



MEMÒRIA DOTS-2020



Universitat de Lleida
Càtedra Desenvolupament
d'Organitzacions i Territoris
Saludables (DOTS)



Diputació de Lleida

CÀTEDRA DE DESENVOLUPAMENT
D'ORGANITZACIONS I TERRITORIS
SALUDABLES (2020)

Facultat d'Educació, Psicologia i Treball Social

Espai DOTS, despatx 3.06

Avinguda Estudi General, 4. 25001 Lleida

dots@udl.cat

973703374

<http://www.catedradots.udl.cat/es/>

2020 DOTS



4	Presentació
5	Equip
6	Recerca
26	Formació
29	Transferència
38	Impacte
41	Conclusions

Presentació

El 2020 va començar amb importants reptes per a la càtedra DOTS.

Recordem el Pla d'accions programat i que es concreta en:

- Impulsar la publicació en revistes científiques
- Desplegar l'OBSERVATORI DOTS
- Desplegar el catàleg de serveis
- Impulsar la formació contínua: organitzar el I Congrés Internacional DOTS & Àgora
- Treballar pel reconeixement càtedra UNESCO

Cadascuna d'aquestes línies de treball s'han concertat en un seguit d'actuacions reflectides en aquesta Memòria DOTS-2020.



Equip

L'equip està constituït en l'actualitat per:

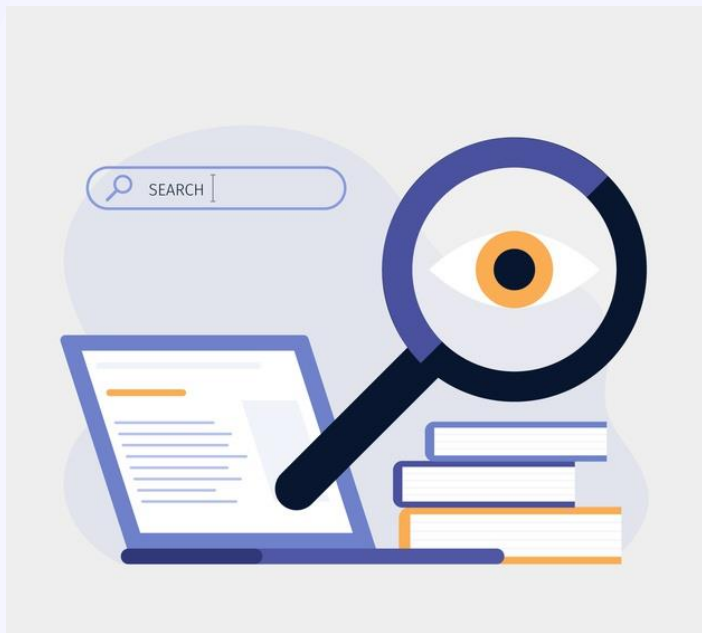
- Dra. Isabel del Arco Bravo (Professora Titular d'Universitat de la Facultat d'Educació, Psicologia i Treball Social). **Directora de la Càtedra DOTS-UdL.**
- Dra. Patricia Silva (Professora Agregada de la Facultat d'Educació, Psicologia i Treball Social)
- Dra. M. Luisa Guitard (Professora Titular d'Universitat de la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia)
- Dra. Gemma Espigares (Infermera i doctora per la UdL)
- Sra. Divina Farreny (Gerent del CatSalut de la Regió Sanitària de Lleida i de la Regió Sanitària d'Alt Pirineu i Aran).

A més, destaquem les següents incorporacions:

- Dra. Anna Espart Herrero (Professora Lectora Serra Húnter de la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia)
- Dra. Laia Selva Pareja (investigadora postdoctoral de la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia).
- Dra. Anabel Ramos Pla (professora associada de la Facultat d'Educació Psicologia i Treball Social) com a secretària de la Càtedra DOTS.

El 2020 ve marcat a nivell de recerca per tres fets importants:

- Projectes en execució
- Formació DOTS
- Impuls de nous TFG, TFM i Tesis doctorals.



Títol del projecte: Projecte Europeu Transfronterer RETSASO (Xarxa Transfronterera Sanitària i Social)	
IP	Isabel del Arco
Equip de recerca	— IP: Isabel del Arco (DOTS) — M. Luisa Guitard (DOTS) — Anna Espart (DOTS) — Patricia Silva (DOTS) — Laia Selva (DOTS) — Òscar Flores (professor a la FEPTS) — Anabel Ramos (DOTS).
Dotació econòmica	111.800,00€ (rebut de la convocatòria de projectes POCTEFA 2014-2020)
Data d'inici	Gener del 2020
Data de finalització	31.05.2022



Títol del projecte: Planet Youth	
IP	M Luisa Guitard
Equip de recerca	— M Luisa Guitard (DOTS) — Anna Espart (DOTS)
Dotació econòmica	-
Data d'inici	01.01.2019
Data de finalització	31.12.2021

Títol del projecte: O10k	
IP	Gemma Espigares (DOTS)
Equip de recerca	Gemma Espigares (DOTS)
Dotació econòmica	6.000€
Data d'inici	01.09.2020
Data de finalització	31.12.2021

Cal afegir que durant aquest 2020 s'ha millorat l'app, així com s'ha traduït al castellà per tal de facilitar-ne la internacionalització.

A més, **el projecte O10K salta fronteres i s'està desenvolupant actualment a Xile**, més concretament a la ciutat d'Arica. Des de la Universitat de Tarapacá (UTA) s'estan desenvolupant tres reptes:

- ✓ Reto Caminando hacia una vida saludable: del 12 al 18 de desembre de 2020. En procés de recollida i anàlisi de dades.



- ✓ Reto Cultura Chinchorro Walking: dates a determinar.
- ✓ Reto Arica & Parinacota. Walking in the city of eternal spring: dates a determinar.



L'app **O10K** programa un seguit de reptes, treballant la motivació de l'usuari des de la *gammificació*.

S'han realitzat al llarg del 2020, un total de dos reptes col·lectius per tal de potenciar la descàrrega i ús de l'app. Cal tenir en compte que aquest any ha estat marcat per la pandèmia de la COVID-19 i els confinaments domiciliaris.

La participació ha estat incentivada amb la possibilitat de guanyar premis o incentius solidaris.

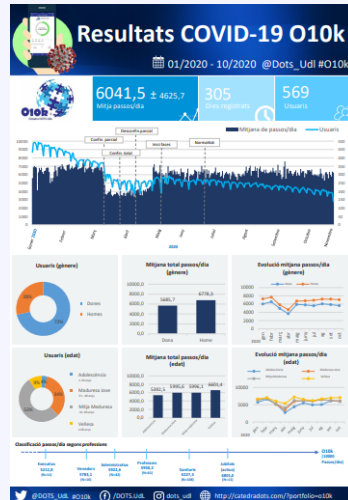
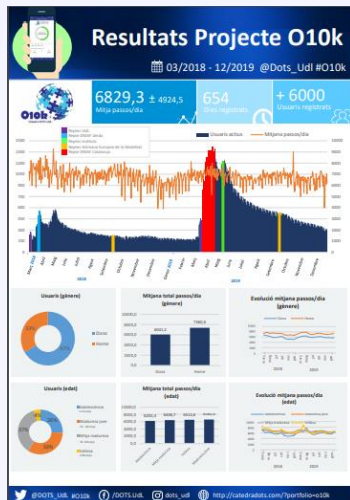


Els reptes planificats i realitzats a Lleida han estat:

- ✓ **Repte Walk UdL Walk:** 18-24 de novembre de 2020
- ✓ **Repte Derrotem el Sedentarisme:** de l'1 al 10 de desembre de 2020



Es va promocionar els 2 anys de l'app O10k mitjançant un vídeo (<http://catedradots.com/?portfolio=o10k>) i infografies:



Títol del projecte: <i>Observatori de la Càtedra DOTS</i>	
IP	Patricia Silva
Equip de recerca	- Isabel del Arco (DOTS) - M Luisa Guitard (DOTS) - Anna Espart (DOTS) - Laia Selva (DOTS) - Anabel Ramos (DOTS)
Dotació econòmica	-
Data d'inici	01.09.2020
Data de finalització	01.01.2022

Títol del projecte: <i>MECOTOX</i>	
IP	Anna Espart
Equip de recerca	- Anna Espart (DOTS)
Dotació econòmica	1.600€
Data d'inici	01.09.2020
Data de finalització	01.01.2021



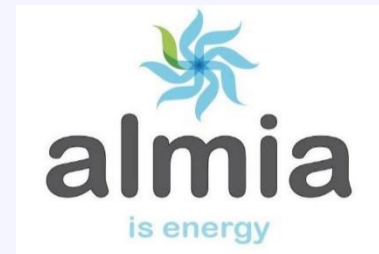
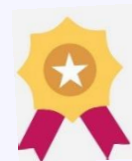
Ajuntament de Lleida

Títol del projecte: <i>ECSADOLL: Exposició a contaminants ambientals i el seu possible efecte en la salut de les dones de Lleida. Beca Cristina de Pizán de l'Ajuntament de Lleida</i>	
IP	Anna Espart (DOTS)
Equip de recerca	- M Luisa Guitard (DOTS) - Anna Espart (DOTS) - Laia Selva (DOTS)
Dotació econòmica	3.000€
Data d'inici	01.03.2019
Data de finalització	01.03.2020

Títol del projecte: Factors que incideixen en una docència en línia de qualitat en situació de confinament	
IP	Isabel del Arco
Equip de recerca	— Patricia Silva (DOTS) — Anabel Ramos (DOTS) — Òscar Flores (FEPTS)
Dotació econòmica	3.200€
Data d'inici	01.04.2020
Data de finalització	30.09.2021

Títol del projecte: L'esbarjo en el marc d'una escola saludable. Patis escolars saludables	
IP	Isabel del Arco
Equip de recerca	— Patricia Silva (DOTS) — Anabel Ramos (DOTS) — Òscar Flores (professor de la FEPTS)
Dotació econòmica	2.800€
Data d'inici	01.04.2020
Data de finalització	30.10.2021

Títol del projecte: Recursos personals de lideratge dels directors d'escola en temps de crisi	
IP	Isabel del Arco
Equip de recerca	— Mireia Tintoré (UIC) — Anabel Ramos (DOTS)
Dotació econòmica	-
Data d'inici	01.09.2020
Data de finalització	30.10.2020



Títol del projecte: ALMIA : Model de formació en comunicació científica en el Grau d'Enginyeria de l'Energia i Sostenibilitat Projecte d'Innovació docent de la UdL	
IP	Luisa F. Cabeza
Equip de recerca	— Isabel del Arco (DOTS) — Anabel Ramos (DOTS) — Eduard Gregori (EPS) — Álvaro de Gracia (EPS) — Gabriel Zsembinski (EPS)
Dotació econòmica	1.100€ (de la convocatòria d'ajuts per a la realització de projectes d'innovació i millora de la docència a la UdL 2020-21)
Data d'inici	Setembre de 2020
Data de finalització	30.09.2021

Des de gener fins al juliol de 2020 es van continuar presentant infografies de DOTS-educa: 10 mesos, 10 reptes:

CÀTEDRA DE DESENVOLUPAMENT D'ORGANITZACIONS I TERRITORIS SALUDABLES (DOTS)

BENESTAR EMOCIONAL DELS ESTUDIANTS I DELS DOCENTS

10 MESOS, 10 REPTES



1. DEMANDA EMOCIONAL CONTÍNUA

El/la professional docent està sotmès a una demanda emocional contínua, que s'afegeix a les demandes derivades específicament de la responsabilitat de guiar l'aprenentatge.



2. PROBLEMES EMOCIONALS

És molt probable que els infants tinguin problemes per estats emocionals descontrolats que el predisposin a ansietat, estrès, a respostes violentes.



3. SENSIBILITZACIÓ EMOCIONAL

Nosaltres ens podem entrenar per donar respostes regulades adaptatives, i que això contribueixi a la prevenció de conflictes de violència i, en definitiva, del maltracte.



4. TREBALL PREVI

El/la docent ha de treballar les seves pròpies emocions per després poder treballar la dels seus alumnes i les famílies.



DOTS-EDUCA

Arran de diversos estudis realitzats per la càtedra DOTS, us recomanem:

- **FAMÍLIES:** Col·laborar l'expressió i la gestió emocional dels fills/es per tal de legitimar-les. Atendre les demandes emocionals dels infants.
- **DOCENTS:** Realitzar formació en educació emocional. Fer una autoreflexió per després poder implantar-ho a l'aula. Dur a terme dinàmiques i activitats sobre educació emocional. Legitimant les emocions dels infants.
- **INFANTS:** Seguir les pautes d'una bona manera emocional. Expressar les emocions sempre que ho necessitin per tal de gestionar-les.

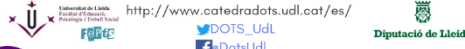


BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:

Longás, J.; Martínez, M. (2012). *El benestar als centres i en el professorat*. Barcelona: Fundació Jaume Bofill

CÀTEDRA DOTS:

<http://www.catedradots.udl.cat/es/>



CÀTEDRA DE DESENVOLUPAMENT D'ORGANITZACIONS I TERRITORIS SALUDABLES (DOTS)

MENT SANA

10 MESOS, 10 REPTES



1. MENT SANA

És fenomen biològic, psicològic i social i no només com una alteració biològica, ja que, més enllà de la seva causa, afecta de diferent manera, segons quina sigui la malaltia, els tres factors. És a dir, és la persona en el seu conjunt la que està afectada.



2. ESTADÍSTIQUES

Una de cada quatre persones patirà al llarg de la seva vida algun problema de salut mental.



3. GRUPS VULNERABLES

Les situacions de inestabilitat econòmica, de canvis socials, d'immigració, de desajustament relacional, de desestructuració familiar, etc són factors de fragilitat que fan més vulnerable a la persona.



4. IGUALTAT D'OPORTUNITATS

Facilitar l'accés al món del treball, potenciant la convivència associativa en el teixit comunitari, possibilitant l'expressió de les seves necessitats i els seus desitjos, etc., són les eines on s'ha de posar l'èmfasi si el que es pretén és la integració social i la millora de la qualitat de vida de les persones.



DOTS-EDUCA

Arran de diversos estudis realitzats per la càtedra DOTS, us recomanem:

- **FAMÍLIES:** Assegurar un ambient familiar segur i positiu. Animar als fills i filles a ajudar als altres, així com promoure la resiliència. Fomentar la presa de decisions.
- **DOCENTS:** Fomentar entre els infants el sentit de pertinença. Fomentar les competències relacionades amb la ment sana. Assegurar un ambient escolar positiu i segur.
- **INFANTS:** Sensibilitzar-se en relació al tema i trencar amb els estereotips socials. Expressar les emocions i els problemes sempre que ho necessitin per tal de gestionar les situacions.



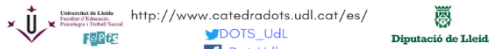
BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:

Comunitat Terapèutica del Marene (2012). *La malaltia mental*. Recuperat de: <http://www.solutmental.cat/la-malaltia-mental/>

Consejo Nacional de la Psicología en España (2018). *Recomendaciones para fomentar la salud mental de los niños: consejos para padres y educadores*. Recuperat de: http://www.infocap.es/view_article.asp?id=7489

CÀTEDRA DOTS:

<http://www.catedradots.udl.cat/es/>



CÀTEDRA DE DESENVOLUPAMENT D'ORGANITZACIONS I TERRITORIS SALUDABLES (DOTS)

ESPAI, AIRE I LLUM

10 MESOS, 10 REPTES



1. RESPIRA AIRE NET I RENOVAT

Els aires condicionats ens permeten no passar fred ni calor, però també van variant l'ambient de l'aula fins a convertir-lo en un focus d'al·lèrgies provocades per aïons de la pols i altres partícules en suspensió. Ventilar bé l'aula repercutirà en un millor nivell de rendiment escolar.



2. TREBALLA AMB LLUM NATURAL

Les persones que disposen de finestres a la seva classe i que, per tant, treballen exposades a la llum solar presenten un millor estat de salut, són més actives i aconsegueixen dormir millor, en comparació amb aquelles que treballen en oficines amb llum artificial.



3. REALITZA PAUSES ACTIVES

El sedentarisme afavoreix l'augment de pes i l'aparició de les malalties associades, la mala circulació i un major risc cardiovascular. Per evitar tot això, i proposar que faci una pausa activa cada 50 minuts (aprox.). Camina, mou braços i cames, ja sigui durant l'hora del pati o en qualsevol altre recs. Un simple passeig de 10 minuts, tres vegades al dia, mantindrà el metabolisme en marxa.



4. MILLORA ACÚSTICA

Les millores acústiques poden arribar a augmentar els nivells de concentració fins a un 48%, i reduir els nivells d'estrès. Prioritzar el transport públic i la mobilitat activa per anar a l'escola permetrà reduir els nivells de soroll i també els de contaminació atmosfèrica, alhora que promourà un augment de l'activitat física.



DOTS-EDUCA

Per minimitzar tots els possibles riscos per a la salut, la càtedra DOTS us recomana:

- **FAMÍLIES:** Assegurar un confort acústic i d'espai per als infants. Potenciar els hàbits entre els nens i nenes d'emprar sempre que sigui possible la llum natural i només obrir la llum elèctrica en cas necessari i ventilar els espais.
- **DOCENTS:** Ventilar l'aula sempre que sigui possible. Aprofitar la llum natural i només obrir la llum elèctrica en cas que sigui necessari. Procurar tenir plantes a l'aula. Millorar l'acústica de l'aula.
- **INFANTS:** Posar en pràctica els hàbits adquirits de millora de l'aire, l'espai i la llum per millorar el benestar dels estudiants.



BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:

Comunitat Terapèutica del Marene (2012). *La malaltia mental*. Recuperat de: <http://www.solutmental.cat/la-malaltia-mental/>

Font, R. (2019). *Es pot reduir l'aprenentatge amb escoles més saludables?* Recuperat de: https://jornals.ara.cat/escoles/escoles-saludables-milioran-aprenentatge_0_23665373.html

Ponsar, M. (2019). *El soroll més que una malaltia*. Recuperat de: <https://www.ingelid.org/ca/health/ingelid/-/custom-blog-puifit/el-ruido-mas-que-una-maladia/5002985/0>

CÀTEDRA DOTS:

<http://www.catedradots.udl.cat/es/>



CÀTEDRA DE DESENVOLUPAMENT D'ORGANITZACIONS I TERRITORIS SALUDABLES (DOTS)

BEGUES ENERGÈTIQUES I ALTRES BEGUES DE MODA

10 MESOS, 10 REPTES



1. QUÈ SON LES BEGUES ENERGÈTIQUES?

Les begues energètiques són refrescos excitants que contenen gran quantitat de cafeïna i altres substàncies com ara taurina, glucoronolactona, inositol, vitamines, sucres, etc.



2. ACTIVITAT FÍSICA INTENSA

Si es fa alguna activitat física intensa, no s'han d'utilitzar les begues energètiques per reposar líquids. La cafeïna té efectes diurètics que alteren l'equilibri electrolític i poden fer augmentar el risc de deshidratació. Cal beure aigua o altres begudes per a esportistes comercialitzades amb aquesta finalitat.



3. CAL QUE EVITIN LES BEGUES ENERGÈTIQUES:

- Els infants.
- Les dones embarassades i en període de lactància.
- Les persones sensibles a la cafeïna, amb patologies cardíacques o trastorns neurològics.



4. CONSELLS SALUDABLES

- No barrejar amb alcohol.
- No les utilitzis abans, durant o després d'una activitat física intensa.
- Consumir-les amb moderació.



DOTS-EDUCA

Arran de diversos estudis realitzats per la càtedra DOTS, us recomanem:

- **FAMÍLIES:** Evitar que els infants prenguin begues energètiques. Conscientitzar-los dels efectes negatius que comporten.
- **DOCENTS:** Treballar a l'aula les begues energètiques amb tots els factors negatius que poden comportar per tal que els alumnes no en consumeixin (o, almenys, el mínim possible).
- **INFANTS:** Seguir les recomanacions saludables dels docents i les famílies sobre la necessitat de no comprar ni consumir begues energètiques.



BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:

Agència Catalana de Salut Alimentària (2020). *Begues energètiques: fes-ne un consum responsable*. Recuperat de: http://aca.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/consells_sobre_seguretat_alimentaria/begues-energetiques-fes-ne-un-consum-responsable/

CÀTEDRA DOTS:

<http://www.catedradots.udl.cat/es/>



NUTRICIÓ: ESMORZAR SALUDABLE COM A GARANTIA DE MILLOR RENDIMENT

10 MESOS, 10 REPTES



1. LA IMPORTÀNCIA DE L'ESMORZAR

Segur que alguna vegada has sentit a dir que l'esmorzar és l'apat més rellevant de tot el dia. Com a mínim és el primer que fem, i això serà determinant a l'hora de rendir durant la jornada.

2. EFECTES DE NO ESMORZAR

Entre els efectes més habituals de no prendre res per esmorzar hi ha una falta d'atenció, mal humor, rendiment físic baix i fatiga mental.



3. PROPORCIONA UN MILLOR RENDIMENT

L'esmorzar contribueix a fer que els nivells de glucosa a la sang augmentin y, per tant, ens proporciona un rendiment més eficient i tindrem millor capacitat de concentració i una memòria més potent.

4. ESMORZARS SALUDABLES

Aquells vinculats amb la dieta mediterrània: Làctics (llet, iogurt, formatge...), cereals (pa, coques o galetes casolanes...) i fruita (macedònia de fruita, batuts verds amb verdures i fruites...).



DOTS-EDUCA



Per minimitzar tots els possibles riscos per a la salut, la càtedra DOTS us recomana:

- **FAMÍLIES:** Assegurar-se que els infants esmorzen, així com proporcionar-los uns esmorzars saludables. Potenciar l'hàbit d'esmorzar com una fita de promoció de la salut.
- **DOCENTS:** Treballar la importància de l'esmorzar saludable a l'aula, així com la piràmide dels aliments. Fer recomanacions a les famílies sobre els esmorzars saludables. Analitzar i treballar a l'aula els esmorzars que porten a l'escola.
- **INFANTS:** Posar en pràctica els hàbits d'un esmorzar saludable, així com prendre importància que és un àpat que no es pot saltar.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:

Catalunya Diani (2018). Els 15 esmorzars més bons i saludables que pots preparar. Recuperat de: <https://catalunyadiari.com/media/16-esmorzars-saludables>

CÀTEDRA DOTS:

<http://www.catedradots.udl.cat/es/>

[DOTS_Udl](#)
[fDotsUdl](#)

Diputació de Lleida

ACTIVITAT FÍSICA: DINS I FORA DE L'ESCOLA

10 MESOS, 10 REPTES



1. LA IMPORTÀNCIA DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Fer activitat física regularment aporta benestar a la vegada que ajuda a prevenir malalties com la diabetis, la hipertensió, el sobrepès i l'obesitat, els infarts del cor, les demències i alguns tipus de càncer.

2. INFANTS DE MENYS DE 5 ANYS

No han d'estar inactius durant llargs períodes de temps, excepte quan estan adormits. Veure televisió, viatjar en cotxe, autobús o tren, o lligar-se a un carret durant llargs períodes de temps no és bo per a la salut i el desenvolupament d'un infant.



3. INFANTS DE MÉS DE 5 ANYS

Es recomana fer un mínim de 60 minuts d'activitat física moderada o intensa cada dia i han d'incloure activitats aeròbiques, que poden ser des de caminar a bon pas fins a d'altres activitats d'intensitat més vigorosa -com córrer i jugar al parc-, que han de fer almenys tres dies a la setmana. Almenys tres dies per setmana han de realitzar activitat física vigorosa.

4. CRÉIXER AMB BONA SALUT

Cal que els infants i joves d'entre 5 i 17 anys facin, com a mínim, una hora diària d'activitat física moderada/intensa: jocs actius, caminar a bon pas, anar amb bicicleta, córrer, saltar a la corda o practicar esports.



DOTS-EDUCA



Per minimitzar tots els possibles riscos per a la salut, la càtedra DOTS us recomana:

- **FAMÍLIES:** Adoptar rutines com passejar amb els fills/es, jugar a l'aire lliure, etc. Fomentar les activitats que impliquin activitat física que agradin a tota la família.
- **DOCENTS:** Millorar la intensitat i el nombre d'hores de l'educació física. Fomentar la diversió més que la competició. Dur a terme pauses saludables a l'aula on es fomenti l'exercici físic. Fomentar el valor i els beneficis de l'exercici físic.
- **INFANTS:** Posar en pràctica els hàbits d'exercici físic, així com prendre importància que té per a la salut.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:

Canal Salut de la Generalitat de Catalunya (2019). Activitat física. Recuperat de: https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/
Maril, I. (2018). Com incentivar l'activitat física en la infància. FeSalut. Recuperat de: <http://www.fe salut.cat/2018/07/13/com-incentivar-lactivitat-fisica-en-la-infancia/>

CÀTEDRA DOTS:

<http://www.catedradots.udl.cat/es/>

[DOTS_Udl](#)
[fDotsUdl](#)

Diputació de Lleida

DOTS-educa: 10 mesos 10 reptes va rebre un ajut de 258€ en la IV Convocatòria d'Ajuts per la millora de la docència de la FEPTS.



Càtedra de
Desenvolupament
d'Organitzacions i
Territoris Saludables
(DOTS-UdL)

10 MESOS, 10 REPTES



Motxilles



Mans netes



Veu



Descans



Benestar emocional



Ment sana



Nutrició



Espai aïre i llum



Begudes energètiques



Activitat física

Títol TFG	<i>ESTUDI DIAGNÒSTIC SOBRE LA SATISFACCIÓ DE LES PERSONES AMB DISCAPACITAT QUAN ACCEDEIXEN AL MÓN LABORAL I LES CONSEQÜÈNCIES EN LA SEVA AUTOESTIMA</i>
Autoria	Judith Rodríguez
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>EDUCACIÓ SEXUAL EN ADOLESCENTS DE 12 A 16 ANYS A LA CIUTAT DE LLEIDA</i>
Autoria	Sara Nájara
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>ELS PATIS ESCOLARS</i>
Autoria	Raquel Costa
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>PROGRAMA SOCIOEDUCATIU PER A MILLORAR COMPETÈNCIES EMOCIONALS AMB GOSSOS.</i>
Autoria	Judit Brandes
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>TALLA'L, PROGRAMA D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT PER A PROFESSIONALS SANITARIS: DETECTAR I PREVENIR ELS TRASTORNS DE CONDUCTA ALIMENTÀRIA A TEMPS</i>
Autoria	Cristina Camacho Abad
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA EL ACOMPAÑAMIENTO Y LA GESTIÓN EMOCIONAL DE LAS PAREJAS SOMETIDAS A TÉCNICAS DE REPRODUCCIÓN HUMANA ASISTIDA</i>
Autoria	Mónica Malo Salguero
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>PAPER DE L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT I LA INFERMERIA EN LA PRESERVACIÓ DE LA FERTILITAT DE LA PACIENT ONCOLÒGICA: REVISIÓ DE REVISIONS</i>
Autoria	Mònica Tibau Aynès
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>ANÀLISI DE LA INTERRUPCIÓ VOLUNTÀRIA DE L'EMBARÀS DES D'UNA TRIPLE PERSPECTIVA: SOCIAL, ECONÒMICA I EDUCATIVA. ESTUDI DE LA CIUTAT DE BARCELONA</i>
Autoria	Núria Plana Artigues
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>EVOLUCIÓ DE L'ESTAT DE SALUT DELS NOUNATS PRETERME DAVANT L'EXPOSICIÓ A FACTORS AMBIENTALS PRESENTS A LA UNITAT DE CUIDATGES INTENSIVS NEONATALS DE L'HOSPITAL UNIVERSITARI ARNAU DE VILANOVA.</i>
Autoria	Anna Sos Lluch
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN: UN PASO HACIA LA SOSTENIBILIDAD. DIRIGIDO A LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA PARA IMPULSAR LA REDUCCIÓN DE LA HUELLA AMBIENTAL EN EL HOSPITAL UNIVERSITARI ARNAU DE VILANOVA.</i>
Autoria	Ainhoa Ciriza Barandarian
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>LA INFLUÈNCIA DE L'EXPOSICIÓ A PESTICIDES SOBRE LA SALUT DE LES DONES EN EDAT FÈRTIL DE LA POBLACIÓ DE CATALUNYA QUE RESIDEIX EN DIFERENTS ENTORNS: RURALS, SEMIURBANS I URBANS.</i>
Autoria	Núria Segués Cuñé
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>EFFECTE DE L'EXPOSICIÓ A CONTAMINANTS SOBRE LA SALUT DE LA DONA EN ZONES URBANES.</i>
Autoria	Blau Hernández Rofes
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>FACTORS DE RISC AMBIENTAL ASSOCIATS A LA SALUT INFANTIL.</i>
Autoria	Mireia Sans Soria
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>PROYECTO AMB MUSICOTERÀPIA PER A DISMINUIR EL GRAU D'APATIA EN MALALTS D'ALZHEIMER LLEU O MODERAT</i>
Autoria	Xavier Martínez
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>EFFECTIVIDAD DE LA REHABILITACIÓN CARDÍACA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES DE MEDIANA EDAD QUE HAN SUFRIDO RECIENTEMENTE UN INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO: REVISIÓN SISTEMATIZADA</i>
Autoria	Álvaro Mazas
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFG	<i>RECONeixEMENT I PARTICIPACIÓ DE LA INFERMERA DE PRÀCTICA AVANÇADA EN EL CRIBATGE PRENATAL A EUROPA</i>
Autoria	Arian Alegre
Universitat d'origen	Universitat de Lleida



Títol TFM	<i>EDUCACIÓ SEXUAL INSUFICIENT? INDAGUEM SOBRE LES ACTITUDS DE LES FAMÍLIES I DELS DOCENTS SOBRE L'EDUCACIÓ SEXUAL EN LES ESCOLES CATALANES</i>
Autoria	Clàudia Call Piñol
Director/a	Isabel del Arco
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFM	<i>EL CONSUMO DE CANNABIS EN LA ADOLESCENCIA COMO ELEMENTO DE AGREGACIÓN</i>
Autoria	Maria Ramona Tarcea
Director/a	Isabel del Arco
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFM	<i>RELACIÓN ENTRE LA EXPOSICIÓN A DISRUPTORES ENDOCRINOS Y LA DIABETES GESTACIONAL: REVISIÓN SISTEMATIZADA</i>
Autoria	Lourdes Garrido González
Director/a	Anna Espart
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFM	<i>CREACIÓN DE UNA APLICACIÓN PARA LA PREVENCIÓN O DISMINUCIÓN DE LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR.</i>
Autoria	Alejandro Maurel Grúas
Director/a	Anna Espart
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Títol TFM	<i>PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA PACIENTES CON DERIVACIÓN URINARIA TIPO BRICKER.</i>
Autoria	Sheila Artasona Vegas
Director/a	Anna Espart
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Tesis	<i>AVENÇ EN LES CURES INFEREMRES AL PACIENT AMB MALALTIA INFLAMATÒRIA INTESTINAL</i>
Autoria	Ester Navarro Correal
Director/a	Laia Selva & Anna Espart
Universitat d'origen	Universitat de Lleida

Tesis	<i>BARRERAS Y FACILITADORES EN EL CUMPLIMIENTO DE LA CARE BUNDLE EN DISPOSITIVOS DE ACCESO VASCULAR</i>
Autoria	Silvia Rodríguez Aparicio
Director/a	M. Luisa Guitard
Universitat d'origen	Universitat de Lleida



DOTS salta fronteres. Gràcies al projecte de l'app O10K, es desenvolupa un estudi a la Universitat de Tarapacá d'Arica, Xile, on s'analitzarà l'adherència a l'activitat física dels estudiants d'aquesta universitat, utilitzant l'app com a recurs incentivador. Aquest estudi és una tesis doctoral adscrita a la universitat de Lleida en el marc del programa doctoral Educació, Societat i Qualitat de Vida.

Títol Tesis Doctoral	<i>LA ADHERENCIA HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA REFORZADA CON LA APP O10K</i>
Autoria	Carlos Lagos
Director/a	Isabel del Arco
Universitat d'origen	Universitat de Tarapacà. Arica, Xile

Des de la Universitat de Tarapacá (UTA) s'estan desenvolupant tres reptes relacionats amb la tesis i l'O10k:

- ✓ Reto Caminando hacia una vida saludable: del 12 al 18 de desembre de 2020.



- ✓ Reto Cultura Chinchorro: dates a determinar



- ✓ Reto Arica & Parinacota. Walking in the city of eternal Spring: dates a determinar



També es desenvolupa un estudi a la Universitat d'Atacama (Xile) sobre l'educació i la diversitat sexual, en el marc del programa de doctorat Educació, Societat i Qualitat de Vida.

Títol tesis doctoral	<i>EDUCACIÓN I DIVERSIDAD SEXUAL. UN ANÁLISIS DE LA PERSPECTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN DE PÁRVULOS EN CHILE</i>
Autoria	Daniel Serey Araneda
Director/a	Isabel del Arco
Universitat d'origen	Universitat de Atacama (Xile)



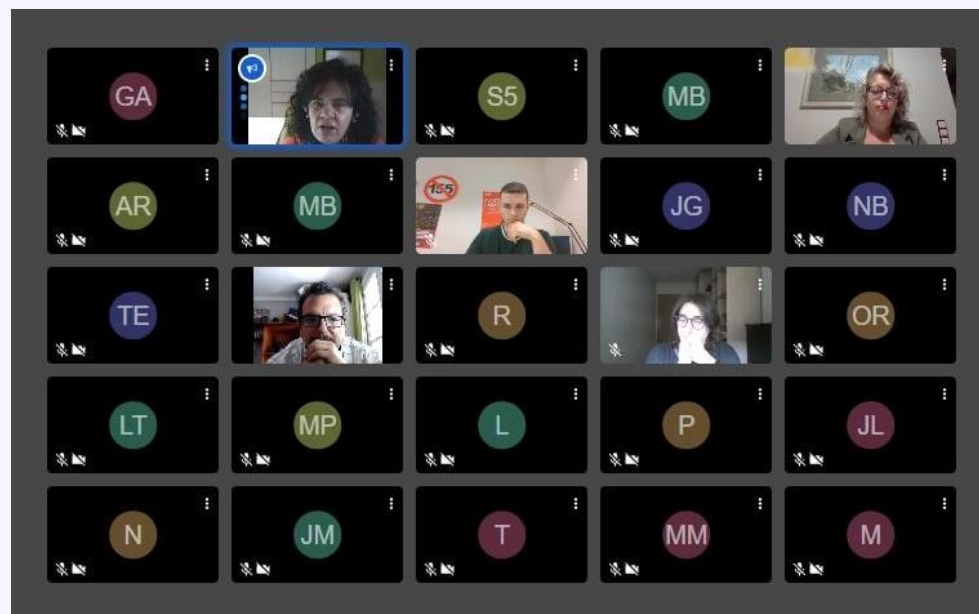
I Simposi Internacional DOTS a l'Àgora: *La joventut en temps de confinament*

5 de novembre de 2020

Seguint la política de la Càtedra en la que cada any fa una formació pública, aquest 2020 es va realitzar el I Simposi Internacional DOTS a l'Àgora. Durant el mes de novembre de 2020 s'havia de realitzar el I Congrés Internacional DOTS a l'Àgora. Tanmateix, degut a la pandèmia i a la impossibilitat de participació d'agents de la salut, es va decidir posposar el congrés a la primavera del 2021 i fer, en el seu lloc, un simposi internacional. En aquest simposi/webinar es van dur a terme diverses aportacions relacionades amb les experiències del jovent viscudes durant el confinament per la COVID-19.

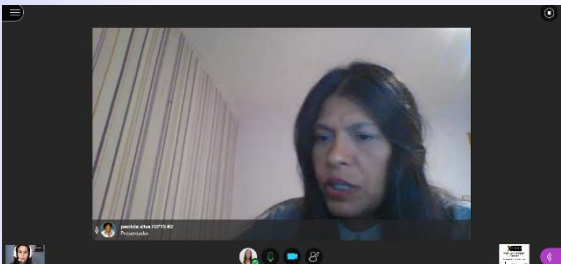
Ponents:

- Anna Maria Martí: moderadora
- Isabel del Arco: Directora de la Càtedra DOTS-UdL
- Daniel Serey: Universidad de Atacama (Xile)
- Mireia Bolívar: Universitat de Barcelona
- Marta Escolà: Ajuntament de Lleida
- Melanie Cassarino: Creu Roja Lleida
- Aleix Olondriz: estudiant de la FEPTS de la UdL



Organitzen





Ramos-Pla, A. (2020). Entrevista a Divina Farreny, gerent del CatSalut de la Regió Sanitària de Lleida i de la Regió Sanitària d'Alt Pirineu i Aran. *Fòrum: Revista d'Organització i Gestió Educativa*, 52, 33-35



A més, aquest any s'han iniciat una línia de de monogràfics DOTS, els quals aniran sortint cada any sota el segell editorial Dykinson (Q1 SPI). Al 2020 han sortit els següents monogràfics:

Ramos-Pla, A. & Selva Pareja, L. (Ed.) (2020). *DOTS educa, 10 meses 10 retos*. Madrid: Editorial Dykinson. ISBN: 978-84-1377-168-7

del Arco, I. (2020). Introducción. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp. 9-10). Madrid: Editorial Dykinson

Selva Pareja, L. Espart Herrero, A. & Guitard, L. (2020). Mochiléate. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp. 11-15). Madrid: Editorial Dykinson

Guitard, L., Espart Herrero, A. & Selva Pareja, L. (2020). ¡Manos siempre limpias!. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp. 16-19). Madrid: Editorial Dykinson

Ramos-Pla, A. (2020). Cuida como hablas. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp. 20-23). Madrid: Editorial Dykinson

del Arco, I. (2020). Calma la mente, relaja el cuerpo, duerme y descansa. Higiene del sueño. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp. 24-32). Madrid: Editorial Dykinson

Ramos-Pla, A. (2020). sanaMENTE. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp. 34-37). Madrid: Editorial Dykinson

Espart Herrero, A., Selva Pareja, L. & Guitard, L. (2020). Bebidas energéticas, cuando menos es más. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp. 38-44). Madrid: Editorial Dykinson

del Arco, I. (2020). Secretos saludables de la gente “desayunadora”. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp. 45-50). Madrid: Editorial Dykinson

Ramos-Pla, A. (2020). Fuera y dentro mueve el cuerpo En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp. 51-55). Madrid: Editorial Dykinson

Silva, P. (2020). BienESTAR. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp.). Madrid: Editorial Dykinson

Silva, P. (2020). Revitalízate: espacio, aire y luz. En A. Ramos-Pla & L. Selva Pareja (Ed.), *DOTS educa, 10 meses 10 retos* (pp.). Madrid: Editorial Dykinson



del Arco, I. & Guitard, L. (Ed.) (2020). *La juventud en época de confinamiento. La verdadera sindemia en este sector poblacional*. Madrid: Editorial Dykinson. ISBN: 978-84-1377-167-0

del Arco, I. & Guitard, M. L. (2020). Introducción. En I. del Arco i L. Guitard (Ed.), *La juventud en época de confinamiento. La verdadera sindemia en este sector poblacional* (pp. 6-7) Madrid: Editorial Dykinson.

Serey, D. (2020). La juventud en Chile en época de confinamiento. En I. del Arco i L. Guitard (Ed.), *La juventud en época de confinamiento. La verdadera sindemia en este sector poblacional* (pp. 8-15) Madrid: Editorial Dykinson.

Bolíbar, M. & Padrosa, E. (2020). Jóvenes, exclusión socio-laboral y desigualdades en salud: implicacions de la triple crisis social, econòmica y sanitaria de la COVID-19 para la juventud de Cataluña. En I. del Arco i L. Guitard (Ed.), *La juventud en época de confinamiento. La verdadera sindemia en este sector poblacional* (pp. 16-23) Madrid: Editorial Dykinson.

Escolà. M. (2020). Salud juvenil en tiempos de confinamiento. En I. del Arco i L. Guitard (Ed.), *La juventud en época de confinamiento. La verdadera sindemia en este sector poblacional* (pp. 24-29) Madrid: Editorial Dykinson.

Cassarino, M. (2020).). Experiencia pràctica: sensibilización sobre la COVID-19 a la población juvenil. En I. del Arco i L. Guitard (Ed.), *La juventud en época de confinamiento. La verdadera sindemia en este sector poblacional* (pp. 36-39) Madrid: Editorial Dykinson.

Olondriz, A. (2020). Diario de un jovent en época de pandèmia: percepció personal y emocional desde una experiència particular. En I. del Arco i L. Guitard (Ed.), *La juventud en época de confinamiento. La verdadera sindemia en este sector poblacional* (pp. 30-35) Madrid: Editorial Dykinson.



VI Congrés Internacional EDO (11, 12 i 13 de novembre de 2020):

del Arco, I., Flores, O., Guitard L., Saltó, E., Ramos-Pla, A., Massey, W., Llebaria, X., Silva, P., Jover, A., Barcenilla, F. & Ramírez, M. (2020). En las organizaciones saludables y sostenibles: el empoderamiento individual como nuevo paradigma en la gestión del conocimiento. En J. Gairín (Presidencia). Simposi dut a terme al *VI Congrés Internacional EDO*, Universitat Autònoma de Barcelona, Cerdanyola del Vallès.

del Arco, (2020). Introducción. Contribució del simposi dut a terme al *VI Congrés Internacional EDO*, Universitat Autònoma de Barcelona, Cerdanyola del Vallès.

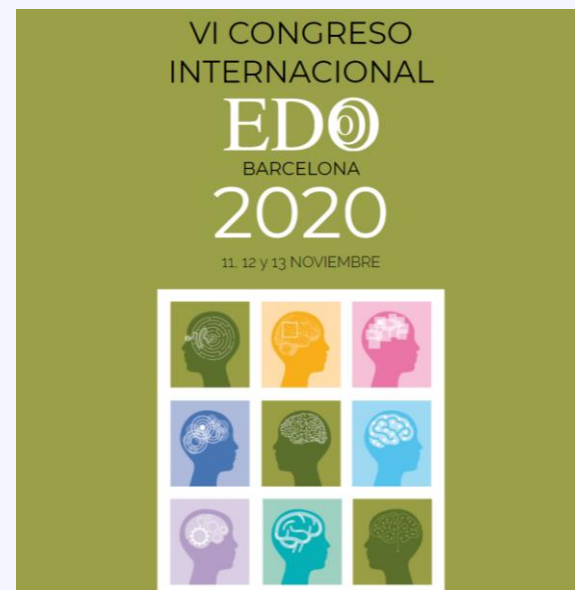
Saltó, E. & del Arco, (2020). La salud en todas las políticas (SATP): La red territorial de salud como forma de gobernanza compartida. Contribució del simposi dut a terme al *VI Congrés Internacional EDO*, Universitat Autònoma de Barcelona, Cerdanyola del Vallès.

Saltó, E. & del Arco, (2020). La salud en todas las políticas (SATP): La red territorial de salud como forma de gobernanza compartida. Contribució del simposi dut a terme al *VI Congrés Internacional EDO*, Universitat Autònoma de Barcelona, Cerdanyola del Vallès.

Ramos-Pla, A. & Massey, W. (2020). Escuelas como organizaciones saludables: estudio sobre los recesos en la escuela. Contribució del simposi dut a terme al *VI Congrés Internacional EDO*, Universitat Autònoma de Barcelona, Cerdanyola del Vallès.

Llebaria, X. & Silva, P. (2020). Practicando la inteligencia colectiva para dar respuesta a los diferentes retos: ejemplo práctico desde la Agencia de Salud Pública de Cataluña. Contribució del simposi dut a terme al *VI Congrés Internacional EDO*, Universitat Autònoma de Barcelona, Cerdanyola del Vallès.

Jover, A., Barcenilla, F. & Ramírez, M. (2020). P-ILHERDA, ejemplo de proyecto transversal e integrado en la inteligencia colectiva. Contribució del simposi dut a terme al *VI Congrés Internacional EDO*, Universitat Autònoma de Barcelona, Cerdanyola del Vallès.



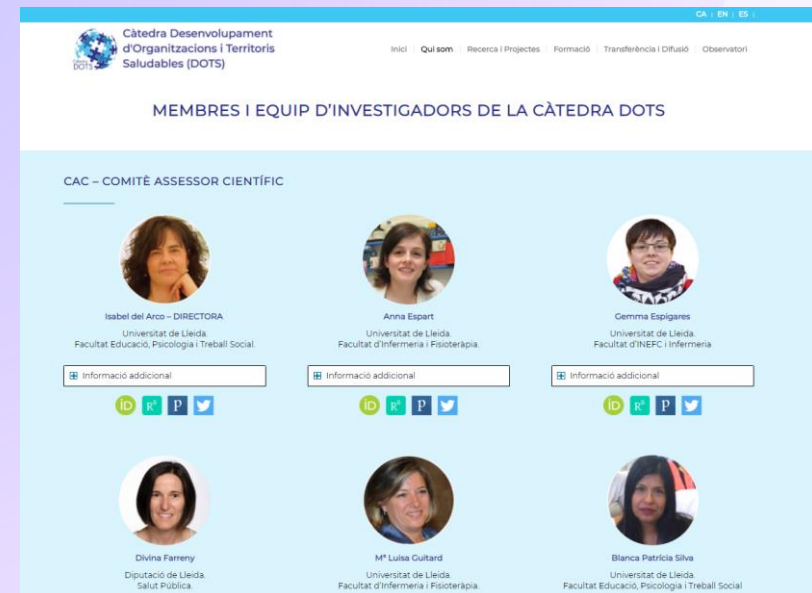
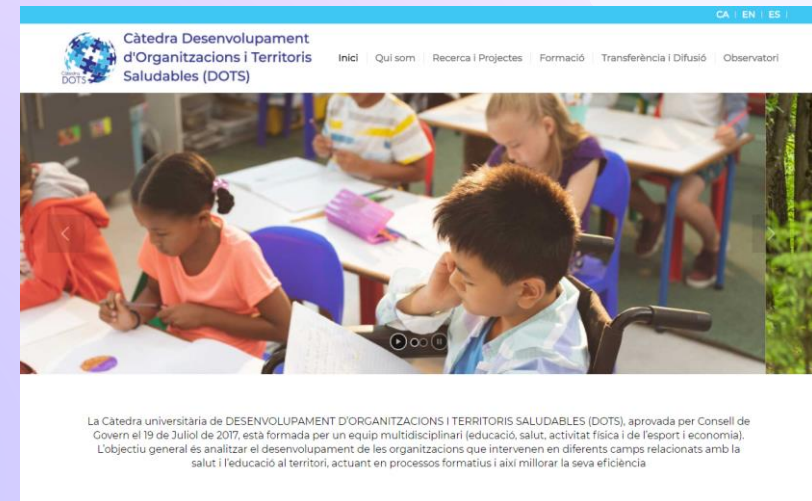
XIV Congresso Internacional de Educação e Inovação (6, 7 i 8 de maig de 2020).

Ramos-Pla, A., Tintoré, M & del Arco, I. (2020). Función directiva en tiempos de COVID-19: Satisfacción percibida por los directores escolares de las tareas desarrolladas. En T. Sola Martínez (presidencia). Comunicació duta a terme al *Congresso Internacional de Educação e Inovação*, Coimbra, Portugal.



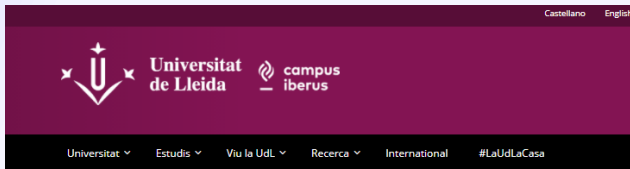
A més, aquest curs estrenem nova web de la Càtedra DOTS, disponible en català, castellà i anglès.

www.catedradots.udl.cat



Impacte

Durant el 2020 la càtedra DOTS ha tingut un fort ressorrt en els mitjans de comunicació del territori i també del país. El projecte de l'app O10K i la seva implementació amb diferents reptes, així com altres actes de la Càtedra DOTS han estat les actuacions de més interès.



► Unitats de la UdL. ► Premsa. ► Notícies

dimarts, 30 de setembre de 2020

Descarregar pdf

La Generalitat premia un Minor de gènere i un projecte docent de la UdL

En el marc dels Jaume Vicens Vives, amb 20.000 euros cadascun

La Generalitat ha concedit la menció col·lectiva Encarna Sanahuja VI al Minor en Gènere i Direcció de la Facultat de Dret, Economia i Turisme de la Universitat de Lleida (UdL) i una de les distincions col·lectives Jaume Vicens Vives 2020 a la qualitat docent universitària, al projecte ALMIA: Model de formació en comunicació científica en el grau en Enginyeria de l'Energia i Sostenibilitat. Construint ponts entre la ciència i la societat de l'Escola Politècnica Superior (EPS) i la Facultat d'Educació, Psicologia i Treball Social (FEPTS) de la UdL. Tots dos guardons estan dotats amb 20.000 euros cadascun.



La jornada Dona, treball i noves tecnologies donava crèdits al Minor. Foto: UdL.

La menció Encarna Sanahuja VII reconeix l'excel·lència en la inclusió de la perspectiva de gènere en la pràctica docent, ja sigui en assignatures o en els plans d'estudi de qualsevol disciplina. "La dotació econòmica està destinada a l'elaboració de material, recursos i activitats docents, tant per a la realització de cicles de conferències i tallers específics per a cadascuna de les assignatures que permetin una visió més àmplia i diversa dels seus continguts", ha destacat la coordinadora acadèmica del Minor i directora del Centre Dolores Piers d'Igualtat d'Opportunitats i Promoció de les Dones de la UdL, Ana Romero.

El Minor en Gènere i Direcció de la UdL consta de 30 crèdits que es poden completar en un o més cursos acadèmics entre l'oferta específica d'assignatures optatives: Els Drets de les dones i les polítiques públiques, Dona i Treball, Dones i Violència de Gènere, Gènere i Drets Humans, Dona i Protecció Social. I d'activitats de matèria transversal, com ara jornades relacionades amb la temàtica. Aquesta formació complementària sobre les relacions transversals entre gènere i direcció permet a l'estudiantat obtenir una especialització en aquesta àrea específica del coneixement. Cada any omple la vintena de places que ofereix. Des del seu inici, al curs 2015-2016, l'han completat un total de 104 persones; el 80%, dones.

El projecte ALMIA l'han desenvolupat un equip multidisciplinari format pel Grup de Recerca GREIA, la coordinació del Grau en Enginyeria de l'Energia i Sostenibilitat de l'EPS i el grup de recerca EDO-UdL, de la FEPTS. L'objectiu és potenciar les competències de comunicació científica dels estudiants del Grau en Enginyeria de l'Energia i Sostenibilitat de la Politècnica. "Combina una dimensió científicotecnològica i sociològica, centrada en l'impacte social, la difusió de la ciència i la participació de la comunitat", segons destaca la resolució del Govern.

Les altres distincions Jaume Vicens Vives col·lectives han estat per als projectes Pla d'Acció Tutorial (PAT) i Pla d'Anàlisi de Competències Bàsiques (PAC) de la Facultat de Ciències de la Universitat de Girona (UdG) i Inserlab. Orientació professional per a la inserció sociolaboral, de la Càtedra d'Inclusió Social de la Universitat Rovira i Virgili (URV).



SOCIETAT

Les persones majors de 60 són les que més caminen

Superen els adolescents, que són els més sedentaris | Segons un estudi de la Universitat de Lleida centrat a comptar passos

REDACCIÓ L'URV i les persones de més de 60 anys són les que més caminen i les menors de 20, les que menys ho fan. Així, en el després de les dades obtingudes per l'equip de la Càtedra de Desenvolupament d'Organitzacions i Territoris Saludables de la Universitat de Lleida a partir de l'aplicació mòbil O10K (Objectiu 10.000 passos saludables), que des del 2018 i fins aquest any ha comptabilitzat l'activitat física de més de 6.000 usuaris, amb una mitjana de 6.829,3 passos al dia. Així mateix, l'app també ha permès constatar com els consumidors totals i perimetrals, com els que viuen a Lleida durant el mes de juliol, s'han trobat en un descens de l'activitat física dels usuaris.



Alguns dels usuaris de l'app, en una reunió el 2018.

Així, en el període de temps que va des del març de l'any 2018 i fins al desembre del 2019, els majors de 60 anys (un 4% dels usuaris de l'aplicació) van caminar una mitjana de 6.565,6 passos diaris, però el 2018, a més de la gran mitjana, en aquest sentit, la investigadora principal del projecte, Gemma Engany, va indicar que els adolescents tenien una mitjana molt més baixa a causa dels estudis, mentre que els jubilats actius disposen de més temps. Respecte al sexe dels usuaris, l'aplicació ha estat utilitzada majorment per dones (67%), malgrat que la mitjana diària (6.041,2 passos) ha estat inferior a la dels homes (7.360,0).

Per la seva part, els lliandians són els que més han utilitzat l'app (57% del total) encara que, al mateix temps, és el grup que menys ha caminat a Catalunya, amb una mitjana de 5.845,3 passos diaris. En aquest sentit, el grup d'O10K es troba en una situació molt similar a la dels lliandians, amb una mitjana de 5.845,3 passos diaris, però el 2018, a més de la gran mitjana, en aquest sentit, la investigadora principal del projecte, Gemma Engany, va indicar que els adolescents tenien una mitjana molt més baixa a causa dels estudis, mentre que els jubilats actius disposen de més temps. Respecte al sexe dels usuaris, l'aplicació ha estat utilitzada majorment per dones (67%), malgrat que la mitjana diària (6.041,2 passos) ha estat inferior a la dels homes (7.360,0).

Per la seva part, els lliandians són els que més han utilitzat l'app (57% del total) encara que, al mateix temps, és el grup que menys ha caminat a Catalunya, amb una mitjana de 5.845,3 passos diaris. En aquest sentit, el grup d'O10K es troba en una situació molt similar a la dels lliandians, amb una mitjana de 5.845,3 passos diaris, però el 2018, a més de la gran mitjana, en aquest sentit, la investigadora principal del projecte, Gemma Engany, va indicar que els adolescents tenien una mitjana molt més baixa a causa dels estudis, mentre que els jubilats actius disposen de més temps. Respecte al sexe dels usuaris, l'aplicació ha estat utilitzada majorment per dones (67%), malgrat que la mitjana diària (6.041,2 passos) ha estat inferior a la dels homes (7.360,0).



El confinament del Segrià va reduir l'activitat física dels lleidatans, segons la UdL

Les persones de més de 60 anys són les que més caminen i les menors de 20, les que menys. Així, en el després de les dades obtingudes per l'equip de la Càtedra de Desenvolupament d'Organitzacions i Territoris Saludables (DOTS) de la Universitat de Lleida (UdL) a partir de l'ús de l'app O10K (Objectiu 10.000 Passos saludables) que, des de 2018 fins enguany, ha tingut 6.091 usuaris, amb una mitjana de 6.829,3 passos al dia.

Entre el període que va des del març de 2018 fins al desembre de 2019, els majors de 60 anys (un 4% dels usuaris de l'app) van fer una mitjana de 6.565,6 passos

diaris, però el 2018, a més de la gran mitjana, en aquest sentit, la investigadora principal del projecte, Gemma Engany, va indicar que els adolescents tenien una mitjana molt més baixa a causa dels estudis, mentre que els jubilats actius disposen de més temps. Respecte al sexe dels usuaris, l'aplicació ha estat utilitzada majorment per dones (67%), malgrat que la mitjana diària (6.041,2 passos) ha estat inferior a la dels homes (7.360,0).

Entre els usuaris de Catalunya, la resta de comunitats i altres països, els lleidatans i les lleidatanes són els que més han caminat.

Entre els usuaris de Catalunya, la resta de comunitats i altres països, els lleidatans i les lleidatanes són els que més han caminat.

diaris pels 6.203,4 que va fer el jovevent (un 26% dels usuaris). Aquesta tendència es repetí aquest 2020, un període marcat pel Covid-19 i els confinaments. Malgrat que la mitjana de passos global monitoritzada per l'app ha baixat fins als 6.041,3 passos, continuen sent les persones grans les més actives amb 6.601,4 passos diaris, però 5.392,5 dels adolescents. Les lleidatanes i els lleidatans són els que més han caminat.

Entre els usuaris de Catalunya, la resta de comunitats i altres països, els lleidatans i les lleidatanes són els que més han caminat.

Diari Més Digital, 1 d'octubre de 2020



► Unitats de la UdL. ► Premsa. ► Notícies

La UdL, en un projecte per crear una xarxa d'intervenció sociosanitària transfronterera

La Càtedra DOTS participa en aquest programa europeu INTERREG-POCTEFA



El treball en xarxa dels professionals sociosanitaris a banda i banda dels Pirineus permetrà millorar la salut i el benestar dels ciutadans.

El treball en xarxa dels professionals sociosanitaris a banda i banda dels Pirineus permetrà millorar la salut i el benestar dels ciutadans. Aquesta iniciativa, impulsada pel programa europeu INTERREG-POCTEFA, té com a objectiu millorar l'atenció sanitària i social dels ciutadans que viuen a les zones frontereres de França i Catalunya. La UdL participa en aquest projecte a través de la Càtedra DOTS i la seva xarxa de professionals.

El treball en xarxa dels professionals sociosanitaris a banda i banda dels Pirineus permetrà millorar la salut i el benestar dels ciutadans. Aquesta iniciativa, impulsada pel programa europeu INTERREG-POCTEFA, té com a objectiu millorar l'atenció sanitària i social dels ciutadans que viuen a les zones frontereres de França i Catalunya. La UdL participa en aquest projecte a través de la Càtedra DOTS i la seva xarxa de professionals.

El treball en xarxa dels professionals sociosanitaris a banda i banda dels Pirineus permetrà millorar la salut i el benestar dels ciutadans. Aquesta iniciativa, impulsada pel programa europeu INTERREG-POCTEFA, té com a objectiu millorar l'atenció sanitària i social dels ciutadans que viuen a les zones frontereres de França i Catalunya. La UdL participa en aquest projecte a través de la Càtedra DOTS i la seva xarxa de professionals.

El treball en xarxa dels professionals sociosanitaris a banda i banda dels Pirineus permetrà millorar la salut i el benestar dels ciutadans. Aquesta iniciativa, impulsada pel programa europeu INTERREG-POCTEFA, té com a objectiu millorar l'atenció sanitària i social dels ciutadans que viuen a les zones frontereres de França i Catalunya. La UdL participa en aquest projecte a través de la Càtedra DOTS i la seva xarxa de professionals.

Universitat de Lleida, 18 de juny de 2020

Diari Segre, 17 de novembre de 2020

Diari La Manyana, 17 de novembre de 2020



Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia (UdL), 17 de juny de 2020

Diari El Mundo, 20 de novembre de 2020

EL MUNDO

Los mayores superan a los jóvenes a pie

La población de más de 60 años sigue siendo la que más camina según muestra un estudio

ANDRÉS NEY
La mayoría están jubilados, tienen más y gozan de una segunda juventud y pasan de contar la tercera edad. Son los mayores de 60 años, un sector de la población que, al contrario de lo que se podía suponer, camina más que los jóvenes menores de 30.

Aquí lo asegura el equipo de la Cátedra Desarrollo d'Organitzacions i Territoris Saludables (DOTS) de la Universitat de Lleida (UdL) tras analizar los datos extraídos de la app OISH. (El Periódico).

Una aplicación desarrollada por una quinena de investigadores de enfermería, fisioterapia, medicina, nutrición, informática, educación, psicopedagogía y salud del deporte, universitaria y situada en los territorios de 6.000 usuarios «antes de Cataluña, como de otros comarcas autónomas y de países europeos y del continente americano», con el objetivo de promover la actividad física entre la población para posteriormente monitorizarla.

«Cuando hablamos de mayores de 60 años hay que aclarar que nos referimos a personas activas, que no tienen problemas de movilidad o no están ingresadas en una residencia donde no pueden realizar actividad física por su condición», puntualiza la investigadora principal del estudio, Gemma Espigars.

«Cada año, los motivos por los que esta fracción de personas acumula más peso son variados. Dependen de más tiempo libre, tienen el hábito de salir a pasear y estar al aire libre o de realizar alguna actividad, lo que los lleva a caminar más. En concreto, según señala el estudio, entre el periodo que va desde marzo de 2018 hasta diciembre de 2019, los mayores de 60 años (un 4% de los usuarios de la app) hicieron una media de 6.365,5 pasos diarios.

Por contra, el estudio también ha puesto de manifiesto que los jóvenes menores de 30 años (un 20% de los usuarios) son los que menos utilizan los días permitidos para desplazarse. Tras analizar los datos correspondientes al mismo periodo, los investigadores constataron que este colectivo únicamente realizaba 6.203,4 pasos diarios.

«Hemos visto, más allá de que a

ya de por sí característica su horario activo se prolonga el resto del día, ya sea por el tiempo que necesitan en realizar las tareas escolares o laborales, ya sea por el tiempo que dedican a jugar a los videojuegos o a actividades de ocio y polideporte. No lo po de ocio es sedentario, y en lugar de quedar para jugar un partido de fútbol quedan para jugarlo online», apunta Espigars.

En cuanto al 2020, la investigadora señala que las personas mayores han continuado siendo la más activa a la hora de caminar. «Obviamente la COVID-19 y las confinamientos han influido en la media de pasos global monitorizada por la aplicación, ya que hemos bajado hasta los

Los menores de 20 son quienes menos desplazamientos realizan andando

6.043,5 pasos cuando, entre marzo de 2018 y diciembre de 2019, la media fue de 6.820,3. Pero incluso así los mayores de 60 han realizado más pasos diarios que los adolescentes, un 18% más concretamente.

Cifras que a su vez reflejan un descenso relativo más marcado durante los periodos de confinamiento total y parcial, así que la media de pasos global del conjunto de usuarios de la aplicación no superó los 4.000. «Dicha cifra, si tenemos en cuenta que 10.000 es el número de pasos que la OMS recomienda para tener una vida saludable, significa que durante los restricciones de movilidad el nivel de sedentarismo fue muy alto», comenta Espigars.

Cifras de los datos reveladores del estudio giran en torno a los pasos realizados desde inicio de 2020 por usuarios vinculados a distintos profesiones, siendo el colectivo de los sanitarios el que más kilómetros ha recorrido a pie. Exactamente una media de 225,3 pasos diarios frente a los 5.212,8 dados por los operarios, que se convierten así en el sector de la población que menos ha caminado en lo que llevamos de año.

Tras los sanitarios el estudio de la

Conclusions

Aquest 2020 ha estat marcat per la pandèmia de la COVID-19 i de l'execució de diversos projectes (RETSASO, O10k, Planet Youth, etc.). Aquestes actuacions han donat molta visibilitat a la càtedra i la possibilitat d'aconseguir nous patrocinadors. Es comença el 2021 continuant treballant per desenvolupar la producció científica de la càtedra.

PLA D'ACTUACIÓ PEL 2021

- Impulsar la publicació en revistes científiques d'alt impacte.
- Continuar la línia editorial dels monogràfics DOTS.
- Desplegar l'Observatori DOTS: projecte *Planet Youth*.
- Desplegar el catàleg de serveis.
- Impulsar la formació contínua: organitzar el I Congrés Internacional DOTS a l'Àgora.
- Treballar pel reconeixement de la càtedra UNESCO.
- Aconseguir fons de finançament estable.
- Realitzar transferència del coneixement en el marc de la formació oficial: Màster i Doctorat.
- Seguir potenciant la coordinació amb altres agents i institucions orientades a la promoció d'estils de vida saludable.