

Programa UDES Juventud Activa -Universidad de Santander (UDES), Sede Valledupar

COL-101 - Campus/Entorno Saludable

Ganador a
nivel nacional

Según los resultados del proyecto “Diseño del programa UDES Juventud Activa como medio de promoción de la actividad física en los estudiantes de la UDES sede Valledupar”, evidenciaron índices de factores de riesgos en salud de la comunidad estudiantil (hipertensión arterial 22%, obesidad 17%, diabetes y enfermedades cardiovasculares 16% además del consumo de alcohol 29% y cigarrillo 8%, inactividad física 44%), dichos datos se presentaron a las autoridades universitarias, lo que permitió la creación de un espacio físico llamado, *Unidad de Acondicionamiento Físico*, que fue diseñado valorando la aptitud física y su prescripción, a través de actividades de sensibilización y actividades de educación con el fin de fomentar tanto el cambio físico como, el estilo de vida de la comunidad académica, además este espacio sirvió de lugar de prácticas formativas.

El objetivo de esta iniciativa es generar conciencia de hábitos y estilos de vida saludable en la población académica UDES, para intervenir el perfil de factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, sensibilizando a la comunidad académica UDES, frente a comportamientos saludables, fomentando acciones que promuevan el desarrollo de actividad física y creando un sitio que facilite el desarrollo de actividad física dentro del espacio universitario. Para la implementación y el desarrollo del programa, se ha conformado un grupo de actores con funciones específicas a saber: El Programa de Fisioterapia, Bienestar Universitario lidera el trabajo de planificación y coordinación, trabajando coordinadamente con un equipo interdisciplinario (Médico, psicóloga y entrenador físico), la coordinación financiera realizada por Rectoría y Vicerrectoría, la coordinación por Bienestar Universitario, Coordinación de Fisioterapia y equipo interdisciplinario del Programa UDES Juventud Activa.

Los resultados evidencian una respuesta paulatina y progresiva de participación de la comunidad académica, frente a la propuesta de Promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. El mayor porcentaje de participación, es estudiantil de un 10% aprox. mientras que el grupo docente y personal administrativo, presenta baja participación, refiriendo dificultades por tiempo, para participar en las actividades, a pesar de que se dan herramientas para trabajar en diferentes espacios y con actividades que se ajustan a los gustos personales. Las principales lecciones aprendidas se ha evidenciado una dificultad para crear el hábito de actividad física en la comunidad académica, especialmente en docentes y administrativos, como respuesta cultural. Necesidad de planificar el programa a partir de un modelo lógico que permita mayor coherencia y sostenibilidad del mismo, aportando soluciones a las necesidades reales del contexto. Ampliación del espacio físico para ofertar más servicios que permitan un proceso más integral a la adquisición de hábitos saludables en la comunidad académica y una definición de metas puntuales e indicadores para asumir permanentemente un proceso de evaluación del impacto.



Eliana Monroy
Directora Programa Fisioterapia
emonroy@valledupar.udes.edu.co



Universidad Católica del Norte
ver más allá



Organización
Panamericana
de la Salud

Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud