

El Consell Social de la UAB

Salut i benestar com a compromís social de la universitat

Per Tania Nadal, presidenta del Consell Social de la UAB

La salut i el benestar han esdevingut, en els darrers anys, un dels grans reptes socials del nostre temps. Més enllà de l'àmbit sanitari, avui entenem la salut com un concepte ampli que integra dimensions físiques, emocionals i socials que condicionen directament la qualitat de vida, l'aprenentatge i el desenvolupament personal. En aquest context, les universitats tenen la responsabilitat de convertir-se en entorns que promoguin hàbits saludables i cuidin la seva comunitat.

La Universitat Autònoma de Barcelona, pel seu model de campus i per la seva trajectòria, es troba en una posició especialment rellevant per continuar avançant en aquesta direcció i incorporar-ho com a part estructural del seu funcionament. **El campus de Bellaterra, integrat en un entorn natural i amb una configuració oberta, ofereix unes condicions privilegiades per fomentar l'activitat física, el contacte amb la natura i la qualitat de vida.** Però aquest potencial es concreta, i continua desplegant-se, en polítiques, serveis i iniciatives concretes.

Des del Consell Social entenem la salut i el benestar com una línia estratègica que cal impulsar de manera sostinguda. La nostra funció és acompanyar la Universitat i contribuir a **impulsar iniciatives que connectin la recerca, la vida universitària i les necessitats reals de la societat**, també en aquest àmbit.

En coordinació amb el Vicerectorat corresponent i amb el Servei d'Activitat Física (SAF-UAB), hem donat suport en els darrers anys a diversos projectes orientats a promoure l'activitat física, millorar les instal·lacions i reforçar la cohesió de la comunitat universitària. Es tracta d'iniciatives que, des de diferents perspectives, **impulsen nous hàbits de vida, fomenten la pràctica esportiva, promouen la mobilitat sostenible i contribueixen a crear entorns més saludables al campus.**

Un dels eixos fonamentals ha estat el suport a les seleccions esportives de la UAB. Més enllà de la competició, aquestes iniciatives fomenten valors com l'esforç, el treball en equip i la superació personal, alhora que reforcen el sentiment de pertinença. En aquesta mateixa línia, els **programes de tecnificació** han contribuït a millorar la

preparació i el rendiment dels equips, consolidant l'esport universitari com un element rellevant de la vida al campus.

La salut implica generar entorns i oportunitats que facilitin hàbits actius en el dia a dia. Per això, iniciatives com els **Jocs Esportius UAB**, concebuts com un espai d'acollida i cohesió per a estudiants i personal, han demostrat el potencial de l'esport com a eina de comunitat i benestar, especialment en el context posterior a la pandèmia.

Per altra banda, amb la creació i dinamització de l'**Espai Saludable i Sostenible de l'Eix Central**, s'ha fet una aposta per prioritzar les persones, afavorir la mobilitat a peu i en bicicleta i generar espais de trobada que integrin activitat física, cultura i vida social. Una transformació que impacta directament en la qualitat de vida de la comunitat universitària.

Altres projectes en els que el Consell Social ha apostat per introduir una mirada cap a la transformació dels espais del campus, ha estat la **prevenció i la promoció d'hàbits saludables**. Projectes com el programa "**Stop sedentarisme**" responen a una realitat preocupant: els nivells d'inactivitat física en una part de l'alumnat. Mitjançant acompanyament personalitzat i programes adaptats, aquesta iniciativa contribueix a millorar la salut física i emocional de l'estudiantat i a consolidar hàbits actius a llarg termini.

En paral·lel, ho vam fer amb el programa "**Les dones ens movem**" que posa el focus en la necessitat de reduir desigualtats en la pràctica esportiva, fomentant la participació de les dones i contribuint al seu benestar integral. La salut també és una qüestió d'equitat, i cal garantir que tothom tingui les mateixes oportunitats per cuidar-se.

Fins i tot en contextos especialment complexos, com el de la pandèmia, el compromís amb la salut es va mantenir ferm. Iniciatives com la campanya **Cuida't UAB** o la implementació de sistemes de control d'aforament als espais esportius van permetre garantir la seguretat i continuar promovent l'activitat física en condicions adequades.

A més a més, la promoció per una bona **salut mental** ha continuat creixent. En les universitats, com en qualsevol altre entorn, es poden generar situacions d'estrès, ansietat o malestar emocional entre l'estudiantat i el personal. Per això, cal avançar cap a models que integrin la **prevenció, l'acompanyament i la generació d'entorns més saludables**. La UAB ha impulsat iniciatives en aquesta línia, i des del Consell Social considerem que cal continuar reforçant-les, amb una mirada transversal i coordinada.

Ahora, la promoció de l'activitat física i dels hàbits saludables és un compromís per al futur de la seva comunitat. Ja que aquesta involucra un impacte directe en el rendiment laboral, acadèmic, en el benestar emocional i en la cohesió comunitària. En aquest

sentit, amb el seu entorn, el campus ofereix integrar la pràctica esportiva en el dia a dia i fomentar una cultura de benestar compartit. I per fer-ho realitat necessitem continuar engegant propostes per cuidar i millorar la salut de les persones que en formen part. S'ha fet una feina important, encara que el repte és ampli i en evolució constant.

Des del Consell Social, entenem que aquest és un àmbit estratègic que cal continuar impulsant. I ho fem des de la convicció que la salut i el benestar és **un compromís col·lectiu**, que implica institucions, comunitat universitària i entorn.

Aquest conjunt d'actuacions posa de manifest una idea central :que **la universitat ha de ser un espai que cuida**; que cuida les persones, els entorns i les relacions que s'hi construeixen. Una universitat saludable és, també, una universitat més innovadora, més inclusiva i més preparada per afrontar els reptes del futur.

Per això, continuarem treballant per **reforçar les iniciatives existents, generar noves oportunitats i consolidar un model de campus que posi la salut i el benestar al centre**. Perquè cuidar la comunitat universitària és, també, una manera de cuidar el futur.

Tania Nadal

Presidenta del Consell Social de la UAB