

1222 • 2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Benessere e Sport in Ateneo

Report 2016-2020

Benessere e Sport in Ateneo

Report 2016-2020

- > Presentazione del Rettore e del Delegato sport e benessere
- > Presentazione del Direttore Generale
- > Introduzione
- > Progetto Benessere e Sport in Ateneo
- > Percorso dal 2016 al 2020
- > Benessere e Sport durante l'emergenza sanitaria Covid-19
- > Iniziative per studentesse e studenti
- > Iniziative per il personale
- > Progetto "Valutazione del benessere e della qualità di vita del personale che partecipa a progetti di Benessere e Sport dell'Università di Padova"
- > University Corporate Wellness Service
- > Centri estivi
- > Iniziative per la comunità accademica e per la cittadinanza
- > Reti

Presentazione del Rettore e del Delegato sport e benessere

Il report **Benessere e Sport in Ateneo** ha lo scopo di illustrare i progetti e le azioni di benessere e sport messe in atto per tutte le persone che lavorano e studiano in Ateneo, per la cittadinanza e per gli *stakeholders*, nel quinquennio 2016-2020. Rappresenta un documento di restituzione e condivisione con la comunità accademica dell'impegno pluriennale e crescente dell'Ateneo su questi temi.

A partire dalla fine del 2016, l'Ateneo di Padova si è impegnato attivamente nel portare avanti un ampio spettro di politiche nell'ambito della promozione del benessere e dell'educazione e informazione sui temi della sostenibilità, in tutte le sue declinazioni. Tuttavia, l'impegno dell'Università di Padova per la promozione dello sport è già nel testo storico dello Statuto (art. 53), nel quale è reso esplicito che "...l'Università favorisce e promuove le attività culturali, sportive, ricreative e sociali del personale universitario e le corrispondenti forme associative, anche in connessione con analoghe attività a favore degli studenti". Tale impegno è in linea con l'Obiettivo 3, Salute e Benessere, dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU; per uno sviluppo sostenibile e per costruire società prospere è essenziale riuscire a garantire una vita sana promuovendo il benessere di tutti, a tutte le età.

Sostenere e promuovere iniziative e azioni finalizzate al miglioramento della salute e del benessere negli ambienti di lavoro e di studio, alla sensibilizzazione della comunità sull'importanza di fare attività motoria e di condurre stili di vita sani, sono pertanto diventati obiettivi strategici del Nostro Ateneo. Dal 2016 le iniziative hanno registrato un straordinario incremento sia in termini di coinvolgimento e investimento economico, che di collaborazioni e diffusione a più livelli, nonché un elevato grado di soddisfazione da parte dei beneficiari (personale, studentesse e studenti, cittadinanza).

Questo rapporto evidenzia come le azioni messe in atto pongano il nostro Ateneo all'avanguardia nell'approccio multidimensionale al benessere della persona.

Rosario Rizzuto, Rettore

Antonio Paoli, Delegato al progetto sport e benessere

Presentazione del Direttore Generale

La pubblicazione di questo report su iniziative, attività, eventi, reti di benessere e sport rende evidente l'impegno dell'Ateneo per il **benessere** delle persone che vivono e studiano in Ateneo e per il **coinvolgimento** della cittadinanza.

Partendo da un livello di base abbastanza comune a tutte le Pubbliche Amministrazioni, l'impegno delle persone, l'investimento in risorse economiche, la creazione di formati innovativi e lo sviluppo di reti locali, nazionali e internazionali hanno fatto crescere il **benessere** nel luogo di lavoro, e questo risultato è stato innanzitutto apprezzato dai fruitori, che nei questionari di *customer satisfaction* si sono dichiarati sempre molto soddisfatti dei servizi offerti.

Tale impegno è stato anche riconosciuto all'esterno. Nell'edizione 2021 del *Times Higher Education (THE) Impact Ranking* l'Università di Padova si è collocata all'84° posto nella classifica generale, balzando tra i primi 100 atenei al mondo e nell'ultimo rapporto del *Corriere della Sera*, in collaborazione con *Statista*, l'Università di Padova si è classificata al ventiduesimo posto fra le 400 aziende italiane con il migliore ambiente di lavoro.

L'attenzione alla qualità del tempo libero, allo sport, alla qualità dell'alimentazione contribuiscono a migliorare la salute, il benessere e la vita relazionale, e quindi anche i risultati lavorativi. Ora l'Ateneo è impegnato nella progettazione di luoghi che consentano di vivere una migliore esperienza del lavoro.

Alberto Scuttari, Direttore Generale



Introduzione

Per l'Università degli Studi di Padova il benessere psico-fisico delle studentesse e degli studenti e del personale dell'Ateneo rappresenta una delle sfide esplicitate già nelle **Linee strategiche 2016-2021** e, dal 2017, nel **Piano Integrato della Performance**, nel quale la Salute e il Benessere sono obiettivi di Terza Missione.

L'impegno dell'Ateneo per la salute e il benessere è assunto nel contesto di riferimento dell'**Agenda 2030 delle Nazioni Unite per lo Sviluppo Sostenibile** e in particolare dell'**Obiettivo 3, Salute e Benessere**: garantire una vita sana e promuovere il benessere di tutti a tutte le età è essenziale per uno sviluppo sostenibile ed è importante per costruire società prospere, comportando benefici per la salute, sociali ed economici. Anche nella **Carta degli Impegni di Sostenibilità 2018-2022**, viene sottolineata l'importanza di promuovere azioni volte a migliorare salute e benessere delle persone che vivono l'Ateneo. In questo scenario, a partire dalla fine del 2016, nasce il **progetto Benessere e Sport in Ateneo**, finalizzato a promuovere e migliorare la salute e il benessere psico-fisico negli ambienti di lavoro e di studio, e sensibilizzare la comunità sull'importanza della salute, dell'attività fisica e di condurre stili di vita sani, in un'ottica di sostenibilità ambientale, sociale ed economica. In aggiunta alle iniziative descritte nel report, l'Ateneo collabora e fornisce sostegno economico per attività sociali, culturali e sportive con il C.U.S. Padova (associazione territoriale del C.U.S.I., Centro Universitario Sportivo Italiano) e l'A.R.C.S. (Associazione Ricreativa Culturale e Sportiva).



Progetto Benessere e Sport in Ateneo

Il progetto è promosso dal Delegato del Rettore per lo Sport e il Benessere e l'ufficio di riferimento e raccordo in Ateneo è l'Ufficio Public engagement - Settore coinvolgimento e sostenibilità - dell'Area Comunicazione e Marketing.

Le iniziative di Benessere e Sport in Ateneo, gratuite e svolte fuori dall'orario di lavoro, comprendono **progetti, programmi e azioni** (es. doppia carriera studente-atleta, corsi di yoga, tai chi, mindfulness, qi gong educazione alimentare, servizi di benessere aziendale, giornate aperte alla cittadinanza dedicate alle varie attività motorie, ecc.) rivolti a persone che lavorano e studiano in Ateneo, alla cittadinanza e agli *stakeholder*.

Le attività sono realizzate attraverso **collaborazioni** con Dipartimenti, Centri, uffici dell'Amministrazione Centrale ed Enti, Istituzioni, Aziende e Associazioni pubbliche e private a livello locale, nazionale e internazionale.

Inoltre, attraverso la **partecipazione a tavoli e gruppi di lavoro** sul tema, l'Ateneo evidenzia la sinergica e continuativa collaborazione con il territorio.



Le iniziative di benessere e sport in Ateneo concorrono a determinare il posizionamento dell'Università di Padova nei ranking internazionali.

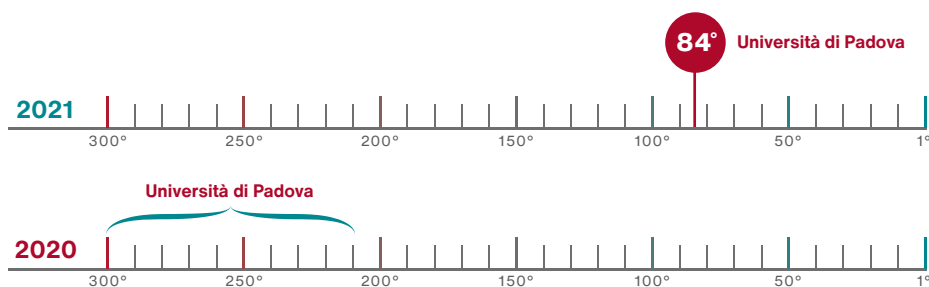
Nel 2021 l'Università di Padova è tra i primi 100 atenei al mondo nella classifica Times Higher Education University (THE) Impact Ranking, una classifica volta a misurare l'approccio delle università di tutto il mondo verso i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile nell'Agenda 2030 dell'ONU.

1.115

Gli atenei che hanno partecipato al THE Impact Ranking nel 2021 e 768 nel 2020



THE Impact Ranking (SDG 3): posizionamento di UniPD su Salute e Benessere



Inoltre, dal 2017, l'Università di Padova si impegna nelle politiche a favore del personale di ricerca, anche in tema di salute e benessere, attraverso il Piano d'azione HRS4R (Human Resources Strategy for Researchers). L'Ateneo ha predisposto il Piano di Azioni 2021-2023 da sottoporre alla Commissione Europea per ottenere il rinnovo periodico dell'accREDITAMENTO.



Percorso dal 2016 al 2020

Il 2016 è l'anno di sperimentazione dei primi progetti, iniziative e azioni promosse dall'Ateneo.

Il 2017 sancisce l'avvio effettivo del **progetto Benessere e Sport in Ateneo**, e dal 2018 ha preso avvio il progetto **“Valutazione del benessere e della qualità di vita del personale che partecipa a progetti di Benessere e Sport dell'Università di Padova”**, in collaborazione con il Dipartimento di Psicologia Generale e il Dipartimento di Scienze Biomediche, con l'obiettivo di valutarne l'impatto.

Le iniziative vengono monitorate **attraverso indagini di *customer satisfaction***, finalizzate al miglioramento continuo delle attività proposte.

Dal loro avvio, le attività hanno registrato un **incremento esponenziale** sia in termini di coinvolgimento e investimento economico, che di collaborazioni e diffusione a più livelli, nonché un elevato grado di soddisfazione da parte dei beneficiari (personale, studentesse e studenti, cittadinanza).

43.795

le **visualizzazioni** dei materiali online di Benessere e Sport dal 2017 al 2021*

12.212

le **persone** coinvolte complessivamente tra studentesse e studenti, personale e cittadinanza

96

le **iniziative** totali

49

le iniziative rivolte al **personale**

27

le **collaborazioni** pubbliche e private a livello locale, nazionale e internazionale

26

gli **eventi pubblici** finalizzati al coinvolgimento di tutta la comunità accademica e della cittadinanza

21

le iniziative rivolte a **studentesse e studenti**

Numero di iniziative

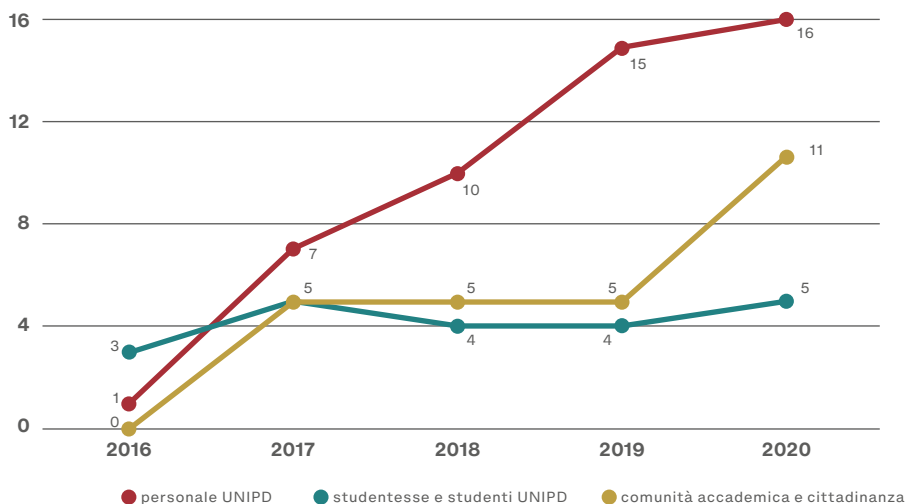
Il numero delle iniziative rivolte al personale, alle studentesse e studenti e alla cittadinanza è passato da 4 nel 2016, a **32** nel 2020.

Nel 2020, vi è stato inoltre un incremento delle **attività online**, legato allo stato emergenziale da Covid-19.

Iniziative di Benessere e Sport in Ateneo dal 2016 al 2020



Iniziative di Benessere e Sport in Ateneo dal 2016 al 2020, per target



A photograph of a person's face and hands holding a water bottle, overlaid with a red filter. The person's face is partially visible in the upper right, and their hands are holding a water bottle in the lower right. The background is a textured, reddish-brown surface.

**Dal 2017 l'Università
ha attivato il Servizio
University Corporate
Wellness, dedicato
interamente al
benessere fisico
del personale di
Ateneo.**

**Il Servizio è un
unicum a livello
nazionale.**

Coinvolgimento

Il numero di persone coinvolte nei progetti è passato da 367 del 2016 agli **oltre 1.800** del **2019** e **1.116** nel **2020**.

Nel 2020 l'impatto della pandemia da Covid-19 è stato notevole soprattutto per l'annullamento degli eventi pubblici (come ad esempio le dipartimentiadi, le giornate aperte alla cittadinanza di yoga e tai chi, i convegni pubblici) e la sospensione delle gare sportive studentesche. Sono stati però implementati eventi e attività on line che hanno registrato un numero considerevole di **visualizzazioni** (**oltre 32.000 solo nel 2020**).

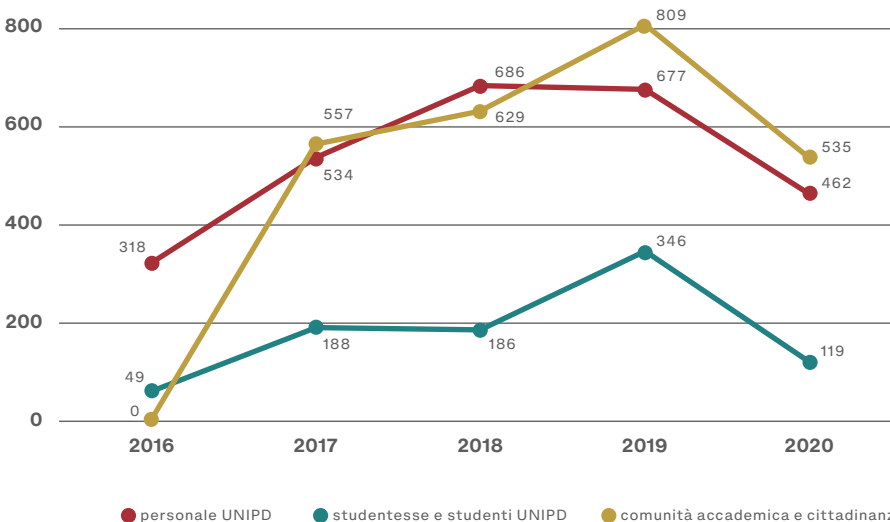
5.741

Le studentesse e gli studenti che hanno partecipato al progetto SleepRhythm UniPD sulla qualità del sonno, dal 2019

376

Le persone che hanno partecipato al progetto di "Valutazione del benessere e della qualità di vita del personale che partecipa a progetti di Benessere e Sport dell'Università di Padova", dal 2018

Coinvolgimento alle iniziative di Benessere e Sport in Ateneo dal 2016 al 2020, per target



Valore economico

Importante e crescente è stato l'investimento economico dell'Ateneo per i progetti di Benessere e Sport in Ateneo e per il programma per la doppia carriera studente-atleta.



Contributi a supporto del progetto Benessere e Sport in Ateneo

	2016	2017	2018	2019	2020
Progetti di Ateneo	378	46.631	105.941	117.868	130.426
Variazione % sul 2017			+127,2%	+152,8%	+179,7%

tutti i valori sono espressi in euro

	2016-2017	2017-2018	2018-2019*	2019-2020
Programma doppia carriera	34.500	58.500	87.000	88.500
Variazione % sul 2016-2017		+69,6%	+152,2%	+156,5%

tutti i valori sono espressi in euro

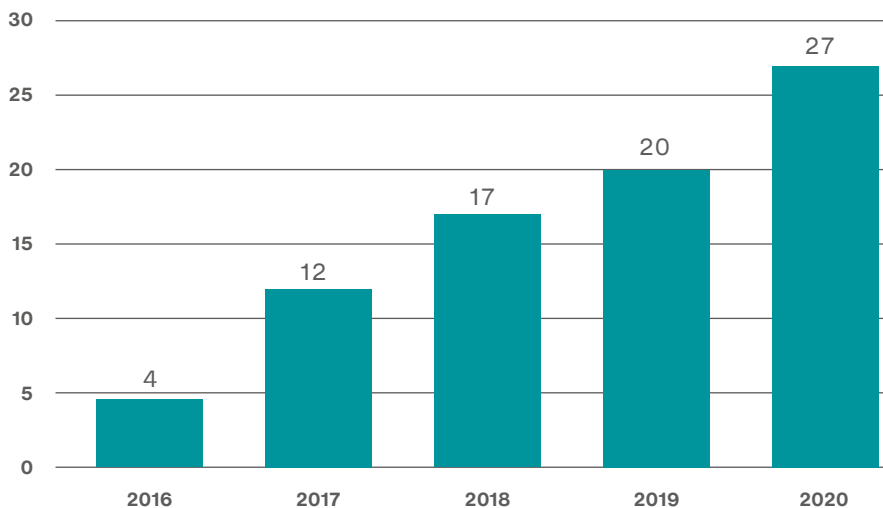
**Nota: nell'A.A. 2018-2019, la quota per la doppia carriera è stata in parte cofinanziata dalla raccolta fondi attivata sulla piattaforma Rete del Dono per la Padova Marathon 2019, alla quale l'Ateneo ha partecipato con il charity program Doppia Carriera Studente Atleta, raccogliendo circa 10.000 euro di donazioni.*

Collaborazioni

Significativo e crescente è stato, in questi anni, l'investimento nelle collaborazioni con Enti, Istituzioni, Aziende e Associazioni pubbliche e private a livello locale, nazionale e internazionale, che ha consentito di implementare e migliorare l'offerta delle iniziative proposte.

L'Ateneo ha inoltre stretto sempre più rapporti con le reti locali, nazionali e internazionali e ha partecipato attivamente a gruppi e a tavoli di lavoro in tema di benessere, sport e salute, rafforzando legami già esistenti e ampliando sempre più il suo network.

Collaborazioni con Enti, Istituzioni, Aziende e Associazioni pubbliche e private a livello locale, nazionale e internazionale (dal 2016 al 2020)



Benessere e Sport durante l'emergenza sanitaria Covid-19

A partire dal periodo di *lockdown* dovuto all'emergenza sanitaria da Covid-19 nella primavera 2020, che ha imposto alle persone di modificare il proprio stile di vita, l'Università di Padova ha fornito un supporto al benessere psico-fisico attraverso diversi progetti i cui materiali sono stati resi disponibili online sul sito **# WeUniPD**.

unipd.link/university-sports-and-wellness

52.180

Sono state le
visite al sito
WeUniPD da
aprile 2020 al
22/02/2021

Progetto#UnipDSport

Durante le giornate di *lockdown* l'Ateneo ha fornito un supporto per far sì che le giornate fossero meno sedentarie e si avesse la possibilità di tenersi in forma pur non uscendo. Tra i suggerimenti per fare esercizio fisico, sono stati proposti un circuito che si potesse eseguire anche senza attrezzi ed un circuito che facesse lavorare l'apparato cardiovascolare e la muscolatura delle gambe.

unipd.link/esercizi-unipdsport

unipd.link/esercizi-cardio-unipdsport

Videolezioni di Qi Gong (Tao Yoga), Tai Chi Chuan e Yoga

L'Ateneo ha proposto alcune videolezioni da seguire a casa per approcciarsi e praticare le discipline del Taiji (Tai Chi Chuan), Qi Gong (Tao Yoga) e Yoga, permettendo a tutte e tutti di dedicare del tempo a sé stessi per il proprio benessere fisico e psicologico.

unipd.link/video-unipdsport

Progetto MUOVITID-19

L'Ateneo ha proposto un'iniziativa di ricerca che indaga gli effetti delle modifiche dello stile di vita imposte dall'emergenza sanitaria, in relazione all'esercizio fisico e al benessere psicologico. Questo studio analizza in particolare l'effetto immediato dell'esercizio fisico su alcune caratteristiche psicologiche, come la presenza di ansia e il tono dell'umore. A chi si è reso disponibile, è stato chiesto di rispondere ad alcune domande anonimamente online, prima ed immediatamente dopo lo svolgimento di un allenamento. L'obiettivo di questo studio è stato quello di verificare se la partecipazione online a programmi di attività fisica potesse portare a un beneficio dal punto di vista psicologico.

unipd.link/muovitid-19

Videoricette EduChef

L'Ateneo ha riproposto le videoricette di EduChef, progetto originariamente pensato per studenti, che consiste in corsi di cucina per educare a una migliore cultura alimentare, messo a disposizione per tutte e tutti, con suggerimenti da seguire per una spesa responsabile e sostenibile. Un vero e proprio corso di cucina da seguire online, disponibile anche nella versione accessibile attivando i sottotitoli in italiano o inglese.

unipd.link/videoricette-educhef



Visualizzazioni dei materiali online realizzati nel 2020*

15.609

Progetto#UniPDSport

12.655

Videolezioni di Qi Gong (Tao Yoga), Tai Chi Chuan e Yoga

6.144

Videoricette EduChef

4.421

Progetto MUOVITID-19

*dati al 12/4/2021

Iniziative per studentesse e studenti

L'Ateneo promuove iniziative di Benessere e Sport per l'intera comunità studentesca, che prevedono la partecipazione di squadre di rappresentanza studentesca a manifestazioni sportive universitarie di rilievo nazionale e internazionale, competizioni internazionali sportive finalizzate a promuovere i valori del *fair play*, la promozione della doppia carriera studente-atleta e di stili di vita orientati al benessere e al consumo responsabile e sostenibile, e iniziative finalizzate a migliorare la qualità del sonno delle studentesse e degli studenti.

Sfida Remiera Internazionale delle Università

La competizione si disputa in occasione della Regata Storica di Venezia, in Canal Grande, e coinvolge ogni anno circa 10 studentesse e studenti UniPD. Le gare avvengono sui Galeoni, storiche imbarcazioni di voga all'inglese su sedile fisso a otto remi. Nel 2020, per la prima volta, la competizione ha coinvolto equipaggi interamente al femminile. Per la preparazione delle squadre UniPD l'Ateneo collabora con la Canottieri Padova A.S.D.

36

Le studentesse e gli studenti che hanno partecipato alla Sfida Remiera sino ad oggi

3

Le edizioni a cui l'Ateneo ha partecipato



3°

nel 2020, 2017, 2016

Lion Cup University Dragon Boat Championship

Questa competizione internazionale si disputa ogni anno a Venezia e coinvolge circa 30 tra studentesse e studenti UniPD.

Le gare avvengono sui Dragon Boat, imbarcazioni di origine cinese con la testa e la coda di dragone, a cinque o dieci panche (con due vogatori per panca) e 1 tamburino e 1 timoniere.

Nel 2019 si è svolta in Canal Grande, nel 2018 in Arsenal e nel 2017 e 2016 a San Servolo.

Nel 2020, a causa dell'emergenza sanitaria da Covid-19, la quinta edizione non si è tenuta.

Tuttavia, nei mesi precedenti alla data prevista della gara, le studentesse e gli studenti coinvolti hanno potuto seguire alcuni allenamenti online.

Per la preparazione delle squadre UniPD l'Ateneo collabora con la Canottieri Padova A.S.D. e con l'A.R.C.S.

123

Le studentesse e gli studenti che hanno partecipato alla Lion Cup sino ad oggi

4

Le edizioni a cui l'Ateneo ha partecipato



1

EX-AEQUO con le Università veneziane nel **2017**
nel **2016** nei 500 mt



2

nel **2019, 2018**
nel **2016** nei 200 mt

MEDAGLIERE UNIPD

Regata 1001VelaCup

Il trofeo internazionale di imbarcazioni auto progettate e costruite dagli atenei partecipanti, si svolge annualmente nel mese di settembre a Mondello in Sicilia. Per l'Ateneo partecipano ogni anno circa 20 studentesse e studenti con due o tre imbarcazioni.

All'interno della competizione si inserisce anche il "Trofeo Paolo Padova", che vede in acqua equipaggi formati da uno studente e da un docente.

Nel 2020, a causa dell'emergenza sanitaria da Covid-19, l'edizione non si è tenuta.

L'Ateneo è rappresentato dal team Mètis Vela UniPD, del Dipartimento di Ingegneria Industriale, che, ormai dal 2008, permette a studentesse e studenti, provenienti da diverse discipline, di mettersi in gioco progettando, costruendo e portando in mare delle imbarcazioni innovative e performanti.



1°

nel **2019** nel Trofeo "Paolo Padova"
nel **2017** nel Trofeo "Paolo Padova"



2°

nel **2019**
nel **2018** nel Trofeo "Paolo Padova"



3°

nel **2018, 2017**

60

Le studentesse e gli studenti che hanno partecipato a 1001 VelaCup sino ad oggi

3

Le edizioni a cui l'Ateneo ha partecipato

Trofeo dello Sport

Il trofeo si disputa in diverse discipline sportive (atletica leggera, nuoto, dragon boat) ed è stato organizzato nel 2019 dal Comando Forze Operative Nord (COMFOP Nord) in occasione del 158° Anniversario della Costituzione dell'Esercito Italiano internazionale.

14

Le studentesse e gli studenti iscritti al C.U.S. che hanno partecipato al Trofeo dello Sport, nel 2019

1

Le edizioni a cui l'Ateneo ha partecipato

Atletica leggera



nei 200 metri piani
nei 100 metri piani
nel salto in lungo



nei 100 metri piani

Nuoto



nei 50 metri dorso
nella staffetta 4x50 metri stile libero



nei 100 metri stile libero
nei 50 metri stile libero e nell'australiana

PCU Games

I giochi sono competizioni internazionali il cui obiettivo è promuovere i valori del *fair play* e dell'amicizia nella grande comunità studentesca internazionale, attraverso lo sport e l'arte.

Nel dicembre 2020, la PCU Chess Cup si è tenuta online a causa della pandemia da Covid-19 e hanno partecipato 60 studenti dell'Università di Padova.

A fine aprile 2021, l'Ateneo ha partecipato ai PCUGames@home con 20 studentesse e studenti. L'Ateneo ha partecipato inoltre all'Enrico Prandi Trophy 2021, ricevendo menzione d'onore per aver dimostrato grande impegno nel mantenere attivi gli studenti durante la pandemia Covid-19.

80

Le studentesse e gli studenti che hanno partecipato al PCU Chess Cup 2020 e 2021

2

Le edizioni a cui l'Ateneo ha partecipato



alla PCU Futsal Challenge **2021**



alla PCU Chess Cup **2020**

MEDAGLIERE UNIPD

Tutte le attività proseguono anche per il 2021 con la partecipazione dell'Ateneo anche ai Meeting Nazionali Universitari di Canottaggio, un circuito di gare riservate interamente agli universitari, organizzato, per la prima volta in via sperimentale, della Federazione Italiana Canottaggio (F.I.C.).

Doppia carriera studente-atleta

Dall'A.A. 2016-2017 l'Ateneo riconosce la qualifica di studente-atleta alle studentesse e agli studenti regolarmente iscritti, con particolari meriti sportivi e accademici, prevedendo alcune agevolazioni economiche e di supporto alla didattica.

In questi anni, il 90% ha ricevuto un contributo economico (borsa di studio annuale di 1.500 euro con attestazione ISEE inferiore a 70.000 euro e merito accademico conseguito), di cui il 46% sono atleti appartenenti alle squadre C.U.S. e il 44% sono singoli atleti, e il 10% ha ricevuto il tutorato di supporto alla didattica.

Nell'A.A. 2016-2017 hanno beneficiato della doppia carriera atleti appartenenti alle squadre C.U.S. di basket e volley maschile. Nell'A.A. 2017-2018 e 2018-2019 hanno beneficiato della doppia carriera atleti appartenenti alle squadre C.U.S. di basket femminile e maschile e volley maschile.

Nell'A.A. 2019-2020, in aggiunta alle squadre di basket maschile e femminile e alla volley maschile del C.U.S., hanno beneficiato della doppia carriera anche le studentesse della squadra di volley femminile.

Il programma per la doppia carriera studente-atleta è attivo anche per l'A.A. 2020-2021.

unipd.link/doppia-carriera-studente-atleta

Studentesse e studenti con la doppia carriera

	Singoli atleti	Atleti C.U.S.
2016-2017	23	20
2017-2018	38	30
2018-2019	35	27
2019-2020	32	33

EduChef

EduChef è un programma di educazione alimentare ideato per promuovere stili di vita orientati al benessere e al consumo responsabile e sostenibile, rivolto alle studentesse e agli studenti universitari iscritti al primo anno dei corsi di laurea di I e II livello dell'Università di Padova e fuori sede, che vivono da soli.

Dei veri e propri corsi di cucina, tenuti da chef qualificati, per educare gli studenti a una migliore cultura alimentare, anche attraverso incontri formativi dedicati agli acquisti consapevoli e alle filiere sostenibili. Sono state inoltre registrate otto videoricette contenenti suggerimenti da seguire per una spesa responsabile e sostenibile. Un vero e proprio corso di cucina da seguire online, disponibile anche nella versione accessibile attivando i sottotitoli in italiano o inglese.

Hanno partecipato alla realizzazione del progetto, nelle diverse edizioni, Ascom Padova S.p.A., Accademia Arti e Mestieri Alimentari di Ascom Padova (A.A.M.A. - Ascom Padova), Coop Alleanza 3.0 e Fairtrade Italia, Ali Supermercati S.p.A., Digitail Srl (EasyCoop). EduChef rientra in un contesto più ampio di politiche che l'Ateneo di Padova sta portando avanti da tempo in ambito di promozione del benessere tra studenti e personale di Ateneo e di educazione e informazione sui temi della sostenibilità, in tutte le sue declinazioni. Il progetto riprende nel 2021 per le studentesse e gli studenti, e viene realizzata anche una prima edizione, in via sperimentale, per il personale di Ateneo alla quale parteciperanno circa 200 persone. Per la realizzazione del progetto, nel 2021 l'Ateneo ha rinnovato la partnership con Ascom Padova S.p.A. - Accademia Arti e Mestieri Alimentari di Ascom Padova (A.A.M.A. - Ascom Padova), Coop Alleanza 3.0 Società Cooperativa e Fairtrade Italia Società Cooperativa.

edu  CHEF

128

Le matricole
che hanno
partecipato a
EduChef nel 2017
e 2018

SleepRhythm UniPD

Il progetto è stato avviato nell'ottobre 2019 con l'obiettivo di monitorare e valutare la qualità e gli orari del sonno di studentesse e studenti dell'Università di Padova, anche in relazione alla prestazione accademica, e di verificare l'efficacia di un intervento educativo e informativo sul tema dell'igiene sonno-veglia.

Le partecipanti e i partecipanti compilano un questionario elettronico e ricevono consigli e raccomandazioni ad *hoc* attraverso un breve intervento educativo elettronico.

I dati osservazionali (comprensivi di informazioni demografiche, sullo stato di salute e sulla preferenza diurna), prospettici (sulla qualità e gli orari del sonno) e di trattamento, vengono messi in relazione con la prestazione accademica (anche per area di studio: sanitaria, scientifico-tecnologica e umanistico-sociale) in termini di media, crediti e numero di esami superati, tenendo conto di una serie di possibili fattori confondenti.

Una significativa porzione dei partecipanti soffre di disturbi del sonno notturno e di jet-lag sociale (ovvero differenze significative fra gli orari sonno-veglia nei giorni infrasettimanali rispetto a quelli festivi, a suggerire un certo grado di deprivazione di sonno). Sono state rilevate differenze di prestazione accademica sia in relazione all'area di studio che alla preferenza diurna e all'entità del jet-lag sociale. L'intervento educativo ha dato buoni risultati in termini di orari sonno-veglia che, se mantenuti nel tempo, potrebbero ripercuotersi favorevolmente anche sulla prestazione accademica. L'acquisizione continuativa di dati anche durante il *lockdown* e il passaggio alla didattica a distanza, ha evidenziato cambiamenti significativi nei profili sonno-veglia, in particolare in alcune categorie di preferenza diurna e nei pendolari.

Il progetto SleepRhythm UniPD prosegue anche nel 2021.

unipd.link/sleeprhythm

5.741

Le studentesse e gli studenti che partecipano al progetto SleepRhythm UniPD, dal 2019

Iniziative per il personale

Le iniziative per il personale docente e di ricerca, dirigente e tecnico-amministrativo, assegniste e assegnisti e dottorande e dottorandi prevedono corsi, gratuiti e da svolgere fuori dall'orario di lavoro, di Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong e altre discipline con comprovati benefici per il benessere della persona. I corsi si svolgono solitamente nelle aule e nei cortili universitari dislocati in sedi diverse dell'Ateneo (Amministrazione Centrale, Portello, Agripolis) e utilizzati per le attività lavorative o didattiche, con l'obiettivo di promuoverne una percezione positiva e in modo da favorire il massimo coinvolgimento del personale.

Dal 2019 sono stati introdotti, in aggiunta ai corsi "base", i corsi "avanzati" di Yoga e Tai Chi Chuan, e nel 2020 anche per il Qi Gong, per permettere a coloro che avevano frequentato il corso base nelle edizioni precedenti di poter proseguire il percorso intrapreso.

Nel 2020, le attività per il personale sono state realizzate in modalità online, attraverso piattaforme che preservassero l'interazione tra persone, seppur a distanza.

Al fine di monitorare l'impatto delle iniziative di Benessere e Sport per il personale sul benessere psicologico, dalla fine del 2018 è attivo il progetto di "Valutazione del benessere e della qualità di vita del personale che partecipa ai corsi di Benessere e Sport in Ateneo".

Dal 2017 è inoltre attivo il Servizio University Corporate Wellness.

Le iniziative per il personale proseguono nel 2021.

Yoga e benessere in Ateneo

L'obiettivo dei corsi è migliorare il benessere fisico, l'equilibrio mentale-emozionale, la concentrazione e attenzione, il rilassamento profondo.

Nel 2017 i corsi sono partiti, in via sperimentale, esclusivamente per il personale dell'Amministrazione Centrale.

Dal 2018 sono stati aperti a tutto il personale docente e di ricerca, dirigente e tecnico-amministrativo, nonché assegniste e assegnisti e dottorande e dottorandi in servizio presso tutte le sedi dell'Università degli Studi di Padova, coinvolgendo gruppi di circa 35 persone.

Dal 2017 al 2019 le lezioni si svolgono a Padova presso un'aula didattica della sede dell'Amministrazione Centrale.

A gennaio 2020 ha preso avvio la prima edizione in zona Portello, poi interrotta a causa dell'emergenza sanitaria da Covid-19 e successivamente erogata in modalità telematica, come tutte le restanti edizioni di quell'anno.

Tutte le edizioni sono gratuite e svolte in orario serale post-lavoro e prevedono un incontro settimanale.

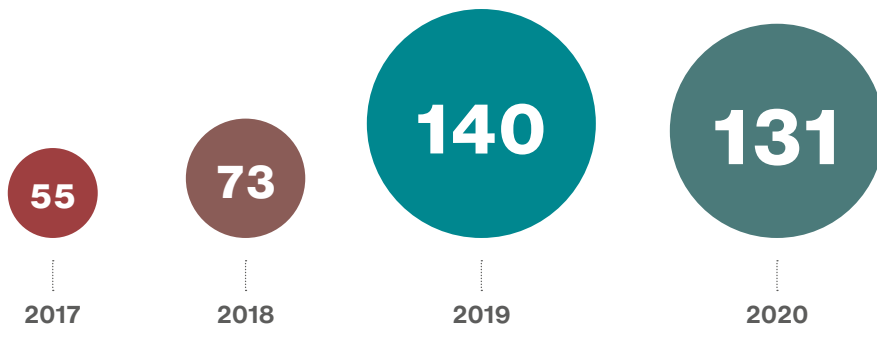
399

Il personale che ha partecipato ai corsi di Yoga

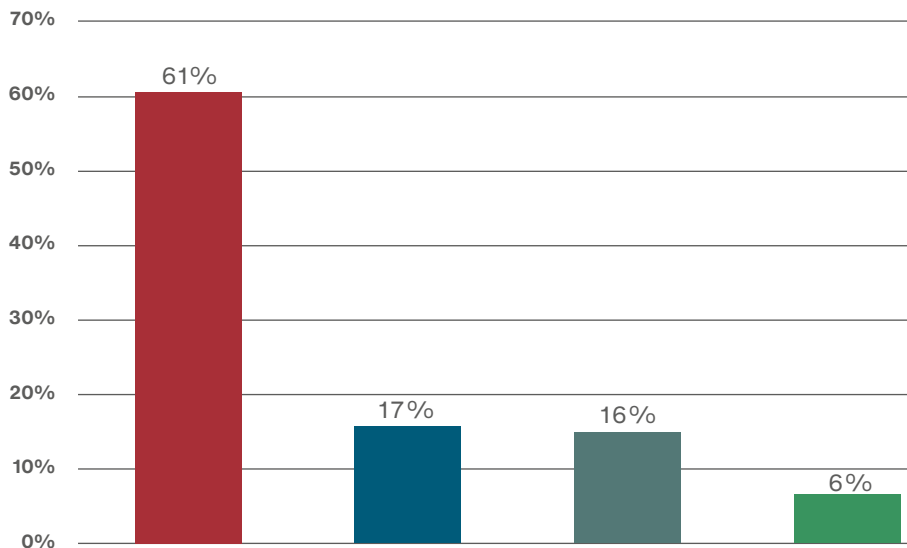
13

Le edizioni realizzate (10 base e 3 avanzate)

Partecipanti ai corsi di Yoga e benessere in Ateneo, dal 2017 al 2020



Partecipanti ai corsi di Yoga e benessere in Ateneo, per ruolo



- Personale Tecnico Amministrativo
- Personale docente e di ricerca
- Dottorande e Dottorandi
- Assegniste e Assegnisti di ricerca

Tai Chi Chuan e benessere in Ateneo

L'obiettivo dei corsi è creare un percorso orientato all'integrazione consapevole di corpo-mente-spirito ed ambiente accrescendo il benessere psicofisico e l'armonia tra il proprio mondo interiore e l'ambiente circostante.

A fronte di un aumento delle discipline offerte, nel 2019 e nel 2020 si è assistito a una maggiore richiesta per i corsi di Yoga e Tao Yoga. Dal 2017 al 2019 le lezioni si sono svolte a Padova in zona Portello e a Legnaro presso il Campus di Agripolis, coinvolgendo gruppi di circa 30 persone.

Nel 2020 a causa della pandemia i corsi sono stati erogati in modalità telematica.

Tutte le edizioni sono gratuite e svolte al mattino in orario pre-lavoro o in pausa pranzo e prevedono due incontri settimanali.

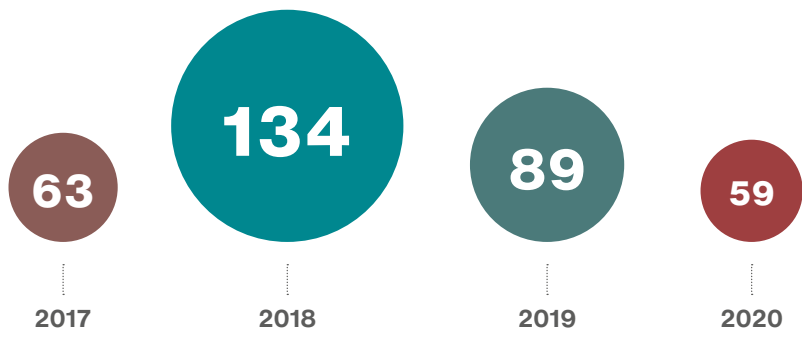
345

Il personale che ha partecipato ai corsi di Tai Chi Chuan

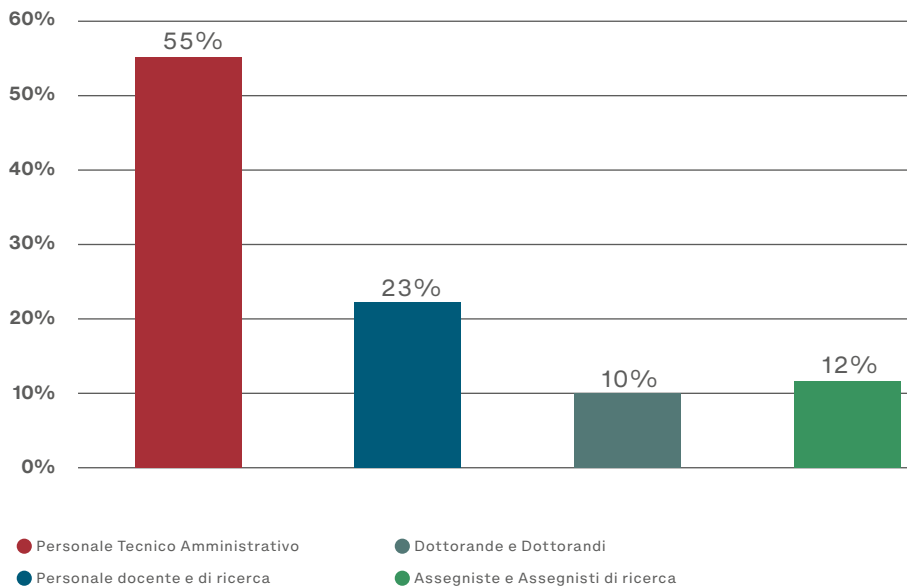
13

Le edizioni realizzate (10 base e 3 avanzate)

Partecipanti ai corsi di Tai Chi Chuan e benessere in Ateneo, dal 2017 al 2020



Partecipanti ai corsi di Tai Chi Chuan e benessere in Ateneo, per ruolo



Qi Gong (Tao Yoga) e benessere in Ateneo

L'obiettivo dei corsi è offrire un sistema di esercizi e di tecniche di meditazione per favorire il riequilibrio posturale, l'auto massaggio, lo studio della respirazione e lo sviluppo della concentrazione.

La disciplina è stata introdotta nel 2019 a Padova in zona Portello e in zona Centro, e a Legnaro presso il Campus di Agripolis, coinvolgendo gruppi di circa 30 persone.

Nel 2020 a causa della pandemia i corsi sono stati erogati in modalità telematica.

Tutte le edizioni sono gratuite e svolte al mattino in orario pre-lavoro, in pausa pranzo o in orario serale post-lavoro, e prevedono uno oppure due incontri settimanali.

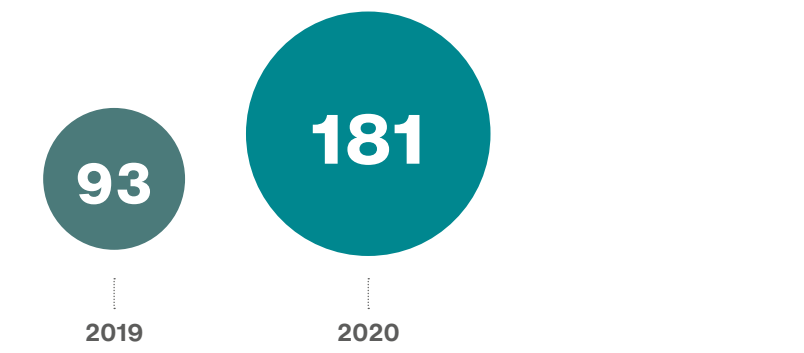
274

Il personale che ha partecipato ai corsi di Qi Gong

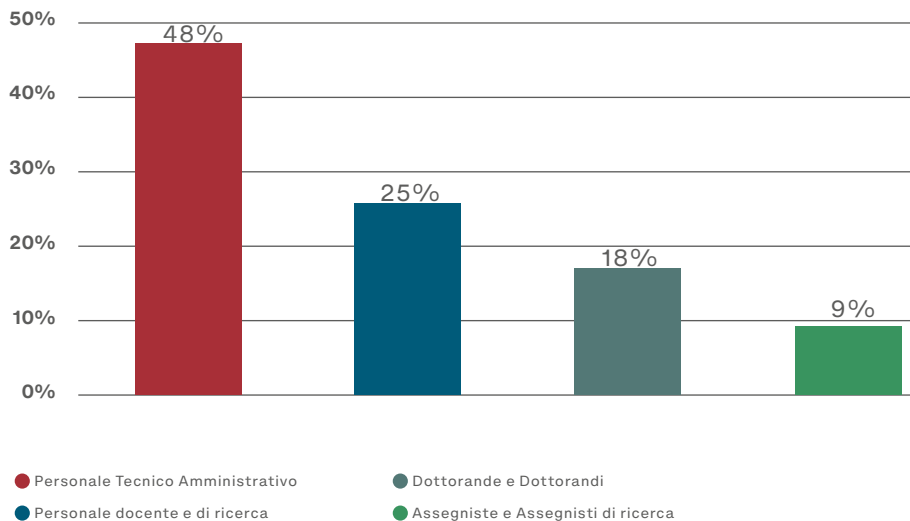
10

Le edizioni realizzate (9 base e 1 avanzata)

Partecipanti ai corsi di Qi Gong e benessere in Ateneo, dal 2019 al 2020



Partecipanti ai corsi di Qi Gong e benessere in Ateneo, per ruolo



Mindfulness e benessere in Ateneo

L'obiettivo dei corsi è ridurre lo stress attraverso la pratica di consapevolezza denominata *Mindfulness*.

Nel 2018 sono stati attivati, in via sperimentale, due corsi: un corso si è tenuto in zona Portello e uno presso la sede dell'Amministrazione Centrale, ciascuno ha coinvolto gruppi di circa 30 persone.

Entrambe le edizioni gratuite si sono svolte in orario serale post-lavoro e hanno previsto un incontro a settimana.

Negli anni successivi non sono state previste ulteriori edizioni del corso poiché valutato, dalle persone che hanno partecipato, troppo impegnativo.

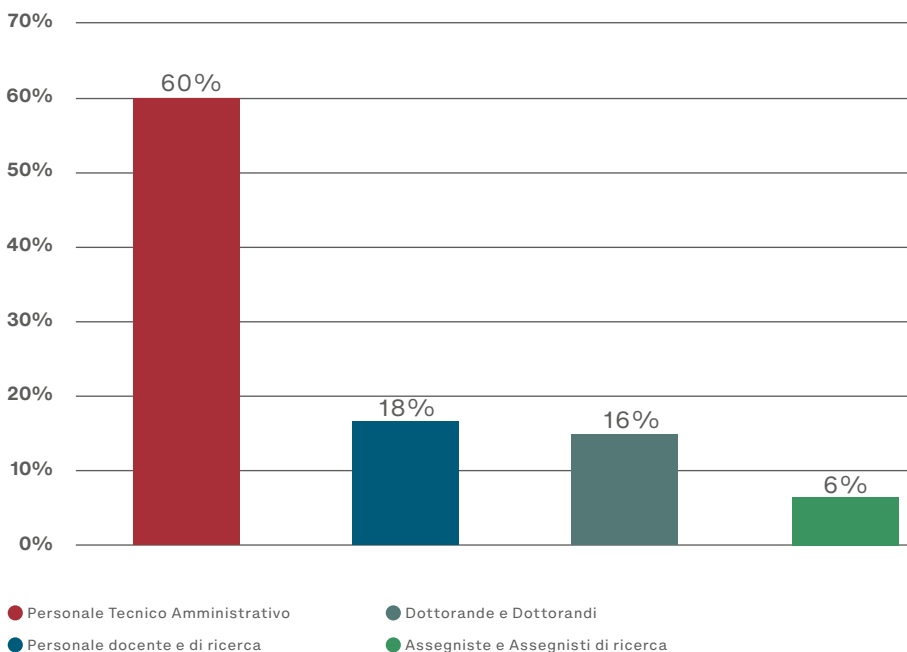
62

Il personale che ha partecipato ai corsi di Mindfulness

2

Le edizioni realizzate

Partecipanti ai corsi di Mindfulness e benessere in Ateneo, per ruolo



Dipartimentiadi

L'iniziativa sportiva è promossa dal 2016 in collaborazione con C.U.S. Padova e con l'A.R.C.S., con l'obiettivo di avvicinare allo sport il personale dell'Ateneo.

I 32 Dipartimenti, più l'Amministrazione Centrale e la Squadra di Governo, si sfidano in diversi sport (Basket, Pallavolo, Calcio, Tennis da tavolo) per stabilire ogni anno quale sia il migliore Dipartimento di Ateneo.

Le competizioni si tengono solitamente in un week end di maggio presso gli impianti sportivi del C.U.S. Padova di Via Corrado.

L'iniziativa è stata sospesa nel 2020 a causa della pandemia.

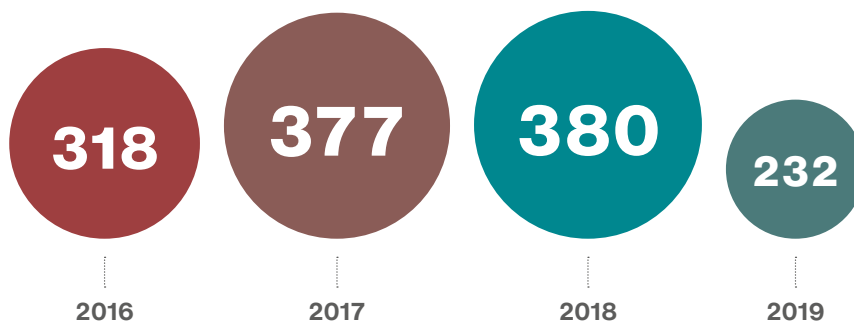
1.307

Partecipanti dal
2016 al 2019

4

Le edizioni
realizzate

Partecipanti alle Dipartimentiadi dal 2016 al 2019



Customer satisfaction

Le iniziative principali, soprattutto i progetti che coinvolgono il personale, vengono monitorate attraverso indagini di *customer satisfaction*, finalizzate al miglioramento continuo delle attività proposte.

I risultati delle indagini evidenziano un elevato grado di soddisfazione delle persone che partecipano.

Soddisfazione e utilità percepita dai partecipanti ai corsi di Yoga e Benessere in Ateneo*

	2017	2018	2019	2020
Soddisfazione complessiva	82%	81%	80%	90%
Utilità dell'attività per il benessere in ambito lavorativo	92%	91%	91%	93%
Utilità dell'attività, svolta in via telematica, per il benessere psico-fisico durante il distanziamento fisico	/	/	/	78%

*Nota: le valutazioni sono descritte in termini percentuali

Soddisfazione e utilità percepita dai partecipanti ai corsi di Tai Chi Chuan e Benessere in Ateneo*

	2017	2018	2019	2020
Soddisfazione complessiva	96%	98%	97%	88%
Utilità dell'attività per il benessere in ambito lavorativo	92%	92%	87%	98%
Utilità dell'attività, svolta in via telematica, per il benessere psico-fisico durante il distanziamento fisico	/	/	/	88%

*Nota: le valutazioni sono descritte in termini percentuali

Soddisfazione e utilità percepita dai partecipanti ai corsi di Qi Gong e Benessere in Ateneo*

	2019	2020
Soddisfazione complessiva	92%	93%
Utilità dell'attività per il benessere in ambito lavorativo	71%	73%
Utilità dell'attività, svolta in via telematica, per il benessere psico-fisico durante il distanziamento fisico	/	72%

*Nota: le valutazioni sono descritte in termini percentuali

Progetto “Valutazione del benessere e della qualità di vita del personale che partecipa a progetti di Benessere e Sport dell’Università di Padova”

In collaborazione con il Dipartimento di Psicologia Generale e il Dipartimento di Scienze Biomediche, dal 2018 è attivo il progetto finalizzato a valutare l’impatto delle iniziative di Benessere e Sport sul benessere psicologico.

I questionari, online e/o cartacei, indagano costrutti psicologici come sintomatologia ansiosa, assertività e abilità sociali, motivazione e piacere associato all’esercizio fisico.

I risultati dello studio pilota condotto nel 2019 hanno mostrato una riduzione pre-post dei sintomi fisiologici dell’ansia, della frequenza delle preoccupazioni generalizzate, invadenti e inquietanti; una maggiore consapevolezza dei vantaggi della cooperazione e di una migliore salute fisica. Inoltre, i risultati hanno mostrato una riduzione dell’ansia di stato dall’inizio alla fine del corso.

I risultati 2020 confermano quelli preliminari. Tuttavia, un mancato aumento della consapevolezza dei vantaggi della cooperazione è da mettere probabilmente in relazione alla fruizione dei corsi online che, seppur efficaci e apprezzati, sono inevitabilmente carenti nella parte relazionale.

529

Il personale coinvolto nel progetto dal 2018 al 2020

University Corporate Wellness Service

Attivo dal 2017, il servizio offre consulenze personalizzate legate al benessere fisico a scopo di prevenzione delle patologie legate alla sedentarietà e di miglioramento della condizione fisica. A questo scopo viene valutata la postura e lo stato di forma fisica della persona e vengono fornite indicazioni per un'attività fisica personalizzata.

Dal 2019 al 2020, a seguito delle prime fasi di valutazione, è stata offerta la possibilità di partecipare a una seduta di educazione posturale per gruppi omogenei di 4 persone, al fine di spiegare gli esercizi e le modalità di esecuzione derivate dalle analisi. A causa dell'emergenza Covid-19, il 2020 ha visto la sospensione del servizio di valutazione nei mesi di marzo-settembre con una riduzione del numero di visite effettuate rispetto allo stesso periodo del 2019. Tuttavia, in questi mesi si è sviluppato e concluso il progetto di digitalizzazione della scheda di esercizi. Grazie a tale progetto, da settembre 2020 il personale può accedere alla propria scheda mediante *Single Sign On* con le proprie credenziali UniPD; può così visualizzare i referti degli esami strumentali svolti per poi accedere alla scheda di esercizi personalizzati, illustrati mediante video dimostrativi realizzati in collaborazione con docenti e studenti del corso di laurea triennale in Scienze Motorie. Il servizio si rivolge al personale docente e di ricerca, dirigente e tecnico-amministrativo dell'Università degli Studi di Padova e, a partire dal 2021, è esteso alle assegniste e assegnisti di ricerca e viene implementato con delle attività di ginnastica posturale e incontri online durante i quali vengono spiegati nel dettaglio gli esiti della valutazione funzionale eseguita.

173

Le persone che
si sono rivolte al
servizio dal 2017

www.unipd.it/university-corporate-wellness

Centri estivi

Si tratta di una iniziativa di supporto, agevolazione economica e conciliazione vita-lavoro per le famiglie del personale, fortemente sostenuta dall'Ateneo e organizzata dal C.U.S. Padova, incentrata sugli sport e le attività per i più piccoli (atletica, rugby, frisbee, orienteering, minivolley, minibasket, laboratori di manualità, ecc.).

Fin dal 2017 l'Ateneo ha proposto l'iniziativa a completa copertura dei mesi estivi, dalla chiusura dell'anno scolastico all'apertura dell'anno scolastico successivo e, dal 2019, ha riservato dei posti esclusivamente per le famiglie del personale UniPD.

Nel 2019, 30 partecipanti hanno usufruito delle agevolazioni economiche sostenute dall'Ateneo e 127 di un ulteriore sconto in qualità di tesserati A.R.C.S.

Nel 2020 il C.U.S. ha realizzato i centri estivi nel periodo post lockdown, con le limitazioni dei DPCM, e il personale UniPD ha beneficiato di una riduzione importante delle tariffe settimanali grazie al contributo dell'Ateneo: 173 partecipanti hanno usufruito dello sconto previsto dall'accordo con l'Ateneo, per un totale di 452 settimane a tariffa agevolata.

L'iniziativa prosegue nel 2021, in considerazione della particolare situazione che si sta vivendo. Anche quest'anno il personale UniPD, oltre ad avere una quota dei posti riservati, beneficia di uno sconto importante sulla tariffa intera C.U.S., poiché la quota restante è corrisposta direttamente dall'Ateneo.

203

Partecipanti che hanno beneficiato di agevolazioni sostenute dall'Ateneo, dal 2019

Iniziative per la comunità accademica e per la cittadinanza

L'Ateneo promuove iniziative ed eventi di Benessere e Sport aperti all'intera comunità accademica, a tutta la cittadinanza e agli *stakeholder*, realizzate attraverso **collaborazioni** con Dipartimenti, Centri, uffici dell'Amministrazione Centrale ed Enti, Istituzioni, Aziende e Associazioni pubbliche e private a livello locale, nazionale e internazionale.

A partire dal 2017, l'Ateneo ha promosso sempre più eventi di sensibilizzazione e informazione in tema di benessere, salute e sport, per il coinvolgimento di un pubblico sempre più vasto.

Nel 2020 gli eventi, erogati perlopiù online, sono stati il doppio degli anni precedenti.

Nel 2021 proseguono le iniziative aperte a tutta la comunità accademica e alla cittadinanza.

Eventi e iniziative pubbliche di Benessere e Sport, dal 2017 al 2020



Iniziative 2017

CONVEGNO “Doppia carriera Studente-Atleta: due mondi che si incontrano”

17 Maggio

Il convegno, tenutosi in Aula Magna di Palazzo Bo, ha rappresentato il punto di partenza di un percorso iniziato il 19 luglio 2016, quando l’Università degli Studi di Padova ha approvato il programma per la doppia carriera studente-atleta. Durante il convegno è stata premiata la vincitrice del “Premio Giovanni Dan 2016”, l’equipaggio della “Sfida Remiera delle Università – 2016” e presentati 23 studentesse-atlete e studenti-atleti dell’Università degli Studi di Padova A.A. 2016/2017. Hanno partecipato ca. 100 persone, tra cui autorità e ospiti d’eccezione del mondo dello sport.

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA

21 Giugno

La giornata si è tenuta nella splendida cornice del Giardino della Biodiversità dell’Orto botanico di Padova ed è stata organizzata in collaborazione con l’Associazione YogaYnsula A.S.D. Hanno partecipato 194 persone.

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA PACE

21 settembre

La giornata si è tenuta nella Sala delle Colonne dell’Orto botanico di Padova, ed è stata organizzata in collaborazione con l’Associazione YogaYnsula A.S.D. Hanno partecipato 92 persone.

KIDS UNIVERSITY

16 - 21 ottobre

La manifestazione è stata organizzata in collaborazione con il C.U.S. Padova con l’obiettivo di far sperimentare due diverse discipline sportive alle bambine e bambini dai 5 ai 10 anni. Parallelamente, i genitori hanno potuto partecipare ad un incontro sull’importanza di una buona alimentazione e sull’esercizio fisico per la salute. Hanno partecipato 139 giovani.

EVENTO CONCLUSIVO EDUCHEF

27 novembre

La giornata conclusiva del progetto EduChef Studenti 2017 si è tenuta presso l'Archivio antico di Palazzo Bo ed ha previsto un ConciOrto finale con la Banda Osiris. Hanno partecipato circa 50 persone.

Iniziative 2018

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA

21 giugno

La giornata si è tenuta nella splendida cornice del Giardino della Biodiversità dell'Orto botanico di Padova, ed è stata organizzata in collaborazione con l'Associazione YogaYnsula A.S.D. Hanno partecipato 242 persone.

GIORNATA APERTA DI TAI CHI CHUAN

12 luglio

La giornata si è tenuta nella splendida cornice del Giardino della Biodiversità dell'Orto botanico di Padova, ed è stata organizzata in collaborazione con l'Associazione Drago di Giada A.S.D. Hanno partecipato 186 persone.

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA PACE

21 settembre

La giornata si è tenuta nella Sala delle Colonne dell'Orto botanico di Padova, ed è stata organizzata in collaborazione con l'Associazione YogaYnsula A.S.D. Hanno partecipato 83 persone.

SERVIZIO TELEVISIVO EDUCHEF

17 dicembre

L'iniziativa ha previsto la realizzazione di un servizio televisivo su RAI3, con un approfondimento sul progetto EduChef, realizzato da Fairtrade Italia.

EVENTO CONCLUSIVO EDUCHEF

18 dicembre

La giornata conclusiva del progetto EduChef Studenti 2018 si è tenuta presso l'Auditorium Orto botanico con un Aperitivo con Delitto finale. Hanno partecipato circa 40 persone.

Iniziative 2019

CONVEGNO “SPORT È SALUTE. ZANARDI MEETS GENERATION Z”

12 marzo

Il convegno si è tenuto presso l'Auditorium dell'Orto botanico ed è stato organizzato in collaborazione con il Dipartimento di Psicologia Generale e ANMIL - Associazione Nazionale fra Lavoratori Mutilati e Invalidi del Lavoro.

Protagonista di una vicenda straordinaria, Alex Zanardi ha testimoniato l'importanza dello sport nel miglioramento della salute dell'individuo e come mezzo per imparare a superare difficoltà e gestire condizioni di stress. Hanno partecipato circa 250 persone.

PADOVA MARATHON

28 aprile

L'iniziativa è stata organizzata in collaborazione con Assindustria Sport Padova su tre percorsi (maratona, mezzamaratona e stracittadine). Hanno aderito più di 500 persone, tra personale e studentesse e studenti dell'Università degli Studi di Padova, delle quali: 8 hanno corso la maratona; 51 la mezza maratona; 450 le Stracittadine.

L'Università ha raccolto circa 10.000 euro di donazioni e sponsorizzazioni tra i quali: tre borse di studio donate dal Consorzio dei Formaggi Parmigiano Reggiano, una da CMP, del gruppo Flli Campagnolo, due da Fondazione Petrarca e il rimanente importo da privati. L'Università di Padova è stata premiata come seconda best fundraiser del Charity Program di Rete del Dono, a sostegno del progetto di charity “Doppia carriera studente-atleta”. L'iniziativa è stata sostenuta da alcune realtà del territorio: CMP, del gruppo Flli Campagnolo, Altromercato, Alì Supermercati, Fonte Margherita.

CONVEGNO “UN PO’ DI SPICCHI PER CRESCERE”

18 maggio

Il convegno si è tenuto presso l’Aula Magna di Palazzo Bo ed è stato organizzato in collaborazione con la Federazione Italiana Pallacanestro (F.I.P.) con l’obiettivo di mettere in luce l’importanza dello sport nella crescita di ragazze e ragazzi. Hanno partecipato circa 200 persone.

FESTA DELLO SPORT

19 giugno

L’evento si è tenuto presso il Cortile nuovo di Palazzo Bo. La festa è stata l’occasione per celebrare un anno di iniziative e risultati nell’ambito delle politiche di promozione dell’attività sportiva e del benessere in Ateneo e per la premiazione delle studentesse e degli studenti del programma “Doppia Carriera studente-atleta”. Hanno partecipato 80 persone ed è stata organizzata in collaborazione con il C.U.S. Padova, il Comando Forze Operative Nord (COMFOP Nord) e la Canottieri Padova A.S.D.

GIORNATA APERTA DI TAI CHI CHUAN

12 luglio

La giornata si è tenuta negli spazi all’aperto del Campus di Agripolis (Legnaro - PD), ed è stata organizzata in collaborazione con l’Associazione Drago di Giada A.S.D. Hanno partecipato 20 persone.

FESTIVAL DELLA CULTURA PARALIMPICA

5-7 novembre

Il festival, organizzato in collaborazione con il Comitato italiano paralimpico (C.I.P.) e con il supporto del Comune di Padova e del Centro Servizio Volontariato di Padova, si è tenuto presso Palazzo del Bo, Palazzo Moroni, la Cittadella dello Studente e il Caffè Pedrocchi. L’obiettivo è stato promuovere e diffondere lo sport come strumento di integrazione, benessere e per il superamento di ogni barriera fisica e culturale, con al centro le parole dei protagonisti del mondo dello sport paralimpico e di tutti coloro che hanno affrontato questo tema, dal punto di vista scientifico, sociale, sportivo e comunicativo. Vi è stata inoltre la collaborazione artistica di Oliviero Toscani e Fabrice: la mostra è stata ospitata nel cortile antico di Palazzo Bo e aperta al pubblico durante i tre giorni dell’evento. Sono intervenuti oltre 40 atlete e atleti paralimpici, fra i quali il campione di paraciclismo Alex Zanardi.

Iniziative 2020

LINEA VERDE LIFE

17 gennaio

La troupe RAI di Linea Verde Life ha girato un servizio dedicato all'impegno dell'Ateneo sui temi della sostenibilità, dedicando anche uno spazio alla presentazione dei corsi di Tai Chi e Yoga. Le riprese sono avvenute all'interno del Polo Umanistico Beato Pellegrino. La puntata è andata in onda l'8 febbraio 2020.

CONVEGNO "FARE IL BENE PER STARE BENE" (PADOVA CAPITALE EUROPEA DEL VOLONTARIATO)

22 febbraio

Il convegno, tenutosi presso l'auditorium dell'Orto botanico, è stato organizzato dal Tavolo Salute, Sport e Benessere - uno dei sette gruppi di lavoro avviati dal C.S.V. per Padova Capitale Europea del Volontariato 2020. Al Convegno hanno partecipato circa 250 persone, tra rappresentanti di associazioni, cooperative sociali, enti del Terzo Settore e istituzioni. Organizzata in collaborazione con il C.S.V. e il Comune di Padova.

CONFERENZA STAMPA PALLAVOLO PADOVA KIOENE

9 settembre

La conferenza stampa si è tenuta presso l'Aula Nieve di Palazzo Bo, in occasione del 50° anniversario della nascita del volley a Padova. In collaborazione con la Pallavolo Padova, è stata presentata la nuova squadra di volley maschile Kioene Pallavolo Padova, che si apprestava ad affrontare il campionato di superlega maschile stagione 2020-2021, dopo lo stop forzato della precedente stagione a causa del Covid-19.

L'evento evidenzia la sinergia e collaborazione stretta negli ultimi anni tra la Pallavolo Padova e l'Ateneo patavino e sfociata l'anno scorso con l'apposizione del logo dell'Università sulle maglie della squadra. All'evento hanno partecipato 66 persone.

OPEN DAY DI YOGA (IN DIRETTA STREAMING)

10 settembre

L'iniziativa è stata realizzata con l'obiettivo di rilanciare un messaggio di benessere, serenità e vicinanza sociale nel periodo post lockdown, in collaborazione con l'Associazione YogaYnsula. L'evento si è realizzato in diretta streaming da uno degli spazi più belli e suggestivi del nostro Ateneo: il Polo Beato Pellegrino. Hanno partecipato circa 119 persone.

PADOVA MARATHON – STRACITTADINE VIRTUAL EDITION

20 settembre

L'iniziativa è stata organizzata in collaborazione con Assindustria Sport Padova, in sostituzione dei tradizionali percorsi stracittadini della Padova Marathon. Quattro i percorsi (5 – 10 – 15 – 20 km) per correre in libertà da qualunque luogo, dalle 00.01 alle 23.59. Hanno partecipato circa 100 persone tra il personale, studentesse e studenti UniPD e loro amici e familiari, comprese le squadre di volley maschile e femminile del nostro Ateneo. La Squadra di Governo ha corso una staffetta di 5 km che ha toccato alcuni dei luoghi più significativi del nostro Ateneo (Palazzo Bo e Piazza Capitaniato). L'Università ha raccolto più di 350 donazioni e sponsorizzazioni (DF Audit, Cortellazzo e Soatto e Altromercato), per un totale di circa 6.000 euro a sostegno del progetto di charity "Sostieni la pallavolo paralimpica per un'università inclusiva", finalizzato alla costituzione della squadra universitaria di sitting volley targata Unipd, cioè la pallavolo da seduti, una delle discipline sportive più inclusive e riabilitative.

CONSEGNA TARGA SQUADRA FEMMINILE VOLLEY DOPPIA CARRIERA

25 settembre

L'evento di consegna della targa donata dal Presidente del C.U.S.Venezia al Rettore dell'Università di Padova, si è tenuto presso il Cortile Antico di Palazzo Bo, in occasione della vittoria, da parte della squadra di volley femminile doppia-carriera targata C.U.S. Padova Unipd Bluvolley, della 45esima edizione del Torneo San Giacomo dell'Orio "Memorial Francesca Bardelle". Hanno partecipato circa 20 persone.

Reti

L'Ateneo si impegna a promuovere azioni di networking a livello nazionale e internazionale, aderendo e partecipando attivamente alle iniziative di rete anche in tema di Benessere e Sport. Riconosce l'importanza della condivisione e dello scambio per massimizzare il proprio impatto nel raggiungimento dell'obiettivo 3 - Salute e benessere - dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite.

EAS - European Athlete Student per la doppia carriera studente-atleta

La rete EAS - European Athlete Student network è una rete di respiro europeo attiva dal 2004, che connette istituzioni impegnate nel creare e fornire opportunità di conciliazione tra la carriera sportiva agonistica e il conseguimento di un titolo superiore di studio. La rete favorisce e organizza uno scambio costante tra istituzioni ed esperte ed esperti che, in ambito europeo, lavorano nel campo della doppia carriera, creando anche opportunità di formazione e di aggiornamento.

Nel 2017, l'Ateneo ha organizzato un convegno dal titolo: "Doppia carriera studente-atleta: due mondi si incontrano", che ha visto la partecipazione, fra gli altri, del presidente del Coni Veneto e della presidente dello European Athlete as Student Network.

www.dualcareer.eu

45

Università
europee aderenti
alla rete EAS

UNISPORT-IT - Rete del sistema sportivo universitario nazionale

La rete UNISPORT-IT - Rete del sistema sportivo universitario nazionale, nasce con l'obiettivo di valorizzare le potenzialità dello sport universitario come strumento efficace e trasversale di formazione, ricerca, innovazione e di miglioramento del benessere e dell'esperienza universitaria in generale.

La rete favorisce iniziative concrete per condividere e promuovere buone pratiche relative allo sport universitario, armonizzare principi e criteri per la gestione di iniziative e progetti di interesse nazionale, concorrere a creare valore attraverso lo sport universitario e creare una community capace di sviluppare/disseminare/trasferire/adattare best-practice nazionali e internazionali.

Tavolo salute, sport e benessere (Padova Capitale Europea del Volontariato 2020)

L'Ateneo partecipa a Padova Capitale Europea del Volontariato 2020 con il Protocollo d'intesa sottoscritto con il Comune di Padova e il Centro Servizio Volontariato provinciale di Padova (C.S.V.).

L'Ateneo mette a disposizione le proprie competenze, conoscenze e risorse e garantisce la presenza di propri rappresentanti ai 7 tavoli tematici di lavoro, tra cui il tavolo Salute, sport e benessere (circa 60 realtà associative territoriali).

Nel 2020, l'Ateneo ha ospitato il convegno dal titolo: "Fare il bene per stare bene".

www.padovaevcapital.it/tavoli-di-lavoro

46

Università
aderenti alla rete
UNISPORT-IT

Gruppo di lavoro Cibo della RUS

La RUS è una rete promossa dalla CRUI (Conferenza dei Rettori delle Università Italiane) attiva dal 2015, con l'obiettivo di promuovere la cooperazione tra gli atenei italiani nella realizzazione di azioni di sviluppo sostenibile, condividendo indicazioni operative e buone pratiche, sia all'interno che all'esterno degli atenei, e mettendo in comune competenze ed esperienze.

La RUS opera attraverso 7 Gruppi di Lavoro (GdL - Cambiamenti climatici, Cibo, Educazione, Energia, Inclusione e Giustizia Sociale, Mobilità sostenibile e Rifiuti) su temi considerati trasversali e prioritari al fine di raggiungere con il maggior coinvolgimento possibile gli obiettivi istituzionali.

Il GdL Cibo si occupa di come viene consumato il cibo all'interno degli atenei, da parte degli studenti e del personale, al fine di rendere le università un modello di consumo alimentare sostenibile per il territorio. Le tematiche del GdL riguardano l'approvvigionamento, la distribuzione, gli spazi di consumo del cibo e la gestione dei rifiuti connessi, nonché l'educazione e la sostenibilità alimentare, e i rapporti con altri soggetti del territorio. Il GdL mira a produrre conoscenza del fenomeno alimentare universitario, raccogliendo e divulgando dati e promuovendo lo scambio di esperienze e buone pratiche.

Il GdL Cibo è stato avviato nel dicembre 2018 e raccoglie oggi 58 Atenei.

reterus.it/cibo/

PCU COMMITTEE Network

La rete PCU è la piattaforma universitaria orientata allo sport del Panathlon International che organizza e sostiene eventi sportivi universitari con particolare attenzione al *fair play* e all'etica nello sport studentesco. Il Comitato PCU riunisce tutti i Club Universitari del Panathlon, supervisiona le loro iniziative sportive e culturali, organizza i PCU Games, i Concorsi PCU Drawing e Photo e sostiene - co-organizza - il PIUTT Tennis, il PCU Bridge Trophy e la PCU Chess Cup. Fanno parte della rete 192 Università mondiali appartenenti a 67 Paesi.

coordinamento scientifico

Antonio Paoli

Delegato a progetto per sport e benessere

coordinamento operativo

Gioia Grigolin

Dirigente Area Comunicazione e Marketing

a cura di

Alessandra Armenti, Rosa Nardelli

Ufficio Public engagement - Area Comunicazione e Marketing

supporto operativo per la redazione

Federica Beniero, Donatella D'Angelo, Sabrina Steccanella, Elisabetta Tartaglia

Ufficio Public engagement - Area Comunicazione e Marketing

Progetto grafico

Ufficio Comunicazione - Area Comunicazione e Marketing

Maggio 2021

© Università degli Studi di Padova
via VIII febbraio 2 Padova

benessere.sport@unipd.it
www.unipd.it



www.unipd.it