

11

Fecha de presentación: septiembre, 2019

Fecha de aceptación: noviembre, 2019

Fecha de publicación: enero, 2020

LA FORMACIÓN DE ESTUDIANTES

UNIVERSITARIOS COMO PROMOTORES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

THE FORMATION OF UNIVERSITY STUDENTS AS PROMOTERS OF HEALTHY LIFESTYLES

Manuel Vento Ruizcalderón¹

E-mail: brandon@upr.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9416-6543>

Mayra Ordaz Hernández¹

E-mail: mayra@upr.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4729-2197>

¹ Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz” Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Vento Ruizcalderón, M., & Ordaz Hernández, M. (2020). La formación de estudiantes universitarios como promotores de estilos de vida saludables. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 105-110.

RESUMEN

El artículo presenta los principales resultados de una investigación dirigida al perfeccionamiento del proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables en los estudiantes de la carrera de Ingeniería Informática de la Universidad de Pinar del Río (UPR). La lógica de la investigación transitó, mediante diversos métodos de investigación, por el diagnóstico inicial del proceso y la elaboración del marco teórico. El aporte teórico está en los fundamentos de dicho proceso sustentado en el método de la promoción de salud desde un enfoque holístico asociado a la extensión universitaria, lo que permitió identificar etapas por las que transcurre en su dimensión extracurricular en la extensión universitaria, así como los principios que regulan su funcionamiento. A partir de los fundamentos presentados, se diseñó una estrategia para su implementación a través de tres acciones estratégicas específicas, de las cuales resultaron como productos: Programa de Formación de Promotores de Estilos de Vida Saludables; el Programa de capacitación para los docentes así como la creación de la Consultoría de Promoción de Estilos de Vida Saludables. El resultado científico del trabajo posee un elevado potencial de generalización a los centros de educación superior.

Palabras clave:

Formación, promotores, estilos de vida, salud, universidad.

ABSTRACT

The article presents the main results of an investigation directed to the improvement of the process of formation of promoters of healthy lifestyles in the students of the Computer Engineering career of the University of Pinar del Río (UPR). The logic of the investigation transited through various research methods, by the initial diagnosis of the process and the elaboration of the theoretical framework. The theoretical contribution is in the foundations of this process based on the method of health promotion from a holistic approach associated with university extension, which allowed identifying stages through which it takes place in its extracurricular dimensions in the university extension, as well as principles that regulate its operation. Based on the foundations presented, a strategy was designed for its implementation through three specific strategic actions, which resulted in products: Healthy Lifestyles Promoters Training Program; the Training Program for teachers as well as the creation of the Consultancy for the Promotion of Healthy Lifestyles. The scientific result of the work has a high potential for generalization to higher education centers.

Keywords:

Training, promoters, lifestyles, health, university.

INTRODUCCIÓN

En Cuba, los profundos cambios sociales, culturales y económicos comenzados a partir de 1959, crearon las condiciones para el desarrollo de nuevas concepciones referentes a la promoción de salud.

Alarcón Ortiz (2015), en el XIII Congreso Internacional de Extensión Universitaria, reafirmó el hecho de que las instituciones universitarias enfrentan importantes desafíos *“lo que solo es posible desde una gestión eficiente de su sistema de procesos, donde la extensión universitaria está llamada a ser una pieza clave”*.

La presente investigación sobre la formación de promotores en el campo de la pedagogía constituye, un objeto de estudio con enormes posibilidades de aplicación práctica y resulta prometedor para la formación del colectivo pedagógico que ejerce esa tarea tan compleja que es contribuir a la formación y desarrollo de la personalidad de las nuevas generaciones.

Por su parte la Asamblea General de las Naciones Unidas, establece una visión transformadora hacia la sostenibilidad económica, social y ambiental, a partir de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (Organización de las Naciones Unidas 2016), suscrita por los 193 estados miembros, como guía de referencia para el trabajo de la institución hasta esa fecha e incluye entre sus objetivos una educación *“inclusiva, equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda... como la base para mejorar la vida de las personas y el desarrollo sostenible”*. (p.15)

La formación de promotores de estilos de vida saludables en la universidad, constituye un tema actual, en las universidades cubanas ha sido concebido desde una propuesta integrada y sistémica en la extensión universitaria dirigida al perfeccionamiento de esta función sustantiva y de la educación superior en general.

La formación de promotores de estilos de vida saludables no debe contemplar solo acciones dirigidas a un grupo determinado de estudiantes, sino que la propuesta permita informar y educar a otros sujetos en la asunción de estilos de vida saludables, conducido por el profesor como facilitador, a partir de factores condicionantes y desde la promoción de salud, estructurado mediante componentes propios y dinamizado por principios de responsabilidad social y sostenibilidad, el carácter contextual, la participación y la comunicación dialógica y en la dimensión extracurricular del proceso extensionista.

En el contexto de la Universidad de Pinar del Río, por sus siglas (UPR) se pudo constatar que, de manera generalizadora, los objetivos generales de las carreras están

enfocados en lograr profesionales que resuelvan problemas de forma creativa, con independencia, que realicen gestiones eficientes con un alto sentido ético alcanzando establecer la relación entre recursos humanos, financieros, energéticos y materiales con un enfoque integrador, humanista y respetuoso de la diversidad humana.

MATERIALES Y MÉTODOS

Como método general de la investigación se utilizó el dialéctico-materialista como concepción científica del mundo que resulta soporte teórico, práctico y metodológico del proceso investigativo; a partir de él se determinaron aquellos elementos contradictorios que tienden a excluirse pero que a la vez se presuponen. Este método estuvo implícito en todas tareas efectuadas para dar respuesta a las preguntas que condujeron a la obtención de los resultados científicos, con la utilización constante de los procedimientos: inducción-deducción; análisis-síntesis-concreción-abstracción; que operan en todo el proceso del conocimiento científico.

El histórico-lógico posibilitó el estudio teórico del proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables en la universidad siguiendo su trayectoria en el decursar de la historia tal como la expusieron sus autores y teniendo en cuenta su condicionamiento histórico respecto a las estructuras económicas y sociales de los diferentes contextos, especialmente en Cuba. El método sistémico – estructural posibilitó determinar los componentes del proceso formativo objeto de investigación, sus relaciones atendiendo con prioridad al componente humano y organizacional, que benefició los cambios positivos operados una vez aplicada la propuesta. Permitió además, de forma integrada con el método de modelación, definir la estrategia educativa y diseñar la estrategia que tuvo como fin su implementación práctica mediante acciones coherentes.

Método de modelación: Permitió efectuar abstracciones que fundamentaron el diseño de la estrategia de implementación del proceso objeto de estudio. Posibilitó la valoración de la viabilidad de la estrategia educativa y su implementación práctica en la UPR.

Métodos empíricos: Entrevista individual semiestructurada a directivos y profesores de la UPR, para conocer sus consideraciones sobre su preparación y motivación, acceso a información y ejecución de acciones, con respecto al tema. Encuesta a estudiantes para conocer la preparación y motivación que poseen con respecto al tema, acceso a información y ejecución de actividades y acciones relacionadas con el objeto de investigación. Análisis de documentos relacionados con los procesos

de docencia, investigación y extensión para conocer la planificación de acciones relacionadas con la formación de promotores de estilos de vida saludables y la observación a actividades docentes, investigativas y extensionistas para conocer algunas manifestaciones propias del objeto.

La población estuvo integrada por 1200 estudiantes, por 89 profesores y 10 directivos de las carreras (Gestión Sociocultural para el Desarrollo, Licenciatura en Contabilidad y Finanzas e Ingeniería en Telecomunicaciones y Electrónica) de la UPR.

La contribución teórica del presente estudio está en los fundamentos del proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables dirigido a los profesores como facilitadores y al estudiante como promotor respectivamente, con un enfoque sistémico, participativo e integrador, en función de la formación profesional de los estudiantes universitarios.

La contribución práctica de la investigación está en el diseño de una estrategia para el proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables en la carrera de ingeniería informática de la UPR, en función de la formación profesional de sus estudiantes.

Algunos productos de la investigación son: Programa Extensionista de Promoción de Estilos de Vida Saludable, la creación de la Consultoría de Estilos de Vida Saludables, el Programa de Superación a profesores.

La novedad científica está en los fundamentos del proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables que concibe al profesor como facilitador y al estudiante como promotor. Además, se parte de la aplicación creadora de los fundamentos del proceso, teniendo como método la promoción de salud y que se implementa en el año académico, a partir de las potencialidades que ofrece el proceso extensionista.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el entorno cubano Carvajal (2005), la define como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente; es un recurso para la vida diaria y no el objeto de la vida; es un concepto positivo que hace hincapié en los recursos sociales y personales, así como en las capacidades físicas.

De suma trascendencia a la investigación es la *Teoría de los Procesos Conscientes* de Álvarez de Zayas (1999), quien concibe que *“la formación es el proceso y el resultado cuya función es la de preparar al hombre en todos los aspectos de su personalidad”* (p. 12)

Un análisis del proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables y los principales conceptos teóricos relacionados que sustentan la necesidad de una formación pedagógica para este fin en el contexto de la universidad cubana, evidencian la necesidad del mejoramiento de la calidad de vida de estudiantes y trabajadores en el entorno universitario.

El autor de la investigación sustenta su propuesta en cuatro ideas fundamentales:

- El proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables se sustenta en la extensión universitaria, con énfasis en la dimensión extracurricular.
- La vía para la ejecución del proceso de formación de estilos de vida saludables es la metodología de la promoción de salud desde un enfoque holístico de la cultura y en las etapas de diagnóstico, planificación, ejecución y control.
- El proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables agrupa los factores determinantes de los estilos de vida.

Idea 1. El proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables se sustenta en la extensión universitaria con énfasis en la dimensión extracurricular.

El proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables asienta sus dimensiones en lo extracurricular teniendo en cuenta el proceso extensionista como proceso formativo universitario que posee método propio, dimensiones, principios y relaciones esenciales que lo tipifican y que sirven de basamento general a esta investigación.

González Fernández-Larrea (2002), expresa que la extensión universitaria es el sistema de interacciones de la Universidad y la Sociedad, mediante la actividad y la comunicación, que se realizan dentro y fuera del centro de educación superior, con el propósito de promover la cultura en la comunidad universitaria y extrauniversitaria.

Como resultado de sus relaciones sociales, la universidad se plantea la tarea de promover la cultura en la sociedad, como expresa González González (1996), el cumplimiento de este encargo social no corresponde a una función específica de la universidad, sino a la institución en su conjunto, ya que su satisfacción se concreta en la preservación, desarrollo y promoción de la cultura, que en su interrelación son expresión de la integración docencia-investigación-extensión.

La extensión ha sido vista para diversos autores como el canal de comunicación entre la universidad y la sociedad. Desde este conducto la academia transmite a la sociedad su mensaje profesional y a la propia vez recoge lo

que piensa y siente la comunidad para regresárselas luego racionalizadas, en un constante diálogo que requiere necesariamente dos interlocutores, ambos de igual importancia e interactuantes.

Resultan interesantes los estudios conjuntos de López Belmonte; Pozo Sánchez & Fuentes Cabrera (2019), quienes han integrado diferentes líneas de actuación: promoción de la actividad física y el deporte; fomento de buenas prácticas alimentarias; cuidado de la higiene postural y corporal; y respeto y concienciación medioambiental, en las que han percibido un alto grado de participación familiar la en la creación de equipos multidisciplinares.

El proceso extensionista en la universidad cubana actual se concreta en el trabajo sociocultural universitario, cuyo objetivo es tributar al desarrollo cultural de la sociedad, a partir de potenciar el diálogo de saberes con la comunidad y sus miembros en un sentido horizontal e integrador contribuyendo a elevar su calidad de vida, enriquecer y fundamentar la cultura preservada por la universidad.

Idea 2. El proceso de formación de estilos de vida saludables se basa en la metodología de la promoción de salud desde un enfoque holístico de la cultura y en las etapas de diagnóstico, planificación, ejecución y control.

La promoción de salud a los efectos de esta investigación, se tiene en cuenta desde un enfoque holístico de la cultura y vinculado estrechamente al método de promoción sociocultural que asume la extensión universitaria.

La promoción cultural como metodología de la extensión universitaria contempla a la promoción de salud como una línea principal a desarrollar en las universidades.

Promover la salud, significa intervenir positivamente, sobre los factores que condicionan el proceso salud-enfermedad, radica en la participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud.

“La fuerza motriz de este proceso proviene del poder real de las comunidades, de la posesión y del control que tengan sobre sus propios empeños y destinos”. (Organización Mundial de la Salud, 1986)

El planteamiento presupone para el caso de las universidades de un enfoque de la promoción de la salud que no debe ser visto desde la educación en salud solamente sino que requiere una conceptualización más amplia y holista, desde la metodología empleada y asumida por la extensión universitaria, teniendo en cuenta que es este un proceso formativo no solo eduque sino promueva y

prevenga estilos de vida, a partir de la formación de promotores y así contribuya a transformar desde las capacidades creadas otros entornos donde se desarrollen.

Los agentes de promoción de estilos de vida saludables no solo actúan directamente en el sistema de salud, que los asocian bien como profesionales de la salud, bien como políticos, bien como consumidores del mismo.

Idea # 3. El proceso de formación de promotores de estilos de vida saludable se basa en factores condicionantes de los estilos de vida (Alimentación, Actividad física, consumo de tabaco, alcohol, y otras drogas, conducta sexual y cuidado medioambiental)

En el ámbito de la educación superior, la misión social de las universidades exige desafíos que trascienden a la formación de excelencia en cada disciplina; pues, es en este escenario donde se superponen el sistema educacional y la formación laboral; por lo que no es menor el rol formativo que estas instituciones pueden desempeñar en el fortalecimiento de conductas y actitudes transversales que los futuros profesionales replicarán en la sociedad.

Actividad física

Es importante identificar el grado de actividad física que realizan los estudiantes y analizar si tiene relación con su estado de salud diferenciando la actividad física del ejercicio físico.

Otros aspectos importantes son el tiempo que hace que realizan ejercicio físico, dónde realizan habitualmente el ejercicio físico, si realizan todo el ejercicio físico que desearían y en caso contrario por qué motivo, y finalmente, si los padres practican algún deporte o ejercicio físico de forma habitual.

Por otra parte, los enfoques de autores como De Diego, Fernández & Badanta (2017), consideran que el ejercicio aumenta la autoestima y mejora el autoconcepto; de la mano de la autorrealización y un buen soporte interpersonal, pueden ser facilitadores para iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

La Educación Física se centra en desarrollar y promover las actitudes que definen los estilos de vida de las personas en pro de mantener una vida saludable. Las investigaciones epidemiológicas han mostrado que es el factor con más influencia en la salud de la población de los países desarrollados; consecuentemente, esto significa que modificar los estilos de vida de las personas es el elemento que potencialmente tiene mayor capacidad de influir en la salud.

Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

La lucha contra el uso indebido de las drogas constituye una de las principales tareas del gobierno cubano y el Ministerio de Educación Superior. En este sentido en las universidades se han desarrollado proyectos y programas que a partir de las orientaciones nacionales, tributan a mejorar la calidad de vida de su comunidad.

El Programa Nacional contra el Uso Indebido de las Drogas (PUID) en Cuba, es un ejemplo de cómo desde la extensión universitaria se contribuye a formar estilos de vida saludables en la comunidad universitaria. El programa ha permitido desarrollar un conjunto de acciones que involucra un grupo central dirigido por el Rector e integrado por el consejo de dirección, encargado de trazar y ejecutar toda la política al respecto, coordinado por la Vicerrectoría de Extensión Universitaria.

Los llamados *grupos de riesgos* permiten el trabajo con estudiantes, a partir de un diagnóstico, que se realiza en primer año y se sistematiza todos los posteriores durante su carrera. Es importante el trabajo y atención personalizada y especializada por parte del rector, decanos, jefes de carrera, tutores, profesores de trabajo educativo de las residencias estudiantiles.

Los fundamentos la presente investigación tiene en cuenta las formas organizativas de la gestión de la extensión universitaria proyectos, acciones, actividades y tareas donde la formación de promotores de estilos de vida saludables permita un papel protagónico en la prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, así como a la utilización sana y provechosa del tiempo libre, jugando un papel fundamental el proyecto educativo de cada una de las brigadas estudiantiles.

Hábitos alimentarios

La conducta alimentaria es uno de los aspectos que más influyen en la salud. Diversos estudios han remarcado la importancia y la elevada prevalencia de estilos alimentarios inadecuados en todos los grupos de edad. Por tanto, conocer la opinión acerca de la actitud adoptada frente a los hábitos alimentarios supone un factor básico a la hora de abordar la concepción que pretendemos que favorezcan una tenencia de estilos de vida hacia una conducta alimentaria más saludable.

Identificar los alimentos ingeridos, la frecuencia con que se consumen y su aporte energético y nutricional, son parámetros imprescindibles para planificar programas de intervención cuyo fin sea mejorar el estado nutricional y de salud de la población en general.

Desde la perspectiva de la investigación se concibe que promotores conozcan las particularidades de los sujetos sobre los que van a incidir, si siguen alguna dieta o régimen especial, tanto para ganar o perder peso, como por alguna enfermedad o problema de salud. Lo que puede ser un factor clave a la hora de valorar el consumo de alimentos.

Las principales recomendaciones sobre este aspecto a trabajar con los promotores firmados es la influencia en guías alimentarias referidas a mantener el peso adecuado; moderar el consumo de grasas, aumentar el consumo de cereales, preferentemente integrales, y aumentar el consumo de frutas, verduras y pescado; utilizar productos lácteos; moderar el consumo de alcohol y sal, y promocionar la práctica de ejercicio físico.

El criterio de González, *Gómez del Río & Navarro (2016)*, acerca de la intervención educativa en el tratamiento de la obesidad considera que este incremento en su un buen porcentaje de los niños y jóvenes es ocasionado por la tecnología actual, por lo que resulta primordial fomentar un uso crítico de las TIC y concienciar a las personas sobre la importancia de una vida activa.

Sexualidad

La educación sexual constituye una necesidad en la sociedad porque tiene entre sus objetivos capacitar al hombre para que en sus relaciones sexuales pueda disfrutar de los más humanos valores y crear las condiciones materiales y espirituales óptimas para el fortalecimiento de una pareja saludable. La sexualidad que incluye la comunicación, la afectividad, la reproducción y el placer. Conocerla y vivirla, libre y responsablemente, es saludable y necesario para el equilibrio personal. La percepción de riesgo que tienen los estudiantes sobre su formación en temas de sexualidad, así como su manera de vivirla debe tenerse en cuenta en estos fundamentos.

Investigadores del Centro Nacional de Prevención de las ITS/VIH/SIDA, consideraban importante la formación de promotores *“como agentes de cambio preparando así a la joven generación para disfrutar de una sexualidad plena y responsable”* (Ochoa, 2006)

La eficacia y el nivel de satisfacción de los beneficiarios e implicados en los proyectos y los programas de educación de la sexualidad, que de manera protagónica organicen los promotores formados tanto dentro como fuera del ámbito universitario permitiría la creación de espacios de capacitación dinámicos para satisfacer necesidades de aprendizajes vinculadas a problemáticas novedosas y/o urgentes.

La vinculación de las universidades a otros agentes institucionales encargados de políticas al respecto como el Centro Nacional de Educación Sexual, es imprescindible en la integración y responsabilidad en la sexualidad de los estudiantes universitarios y de las comunidades donde estos pueden interactuar como promotores, así como en su vida después de graduados.

De tal manera que las universidades promotoras de estilos de vida saludables se integren a otros agentes al coordinar la participación de entidades y organismos que se encargan de la comunicación social, el trabajo comunitario, la educación, la orientación y la terapia sexual para contribuir a que el ser humano viva su sexualidad de forma sana, plena, placentera y responsable, todo esto desde las potencialidades que brinda esta concepción donde cada estudiante es un promotor.

CONCLUSIONES

En la actualidad se le atribuye gran interés a la formación de promotores de estilos de vida saludables, lo que constituye un tema actual y relevante ligado al desarrollo de los individuos en sentido general. Un proceso dirigido a este fin en la universidad dentro de una propuesta integrada y sistémica en la extensión universitaria que contribuya al perfeccionamiento de esta función sustantiva y de la educación superior en general, constituye una necesidad.

La formación de promotores de estilos de vida saludables se reconoce como el conjunto de fundamentos pedagógicos encaminados a desarrollar en los estudiantes conocimientos, habilidades, actitudes y valores, dirigidas a informar y educar a otros sujetos en la asunción de estilos de vida saludables, conducido por el profesor como facilitador, a partir de factores condicionantes y desde la promoción de salud, estructurado mediante componentes propios y dinamizado por principios de responsabilidad social y sostenibilidad, el carácter contextual, la participación y la comunicación dialógica y en la dimensión extracurricular del proceso extensionista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón Ortiz, R. (2015). La extensión universitaria promotora del cambio y la transformación sociocultural. (Conferencia). XIII Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. La Habana, Cuba.
- Álvarez de Zayas, C. M. (1999). *La escuela en la vida*. Editorial Félix Varela.
- Carvajal, C. (2005). *Metodología para el desarrollo del movimiento Escuelas por la Salud*. La Molinos Trade.

De Diego-Cordero, R., Fernández-García, E., & Badanta Romero, B. (2017). Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 8 (1), 79-91.

González Fernández-Larrea, M. (2002). Un modelo de gestión del proceso extensionista en la Universidad de Pinar del Río. (Tesis doctoral). Universidad de La Habana.

González González, G. R. (1996). Un modelo de extensión universitaria para la educación superior cubana. (Tesis doctoral). Instituto Superior de Cultura Física "Cmte. Manuel Fajardo.

González, C. S., Gómez del Río, N., & Navarro Adelantado, V. (2016). Programa de intervención educativa para el tratamiento de la obesidad infantil basado en videojuegos activos. *Revista da FAEEBA - Educação e Contemporaneidade*, 25 (47), 155-172.

López-Belmonte, J., Pozo-Sánchez, S., & Fuentes-Cabrera, A. (2019). Liderazgo de un grupo de trabajo saludable en una cooperativa educativa. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 12 (24), 129-144.

Ochoa Soto, R. (2006). Trabajo *de prevención de la ITS/VIH/SIDA. Manual metodológico*. Impreso por Molinos Trade.

Organización de las Naciones Unidas. (2016). Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.

Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa sobre promoción de la salud. OMS <http://www.paho.org/spanish/HPP/OttawaChapterSp.pdf>