

Salud, deporte y recreación para una universidad saludable

LIDISBET CARDOSO CAMEJO¹, YOLANDA OCHOA GRAJALES²,

CARLOS ALBERTO MARTÍNEZ BLANCO³, ANASTACIO ELAVOKO SALUMBO⁴, ANTONIO JUAQUIN ETO JOAO⁴.

¹Universidad de Ciencias Pedagógicas "Enrique José Varona", Relaciones Internacionales, Cátedra Educación Avanzada, La Habana, Cuba.

²Institución Universitaria "Antonio José Camacho", Cali, Colombia.

³Universidad de Ciencias Pedagógicas "Enrique José Varona", La Habana, Cuba.

⁴Academia de Angola, Angola.

RESUMEN

Objetivo: socializar los resultados obtenidos con la implementación de una concepción para contribuir al Bienestar Universitario de estudiantes, docentes y funcionarios de la Universidad "Antonio José Camacho" en Colombia.

Métodos: se realizó un estudio descriptivo que permitió en conjunto con los métodos teóricos, empíricos y matemáticos-estadísticos implementar la estrategia educativa. Se seleccionó como universo a 883 de estudiantes, docentes y funcionarios.

Resultados: en atención a lo anterior, en la Institución Universitaria "Antonio José Camacho", se desarrolla el proyecto de investigación "Concepción pedagógica de Bienestar Universitario", cuyo objetivo consiste en contribuir en la formación integral y calidad de vida de la comunidad universitaria, a partir de un proceso formativo desde la perspectiva de las Ciencias Pedagógicas, en la búsqueda de ambientes que propendan por una universidad saludable. Este trabajo investigativo se encuentra en su tercera fase titulada "La interacción social, una necesidad para el fortalecimiento del Bienestar Universitario". En esta fase las interacciones de la comunidad universitaria, cobran mayor importancia, como un elemento esencial de la convivencia dentro y fuera de la universidad, razón por la cual se destacan la salud, el deporte y la recreación que favorecen estas interacciones entre los actores sociales del contexto universitario.

Conclusiones: los resultados que se evidenciaron en el estado de los indicadores al inicio y al final de la aplicación de la concepción pedagógica, demuestran la transformación de la variable objeto de estudio, bienestar universitario, hacia una universidad saludable.

Palabras clave: bienestar universitario; salud; deporte; recreación; interacción social.

INTRODUCCIÓN

La vida del ser humano no es solo trabajo, concentración y consagración a determinadas tareas; es también distracción, juego y recreación. La persona necesita distraerse, descansar, salir de la rutina del trabajo, disfrutar momentos de alegría y compartir socialmente. Todo ello contribuye a mantener su salud física, mental y emocional, a recuperar fuerzas para afrontar los trabajos y preocupaciones diarias, a conservar y enriquecer las relaciones de amistad, a descubrir nuevas facetas de la personalidad de sus compañeros que habitualmente no se manifiestan en las relaciones de estudio o trabajo y a romper la rigidez que suele acompañar dichas relaciones. Es por esto que propiciar la recreación sana en la comunidad educativa es necesario para lograr el bienestar de sus miembros.

Con respecto a la salud, se hace referencia a los servicios que necesita cualquier persona para sentirse a gusto durante el tiempo en que permanece dentro de la universidad. Se destaca, el servicio de enfermería y cafetería con buena atención, pero más allá de la satisfacción inmediata de una necesidad primaria, se deben aprovechar como espacios educativos donde las personas de la comunidad universitaria puedan aprender por ejemplo, los principios

básicos de una sana alimentación, el poder nutritivo de los alimentos, los distintos tipos de nutrientes, la relación entre alimentación y salud, la organización de una dieta balanceada y la prevención de enfermedades, entre otros.

Más allá de la atención curativa o del diagnóstico de enfermedades, tiene que ver con la comprensión de la salud de modo integral, entendiéndose como el equilibrio psicoorgánico que caracteriza la vida de la persona como resultado de relaciones armónicas. De ahí, el interés de transformar las actividades tradicionales del bienestar asistencialista y trascender hacia un proceso formativo que comprenda acciones encaminadas a prevenir los problemas de la salud en el organismo: promover una alimentación sana, ejercicio físico como gimnasia o deporte, recreación, contacto con la naturaleza al aire libre, evitar el consumo de sustancias psi-coactivas, prevención de la adicción al tabaco, al alcohol, a las drogas, el cuidado de la salud psíquica, la orientación sobre la vida sexual, la atención a las condiciones físicas del lugar de trabajo, la regulación del trabajo y el descanso, entre otros.

El deporte al igual que la salud, es otra de las actividades que se ocupa del Bienestar Universitario, en especial por la importancia que desde hace unos años tiene por los niveles de estrés según las altas exigencias de esta

sociedad contemporánea. De otro lado, están los intereses que tiene la sociedad en el desarrollo de las actividades deportivas, como son: la contribución a la salud de quienes lo practican por el ejercicio físico que implica, la comunicación y el intercambio social entre personas, grupos, instituciones, regiones y países, el cultivo de valores como la competitividad, la superación, la autoestima, el autodominio, la fortaleza, la solidaridad, el equilibrio emocional que propicia, el reconocimiento de las cualidades y de los valores de los demás.

En la Universidad "Antonio José Camacho" (UNIAJC), se realizó un diagnóstico del estado actual del Bienestar Universitario que permitió conocer entre otros aspectos fundamentales cuál es el nivel de satisfacción de la comunidad universitaria, respecto a los servicios de salud y servicios deportivos y recreativos y su contribución a la formación integral y la calidad de vida. A partir del diagnóstico, se diseñó la concepción pedagógica de Bienestar Universitario que favorezca la interacción social y posteriormente se implementó (1).

MÉTODOS

El estudio que se presenta es descriptivo con el empleo de un conjunto de métodos teóricos (inductivo y deductivo, histórico lógico, sistematización, enfoque sistémico estructural, triangulación de fuentes, modelación), empíricos (análisis documental, observación, entrevista y encuesta) y matemáticos-estadísticos (análisis porcentual, mediana y prueba Kolmogorov - Smirnov) que se relacionan, los cuales permitieron la recopilación de datos referidos al Bienestar Universitario en la UNIAJC. Se seleccionó como universo a 883 de estudiantes, docentes, funcionarios y egresados.

RESULTADOS

El análisis de la tendencia en las opiniones, según las pruebas estadísticas permitió identificar las generalidades y valorar el estado inicial de Bienestar Universitario en la UNIAJC. Los resultados obtenidos por dimensiones, e indicadores fueron los siguientes: (1,2)

En cuanto al estado de la dimensión calidad de vida (Tabla 1) con respecto a la creación de condiciones de seguridad y promoción de salud, los encuestados valoraron de medio el nivel alcanzado en los indicadores que incluye esta dimensión, ya que falta asesoramiento para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables. Con respecto a la valoración de los cinco indicadores que fueron medidos

Tabla 1. Valoración del nivel alcanzado en la creación de condiciones y promoción de programas en función de lograr un mejor Bienestar Universitario que contribuya a la calidad de vida.

INDICADOR 2.2 Pregunta 6.2 Sobre la creación de condiciones de seguridad y promoción de salud.	Alto	Medio	Bajo	Tendencia Mediana
Funcionarios	10	14	6	Medio
Docentes	5	14	31	Bajo
Estudiantes	122	276	405	Bajo
Suma y comportamiento general del indicador (883)	137	304	442	Medio

para esta dimensión, en los instrumentos aplicados y la aplicación de la prueba Kolmogorov-Smirnov con un 99% de confiabilidad se evalúa de medio, el estado de la dimensión.

El indicador 2.2 condiciones de seguridad para la salud: está dado por las acciones que contribuyan a promover ambientes de trabajo seguros y la identificación, evaluación y control de los peligros y los riesgos que se originan en los lugares de trabajo, así como, la creación de condiciones para desarrollar hábitos y estilos de trabajo mediante la realización de actividades físicas para mantener el peso corporal, la mantención de un balance energético y hábitos alimenticios saludables. Incluye, además, la buena higiene personal y ambiental que influyen en la salud, la prevención de los agentes que causan enfermedades y la promoción para la salud con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de los estamentos que integran la comunidad universitaria. La principal dificultad encontrada fue la siguiente:

La preparación de condiciones para la salud: Las dificultades se manifiestan en primer orden, en torno a la necesidad de fomentar entre los integrantes de la comunidad universitaria una cultura que promueva hábitos y estilos de vida saludables, como el control de peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio, factores primordiales que influyen en la salud, para ello se piensa inculcar la importancia de prevenir agentes que causan enfermedades para mantener un buen estado de salud y bienestar.

Posterior al análisis de los resultados, se diseñó la Concepción Pedagógica de Bienestar Universitario en la UNIAJC, la cual considera entre sus programas, el Programa de Salud Integral y Promoción del deporte y la recreación. Entre sus principales acciones propuestas se encontraron:

- Campañas preventivas en Salud: hábitos de vida saludables para mejorar la salud física y emocional, control de peso, prevención en obesidad, prevención en salud física y mental (consumo de alcohol, tabaquismo, SPA y prevención de accidentalidad), prevención en enfermedades crónicas.
- Campañas educativas en salud sexual y reproductiva (Prevención de enfermedades de transmisión sexual).
- Campañas de visibilización y sensibilización hacia la diversidad funcional.
- Brigadas de salud (optometría, capacitaciones de planificación familiar, odontología, toma de exámenes de laboratorio, citologías, riesgo cardiovascular)
- Jornadas de capacitación y tamizaje nutricional para la promoción y prevención hacia una mejor calidad de vida. (En convenio con Instituciones del sector de la salud públicas y privadas).
- Realización anual de la Semana de la Salud.
- Campañas motivacionales para generar una cultura física deportiva. Pausas activas.
- Programación de actividades deportivas y recreativas que integren a la comunidad universitaria.

Servicios de salud: atención de primeros auxilios, consulta médica, servicio de zona protegida (ambulancia), Gestión y administración de las pólizas estudiantiles.

Convenios para el desarrollo del Programa de Salud Integral: La UNIAJC en el cumplimiento de establecer convenios con entidades externas para la promoción y prevención de la salud, ha realizado la gestión con diferentes instituciones de salud que cuentan con el servicio de laboratorio clínico, odontología, ortodoncia, vacunas, oftalmología, para que la comunidad universitaria obtenga descuentos sobre el valor de los servicios, productos y procedimientos.

Implementación: se realizó la implementación de la concepción pedagógica, que destacó la función extensionista del Bienestar Universitario, la cual se presenta en el siguiente orden:

- Encuentros deportivos en convenio con la Secretaría Municipal del Deporte para promover la participación en distintas disciplinas deportivas, motivar a la participación de toda la comunidad universitaria y fomentar la actividad física como factor fundamental para una universidad saludable.
- Alianzas con la Secretaría de Salud Pública para capacitar a la comunidad universitaria en temas de alimentación saludable, sobrepeso y control de obesidad.
- Campañas de prevención del consumo de sustancias psicoactivas, tabaquismo y accidentalidad, "Yo soy UNIAJC y me motiva la vida", desarrolladas en las diferentes sedes de la Institución para alcanzar el interés y la participación de estudiantes, docentes, funcionarios y egresados, en acuerdos con entidades de salud y la Secretaría de Tránsito Municipal que apoyaron las campañas para concientizar respecto a la prevención en salud para una mejor calidad de vida (4-6,9).
- Actividades recreativas para el entretenimiento y aprovechamiento del tiempo libre que integren a la comunidad universitaria, como: la Carrera 5K, con una participación masiva de la comunidad universitaria, acompañados por sus familias.
- Evaluación y mejora de convenios existentes para ampliación de espacios físicos y servicios de salud, entre ellos: Zona Protegida para servicio de ambulancia e instituciones de salud con el fin de ampliar servicios en odontología y oftalmología (7,8).
- Acondicionamiento de espacios físicos para un mejor desarrollo y atención de los servicios de bienestar en cuanto a canchas deportivas y espacios para la atención de enfermería y psicología (10).

Resultados de la puesta en práctica de la Concepción Pedagógica

Los autores para valorar los resultados de la puesta en práctica, de la concepción pedagógica, aplicó encuestas a 350 estudiantes en las diferentes actividades. Además, se realizaron visitas a nueve actividades tales como: clases de baloncesto y de fútbol, torneo de tenis de mesa, cursos

de baile y de psicología, actividades desarrolladas en la semana de la salud.

Los resultados de los instrumentos aplicados se muestran por dimensiones e indicadores lo que permitió determinar el comportamiento de la variable Bienestar Universitario en la UNIAJC y establecer la comparación con los resultados iniciales.

Los resultados obtenidos por dimensiones e indicadores fueron los siguientes:

En cuanto a la dimensión "calidad de vida" y en correspondencia con los resultados de los instrumentos aplicados a estudiantes, funcionarios, docentes y egresados (Tabla 2) fue valorado de alto.

Tabla 2. Comportamiento general de la dimensión Calidad de Vida.

INDICADORES	Alto	Medio	Bajo	Tendencia Mediana
2.1	137	74	0	Alto
2.2	79	129	1	Medio
2.3	37	24	1	Alto
2.4	28	28	2	Medio
2.5	41	11	2	Alto
Comportamiento general de la dimensión y tendencia (594)	322	266	6	Alto

El estado de la dimensión según el comportamiento de la mediana, permitió afianzar una tendencia al mejoramiento del estado de los cinco indicadores lo que se manifiesta en el estado de satisfacción general que poseen los encuestados en cuanto al aporte brindado, al desarrollo de los programas en función de su formación y expresión de la espiritualidad, hábitos y estilo de vida saludable, creación de condiciones de seguridad, condiciones para el desarrollo tecnológico y condiciones ambientales y materiales, esto propició la promoción socioeconómica en función de un mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria.

Relacionado con la dimensión "construcción de comunidad" y en correspondencia con los resultados de los instrumentos aplicados a estudiantes, funcionarios, docentes y egresados (tabla 3) fue valorado de alto.

La participación de las personas y estamentos de la Universidad en las actividades de Bienestar Universitario, facilitó la interacción en la comunidad universitaria en aras de propiciar las relaciones para la realización de trabajos conjuntos, el mejoramiento de la calidad de vida y el sentido de pertenencia y responsabilidad social a partir

Tabla 3. Comportamiento general de la dimensión construcción de comunidad.

INDICADORES	Alto	Medio	Bajo	Tendencia Mediana
3.1	68	97	9	Medio
3.2	34	53	5	Medio
3.3	67	26	2	Alto
3.4	150	89	5	Alto
3.5	171	86	7	Alto
Comportamiento general de la dimensión y tendencia (869)	490	351	28	Alto

del compromiso individual frente a los ideales y valores, aspecto este que ha potenciado las relaciones humanas hacia una universidad saludable.

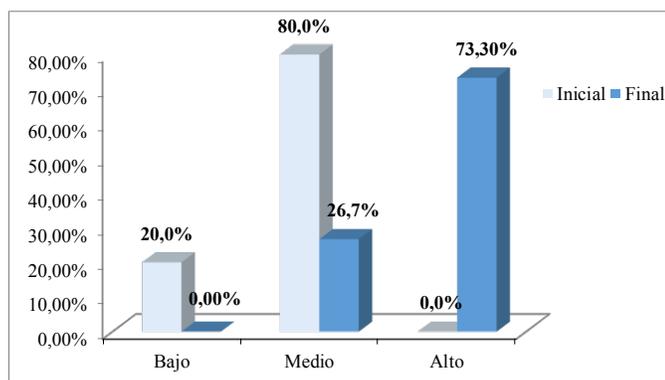


Figura 1. Contrastación de los resultados de la valoración por indicadores en el estado inicial y final.

Los cambios positivos que se produjeron en el estado de los indicadores al inicio y al final de aplicar la concepción pedagógica evidenciaron avances en los resultados del

Bienestar Universitario, aspecto este que se corrobora por los resultados de la prueba de los signos con un nivel de confiabilidad de 99% lo que evidencia la significación del cambio (figura 1).

CONCLUSIONES

Los resultados que se evidenciaron en el estado de los indicadores al inicio y al final de la aplicación de la concepción pedagógica, demuestran la transformación de la variable objeto de estudio, Bienestar Universitario, hacia una universidad saludable.

Se resaltó la interacción social dentro y fuera de la universidad, que fomenta una cultura universitaria hacia la calidad de vida de los actores sociales que convergen en esta, mediante la realización de programas que posibilitan la interrelación entre los estamentos para los fines educativos, en convenio con Instituciones del sector productivo, de la salud, del deporte y los entes gubernamentales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ochoa GY. (2014). El Bienestar Universitario desde una concepción pedagógica en la UNIAJC. Revista "Orbita Científica", (20). Abril de 2014. UCPEJV. La Habana - Cuba
- Ochoa GY. (2016). El Bienestar Universitario una necesidad para la formación integral en la educación superior en Colombia. Revista "Orbita Científica", (22). Marzo de 2016. UCPEJV. Acuerdo 03 de 1995. CESU. Consejo Nacional de Educación Superior. Políticas de Bienestar Universitario. Bogotá, Colombia.
- Acuerdo 03 de 1995. CESU. Consejo Nacional de Educación Superior. Políticas de Bienestar Universitario. Bogotá, Colombia.
- CESU. (1995). Consejo Nacional de Educación Superior. Acuerdo 03 de 1995. Políticas de Bienestar Universitario. Bogotá: CESU. Colombia
- ASCUN. (2003). Políticas de Bienestar Universitario, acuerdo 05. Bogotá, Colombia.
- Acuerdo 034 de 2010. Reglamento de Bienestar Universitario. UNIAJC 2010. Santiago de Cali. Colombia.
- Modelo Pedagógico. Escuela de Pedagogía UNIAJC. 2013. Santiago de Cali. Colombia.
- Proyecto Educativo Institucional. Santiago de Cali: Institución Universitaria, Antonio José Camacho-UNIAJC (2015). Colombia.
- Acuerdo 005 marzo 24 de 2015 Estructura organizacional de Bienestar Universitario UNIAJC. (2015).
- Plan Estratégico de Desarrollo 2012-2019. Colombia: Institución Universitaria Antonio José Camacho. UNIAJC. (2012).

Health, Sport and Recreation for a Healthy University

ABSTRACT

Objective: to socialized the results obtained with the implementation of the one conception to contribute to the university welfare of students, academicians and managers of "Antonio José Camacho" University (UNIAJC) in Colombia.

Methods: a descriptive study was carried out that allowed joining with the theoretical methods empirical, mathematical-statistics to implement the educative strategy. A universe of 883 students, academicians and managers.

Results: with the attention of the one before in the university institution "Antonio José Camacho" (UNIAJC), is developing the investigation project "Pedagogical Conception of university welfare" with the objective consists on contributing to the integral formation and quality of life of university community, from the formative process since the Pedagogical Science perspective. looking for an environment that tend a healthy university. This investigative work is in face entitled "The social interaction a necessity for the strengthen of university welfare". In this face the interaction of university community interaction get major importance as essential element of coexist in and out of the university, reason for what the health, sport and recreation are outstanding and favor these interactions among the social actors of university context.

Conclusion: the results evidenced in the state of indicators at the beginning and at the end of pedagogical conception application, show the transformation of the variable objective of study University Welfare, for the healthy university.

Keywords: university welfare, health, sport, recreation, social interaction.