econòmic, l'entorn físic, les característiques individuals de la persona i els seus comportaments.

El Campus Saludable es proposa com un marc idoni per dissenyar, desenvolupar i avaluar estratègies per fomentar la promoció de la salut, basades amb la intersectorialitat, l'empoderament i la participació, l'equitat, la visió holística de la salut, així com la viabilitat i la sostenibilitat de les estratègies proposades.

Per aquestes raons els objectius principals del projecte Campus Saludable són:

- Promoure la salut dels membres de la comunitat universitària.
- Aconseguir que la promoció de la salut esdevingui un pilar bàsic i estratègic del Tecnocampus Mataró-Maresme.

Les línies d'actuació clau Universitats promotores de la Salut



**Xarxes nacionals i internacionals sobre les universitats promotores de salut:**

[Xarxa Catalana d'Universitats Saludables](#)

[Red Española de Universidades Saludables](#)

[The International Union for Health Promotion and Education \(IUHPE\)](#)

## 2. Línies estratègiques

El nou pla estratègic Campus Saludable 2019-2022 contempla 3 eixos, 6 línies estratègiques i objectius amb 40 accions.

L'elaboració d'aquest nou pla parteix del balanç que s'ha fet del pla anterior (2015-2018) que ha servit com a punt de partida per redissenyar les següents accions. El nou pla s'emmarca i es basa en els criteris i objectius de salut dictat per organitzacions nacionals i mundials de salut següents:

- Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Salut i Empresa Saludable. ASPCAT.
- Xarxa Universitats Saludables de Catalunya (US.CAT)
- Red Española de Universidades Saludables (REUS)
- Universidades Promotoras de la Salud
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud
- Organització Mundial de la Salut (OMS)
- Nacions Unides: Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), Agenda 2030

La principal novetat respecte al pla anterior (2015-2018) és la integració de criteris de sostenibilitat i criteris d'igualtat en totes les accions Campus Saludable.

### **3 EIXOS**

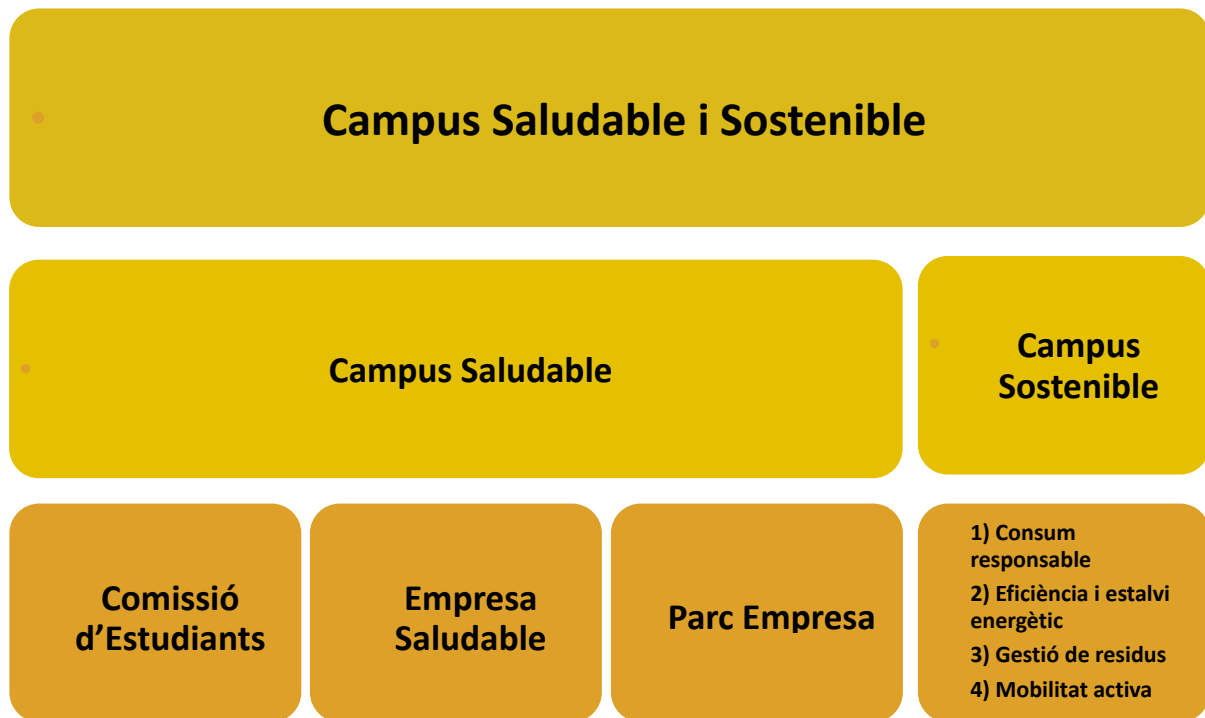
1. Promoció, conscienciació i informació d'hàbits saludables, actius i sostenibles.
2. Facilitar i capacitar a la comunitat universitària en hàbits saludables, actius i sostenibles.
3. Crear un entorn universitari i laboral actiu, saludable i sostenible.

### **6 LÍNIES ESTRATÈGIQUES**

1. Activitat Física
2. Alimentació
3. Salut i Benestar Emocional
4. Sostenibilitat

5. Recerca científica

6. Comunicació



El Nou Model Campus Saludable i Sostenible contempla 3 eixos que emmarquen 6 línies estratègiques amb un total de 40 accions a assolir durant 3 anys de 2019-2022.

#### 6 LÍNIES ESTRATÈGIQUES

1. Activitat Física
2. Alimentació
3. Salut i Benestar Emocional
4. Sostenibilitat
5. Recerca científica
6. Comunicació



## Línia estratègica 1. Activitat Física

### Fomentar l'estil de vida actiu a les aules, despatxos i oficines

OBJECTIUS	ACCIÓ	INDICADOR	EINA DE MESURA	
<b>Acció 1</b>	Promoure hàbits saludables actius i posturals a l'estudi i a la feina	Disseny de pòsters amb recomanacions / Pla d'integració de pauses i entorns actius a la feina i a les aules/ Formació del PDI en pauses actives	nº participants / nº accions / salut i rendiment	enquesta de salut
<b>Acció 2</b>	Integrar el programa de pauses actives i reunions saludables seguint les recomanacions del Departament de Salut	Ofertar pauses actives setmanals per personal treballador	nº participants / nº de sessions / satisfacció / estat de salut i prevenció dolors musculoesquètics	enquesta de salut /enquesta de satisfacció RRHH / tests de condició física
<b>Acció 3</b>	Fomentar cursos d'activitat física saludables als estudiants i treballadors	Ofertar cursos de ioga/pilates i altres per diferents grups de població	nº participants / nº de sessions / satisfacció / estat de salut i prevenció dolors musculoesquètics	enquesta de treballadors/ enquesta de salut / enquesta de satisfacció RRHH / tests de condició física
<b>Acció 4</b>	Celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física (2020)	Dissenyar, organitzar i dinamitzar accions per celebrar el DMAF 2020	nº participants / nº col·laboracions / nivell Activitat Física	enquesta de salut i hàbits saludable
<b>Acció 5</b>	Afavorir la pràctica d'activitat física a la comunitat universitària i Parc Empresa	Ampliar oferta d'activitats saludables: ioga, pilates, acro-ioga, entrenaments running, crossfit, voleibol, bàsquet, escalda	nº participants / nº accions / salut i rendiment	enquesta de salut i hàbits saludable
<b>Acció 6</b>	Dinamitzar sessions d'activitat física al Parc Urbà de Salut Tecnocampus	Realitzar dinamitzacions mensuals per estudiants i per població Mataró	nº dinamitzacions / nº de participants	

## Línia estratègica 2. Alimentació: Fomentar una alimentació saludable

OBJECTIUS		ACCIÓ	INDICADOR	EINA DE MESURA
<b>Acció 7</b>	Potenciar menús i plats d'acord amb la dieta mediterrània i certificació AMED	Anàlisi anual, senyalització i ampliació d'opcions saludables al bar/cafeteria, restaurant i caterings seguint recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)	nº accions	enquesta de salut
<b>Acció 8</b>	Potenciar menús i plats d'acord amb d'altres dietes específiques	Ampliació de menús específics al bar/cafeteria i restaurant	nº accions	enquesta de salut
<b>Acció 9</b>	Afavorir el consum de fruita i verdura fresca	Oferir consum de fruita gratuït setmanalment	nº accions /estat de salut	enquesta de salut
<b>Acció 10</b>	Promocionar els productes de temporada i de proximitat	Comprar productes de proximitat en totes les campanyes d'alimentació	nº accions	
<b>Acció 11</b>	Revisar les màquines vending	Anàlisi de les màquines vending, adequació de la senyalització i ampliació d'oferta saludable a 50% de productes saludables	nº de productes saludable	enquesta de salut

### Línia estratègica 3. Salut i Benestar Emocional

Afavorir el benestar a l'estudi i al treball i prevenir conductes de risc

OBJECTIUS	ACCIÓ	INDICADOR	EINA DE MESURA
<b>Acció 12</b>	Elaborar un programa de formació de benestar emocional	Oferir un cursos per promoció de benestar emocional per dos col·lectius: estudiants i treballadors (anualment)	nº participants enquesta de salut /enquesta de satisfacció
<b>Acció 13</b>	Capacitar en tècniques per gestionar l'estrès abans exàmens i en situacions de molta càrrega de treball	Oferir un curs de gestió de l'estrès i emocions per estudiants (2 cursos/any)	nº participants enquesta de salut /enquesta de satisfacció
<b>Acció 14</b>	Capacitar en el coneixement i prevenció d'addiccions (tabac, alcohol, drogues, etc.)	Realitzar un curs de capacita-ció	nº d'estudiants for-mats / enquesta de satisfacció
<b>Acció 15</b>	Realitzar intervencions en la prevenció d'addiccions (tabac, alcohol, drogues, etc.)	Organitzar i dinamitzar una intervenció a la plaça Tecno-campus	nº participants enquesta de salut
<b>Acció 16</b>	Afavorir el coneixement d'una sexualitat i afectivitat saludables i afavorir l'equitat en les relacions de gènere.	Organitzar una Jornada de Salut i Gènere: fertilitat, se-xualitat femenina, relacions socio-afectives saludables, dona i esport.	nº participants enquesta de co-neixements
<b>Acció 17</b>	Dissenyar optatives transversals en matèria de salut, igualtat, sostenibilitat i economia	Dissenyar una assignatura optativa transversal. Gestio-nar els continguts amb els caps d'estudi de les 3 escoles	nº participants

## Línia estratègica 4. Sostenibilitat

### Fomentar una cultura i consum responsable

OBJECTIUS	ACCIÓ	INDICADOR	EINA DE MESSURA	
<b>Acció 18</b>	Incloure en el disseny de les accions Campus Saludable criteris de sostenibilitat, criteris inclusius, de perspectiva de gènere i diversitat segons el Pla d'Igualtat del Tecnocampus.	Dissenyar una guia de bones pràctiques 2020 que inclogui recomanacions en salut, gènere i sostenibilitat. Incloure missatges en punts de decisió respecte salut i sostenibilitat.	conductes respecte aquests criteris	enquesta
<b>Acció 19</b>	Promoure la reflexió i el debat sobre els diferents models de consum	Organitzar i dinamitzar el Dia de Prevenció de Residus. Fomentar la reutilització i reparació de materials. Organitzar un mercat de 2 <sup>a</sup> mà.	nº participants	enquesta de coneixements
<b>Acció 20</b>	Potenciar els productes de comerç just i de proximitat i la compra de productes i contractació de serveis respectuosos amb el medi ambient	Comprar productes de proximitat i sense envàs.	nº accions	
<b>Acció 21</b>	Reduir el consum de paper i incloure paper reciclat.	Dissenyar un pòster informatiu per conscienciar estudiants i treballadors. Col·locar informació en els punts de decisió en impressores	paper utilitzat	nº paper reutilitzat
<b>Acció 22</b>	Promoure la conscienciació d'un entron sostenible: promoure ús de les escales, estalvi energètic, mesures d'estalvi d'aigua, transport actiu, transport compartit	Limitar accés als ascensors amb ús d'una clau. Facilitar una plataforma de car sharing. Promoure ús de bicicleta com a mitjà de transport. Col·locar missatges en punts de decisió als serveis per l'estalvi d'aigua.	nº persones que utilitzen escales / mobilitat activa / consum aigua	enquesta
<b>Acció 23</b>	Millorar la gestió de residus i facilitar la recollida selectiva	Col·locar punts de recollida selectiva en tots els espais del Tecnocampus. Pòsters informatius en els punts de decisió.	nº material reciclat	enquesta
<b>Acció 24</b>	Minimitzar l'ús del plàstic en reunions, restaurant, activitats de Campus Saludable.	Venda de bidons reutilitzables a preu reduït en màquines vending i en les festes universitàries	nº bidons	
<b>Acció 25</b>	Establir canals de comunicació i divulgació de les activitats vinculades a sostenibilitat.	Crear contingut de sostenibilitat i fer-ne difusió al butlletí d'estudiants, xarxes socials i web Tecnocampus amb el suport Càtedra de sostenibilitat	nº divulgacions/notícies	enquesta

## Línia estratègica 5. Indicadors

### Avaluar l'impacte real de les accions de Campus Saludable

OBJECTIUS		ACCIÓ	INDICADOR	EINA DE MESURA
<b>Acció 26</b>	Incloure en el disseny de les accions Campus Saludable indicadors d'avaluació de resultats	Establir indicadors i eines de mesura. Avaluar amb indicadors les diferents accions de Campus Saludable	enquestes/ tests	enquesta
<b>Acció 27</b>	Crear una enquesta de salut per avaluar la salut i hàbits saludables de la comunitat universitària: estudiants i PAS/ PDI	Dissenyar i implementar 2 enquestes als dos grups de població amb col·laboració de RRHH i Direcció de les Escoles	enquesta	enquesta
<b>Acció 28</b>	Obrir una nova línia de recerca transversal a totes les Escoles en Salut i economia	Establir una línia de recerca on diferents PDI puguin desenvolupar la seva carrera investigadora i Tecno-campus pugui visualitzar-se en la recerca científica internacional	nº publicacions / papers/ any	
<b>Acció 29</b>	Divulgar científicament els resultats de les accions Campus Saludable (jornades, congressos, articles científics, etc.)	Presentar resultats del projecte a diferents congressos nacionals i internacionals.	nº de comunicacions orals/pòsters	
<b>Acció 30</b>	Crear un segell d'Universitat i Empresa Saludable basat en indicadors i evidència	Realitzar un checklist dels criteris a seguir per ser empresa i universitat saludable	check list	
<b>Acció 31</b>	Donar visibilitat creant l'Espai transversal Campus Saludable com a servei de salut per a la comunitat universitària	Crear un espai "Consulta/ Centre" de salut obert als estudiants per oferir informació i consells sobre hàbits relacionats amb la salut i que poden influenciar la seva vida acadèmica .	nº participants	nº intervencions

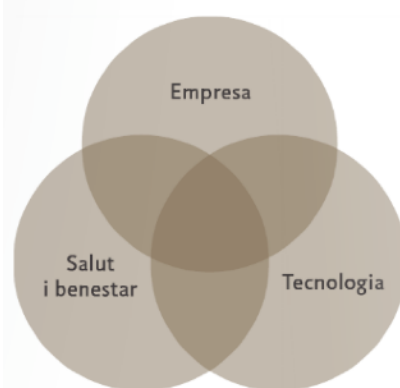
## Línia estratègica 6. Comunicació

### Potenciar la comunicació efectiva de les accions de Campus Saludable

OBJECTIUS	ACCIÓ	INDICADOR	EINA DE MESURA
<b>Acció 32</b>	Donar visibilitat creant l'Espai transversal Campus Saludable com a servei de salut per a la comunitat universitària	Crear un espai "Consulta/Centre" de salut obert als estudiants per oferir informació i consells sobre hàbits relacionats amb la salut i que poden influenciar la seva vida acadèmica .	nº participants nº intervencions
<b>Acció 33</b>	Activar els continguts de Campus saludable de la web Tecnocampus	Crear nou material a la web dirigit a tota la comunitat universitària així com al Parc empresarial (consells, recomanacions, oferta esportiva, oferta saludable a Mataró, etc.)	nº notícies enquesta
<b>Acció 34</b>	Promoure la integració transversal dels objectius en salut i sostenibilitat en els diferents currículums	Revisar els Pla d'estudis de cada Grau amb els cap d'estudis de cada escola i col·laborar amb SQAI per formar als PDI en integrar aquesta visió.	nº participants
<b>Acció 35</b>	Promoure equips de formació transversals i interdisciplinaris per crear projectes docents innovadors transversals en salut i sostenibilitat	Creació d'un curs de formació interna o incentivar projectes docent innovadors transversals en salut i sostenibilitat. Col·laborar amb SQAI	nº participants
<b>Acció 36</b>	Establir un programa de comunicació de les campanyes de sensibilització dels diferents àmbits de Campus Saludable	Dissenyar un pla de comunicació per millorar la difusió dels continguts de Campus Saludable i arribar al públic objectiu	nº de divulgacions enquesta
<b>Acció 37</b>	Potenciar Campus Saludable a les xarxes socials	Crear contingut de salut per les xarxes socials oficials del Tecnocampus i per la xarxa social de la comissió d'estudiants. Col·laborar amb equip de comunicació	nº de notícies / abast registres de visualització /posts
<b>Acció 38</b>	Col·laborar amb institucions, entitats, associacions i plataformes que treballen en els àmbits de la salut i sostenibilitat	Crear treball en xarxa i sinèrgies amb les principals institucions de salut i sostenibilitat del territori. Ajuntament de Mataró i centres de salut	nº accions
<b>Acció 39</b>	Promoure la participació transversal: fer partícips al estudiants, PDI, PAS en el disseny de les activitats i formació de les activitats de Campus Saludable	Crear comissions transversals i potenciar la seva dinamització	nº de reunions / nº d'accions
<b>Acció 40</b>	Donar visibilitat a les activitats del Campus Saludable a nivell població Mataró, Catalunya, estatal i internacionals.	Assistir a congressos, jornades per divulgació. Potenciar la visibilitat de les accions de Campus Saludables com a valor afegit de la universitat dintre del Tecnocampus amb el suport de l'equip de comunicació i màrqueting.	

## 3. Estratègia Campus Saludable i Sostenible i Estratègia Tecnocampus 2022

El Campus Saludable s'emmarca dintre de l'àmbit d'actuació sobre Salut i Benestar del Tecnocampus Mataró Maresme i en la seva línia estratègica "Servei i Societat"



### Estratègia Tecnocampus 2022

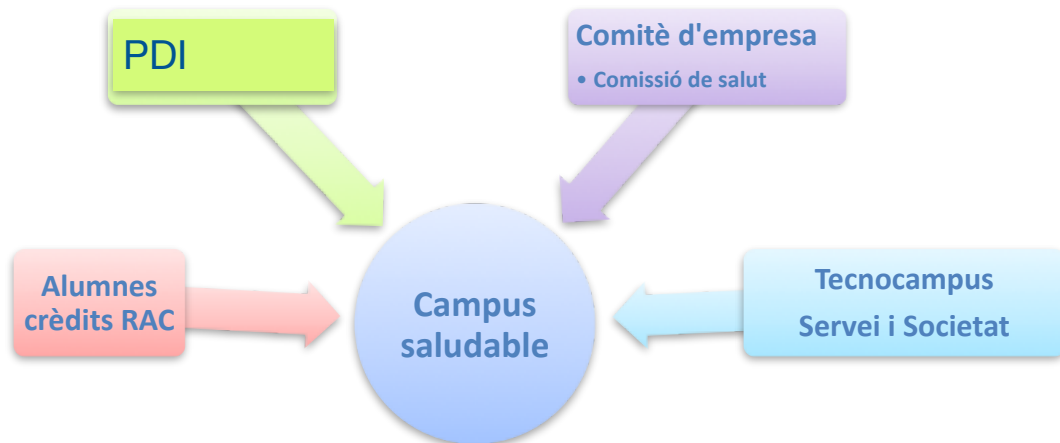
- Àmbit estratègic: Model acadèmic de qualitat fortament professionalitzador
  - 1.3. Desenvolupar un model de recerca aplicada
  - 1.4. Crear una oferta competitiva de postgrau i formació permanent
  - 1.5. Fomentar l'experiència universitària
  - 1.6. Internacionalitzar el campus
- Àmbit estratègic: Evolució del model de parc cap al Districte TecnoCampus
  - 2.2. Especialitzar i connectar empresa i universitat
  - 2.4. Internacionalitzar el parc i les empreses
- Àmbit estratègic: Motor d'innovació i desenvolupament econòmic al territori
  - 3.1. Ser motor d'iniciatives i projectes de ciutat
  - 3.4. Reforçar el concepte de ciutat universitària

### Nou Pla estratègic Campus Saludable 2022

- O1: Fomentar l'estil de vida actiu a les aules, despatxos i oficines
- O2: Fomentar una alimentació saludable
- O3: Afavorir el benestar a l'estudi i al treball i prevenir conductes de risc
- O4: Fomentar una cultura socialment responsable i consum responsable
- O5: Avaluar l'impacte real de les accions de Campus Saludable
- O6: Potenciar la comunicació efectiva de les accions de Campus Saludable

## 4. Metodologia

Es proposa un model sostenible a partir de la participació de l'equip transversal de PDI de la pròpia participació de la comissió d'estudiants en el Campus Saludable, del Comitè d'empresa a través de la seva Comissió de salut i dels diferents Departaments que donen suport al projecte.



El Campus Saludable inclourà les següents àrees temàtiques i utilitzarà la següent metodologia:

### Àrees Temàtiques

#### 1. Activitat Física

2. Tabac
3. Alcohol i consum d'altres substàncies
4. Alimentació
5. Salut i qualitat de vida
6. Salut emocional

### Metodologia

- Esdeveniments/Intervencions
- Cursos de formació
- Campanyes informatives
- Currículum educatiu
- Recerca
- Concursos saludables
- Difusió xarxes socials

Totes les accions aniran adreçades a la comunitat universitària (PDI, PAS, alumnat i Parc Empresa)



## 5. Referències

- Alkatib, A. (2013). Sedentary risk factors across genders and job roles within a university campus workplace: Preliminary study. *Journal of Occupational Health*, 55: 218–24.
- Batt, M.E. (2009). Physical activity interventions in the workplace: The rational and future direction for workplace wellness. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1): 47–8.
- Buckley, J.P., Hedge A., Yates T et al (2015). The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity. Expert statement commissioned by Public health England and the Active Working Community Interest Company. *British Journal of Sports Medicine*, 0, 1-6.
- Cawood, J., Dooris, M. i Powell, S. (2010). Health Universities: shaping the future. *Perspectives in Public Health*, 130(6): 259-260.
- Cooper, K. i Barton, G. (2015). An exploration of physical activity and wellbeing in university employees. *Perspectives in Public Health* (In Press).
- Daskapan A., Tuzun EH. i Eker L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 615-620.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D. i McNamara, P. (2014) Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. *Health Promotion International*, Vol. 30 No.1 : 77-87.
- Doherty, S. i Dooris, M. (2006). The healthy settings approach: the growing interest within colleges and universities. *Education and Health* 24: 42-43.
- Dooris M. (2001). The 'health promoting university': a critical exploration of theory and practice. *Health Education*, 101: 51-60.
- Dooris, M. i Doherty, S. (2010). Healthy Universities: current activity and future directions – findings and reflections from a national-level qualitative research study. *Global Health Promotion*, 17(3): 6-16.
- Dooris, M. i Doherty, S. (2010). Healthy Universities – time for action: a qualitative research study exploring the potential for a national programme. *Health Promotion International*, 25(1): 94-106.
- Dooris, M. i Martin, E. (2002). Developing a health promoting university initiative within the context of inter-sectoral action for sustainable public health: reflections from the University of Central Lancashire, *Promotion & Education*. Supplement 1 – Special Edition: 16-24.
- El Ansari, W. et al (2011). Health promoting behaviours and lifestyle characteristics of students at seven universities in the UK. *Central European Journal of Public Health* 19 (4): 197–204.
- Katzmarzyk, P.T., Church, T.S., Craig, C.L. et al (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 998-1005.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es>; 2015)

**Pla Estratègic Campus Saludable i Sostenible 2019-2022**

OMS. Ottawa Charter for Health Promotion (1986). Health promotion International,1(4):iii–v. 1986;  
[http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf)

OMS. Global strategy for health for all by the year 2000. Geneva, World Health Organization, 1981 (“Health For All” Series, No. 3). Health for all targets – the health policy for Europe. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1993 (European Health for All Series, No. 4).

Topp, R.V., Edward, J.S., Ridner, S.L. et al (2011). Fit Into College: A program to improve physical activity and dietary intake lifestyles among college students. *Recreational Sport Journal*, 35 (1), 69-78.

Tsourus AD, Dowing G, Thompson J, Dooris M. Health Promoting Universities: concept, experience, and framework for action. Copenhagen: World Health Organization, 2001.

Xiangyang, T., Lan Z., Xueping M., Tao Z., Yuzhen S. i Jagusztyn M. (2003). Beijing health promoting universities: practice and evaluation. *Health Promotion International*, 18: 107-113.

Whitehead, D. (2004). The Health Promoting University (HPU): the role and function of nursing. *Nurse Education Today*, 24(6): 466–472.