

TÍTULO: GESTIÓN DEL MEJORAMIENTO DEL IMPACTO DEL PROGRAMA DE MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE BIENESTAR UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

Estudiante (es)

Maura Lineth De la Hoz Reyes

Chaira Webster Cabarcas

Yurainys Paola Ardila Berdugo

Tutor(es) Profesor:

Remberto De la Hoz Reyes

Director del Programa:

Jorge Rafael Rodríguez López

RESUMEN

Objetivos:

Objetivo General: Identificar y proponer una ruta de mejoramiento de la gestión del Programa Modos, Condiciones y estilos de Vida Saludables adscrito al Área de Salud Integral del Departamento de Bienestar Universitario de la Universidad Simón Bolívar.

Objetivos Específicos:

- Hacer una evaluación del impacto del Programa Modos, Condiciones y estilos de Vida Saludables adscrito al Área de Salud Integral del Departamento de Bienestar Universitario en la comunidad de la Universidad Simón Bolívar a la fecha.
- Identificar las problemáticas vigentes asociadas a dos dimensiones de intervención del Programa: Alimentación Saludable y Actividad Física.
- Identificar y proponer las acciones de mejora requeridas para potenciar el impacto del Programa en la comunidad universitaria.

Materiales y Métodos:

El trabajo se realizó en dos etapas, una primera la recolección de información para lo cual se diseñó y validó a través de un grupo focal un cuestionario de evaluación de estilos de vida saludables que comprendió las dimensiones de: alimentación, actividad física y deporte, bienestar psicosocial (salud mental), consumo de sustancias psicoactivas y alcohol, salud sexual y reproductiva, y autocuidado en pandemia. Luego del grupo focal el instrumento fue ajustado y aplicado a una muestra de la comunidad universitaria para posteriormente tabular y analizar los datos obtenidos. La segunda etapa fue la construcción de la propuesta de mejoramiento continuo del Programa, mediante la elaboración de un plan de mejoramiento en las dimensiones abordadas.

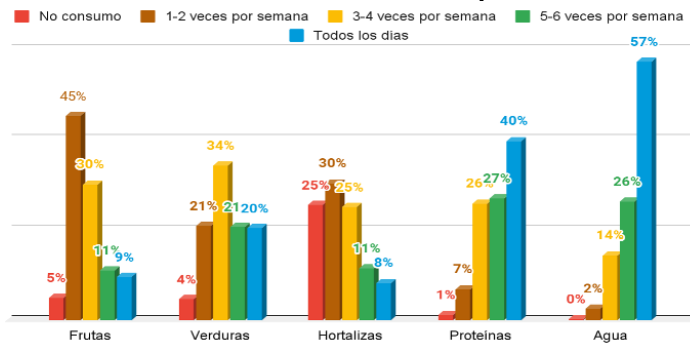
Resultados:

Este formulario se realizó de forma anónima, conto con la validación previa en un grupo focal desde el cual se consideraron aspectos a mejorar y posterior a sus correcciones, se aplicó en la comunidad universitaria en los grupos poblaciones de estudiantes de pregrado, estudiantes de posgrados, profesores, administrativos y funcionarios.

Alimentación: A la pregunta con qué frecuencia consumes los siguientes: frutas, verduras, hortalizas,

agua se encontró que el agua es el consumo de mayor proporción con un 57%, seguido de las proteínas con un 40%. El alimento con menor consumo, son las hortalizas (25%). La tendencia se observa que 1-2 veces por semana la Comunidad Educativa consume frutas, verduras y hortalizas.

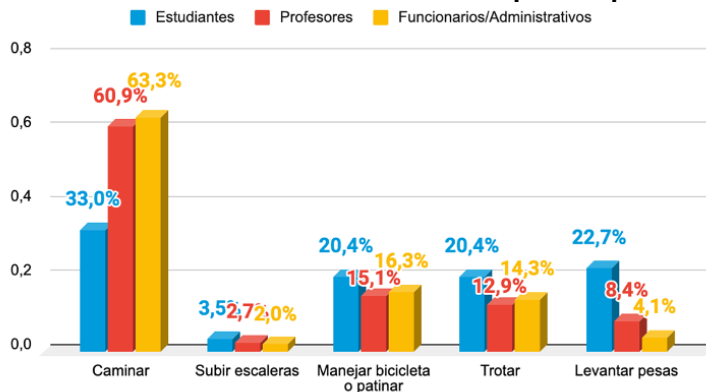
Grafica 1. Frecuencia de Consumo de Alimentos por Familia de Alimentos



Fuente: Cuestionario de Modos Condiciones y Estilos de Vida Saludables (2022).

Actividad Física: A continuación, se presentan los resultados de las preguntas relacionadas con la realización de la actividad física en la comunidad universitaria de la Universidad Simón Bolívar, haciendo referencia a los estudiantes, funcionarios administrativos y profesores, en donde se evalúa su nivel de conciencia y conocimiento acerca de la práctica de actividad física, de igual manera su práctica y disposición por la adopción de hábitos saludables en la materia.

Grafica 2. Actividad Física de Preferencia por Grupos Poblacionales



Fuente: Cuestionario de Modos Condiciones y Estilos de Vida Saludables (2022).

Conclusiones:

La OMS en su Estrategia sobre Régimen Alimentario, Actividad y Salud, que adopta desde 2004 en la Asamblea Mundial de la Salud, hace un llamado exhaustivo a la sociedad en general y los diferentes sectores sociales privados, regionales, locales con el fin de promover la alimentación sana y la actividad física. Acorde a lo anterior, llevar una dieta saludable ayuda a prevenir trastornos alimenticios, malnutrición, deficiencias alimentarias entre otros, pero también ayuda a que no se desarrollen enfermedades no trasmisibles. Actualmente las personas consumen más alimentos ricos en azúcares, grasas y con una alta proporción de sal, desconociendo las frutas, verduras y fibras dentro de su dieta diaria, tendencia también observada en el estudio.

A raíz de la Pandemia ocasionada desde los años 2020 y los cambios generados por la misma, se puede evidenciar el incremento de la inadecuada ingesta de alimentos, disminución del consumo de

agua y aumentos en azúcares y alimentos procesados; es por ello, que a partir de los resultados obtenidos se deben emprender acciones en la comunidad para educar en relación a los principios básicos de una alimentación saludable, promoviendo los hábitos respectivos, para lo cual se demanda generar las acciones de mejoramiento continuo y brindar herramientas que ayuden a minimizar y a su vez mitigar el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles en tanto el diagnóstico muestra un nivel de consumo y balance de los alimentos por debajo de los estándares recomendados por la OMS (2022) y OPS (2022) en los grupos poblacionales, especialmente los de edad universitaria.

Se recomienda una ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico, para evitar problemas relacionados con el sobrepeso o malnutrición, como se observa en el 40% de la muestra interrogada que se encuentra por fuera de los parámetros normales en el IMC; de igual forma, limitar el consumo de azúcar y en el estudio se observa que más de la mitad de la muestra no evita de manera contundente este tipo de ingesta y un consumo balanceado por grupos de alimentos, observándose en el estudio que hay una baja ingesta de hortalizas, frutas y verduras. Los anteriores hábitos de comportamiento van acompañados de un conocimiento explícitos de los riesgos asociados a la malnutrición, lo cual resulta paradójico.

Por otra parte, se encuentra un bajo nivel de conocimiento y por ende de participación en actividades tendientes a la adopción de hábitos saludables de las realizadas por parte de Bienestar Universitaria, aunque sí una disposición para integrarse a las mismas.

Por otro lado, en materia de actividad física, según la OMS está demostrado que ésta, practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo, Hay evidencia científica clara, basada en estudios correctamente realizados, de que, en comparación con las personas inactivas, las personas físicamente activas presentan una mejor forma física, un menor perfil de riesgo de diversas dolencias discapacitantes y una menor tasa de enfermedades no transmisibles crónicas, por tal razón, se busca identificar y analizar el diagnóstico actual de nuestro grupo de estudio, brindar herramientas que generen concientización con la práctica de actividad física y el desempeño de una actividad deportiva para a su vez disminuir los riesgos de enfermedades mencionadas anteriormente.

Si bien es cierto, no se evidencia en las respuestas sistematizadas una consolidación de los procesos de actividad física en la población, también se muestra que se tiene alta disposición por participar en programas de acondicionamiento físico en los miembros de la comunidad universitaria, lamentablemente, esta disposición no está acompañada de adherencia a las actividades lo que se muestra en las bajas tasas de frecuencia y tiempo dedicado a la práctica de actividad física y/o deporte, acorde a las recomendaciones de la OMS (2010), un adulto sano entre 18 a 64 años, debería participar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica, los tiempos observados en la muestra referencias en promedio de 15 a 30 minutos en actividad de carácter moderado, indicador por debajo de lo sugerido tanto en cantidad como en tiempo.

El acervo de información que arroja la evaluación posibilita el diseño de un programa de intervención acorde a las preferencias de los miembros de la comunidad universitaria que posibilite de manera paulatina la adopción de estilos de vida saludables en materia de actividad física y práctica de deportes con enfoque recreativo principalmente.

Palabras clave:

- Actividad física
- Alimentación saludable
- Estilos de vida saludable
- Salud

ABSTRACT

Objectives:

General objective: Identify and propose a way to improve the management healthy modes, conditions and lifestyle program, attached to Integral Health Area of Welfare Department of Simon Bolivar University.

Specific objectives:

- Evaluate the Impact of the healthy modes, conditions and lifestyle program attached to Integral Health Area of Welfare Department of Simon Bolivar University.
- Identify current problems about two dimensions of an intervention program: healthy feeding and physics activity.
- Identify and propose actions to improve and promote the program in the university community.

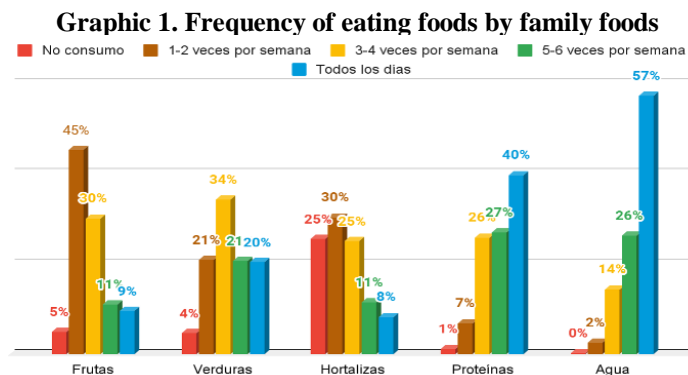
Methods and materials:

This research has been made in two phase, the first one was based on data collection, designing and validating, through a focus group, a questionnaire for evaluate healthy lifestyle which included dimensions like: diet, physics activity and sports, psychosocial well-being (mental health), psychoactive substance and alcohol use, sexual and reproductive health, and self-care in pandemic. Subsequently of focus group, the questionnaire was adjusted and applied to a university community sample for later analyzed. The second phase consisted of the proposal for improvement of the program through an improvement plan about the studied dimensions.

Findings:

The questionnaire was anonymous and validated through a focus group who considerate aspects to improve, then correct, was applied to undergraduate students, graduate students, teachers, administrative staffs and officials.

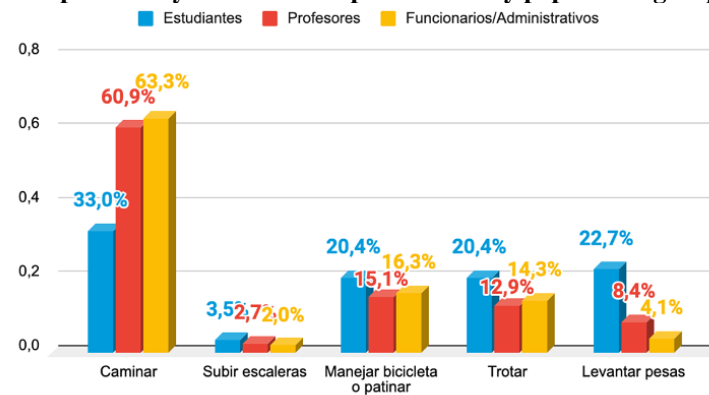
Feeding: to the question ¿How often do you eat: fruits, vegetables, water? It was found that water is the one that is consumed (57%), followed by proteins (40%). The least consume food are vegetables (25%). It is observed that the statistical trend is to eat fruits and vegetables one or twice a week.



Source: Questionnaire of healthy modes, conditions and lifestyle (2022).

Physics activity: now introduce the findings about the questions related to a physics activity in a university community of Simon Bolivar University. Was evaluated consciousness and knowledge about practice physical activity and attitude for adopt healthy habits about it, this is the perception in students, administrative staffs and officials.

Graphic 2. Physical activities preferences by population group



Source: Questionnaire of healthy modes, conditions and lifestyle (2022).

Conclusions:

The strategy about diet, health and activity adopted since 2004 by the OMS at the World Health Assembly, makes an exhaustive call to society and different social sectors private, regional and local to promote healthy food and physics activity. Consist to the above, healthy diet help to prevent eating disorders, malnutrition, dietary deficiencies, among others, but helps to prevent non-transmissible disease.

Nowadays, people eat more food highest in sugar, fat and salt, disavow fruits, vegetables and fiber in their daily diet, upward trend observed in the study. From the pandemic 2020, and changes generated, can be evidenced increase in improper food intake, decrease consumption of water and increase of sugars and processed foods; it is because of that from the results obtain is necessary take actions in the community in a way to educate about basic grounding of healthy nutrition, elevating healthy habits. For the above, is necessary generate improvement actions and give tools to help minimize and to mitigate risks behavior below the OMS (2022) and OPS (2022) recommended standard to population groups, especially University Students.

It is recommended balance caloric intake consistent with spending, to avoid associated disease with overweight or malnutrition, as seen in 40% of sample, who is outside the normal standards in body mass index (IMC); similarly, limit the use of sugars, because in the study it was evident a higher ingest as opposed with a low intake of fruits and vegetables. The above behavioral habits are accompanied by explicit knowledge of the risks associated with malnutrition, which is paradoxical.

On the other hand, the findings suggest a low knowledge and engage in activities related to adopt healthy habits offered by University Welfare, although an attitude to it is evident. In addition, about physics activity, the OMS have demonstrated that practice regular physics activity reduce risks to suffer coronary heart disease and brain injury, type 2 diabetes, hypertension, colon cancer, breast cancer and depression. Also, physics activity is a determinant aspect in the caloric spending, thus it is essential find an energetic balance and weight control.

Physic inactivity is the fourth most important risk factor for mortality in the world. There is scientific evidence, based on different comparative studies about physically inactive people have worse physical fitness than active people, have a higher risk profile for different disabilities conditions and a higher rate of chronic non-transmissible diseases, for this reason, it is necessary to identify and analyzed current diagnosis of our sample to give tools that generate awareness about the importance of physic activity and practicing sports to decrease disease risks mentioned above.

Is true that there is no evidence in the sample about practice some physics activities but is true that in data collect the answers showed a high attitude to partake in fitness programs although this disposition is not accompanied by adherence to activities, which is shown in the low rates of frequency and time dedicated to the practice of physical activity and/or sport. According to the recommendations of the OMS (2010), a healthy adult between 18 to 64 years old should participate at least 150 minutes in aerobics physics activities weekly, nevertheless in the sample we find average between 15 to 30 minutes in moderate activities, a very low indicator both in quantity and time. The relevance of the information collected give a possibility to design a intervention program according to the preferences of the members of the community university and then give them the opportunity to adopt healthy lifestyles assuming physics activities an practice sport with a recreational focus mainly.

Key words:

- Physics activity
- Healthy food
- Healthy lifestyles
- Health

REFERENCIAS (colocar a cada artículo el DOI o la URL en caso de no tener DOI)

Arguello, M., Bautista, Y., Carvajal, J., et al. (2009). Estilos de Vida en Estudiantes del Área de la Salud de Bucaramanga. En: Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia. Vol. 1. No. 2. Julio-Diciembre de 2009.

Ayuntamiento de Alicante – Concejalía de Sanidad y Consumo (s.f.). Programa de Educación para la Salud: Hábitos de Vida Saludable en Familia. España: El Autor.

Borges-Silva, F.; Prieto-Vaello, A.; Alias, A. & Moreno-Murcia, J. A. (2015). Predicción del Motivo Salud en el Ejercicio Físico en Centros de Fitness. RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, 40(11), 163-172. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2015.04005>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development and Health. Canadian Psychology, 49(3), 183-185. doi: 10.1037/a0012801

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 39-80). New York: Academic Press. doi:10.1016/s0065-2601(08)60130-6.

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7

Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Kinnafick, F. E., Thogersen-Ntoumani, C., & Duda, J. L. (2014). Physical Activity Adoption to Adherence, Lapse and Dropout: A Self-Determination Theory