

Virginia García Sánchez, Jackeline Ospina Rodríguez
-editoras académicas-

Hacia la construcción del trabajo en red para una universidad saludable

Balance del I Foro internacional sobre
experiencias en Universidad Saludable



Hacia la construcción del trabajo en red para una universidad saludable

Balance del “I Foro internacional
sobre experiencias en universidad saludable”

Virginia García Sánchez
Jackeline Ospina Rodríguez
–editoras académicas–



COLECCIÓN TEXTOS ESCUELA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD

© 2009 Editorial Universidad del Rosario
© 2009 Universidad Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario
© 2009 Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, Rehabilitación y Desarrollo Humano
© 2009 Virginia García Sánchez, Jackeline Ospina Rodríguez

ISBN: 978-958-738-058-3

Primera edición: Bogotá D.C., octubre de 2009
Coordinación editorial: Editorial Universidad del Rosario
Corrección de estilo: Gabriela de la Parra M.
Diseño de cubierta: Antonio Alarcón
Diagramación: María del Pilar Palacio Cardona
Impresión: Javegraf
Editorial Universidad del Rosario
Carrera 7 N° 13-41, oficina 501 • Teléfono: 297 02 00 Ext. 7724
Correo electrónico: editorial@urosario.edu.co

Todos los derechos reservados.
Esta obra no puede ser reproducida sin el permiso previo por escrito
de la Editorial Universidad del Rosario

GARCÍA SÁNCHEZ, Virginia y OSPINA RODRÍGUEZ, Jackeline
Hacia la construcción del trabajo en red para una universidad saludable / Virginia García Sánchez y
Jackeline Ospina Rodríguez.—Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Bogotá:
Editorial Universidad del Rosario, 2009.
146 p.—(Colección Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud).

ISBN: 978-958-738-058-3

Educación superior – Estudio de casos / Colombia – Educación superior – investigaciones / Educación y
desarrollo / I. Ospina Rodríguez, / II. Título / III. Serie.

378.197 SCDD 20

Impreso y hecho en Colombia
Printed and made in Colombia

Contenido

Introducción	9
1. Aproximación conceptual a la universidad saludable	14
2. Ponencias centrales	18
2.1. Desarrollando políticas globales y capacidades en salud pública para la promoción de la actividad física	18
2.1.1. Enfoque informativo.....	19
2.1.2. Enfoques comportamentales y sociales	20
2.1.3. Enfoques ambientales y de políticas.....	20
2.2. Los pasímetros: herramientas para promover estilos de vida activos	24
3. Experiencias de las universidades.....	26
Pontificia Universidad Javeriana	26
Universidad Pontificia Bolivariana.....	26
Universidad Tecnológica de Pereira	26
Universidad de Los Andes.....	27
Universidad Jorge Tadeo Lozano.....	27
Universidad de Antioquia	27
Universidad Nacional de Colombia	27
Universidad del Rosario.....	27
4. Trabajo interinstitucional: mesas de discusión	29
4.1. Guía para la discusión	29

5. Manifiesto de los académicos.....	31
6. Premio a la investigación Nestlé-Universidad del Rosario: salud, nutrición y bienestar.....	35
Referencias bibliográficas.....	39
Anexo 1	40
Anexo 2	51
Anexo 3	72
Anexo 4	96

Introducción

El tema de los entornos saludables ha cobrado enorme interés en la última década, por cuanto se identifica que sólo mediante acciones integradoras en todos los espacios de la vida cotidiana, es posible modificar hábitos y comportamientos que favorezcan la salud.

Muchos esfuerzos, aunque valiosos, han sido aislados y en consecuencia, la estrategia de “entornos saludables” busca propiciar experiencias en diversos espacios sociales que apoyen conductas positivas para el cuidado de la salud. En este sentido, la Universidad del Rosario y en particular el Grupo de Investigación Actividad Física y Desarrollo Humano, viene trabajando para hacer de la universidad un entorno saludable. Así mismo, reconoce y comparte la importancia de otras experiencias locales y nacionales en torno a este tema, con el propósito de aunar esfuerzos en la vía de consolidar la estrategia en mención, desde una perspectiva académica e investigativa, sustentada en el trabajo en red.

Es por esto que el Grupo de investigación, organizó el “I Foro internacional sobre experiencias en universidad saludable” los días 26, 27 y 28 de marzo de 2008, en las instalaciones de la Universidad del Rosario, con el que se buscó convocar a universidades colombianas y a entidades gubernamentales comprometidas con el tema, para intercambiar experiencias y proponer un trabajo mancomunado mediante la identificación de unos objetivos y estrategias, que condujeran al inicio de un trabajo en red.

En consecuencia, el foro se desarrolló a partir de ponencias centrales con la participación de los expertos internacionales **Michael Pratt** del

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC, de Atlanta y **Sandra Mahecha Matsudo**, directora general del Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, CELAFISCS, de Brasil. Así mismo se contó con la participación de ponentes colombianos que socializaron sus experiencias en torno al tema.

La otra actividad central del evento fue la realización **de mesas de trabajo** que tuvieron como temáticas centrales la investigación y la evaluación de programas y proyectos en el tema de universidad saludable, los cuales contaron con la participación de los representantes de instituciones de educación superior, de universidades y de entidades gubernamentales relacionadas con la práctica de actividad física (AF) que asistieron al evento.

El día 26 de marzo se dio inicio al foro, que contó con la presencia del Vicerrector de la Universidad del Rosario, doctor José Manuel Restrepo Abondano, quien pronunció el siguiente discurso de instalación:

I Foro internacional de experiencias en universidad saludable

Adelante en cultura saludable. Nuevos recursos, nuevas acciones

Según la Encuesta Nacional sobre la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) llevada a cabo por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) en 2005, el grueso de la población colombiana está mal nutrida (por exceso o por déficit), sobre todo en la población infantil y adolescente, problemática que se agudiza con los bajos niveles de actividad física recomendada para generar beneficios en la salud de esta población.

Este encuentro que hoy instalamos, no sólo abre una puerta al conocimiento en el tema por medio de la socialización de experiencias exitosas de programas de promoción de la salud dentro del ámbito educativo, sino que promueve la creación de espacios de reflexión, desarrollo y aprendizaje de estrategias para el fomento de una vida sana y activa en nuestras comunidades educativas.

Cabe mencionar que la problemática de la vida sedentaria se agudiza en el mundo a partir de mediados del siglo XX, cuando la masificación del uso de vehículos de transporte automotor, la urbanización y la tecnificación cambia significativamente los estilos de vida de las personas, ya que la mayoría de las actividades cotidianas tienden a ser de naturaleza sedentaria. Ejemplo de ello: en los niños y adolescentes la exposición a la televisión, el uso de la Internet, los juegos de video, el cine, unidos a los hábitos alimentarios inadecuados, las comidas poco balanceadas, el consumo del cigarrillo y de sustancias psicoactivas, el estrés, la violencia y otros factores que afectan la vida de los individuos, son situaciones que deben causar preocupación dentro de las instituciones educativas, ya que son los adolescentes y jóvenes el grupo poblacional más predisuesto a reforzar estilos de vida inadecuados.

En este sentido, en el ámbito internacional, un gran número de universidades se han apropiado de los enfoques de “escuela saludable” y “entornos saludables”, derivados del planteamiento de promoción de la salud al que se llegó durante la conferencia internacional sobre Promoción de la Salud, realizada entre el 17 y el 21 de noviembre de 1986 en Ottawa, Canadá; los países participantes declararon que “la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreación”.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS): “La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrece a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud”.

Dentro de este marco, las universidades deben buscar la formación de ciudadanos autónomos y responsables de su capacidad de autocuidado, de su entorno y del bienestar de su comunidad.

Uno de los programas que facilitan la formación autónoma y responsable es, sin duda, la “universidad saludable” o por qué no la “universidad promotora de hábitos de vida y de salud adecuados”; por tal motivo, nuestra institución ha liderado desde la Decanatura del Medio

Universitario, la Facultad de Rehabilitación y Desarrollo Humano y el Grupo de Investigación Actividad Física y Desarrollo Humano, la formación de ciudadanos y profesionales que lideran, investigan, evalúan y realizan un trabajo encaminado a aportar a la salud colectiva, promoviendo e implementando estrategias y programas en actividad física y alimentación saludable en nuestro país.

Este foro sobre experiencias en universidad saludable hace parte de las estrategias de promoción, difusión y formación, con énfasis especialmente en actividad física, alimentación, espacios saludables y libres de humo que les permitirá conocer estrategias y programas de otras universidades del país y de expertos internacionales que hoy lideran la promoción de salud y calidad de vida en la región.

A nuestros invitados nacionales e internacionales muchas gracias por aceptar la convocatoria y por compartir estos tres días, que espero sean un gran aporte a todos ustedes, y que a la luz de los lineamientos de la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) nos permitan desarrollar programas que provean un ambiente saludable que favorezca el aprendizaje con la ayuda de sus áreas, edificaciones, zonas de recreación, bienestar universitario.

Pensemos en formular políticas, investigar y evaluar lo que estamos haciendo y con el apoyo del Estado colombiano, a través de Coldeportes, el Ministerio de Protección Social, las universidades públicas y privadas, la industria alimentaria y del ocio, deporte y entretenimiento, creemos la Red de universidades promotoras de hábitos saludables y calidad de vida, que nos permita tomar decisiones “asertivas” sobre la salud de nuestras comunidades universitarias con el fin de conservarla y mejorarla.

José Manuel Restrepo Abondano

Producto del trabajo de los tres días del foro, en un primer capítulo se consignan los avances conceptuales sobre el tema de universidad saludable. En el segundo capítulo se presentan las ponencias centrales pronunciadas por los doctores Pratt y Matsudo, en las que se muestran los lineamientos generales sobre estilos de vida saludables. En el tercer capítulo se incluyen los trabajos de investigación y las experiencias de las universidades participantes (aquellas que entregaron el material correspondiente). El cuarto capítulo da cuenta del trabajo interdisciplinario realizado durante las mesas de discusión. En el quinto capítulo aparece el manifiesto de los académicos, que se constituye en hoja de ruta para las acciones que se adelantarán en el tema de universidad saludable. Finalmente y a manera de cierre del foro, se hace el lanzamiento del “Premio a la investigación Nestlé-Universidad del Rosario: salud, nutrición y bienestar” como un estímulo para todas las entidades de educación superior interesadas en fomentar los procesos investigativos en torno al tema de universidad saludable.

Esta compilación busca favorecer el trabajo en red de las instituciones universitarias que promueven la actividad física como elemento esencial de la salud de su comunidad. También se orienta a socializar los resultados del I Foro internacional de experiencias en universidad saludable, como avance del trabajo interinstitucional que se promovió durante el evento, con aportes de expertos internacionales, nacionales y las experiencias de las universidades.

Este material, va dirigido a todas las instituciones universitarias y a sus grupos de investigación en el tema de la actividad física, así como a Universidades de América Latina interesadas en la estrategia de universidad saludable y a la población universitaria en general.



Universidad del Rosario