

MARZO AMBIENTAL 2021

CAMPUS, CASA, CIDADE
LABORATORIOS DO CAMBIO

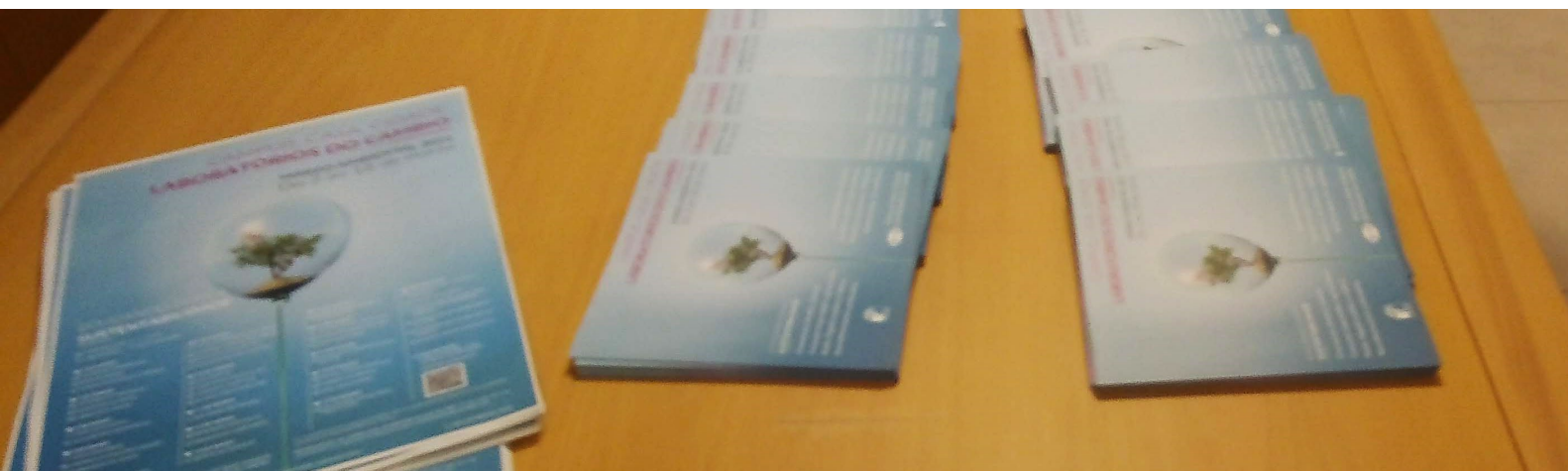
Educando para a
SUSTENTABILIDADE



MEMORIA DE ACTIVIDADES ANO 2021

ÍNDICE

	(páx.)
1. Proxecto Educando para a Sustentabilidade	(2)
2. Marzo Ambiental 2021	(2)
3. Programa	(3)
4. Fichas das actividades	(5)
a. Ciclo de Conferencias, mesas redondas	(6)
b. Obradoiros de sustentabilidade	(21)
c. Manchando as mans	(28)
d. Exposicións	(32)
5. Participación e avaliación	(39)
a. Horas de dedicación e participantes	(39)
b. Avaliación. Enquisa de valoración	(40)



1. Proxecto Educando para a Sustentabilidade

'Educando para a sustentabilidade' é un proxecto que desenvolve a Oficina de Medio Ambiente da UDC co obxectivo de achegar a toda a comunidade universitaria a formación e a participación en materia de sustentabilidade ambiental e social.

Neste ano 2021 e coma parte deste proxecto levouse a cabo por cuarto ano consecutivo o programa '**Campus, Casa, Cidade: Laboratorios do cambio**', unha iniciativa coa que se pretende desenvolver as capacidades que permiten actuar nas cuestións ambientais prioritarias na actualidade. Combinou actividades individuais e en grupo facendo uso da vivenda, o campus e a cidade como lugares de estudo e de experimentación.

Para a promoción dos obxectivos de sustentabilidade do programa '**Campus, Casa, Cidade: Laboratorios do cambio**' realizouse, un ano máis, o ciclo específico '**Marzo Ambiental 2021**'.

2. Marzo Ambiental 2021

O ciclo específico '**Marzo Ambiental 2021**' basease na promoción dos obxectivos de sustentabilidade do programa '**Campus, Casa, Cidade: Laboratorios do cambio**'. A súa cuarta edición tivo lugar entre os días **2 e 18 de marzo de 2021** e estivo composta por varias liñas de acción: conferencias, palestras, mesas redondas, exposicións, obradoiros, sesións teórico-prácticas, visitas técnicas e voluntariado ambiental. Marcado pola actual emerxencia sanitaria, púidose seguir tanto de xeito telemático coma presencial.

As cuestións prioritarias que se trataron tiveron que ver con diferentes liñas de sustentabilidade caracterizadas pola pandemia de Covid-19:

Eficiencia enerxética | Plásticos e Covid | Exercicio e saúde
Voluntariado ambiental | Contaminación acústica | Eco-deseño
Natureza e toponimia | Re-zero menstruación | Mobilidade e Covid
Consumo responsable e ecolóxico | Compostaxe e residuos
Pegada ecolóxica e hídrica | Eco-auditorías | Cambio climático |
Biodiversidade | ...e máis

En total 20 actividades formativas como conferencias, mesas de debate e palestras, 7 obradoiros de sustentabilidade, 5 saídas de campo ou visitas técnicas, co nome de "Manchando as mans", e 7 exposicións temáticas localizadas en diferentes centros da UDC para a visita libre. Todas estas cuestións ambientais leváronse a cabo seguindo a cronoloxía que e mostra no calendario:

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
1 ●	2 ●●●●	3 ●●●●	4 ●●●	5 ●●●*●	6 ●●
8 ●	9 ●●●●●	10 ●●●●●	11 ●●	12 ●●●	13 ●●
15 ●●	16 ●●●●	17 ●●	18 ●●●●	19	20

● Conferencias, palestras e mesas redondas

● Obradoiros

● Manchando as mans

● Exposicións

●* A visita técnica a EDAR Bens tivo que cancelarse por restricións Covid-19

3. Programa

a. Ciclo de conferencias, mesas redondas e palestras

Foron dezasete (tres en dúas convocatorias) as conferencias, mesas redondas e palestras que se levaron a cabo tanto de xeito presencial coma telématico para facilitar o acceso por mor da pandemia de Covid-19.

Este extenso programa baseouse en temas ambientais de actualidade, moitos deles marcados pola actual crise sanitaria, nos que participaron persoas expertas de diferentes materias. Tratáronse aspectos coma a eficiencia enerxética, a relación entre natureza e toponimia, os materiais plásticos, o exercicio e a saúde, a crise climática, a mobilidade sustentábel e o consumo responsábel.

Os contidos e as persoas relatoras foron as seguintes:

⇒ Martes, 2 de marzo de 2021:

- **Apertura do Marzo Ambiental 2021.** Domingo Calvo, Vicerreitor de Economía e Planificación Estratéxica; Amparo Casares, Vicerreitora de Infraestruturas e Sustentabilidade; Manuel Soto, Director da OMA-UDC.
- Conferencia '**Avances na eficiencia enerxética da UDC. Subvencións INEGA-Fondos FEDER**'. Antonio Raya de Blas, Adxunto de Infraestruturas UDC; Jesús Giz, Técnico Superior de Mantementos da UDC.
- Palestra '**Mercado eléctrico e interpretación da factura da luz**', Xosé M. Golpe, Especialista en Enerxías Renovábeis FAEPAC.

⇒ Mércores, 3 de marzo de 2021:

- Palestra '**O valor da toponimia tradicional: entre o esquecemento e a restauración**', Área de Filoloxías Galega e Portuguesa, UDC.
- Palestra '**O rexurdir dos plásticos durante a Covid-19: Heroes ou viláns?**' (EUDI) Ana Ares, UDC.
- Mesa redonda '**O exercicio para a promoción da saúde e prevención das enfermidades nas diferentes etapas da vida**', Manuel Fraiz (CHU Pontevedra), Beatriz Rodríguez (UDC), Adoración Gil (Hospital Gran Canaria), Raquel Barral (RIBS Padre Rubinos). Moderada por Alicia Martínez, UDC.

⇒ Venres, 5 de marzo de 2021:

- Palestra '**Camiño a extinción**' (Campus Elviña), Eme Bañón e Sergio Artime, Integrantes do movemento Extinction Rebellion XR.
- Mesa redonda '**Mobilidade sustentábel en tempos Covid**', Alberto Prieto (Plataforma en Defensa Do Tren), Álex Voces (Asociación Mobi-Liza), Benito Pérez (Grupo FerroTrans UDC). Moderada por María Jesús Rodríguez, Plataforma en Defensa Do Tren.

⇒ Martes, 9 de marzo de 2021:

- Palestra '**Actuacións para o uso eficiente da Enerxía na UDC**', Jesús Giz, UDC. (*Adiada sen data*)
- Palestra '**Camiño a extinción**' (Campus Ferrol). Eme Bañón e Sergio Artime, Integrantes do movemento Extinction Rebellion XR.

⇒ Mércores, 10 de marzo de 2021:

- Palestra '**A credibilidade e a sustentabilidade como ferramenta de diferenciación**', Jessica Rey, Casa Grande de Xanceda.
- Palestra '**Os topónimos actuais e tradicionais no campus da UDC**', Área de Filoloxías Galega e Portuguesa, UDC.
- Palestra '**Verdades e falsos mitos sobre os materiais plásticos**' (EUDI), María José Abad, UDC.

- Conferencia '**A sanguenta verdade dos produtos menstruais dun só uso**', Alba Cabrera, Re-Zero Catalunya.

⇒ **Venres, 12 de marzo de 2021:**

- Palestra '**O rexurdir dos plásticos durante a Covid-19: Heroes ou viláns?**' (U. Sénior), Ana Ares, UDC.

⇒ **Luns, 15 de marzo de 2021:**

- Mesa redonda '**Consumo responsábel e ecolóxico: futuro e resistencia en tempos de pandemia**', con entidades da comarca da Coruña. Moderada por Simón Rodríguez, UDC.

⇒ **Martes, 16 de marzo de 2021:**

- Palestra '**Actuacións para o uso eficiente da Auga e Residuos na UDC**', Verónica Torrijos, OMA-UDC.

⇒ **Mércores, 17 de marzo de 2021:**

- Palestra '**Uso eficiente da enerxía e a auga na UDC**', Jesús Giz e Verónica Torrijos, UDC.

⇒ **Xoves, 18 de marzo de 2021:**

- Palestra '**Verdades e falsos mitos sobre os materiais plásticos**'(U. Sénior), María José Abad, UDC.
- Conferencia '**Metáforas do cambio climático: Como dar sentido a un risco global e difuso**', Josep Espluga, Ciencias Políticas e Socioloxía, U. Autónoma de Barcelona.
- Conferencia '**Aportacións da Terapia Ocupacional ao enfoque multisectorial da OMS One Health**', Nuria Máximo, Cat. Invest. Animais e Sociedade, U. Rey Juan Carlos.

b. Obradoiros de sustentabilidade

Desenvolvéronse sete obradoiros de formación teórica e práctica cos seguintes contidos e persoas responsábeis:

⇒ **Martes, 2 de marzo de 2021:**

- Obradoiro '**Pegada ecolóxica e Hídrica**', Pedro Vega, UDC.

⇒ **Xoves, 4 de marzo de 2021:**

- Obradoiro '**Plantación de especies aromáticas para saquiños sensoriais**', Adriana Ávila, UDC.

⇒ **Martes, 9 de marzo de 2021:**

- Obradoiro '**TICs e xeorrefenciación participativa**', Alberto Varela, UDC.
- Obradoiro '**Mapeado de contaminación acústica: Noise capture party**', Verónica Torrijos, OMA-UDC.

⇒ **Xoves, 11 de marzo de 2021:**

- Obradoiro '**Refuxios de fauna: construción de caixas niño para aves e morcegos**', Grupo Naturalista Hábitat.

⇒ **Martes, 16 de marzo de 2021:**

- Obradoiro '**Compostaxe e residuos**', María Amigo, Asociación Ecoloxista ADEGA.
- Obradoiro '**Eco-auditorías no fogar e nos centros de ensino: auga e enerxía**', Manuel Soto, UDC.

c. Manchando as mans

A parte máis práctica do Marzo Ambiental formárono as actividades de voluntariado ambiental, saídas de campo e visitas técnicas. Cinco accións que se detallan como segue:

⇒ **Xoves, 4 de marzo de 2021:**

- Visita ao **Parque Eólico Experimental Sotavento**.

⇒ **Venres, 5 de marzo de 2021:**

- Visita técnica á depuradora de augas residuais **EDAR Bens** (*Cancelada por Covid-19*)

⇒ **Sábado, 6 de marzo de 2021:**

- Voluntariado ambiental: **Limpeza da praia de Bens**. OMA-UDC e Asoc. Mar de Fábula.

⇒ **Venres, 12 de marzo de 2021:**

- Exercício e natureza: **Andaina Marcha Nórdica**. María Vilanova, especialista en Marcha Nórdica.

⇒ **Sábado, 13 de marzo de 2021:**

- Experiencia '**Baño de bosque**', S. Coop. Galega Amarelas.

d. Exposicións

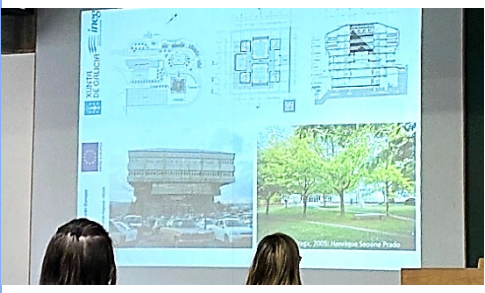
Entre o 1 e 18 de marzo localizáronse sete exposicións de diversas temáticas ambientais nas Escolas e Facultades da UDC, para a súa visita libre:

- **O lixo na UDC-Modelo Nostián** (Edita OMA-UDC, Concello da Coruña). Facultade de Socioloxía, Elviña.
- **A pegada ecolóxica Mundo Galiza UDC** (Edita OMA-UDC, SGEA). ETSE Camiños, Canais e Portos, Elviña.
- **Unha invasión silenciosa: A biodiversidade baixo ameaza** (Edita ADEGA, CMATI) ETS Arquitectura, A Zapateira.
- **Aproximación á mobilidade universitaria na Coruña** (Edita OMA-UDC, Mobi-Liza) Facultade de Filoloxía, A Zapateira.
- **Patrimonio marítimo de Galicia** (Edita CEIDA). ETS Náutica e Máquinas, Riazor.
- **Emerxencia Climática** (Edita CEIDA). Facultade de Dereito, Elviña.
- **Bioarte desde o Green Campus FCS** (Edita Green Campus FCS, recolle as imaxes premiadas no concurso de fotografía ambiental do centro). Facultade de Ciencias da Saúde, Oza.

4. Fichas das actividades

Nas seguintes páxinas móstranse nun formato simplificado en ficha de consulta, os detalles das actividades do Marzo Ambiental, co seguinte código de cores:

	Ciclo de Conferencias, mesas redondas e debates
	Comunicacións eficiencia enerxética INEGA-FEDER
	Obradoiros de sustentabilidade
	Manchando as mans
	Exposicións

CONFERENCIAS Marzo Ambiental 2021	Apertura Marzo Ambiental 2021. Avances na eficiencia enerxética da UDC. Subvencións INEGA-Fondos FEDER
Comunicacións eficiencia enerxética INEGA-FEDER	
	
Apertura: Domingo Calvo, Vicerreitor de Economía e Planificación estratéxica. Amparo Casares, Vicerreitora de Infraestruturas e Sustentabilidade. Manuel Soto, Director da Oficina de Medio Ambiente UDC.	
Persoas relatoras: Antonio Raya de Blás, Adxunto de Infraestruturas UDC. Jesús Giz, Técnico Superior de Mantementos da UDC.	
Data e lugar: 02/03/2021. Salón de actos ETSAC (Campus da Zapateira).	
Resumo: O Vicerreitor D. Calvo foi o encargado de abrir o ciclo do Marzo Ambiental 2021, que vai pola cuarta convocatoria e conta cun histórico de participación moi favorable, animando a todas as persoas asistentes á formación en sustentabilidade, liña estratéxica da UDC. O Director da OMA continuou a presentación do programa repleto de actividades, comentando a recente cancelación da visita a Edar Bens por motivos Covid-19, o cal fai prever que ampliar a modalidade telemática da convocatoria 2021 pode ser acertada, ademais de facilitar o acceso para todas e todos. En terceiro lugar, a Vicerreitora A.Carsares valorou a posición da UDC no 5º e 65º postos, España e Mundo respectivamente, no Ranking mundial para universidades <i>Green Metric</i>, no que un eixos de valoración é precisamente a mellora na sustentabilidade das infraestruturas.	
	As comunicacións do Adxunto de Infraestruturas e do TS Mantementos, expuxeron en detalle o Plan de eficiencia que está desenvolvendo a UDC grazas á concesión das axudas INEGA-FEDER, inclúe importantes actuacións de optimización e mellora enerxética en seis edificios: Reitoría, Normal, Escola Politécnica Superior, Fac. de Humanidades, ETS de Arquitectura, e Pavillón de Deportes.
	Estas obras permitirán obter unha porcentaxe de aforro de enerxía primaria non renovable mínima do 25%, chegando ao 48% nalgún centro, e evitárase a emisión de 706 toneladas CO₂ ao ano. Ao remate da quenda expositiva, o público mostrou interese nas accións desvoltas, xurdiu debate arredor das enerxías renovables, das posibilidades de mellora enerxética de cara ao futuro, ou da implantación de tecnoloxías intelixentes para o control e limitación de consumos.
Asistiron 20 persoas, que responderon ao límite de prazas para a actividade presencial.	

CONFERENCIAS
Marzo Ambiental 2021

Comunicacións eficiencia enerxética INEGA-FEDER

Uso eficiente da enerxía e a auga na UDC





Jesús Giz, Técnico Superior de mantementos, Servizo de Arquitectura e Urbanismo UDC.
Verónica Torrijos, técnica da Oficina de Medio Ambiente da UDC.

Presenta **Alsira Salgado**, coordinadora Green Campus Riazor.

Data e lugar: 17/03/2021, vía Teams.

Resumo: A primeira parte da palestra estivo destinada á exposición dos avances na eficiencia enerxética na UDC, a cargo de Jesús Giz, que explicou os importantes investimentos con achega de fondos INEGA para acometer as melloras, que sitúan á UDC nunha situación avanzada no eido enerxético. Ademais analizáronse as posibilidades para continuar o traballo nun futuro próximo.

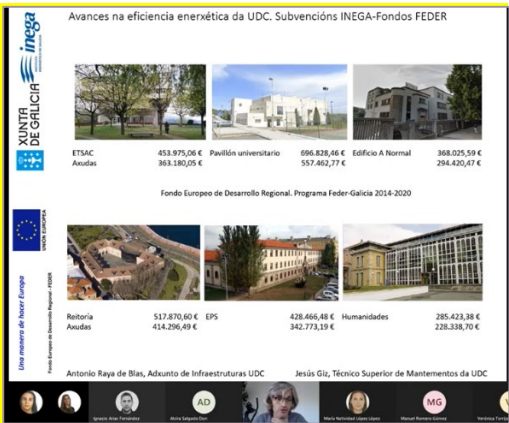
A segunda parte da palestra referiu ao aforro e uso eficiente da auga. As accións que desenvolve a OMA céntranse na sinalización, formación e divulgación para o uso responsable da auga, e na implantación de accións que combinan posibilidades económicas e ambientais.

Neste punto toma importancia a implicación dos comités ambientais dos Centros Green Campus, que funcionan de modo autónomo para desenvolver as accións de sustentabilidade internamente, tamén co seguimento e control das melloras implantadas.

A palestra quedou dispoñíbel para visualización:

<https://www.youtube.com/watch?v=rxZ4YjCnNLY&t=1615s>

Desenvolveuse vía Teams, con 11 asistentes en directo e 12 máis visualizaron a gravación (xuño 2021), chegando a **22 persoas**.



CAMPUS CASA, CIDADE LABORATORIOS DO CAMBIO

Os datos de consumo de auga na universidade nos últimos 10 anos mostran unha caída anual do 1,69%; continuando polo tanto a ser un dato de consumo amplo na actualidade.

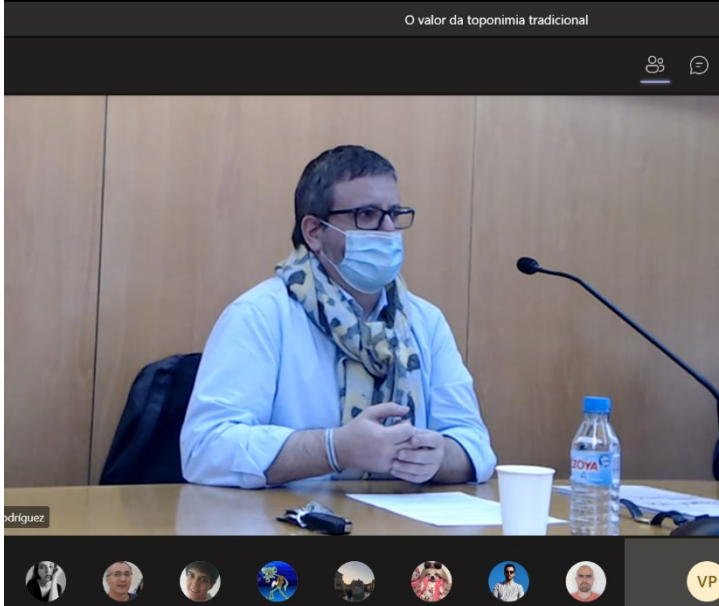
Consumo de auga (m³) na UDC no período 2005-16

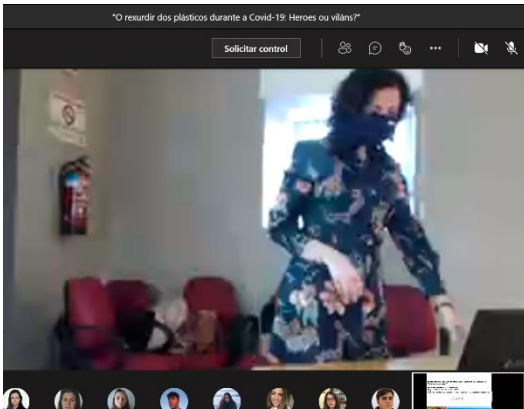
Ano	Consumo (m³)
2005	100000
2006	95000
2007	90000
2008	85000
2009	80000
2010	75000
2011	70000
2012	65000
2013	60000
2014	55000
2015	50000
2016	45000

$y = 95895e^{-0,124x}$
 $r = -0,7718$

É por iso que se promoven accións para reducir o consumo e mellorar a eficiencia do uso da auga

CONFERENCIAS Marzo Ambiental 2021	Mercado eléctrico e interpretación da factura da luz
	
Xosé M. Golpe, Experto en enerxías renovábeis da Fundación Axencia Enerxética Provincial da Coruña (FAEPAC) Data e lugar: 02/03/2021. Universidade Sénior (Ed. Normal, Riazor)	
Resumo: O mercado da luz é un dereito instrumental para o exercicio doutros dereitos fundamentais (alimentación, saúde, educación, vivenda). En ocasións, a factura da luz presenta sobre custos ocasionados polo descoñecemento da poboación respecto aos servizos contratados. Na palestra explicouse con exemplos prácticos o funcionamento do mercado eléctrico nacional e formuláronse os pros e contras das dúas tarifas existentes: a de Mercado Libre e a de Prezo Voluntario para o pequeno consumidor. Entre as cuestións que xurdiron na rolda de participación do público, falou-se dos cambios a producirse na factura da luz a partires do 1 de xuño de 2021, esperados polos novos consumidores de vehículos eléctricos e certas PYMES, e criticado por outros sectores, xa que suporá un incremento económico para os pequenos consumidores. A asistencia foi de 14 persoas, a maior parte delas matriculadas na Universidade Sénior da UDC.	

CONFERENCIAS Marzo Ambiental 2021	1) O valor da toponimia tradicional: entre o esquecemento e a restauración 2) Os topónimos actuais e tradicionais no campus da UDC
	
Xosé Manuel Sánchez Rei, Grupo de Investigación Lingüística e Literaria Galega, UDC Datas e lugar: 03/03/2021, 10/03/2021. Facultade de Filoloxía (A Zapateira), Teams.	
Resumo: A Área de Filoloxía Galega e Portuguesa da UDC contribuíu ao Marzo Ambiental 2021 con dúas interesantes palestras arredor da toponimia de Galiza e a súa relación coa natureza. Na primeira xornada mostrouse a utilidade de estudar a toponimia para entender o territorio. Nomeáronse exemplos de perda de topónimos co tempo ("Lamachá" en Elviña), de perda do seseo da área ("osa", "persebeiras", "orsán"), e da importancia do térreo e a auga para as persoas, a paisaxe, as tarefas, o traballo. Como exemplos de hidrónimos aparece Sar (corrente de auga), Regueiro, As Lamelas (lama pequena)... Completouse a palestra coa orixe de varios lugares, como o de Feáns, que ven do latín Finales, que deriva de fenu, que é o heno ou herba seca cortada para alimentar ao gando. O topónimo Oleiros procede do lugar onde había habitantes que se dedicaban á fabricación de olas. Na segunda palestra afondouse en exemplos de topónimos relacionados con recursos naturais, como evidencias de elementos presentes no pasado sinaláronse a Rúa das Carballeiras, o Camiño dos Sarmelos (píntegas), "As mariñas douradas" (fai referencia á grande produtividade agrícola de onde hoxe se sitúa o campus de Elviña), entre outros. A xornada terminou co resumo de ameazas para a conservación dos topónimos, entre elas a perda da actividade que lle deu o nome, a deturpación por descoñecemento do significado, p.ex. hoxe Av. Finisterre antes era "As Agrads" e "O Regueiro", a falta de rexistro, se non fican na escrita pérdense moitos destes topónimos. Ambas as dúas palestras organizáronse simultaneamente no modo presencial, a onde acudiron unha ducia de persoas en cada convocatoria, e telemática a través da plataforma Teams, vía pola que se sumaron 13 persoas, sendo un total de 37 asistentes.	

CONFERENCIAS Marzo Ambiental 2021	O Rexurdir dos Plásticos Durante a COVID-19: Heroes ou Viláns?
	
Ana Ares, Grupo de investigación Polímeros, UDC. Datas e lugar: 03/03/2021; 12/03/2021. EUDI, U. Sénior, Campus de Esteiro, Ferrol.	
Resumo: Falouse dun tema de actualidade, xa que a sociedade utiliza constantemente este material. Tratáronse cuestións de vital importancia como a necesidade de redución do seu uso e, no caso de usalos, facelo correctamente. A mala xestión supón grandes problemas ambientais. A palestra iniciouse coa introdución teórica aos conceptos de polímeros, plásticos e diversidade de materiais sintéticos, e continuou cunha comparativa do seu uso antes e despois da Covid-19. A prof. Ares concluíu que a percepción destes materiais se viu favorecida pola pandemia, xa que achegaron utilidades no eido da asepsia cotiá. Ademais nomeou as múltiples aplicacións de plásticos en industria e utensilios que non implican un só uso. Porén, recordou os factores negativos que prevalecían pre-Covid, como o impacto contaminante na súa fabricación, a complicada xestión sen reciclaxe, a influencia na perda de biodiversidade, o paso á cadea trófica dos microplásticos. Foron dúas convocatorias desta palestra, na Escola universitaria de Deseño Industrial, e logo dirixida especialmente ao alumnado da Universidade Sénior. Combinouse o modo presencial coa retransmisión en directo vía Teams, alcanzando un total de 81 persoas asistentes.	

CONFERENCIAS Marzo Ambiental 2021

Mesa redonda: O exercicio para a promoción da saúde e prevención da enfermidade nas diferentes etapas da vida

FACTORES ASOCIADOS

- Edad
- Género
- Peso
- Grado de actividad física
- Fuerza muscular
- Mobiliario escolar y manera de sentarse
- El uso de mochila
- Factores psicosociales como el estrés y la depresión.

EDAD (AÑOS)	NÍÑAS	NÍÑOS
< 10	10%	10%
10-12	42%	42%
13-14	70%	50%

Manuel Fraiz Barbeito (Invitado)

Participants list (right): Elena Simón Nieto, Adela Couto Gerpe, Adoración del Niño Jesús Gil..., Aini Rodríguez Domenech, Alejandro Guimaraens Raso, Alicia Martínez Rodríguez, Ana Lista Paz, Andrea Nerea Mella Castelo, Ángela Otero Méndez, Antonio José Souto Gestal, Beatriz Rodríguez Romero.

Manuel Fraiz (CHU Pontevedra), **Beatriz Rodríguez** (UDC), **Adoración Gil** (Hospital Gran Canaria), **Raquel Barral** (RIBS Padre Rubinos).

Mesa moderada por **Alicia Martínez**, UDC.

Data e lugar: 03/03/2021, vía Teams.

Mesa redonda: O exercicio para a promoción da saúde e prevención da enfermidade nas diferentes etapas da vida

- Data: Mércores 3 (18:00 - 20:30)
- Vía Teams
- Participantes: Manuel Fraiz (Fisioterapia, CHU Pontevedra), Beatriz Rodríguez (Fisioterapia, Prof. Facultade de Fisioterapia UDC), Adoración Gil (Fisioterapia, Hsp. Gran Canaria), Raquel Barral (Fisioterapia, RIBS Padre Rubinos), Moderadora Alicia Martínez (Fisioterapia, Prof. Facultade de Fisioterapia UDC).

NOTA O ENCADENADA

- Inscripción aberta: <https://bit.ly/3G20800>
- Recrutamento de cadentes para estudantes de grado de UDC. Se por cada 50 de participantes, consideramos entre cadentes dos primeiros de cada programa de licenciatura de UDC.
- Contacto: marzo@udc.es / 915.32.00.00

Oficina de Medio Ambiente, UNIVERSIDADE DA CORUÑA, Facultade de Fisioterapia

Resumo: As palestras ofrecidas enfocáronse na importancia do exercicio e os beneficios do mesmo ao longo da vida: dende a nenez ata a idade anciá, pasando polas embarazadas.

O Dr. Fraiz falou da prevención da dor de costas en escolares, a Dra. Rodríguez continuou con persoas adultas e o ámbito laboral, coa prevención da dor do músculo esquelético. En terceiro lugar dirixíndose a mulleres xestantes e posparto, a Dra. Gil expuxo os beneficios do exercicio nesta etapa da vida, e para achegarse á idade anciá, a Dra. Barral falou da prevención de caídas e fraxilidade nas persoas maiores.

Fíxose así unha análise de todas as nosas etapas vitais, e concluíuse que o exercicio inflúe directamente nunha mellora da calidade de vida en todas elas. Por outra parte, tamén se evidencian os riscos de non facer exercicio de forma regular.

A mesa redonda contou cun total de **48 persoas asistentes**.

CONFERENCIAS
Marzo Ambiental 2021

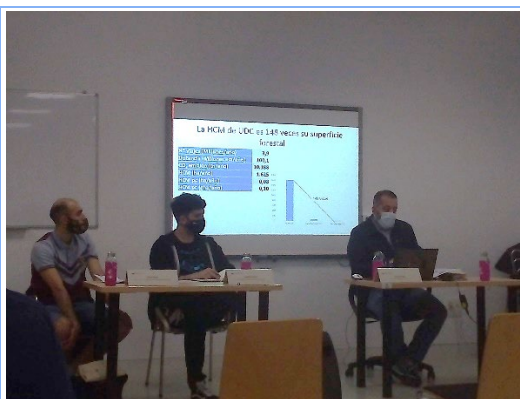
**Mesa redonda: Mobilidade sustentábel
en tempos Covid**



Benito Pérez, Grupo de investigación FerroTrans UDC; **Alberto Prieto**, representante da Plataforma en Defensa Do Tren; **Álex Voces**, presidente da Asociación Mobi-Liza.

Moderada por **María Jesús Rodríguez**, Plataforma en Defensa Do Tren.

Data e lugar: 05/03/2021, Pavillón de Estudiantes, Campus Elviña UDC



Resumo: Tivo a palabra en primeiro lugar Benito Pérez, que introduciu o concepto da pegada ecolóxica da mobilidade, explicou o cálculo para a UDC e reflexionou sobre a situación da mobilidade da comunidade universitaria tras a pandemia para dirixirse ao centro de estudo ou traballo, localizando puntos negros de mobilidade nos campus universitarios da UDC.

A continuación Alberto falou do papel do tren na mobilidade sustentábel, avogando por que sexa o modelo do futuro, dado que é o mais sustentábel en canto a emisións de CO₂ e consegue mover a maior número de persoas e mercadorías.

En terceiro lugar Álex expuxo o papel da bici para a mobilidade na cidade, e non só como equipamento para o deporte. Presentou a pirámide da mobilidade, localizando ao peón na cúspide de modo que as infraestruturas e o deseño da cidade se adapten para favorecer a habitabilidade peonil.

Houbo unha interesante participación final na rolda de preguntas, principalmente recibidas das persoas que asistiron presencialmente. A mesa quedou gravada e pode visualizarse na canle YouTube da OMA:

<https://www.youtube.com/watch?v=rY82G3XygYk>

A mesa combinou presencialidade e retransmisión telemática vía Teams, sumando en total **19 persoas**.

CONFERENCIAS
Marzo Ambiental 2021

Camiño a extinción



Eme Bañón e Sergio Artime, coa colaboración de **Simón Rodríguez**, integrantes do movemento Extinction Rebellion, XR.

Datas e lugares: 05/03/2021, 09/03/2021, no Pavillón de Estudantes (Campus Elviña, Coruña) e no Centro Cultural Universitario (Campus Esteiro, Ferrol).

Resumo: Camiño á extinción e que facer ao respecto foi unha palestra con dous chamamentos, en Coruña e Ferrol, sobre a crise climática, facilitada polas activistas de XR, movemento que desenvolve a nivel mundial accións de desobediencia civil co obxecto de espertar conciencias e sensibilizar á poboación no eido ambiental e de crise ecolóxica actual.

A primeira intervención, de Eme Bañón, estivo dirixida a esta contextualización da actualidade climática, da aparición do movemento XR e as súas razóns de ser, coa coordinación a escala mundial.

A continuación Sergio e Simón deron conta das mais importantes accións, comezando pola área da Coruña e continuando polas galegas e de España. Finalizando co convite a sumarse ao movemento a prol do pensamento crítico na universidade para a construción dun mundo mais ético, sustentable e ecolóxico.

Os dous chamamentos, e as asistencias presenciais e telemáticas, sumaron **26 persoas**.



> Palestra e mesa redonda no Pavillón de Estudantes

Modalidade presencial e vía Teams

16:30-18:00h - PALESTRA "CAMIÑO Á EXTINCIÓN"

Eme Bañón e Sergio Artime, integrantes do movemento Extinction Rebellion XR.

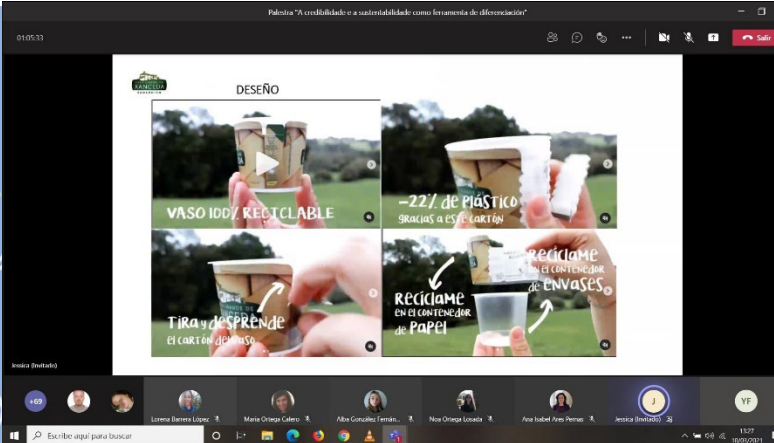
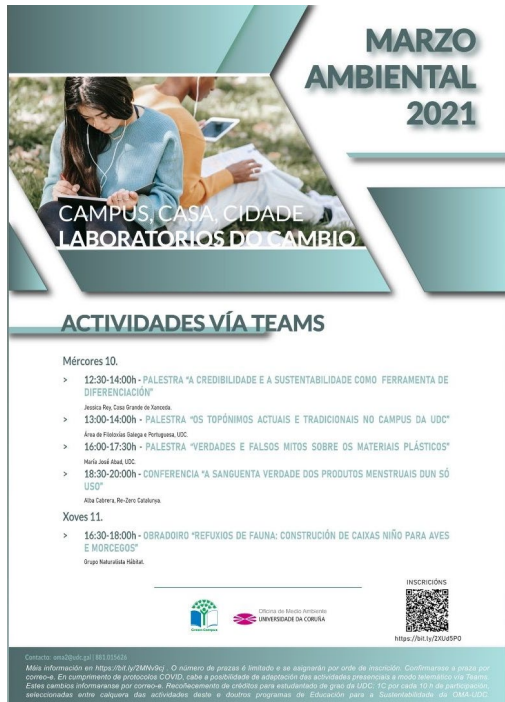


18:30-20:00h - MESA REDONDA "MOBILIDADE SUSTENTÁBEL EN TEMPOS COVID"

Alberto Prieto (Plat. Defensa Do Tren), Álex Voces (Asoc. Mobi-Liza), Benito Pérez (Grupo FerroTrans UDC), Modera María J. Rodríguez, Plat. Defensa Do Tren



Concursos de ideas para o proxecto de mobilidade sustentável en tempos COVID. O concurso de ideas é aberto a todos os estudantes de secundaria, bacharelato e ensino superior. O prazo de recepción de ideas é do 15 de marzo ao 15 de abril de 2021. As ideas deben estar relacionadas coa mobilidade sustentável en tempos COVID. As ideas deben estar relacionadas coa mobilidade sustentável en tempos COVID. As ideas deben estar relacionadas coa mobilidade sustentável en tempos COVID.

CONFERENCIAS Marzo Ambiental 2021		A credibilidade e a sustentabilidade como ferramenta de diferenciación
		
Jéssica Rey Gómez, responsable de Marketing e Comunicación da Casa Grande de Xanceda. Data e lugar: 10/03/2021, vía Teams.		
Resumo: Introduciuse a empresa Casa Grande de Xanceda e analizáronse varios estudos recentes referentes á figura das persoas consumidoras actuais e a súa posición fronte a produtos máis sustentables e respectuosos co medio ambiente. Jéssica centrou a palestra en explicar e destacar como a súa empresa consegue diferenciarse e ser unha marca de referencia a nivel nacional cos seus produtos ecolóxicos, grazas ao equilibrio entre a súa produción e a concienciación ambiental. A actividade tivo moi boa acollida entre a comunidade universitaria, conectándose 76 persoas en directo vía Teams.		



María José Abad, Grupo de investigación Polímeros, UDC.

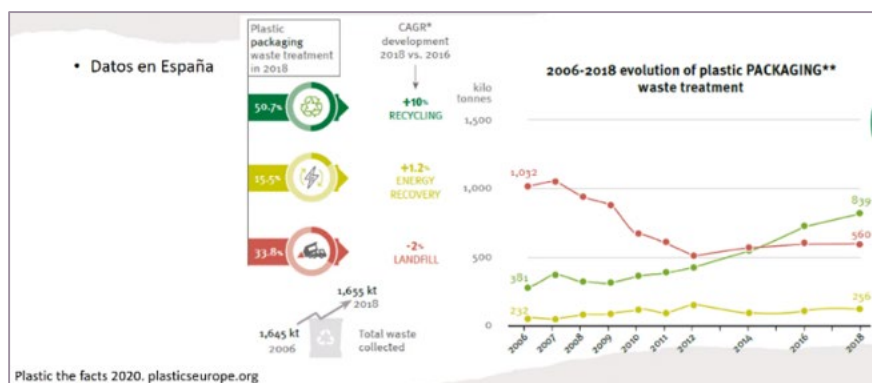
Datas e lugares: 10/03/2021, EUDI (Ferrol) e vía Teams; 18/03/2021, U. Sénior Ferrol.

Resumo: Nas dúas convocatorias desta palestra, a profesora da UDC expuxo argumentos opostos á problemática dos materiais plásticos. Abad considéraos “falsos mitos”, entre os que nomeou o esgotamento das reservas de petróleo, o efecto negativo sobre a saúde humana, a alimentación humana con microplásticos, que os plásticos non se reciclan, que a reciclaxe de plásticos diminúe o emprego.

A modo de exemplo a profesora proxectou a gráfica (fonte: plasticseurope.org) coa que explicou a maior reciclaxe de plásticos desde o ano 2012, tendo en conta que o que aconteceu desde entón foi un aumento de produción de lixo de 400 kilo ton, manténdose tanto o destino a vertedoiro como a incineración.

As conclusións da xornada convidaron a facer un consumo responsábel, escollendo materiais seguros e con baixo impacto ambiental. A concienciación medioambiental das persoas consumidoras é esencial para diminuír os residuos xerados polos plásticos e aumentar a taxa de reciclado.

Asistiron en total **74 persoas**, sumando os dous chamamentos presenciais e a conexión en-liña vía Teams.



CONFERENCIAS Marzo Ambiental 2021	A sanguenta verdade dos produtos menstruais dun só uso

Alba Cabrera, Fundación Re-Zero Catalunya; e **Mar Rodríguez Romero**, Grupo de Traballo de Igualdade de Xénero da FCCEE UDC.

Data e lugar: 10/03/2021, vía Teams.

Resumo: A conferencia central de Re-Zero, unha organización independente e sen ánimo de lucro que traballa desde o 2005 a prol dun modelo de produción e consumo cara Residuos Cero, foi impartida por Alba Cabrera e centrada nos residuos de produtos menstruais dun só uso. Produtos utilizados case polo 25% da sociedade, mulleres en idade fértil, tradúcese en 590.000 toneladas de residuos (só na EU-28) que haberá que xestionar. Residuos complexos, con mestura orgánica e inerte, o cal dificulta a súa reciclaxe, e terminan en vertedoiros ou incineradoras. Alba nomeou os impactos derivados, entre eles a perda de recursos, ocupación do solo, contaminación, emisión de gases de efecto invernadoiro, e pegada ecolóxica asociada de 5,3 kgCO₂eq. por persoa e ano. Ofreceu tamén alternativas sustentábeis ao alcance de todas.

A conferencia completouse coa contribución da profesora Romero, que achegou unha perspectiva eco-feminista á cuestión da menstruación, e falou de accións desenvoltas na UDC nese eido, entre eles o proxecto *Rompendo Regras*, que cuestiona os significados, as prácticas e repercusións da menstruación nas nosas vidas, sociedade e na natureza.

Un tema de actualidade que achegou a 47 persoas en directo, ás que logo se sumaron reproducións da conferencia na canle YouTube da OMA (xuño 2021), chegando así ás **53 asistencias**. Publicación da conferencia: <https://www.youtube.com/watch?v=0krLWd2C6LA>

CONFERENCIAS
Marzo Ambiental 2021

**Mesa Redonda: Consumo responsable e ecológico.
Futuro e resistencia en tempos de pandemia**



Sonia Rodríguez, *PuraVida Ecocentro*, tenda de alimentación. **Isabel López**, *Horta máis sá*, tenda de alimentación de agricultura ecológica. **Daniel Rocha**, *La revolución de los graneles*, tenda de produtos de limpeza e hixiene a granel.

Moderada por **Simón Rodríguez**, alumno de Socioloxía e bolseiro Green Campus.

Data e lugar: 15/03/2021, vía Teams.

Resumo: Sonia, Isabel e Dani mostraron nas súas intervencións a vocación das súas dedicacións, o porqué se decantaron por este tipo de negocios, contando a historia das súas tendas locais desde os inicios.

Durante a mesa redonda faláronse das liñas de acción dos comercios locais participantes, como a alimentación, en fresco e envasado, a hixiene e produtos de limpeza, a roupa, entre outros. Expuxéronse temas controvertidos como (1) os prezos dos produtos ecológicos, explicando a falta de subvencións para esta liña de produción respecto á produción convencional, (2) o comercio xusto, onde os prezos xustifican que todas as persoas implicadas na cadea de produción teñen unha vida exenta de explotación.

Ademais as tres persoas fixeron unha posta en común da actual situación dos comercios ecológicos na Coruña e a influencia da Covid-19 neles, sen poder obviar a mención á sociedade de consumo alén da pandemia.

Para finalizar, houbo unha animada rolda de preguntas na que as persoas asistentes puideron saber un pouco máis sobre as posibilidades reais e accesíbeis na Coruña ao mundo das tendas ecológicas.

Asistiron 21 persoas en directo, con reproducións posteriores no YouTube da OMA (xuño 2021): https://www.youtube.com/watch?v=ALC_86RZ4ls&t=39s, chegando ás **28 persoas**.

CONFERENCIAS
Marzo Ambiental 2021

Actuacións para uso o eficiente da Auga e Residuos na UDC



ACTUACIÓNES PARA O USO EFICIENTE DA AUGA E RESIDUOS NA UDC

MARZO AMBIENTAL 2021

16 de marzo de 2021, Universidade Sénior UDC

Verónica Torrijos v.torrijos@udc.gal

Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



0. Revisión dos equipamentos:

MODELOS NA UDC
E POSIBILIDADES DE

AXUSTE

pulsador temporizado
✓ Locais públicos

monomando
✓ Responsabilidade

rosetas

billas especiais.

BOAS PRÁCTICAS: AUGA FRÍA, AXUSTE Q

MEDICIÓN DO CAUDAL (ml/min):

Recipiente graduado
Cronómetro

Antes e despois da actuación:

✓ documentar tanto o CONSUMO como o AFORRO que estas medidas ofrecen



(1) Compostaxe en centros da UDC

Participación dos diferentes axentes implicados:

- Servizos de comedor: residuos orgánicos
- Empresa de xardinaria: restos de poda
- Voluntariado ambiental, Boiseixs, Inserción laboral: mantemento e seguimento do proceso
- Divulgación: educación ambiental, obradoiros

Verónica Torrijos, Técnica OMA UDC

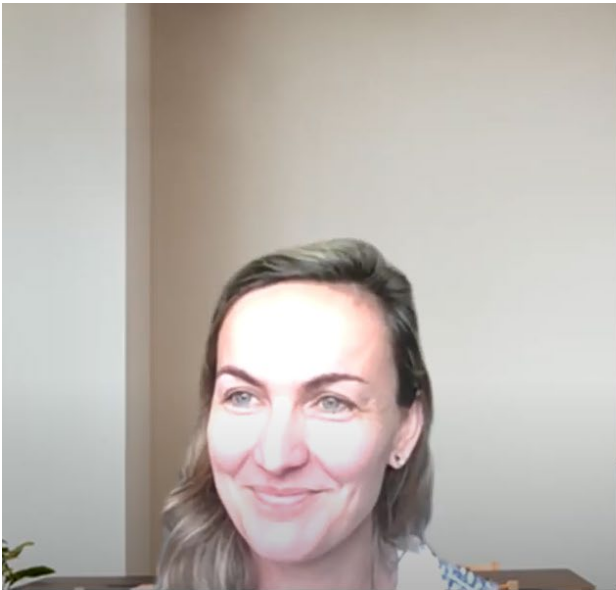
Data e lugar: 16/03/2021. Edificio Normal (Riazor)

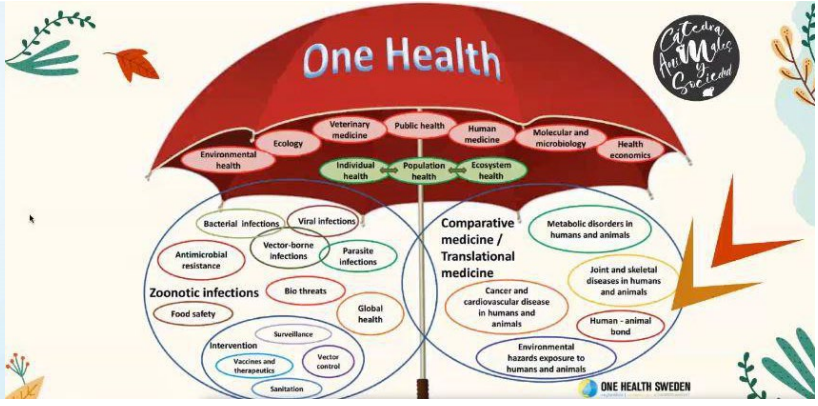
Resumo: As principais liñas de acción da Oficina de Medio Ambiente da UDC encamiñanse cara a sensibilización para adopción de prácticas máis sustentábeis, facendo un uso responsábel e aforro de auga, e da xestión dos residuos promovendo a reciclaxe e a recollida separada en orixe.

Na liña da auga nomeouse o proxecto estratéxico Sostauga, que se desenvolve para unha xestión integral dos recursos hídricos na UDC desde o 2010. Nomeáronse ademais accións innovadoras coma os sistemas urbanos de drenaxe sostible (SUDS), a depuración ecolóxica de augas residuais por humidal, ou a implantación de depósitos de recollida de auga da choiva.

Na liña de residuos, nomeáronse accións desenvoltas nos últimos anos como a ampliación das áreas de compostaxe asociados aos comedores universitarios que xa cubren o 90% do servizo, o avance na separación das distintas fraccións de residuos intra-centros coa implantación das “illas” compostas por orgánico-inerte-papel nas áreas comúns de 7 das 10 Facultades do campus principal Elviña-Zapateira, 4 deles de recente implantación no curso 2020/2021.

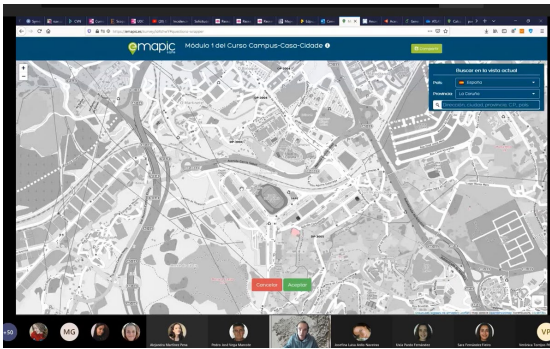
Só **tres persoas** asistiron a esta palestra, que tampouco quedou gravada para posteriores reproducións por ter sido unha actividade presencial destinada ao alumnado Sénior da Universidade.

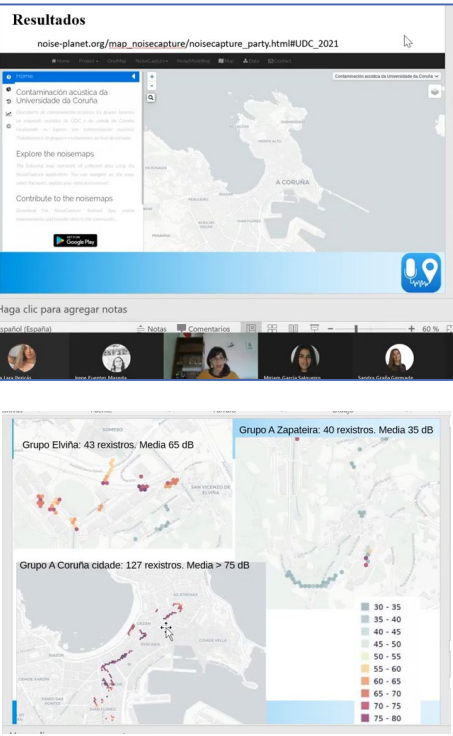
CONFERENCIAS Marzo Ambiental 2021	Metáforas do cambio climático: Como dar sentido a un risco global e difuso
	
Josep Espluga, Prof. Ciencias Políticas e Socioloxía, U. Autónoma de Barcelona. Presentado por Matilde Massó, Vicedecana e comité Green Campus de Socioloxía Data e lugar: 18/03/2021, Vía Teams	
Resumo: A terra, ao igual que outros planetas, foron sufrindo cambios meteorolóxicos ao longo do tempo, a diferenza é a posibilidade de poder actuar ante estes cambios. O cambio climático fai redefinir as actuacións entre o ámbito político e o científico. Así mesmo, as metáforas son unha maneira de explicar o cambio climático. Desta forma, as metáforas de calquera ámbito, desde o cine até guerras, deportes..., son usadas a diario no discurso político, nos xornais, e en todos os medios de comunicación. Durante o Cumio de París realizouse un experimento con dous grupos de persoas: un preocupado e concienciado co cambio climático e outro grupo formado por persoas escépticas co mesmo. O resultado suxeriu que as persoas mais concienciadas tiñan maior implicación en movementos sociais, porén no grupo escéptico tiña mais forza a idea de non poder facer nada para cambiar o cambio climático, que conleva á pasividade. A conferencia espertou o interese das persoas participantes que se animaron a manter unha rolda de debate con cuestións de actualidade coma o fenómeno Greta Thunberg, os movementos de desobediencia civil, activistas e ecoloxistas, en contraposición ao imperante capitalismo verde. Asistiron en total 22 persoas vía Teams.	

CONFERENCIAS Marzo Ambiental 2021	Aportacións da Terapia Ocupacional ao enfoque multisectorial da OMS One Health
	
Nuria Máximo, Cátedra Animais e Sociedade, U. Rey Juan Carlos. Data e lugar: 18/03/2021, Vía Teams	
Resumo: A profesora Máximo é a directora da Cátedra Animais e Sociedade da U. Rey Juan Carlos, cuxo obxectivo é promover a comunicación entre institucións que compartan obxectivos académicos e de investigación no benestar animal, o vínculo entre humanos e animais, e as intervencións asistidas con animais. Nesta conferencia, Nuria expuxo a base, o concepto e perfil da terapia ocupacional sempre arredor da sustentabilidade, facendo tamén a introdución a termos teóricos de referencia como: (1) sustentabilidade e achegas que fai a terapia ocupacional para melloralala, (2) one health é o resultado da suma de saúde humana, animal e ambiental (3) one welfare é un concepto baseado no anterior, para garantir benestar mediante un carácter interdisciplinar no que se incorpora a comunidade investigadora. Nas ideas sobre o benestar, destacou as políticas de orixe, saúde, temperamento e comportamento dos animais, fixo fincapé na necesidade dunha base de datos para garantir a súa protección. Dentro das áreas de acción, destacou a redución do abuso animal e humano, dando lugar á relación entre a violencia cara aos animais e interpersoal. Con esta conferencia pechouse o ciclo de actividades do Marzo Ambiental 2021 o 18 de marzo. Asistiron na modalidade telemática 37 persoas en directo, mostrando interese polas temáticas transversais de sustentabilidade na UDC de forma constante durante todo o mes de marzo.	

OBRADOIROS Marzo Ambiental 2021	Pegada ecolóxica e Hídrica
	
Pedro Vega, Prof. Didáctica das ciencias experimentais, UDC Data e lugar: 02/03/2021. Vía Teams	
Resumo: O concepto de pegada ecolóxica analiza o impacto que unha determinada comunidade ou individuo exerce sobre os ecosistemas, permitindo visualizar a dependencia da sociedade respecto ao funcionamento da natureza. O Prof. Vega expuxo estudos da situación actual no mundo e a falta de equidade nos patróns de consumo entre os diferentes países e continentes, e as causas da elevada pegada ecolóxica en Galiza, comparativamente aos países do noso contorno e nivel de renda. Debateuse a excesiva carga ambiental sobre o planeta e as propostas de redución da pegada ecolóxica, facendo fincapé na compoñente hídrica. Ao obradoiro que se desenvolveu na plataforma Teams conectáronse 65 persoas.	

OBRADOIROS Marzo Ambiental 2021	Plantación de especies aromáticas para saquiños sensoriais
Adriana Ávila , Depto. Ciencias da Saúde, UDC.	
Data e lugar: 05/03/2021. Ed. Terapia Ocupacional, Facultade de Ciencias da Saúde UDC	
Resumo: A actividade pesencial de traballo en grupo estivo dividida en dúas partes: en primeiro lugar tomáronse palets reciclados, restauráronse e pintáronse, para logo colgar na parede do edificio de Terapia Ocupacional. A continuación preparáronse as macetas e plantáronse herbas aromáticas con distintas propiedades, entre elas escolleuse romeu, ourego, cilantro, tomiño, menta, albahaca, manzanilla e curri. O día 5 de marzo finalizou o obradoiro coa disposición das macetas en distintos niveis dos palets e regáronse. Unhas semanas máis tarde, fíxose a poda e recollida de follas para secado, que consistiu en colgar boca abaixo en lugar seco e aireado para a conservación de todo o seu aroma. Pasadas 4 semanas, troceáronse finamente e fixéronse distintas combinacións herbais para ir recheando os saquiños sensoriais. Foron 6 persoas que participaron no obradoiro e logo fixeron o mantemento no tempo para terminar o proceso.	MARZO AMBIENTAL 2021 OBRADOIROS "PLANTACION DE ESPECIES AROMÁTICAS PARA SAQUIÑOS SENSORIAIS" FACULTADE DE TERAPIA OCUPACIONAL Formulario de inscrición: https://bit.ly/3oiXluB XOVES 4 DE MARZO - 16:30 - 18:00 h

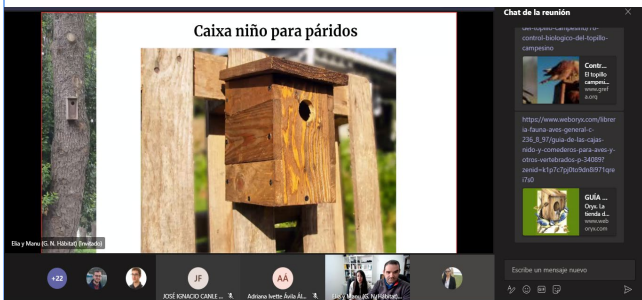
OBRADOIROS Marzo Ambiental 2021	Uso Sostible das TIC e Ferramentas para a xeorreferencia participativa.
 Alberto Varela, profesor na ETSCCP e director do laboratorio cartográfico da UDC Cartolab. Data e lugar: 09/03/2021, vía Teams.	
Resumo: No obradoiro, que se desenvolveu na modalidade telemática, tratouse o uso das TIC como ferramentas participativas en software libre para analizar a contorna mediante datos xeolocalizados, estudándose neste caso: a pegada ecolóxica, a pegada hídrica, a contaminación acústica, por medio das enquisas desenvolvidas por Emapic (https://emapic.es). Búscase coñecer os hábitos de consumo e os funcionamento dos equipamentos dispoñíbeis para o subministro de auga potábel, ou o ruído, fornecendo a súa avaliación e mapeado. Asistiron 45 persoas en directo, ás que se sumaron 3 reproducións na canle YouTube da OMA (xuño 2021), alcanzando os 48 participantes. Acceso ao obradoiro na canle YouTube da OMA: https://www.youtube.com/watch?v=youIzBw-yBk	 

OBRADOIROS Marzo Ambiental 2021	Mapeo de contaminación acústica: Noise Capture Party
	
Verónica Torrijos, técnica da OMA-UDC Data e lugar: 09/03/2021, vía Teams.	
Resumo: Sendo a cuarta convocatoria deste evento a nivel da UDC, e converténdose así en colaboradora estábel dos rexistros de contaminación acústica que o equipo técnico de Noise Capture desenvolve a nivel mundial baseándose en software libre. O obradoiro comezou coa explicación de conceptos básicos de contaminación acústica, os seus riscos, impactos e consecuencias, tanto no medio ambiente como para a saúde das persoas. Na xornada telemática foi posíbel facer de forma simultánea e en directo a calibración relativa dos móbiles, deixando todo preparado para a participación no traballo autónomo das persoas, facendo achegas no mapeado colaborativo que forma parte da iniciativa de ciencia cidadá para o rexistro de contaminación acústica nas nosas cidades e vilas. Cada medida de contaminación acústica combínase grazas ao seguimento GPS nun mapa interactivo (tamén de software libre) ao cal as persoas usuarias puideron subir as medicións e tamén observar o resto de resultados rexistrados por usuarios/as UDC. Os resultados mostraron rexistros desde os 30 até mais de 80 dB, encontrando unha boa proporción no rango dos 50-70 dB. A OMS considera os 50 dB o límite superior desexable para permitir descanso e comunicación. Conectáronse 48 persoas en directo, máis 7 reproducións posteriores, chegou a 55 persoas.	 

OBRADOIROS

Marzo Ambiental 2021

Refuxios de fauna: construción de caixas niño para aves e morcegos




Grupo Naturalista Hábitat

Data e lugar: 11/03/2021. Facultade de Ciencias da Saúde, vía Teams.

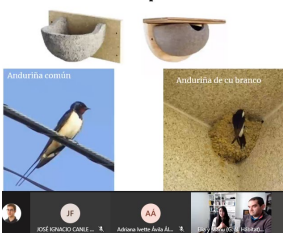
Resumo: Este obradoiro desenvolveuse na modalidade telemática, consistiu no detalle explicativo do proceso de construción de refuxios de fauna, consellos prácticos, materiais e variedades, adaptándose á especie que se pretende dar acubillo, e ás posibilidades do medio natural onde se van colocar.

As caixas para aves teñen círculos porque é o lugar onde crían e realízanse con madeira natural sen vernices químicos. Os páridos que poden dar acubillo son de diferentes especies, como ferreiriños, pardais, gabeadores. Estas especies fan unha cría anual, recoméndase revisar as caixas unha ou dúas veces ao ano. Outras especies de aves como as anduriñas e cirrios aniñan en caixas de fronte aberta, e as de maior tamaño, aves nocturnas como mouchos, coruxas e avelaionas, farano en caixas con ventá ampla.

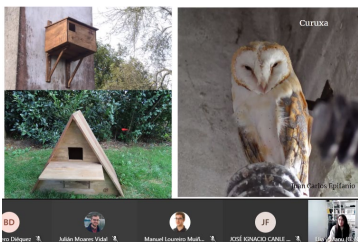
Tamén se mostraron exemplos de construción para morcegos, nas que semellan caixas pechadas pero no detalle de construción déixase unha apertura na base. Os “hoteles de insectos” pola súa banda, son caixas repletas de materiais finos para crear o hábitat adecuado para esta fauna.

Contouse con **65 persoas** inscritas neste obradoiro.

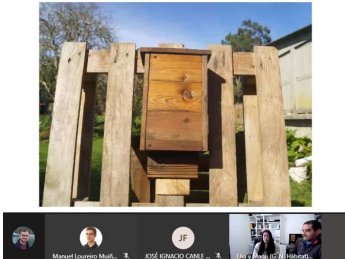
Niños artificiais para anduriñas



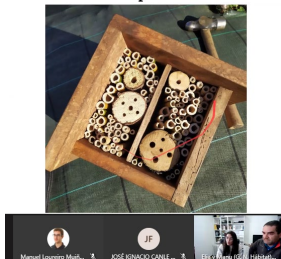
Caixa niño para curuxa

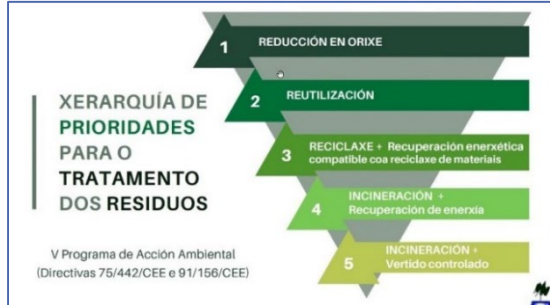
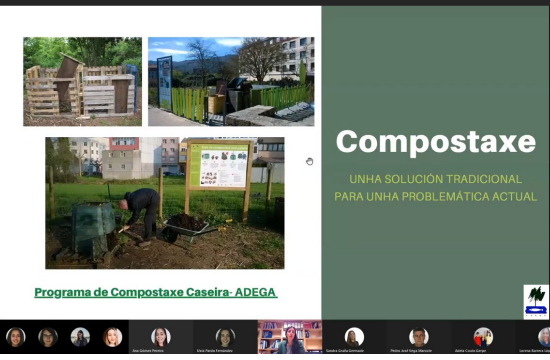


Caixa refuxio para morcegos



Caixa niño para abellas



OBRADOIROS Marzo Ambiental 2021	Compostaxe e residuos
 Módulo 4: Obradoiro compostaxe e residuos	 Módulo 4: Obradoiro compostaxe e residuos
María Amigo, educadora ambiental da Asociación ecoloxista ADEGA Data e lugar: 16/03/ 2021. Vía Teams.	
Resumo: Neste obradoiro tratouse a cuestión dos residuos que xeramos, do que acontece con eles, e das posibilidades da compostaxe, un xeito tradicional e sustentábel de tratar a fracción orgánica. O Plan de Xestión de Residuos de Galiza estima que unha persoa xera ao día 1,2 kg de lixo, se a isto lle engadimos os lodos da depuración e residuos da construción convértese en 3kg ao día, se lle sumamos os residuos da industria, minería e agro-gandeiros, obtemos que unha persoa xera ao día 60 kg de lixo, o que converte o noso ritmo de vida en insustentábel. A Xestión de Residuos Urbanos de Galicia propón un plan baseado en dez liñas de acción centradas na educación ambiental, a prevención de residuos, a recollida selectiva, a reciclaxe e a compostaxe. A xerarquía de prioridades para o tratamento dos residuos comeza pola redución en orixe, continúa coa reutilización e en terceiro lugar atópase a reciclaxe con recuperación enerxética, a incineración con recuperación da enerxía e, por último, e menos desexado, a incineración e o vertido. Asistiron 43 persoas en directo, con 11 reproducións posteriores na canle YouTube da OMA (https://www.youtube.com/watch?v=e5U4_geTYC0&t=1s), alcanzando as 54 persoas.	  

OBRADOIROS
Marzo Ambiental 2021

Eco-auditorías no fogar e nos centros de ensino: auga e enerxía

Manuel Soto, Director da Oficina de Medio Ambiente OMA-UDC

Data e lugar: 16/03/ 2021. Vía Teams.

Resumo: O obradoiro dividiuse en dúas partes: a primeira dirixida á auga e a segunda á enerxía. As eco-auditorías no fogar parten da reflexión sobre o consumo de auga e enerxía, traballan na avaliación persoal neste eido mediante a análise de hábitos cotiás, e pretenden a elaboración dun programa de uso eficiente. Seguindo a metodoloxía das auditorías dirixidas á minimización, buscouse coñecer as actividades, os lugares onde se consume maior cantidade auga e enerxía, e as súas causas e formas de reducir os consumos.

Como tarefa complementaria, as persoas asistentes puideron realizar as eco-auditorías nas súas vivendas co seguimento e revisión do prof. Soto, con resposta ás participantes ofrecendo consellos de aforro e eficiencia en función dos traballos presentados.

Conectáronse 37 persoas en directo e houbo 10 reproducións posteriores (xuño 2021) sumando **47 persoas**.

Exemplos da distribución típica do consumo de auga (esq.) e enerxía (dta.)

Paso 5: Balance de consumo actual (revisión)

- Categorias de uso e comparación das porcentaxes por categoría
- Consumo por persoa e día (L/hab·día)
- Comparación estimado/facturado (m³/mes)

Podemos avaliar o noso resultado en relación a estes criterios, pero só o terceiro nos dá un criterio cuantitativo específico.

Tamén revisaremos calquera dato ou valor de consumo que intuíamos como anómalo, procurando eliminar erros nos cálculos.

EXEMPLO (continuación)

Avaliación:

Calefacción: 56% do consumo anual, até 71% en inverno (>media ref. 47% anual)

ACS: 9% anual, 20% en verán (<media ref. 19% anual)

Deshumidificador: 3% anual

Placa da cocifa: 10% anual, até 23% en verán (aprox media ref. 9,3% anual)

Frigorífico: 9% anual, 23% en verán (aprox media ref. 7,1% anual)

Resto de consumos: moi baixos

MANCHANDO AS MANS
Marzo Ambiental 2021

Visita ao parque eólico experimental Sotavento



Guía: Persoal do PE Sotavento

Organiza: Oficina de Medio Ambiente UDC

Data e lugar: 04/03/2021. Parque eólico Sotavento, Xermade (Lugo)

Resumo: O Parque Eólico Experimental de Sotavento (2001), é unha singular instalación que, ademais do obxectivo comercial, realiza actividades de investigación, divulgación e formación para o mellor coñecemento das enerxías renovábeis e as súas posibilidades. A visita constou de dous eixos temáticos: 1) Historia do Parque, acceso á instalación eólica, visita ao interior dun aeroxenerador, 2) Visita do módulo de vivenda bioclimática, deseñada seguindo factores climatolóxicos e físicos (radiación solar, ventos dominantes, xeomorfoloxía do terreo, entre outros).

A actividade completou as **25 prazas** dispoñíbeis.



MANCHANDO AS MANS
Marzo Ambiental 2021

Limpeza da praia de Bens



Oficina de Medio Ambiente UDC; Asociación Mar de Fábula

Data e lugar: 06/03/2021; Praia de Bens (A Coruña)

Resumo: Esta xornada de voluntariado ambiental desenvólvese na praia de Bens desde o ano 2017 con dúas convocatorias durante o curso académico. Cada ano millóns de toneladas de residuos, principalmente plásticos, rematan nos océanos. Concienciar á poboación sobre a problemática desta contaminación mariña é urxente, para adoptar actitudes que contribúan á diminución do uso dos plásticos e, sobre todo evitar que estes cheguen ao medio mariño. Bastonciños dos ouvidos, pequenos envases dun só uso, tapóns de botellas, cabichas, envases e envoltorios de todo tipo, mostran a procedencia desta contaminación xerada nas actividades do noso día a día. Os resultados son visíbeis: nesta actividade foron 450L en volume de lixo recollidos, a maior parte deles hixiénico-sanitario (41%), seguidos de plástico (22%), elementos voluminosos (13%) e teas e redes (9%). Ademais, cabe destacar a presenza de máscaras cirúrxicas.

Á actividade asistiron un total de **9 persoas** voluntarias.



MANCHANDO AS MANS Marzo Ambiental 2021

Exercicio e natureza: andaina marcha nórdica



María Vilanova, especialista en Marcha Nórdica

Data e lugar: 12/03/2021, Santa Cruz (Oleiros).

Resumo: Tras unha contextualización e unha explicación de como levar a cabo a marcha nórdica e os seus beneficios, esta disciplina púxose en práctica percorrendo o paseo que une Santa Cruz con Bastiagueiro.

Á actividade asistiron un total de **7 persoas**.

**MARZO AMBIENTAL
2021**

Facultade de Fisioterapia

**Exercicio e natureza:
Andaina Marcha Nórdica**

- María Vilanova, fisioterapeuta especialista en Marcha Nórdica.
- Data: Vernes 12 (16:00 - 18:00)

NON O ESQUEZADE!

- Inscripción previa: <https://bit.ly/2XUd5D0>
- Nº prazas limitadas, que se asignarán por orde de inscrición. Confirmarase a praza por correo electrónico, ao que tamén se utilizará para enviar detalles de organización de próximas reunións.
- Recollimento de créditos para estudantes de grao da UDC: 1C por cada 10 h de participación, seleccionados entre calquera das actividades deste e doutros programas de Educación para a Sustentabilidade da OMA-UDC.
- Contacto: oma2@udc.es | 981.075626

Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**MARZO
AMBIENTAL
2021**

**CAMPUS, CASA, CIDADE
LABORATORIOS DO CAMBIO**

**MANCHANDO AS MANS
Saídas de campo, voluntariado e visitas**

- Xoves 4 - 10:30-13:30h - VISITA AO PARQUE EÓLICO EXPERIMENTAL SOTAVENTO (SERVIZO DE BUS DESDE ELVIÑA)
- Vernes 5 - 10:00-12:00h - VISITA TÉCNICA Á DEPURADORA DE AUGAS RESIDUAIS EDAR BENS. (SERVIZO DE BUS DESDE ELVIÑA)
- Sábado 6 - 11:30-14:00h - VOLUNTARIADO AMBIENTAL: LIMPEZA DA PRAIA DE BENS. OMA-UDC e Asoc. Mar de Fíbula
- Vernes 12 - 16:00-18:00h - EXERCICIO E NATUREZA: ANDAINA MARCHA NÓRDICA. María Vilanova, especialista en Marcha Nórdica.
- Xoves 4 - 10:00-12:00h - VISITA AO PARQUE EÓLICO EXPERIMENTAL SOTAVENTO Servizo de Bus desde Brillo
- Sábado 13 - 11:30-13:30h - BAÑOS DE BOSQUE NO MONTE DA FRAGA (A ZAPATEIRA) S. Coop. Galega Amantes

INSCRIPCIONS

https://bit.ly/2XUd5D0

Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Contato: oma2@udc.es | 981.075626

Máis información en <https://bit.ly/2XUd5D0>. O número de prazas é limitado e se asignarán por orde de inscrición. Confirmarase a praza por correo electrónico. En cumprimento do protocolo COVID, cede a posibilidade de asistencia das actividades presenciais a modo telemático vía Teams. Estes cambios informaranse por correo electrónico. Recollimento de créditos para estudantes de grao da UDC: 1C por cada 10 h de participación, seleccionados entre calquera das actividades deste e doutros programas de Educación para a Sustentabilidade da OMA-UDC.

MANCHANDO AS MANS
Marzo Ambiental 2021

Baño de bosque no Monte da Fraga



Amarelas S.Coop.Galega, monitora Celine Girardon.

Data e lugar: 13/03/2021. Monte da Fraga da UDC (A Zapateira).

Resumo: Na natureza todo ten o seu propio ritmo. Solo parándonos poderemos velo. Os baños de bosque ou Shinrin-yoku é unha terapia orixinaria de Xapón que permite baixar o ritmo, espertar os sentidos e relaxarse. Este baño estivo guiado por unha experta en Baño de bosque e Terapia Forestal certificada polas tres institucións máis importantes na materia (Forest Therapy Institute, Deutsche Akademie für Waldbaden e Association of Nature & Forest Therapy).

Levou a cabo unha andaina guiada de aproximadamente 1km na que os asistentes fixeron diversas paradas co fin de poder apreciar o encanto do bosque mediante os cinco sentidos. Rematou cunha posta en común de sensacións e unha cunca de té feita con plantas aromáticas colleitadas durante o percorrido.

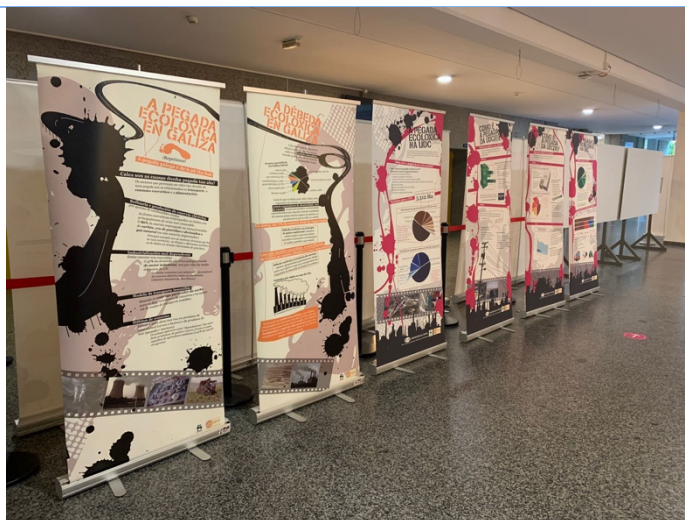
Á actividade asistiron un total de **14 persoas**, completándose as prazas ofertadas.



EXPOSICIÓNS Marzo Ambiental 2021	O lixo na UDC: Modelo Nostián
	
Edita: OMA-UDC, Concello da Coruña. Data e lugar: 01/03/2021 - 18/03/2021. Facultade de Socioloxía.	
Resumo: Composta por 16 paneis, a exposición trata a temática da xestión do lixo desde unha óptica de información e sensibilización, facendo fincapé nas características do Modelo Nostián que atinxe á UDC nos campus da Coruña e se fai recollida separada da fracción orgánica. A exposición encóntrase dixitalizada na seguinte ligazón: https://udc.es/sociedade/medio_ambiente/compostaxe/expo-residuos/ Ademais na canle YouTube da OMA pode seguirse unha visita guiada polo Técnico de Medio Ambiente do Concello da Coruña: https://www.youtube.com/watch?v=NYEEnnmKA8&t=147s Estímase que un mínimo de 4 persoas ao día fixeron a visita libre á exposición, chegando a 56 persoas asistentes.	

EXPOSICIÓNS
Marzo Ambiental 2021

A pegada ecolóxica mundo Galicia UDC



Edita: **OMA-UDC; Sociedade Galega de Educación Ambiental.**

Data e lugar: 01/03/2021 - 18/03/2021. ETSE Camiños, Canais e Portos.

Resumo: No ano 2008 a OMA-UDC e a SGEA elaboraron esta exposición con datos da pegada ecolóxica no mundo, en Galiza, e cos datos da UDC nese ano, que foron actualizados no 2016. Nese ano a pegada ecolóxica da UDC foi de 3.312 hectáreas de bosque galego, con estima de emisións globais de 20.442 t CO₂.

A pegada ecolóxica avalíase como a suma de oito compoñentes, por orde de magnitude: mobilidade (49,1% da pegada total), electricidade (24,1%), edificación (14,8%), combustíbeis fósiles (gasóleo e gas natural) (9,0%), territorio (2,1%), consumo de papel (0,5%), xeración de residuos (0,2%) e consumo de auga (0,2%).

A exposición encóntrase dixitalizada na seguinte ligazón:

https://www.udc.es/export/sites/udc/sociedade/medio_ambiente/galeria_down/pegada_ecoloxica/expoPegadaEcoloxica.pdf_2063069239.pdf

Estímase que un mínimo de 4 persoas ao día fixeron a visita libre á exposición, chegando a **56 persoas** asistentes.



EXPOSICIÓNS Marzo Ambiental 2021

Unha invasión silenciosa: a biodiversidade baixo ameaza

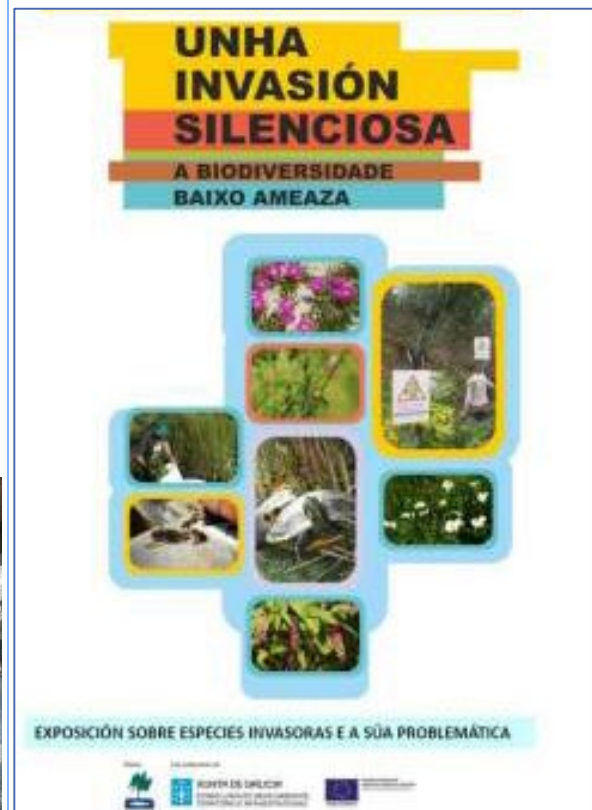


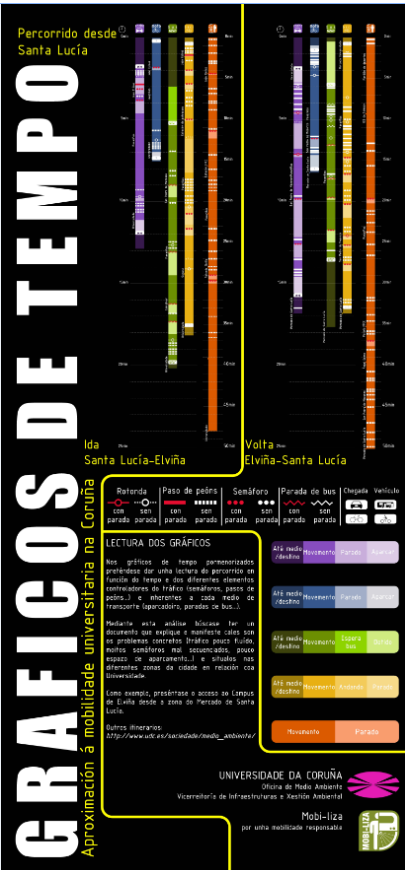
Edita: **Asociación Ecoloxista ADEGA; Consellería de Medio Ambiente, Territorio e infraestruturas**

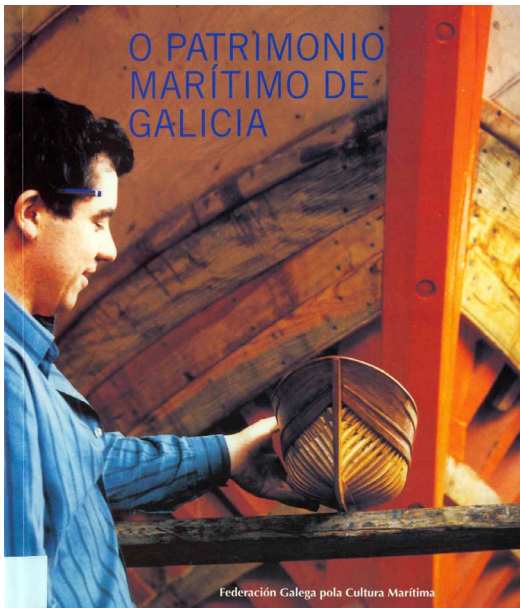
Data e lugar: 01/03/2021 - 18/03/2021. ETS Arquitectura.

Resumo: Un total de 13 paneis foron expostos co fin de expoñer a problemática das especies exóticas invasoras para a perda de biodiversidade e nos ecosistemas. As vías de chegada e ocupación do territorio, exemplos de especies animais e vexetais, e consellos para non propagalas, entre eles a sensibilización e participación en campamentos de voluntariado, son algúns temas que se mostraron nos paneis.

Estímase que un mínimo de 4 persoas ao día fixeron a visita libre á exposición, chegando a **56 persoas** asistentes.



EXPOSICIÓNS Marzo Ambiental 2021	Aproximación á mobilidade universitaria na Coruña
	
Edita: OMA-UDC e Asociación Mobi-Liza Data e lugar: 01/03/2021 - 18/03/2021, Facultade de Filoloxía	
Resumo: Trátase dunha versión reducida ao "Estudo de medios: Aproximación á mobilidade no campus universitario" en formato exposición, composta por cinco paneis en roler despregábeis. A exposición mostra un exemplo de desprazamento cidade-UDC, cos datos de distancias, tempos e velocidades en medios de transporte alternativos, motorizados (coche, moto, autobús) ou non motorizados (bicicleta, a pé), xunto cos obstáculos que en diferentes áreas da cidade dificultan unha mobilidade máis sustentábel. Os mapas de isócronas, os 10 motivos para utilizar a bicicleta e un avance das liñas do plan de mobilidade da UDC completan os contidos da exposición. A exposición encóntrase dixitalizada no apartado web de mobilidade da OMA: https://www.udc.es/export/sites/udc/sociedade/medio_ambiente/_galeria_down/bicis/Expo-Mobiliza-UDC-final-reducido.pdf_2063069239.pdf Estímase que un mínimo de 4 persoas ao día fixeron a visita libre á exposición, chegando a 56 persoas asistentes.	

EXPOSICIÓNS Marzo Ambiental 2021	O Patrimonio marítimo de Galicia
	
Edita: CEIDA, Federación Galega pola Cultura Marítima e Fluvial Data e lugar: 01/03/2021 - 18/03/2021, ETS Náutica e Máquinas	
Resumo: A exposición composta por 13 lonas, mostra cómo ao longo dos tempos, en todo o litoral de Galicia téñense desenvolvido actividades, oficios e modos de vida vencellados ao mar. Para pescar foi preciso construír barcos e portos, así como edificios axeitados para transformar o peixe. Tamén, houbo que concibir aparellos axeitados a cada costa. Ademais o mar é proveito dalgúns muiñeiros, a auga déixase canalizar ata os rodicios dos muiños de maré. Son exemplos que confirman as que se deron en chamar "xentes do mar", que abranguen todas as angueiras relacionadas co medio mariño. E dentro da súa diversidade, teñen regras e leis propias; as súas tradicións e o seu "saber-facer". Ao cabo dos séculos, esta sorte de confraría teceu o seu universo deixando acá e acolá pegadas, discretas ou rechamantes: arquitecturas, utensilios, barcos, técnicas, toponimias, fala... Este conxunto, que na exposición se rotula como "Patrimonio Marítimo", compón un verdadeiro tesouro con múltiples alfaías, case todas ameazadas ao día de hoxe. Estímase que un mínimo de 4 persoas ao día fixeron a visita libre á exposición, chegando a 56 persoas asistentes.	 

EXPOSICIÓNS
Marzo Ambiental 2021

Emerxencia climática: feitos e datos



Edita: **CEIDA**

Data e lugar: 01/03/2021 - 18/03/2021, Facultade de Dereito

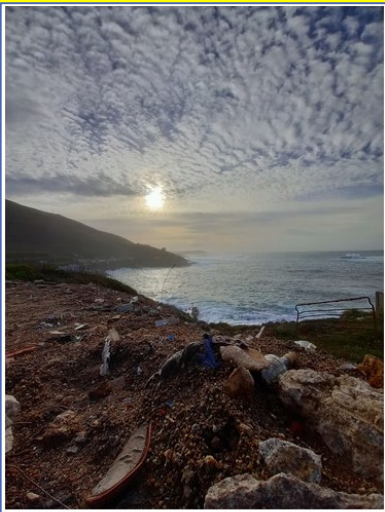
Resumo: Estreada en 2021, a mais novidosa exposición do CEIDA está composta por 17 paneis para ofrecer ás persoas visitantes datos e feitos sobre o cambio climático baseándose en información científica contrastada.

A recente declaración de Emerxencia Climática polo Consello de Ministros en setembro de 2019, pretende abordar formalmente a problemática actual e dar respostas á sociedade civil. Do mesmo xeito, nos ODS2030 defínense elementos clave para camiñar cara unha sociedade descarbonizada e resiliente ante os efectos do cambio climático. Tamén describe como necesarias as iniciativas de educación ambiental e serven de marco teórico-práctico para iniciativas como a desta exposición.

A exposición ten 4 bloques de contidos: (1) Bases de coñecemento climático, (2) Dende o Global ata pisar o noso territorio, (3) Motivos para a esperanza, proposta de acción e (4) Estratexias, alianzas e actores para a Emerxencia Climática.

Estímase que un mínimo de 4 persoas ao día fixeron a visita libre á exposición, chegando a **56 persoas** asistentes.



EXPOSICIÓNS Marzo Ambiental 2021	Bioarte desde o Green Campus FCS
 Sergio Pose Fernández "Praias e residuos"	 Ainhoa Placer Miranda "Praias e covid"  Oihane Loy Martínez "Bioarte natureza"
Edita: Comité Green Campus da Facultade de Ciencias da Saúde Data e lugar: 01/03/2021 - 18/03/2021, Edificio de Terapia Ocupacional, FCS	
Resumo: A exposición estivo composta polas catro fotografías gañadoras do Concurso de fotografía "Bioarte dende o Green Campus", ao que se presentou o alumnado do centro coas mellores imaxes con motivo ambiental. Entre as temáticas recolléronse fotografías referindo ao cambio climático, ao coidado da natureza, a problemática dos residuos, entre outras. As persoas premiadas, alén de manter exposta a súa obra durante o Marzo Ambiental 2021, levaron unha selección de materiais para o exercicio da sustentabilidade na vida cotiá, e o libro 'Guía para a sustentabilidade ambiental na UDC' Estímase que un mínimo de 4 persoas ao día fixeron a visita libre á exposición, chegando a 56 persoas asistentes.	 

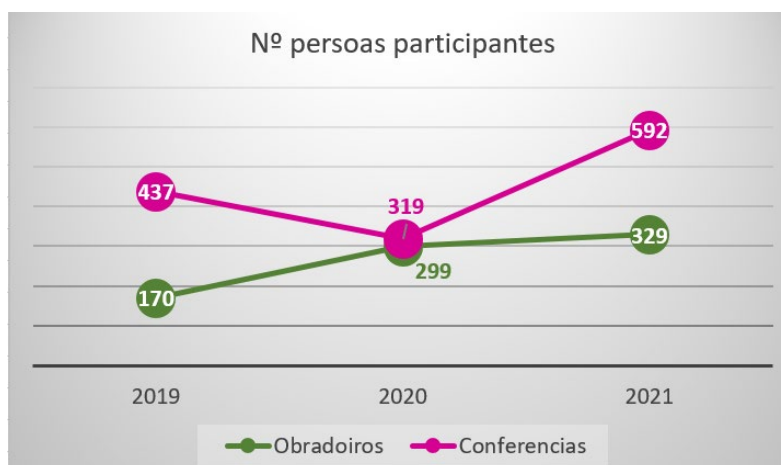
5. Participación e Avaliación

a. Horas de dedicación e participantes

A programación do Marzo Ambiental 2021 continuou as liñas das anteriores convocatorias, diferenciando 4 módulos de participación: Conferencias, Obradoiros, Manchando as mans e Exposicións, que se desenvolveron en 16 días de actividades: 14 lectivos e dous sábados.

O curso 2020/2021 estivo marcado pola adaptación á post-pandemia por Covid-19, e durante o que aínda se restrinxiu a presencialidade en algunhas datas do curso. Por iso foi que, en previsión da incerta posibilidade para desenvolver as actividades presenciais mais clásicas, se optou pola vía telemática na maior parte delas, só o módulo experimental de *Manchando as mans* mantivo o 100% de actividades presenciais, cumprindo sempre as recomendacións sanitarias e limitando o número de prazas, se ben neste apartado cabe indicar que unha das visitas programadas no módulo, á depuradora de augas residuais Bens, tivo que ser cancelada por estas restricións de Covid-19.

A modalidade telemática á que o alumnado e comunidade universitaria en xeral se tivo que adaptar a ritmos acelerados no anterior curso académico, parece que chegou para quedarse, desde logo a acollida das conferencias, palestras, mesas de debate e obradoiros nesta modalidade foi moi boa, como se mostra na Gráfica 1, en comparación ás anteriores convocatorias¹.

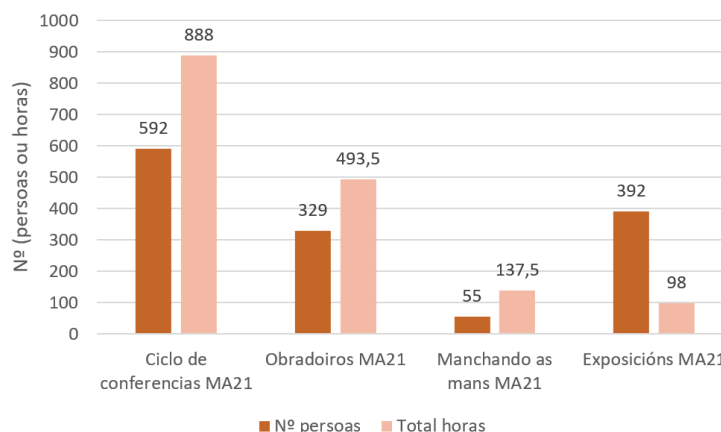


Gráfica 1. Evolución da participación nos módulos de conferencias e obradoiros de sustentabilidade nos tres últimos anos, onde o 2021 se caracterizou pola maior actividade telemática.

O módulo de Conferencias cumpriu polo tanto as expectativas de participación e mantivo o nivel de relatores con alta calidade. Da mesma forma, os módulos restantes contaron con moi boa acollida. No módulo experimental 'Manchando as mans' debido ás limitacións de prazas, non se puido dar acollida a todas as persoas inscritas.

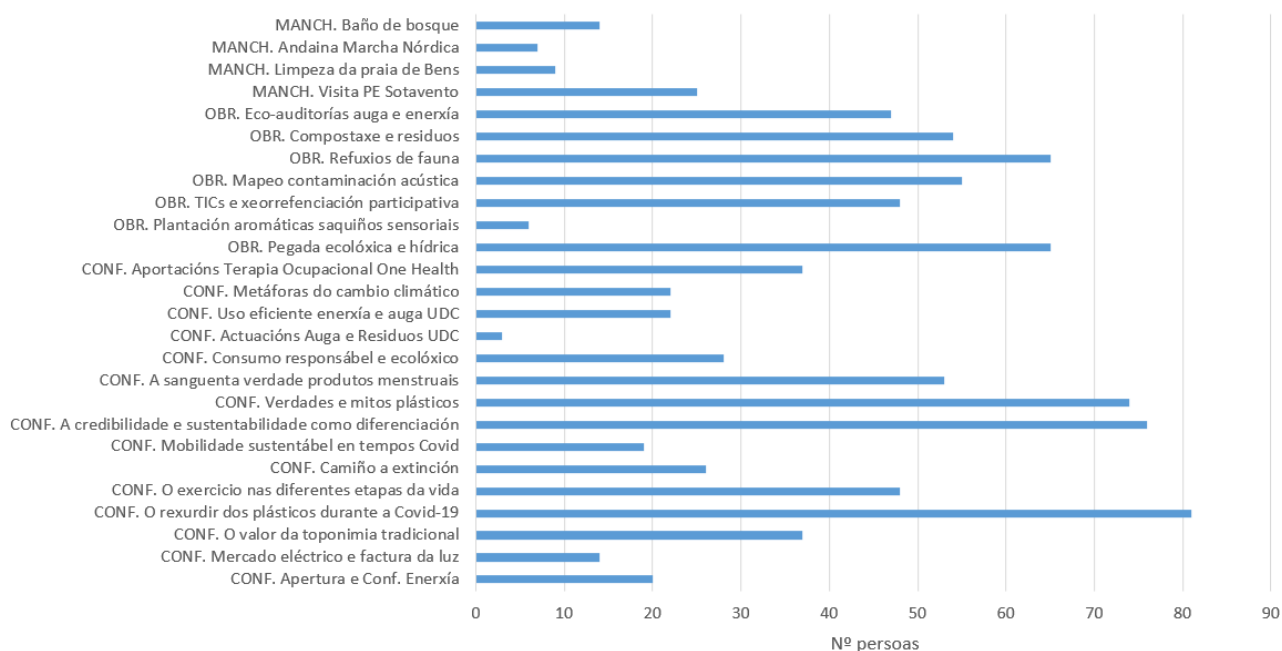
Os resultados de participación e horas de dedicación por módulo móstranse na Gráfica 2, sumando o conxunto as **1.368 persoas** cunha dedicación total de **1.617 horas**. O tempo de dedicación a cada actividade tipo foi variábel, extendéndose desde os 15 minutos estimados para as visitas libres ás exposicións ou participación nalgunha ferramenta on-line (aínda que en moitos casos a visita en detalle requiriría de maior dedicación temporal), até as 2,5 horas para a maioría das saídas de campo ou visitas técnicas.

¹ Na convocatoria 2020 tivo que ser cancelado o 30% do programa aproximadamente pola declaración do estado de alarma derivado da crise sanitaria por Covid-19



Gráfica 2. Resultados de participación e dedicación horaria nos módulos do Marzo Ambiental 2021 (MA21)

O mínimo de participantes foi de 3 persoas nunha palestra presencial dirixida ao alumnado sénior, quizais por falta de divulgación ou mal horario, porén a media de participación foi de 38 persoas, incluíndo o módulo de 'Manchando as mans' con límite de prazas. Os detalles do número de participantes en cada actividade móstranse na Gráfica 3.



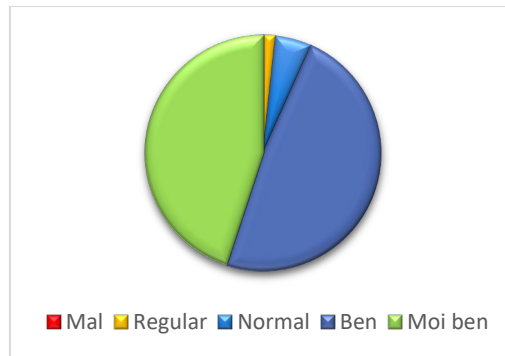
Gráfica 3. Detalles de participación en cada actividade do Marzo Ambiental 2021. CONF: Módulo de conferencias, mesas redondas e palestras | OBR: Módulo de obradoiros de sustentabilidade | MANCH: Módulo experimental 'Manchando as mans'. Non se mostran as Exposicións de visita libre sen inscrición.

b. Avaliación. Enquisa de valoración

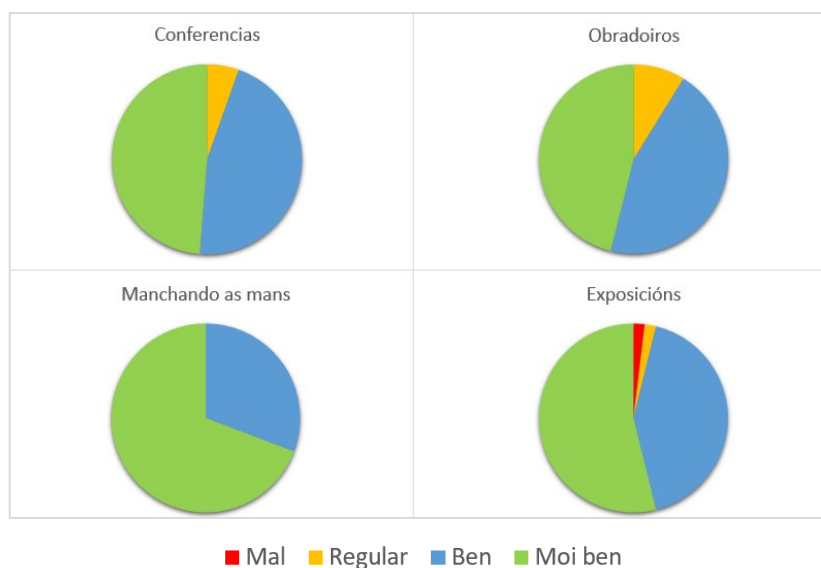
A valoración do Marzo Ambiental 2021 polas persoas participantes fíxose mediante un formulario web no que se obtiveron 240 participacións para o módulo de Conferencias, mesas de debate e palestras, 102 para o módulo de Obradoiros de sustentabilidade, 13 para o módulo de 'Manchando as mans', e 52 participacións para o das Exposicións.

A valoración global foi do 93% boa ou moi boa, con 60 valoracións (Gráfica 4). O módulo de exposicións foi o único caso que contou con unha valoración "Mal", que se corresponde a unha única persoa no referente ao concurso de fotografía 'Bioarte desde o Green Campus

FCS', non se sabe se quizais se tratou dunha persoa non premiada no mesmo, pois o resto de valoracións para esa actividade en concreto foron todas "Ben" e "Moi ben".

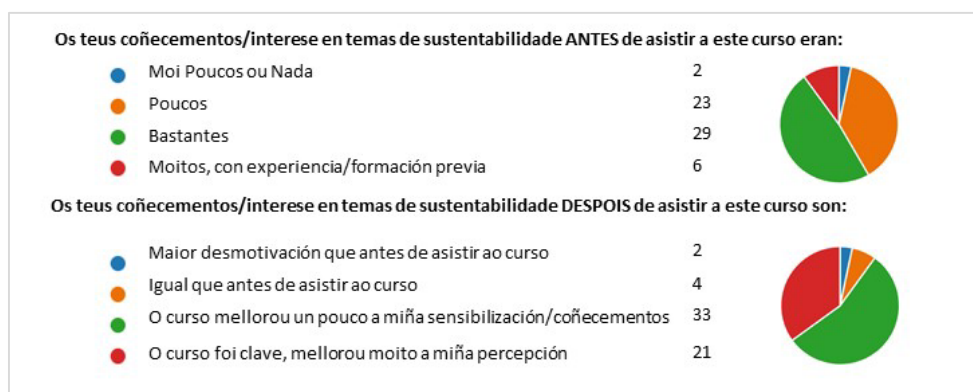


Gráfica 4. Valoración global do Marzo Ambiental 2021



Gráfica 5. Valoración dos diferentes módulos incluídos no Marzo Ambiental 2021

Ademais, o cuestionario de avaliación mostraba preguntas para a análise do impacto do curso nas persoas, antes e despois de ter participado nos módulos de formación. Os resultados, que se mostran na Imaxe 1, reflicten que a pesar de que o 42% dixeran ter nulos ou baixos coñecementos previos, logo o 90% acadou unha percepción de mellora dos seus coñecementos, e un 35% considerouno clave para a súa formación.



Imaxe 1. Percepción das persoas que respostaron a enquisa de valoración do Marzo Ambiental respecto á súa aprendizaxe en sustentabilidade despois de asistir aos módulos de formación.

MARZO AMBIENTAL 2021



Agradecementos:

Comités Green Campus UDC
Persoal bolseiro OMA
Servizos UDC (SAU, UDC Saudábel...)
Profesorado (en especial Pedro Vega)

Proxecto coordinado por:

Manuel Soto Castiñeira, Director da Oficina de Medio Ambiente

Organización:

Verónica Torrijos Pérez, Técnica da OMA-UDC