

Universidad Nacional de Avellaneda

Maestría en Educación Física y Deporte

Trabajo Final de Maestría

Variables intra, interpersonales y del entorno relacionadas con el ejercicio físico y la alimentación en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de La Matanza en el marco de la propuesta Universidades Saludables.

Nombre y Apellido de la maestranda: Lic. Graciela Areces

Nombre y Apellido de la directora: Dra. Ma. Julia Raimundi

Nombre y Apellido del co-director: Mg. Walter Dzurovcin

Fecha de entrega: 29/11/2021

Agradecimientos

Gracias a todxs aquellxs que me han ayudado en este hermoso camino, que me han enseñado, apoyado y acompañado de alguna manera.

Sobre todo, a mi familia (lxs que están y lxs que ya no), mis docentes y compañerxs, sin olvidarme de mis amigxs que siempre me han alentado.

Índice general

1. Título.....	6
2. Resumen.....	6
3. Introducción.....	8
4. Definición del problema.....	17
5. Objetivos.....	20
6. Antecedentes.....	21
<u>a.</u> Marco Teórico.....	21
<u>b.</u> Caso/institución.....	27
7. Propuesta de intervención.....	31
<u>a.</u> Detalle y fundamentación de actividades.....	31
<u>b.</u> Cronograma de trabajo.....	64
<u>c.</u> Metas y factibilidad (recursos necesarios).....	65
<u>d.</u> Evaluación y monitoreo.....	66
8. Conclusiones y/o recomendaciones.....	71
9. Bibliografía.....	80
10. Anexos.....	88

Índice de tablas

<i><u>Tabla 1.</u> Lugar de procedencia de estudiantes ingresantes a UNLaM.</i>	11
<i><u>Tabla 2.</u> Lugar de procedencia de estudiantes ingresantes a UNLaM pertenecientes al Partido de La Matanza según localidad.</i>	12
<i><u>Tabla 3.</u> Frecuencias de respuesta del cuestionario de calidad de la alimentación.</i>	36
<i><u>Tabla 4.</u> Frecuencias de respuesta del cuestionario de realización de ejercicio físico.</i>	39
<i><u>Tabla 5.</u> Menú económico ofrecido en el comedor de la UNLaM en mayo 2018.</i>	49
<i><u>Tabla 6.</u> Menú general ofrecido en el comedor de la UNLaM en mayo 2018.</i>	49
<i><u>Tabla 7.</u> Frecuencia semanal de grupos de alimentos ofrecidos en el comedor según tipo de menú.</i>	50
<i><u>Tabla 8.</u> Cuadro resumen de la evaluación y monitorie realizado.</i>	68

Índice de Figuras

<i><u>Figura 1.</u> Percepción de la alimentación.</i>	34
<i><u>Figura 2.</u> Distribución según IMC.</i>	35
<i><u>Figura 3.</u> Frecuencias de respuestas sobre barreras auto percibidas para el consumo de frutas y hortalizas.</i>	38
<i><u>Figura 4</u> Frecuencias de respuestas sobre barreras auto percibidas para la realización de ejercicio físico.</i>	40
<i><u>Figura 5.</u> Frecuencias de respuestas sobre interés en recibir información</i>	41

1. Título.

VARIABLES INTRA, INTERPERSONALES Y DEL ENTORNO RELACIONADAS CON EL EJERCICIO FÍSICO Y LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA MATANZA EN EL MARCO DE LA PROPUESTA UNIVERSIDADES SALUDABLES

2. Resumen.

El objetivo general de la propuesta de intervención fue realizar un diagnóstico de situación sobre variables intra, interpersonales y del entorno relacionadas con hábitos de realización de ejercicio físico y alimentación en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM) durante el primer cuatrimestre del año 2021 para luego generar estrategias de intervención relacionadas con dichos hábitos dentro del marco de universidades saludables.

Se trabajó con estudiantes de educación física que estuvieran cursando la asignatura natación 1 y/o natación 2 durante el período mencionado debido a la posibilidad de acceso a ellos¹.

Para llevarlo a cabo se propusieron objetivos específicos que contemplaron la realización de una encuesta online sobre calidad de la alimentación y realización de ejercicio físico. A su vez, se analizó la infraestructura relacionada con la oferta para la realización de ejercicio físico y la oferta de alimentos del comedor universitario, kiosco y máquinas expendedoras teniendo como información informes finales de proyectos de investigación anteriores.

Con la información recabada se propusieron estrategias de intervención a corto, mediano y largo plazo. Se llevó a cabo la de corto plazo la cual consistió, finalmente, en el envío de un video juntamente con folletos informativos a la población encuestada que refirió querer participar en actividades de promoción para la salud.

¹ Se optó por utilizar lenguaje inclusivo según las recomendaciones del Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad según el documento (Re) Nombrar. Guía para una comunicación con perspectiva de género disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_para_una_comunicacion_con_perspectiva_de_genero_-_mmgyd_y_presidencia_de_la_nacion.pdf

A su vez se realizó un informe técnico para entregar a las autoridades dando cuenta de los resultados obtenidos.

La intervención permitió seguir explorando barreras y obstáculos para la adopción de hábitos saludables en estudiantes de educación física de la UNLaM.

Cabe aclarar que la UNLaM cuenta con un gran potencial para certificar como Universidad Saludable según los criterios del Ministerio de Salud y de esta manera combatir las altas tasas de prevalencia de exceso de peso y sedentarismo.

Finalmente, a modo de cierre, me siento orgullosa de formar parte del plantel de docentes – investigadores de la UNLaM, y ofrezco todo mi esfuerzo para seguir planificando en forma conjunta, todas las acciones necesarias para mejorar la calidad de vida de toda la comunidad educativa de la UNLaM, pensando también, que estas acciones tienen repercusiones en toda la comunidad en general.

3. Introducción.

Dentro de un análisis macro de la situación y según el informe definitivo de la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2019), los datos de sedentarismo y obesidad en personas adultas siguen en aumento. Dichos aspectos se relacionan directamente con morbilidad y mortalidad prematura, por lo tanto, son factores de riesgos a considerar para realizar acciones y actividades de educación y promoción en salud desde el campo de la educación física y el deporte. Dado que la población universitaria en su totalidad se encuentra dentro de la población afectada y teniendo en cuenta que en general pasan largas estancias dentro de la institución sería un lugar ideal para realizar dichas actividades.

La Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS) en su Declaración conmemorativa de los diez años del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en la Región de las Américas (2003-2013) declara que los proyectos de entornos saludables en América Latina comenzaron a cobrar fuerza en la década de los 90, cuando lograron avances significativos vinculados a los escenarios de ciudades, comunidades, municipios, lugares de trabajo y escuelas; pero es a partir de 1996 cuando se formalizaron redes académicas y profesionales en el ámbito universitario, que se impulsaron acciones de formación de capital humano en promoción y educación para la salud así como también durante ese decenio se dieron los primeros pasos para legitimar el enfoque de universidades promotoras de la salud.

Existen numerosos casos de Universidades certificadas como “Universidades Saludables” por el Ministerio de Salud en todo el territorio de la Argentina, una de las últimas acreditada como tal fue la Universidad de Tres de Febrero, a su vez la provincia que cuenta con la mayor cantidad de universidades certificadas, ya sean nacionales y/o privadas es Mendoza.² Así como también numerosas experiencias que acreditan la ventaja de certificar como universidad saludable para beneficio de toda la comunidad universitaria y no solo de lxs

² Puede consultarse la información en la siguiente página, <https://www.argentina.gob.ar/tags/universidad-saludable>

estudiantes (Coronel Carbo y Marzo Páez, 2018; Becerra Heraud, 2013; Páez Cala, 2012).

Según el Manual de Universidades Saludables (2012), las universidades saludables son aquellas que realizan acciones sostenidas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria favoreciendo estilos de vida saludables. Resumiendo, los requisitos para poder certificar como universidad saludable son:

- Ser una universidad libre de humo de tabaco,
- Cumplir con las normas de seguridad, higiene y cuidado del medio ambiente tanto en las instalaciones generales como en los servicios de alimentación,
- Asegurar el libre acceso a la hidratación con agua potable,
- Contar con instalaciones físicas y soportes sociales que favorecen el ejercicio físico,
- Contar con una oferta adecuada de alimentos saludables en los comedores, kioscos y bufets de la universidad,
- Contar con un Espacio Amigo de la Lactancia donde el personal y las estudiantes que estén amamantando puedan acceder a extraer y conservar su leche,
- Disponer de una oferta de ejercicio físico, deporte para todos y recreación libre de tabaco y alcohol, accesible para estudiantes, docentes y no docentes y
- Realizar de manera periódica acciones destinadas a promover vida saludable en la comunidad universitaria y en el municipio o entorno social de la misma.

Las universidades tienen un gran potencial para influir positivamente sobre sus miembros, pues son instituciones que pueden incidir en la formación o modificación de sus estilos de vida y, por lo tanto, facilitar la incorporación del concepto de salud como una responsabilidad personal y social.

A su vez, en los últimos tiempos se ha conferido gran importancia a la formación integral de los estudiantes universitarios, que va más allá de lo puramente académico. Por lo tanto, no se trata solamente de desarrollar en

ellxs las competencias, habilidades y destrezas para que puedan desempeñarse eficientemente en el ámbito laboral, sino también una preparación que responda a las demandas actuales que va más allá de la capacitación profesional, aunque la incluye. (Coronel Carbo y Marzo Páez, 2018).

Según varios autores (Antúnez y Vinet, 2013, Jorquera et al, 2015) quienes ingresan a estudiar una carrera universitaria, atraviesan por una etapa de transición desde la educación escolar media hacia el nivel superior que les obliga a adaptarse a un entorno nuevo, el cual implica desafíos y ajustes, que conllevan a la adopción de estilos de vida más independientes. En algunos casos, además, implica la salida del hogar familiar, el desarrollo de nuevas relaciones interpersonales y la formación de hábitos de estudio diferentes de los de la enseñanza media, de modo que enfrentan factores sociales y sanitarios que inciden sobre ellxs.

Partiendo de lo anterior puede deducirse que, el contexto universitario es un lugar donde pueden construirse múltiples formas de aliarse en pro de la salud de sus integrantes. Teniendo en cuenta que es fundamental no esperar a que llegue la enfermedad, es necesario incluir la educación sanitaria como herramienta en dicho contexto, dado que permitiría disponer de métodos, instrumentos y estrategias, capaces de propiciar esenciales avances respecto a cambios de actitudes y prácticas para la vida, puesto que las personas bien informadas tienen mayores posibilidades de optar por aquello que les resulte más beneficioso y ejercer algún control sobre su propia salud y el ambiente que les rodea. Aunque la promoción de la salud es fundamentalmente una actividad del ámbito sanitario, las instituciones educativas de distintos niveles pueden apoyarla y aplicarla en su medio al asociarla a su proyecto educativo. De esta manera permite a las personas involucradas actuar como modelos o promotores de comportamientos saludables en sus diferentes entornos: educativo, familiar, laboral y en la sociedad en general (Coronel Carbo y Marzo Páez, 2018).

Como es bien conocido el acceso al cuidado de la salud está determinado por distintas características de las personas, como pueden ser los factores predisponentes (género, edad, educación, creencias respecto a la salud, etc.)

además de los factores facilitadores que incluyen, por ejemplo, disponer de recursos para el cuidado de la salud; además de los relacionados con la autopercepción sobre la salud, entre otros (Escobar, y Pico, 2010).

Una vez abordada la globalidad de la situación detallará la situación específica de la UNLaM. La misma es una de las universidades del conurbano más antiguas dado que fue fundada en el año 1989. Actualmente tiene alrededor de 45.000 estudiantes (sumando grado y pregrado) más personal docente y administrativo. Así mismo, la carrera de Educación Física perteneciente al Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales tiene alrededor de 3500 estudiantes, con un ingreso anual promedio de 600 estudiantes³.

En la Tabla 1 se puede apreciar el lugar de procedencia de lxs ingresantes según el informe de la Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria (CONEAU) del 2017 teniendo en cuenta los años 2015, 2016 y 2017.

Tabla 1. Lugar de procedencia de estudiantes ingresantes a UNLaM.

Lugar de procedencia	Porcentaje
La Matanza	62%
Morón	12,3%
CABA	8%
Merlo	6,2%
Tres de Febrero	5,2%
Ituzaingó	3,7%
Hurlingham	2,5%
Otros	0,1%
Total	100%

Fuente: elaboración propia.

A su vez en la Tabla 2 se pueden ver los datos desagregados del lugar de procedencia según localidad del 62% proveniente del Partido de La Matanza.

³ Datos obtenidos del sistema SIU-GUARANI al inicio del año 2021.

Tabla 2. Lugar de procedencia de los ingresantes a UNLaM pertenecientes al Partido de La Matanza según localidad.

Lugar de procedencia	Porcentaje
San Justo	9%
Ramos mejía	8,5%
Isidro Casanova	8,2%
González Catán	5,5%
LaFerrere	6,1%
Villa Luzuriaga	4,6%
Lomas del Mirador	4,2%
Rafael Castillo	4%
Virrey del Pino	2,6%
Ciudad Evita	2,5%
Otros (con menos del 1% cada uno)	7%
Total	62,2%

Fuente: elaboración propia.

El 75% de lxs estudiantes son primera generación universitaria, a su vez, el 67% estudian y trabajan. El 93% de ellxs tiene acceso a Internet, lo cual describe una situación de alta conectividad reforzada por el hecho de que el 97% dispone de una computadora (CONEAU; 2017).

Es una universidad en constante crecimiento que posee un predio de 40 hectáreas en la localidad de San Justo, Provincia de Buenos Aires. El campus cuenta con aulas con características pedagógicas, lumínicas y ambientales óptimas; espacios destinados a la proyección de videos, videoconferencias, charlas, debates y seminarios, entre otras actividades. Posee 18 laboratorios de informática de última generación totalmente equipados; un laboratorio de idiomas y video interactivo con un soporte técnico único en el país; tres laboratorios de electrónica; un laboratorio de física y una enfermería. El Campo Deportivo cuenta con una pista de atletismo, canchas de fútbol, rugby, hockey, beach voley, fútbol 5 y pileta climatizada. Además, de un moderno gimnasio cubierto provisto de máquinas y elementos donde realizar preparación física.

Al poseer carreras relacionadas con la comunicación cuenta con una radio (Radio Universidad FM 89.1) la cual transmite las 24 horas que se puede escuchar on-line⁴.

A principios de 2012 se inauguró un Comedor Universitario con capacidad prevista para 600 comensales.

Además, posee una biblioteca la cual se encuentra abierta todos los días de la semana y actividades socioculturales y deportivas abiertas a la comunidad.⁵

Siguiendo el principio rector de apertura a la comunidad, con acciones tendientes a profundizar el rol social de la Universidad con vistas a una sociedad plena y con justicia social se desarrollan actividades que convocan a un rango amplio de edades, en donde se generan espacios de identificación y de pertenencia. Al mismo tiempo, se realizan diversas acciones tendientes a resolver diversas problemáticas planteadas por los diferentes contextos y organismos con las que diariamente se articula.

La Dirección de Bienestar Estudiantil, dependiente de la Secretaría de Extensión Universitaria, tiene como objetivo brindar un espacio destinado al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria ofreciendo becas, servicios, programas y actividades, brindando asesoramiento legal, psicológico y social y promoviendo y participando en las políticas de prevención y asistencia realizando estas acciones en conjunto con otras dependencias.

Cabe señalar que la UNLaM, desde el año 2019, ha creado una comisión para certificar como Universidad Saludable. Por lo tanto, se comenzó con una coordinación intersectorial entre los diferentes departamentos, el área de Deportes, Bienestar Estudiantil (que actualmente está viendo de cambiar su denominación a Bienestar Universitario), Extensión Universitaria, Centro de estudiantes, Comedor Universitario, entre otros. A su vez, la Federación Internacional de Deportes Universitarios (FISU) lanzó un programa a nivel mundial para la consolidación del deporte universitario y la UNLaM fue elegida pionera para representar a todo el continente americano. La iniciativa apunta a

⁴ A través de www.ru891.com.ar

⁵ Datos obtenidos de la página oficial de la UNLaM: <https://www.unlam.edu.ar>

impactar positivamente en el estilo de vida y bienestar de millones de estudiantes universitarios de todo el mundo, alentando los hábitos y entornos saludables en los campus. Busca atender las amplias demandas de las comunidades y funciona a través de seis áreas: Deporte y Actividad Física; Salud Mental y Social; Nutrición; Prevención de Defunciones; Comportamiento de Riesgo; y Entorno, Sustentabilidad y Responsabilidad Social.

Además de la UNLaM, única representante de América, también fueron parte del desarrollo como instituciones modelo la University of Western (Australia), la University of Turin (Italia), la Peoples' Friendship University (Rusia), la Peking University (China), la University of Lausanne (Suiza) y la University of Johannesburg (Sudáfrica).

Por lo tanto, el presente proyecto pretende generar estrategias de promoción y prevención en salud dentro del ámbito universitario tomando como base la teoría del autocuidado y su relación con los entornos saludables.

Según Restrepo y Málaga (2001) dentro del concepto de autocuidado de la salud se considera como práctica histórica la higiene personal. El término higiene proviene de Hygea, diosa de la salud, o del arte de estar sano. En la época de Galeno la higiene tenía una connotación de clase, puesto que solo los aristócratas podían aspirar a alcanzar la salud y mantenerse sanos, dado que tenían la libertad, el dinero, el tiempo y el poder para dedicarse al cuidado de su cuerpo.

Actualmente se entiende como autocuidado de la salud no solo a un conjunto de prácticas como el cepillado de dientes, la buena alimentación, la realización de ejercicio físico, la higiene personal, etc. sino también a la motivación para sostenerlas o cambiarlas según el caso, y los recursos con que cuentan las personas para realizarlas o no (Escobar y Pico, 2010).

Los ámbitos y ejes que abarca la propuesta son el ejercicio físico, la alimentación y la educación para la salud dentro del ámbito de la educación física.

Es importante aclarar que dentro del plan de estudios de la carrera de Prof. de Ed. Física/Lic. en Ed. Física es común encontrar alguna/as asignatura/s que

abordan los contenidos enumerados anteriormente. En el caso particular de la carrera en UNLaM dentro del plan de estudios se encuentra la asignatura denominada Educación Sanitaria donde se brinda información y se reflexiona sobre aspectos relacionados a la educación para la salud. Dicha asignatura corresponde al primer año de la carrera, es de régimen cuatrimestral y cuenta con 4hs reloj semanales. A continuación, se extrae el objetivo general de esta:

“La adquisición de conocimientos y el desarrollo de hábitos que fomenten estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar y el desarrollo personal, familiar y de la comunidad.”⁶

Así mismo el programa de asignatura hace referencia a la realización de una encuesta anónima para saber, qué usos y costumbres tienen lxs estudiantes con respecto a la utilización de Internet, las experiencias en el consumo de alcohol y otras sustancias como ser los suplementos dietarios, bebidas energizantes, etc.

Por lo expresado anteriormente, y luego de la lectura del programa de asignatura, podemos deducir que durante el dictado de esta se abordan contenidos relacionados con la promoción de estilos de vida saludable, haciendo hincapié en la realización adecuada de ejercicio físico, alimentación saludable, prevención de accidentes y consumo de sustancias prohibidas en todos los niveles de inserción laboral, volviendo al profesor de educación física un agente clave para la promoción de la salud.

Pero, para que lxs profesorxs de educación física puedan ser realmente buenos profesionales en salud deben estar adecuadamente capacitadxs y con esto se infiere la necesidad de reflexionar sobre qué es la formación docente. Ferry (1997) habla de ella caracterizándola como la dinámica del desarrollo personal y argumenta que es la persona la que se está formando, pero no por sí sola, sino, a través de mediadores. Dichos mediadores pueden ser otras personas, las lecturas, las actividades, etc. A su vez, el mismo autor, habla de la existencia de ciertas condiciones para que esta formación se lleve a cabo. Y las

⁶ Se puede consultar el plan de estudios y el programa de asignatura en el siguiente enlace: <https://humanidades.unlam.edu.ar/index.php?seccion=3&idArticulo=16>

enumera de la siguiente manera: condiciones de lugar, de tiempo y de relación con la realidad.

En la misma línea de pensamiento, donde es el estudiantado el que asume el protagonismo, Davini (1996) hace hincapié en la necesidad de conformar las bases de un conocimiento y una práctica docente superando el conformismo y la pasividad, dado que en palabras de Alliaud (2007) la historia colectiva de la profesión docente se transmite, se produce y reproduce, en las instancias de formación por las cuales lxs mismos docentes han transitado desde la posición de estudiantes. La institución educativa no enseña solo a través de los contenidos curriculares, sino que, a través de una exposición prolongada a modelos, lógicas y formas de actuar, lo que hace imprescindible entonces, tener en cuenta el contexto donde se desarrolla dicha formación, y en este caso, específicamente, en el campo de la educación física y el deporte.

Otro aspecto para considerar es que la actividad física y sus manifestaciones tienen diferentes ámbitos profesionales, los cuales pueden ser la educación física escolar, la recreación, la promoción de la salud y el alto rendimiento (Cappa et al, 2016). Una concepción pedagógica humanística de la educación física hace pensar en una reinención de esta con el objetivo de posibilitar intervenciones más pertinentes. Para ello lxs profesorxs de educación física deberán buscar nuevas prácticas de enseñanza que se adecuen a las necesidades y nuevas realidades de sus alumnxs y su contexto (Renzi, 2018). La presente propuesta de intervención, por tanto, se inscribe en esta línea, considerando a la Educación Física como una disciplina central, y a sus profesionales, como agentes clave en la promoción de estilos de vida saludables para todas las personas.

4. Definición del problema.

Los estilos de vida poco saludables, como el sedentarismo y los malos hábitos nutricionales conllevan a la aparición de sobrepeso y obesidad, que constituyen a su vez, un factor de riesgo para la aparición de otras enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Muy diversos elementos pueden condicionar la alimentación y la realización de ejercicio, como ser factores psíquicos del individuo, la dimensión social y antropológica, la religión, los factores económicos, el hábitat, el nivel de instrucción, entre otros (Quirantes Moreno, 2009).

El ámbito universitario puede llevar a lxs estudiantes a la adopción de hábitos no saludables debido a la multiplicidad de cambios físicos, psicológicos, sociales, culturales y cognoscitivos que experimentan, pueden hallarse más expuestos a situaciones desfavorables que afecten su bienestar a largo plazo. Pero a su vez, dado que lxs estudiantes pasan largas jornadas dentro de la universidad, pueden ser blanco de acciones de promoción y prevención en salud.

Según Coronel Carbo y Marzo Páez (2018) existen factores protectores como las relaciones familiares, sociales y escolares positivas, la percepción optimista sobre su futuro, el buen estado de salud, el compromiso con la institución y el elevado rendimiento académico que fortalecen el autocuidado y ayudan a mantener hábitos saludables.

Ante el gran impacto del aumento de las Enfermedades Crónicas no Trasmisibles (ECNT) es necesario, en los distintos ámbitos e instituciones, generar acciones para reducir los factores de riesgo y fortalecer los factores protectores adecuados a cada realidad.

De acuerdo con las recomendaciones internacionales se requieren esfuerzos persistentes para establecer hábitos favorables para la salud en la juventud, ubicándose a las universidades como instituciones educativas con una responsabilidad social primaria al respecto (Steptoe, 2002).

Factores de riesgo como el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad tienen una elevada prevalencia en adultos en Argentina según la 4ta. Encuesta

Nacional de Factores de Riesgo (Ministerio de Salud de la Nación, 2019). Esta situación no existió siempre ni se conformó en un instante, sino que es el resultado de un proceso de transformación cultural que ha ocurrido en la mayoría de los países desarrollados y en vía de desarrollo trayendo consecuencias en la salud tanto individuales como comunitarias (Organización Mundial de la Salud, 2004). Dada esta alta prevalencia, se hace necesaria la continuidad de lo trabajado en los niveles educativos previos en todos aquellos aspectos orientados a la promoción de hábitos relacionados con una vida activa y saludable, es decir, con una práctica regular de ejercicio físico y alimentación adecuada, para que sean parte central de la vida de lxs jóvenes, tanto dentro como fuera de la universidad. Una parte fundamental de estos aprendizajes debe referirse a reconocer y manejar medidas de autocuidado para la práctica de ejercicio físico y hábitos relacionados con la alimentación.

Por lo tanto, la necesidad dentro de una institución de nivel superior de una sólida intervención educativa relacionada con la afiliación de hábitos como el ejercicio físico y la alimentación, se podría operacionalizar a través del área de bienestar universitario con la ayuda sinérgica de otros sectores como ser centro de estudiantes, comedor universitario, deportes y facultades / departamentos / secretarías que puedan aunar esfuerzos para la consecución de entornos saludables. De allí la importancia de un trabajo conjunto de intervención y apoyo permanente para mejorar los estilos de vida, y así la calidad de esta, a través de la Educación para la Salud, teniendo en cuenta que los estudios longitudinales sobre la relevancia de los estilos de vida actuales de lxs estudiantes son necesarios para su salud futura. (Pérez Ugidos, Laíño & Márquez, 2014) Este estudio (realizado en UNLaM) encontró que en el grupo identificado como de nivel de actividad física bajo, prevalecen lxs estudiantes con hábito tabáquico, que consumen drogas, alcohol en exceso, que cursan carreras pertenecientes a los departamentos de Humanidades y Derecho, que poseen nivel socio-económico alto, que cursan en el turno noche y que tienen rezago académico.

A su vez, varios estudios muestran una diferencia con relación a la realización de ejercicio físico por parte de estudiantes de la carrera de Educación Física mostrando altos niveles de realización de este y no habiendo diferencias

significativas según sexo biológico (Glauber dos Santos Ferreira da Silva, 2007; Pérez Ugidos, Laíño & Márquez, 2014; Farinola, 2012).

Por todo lo expuesto anteriormente, es de suma importancia ahondar sobre esta temática en la UNLaM debido a que los estudiantes pasan muchas horas en ella y por lo tanto son un público cautivo para la realización de estrategias de promoción y prevención en salud. A su vez, la UNLaM cuenta con amplios y variados espacios para la realización de ejercicio físico y un comedor universitario, así como también áreas académicas como el Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales (del cual depende las carreras de Prof. de Ed. Física/Lic. en Ed. Física) y el Departamento de Ciencias de la Salud (del cual depende la carrera de Lic. en Nutrición)⁷.

Los estilos de vida se consideran como patrones de comportamiento que presentan una relativa permanencia en el tiempo. Pero, estos patrones pueden ser influenciados por factores internos (pensamientos, emociones, conocimientos, habilidades, actitudes, etc.) y por factores externos (condiciones familiares, sociales, culturales y medioambientales) donde el entorno puede ser un factor clave para propiciar cambios favorables.

Por lo tanto, la UNLaM, a través de la programación, implementación y consolidación de proyectos que se ejecuten en forma progresiva, sistemática y coordinada; los cuales releven información propia que sirva a la vez para poner en conocimiento a toda la comunidad universitaria con el objetivo de propiciar su participación, podría certificar como universidad saludable conformándose de esta manera en un entorno propicio para la adopción de hábitos saludables.

⁷ Al momento de la escritura del trabajo final la maestranda se encontraba dictando clases en ambas carreras.

5. Objetivos.

General:

Realizar un diagnóstico de situación sobre variables intra, interpersonales y del entorno relacionadas con hábitos de realización de ejercicio físico y alimentación en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM) durante el primer cuatrimestre del año 2021 para generar estrategias de intervención relacionadas con hábitos de ejercicio físico y alimentación dentro del marco de Universidades saludables.

Específicos:

1. Describir los hábitos de realización de ejercicio físico y de alimentación en estudiantes de la UNLaM que cursan durante el año 2021 las asignaturas Natación 1 y/o 2, en atención a las recomendaciones nacionales en la materia.
2. Detectar posibles barreras para la realización de ejercicio físico y alimentación saludable por parte de lxs estudiantes.
3. Caracterizar la oferta institucional de la UNLaM con relación a la promoción de la salud en lo referente a la realización de ejercicio físico y alimentación.
4. Diseñar estrategias participativas de promoción y prevención en salud relacionadas con la realización de ejercicio físico y alimentación a corto, mediano y largo plazo teniendo en cuenta la situación actual debido a la pandemia.
5. Poner en práctica por lo menos una de las propuestas generadas relacionada con la promoción de ejercicio físico y/o alimentación en la situación actual de pandemia.

6. Antecedentes.

a. Marco Teórico.

El aumento conjunto del sedentarismo, la oferta a precios razonables de productos que aportan cada vez más calorías y la imposición de volúmenes que crean la percepción de que comer mucho es comer bien y rico, son una parte del problema del aumento del sobrepeso y la obesidad en la Argentina. Esto, sumado al aumento de las horas pantalla (término usado para actividades realizadas frente a una pantalla, como ver televisión, trabajar en una computadora o jugar con videojuegos) y unido a la sensación de que no se puede comer sin bebidas artificiales azucaradas, el excesivo aporte de sodio (oculto o agregado) que induce a tener sed y así consumir más bebidas, la amplísima oferta de golosinas, por mencionar los factores más relevantes, nos lleva a una cierta “democratización” del consumo. Con la diferencia de marca, envoltorio, lugar de compra o de consumo se evidencia un patrón de ingesta que a muchxs –de alguna manera- homogeniza y hermana. Lo alimentario se ha constituido en un fenómeno de inclusión social. Esta transición epidemiológica no ha sido azarosa, ni consecuencia de factores ajenos o externos al ser humano. Por el contrario, el ser humano ha creado las condiciones necesarias y suficientes para que ello suceda (Stiglitz, 2004).

Es por ello, por lo que resulta imprescindible deconstruir un proceso que ha llevado (entre otras cuestiones de salud) a la malnutrición por exceso y al sedentarismo; y en ese devenir les cabe a las instituciones de educación superior un rol fundamental en la tarea de promover hábitos de vida saludables en su comunidad y generar acciones coordinadas que apunten a instalar el tema y propiciar cambios a través de la participación de todxs lxs involucradxs. El involucramiento resulta esencial ya que la comunidad no debe ser destinataria pasiva sino protagonista activa y organizada (INTA, 2006).

Según Bisquerra (2003), una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas. Para que esta interacción sea satisfactoria es necesario que la persona posea un buen desarrollo de las competencias emocionales. Diversos autores (Brunner, 2005; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Pérez Escoda, 2005) hablan de competencias para la vida y el

bienestar. Ader (2007), reconoce que las emociones tienen cierta influencia en la salud, sobre todo en el sistema inmunológico, por lo que poseer la capacidad de autorregulación y autonomía emocional son factores esenciales para el desarrollo personal y para el bienestar, predisponiendo a gozar de una vida más feliz. Por lo anterior, tanto las variables intra e interpersonales como así también el entorno juegan un papel fundamental para la adopción de hábitos saludables. En el siguiente trabajo se considera a la cantidad de horas que trabaja, la calidad de la alimentación, la adecuación para la práctica de ejercicio, las barreras para su realización y las barreras para el consumo de frutas y hortalizas, dentro de estas variables.

En este sentido, cobra un crucial significado la estrategia de promoción de la salud propuesta por la Organización Panamericana de la Salud (2009), y tener presente la definición de Educación para la Salud propuesta por la OMS en su glosario de 1998:

“La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad.” (p. 13)

Asimismo, la estrategia de promoción en salud define cinco líneas de acción complementarias: i) el fortalecimiento de la acción comunitaria, ii) el desarrollo de competencias personales, iii) el establecimiento de políticas públicas saludables, iv) el fomento de entornos saludables y v) la reorientación de los servicios sanitarios (Carvalho, 2008). Las acciones de promoción de la salud tienen una dimensión comunicacional que las atraviesa transversalmente, por lo que consideramos indispensable acompañar estas iniciativas con una adecuada estrategia de comunicación. Las estrategias dependerán de las características particulares del lugar, el aspecto sanitario que se aborde y la creatividad.

La promoción de la salud es un trabajo interdisciplinario que posibilita el enriquecimiento mutuo de los que intervienen en su planificación. Por lo dicho anteriormente, las intervenciones se desarrollan principalmente en los siguientes ejes: i) la promoción de estilos de vida saludables; ii) el desarrollo de aptitudes personales para la vida; iii) la promoción de entornos saludables y iv) la regulación de productos y servicios (Mora y Araujo, 2008).

La OMS (1998) afirma que:

“La comunicación para la salud es una estrategia clave destinada a informar a la población sobre aspectos concernientes a la salud y a mantener cuestiones sanitarias importantes en la agenda pública (...). La comunicación para la salud está dirigida a mejorar el estado de salud de los individuos y las poblaciones”. (p. 18-19)

Este organismo entiende la comunicación para la salud como el estudio y la utilización de estrategias de comunicación interpersonal, organizacional y mediática destinadas a informar e influir en las decisiones individuales y colectivas propicias para la mejora de la salud.

Siguiendo esta misma línea de pensamiento y según el Ministerio de Salud y el Manual de Universidades Saludables de Argentina 2012:

“Las universidades saludables son aquellas que realizan acciones sostenidas destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria favoreciendo estilos de vida saludables.” (p. 7)

En el mismo documento se citan las líneas de acción que debe incluir una universidad saludable, las cuales son:

- Políticas saludables: debe adoptar normas e institucionalizar los programas y acciones que tienen como objetivo una universidad saludable. Se debe incluir el tema salud en las políticas universitarias, sea en el área académica como en las áreas de bienestar, extensión e investigación, desarrollo de infraestructura y servicios, etc.

- Educación en salud: revisar y actualizar la currícula para incorporar conocimientos y desarrollar habilidades de promoción para la salud en todas las oportunidades educativas, formales e informales.
- Investigación: promover estudios que permitan avanzar en el desarrollo de estrategias educativas y comunitarias y reorientar programas para promover la salud.
- Ambientes y entornos saludables: crear entornos saludables de manera que la comunidad universitaria cuente con un ambiente físico y psicosocial que propicie el bienestar y disminuya los riesgos.
- Coordinación intersectorial: promover actividades de vinculación intra e interinstitucional sostenibles que contribuyan a ampliar el impacto y alcance de las acciones que consoliden la universidad saludable. Es importante la articulación de las 4 áreas de la universidad: bienestar universitario, extensión universitaria, el área académica y la obra social universitaria.

La OMS plantea que las estrategias para prevenir la obesidad giran en torno a los hábitos alimentarios saludables, la realización de ejercicio físico y a la conformación de entornos saludables, que promuevan prácticas saludables tanto colectivas como individuales (OMS, 2004).

Antes de continuar es necesario analizar, diferenciar y reflexionar sobre algunos conceptos. Empezaremos con el de actividad física, el cual es definido en sus inicios como algo puramente biológico al decir que es todo movimiento corporal que involucre la contracción de los músculos esqueléticos e implique un aumento del gasto energético (Sánchez Bañuelos, 1996). Devís et al (2000) agregan a la definición anterior el componente social del movimiento dado que introduce el concepto de experiencia personal y la interacción con otras personas y el ambiente. Así como también Renzi (2018) al decir que la actividad física forma parte del acervo cultural de la humanidad, de hábitos y prácticas sociales encarnadas históricamente en los cuerpos de los sujetos.

Por otro lado, Hellín (2008), delimita el término de ejercicio físico diferenciándolo de actividad física al introducir el concepto de su realización en forma repetitiva y sistemática con vistas a una mejora de la condición física.

A su vez, cuando se hace referencia a las formas de expresión corporal con una perspectiva pedagógica, estamos asumiendo la motricidad como una práctica corporal que, en palabras de Crisorio (2015), posee un componente histórico-político que no puede analizarse con procedimientos fisiológicos sino en términos significantes.

Giles, recopilado por Crisorio y Escudero (2017), habla de la dicotomía teoría-práctica en el currículo de la Educación Física, lo cual se puede ver en los siguientes aportes:

“...hay una concepción instalada, en el campo de la Educación Física, en la que el hacer está por encima de lo que se piensa y de lo que se dice. Es más, qué se piensa y cómo se lo piensa, lo que se dice y cómo se lo dice, no resulta muy importante.” (p. 58)

“Poner el acento sólo en el hacer es negar que las prácticas son formas, sistemas complejos de acción que suponen discursos y, por ende, pensamientos.” (p. 58)

Por lo anterior, puede deducirse que pensar al movimiento humano solo como algo motor, fisiológico y aislado de un contexto puede hacer referencia a su vez, a un cuerpo inerte, muy distinto de un cuerpo bañado por una cultura, el cual se expresa, compite, juega, siente placer cuando se mueve e interacciona con el afuera (personas y entorno).

En términos generales los conceptos actividad y ejercicio físico, cuando se los relaciona con el mantenimiento o mejora de la salud (más allá de tener en cuenta el aspecto sociohistórico), hacen referencia al desarrollo de las capacidades físicas dejando de lado un enfoque (menos biologicista y más antropológico) que ponga en valor el carácter social y vivencial del ejercicio físico.

En palabras de Lagardera (2022) la educación física puede y debe recuperar su valor social en cuanto pedagogía del bienvivir en vez de una pedagogía del logro de habilidades más o menos competentes. Esta concepción trata a la persona y sus relaciones sociales a través de las situaciones socio motrices en las que participa, teniendo en cuenta el proceso adaptativo y evolutivo constante de las conductas motrices. Esta forma de concebir la educación motriz propone actuar en pro de la afectividad, la cooperación y la inclusión en busca de la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas. (Parlebas, 2001)

Goodson (2003) y Camilloni (2001) plantean que el currículum afecta el funcionamiento institucional, la relación entre enseñanza y aprendizaje y a los sujetos involucrados (tanto a los formadores como a los que se encuentran en formación).

En el caso de la Educación Física, se hace necesario un replanteo de los contenidos y competencias a impartir en el profesorado con vistas a una formación de profesionales aptxs para satisfacer las necesidades y demandas actuales relacionadas con la salud de la población en general pero pensadas desde una mirada integral que retome el concepto de cuerpo como algo vivo y único. Para ello es importante que en los espacios académicos de la educación física exista un diálogo y reflexión conjunta que ayude a construir una cultura de debate y actualización permanente más allá de cualquier posicionamiento epistemológico y pedagógico (Bracht, 2015).

Por lo tanto, la promoción de un estilo de vida saludable, cuyo objetivo sea reducir la carga mundial de ECNT requiere tener en cuenta todos los aspectos anteriormente enumerados además de poseer un enfoque multisectorial y, en consecuencia, la participación de diversos sectores de la sociedad. La salud individual está claramente ligada a la salud de la comunidad y el entorno donde una persona vive, trabaja o estudia, por lo tanto, la universidad podría ser un lugar donde se promuevan estilos de vida saludables. En este sentido, el presente proyecto se ha orientado a realizar acciones en el logro de este objetivo.

b. Caso/institución.

El desarrollo con inclusión ha sido un elemento esencial de los objetivos institucionales de la UNLAM. En el Art. 3 del Estatuto de la Universidad se define a la misma como:

“una comunidad de trabajo, integrada por docentes y las fuerzas vivas de la sociedad en su conjunto. Es así una institución abierta a las exigencias de su tiempo y de su medio, dentro del más amplio contexto de la cultura nacional a la que servirá con su gestión”. (p.1)

Según el informe de la CONEAU (2017) lxs estudiantes de las diferentes carreras expresaron un alto grado de aceptación de las políticas institucionales destinadas al acompañamiento, el acceso a las actividades deportivas, el cumplimiento de bandas horarias para lxs estudiantes que trabajan, la disponibilidad de instalaciones adecuadas, el servicio de comedor, las prácticas profesionales y las becas, entre otras cuestiones que hacen al bienestar estudiantil.

La UNLAM presenta una organización Académica distribuida en 8 Departamentos. Se brindan 8 carreras de pregrado, 35 carreras de grado con 18 títulos intermedios y 21 carreras de posgrado (entre Doctorados, Maestrías y Especializaciones). En los últimos años se crearon nuevas carreras en el área de Ciencias de la Salud y Arquitectura. (CONEAU, 2017)

Desde el año 2012 como iniciativa del Departamento de Cs. de la Salud se vienen desarrollando proyectos de investigación y extensión intra e interdepartamentales relacionados con la promoción de hábitos en salud. Este departamento cuenta al año 2021 con 4 carreras (Lic. en Enfermería, Lic. en Kinesiología, Medicina y Lic. en Nutrición) que, juntamente con la carrera de Prof/Lic. en Ed. Física perteneciente al Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales, desarrollan dichos proyectos, así como también otras actividades.

A continuación, se detallan los proyectos de los cuales se ha formado parte, como directora o participante:

- Proyecto de Financiamiento Científico y Tecnológico: CyTMA2 C2SAL001 Proyecto “Promoción de la salud en la UNLaM: análisis de los hábitos relacionados con la alimentación y salud de lxs estudiantes y docentes y oferta institucional de entornos saludables”. 2013-2014 (participante).
- Proyecto de Financiamiento Científico y Tecnológico: CyTMA2 C2SAL004 “Relevamiento de los hábitos de Alimentación y Ejercicio Físico de lxs estudiantes de la UNLaM durante su estancia en la universidad, su clasificación antropométrica y su conocimiento sobre la oferta universitaria de actividades relacionadas al ejercicio”. 2017-2018 (participante).
- Proyecto de Financiamiento Científico y Tecnológico: CyTMA2 C2SAL037 “Calidad de la alimentación, consumo de alcohol y tabaco y su relación con la personalidad y la percepción del entorno en estudiantes universitarios”. 2019-2020 (participante).
- Proyecto de Financiamiento de la Secretaría de Políticas Universitarias (SPU): EU14-UNLM5938 “Nutriendo un futuro saludable”. 2017-2018 (directora).
- Proyecto de Financiamiento de la Secretaría de Extensión Universitaria de UNLaM “Kiosco saludable universitario”. 2019 (directora).

A continuación, se resumen los aspectos más importantes relevados en los proyectos detallados anteriormente, que sirvieron de información y sustento para el presente proyecto.

En relación con la alimentación de lxs estudiantes, en términos generales se puede resumir que los hábitos no saludables que presentan son: baja frecuencia de consumo de pescado, semillas y frutos secos y moderado a alto consumo de delivery, snacks, productos de pastelería, bebidas alcohólicas y bebidas azucaradas.

Con relación a los aspectos positivos es importante recalcar la alta adherencia al consumo de agua como bebida principal durante el día, la realización del desayuno, el consumo de frutas, hortalizas, lácteos descremados y alimentos integrales.

Los datos cualitativos obtenidos a través de entrevistas orientadas al consumo de alimentos durante la estadía en la UNLaM arrojaron como resultado

principal que los menús que más elijen lxs estudiantes para los almuerzos es la hamburguesa con papas fritas, la mayoría de lxs estudiantes adujo que consume ese menú porque es el más económico, otros por ser rápido de comer y otros porque es rico y lxs satisface.

Con respecto a los desayunos y meriendas el menú más elegido fue el café con leche, indistinto con azúcar o edulcorante, con tostado de jamón y queso porque es el más rico, preguntando fuera de la encuesta, muchos de lxs estudiantes que meriendan este menú vienen de su trabajo y todavía no han almorzado o han tenido un almuerzo muy leve.

Si nos referimos a los hábitos de realización de ejercicio físico los datos obtenidos en dichas investigaciones refieren una adecuación en cuanto a la realización de ejercicio aeróbico y de fuerza, pero una baja realización de ejercicios de flexibilidad; así como también una falta de sistematicidad en su realización. Se evidenció un alto consumo de jugos y gaseosas durante la realización de ejercicio y una baja adhesión a la realización de chequeos médicos adecuados para la práctica deportiva.

A continuación, se detallan actividades de transferencia relacionadas con la temática abordada por este trabajo generadas por otras dependencias de la UNLaM de las cuales las carreras de Lic. en Nutrición y Prof./Lic. en Educación Física han participado:

Maratón UNLaM: dicha actividad gratuita se realiza todos los años en el mes de septiembre desde el año 2014. Durante los años 2020 y 2021 debido a la situación de pandemia no pudo llevarse a cabo así que la última edición fue en el año 2019 donde hubo una cantidad de inscriptos de alrededor de 20000 personas.⁸

Noche de los Museos: donde se realizan actividades artísticas y culturales gratuitas tanto en la sede de San Justo como en la sede de CABA. La misma se desarrolla desde el año 2015.

⁸ Datos extraídos de la página web de la UNLaM. <https://www.unlam.edu.ar/index.php?seccion=-1&accion=difusion&idDestacado=9750>

Actividades de promoción de la salud: con deportistas de la UNLaM, a través de charlas y entrevistas para asesorar con relación a una adecuada nutrición deportiva. Estas actividades se realizan desde el año 2015.

Día del deporte universitario: desde el año 2017 donde se realizan actividades lúdicas para promover la idea de un campus saludable. Apoya esta actividad la Coordinación General de Deportes donde el director Adrián Verdini es, a su vez, vicepresidente de Federación del Deporte Universitario Argentino (FeDUA).⁹

Feria educativa: todos los años a principios del mes de junio Extensión Universitaria organiza charlas informativas sobre las distintas carreras que se dictan en UNLaM. Cada departamento en coordinación con las carreras propias organiza un stand con variadas actividades. Se participó a través del desarrollo de actividades lúdicas relacionadas con alimentación, ejercicio y salud.

Participación en programas de radio de la UNLaM: por invitación se ha participado tanto en forma presencial como por vía telefónica en las siguientes temáticas:

- Maratón UNLaM. Preparación nutricional para la actividad e hidratación. Asimismo, se aconsejó sobre los alimentos que pueden aportarse como donación que contribuyan en una mejor medida a la calidad de la alimentación de lxs destinatarixs de dichos alimentos.
- Alimentación saludable durante el calendario universitario. Estrategias de consumo para tener una alimentación sana y equilibrada durante la cursada y exámenes de la universidad.
- Adultxs mayores físicamente activxs. Importancia de una alimentación e hidratación saludable.
- Importancia de los entornos saludables. Dispositivo de intervención en las escaleras de acceso al comedor de la UNLaM.

Cabe aclarar que en la mayor parte de las actividades las mismas han tenido continuidad durante la pandemia a través de un formato virtual.

⁹ Puede consultarse la página web de FeDUA en el siguiente enlace: <http://feduargentina.com.ar/>

7. Propuesta de intervención.

a. Detalle y fundamentación de actividades.

La población objetivo fueron lxs estudiantes universitarios de la UNLaM. Se indagó sobre variables intra e interpersonales relacionadas con la realización de ejercicio físico y calidad de la alimentación, entre otras y del entorno.

Con los datos obtenidos se procedió a la realización de un diagnóstico para luego planificar estrategias en promoción y prevención en salud.

El presente proyecto se encuentra alineado con el movimiento Universidades Saludables y, según los lineamientos del Manual de Universidades Saludables (2012), las etapas para su implementación fueron las siguientes:

1. Obtención de apoyo de las autoridades
2. Creación de un Comité de Gestión de Proyecto
3. Análisis de situación o diagnóstico de base
4. Elaboración del proyecto
5. Obtención de apoyo para el Proyecto
6. Implementación del Proyecto
7. Evaluación y comunicación de los avances y resultados
8. Diseño e implementación de una Campaña Comunicacional

La realización de dichas etapas se inscribe en un plan de mayor alcance que el presente proyecto, por lo que, la propuesta de intervención comprendió las etapas 3, 4, 6 y 7 con una población estudiantil acotada (en este caso estudiantes de educación física que estaban cursando las asignaturas Natación 1 y/o Natación 2 durante el año 2021). Con el propósito de hacer su extensión al conjunto de toda la comunidad universitaria y en mayor escala de acuerdo con los 8 puntos planteados. Debido a que el proyecto forma parte de un proyecto mayor se prevé que la información recabada colabore a programar actividades a corto, mediano y largo plazo.

La población destinataria de la intervención fueron lxs estudiantes de las asignaturas de cursada anual Natación 1 y/o Natación 2 de la UNLaM durante el primer cuatrimestre de 2021. Y las actividades a realizar según objetivo fueron las siguientes:

Para el Objetivo específico N°1 y 2:

Se utilizó como instrumento un cuestionario online autoadministrado según muestra por conveniencia no representativa a estudiantes de educación física sobre realización de ejercicio físico y hábitos de alimentación. Para la construcción de este se utilizó como modelo el cuestionario propuesto en el Manual de Universidades Saludables (2012) y el cuestionario sobre calidad de la alimentación que se encuentra en etapa de validación a través de uno de los proyectos de investigación anteriormente mencionados. Dicho cuestionario contaba con preguntas a completar como ser edad, peso y talla auto percibidos y otras de elección tanto dicotómicas o de múltiples opciones. Al inicio del cuestionario lxs estudiantes leyeron y aceptaron el consentimiento para la participación. En el Anexo 1 puede consultarse tanto el consentimiento como el cuestionario.

A continuación, se muestra la captura de pantalla del inicio del cuestionario online.



Se obtuvieron 164 respuestas y se contrastaron los resultados obtenidos sobre realización de ejercicio físico con las recomendaciones del Manual Director de Actividad Física y Salud de la Argentina (2013) y se determinó su adecuación o no a dichas recomendaciones.

A su vez, también, se contrastaron los resultados obtenidos relacionados con la alimentación con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (2016) y se determinó su adecuación o no a dichas recomendaciones.

Se identificaron barreras auto percibidas para la realización de ejercicio y alimentación saludable que sirvieron de información valiosa para la realización de la situación diagnóstica y, por lo tanto, para la generación de estrategias participativas de intervención.

Resultados del cuestionario online sobre calidad de la alimentación y realización de ejercicio físico

Se compartió el enlace al cuestionario online a través de la mensajería de la plataforma MleL utilizada por la UNLaM con un breve texto explicando el objetivo de su realización. Se obtuvieron 164 respuestas de las cuales 163 accedieron participar de esta a través de la aceptación del consentimiento informado.

Se procedió a analizar los datos con el programa PSPP¹⁰ con el cual se realizaron análisis estadísticos descriptivos. Los gráficos fueron realizados con el programa Microsoft Excel.

El rango de edad de las personas entrevistadas varió entre 17 años a 45 años siendo el promedio de edad 22.5 años. Casi un 80% ($n = 130$) reside en GBA, el resto en CABA.

Con relación al género el 52.4% ($n = 85$) respondió pertenecer al femenino, el 46.3% ($n = 76$) al masculino, 1 persona eligió otro y una prefirió no decirlo.

¹⁰ PSPP es una aplicación de software libre para el análisis de datos. Se presenta en modo gráfico y está escrita en el lenguaje de programación C. Usa la biblioteca científica GNU para sus rutinas matemáticas, y plotutils para la generación de gráficos. Es un reemplazo libre para el software propietario SPSS.

Con respecto al nivel de la asignatura cursada, casi el 70% ($n = 112$) estaba cursando Natación 1, el 30% Natación 2 ($n = 49$) y 2 estudiantes ambas asignaturas a la vez.

Al preguntar sobre el trabajo el mayor porcentaje sí lo hacía al momento de realizar la encuesta (56.1%; $n = 92$). Donde la mayor parte lo hace con un promedio entre 1 a 10hs. semanales (40.2%; $n = 37$), seguido de la opción de entre 11 a 20hs (22.8%; $n = 21$)

Al preguntar si seguían algún plan de alimentación específico la mayoría respondió no hacerlo (91%; $n = 148$), un 8% ($n = 13$) seguir un plan vegetariano/vegano y 2 personas realizar un plan sin TACC (trigo, avena, cebada y centeno).

Cuando se indagó sobre la percepción de su alimentación utilizando una escala del 1 al 4, donde el 1 representaría lo menos saludable, 95 personas (58%) eligieron el 3, seguido del 2 por 43 personas (27%) (Figura 1).

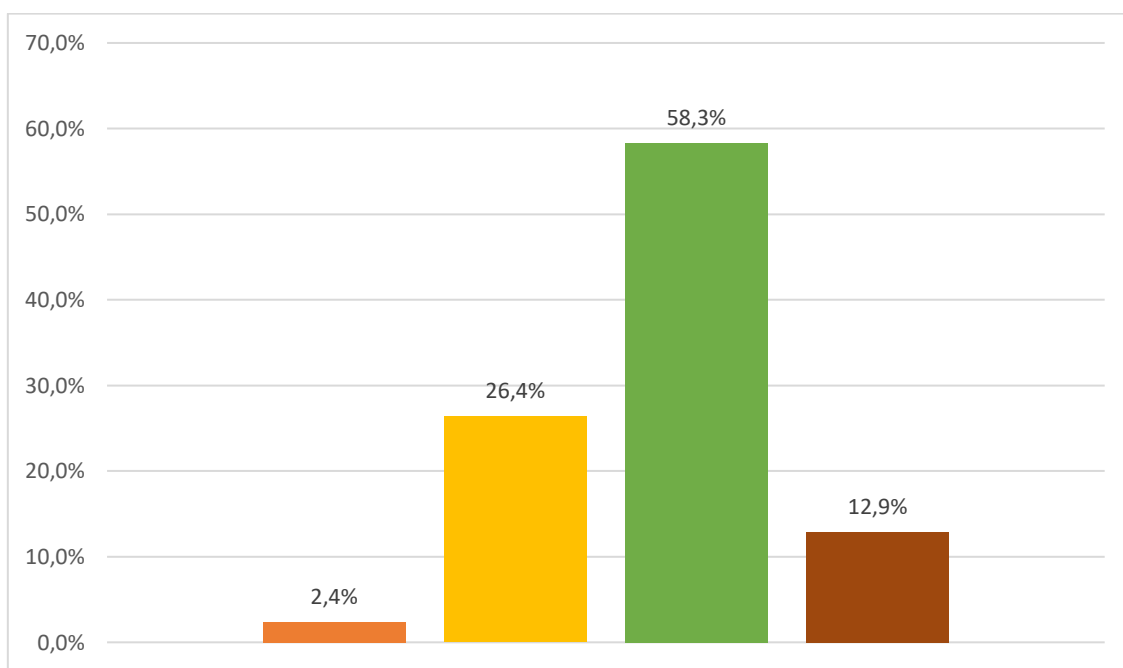


Figura 1. Percepción de la alimentación. Fuente: elaboración propia.

A su vez, se les preguntó sobre el peso y la talla auto percibidos¹¹. La Tabla 1 resume los resultados obtenidos según género.

La Figura 2 muestra la distribución según índice de Masa Corporal (IMC) de acuerdo con la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017).

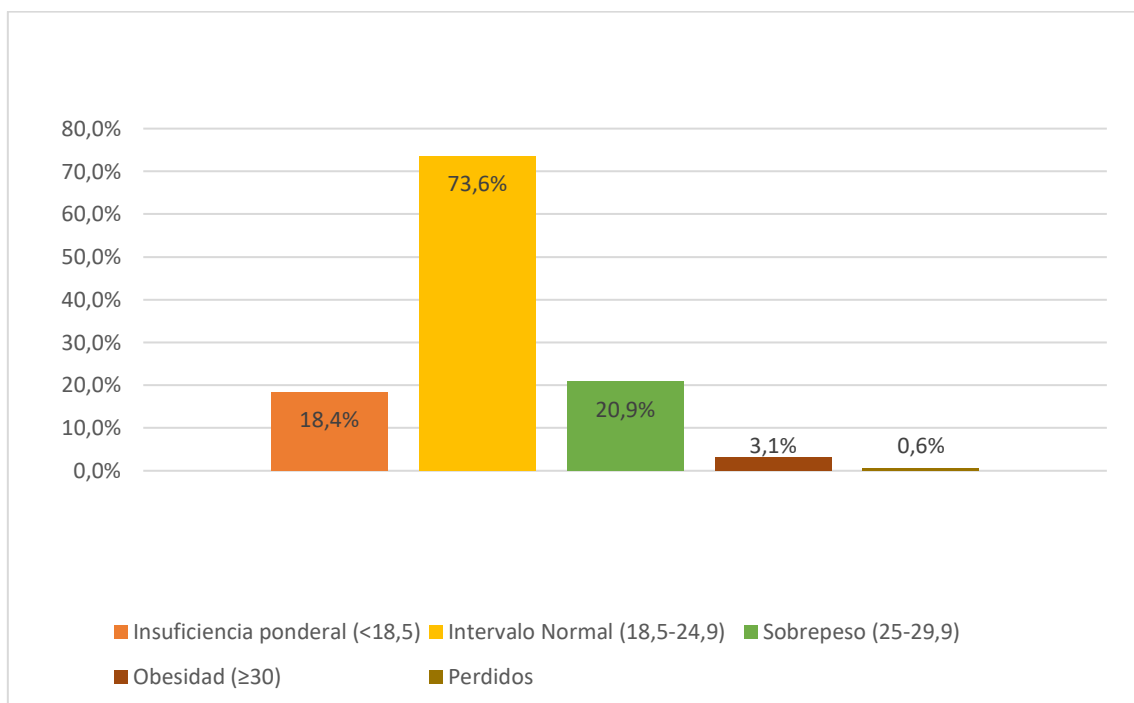


Figura 2. Distribución según IMC. Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 3 se resumen las frecuencias de respuestas relacionadas con la calidad de la alimentación de lxs encuestadxs. Se solicitó que lxs encuestadxs marquen la opción que consideraran más representativa sobre su alimentación habitual, es decir, tomando en cuenta los últimos 6 meses. Resaltado en **negrita** se encuentran aquellos ítems con valores que no cumplen con las recomendaciones nacionales.

¹¹ Con los datos de peso y talla auto percibidos se construyó el Índice de Masa Corporal (IMC)

Tabla 3. Frecuencias de respuesta del cuestionario de calidad de la alimentación.

Pregunta Ítem	Sí	No
<i>En un día habitual, ¿realizás las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena)?</i>	73% (n=119)	27% (n=44)
<i>¿Tomás diariamente un mínimo de 8 vasos (2 litros) de agua, u otro líquido sin azúcar ni alcohol?</i>	75.5% (n=123)	24.5% (n=40)
<i>En un día habitual, ¿agregás sal a tus platos antes de consumirlos?</i>	39.3% (n=64)	60.7% (n=99)
<i>¿Utilizás aceite todos los días para condimentar tus comidas? (no considerar el que se usa para preparar frituras ni rehogados).</i>	23.3% (n=38)	76.7% (n=125)
<i>¿Consumís, al menos una vez por semana, un puñado de frutas secas sin sal (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas) o de semillas sin sal (chía, girasol, sésamo, lino)?</i>	75.5% (n=123)	49% (n=80)
<i>¿Consumís diariamente algún cereal INTEGRAL o su derivado, o alguna legumbre?</i>	74.2% (n=121)	25.8% (n=42)
<i>Al consumir leche, yogur y/o quesos, ¿los preferís descremados?</i>	49.7% (n=81)	50.3% (n=82)
<i>Al comer carnes de vaca, pollo o cerdo, ¿retirás la grasa visible (incluyendo la piel del pollo)?</i>	75.5% (n=123)	24.5% (n=40)
Pregunta Ítem	3 veces o más	Nunca, o hasta 2 veces
<i>¿Cuántas veces por semana consumís fiambres, snacks salados o comida rápida (pizza, empanadas, milanesas fritas, papas fritas, panchos, choripán, hamburguesas)?</i>	22.7% (n=37)	77.3% (n=126)
<i>¿Cuántas veces por semana consumís golosinas (caramelos, gomitas, chocolates, alfajores) o productos de pastelería (facturas, galletitas dulces, tortas)?</i>	29.5% (n=48)	70.5% (n=115)
<i>¿Cuántas veces por semana tomás bebidas azucaradas (gaseosas y jugos comerciales, aguas saborizadas con azúcar, infusiones con azúcar o miel)?</i>	28.8% (n=47)	71.2% (n=116)

Pregunta /Ítem	3 medidas o más	Ninguna, o hasta 2 medidas
<i>¿Cuántas medidas de alguna bebida alcohólica consumís por semana?</i>	9.8% (n=16)	90.2% (n=147)
Pregunta /Ítem	3 porciones o más	2 porciones o menos/ No consumo
<i>¿Cuántas porciones de leche, yogur y/o quesos consumís por día?</i>	27.6% (n=45)	72.4% (n=118)
Pregunta /Ítem	2 porciones o más	1 porción o menos
<i>¿Cuántas porciones de carne de VACA, POLLO o CERDO consumís por día?</i>	46.6% (n=76)	53.4% (n=87)
Pregunta /Ítem	2 veces o más	1 vez o menos/ No consumo
<i>¿Cuántas veces por semana consumís PESCADOS, ya sea frescos o enlatados (como atún o caballa)?</i>	8% (n=13)	92% (n=150)
Pregunta /Ítem	1 plato o más	Menos de 1 plato/ No consumo
<i>¿Qué cantidad de vegetales (de cualquier color) consumís en el día?</i>	73% (n=119)	27% (n=44)
Pregunta /Ítem	2 o más	1 o menos / No consumo
<i>¿Cuántas frutas frescas consumís por día (enteras o como jugo natural)?</i>	53,4% (n=87)	46.6% (n=76)

Fuente: elaboración propia.

Se realizó una pregunta relacionada con la percepción de barreras percibidas para el consumo de frutas y hortalizas, de la cual la Figura 3 resume los

resultados obtenidos. Podemos observar que en general las frutas tienen una mayor aceptación que las verduras y en cuanto al ítem relacionado con el costo de ambas casi el 50% ($n = 81$) contestó que es muy probable que una de las barreras para su consumo sea el alto costo de estas. A su vez el 44% ($n = 72$) opinó que es improbable que una de las barreras sea no contar con una fácil disponibilidad.

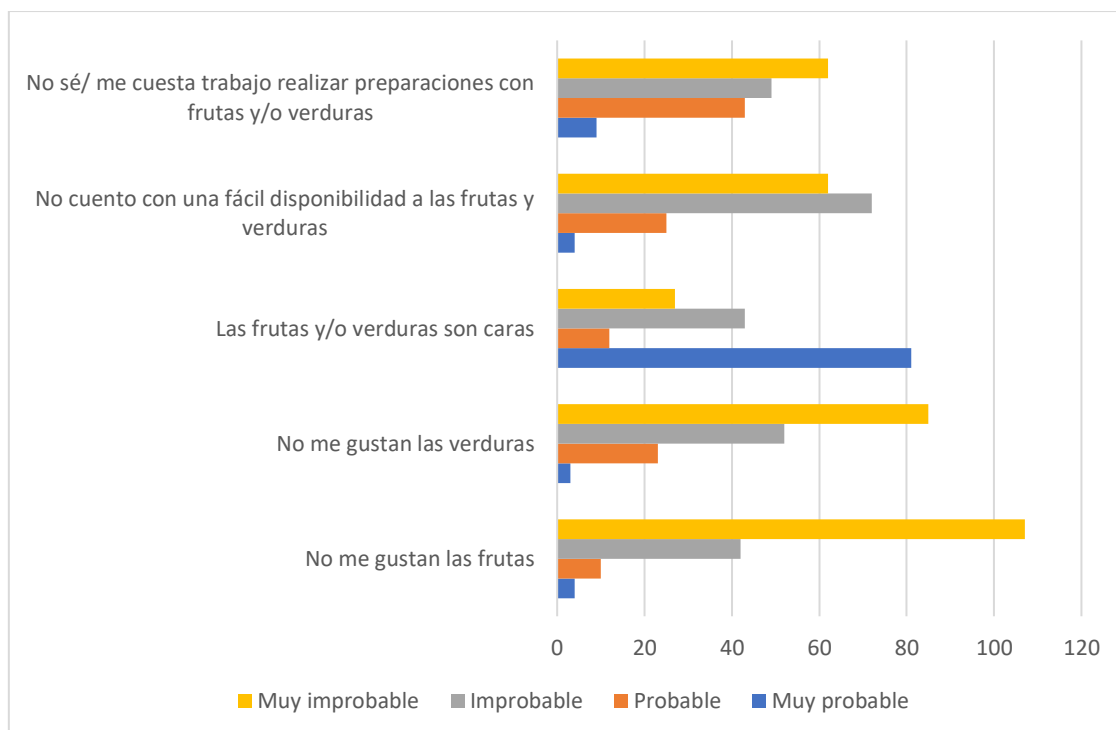


Figura 3. Frecuencia de respuestas sobre barreras auto percibidas para el consumo de frutas y hortalizas. Fuente: elaboración propia.

A su vez en la Tabla 4 se resume las frecuencias de respuestas relacionadas con la realización de ejercicio físico por parte de lxs encuestadxs. Se solicitó que marquen la opción que consideraran más representativa sobre su realización de ejercicio físico, es decir, tomando en cuenta los últimos 6 meses, excepto en aquellas preguntas que especificaron un período más largo.

Tabla 4. Frecuencias de respuesta del cuestionario de realización de ejercicio físico.

Pregunta Ítem	Si	No
¿Realizás actividades diarias que impliquen desgaste físico (en tu trabajo, subir escaleras, movilizarse en bicicleta, limpiar, cuidar el jardín, jugar con los niños, pasear el perro, etc.)?	87.7% (n=143)	12.3% (n=20)
¿Practicaste ejercicio físico en forma regular (2 a 3 veces por semana como mínimo) en los últimos 3 años?	90.8% (n=148)	9.2% (n=15)
¿Realizás actividad aeróbica de intensidad moderada (como caminar, bailar o andar en bicicleta sin llegar a la fatiga) por un mínimo de 30 minutos 5 días a la semana, continuos o de a 10 minutos, o actividad aeróbica de intensidad vigorosa (como correr, ciclismo, crossfit y/o cualquier ejercicio físico que provoque un aumento significativo de la FC y FR) por un mínimo de 25 minutos 3 días a la semana, o combinación de ambas.	73.6% (n=120)	26.4% (n=43)
¿Realizás por lo menos 2 o 3 v x semana ejercicios de fortalecimiento muscular?	71.2% (n=116)	28.8% (n=47)
¿Realizás por lo menos 2 o 3 v x semana ejercicios de flexibilidad?	44.2% (n=72)	55.8% (n=91)
¿Realizás ejercicio físico durante todo el año en forma sistemática?	70.5% (n=115)	29.5% (n=48)
¿En la actualidad realizás algún deporte o ejercicio físico como voley, basket, natación, ciclismo, musculación, etc.?	62.6% (n=102)	37.4% (n=61)
¿Competís?	27% (n=44)	73% (n=119)
¿Realizás chequeos médicos de control para la realización de ejercicio físico una vez al año?	57.7% (n=94)	42.3% (n=69)

Fuente: elaboración propia.

Se realizó una pregunta relacionada con la percepción de barreras percibidas para la realización de ejercicio de la cual la Figura 4 resume los resultados obtenidos. En esta podemos apreciar que las opciones: “no le gusta realizar ejercicio”, “le da miedo lastimarse”, “no es bueno para practicarlo” o “le cansa”, no fueron barreras muy probables para su realización; sino que las más probables son no disponer del tiempo necesario y no contar con los recursos económicos.

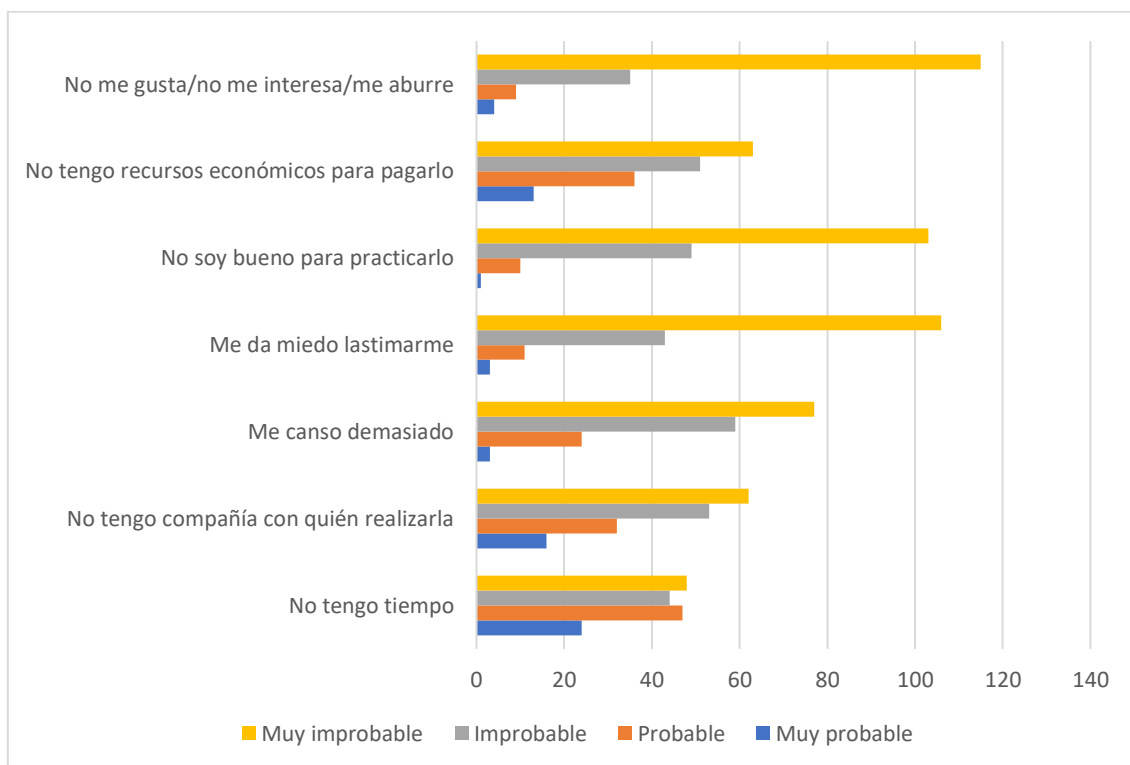


Figura 4. Frecuencia de respuestas sobre barreras auto percibidas para la realización de ejercicio físico. Fuente: elaboración propia.

Al preguntar sobre si estaría interesado en recibir información sobre alimentación y ejercicio físico solo 15 personas (9%) no estuvieron interesadas, El resto estuvo interesado, donde predominó recibir información de ambas temáticas y a su vez agregaron otros ítems como ser: alimentación vegetariana, sueño/descanso y planificación de entrenamientos. (Figura 5)

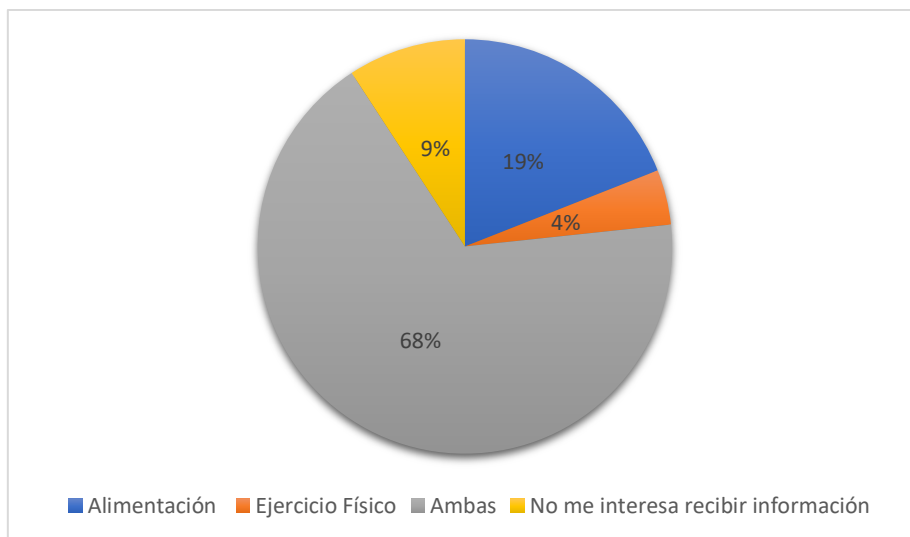


Figura 5. Frecuencia de respuestas sobre interés en recibir información. Fuente: realización propia.

Al final del cuestionario se dejó un espacio para comentarios o sugerencias. A continuación, se realiza un breve resumen de aquellas respuestas que aportan a la temática del presente trabajo¹².

Muchas de ellas hicieron referencia a que les gustó el cuestionario y que les pareció muy interesante:

Estudiante 1: “Ninguna, buen cuestionario!”

Estudiante 2: “muy buenas las preguntas que se hicieron en este cuestionario”

Estudiante 3: “muy bueno el cuestionario!!!”

Estudiante 4: “Muy buena encuesta, me interesa mucho el tópico!”

Otros comentarios hicieron referencia a la importancia de tener una alimentación saludable y realizar ejercicio en forma sistemática como hábito en salud:

Estudiante 5: “Me parece interesante participar de charlas orientadas en el ejercicio físico y la alimentación. Considero necesario para nuestra

¹² Se evitó colocar nombres u otras referencias para mantener el anonimato.

profesión (principalmente) y para cualquier persona que mínimamente le interese un poco su salud.”

Estudiante 6: “Este cuestionario me ayudó a poder tener más conciencia sobre mis hábitos saludables y reflexionar acerca de ellos. Gracias!”

Estudiante 7: “hacer ejercicio mejora la salud, sumado a una buena alimentación, mejora condiciones, estado de ánimo y la energía.”

Estudiante 8: “Creo que deberíamos cambiar de hábitos en cuanto a la alimentación, y tratar de realizar ejercicios por lo menos dos veces por semana, 3 no necesariamente haciendo un deporte, sino saliendo a caminar, a correr, etc.”

Estudiante 9: “quisiera saber (como) alimentarme mejor y tener una dieta equilibrada”

Cabe resaltar un comentario donde uno de los estudiantes hizo referencia a la pandemia y como esta hizo mella en sus hábitos relacionados con la alimentación y el ejercicio:

Estudiante 10: “Estas respuestas son basadas en estos 2 últimos años de pandemia, antes de esto entrenaba bastante y tenía una alimentación saludable.”

Para el Objetivo específico N°3:

Debido a la situación de pandemia por COVID 19 se tomó como información las observaciones de los espacios de oferta de alimentos (comedor universitario, el buffet y las máquinas expendedoras de comidas y bebidas) y espacios de realización de ejercicios físico producto de proyectos de investigación realizados durante el período 2013-2018 nombrados anteriormente¹³.

En dicho período se observó que la UNLaM cuenta con una Coordinación General de Deportes que tiene como objetivo brindar a la comunidad universitaria y no universitaria de La Matanza una opción profesional y

¹³ Proyectos de Financiamiento Científico y Tecnológico CyTMA2 C2SAL001 y CyTMA2 C2SAL004

comprometida para la práctica deportiva, tanto en su faz recreativa como en la federada. Cada una de las disciplinas ofertadas son conducidas y guiadas por profesionales universitarios.

Las disciplinas son todas aranceladas y la presentación de un apto médico es requisito indispensable para la realización de estas. Los costos de las actividades deportivas para la comunidad en general son accesibles, en comparación a instituciones privadas como clubes y gimnasios.

La UNLaM brinda a la comunidad las siguientes actividades: atletismo, básquet, gimnasia acrobática, gimnasia artística, boxeo, fútbol once, fustal, hándbol, hockey, judo, karate, taekwondo, rugby, natación y softbol. Algunas de las actividades requieren requisito mínimo de edad. Otras son para ambos sexos o solo para uno. Como la UNLaM cuenta con la carrera de Educación Física también se brindan clases de apoyo para lxs estudiantes del profesorado.

Los espacios donde se realizan las actividades anteriormente mencionadas están en continua expansión, crecimiento y remodelación para adecuarlos a los estándares necesarios para realizarlos por deportistas federados, pero siempre permitiendo su utilización para actividades recreativas y de mantenimiento de la salud.

En los últimos años la UNLaM ha refaccionado y construido diferentes espacios para la práctica de deportes. Ha construido una pileta de natación de 25m que cuenta con los requisitos necesarios para la realización de torneos federados. Dicha pileta cuenta con placas electrónicas para la fiscalización de los tiempos (Fotografía 1). A su vez, construyó y modernizó espacios para la realización de deportes como básquet, hándbol y vóley que requieren piso y dimensiones específicas según lo que exige cada deporte (gimnasio techado de amplias dimensiones, con vestuarios) (Fotografía 2).



Fotografía 1. Pileta de natación

Fotografía 2. Gimnasio multiuso.

(Fuente: informe final proyecto investigación CyTMA2 C2SAL001)

Acondicionó un espacio con los elementos necesarios para la realización de gimnasia artística y gimnasia acrobática. También cuenta con pista de atletismo, gimnasio de musculación (Fotografía 3 y 4), cancha de fútbol al aire libre y como así también techada y cancha de rugby.



Fotografía 3. Gimnasio musculación.

Fotografía 4. Pista atletismo.

(Fuente: informe final proyecto investigación CyTMA2 C2SAL001)

En general los estadios, canchas y espacios cuentan con pisos, paredes, ventilación, iluminación y equipamientos adecuados para la realización de ejercicio físico.

Existen baños y/o vestuarios cercanos para la higiene e hidratación necesaria. No se cuenta con prestación de servicio de agua que no sea otra que la de vestuarios o venta en kiosco o comedor.

Además, existen una serie de servicios de soporte para la realización de ejercicio físico, como ser un lugar para guardar bicicletas, una cartelera informativa y una pantalla gigante ubicada a unos metros de la puerta principal de acceso. Tanto la cartelera como la pantalla pueden utilizarse como estrategias de comunicación para actividades de promoción de hábitos saludables.

En cuanto al Comedor universitario, inaugurado a nuevo en el año 2012 como resultado de una política institucional, es amplio, luminoso y confortable y tiene capacidad para 600 personas sentadas. En los horarios pico (desayuno y almuerzo), la concurrencia es mayor a esta cantidad.

Se accede al comedor por doble puerta vidriada que comunica con un primer sector de mesas y el pasillo de acceso a la isla de servicio. El ámbito en total tiene aproximadamente 20 x 25 metros y cuenta con mesas para estudiantes y público en general, sector con mesas para docentes y no docentes e isla de servicio de preparaciones.

Existe una importante iluminación artificial y hay tres grandes ventanales que permiten el ingreso de luz natural, que se orientan al este, oeste y sur. Todo el espacio está climatizado y se promociona el uso de la red wi-fi. Las mesas se pueden usar en forma individual o unir 2, 3 o 4. (Fotografía 5)



Fotografía 5. Comedor UNLaM (Fuente: informe final proyecto investigación CyTMA2 C2SAL001)

En varios sectores del comedor hay grandes tachos para disponer los residuos de las bandejas. Se mezcla orgánico con inorgánico. Hay empleados que recogen las bandejas de las mesas, pero se invita a los comensales a que las vacíen por sí mismos. Todo el material que se utiliza para el consumo es descartable: vasos chicos y medianos, platos, cucharitas, cubiertos, bowls para ensalada, etc.

En las paredes hay gigantografías de preparaciones: pizzas, hamburguesas, pastas, milanesas, papas fritas.

En el sector previo al área de distribución se encuentran siete heladeras para autoservicio de bebidas y yogurts. Se encuentra muy legible con luz y color la publicidad de una marca de productos lácteos y otra de productos dietéticos como jugos.

El sistema de servicio de preparaciones y/o cafetería se hace a partir de bandejas de plástico planas que cada comensal retira de una pila. Por encima de ellas se encuentran los cubiertos de plástico descartables, sorbetes y el pan. Todo se encuentra a granel para el autoservicio.

Frente a la isla de servicio se encuentra una góndola de golosinas, de cinco planos, muy colorida y vistosa, con galletitas dulces y saladas. Al lado una góndola de 4 planos de una marca de galletitas dulces y saladas, con sus productos.

El sector de cafetería se encuentra al lado de las góndolas, frente a la isla de entrega de raciones propiamente dicha. Cuenta con cafeteras de tres bocas y dos tostadoras. Se ofrecen infusiones, medialunas, alfajores de maicena y pastelitos de dulce.

La isla de servicio de raciones tiene forma de U, a fin de que los comensales vayan circulando a medida que completan su pedido. En el sector entero hay barras de metal para apoyar las bandejas. Todo el perímetro tiene vidrio cóncavo que permiten ver las preparaciones que se encuentran dispuestas en bandejas rectangulares de acero inoxidable. Cada bandeja tiene sus utensilios necesarios para servir.

El sector de ensaladas y tartas está refrigerado, y el de comidas calientes tiene un luchonette. Al final del circuito está el sector donde se entregan los condimentos y jugos o postres de los menús. Antes de llegar al sector de las cajas registradoras, donde se abona la comida, hay cuatro heladeras de doble puerta vidriada, todas con el logo de la gaseosa “cola” más famosa. En una se ofrece diferentes marcas de agua mineral con y sin gas y en las 3 restantes gaseosas en lata y/o botella chica de plástico, con y sin azúcar.

Son tres las cajas para abonar la consumición y al lado de cada una de ellas, existen góndolas de cuatro planos que ofrecen: chocolates, galletitas saladas y papas fritas. Además, existe una góndola muy extensa que tiene exclusivamente alfajores, pastillas y chicles con y sin azúcar, barritas de cereales comunes y light.

Saliendo del sector cajas hay cuatro microondas para calentar las preparaciones o las viandas que lxs estudiantes/docentes traen.

El tiempo aproximado para elegir la comida y pagar es de aproximadamente 25 minutos cerca del mediodía. El mismo se acrecienta en los horarios pico, y es menor más temprano y por la tarde. Se puede pedir que se empaquete la comida para llevar. Pero solo hay servicio de almuerzo desde las 11hs. (si uno va a desayunar o por una colación antes de esa hora no puede llevarse nada para almorzar por ej.)

El menú económico y las empanadas son lo que más rápidamente se agota. Muchos estudiantes después de hacer la fila se encuentran con que su elección se ha terminado momentáneamente y quedan (a indicación de los empleados) en el lugar esperando. Esto genera inconvenientes con los que van circulando.

El espacio del comedor es muy amplio, se encuentra generalmente lleno y muchas veces con largas filas tanto para comprar la comida tanto como para sentarse a comer. El espacio es ameno, limpio y confortable. Se hace muy bullicioso en los momentos en los que está más concurrido.

Análisis de la alimentación ofrecida en el comedor universitario, kiosco y máquinas expendedoras de alimentos y bebidas

Dicho análisis se basa en la información relevada durante una serie de observaciones no participantes de integrantes del equipo de investigación del proyecto CSAL001, que asistieron al comedor Universitario durante 1 semana seguida en el mes de agosto de 2014. En este trabajo se analizó el menú denominado “económico” y el menú “general”. Se los analizó en forma cualitativa (variedad de alimentos, haciendo hincapié en los alimentos más saludables como frutas, verduras, carnes y aquellos que son consumidos más habitualmente, como pastas y arroces) y cuantitativa, haciendo calculo teórico de la energía que aporta el plato, en relación con las recomendaciones establecidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

En el comedor de la UNLaM se ofrecía una serie de comidas elaboradas de lunes a sábado, es decir, seis veces a la semana. El menú era planificado en base a la oferta y estacionalidad de los alimentos, y, de acuerdo con lo que se indagó no es tomado en cuenta el criterio nutricional.

Existían diferentes preparaciones: generales (o menú del día), platos económicos, empanadas (de carne, jamón y queso, pollo), tartas (verdura, jamón y queso, a veces de calabaza) y diferentes tipos de ensaladas con productos a elección (tomate, lechuga, repollo, huevo, zanahoria, lentejas, arroz, entre otros).

La elección de uno u otro plato depende del gusto y el poder adquisitivo de los comensales, que pueden elegir entre las diferentes opciones, además de los productos de la cafetería.

En la Tabla 5 se observa el menú económico, y en la Tabla 6, el menú general.

Tabla 5. Menú económico ofrecido en el comedor de la UNLaM en mayo 2018.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Fideos codito con salsa fileto	Hambur guesa con papas fritas	Arroz con arvejas y huevo poche	Fideos codito con salsa fileto	Pizza individual	Lentejas con verduras
Hamburgue sa con papas fritas	Ravioles	Hamburgue sa con papas fritas	Arroz primavera	Hamburgue sa con papas fritas	-
Arroz con vegetales	-	Polenta con salsa de tomate	Hamburgue sa con papas fritas	Tirabuzón con salsa.	-

Fuente: informe final proyecto investigación CyTMA2 C2SAL001

Tabla 6. Menú general ofrecido en el comedor de la UNLaM en mayo 2018.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Pan de carne	Pollo con salsa de mostaza	Lasagna	Ravioles	Pizza	Vacío al horno con batatas
Pollo con puré mixto	Filet de merluza con puré mixto	Milanesa a la napolitana	Milanesa con puré de calabaza	Pan de carne	Calabaza rellena con choclo y salsa blanca

Fuente: informe final proyecto investigación CyTMA2 C2SAL001

En cuanto a la evaluación nutricional del menú ofrecido, se observa en la Tabla 7 la frecuencia semanal con la que se ofrecen los diferentes grupos de alimentos.

Tabla 7. Frecuencia semanal de grupos de alimentos ofrecidos en el comedor según tipo de menú.

Grupos de alimentos	Cantidad de veces por semana	
	Menú económico	Menú general
Verduras y hortalizas crudas	1	-
Verduras y hortalizas cocidas no fritas	1	2
Papa y batata	5	3
Arroz	3	-
Pastas	5	3
Legumbres	1	-
Carne de ave	-	2
Carne vacuna (diferente a carne picada)	-	6
Pescado	-	1
Albóndigas, hamburguesas y preparaciones con carne picada	6	2
Fruta fresca	4	4
Pan	6	6

Fuente: informe final proyecto investigación CyTMA2 C2SAL001

Al analizar la cantidad de veces por semana que se ofrecían los alimentos, se observó una muy pobre presencia de verduras y hortalizas en ambos menús. Solamente se ofrecía una vez a la semana vegetales crudos en el menú económico y ninguna, en el general.

En el menú económico aparece la posibilidad de elegir casi todos los días pastas, y todos los días, preparados con carne picada (albóndigas y

hamburguesas) con guarnición de papa o batata (ya sean como puré o fritas). Se ofrecían también, tres veces a la semana platos con arroz. En el menú general no se ofrecía arroz y había pastas tres veces a la semana. Lo mismo sucede con la papa/batata, que se ofrecían tres veces a la semana.

La oferta de carnes era mayor en el menú general que en el económico. En el general se ofrecía dos veces a la semana carne de ave y todos los días carne vacuna. En cambio, en el menú económico, la oferta de carne de vaca es solo a través de carne picada y no se ofrece carne de ave.

En ambos menús se ofrecía cuatro veces a la semana fruta fresca como postre y en general, todos los platos podían acompañarse con pan francés.

En promedio, teniendo en cuenta las diferentes comidas observadas, tanto el menú económico como el general, aportan entre 680 y 690Kcal, sin considerar el postre, el pan y el consumo de gaseosas (si los hubiera). La FAO calcula para adultxs jóvenes, entre 18 y 30 años, un requerimiento promedio para hombres de 2700kcal/día y para mujeres de entre 2200Kcal/día, siendo el promedio por lo tanto de 2450Kcal/día. Al comparar este valor con la recomendación promedio para un adulto propuesta por la FAO para un almuerzo (alrededor de 30% de las recomendaciones totales), que es de alrededor de 735Kcal/día los menús estarían cubriendo las recomendaciones de energía propuestas.

Cabe aclarar que, para este análisis no fue tomado en cuenta el postre ya que se ofrece solo en algunos menús de la semana observada y es tomado en forma optativa por el consumidor. Si se tomase en cuenta el consumo de pan, postres y gaseosas, además del aceite absorbido en los alimentos durante las frituras, aparecería un exceso de Kcal en un 20% de las recomendaciones de la FAO.

Más allá de esta relativa adecuación de energía de los menús, el hecho en cuestión gira en torno a la inadecuada calidad nutricional de las comidas ofrecidas en ambos menús. Esto se observó fundamentalmente en la escasa cantidad y variedad de vegetales ofrecidos. Al ofrecer poca variedad de

vegetales, se esperaría que la cantidad de vitaminas, minerales y fibra sea insuficiente.

El aporte de proteínas y hierro estaría garantizado en el menú general ya que hay carnes a diario. En el menú económico, solamente se ofrecía carne, pero picada. Si bien se ofrecía a diario, por lo que el aporte de hierro estaría cubierto, aparecería un exceso de aporte de grasas.

Aparece también en el menú económico, la posibilidad de ingerir papas fritas a diario, lo que estaría incrementando el aporte de grasas (energía) y otras sustancias nocivas si el aceite no es rotado constantemente.

Ambos menús son pobres nutricionalmente, de baja calidad en contenido de nutrientes y escasa variedad en la oferta de alimentos. En ese sentido, el menú económico es aún más pobre que el general ya que contiene menor variedad de alimentos y mayor cantidad de grasas.

Con relación al sodio se cocinaba sin sal y se preguntaba al cliente que condimentos quería.

Con respecto a los alimentos ofrecidos en el kiosco y las máquinas expendedoras, los mismos ofrecen casi exclusivamente snacks y golosinas. Lo cual se puede apreciar en las fotografías 6 y 7.



Fotografías 8, 9 y 10. Pizarra de alimentos ofrecidos en el kiosco y máquinas expendedoras UNLaM. (Fuente: propia)

Para el Objetivo específico N°4:

Con la información recolectada se realizaron reuniones con actores claves para indagar sobre las necesidades y las posibilidades de implementación de estrategias promotoras de salud. Se tuvo acceso al Prosecretario de Extensión Universitaria, al Director de Bienestar Estudiantil, al Presidente y Vicepresidente del Centro de Estudiantes, al Director de Deportes, entre otros.

Se elaboró un conjunto de estrategias (a corto, mediano y largo plazo) que integran a diferentes áreas de la universidad para realizar acciones de promoción de ejercicio físico y alimentación saludable de acuerdo con las necesidades y problemática detectadas contemplando que dichas actividades no sólo sean eficaces para alcanzar la situación objetivo, sino además viables. Las actividades planificadas son:

A corto plazo (durante septiembre-octubre 2021 para la población encuestada):

- Charlas sobre alimentación saludable.
- Folletería sobre alimentación saludable.

A mediano plazo (durante el año 2022 para toda la comunidad universitaria)

- Talleres sobre recomendaciones de ejercicio físico y sus beneficios.
- Talleres sobre alimentación saludable.
- Participación en eventos de la universidad como ser: Feria Educativa, Bienal de Arte, Maratón y/o día de deporte universitario para colaborar con su difusión y realización para tener más llegada a la comunidad.
- Concurrencia a los medios de difusión de la universidad (radio, televisión, diario, Instagram, página web, etc.) para realizar promoción y prevención en salud de las temáticas abordadas.

A largo plazo (desde el año 2023 en adelante)

- Planificación conjunta entre la carrera de Lic. en Nutrición, Bienestar estudiantil, Centro de estudiantes y concesionario del comedor de menús saludables.
- Planificación conjunta entre la carrera de Lic. en Nutrición, Bienestar estudiantil y Centro de estudiantes de un Espacio Amigo de la Lactancia.
- Planificación conjunta entre las carreras de Educación Física, Lic. en Nutrición, Bienestar estudiantil y Centro de estudiantes de espacios para la realización de ejercicio físico.
- Planificación conjunta entre las carreras de Educación Física, Lic. en Nutrición, Bienestar estudiantil y Centro de estudiantes de una política para asegurar el libre acceso a la hidratación con agua potable.

Para el Objetivo específico N°5:

Se seleccionó y se puso en práctica las estrategias a corto plazo según orden de prioridad y posibilidad de llevarlas a la práctica.

Todos los años la UNLaM realiza una Maratón participativa en el mes de septiembre por lo que la idea original fue incluir las charlas sobre alimentación saludable en el marco de dicho evento. Cabe aclarar que además de temas relacionados con la alimentación la idea era que otras carreras aporten otras actividades como ser realización progresiva de ejercicio.

Finalmente, por cuestiones de logísticas este evento no se pudo llevar a cabo y por lo tanto se convocó para el día 29 de octubre a una charla informativa a

través de la plataforma Meet sobre beneficios de la realización de una alimentación saludable. Para ello se invitó a través de un mail a todxs aquellxs que demostraron interés al momento de contestar el cuestionario. En los días sucesivos se recibió respuesta por parte de lxs estudiantes agradeciendo la invitación pero que por motivos de falta de tiempo debido a las cursadas más las actividades de cada uno, lamentaban no poder asistir; por lo que se decidió suspender dicha charla y realizar dicha actividad, pero en otro formato. Para ello, utilizando la presentación en power point que se iba a emplear para la charla, se realizó un video. En dicho video a partir de la explicación de los grupos de alimentos se abordó estrategias e ideas para llevar a cabo una alimentación equilibrada. A continuación, se muestran algunas diapositivas:

Ejemplos recomendados	Funciones principales	Ideas para cocinar	
<p>Todas las carnes comestibles (cerdo, vacuna, pollo, cordero, pescado, conejo, etc.) además de los huevos</p>	<p>Fuente principal de proteínas de excelente calidad y hierro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Una pequeña cantidad de carne sirve para enriquecer guisos y otros platos. - Seleccionar cortes magros y sacar la grasa visible. - Las cortes de carne vacuna más convenientes son la carne roast beef, paleta, palomita, tortuguita y nalga. - Consumir algún tipo todos los días e ir variando entre los distintos tipos. 	<div data-bbox="1066 913 1284 1025"> <h2>CARNES Y HUEVOS</h2> </div>  <p data-bbox="1082 1384 1337 1413">Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND</p> <div data-bbox="1342 1491 1385 1541"> <p>6</p> </div>

Ejemplos recomendados	Funciones principales	Ideas para cocinar
Arroz, maíz, trigo, avena, cebada y sus derivados (harinas, fideos, panificados). Preferentemente integrales. Legumbres secas (lentejas, porotos, arvejas, soja, garbanzos).	Fuente de energía Si se consume cereales integrales son una buena fuente de fibra	<ul style="list-style-type: none"> - Combinar los cereales y las legumbres para conseguir una proteína vegetal de mejor calidad (3 partes de cereal y 1 de legumbre). Como por ejemplo en un guiso que incluya arroz y lentejas. - Pueden ser la base de un plato económico y nutritivo si se los consume en preparaciones que además incluyan alimentos de otros grupos como verduras, carnes, huevos, etc. - Podemos usar avena para empanados y rellenos. También en sopas. - Preferir los integrales como el arroz integral, el pan de salvado, etc. - Cocinar en casa masa de tarta o pizza integrales.

CEREALES Y LEGUMBRES



3

Ejemplos recomendados	Funciones principales	Ideas para cocinar
Todas de diversos colores	Aporte de fibra, vitaminas y minerales	<ul style="list-style-type: none"> - Tratar de usar todas las partes de las verduras como relleno en tartas, bocaditos y ensaladas. - Se puede usar el agua de hervor para preparar sopas, salsas y guisos. - Incluirlos todos los días tanto en el almuerzo como en la cena. También podemos agregar frutas en el desayuno y en la merienda. - Consumirlas preferentemente crudas y en lo posible con cáscara, dado que de esta forma conservan los nutrientes. - Comprar las de estación dado que serán más baratas y con mayor contenido de nutrientes.

HORTALIZAS Y FRUTAS



4

Ejemplos recomendados	Funciones principales	Ideas para cocinar
Aceite de maíz, girasol, soja, oliva.	Fuente de energía y vitamina E	- Agregarlos en crudo, una vez retirada la preparación del fuego.

Ejemplos recomendados	Funciones principales	Ideas para cocinar
Semillas de lino, chia, zapallo y girasol Nueces y almendras	Aporte de grasas saludables	- Agregar semillas a ensaladas y rellenos. - Agregar en yogur conjuntamente con frutos secos.








ACEITES Y GRASAS



SEMILLAS Y FRUTOS SECOS



7

-  Optimizar la compra de alimentos del hogar.
-  Idea aproximada acerca de la cantidad y tipo de alimentos necesarios para cubrir los requerimientos esenciales de una alimentación saludable.
-  La cantidad total de calorías diarias depende de los requerimientos basales y de la actividad física que desarrolla cada persona.
-  Concepto de calorías esenciales y alimentos de buena calidad nutricional.
-  Realizar un menú tentativo y que de él se desprenda los alimentos y cantidad a comprar.
-  Revalorizar comidas tradicionales.
-  Rotulado.

PLANIFICACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

8

A su vez, también, se les compartió los siguientes folletos que amplían las ideas principales desarrolladas en el video:

CONOCE EL CONTENIDO DE SODIO DE TUS ALIMENTOS



ROTULADO DE ALIMENTOS

	Cantidad por 100 g.	Cantidad por porción	% VD
Valor Energético	406 kcal=1697	101 kcal=422 kJ	5
Hidratos de Carbono	52 g	13 g	4
Azúcares	14 gr	3,5 g	
Proteínas	9 g	2.2 g	3
Grasas Totales	18 g	4.5 g	8
Grasas Saturadas	1.5 g	0.4 g	2
Grasas Trans	0 g	0 g	-
Colesterol	0 mg	0 mg	-
Fibra Alimentaria	6.7 g	1.7 g	7
Sodio	18 g	31 mg	1

No especifica azúcares simples. Bajo en grasas saturadas por tener menos de 1,5gr. No es bajo en grasas totales por tener más de 3gr.

Bajo en azúcares simples por tener menos de 5gr por porción. Muy bajo en sodio por tener menos de 40mg por porción. No contiene colesterol

ROTULADO DE ALIMENTOS

***Porción:** ¿Cómo se determina esa porción? Es la cantidad media de ese alimento elegido que debería ser consumida por personas sanas, mayores de 3 años de edad, cada vez que se consume, con la finalidad de promover una alimentación saludable.

***Ingredientes:** Quedan exceptuados de colocar lista de ingredientes aquellos alimentos que tengan un solo ingrediente como yerba, azúcar, etc.

***%VD:** Para entender mejor el %VD..... Si un alimento dice que cubre 6%VD de proteínas significa que con esa porción indicada cubriría el 6% de toda la porción de proteínas que debería consumir en el día para una alimentación saludable.

“Libre de Colesterol”: Si un alimento tiene todos sus ingredientes de origen vegetal puede colocar “NO CONTIENE COLESTEROL”.



Logo sin TACC: Alimento libre de gluten. Especial para personas celiacas. Puede ser consumido por toda la población.

Aspartamo: Los alimentos con aspartamo: debe indicarse la presencia de fenil-alanina para las personas fenilcetonúricas.



ROTULADO DE ALIMENTOS

Porción: La información nutricional estará expresada por porción, indicando cantidad en gramos o ml y su equivalencia en unidades o una medida casera*

Ingredientes: Se colocan de modo decreciente según el contenido, el que está en primer lugar será el ingrediente en mayor cantidad*


Estos nutrientes no pueden faltar en un rótulo

Valor Energético: Es la energía que aporta esa porción del alimento y se expresa en Kcal y KJ.

Cantidad de nutrientes: Es obligatorio declarar en el rótulo la cantidad de carbohidratos, proteínas, fibra alimentaria, grasas (totales, saturadas y trans) y sodio, además de todo otro nutriente al que se haga referencia.

%VD: Es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con esa porción de alimento*

Valor Diario: Es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable.




Info Nutricional		Medida Casera		Porción	
Cantidad por porción		% VD*			
Valor Energético	188 Kcal - 422 KJ				
Carbohidratos	22 g	4%			
Proteínas	5 g	10%			
Grasas totales	5 g	10%			
Grasas Saturadas	5 g	10%			
Grasas Trans	0 g	0%			
Fibra alimentaria	1 g	2%			
Sodio	40 mg	8%			

ROTULADO DE ALIMENTOS

Grasas: Las grasas deben ser informadas como grasas totales, pero también por debajo debe especificarse el contenido de grasas saturadas y grasas trans. No es obligatorio indicar colesterol. Es importante estar atento a esos valores ya que son nutrientes poco saludables. Un alimento es **bajo en grasas** cuando este contiene menos de 3gr por porción (mayor a 30gr o 30 ml) y **bajo en grasas saturadas** si al sumar las saturadas y trans tiene menos de 1,5gr por porción (mayor a 30gr o 30ml). Se considera **bajo en colesterol** si contiene menos o igual a 20mg por porción (mayor a 30gr o 30ml). Los alimentos cuyos ingredientes son todos de origen vegetal no tiene colesterol.

Carbohidratos: En Argentina no es obligatorio declarar azúcares en el etiquetado nutricional; si es obligatorio declarar el contenido de carbohidratos en gramos y el porcentaje del valor diario por porción. Si se desea declarar otros glúcidos estos deben ir ubicados luego de los carbohidratos. Se puede decir que un alimento es **bajo en azúcares** si contiene menos de 5 gr por porción (mayor a 30gr o 30ml). Si el alimento no cumple con las condiciones para colocar "bajo o reducido en valor energético" deberá consignar en el rótulo la frase "Este no es un alimento bajo o reducido en valor energético".

Sodio: Se considera un alimento **libre de sodio** si contiene menos de 5mg por porción, **muy bajo** si contiene menos de 40mg por porción y **bajo** si contiene menos de 80 mg por porción. Todas estas porciones mayores a 30gr o 30ml. Se recomienda consumir alimentos con muy bajo o libre de sodio.



Cabe mencionar que la idea era realizar una encuesta de satisfacción a través de un formulario en Google Drive. A continuación, se detallan las preguntas:

- En general, ¿cómo describirías la charla? (pregunta con valoración con estrella)
- ¿Qué tan clara fue la forma de hablar del docente? (pregunta con valoración con escala)
- ¿Qué te gustó de la charla?
- ¿Qué NO te gustó de la charla?
- ¿Hay algo que te gustaría compartir?

A su vez, se realizó un informe técnico para las autoridades institucionales y diversas áreas que lo requirieron que se detalla a continuación.

Informe Técnico

“Variables intra, interpersonales y del entorno relacionadas con el ejercicio físico y la alimentación en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de La Matanza en el marco de la propuesta Universidades Saludables”

Trabajo Final de Maestría

Nombre y Apellido de la maestranda: Lic. Graciela Areces

Nombre y Apellido de la directora: Dra. Ma. Julia Raimundi

Nombre y Apellido del co-director: Mg. Walter Dzurovcin

Fecha de realización: abril a noviembre de 2021

Objetivo:

El objetivo general de la propuesta de intervención fue realizar un diagnóstico de situación sobre variables intra, interpersonales y del entorno relacionadas con hábitos de realización de ejercicio físico y alimentación en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM) durante el primer cuatrimestre del año 2021 para generar estrategias de intervención relacionadas con hábitos de ejercicio físico y alimentación dentro del marco de Universidades saludables.

Material y Métodos:

Se trabajó con lxs estudiantes de educación física que estuvieran cursando la asignatura natación 1 y/o natación 2 a través de un cuestionario online. A su vez se utilizó informes finales de proyectos de investigación de años anteriores para la realización de un diagnóstico de situación. Luego se realizó una intervención a corto plazo consistente en el envío de un video sobre alimentación saludable.

Resultados:

Observación de los espacios abiertos y cerrados donde se realiza ejercicio físico y otras actividades de promoción de la salud.

- La UNLaM a través de la Coordinación General de Deportes brinda a la comunidad universitaria y no universitaria de La Matanza una opción profesional para la práctica deportiva, tanto recreativa como federada. Las disciplinas son todas aranceladas, con costos accesibles en relación con instituciones privadas.
- Se brindan múltiples actividades como: atletismo, básquet, gimnasia acrobática, gimnasia artística, boxeo, fútbol once, hockey, rugby, natación entre otras.
- Los espacios donde estas se realizan son adecuados a las exigencias y estándares de cada deporte y están en continua expansión, crecimiento y remodelación.

El comedor Universitario: observación del espacio y análisis del menú

- Se encuentra sobredimensionada la sección de kiosco y en los menús diarios no son frecuentes las opciones con vegetales y frutas, y en el menú con más salida -económico- hay exceso de carbohidratos simples y complejos. En las gigantografías y publicidad en general se orienta el consumo a las opciones menos saludables.
- El menú es planificado en base a la oferta y estacionalidad de los alimentos sin criterio nutricional.

Cuestionario online a estudiantes sobre calidad de la alimentación y realización de ejercicio

- Se obtuvo un total de 164 respuestas. El 52.4% respondió pertenecer al femenino, el 46.3% al masculino, 1 persona eligió otro y una prefirió no decirlo.
- El 91% no seguía ningún plan de alimentación específico, un 8% un plan vegetariano/vegano y 2 personas un plan sin TACC (trigo, avena, cebada y centeno).
- Se indagó peso y talla auto percibidos. Al aplicar la ecuación para el

IMC, casi el 74% se encontraba en el rango de normalidad.

- Con relación a la calidad de la alimentación se observaron inadecuaciones en el consumo de aceite en crudo, lácteos (cantidad y calidad), carnes (alta cantidad en el consumo de carnes rojas y bajo consumo de pescado) y bajo consumo de frutas.
- Con respecto a la percepción de barreras percibidas para el consumo de frutas y hortalizas, podemos observar que en general las frutas tienen una mayor aceptación que las verduras y en cuanto al ítem relacionado con el costo de ambas casi el 50% contestó que es muy probable que una de las barreras para su consumo sea el alto costo de estas.
- Con relación a la realización de ejercicio físico se encontró baja realización de ejercicios de flexibilidad y falta de chequeos médicos adecuados.
- Con respecto a la percepción de barreras percibidas para la realización de ejercicio las más probables son no disponer del tiempo necesario y no contar con los recursos económicos.

Recomendaciones:

- Adecuación nutricional del menú del Comedor.
- Adecuación de la oferta de Kioscos y máquinas expendedoras para que incluyan productos nutritivos.
- Facilitar que lxs estudiantes utilicen las instalaciones de la UNLaM para realizar ejercicio físico.
- Proponer estrategias de pausas activas en horarios de clase.
- Desarrollo e implementación de campaña de comunicación, en el marco de una propuesta de educación y promoción de la salud vinculada con alimentación y ejercicio físico.

También se prevé la comunicación de los resultados obtenidos a la comunidad universitaria ya sea a través de los medios de comunicación de la UNLaM como también a través de reuniones y participaciones en jornadas o congresos.

b. Cronograma de trabajo.

Actividad	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept.	Oct.	Nov.
Relevamiento bibliográfico	x							
Cuestionario a estudiantes		x						
Entrevistas y reuniones con actores claves			x	x				
Elaboración de estrategias de promoción y prevención en salud				x				
Implementación de las estrategias elaboradas (solo las de corto plazo) (*)					x	x		
Elaboración de un informe técnico para las autoridades institucionales						x		
Redacción de la tesis.						x	x	X

(*) Debido a que el proyecto forma parte de un proyecto mayor se prevé que la información recabada colabore a programar actividades a corto, mediano y largo plazo. Por lo tanto, en el cronograma se tuvo en cuenta solo las de corto plazo.

c. Metas y factibilidad (recursos necesarios).

El presente proyecto de intervención pudo llevarse a cabo gracias a que, como docente de la universidad desde el año 2007 en las asignaturas Natación 1 y Natación 2 y luego como coordinadora de la carrera de Lic. en Nutrición entre los años 2012 a 2019, se participó en diversos proyectos los cuales contaron con financiación interna o externa a UNLaM. Esto permitió contar tanto con fondos para la compra de materiales, como así también con recursos humanos formados y en formación (otrxs docentes, estudiantes y egresadxs).

Cabe aclarar que al ser miembro de la comunidad de la UNLaM desde el año 2007 se cuenta con un vínculo establecido con actores implicados en la temática abordada que forman parte de los sectores de coordinación de las carreras de Ed. Física, Lic. en Nutrición, Centro de Estudiantes, Bienestar Estudiantil, Comedor Universitario, Extensión Universitaria, entre otros, lo cual permitió una fluida comunicación con dichos sectores que posibilitó la coordinación y ejecución de las actividades.

A su vez, actualmente se encuentran en desarrollo proyectos relacionados con la temática con los cuales se intercambié información y se coordinaron actividades en el presente como a futuro.

Sería relevante también poder extender la posibilidad de participación en futuras propuestas a lxs docentes que integran las diferentes asignaturas de las cuales formo parte, a saber: Natación 1 y 2 de la carrera de Educación Física y la asignatura Nutrición y Deporte de la carrea de Lic. en Nutrición para también coordinar acciones conjuntas.

Cabe aclarar que sería interesante poder realizar un estudio en profundidad con una muestra representativa de toda la universidad a través de otros proyectos de investigación y extensión que permitan ir ampliando la información y por lo tanto ir generando estrategias para fomentar estilos y entornos saludables.

Es importante señalar, como se enunció en los apartados anteriores, que la UNLaM desde el año 2019 ha conformado una comisión para llevar a cabo su certificación como universidad saludable.

Por lo tanto, el presente proyecto puede brindar información relevante sobre las necesidades inherentes a la UNLaM sobre la temática que pueden servir como ayuda y sustento para realizar las tareas necesarias para avanzar en dicha certificación.

d. Evaluación y monitoreo.

Siguiendo la clasificación de Ortegón y col. (2005), los distintos momentos de evaluación fueron los siguientes:

Momento 1 del proyecto (evaluación ex ante), durante la formulación y diseño se determinó la viabilidad (institucional, jurídica, económica y sociocultural) y el impacto social (pertinencia y coherencia interna).

Momento 2 del proyecto (evaluación concurrente), para ver si el diseño y la ejecución fueron eficientes, eficaces y productivos.

Momento 3 del proyecto (evaluación ex post), para ver los resultados, productos, efectos y/o impactos.

El monitoreo se realizó dentro del momento 2 con el objetivo de ir contrastando los siguientes elementos para detectar oportunamente eventuales deficiencias, obstáculos e ir realizando adecuaciones:

- Cumplimiento de las acciones (se correlacionó lo planificado con lo ejecutado).
- Perspectiva de la institución.
- Eficiencia, eficacia y calidad de los resultados parciales.
- Cobertura.

El monitoreo del cumplimiento de los objetivos específicos se realizó a través de indicadores.

Objetivo específico N°1: Describir los hábitos de realización de ejercicio físico y de alimentación de lxs estudiantes de la carrera de educación física de la UNLaM en atención a las recomendaciones nacionales en la materia.

Indicador de cobertura: cantidad de encuestas realizadas con relación a la población objetivo. Se obtuvo 164 respuestas de los aproximadamente 600 estudiantes que estaban cursando las asignaturas Natación 1 y 2 durante el primer cuatrimestre de 2021.

Indicador de proceso: se realizó un diagnóstico de la situación actual (línea de base) en cuanto a la realización de ejercicio y calidad de la alimentación a través de un cuestionario anónimo autoadministrado.

Indicador de proceso: se estableció si los encuestados cumplían con las recomendaciones nacionales sobre realización de ejercicio físico según el Manual Director de Actividad Física y Salud (2013).

Indicador de proceso: se estableció la calidad del consumo de alimentos por parte de los encuestados según las Guías Alimentarias para la población Argentina (2016).

Objetivo específico N°2: Detectar posibles barreras para la realización de ejercicio físico y alimentación saludable por parte de lxs estudiantes.

Indicador de proceso: a través de un cuestionario anónimo autoadministrado se identificaron barreras auto percibidas por lxs estudiantes que fueron utilizadas como insumo para la confección de estrategias de promoción para la realización de ejercicio físico y alimentación saludable.

Objetivo específico N°3: caracterizar la oferta institucional de la UNLaM con respecto a la promoción de la salud relacionada a la realización de ejercicio físico y alimentación.

Indicador de resultado: debido a la imposibilidad de realización de observaciones de menú ofertado en el comedor universitario, buffet y máquinas expendedoras por motivos de la pandemia se resumió en un informe los datos más relevantes obtenidos de proyectos y actividades anteriores.

Indicador de resultado: se determinó el valor nutricional (aporte de sodio, grasas saturadas, colesterol y trans, fibra dietaria, calcio y hierro, principalmente) de dicha oferta según las Guías Alimentarias para la población Argentina (2016).

Objetivo específico N°4: generar estrategias participativas de promoción y prevención en salud relacionadas con la realización de ejercicio físico y alimentación.

Indicador de proceso: realización de reuniones con expertos para la determinación de estrategias a realizar. Se realizó una reunión con el coordinador de la carrera de Ed. Física y otra con la coordinadora de la carrera de Lic. en Nutrición.

Indicador de cobertura: se confeccionó un cronograma tentativo de realización de las estrategias propuestas.

Objetivo específico N°5: Poner en práctica una de las propuestas generadas relacionadas con la promoción y prevención en ejercicio físico y/o alimentación.

Indicador de cobertura: se realizó un video sobre alimentación saludable y se lo envió a aquellos estudiantes interesados/as que cursaban las asignaturas Natación 1 y 2.

Indicador de resultado: se realizó un Informe Técnico para las autoridades de la institución de los resultados obtenidos en la encuesta y de las actividades realizadas.

La Tabla 8 resume la información al respecto.

Tabla 8. Cuadro resumen de la evaluación y monitoreo realizado.

Objetivo	Actividad planificada / realizada	Indicador/es de cobertura	Indicador/es de proceso	Indicador/es de resultado
<u>N°1</u>	Cuestionario online a estudiantes	Se obtuvieron 164 respuestas de los/as aproximadamente 600 estudiantes	Diagnóstico de la situación actual y comparación con recomendaciones nacionales	----
<u>N°2</u>	Cuestionario online a estudiantes	-----	Identificación de barreras auto percibidas (insumo para la confección de estrategias de promoción en salud)	----
<u>N°3</u>	Informes de proyectos de investigación realizados en años anteriores	----	----	Resumen de datos relevantes de proyectos y actividades anteriores Determinación del valor nutricional de los menús ofertados según recomendaciones nacionales

Objetivo	Actividad planificada / realizada	Indicador/es de cobertura	Indicador/es de proceso	Indicador/es de resultado
<u>Nº4</u>	----	Cronograma de realización de las estrategias propuestas	Reuniones con expertos para la determinación de estrategias a realizar	----
<u>Nº5</u>		Realización de un video sobre alimentación saludable para los/as estudiantes interesados/as	----	Informe Técnico para las autoridades de la UNLaM

Fuente: Elaboración propia

8. Conclusiones y/o recomendaciones.

En líneas generales todos los países han incluido dentro de sus políticas de salud pública la implementación de universidades saludables como estrategias para la promoción en salud (Becerra Heraud, 2013). Uno de los motivos fundamentales es la cantidad de horas que lxs estudiantes universitarios pasan dentro de las instalaciones por lo que si dicho entorno promueve hábitos en salud facilitaría la adopción de estos (Manual de Universidades Saludables, 2012).

La UNLaM posee un gran potencial para poder cumplir con esta propuesta, dado que, por ejemplo, cuenta con variados y adecuados espacios para realizar ejercicio físico a un precio accesible y a su vez posee un amplio comedor universitario con el cual se han entablado conversaciones para asesorar, con la ayuda de la Lic. en Nutrición, en relación con menús equilibrados.

Pero una de las mayores ventajas reside en lo manifestado en cuanto a su misión y visión donde la UNLaM pone en gran relevancia el trabajo con la comunidad por lo que, podríamos decir en realidad, que esta ventaja se extiende más allá de lxs estudiantes haciendo eco en docentes, administrativxs y toda persona que acceda a sus instalaciones.

Por otra parte, los resultados obtenidos en el cuestionario online realizado a estudiantes de educación física son alentadores en cuanto a prevalencias de sobrepeso y obesidad dado que no se enmarcan en la epidemia global de obesidad corroborados a nivel nacional por los valores hallados en la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2019). Es decir, según datos auto referidos de peso y talla y luego de la construcción del IMC solo un 21% presentó sobrepeso y un 3% obesidad, en contraste con los valores nacionales donde la prevalencia es de 36% y 25% respectivamente.

Lo dicho anteriormente no quita que, a pesar de no haber una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, no exista la necesidad de trabajar aspectos relacionados con la salud. Esto se ve reflejado en que un 30% de lxs encuestadxs consideró a su alimentación como mala o regular y los datos

obtenidos reflejaron un bajo consumo de frutas, pescado, lácteos y aceites en crudo.

En cuanto a las barreras autopercebidas para el consumo de hortalizas y frutas relacionadas con el gusto, es necesario realizar actividades de educación alimentaria para ampliar la gama de dicho gusto ofreciendo alternativas sanas pero atractivas para el paladar. En cuanto al costo, se podrían idear estrategias de compras comunitarias o establecer ferias ambulantes en el mismo predio de la UNLaM que posibiliten un acceso de estas en forma directa con el productor evitando de este modo los intermediarios y por lo tanto disminuyendo su costo. En este sentido, es necesario recordar que la Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de alrededor de 400-500g de frutas y hortalizas (lo que podría alcanzarse con una porción diaria de frutas y otra de hortalizas).

A su vez, se encontraron inadecuaciones con relación a la práctica de ejercicio físico según recomendaciones nacionales en cuanto a la mejora de la flexibilidad y la realización de chequeos médico en forma periódica. No así con la realización de actividad aeróbica y fuerza donde la mayoría (valores cercanos al 70%) cumplen con la recomendación. La realización de ejercicio físico en forma regular además de la mejora de las capacidades físicas trae aparejado un bienestar general tanto físico, como psíquico y social (OMS, 2020) y en el caso de estudiantes un mejor rendimiento académico (Ramírez et al, 2004).

La barrera autopercebida con mayor adhesión fue la de no contar con el tiempo necesario para la realización de ejercicio, por lo que, optimizar el uso de las instalaciones deportivas de la UNLaM, juntamente con el asesoramiento profesional de estudiantes de educación física bajo la tutela de docentes en la realización de actividades autoconducidas (por ejemplo, durante pausas activas, horas libres entre las clases o pensar en el antes o después de la cursada), podría ser una clave para ampliar la oferta a muy bajo costo.

Dicha actividad podría ser tanto para lxs estudiantes de la carrera de Educación Física como abiertas a otrxs estudiantes. Algunos ejemplos podrían ser: utilización del natatorio, de la pista de atletismo, de la pista de salud que se encuentra en la Av. Pte. Perón (enfrente de UNLaM), del gimnasio de

musculación entre otros. De esta forma los estudiantes de Educación Física podrían utilizar esta actividad como parte de su formación práctica y al mismo tiempo toda la población universitaria se vería favorecida.

A su vez, este espacio de práctica podría dar lugar a repensar los conocimientos adquiridos durante la carrera, este acercamiento a la realidad podría servir para darse cuenta de que una persona al realizar ejercicio físico no solo mueve su cuerpo debido a impulsos nerviosos si no que dicha acción tiene un fin, un propósito, un contexto y a su vez consecuencias. Es necesario entender al movimiento como una manifestación sociocultural dado que somos individuos históricamente constituidos. Da Silva (2001) propone una educación y un currículo que multipliquen los significados en vez de quedarse o cerrarse en los significados recibidos y dominados.

Son muchos los factores que condicionan la calidad de la alimentación y la realización adecuada de ejercicio físico (factores económicos, sociales, culturales, etc.). El consumo de alimentos fuera del hogar lleva en general a la elección de aquellos ricos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares simples y bajos en fibra, vitaminas y minerales, por lo que debe garantizarse una oferta de alimentos saludables para que juntamente con una buena educación alimentaria los estudiantes opten por opciones más sanas.

Varixs autorxs dan cuenta de la necesidad de implementar universidades saludables, pero también, sostienen que no todos los proyectos para hacerlo logran concretarlo (Cerillo Borja et al., 2019). El ingreso a la universidad modifica actitudes y rutinas que inciden en los hábitos y estilo de vida. Los estudiantes, ya en esta instancia, se responsabilizan de sus acciones, decisiones y proyecto de vida, pero a pesar de valorar positivamente mantener un estilo de vida saludable pueden igualmente identificarse con comportamientos que son contrarios a esta idea, lo cual si se sostiene en el tiempo podría afectar su salud (Bennassar, 2013).

Por lo cual, a pesar de que los estudiantes de Educación Física cuentan dentro del plan de carrera con asignaturas relacionadas a la salud, es importante complementar con el acompañamiento de entornos saludables que faciliten la elección y mantenimiento de conductas saludables.

Otro aspecto fundamental es generar un cambio de paradigma en la formación profesional que lleve a una visión menos biologicista con un mayor aporte de las ciencias sociales y antropológicas que den cuenta de la necesidad de comprender al cuerpo en movimiento como algo sociocultural. Es clave que los docentes de Educación Física posean herramientas para facilitar aprendizajes no sólo corporales y motores, sino también intelectuales, afectivos, sociales y morales.

Lazzarotti et al. (2009), da cuenta que, en el campo de la Educación Física, el concepto de prácticas corporales es utilizado en su mayor parte por las ciencias humanas y sociales, y el concepto de actividad física por las ciencias biológicas, por lo que se hace necesario generar un puente a través de un diálogo que acerque estas miradas para beneficio de todas las personas. Es preciso una renovación teórica y metodológica de la educación física que produzca nuevos supuestos más abarcadores, que no invisibilicen otras voces, que reflexionen sobre las tensiones emergentes y que achiquen brechas. Los paradigmas pueden dialogar y convivir, pero importante tener en cuenta que los términos aislados sin una explicación o fundamentación o un contexto pueden dar lugar a ideas erróneas.

Entender la salud como el resultado coherente de la interacción entre individuo, sociedad y contexto en el que su vida tiene lugar, es premisa fundamental para la construcción y el logro de un bienestar bio-psico-social.

También sería conveniente que se evalúe la necesidad de profundizar sobre el autocuidado de la salud en estudiantes universitarios y de toda la comunidad universitaria en general, debido a los cambios socioculturales que inciden en la estructuración de los estilos de vida, los cuales son determinantes para la salud (Coronel Carbo y Marzo Páez, 2018).

A su vez, es imprescindible asegurar que todo estudiante universitarix adquiera competencias no sólo a nivel académico de formación profesional, sino también, desarrollar habilidades cognitivas, actitudinales y procedimentales relacionadas con los determinantes sociales y la salud, enfocándose en comportamientos y compromisos personales de autocuidado y bienestar.

De todo lo expuesto puede deducirse que lo ideal sería procurar que todas las universidades se convirtieran en promotoras de la salud. Buscando la consecución de objetivos tales como: crear ambientes de aprendizaje constante y una cultura organizacional que fortalezca el autocuidado, el bienestar colectivo e individual y la sostenibilidad de las medidas higiénico-sanitarias en el espacio académico, pues solo así lxs estudiantes y trabajadores universitarios podrán desempeñarse y desarrollarse con calidad de vida en su entorno siempre con respeto a cuestiones particulares sobre gustos y hábitos sin imponer cuestiones rígidas de causa/efecto sino una construcción conjunta de la respuesta a los problemas.

Así como también, potenciar la capacidad de agencia del autocuidado de la salud en su cotidianidad y, conjuntamente, propiciar condiciones de carácter curricular, de bienestar universitario y de infraestructura física institucional que faciliten dichas prácticas, generando estrategias desde la perspectiva de género como la coeducación, que permitan valorar el autocuidado como un principio ético y político que favorezca los proyectos vitales de lxs universitarixs (Escobar y Pico, 2010), generando espacios de reflexión tanto individuales como grupales, que favorezcan el desarrollo de competencias en salud colectivas.

Futuras líneas de trabajo.

En base a los resultados a continuación se realiza una serie de recomendaciones y propuestas, para mejorar o adaptar, alguno de los aspectos que fueron mencionados en el presente trabajo.

Las recomendaciones giran en torno a las siguientes dimensiones: planificación del menú del comedor universitario, oferta de alimentos dentro de la UNLaM, prácticas corporales y comunicación y educación en salud.

- Planificación del menú del comedor Universitario

En cuanto al menú del comedor, como se observó, es necesaria una adaptación, para que sea nutricionalmente más adecuado.

En este sentido, pareciera interesante incorporar un equipo de estudiantes de la carrera de nutrición bajo supervisión de tutores, que, en el marco de sus prácticas, puedan colaborar con el diseño y evaluación del menú, tanto nutricionalmente como también, evaluando el comportamiento de los comensales.

A su vez, algunas recomendaciones serían:

- Que todos los días el menú económico y el general tengan la opción de ensalada o verduras cocidas. Es decir que esta opción siempre esté presente, al mismo costo, y que quien consume uno u otro menú, pueda elegir la guarnición.
 - Poner a la vista los alimentos más saludables.
 - Incorporar cereales integrales (pan, pizza, arroz).
 - Incorporar legumbres como opción de acompañamiento o en forma de proteína (hamburguesas y/o buñuelos)
 - Incorporar material de comunicación e infografías que promuevan una alimentación saludable, con el apoyo de equipos del departamento de Ciencias de la Salud para su diseño.
- Mejorar la oferta de alimentos saludables en toda la UNLaM

En este sentido, una iniciativa que viene creciendo en diferentes países, en el marco de la propuesta de escuelas y universidades saludables de la OPS, es la creación de kioscos saludables. Es decir, kioscos que, en vez, o además de ofrecer típicos productos de kiosco (golosinas, gaseosas, sándwiches, alfajores, snacks), ofrezcan frutas, ensaladas de frutas, frutas secas, yogures (enteros y descremados), granolas y opciones saludables de sándwich, budines, etc. que incorporen harinas integrales y de legumbres.

Esta iniciativa se viene desarrollando con éxito en diferentes provincias del país, fundamentalmente, en escuelas y ya se encuentra instalada en algunas universidades de nuestro país contando a la UNLaM dentro de ellas como se citó más arriba; por lo que la idea es que esta iniciativa se retome nuevamente en condiciones de presencialidad.

- Incorporar las prácticas corporales dentro de la vida Universitaria

Por un lado, se ve como necesario que la UNLaM les ofrezca más activamente a sus estudiantes diferentes facilidades para que estos puedan utilizar las instalaciones, dando a conocer por un lado las diferentes actividades que se ofertan como así también, ampliando la gama de actividades para, de esta forma, satisfacer a un mayor número de personas.

Dado que la principal barrera detectada fue la falta de tiempo, brindar espacios y/o elementos necesarios para diferentes prácticas corporales (y no solo ofertar actividades programadas) podría ser, también, una solución para la práctica espontánea.

Por otro lado, la adopción de la estrategia de pausas activas aparece como una opción más que interesante, posible y viable. Esto podría adoptarse de modo tal que cada 2 horas de clase, lxs estudiantes y lxs docentes, se detengan entre 5 y 10 minutos para realizar diferentes tipos de actividades que pueden ser realizadas en el mismo espacio de estudio como ser relajación, ejercicios de fortalecimiento muscular y equilibrio, ejercicios de respiración, etc.

Así mismo, podría pensarse alguna clase o parte de una clase donde incluir un componente práctico al contenido a abordar a través de juegos motores o actividades de expresión corporal entre otras. Un ejemplo sería en el caso de las carreras del Departamento de Cs. de la Salud que al abordar los beneficios relacionados con una vida activa además de la lectura y debate del tema se realice algún tipo de práctica corporal ya sea impuesta por lxs docentes o consensuada entre lxs estudiantes.

Se podría acompañar estas acciones con la realización de otros eventos gratuitos que incentiven no solo la realización de ejercicio físico sino también una vida activa, como la maratón solidaria y el día del deporte universitario que realiza la UNLaM cada año.

A su vez se podrían realizar talleres que promuevan una concientización del cuerpo y su relación con la actividad física y la salud dentro de un marco de lo individual, lo social y lo histórico.

- Educación en salud y comunicación

El desarrollo e implementación de una campaña de comunicación, en el marco de una propuesta de educación y promoción de la salud podría ser considerado como la oportunidad para desarrollar la estrategia integral que en este proyecto se propone.

En este sentido, sería útil el desarrollo de materiales de comunicación que promuevan estilos de vida saludables y apoyen a las actividades que se realizan, ya sean actividades más vinculadas a lo corporal o la elección de alimentos. Alguna de las opciones gira en torno al desarrollo de infografías y gigantografías en el comedor, individuales (manteles) y folletos.

A su vez, algunas actividades de apoyo, con gran sentido de convocatoria, serían la realización de talleres gratuitos para la promoción de realización de prácticas corporales, así como también de alimentación y cocina saludable, entre otros.

Estas propuestas son quizás generales, por lo tanto, requieren el involucramiento de todxs, tanto en forma individual (estudiantes, docentes, administrativxs) como sectorial (departamentos, extensión universitaria, bienestar estudiantil, dirección de deporte, centro de estudiantes) apelando también a un cambio de paradigma donde la adopción de una nueva concepción de la educación física provoque una modificación de los hábitos de pensamiento y de la manera de actuar relacionada con la salud, el cuerpo, la conducta motriz y su contexto.

Aportes del presente proyecto al campo de la educación física y el deporte.

Dado que la promoción de la salud es una problemática abordada por varios campos del conocimiento y que, por lo tanto, debe ser trabajada en equipo (varios profesionales de diversas disciplinas) hay que considerar los distintos enfoques desde los cuales la educación física realiza aportes a esta temática sin perder de vista la identidad disciplinar.

Este posicionamiento da lugar para tener en cuenta que, además de considerar los beneficios morfofuncionales (adaptaciones orgánicas) de la realización de

ejercicio, es necesario considerar otros beneficios como ser una mejor relación con el cuerpo que posibilita ampliar las formas de expresión e interacción con otras personas y la sensación de bienestar al sentir placer durante la práctica de distintas actividades.

A su vez si entendemos este bienestar desde un punto de vista cualitativo y desde la perspectiva de proceso, las prácticas corporales pueden ser entendidas como experiencias tanto personales como expresiones socioculturales que encierran potenciales beneficios para la salud de las personas, de la comunidad y del entorno.

Por todo lo expuesto, el presente proyecto de intervención pretende aportar al campo de la Educación Física y el Deporte una propuesta para la promoción de estilos de vida saludables de una población específica: lxs estudiantes universitarixs, en el marco de la estrategia de Universidades Saludables y a partir de la concepción de la Educación Física como puerta de entrada para la promoción en salud.

9. Bibliografía.

- Ader, R. (2007). *Psychoneuroimmunology*. Amsterdam: Elsevier/Academic Press.
- Alliaud, A. (2007). La biografía escolar en el desempeño de los docentes. Conferencia en el seminario permanente de investigación. Escuela de Educación U de SA. Documento de trabajo N°22- 2007. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <https://repositorio.udesa.edu.ar/jspui/handle/10908/558>
- Antúnez Z., Vinet E. (2013) Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Rev. Méd. Chile.* 141(2):209-26. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872013000200010
- Becerra Heraud, S. (2013) *Revista de Psicología (PUCP)*, Vol. 31 (2), ISSN 0254-9247. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0254-92472013000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Bennassar, M. (2013) Estilo de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/tesis_miquel.pdf
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43. Recuperado el 26 de febrero de 2021 de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bracht, V. (2015). Prólogo. En Ferreira, A. (comp.), *Pensando la Educación Física como área de conocimiento. Problematizaciones pedagógicas del sujeto y el cuerpo* (pp.15-19). Buenos Aires: Editorial Miño y Dávila.
- Brunner, J. J. (2005). Competencias para la vida: Proyecto DeSeCo. Recuperado el 26 de febrero de 2021 de: http://mt.educarchile.cl/mt/jjbrunner/archives/2005/12/deseeco_es_el_n.html

- Camilloni, A. (2001). *Modalidades y proyectos de cambio curricular. Aportes para un cambio curricular en Argentina*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. OPS/OMS.
- Cappa, D.; Fischer, J. y Ahualli, R. (2017). Pateando el tablero: aproximaciones conceptuales sobre los distintos ámbitos y manifestaciones de la Actividad Física. En Siracusa, M. y Riccetti, A. (comp) *Educación física: entre la formación docente y los contextos laborales: III Congreso Argentino de Educación Física del Centro del País*. Actas del congreso pp. 228-245. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <http://www.unirioeditora.com.ar/wp-content/uploads/2018/10/978-987-688-274-3.pdf>
- Cerrillo Borja, M., Martínez-Riera, J. y López-Gómez, J. (2019) *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*. 2019, 12(1): 9-33. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <http://hdl.handle.net/10045/101567>
- Comisión Nacional de Evaluación y Acreditación Universitaria (CONEAU) (2017) *Informe de evaluación externa – 66*. Universidad Nacional de La Matanza; editado por Jorge Lafforgue. 1ª. Ed. revisada. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Recuperado el 26 de noviembre de: https://www.coneau.gob.ar/archivos/libros_evaluacion_externa/66_UNLa_Matanza.pdf
- Coronel Carbo J. y Marzo Páez, N. (2018). Determinantes sociales y de salud protectores en el ámbito universitario. *MEDISAN*, 22(8), 825-837. Recuperado el 26 noviembre de 2021 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192018000800825&lng=es&tlng=es
- Crisorio, R. (2015) El punto de vista crea el objeto: actividades físicas y prácticas corporales. En *Revista Por Escrito* N°10, Año 9, noviembre de 2015. Recuperado el 26 noviembre de 2021 de <http://www.fundacionarcor.org/es/detalle/629/---el-punto-de-vista-crea-el-objeto--actividades-fisicas-y-practicas-corporales-->

- Crisorio, R. L. y Escudero, C. (coord.). (2017). Educación del cuerpo: Curriculum, sujeto y saber. La Plata: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. (Cuerpo, Educación y Sociedad; 1). Recuperado el 1 de junio de <http://www.libros.fahce.unlp.edu.ar/index.php/libros/catalog/book/82>
- Da Silva, T. (2001). *Espacios de identidad: nuevas visiones sobre el currículum*. Barcelona: Octaedro.
- Davini, C. (1996) *La formación docente en cuestión: política y pedagogía*. Paidós. Buenos Aires
- Devís J, Peiró C, Pérez V, Ballester E, Devís F, Gomar M, Sánchez R. (2000) *Actividad física, deporte y salud*. Inde.
- Escobar, M.; Pico M. (2010) Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 31(2): 178-186. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/10806/14534>
- Estatuto de la Universidad Nacional de La Matanza (1999). Resolución Ministerial 644/99.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6:2. Recuperado el 26 de febrero de 2022 de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v6n2/v6n2a5.pdf>
- Farinola, M. (2012). Niveles de actividad física en alumnos de la carrera de profesorado universitario en educación física de la Universidad de Flores. Obtenido el 26 de noviembre de 2021 de Repositorio Digital Institucional "José María Rosa" de la UNLa: http://www.repositoriojmr.unla.edu.ar/download/Tesis/MAMIC/028633_Farinola.pdf
- Ferry, G. (1997) *Pedagogía de la formación*. Facultad de Filosofía y Letras, UBA. Ediciones Novedades Educativas-Buenos Aires.

- Glauber dos Santos Ferreira da Silva, R. B. (2007). Avaliação do nível de atividade física de estudantes. *Rev Bras Med Esporte*, 13(1). Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922007000100009&script=sci_abstract&tlng=es
- Goodson, I. (2003). *Estudio del currículum: casos y métodos*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Hellín, P. (2008) Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: imágenes para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas. Tesis Doctorales en Red. Publicado por la Universidad de Murcia. Recuperado el 26 de febrero de 2022 de: <http://www.tesisenred.net/handle/10803/10788>
- Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) (2006) Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior. Chile. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>
- Jorquera F., Marillanca A., Loyola K. (2015) Salud mental e ingreso al ambiente universitario: una aproximación a los significados de estudiantes de primer año de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso [tesis]. 2015 [citado 19/05/2018]. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872013000200010&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Lagardera Otero, F. (2022). EDUCACIÓN DE LAS CONDUCTAS MOTRICES: LEER, COMPRENDER Y APLICAR A PARLEBAS. *Acción Motriz*, 27(1), 8–31. Recuperado el 26 de febrero a partir de: <http://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/172>
- Lazzarotti Filho, A., Silva, A. M., Antunes, P., Salles da Silva, A. P. y Leite, J. (2009). O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. *Revista Movimento (ESEF/UFRGS)*, 16(1), 11-29. Recuperado el 1 de junio de <http://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/9000/26882>

- Ministerio de Salud de la Nación. (2012). Presidencia de la Nación. Manual de Universidades Saludables. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000000481cnt-2013-01_manual-universidades-saludables_2012_0.pdf
- Ministerio de Salud de la Nación. (2013). Presidencia de la Nación. Manual Director de Actividad Física y Salud. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-director-de-actividad-fisica-y-salud-de-la-republica-argentina>
- Ministerio de Salud de la Nación. (2016). Presidencia de la Nación. Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. (2019) 4° Encuesta Nacional de factores de riesgo. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Informe definitivo. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt-2019-10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf
- Mora y Araujo, M. (2008). "La Educación para la Salud. Un enfoque integral". Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación, Departamento de Educación para la Salud. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo_2019_principales-resultados.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <https://www.paho.org/es/documentos/oms-estrategia-mundial-sobre-regimen-alimentario-actividad-fisica-salud-2004>
- Organización Mundial de la Salud (2017). Datos sobre la obesidad. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Mundial de la Salud (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2009). Una Nueva Mirada al Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en las Américas. Documento de trabajo. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/2009-ArroyoRice-MiradaMovimientoUPSenAmericas.pdf>

Ortegón, E. (2005). Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación del proyectos y programas Instituto Latinoamericano y del Caribe de Planificación Económica y Social. Manuales. Serie 42, ILPES, Area de proyectos y programación de inversiones, Santiago de Chile. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5607/S057518_es.pdf

Páez Cala, M. (2012) Universidades saludables: los jóvenes y la salud Archivos de Medicina (Col), vol. 12, núm. 2, julio-diciembre, 2012, pp. 205-220 Universidad de Manizales Caldas, Colombia. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <https://www.redalyc.org/pdf/2738/273825390007.pdf>

Parlebas, P. (2001) *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

- Pérez Escoda, N. (2005). *Competencias para la vida y el bienestar*. En Álvarez, M. y R. Bisquerra, (Coords.). Manual de orientación y tutoría (versión electrónica). Barcelona: Praxis.
- Pérez Ugidos, G., Laíño, F. Zelarayán, J. & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 896-904. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100026
- Posada-Lecompte M. (2006) Adaptación de estudiantes de primeros semestres de Psicología al ambiente universitario. Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá Programa de Psicología, Seminario de investigación 1. Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de: <https://issuu.com/umzl/docs/12-2/91>
- Quirantes Moreno, A.; López Ramírez, M.; Hernández Meléndez, E. & Pérez Sánchez, A. (2009). Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. *Revista Cubana de Salud Pública*, 35(3) Recuperado el 26 de noviembre de 2021 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662009000300014&lng=es&tlng=es
- Ramírez, W., Vinaccia, S. & Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75. Recuperado el 26 de noviembre de: <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Renzi, G. (2018). "Concepciones sobre actividad física, educación física y deporte". Seminario Teoría de la enseñanza en la educación física y el deporte. Maestría en Educación Física y Deporte. UNDAV. Avellaneda: Escuela de posgrado.
- Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS). Declaración conmemorativa de los diez años del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en la Región de las Américas

(2003-2013). 2013 [citado 12/03/2018]. Recuperado el 26 de noviembre de: <https://saludpublica.fcm.unc.edu.ar/diez-para-la-decada-en-el-movimiento-de-universidades-promotoras-de-la-salud/>

Resende Carvalho, S. (2008). Promoción de la Salud, "empowerment" y educación: una reflexión crítica como contribución a la reforma sanitaria. *Salud Colectiva*, 4 (3), 335-347. ISSN: 1669-2381. Recuperado el 26 de noviembre de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73140306>

Restrepo H. Málaga H. (2001) *Promoción de la salud: cómo construir vida saludable*. Bogotá. Edit. Médica Panamericana.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid.

Stephoe A, W. J. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes, 1990–2000. *Preventive Medicine*, 35: 97–104. . Recuperado el 26 de noviembre de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12200093/>

Stiglitz J. (2004). *La economía del sector público*. Columbia University. Antonio Bosch editor. 3º ed.; España.

10. Anexos.

Anexo 1. Cuestionario online sobre calidad de la alimentación y realización de ejercicio físico.

En el siguiente enlace puede accederse al cuestionario mencionado:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5FlI0h0keIWjiBOjk5EEi7PBel8gYKhUmdlEdv74x0SCjSg/viewform>

Cuestionario sobre calidad de la alimentación y realización de ejercicio físico

Estudiantes Ed. Física UNLaM Natación 1 y 2 - Año 2021

Hoja de información

El siguiente cuestionario, de participación voluntaria y anónima, es parte de una actividad para la realización del trabajo final de maestría titulado "Variables intra, interpersonales y del entorno relacionadas con el ejercicio físico y la alimentación en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional de La Matanza en el marco de la propuesta Universidades Saludables" bajo la dirección de la Dra. María Julia Raimundi y la codirección del Mg. Walter Duzurovcin.

No hay riesgos relacionados con tu participación, sin embargo, podés negarte a contestar cualquier pregunta y podrás abandonar el formulario en caso de que te parezca necesario. Tené en cuenta que no recibirás ninguna remuneración por participar en esta actividad.

Ante cualquier duda podés comunicarte al siguiente mail gareces@unlam.edu.ar perteneciente a la Lic. Graciela Areces (maestranda)

A continuación, te pedimos que marques si aceptás participar en el estudio, para poder comenzar.

¡Muchas gracias, desde ya, por tu respuesta!

Consentimiento para la participación

He sido informado sobre las características del estudio en su totalidad. Tuve la oportunidad de realizar preguntas sobre el mismo, obteniendo todas las respuestas apropiadamente. He sido informado de que mi participación es

voluntaria y entiendo que puedo retirarme en cualquier momento. Comprendo que los datos son anónimos y que los participantes no serán identificables en ningún manuscrito. He sido informado que el investigador responsable se compromete a observar estrictas normas de seguridad y confidencialidad en los términos de la ley 25.326/00 (Ley de Protección de Datos Personales – Hábeas).

- Si, acepto participar
- No, acepto participar

Edad (años cumplidos):.....

Género:

- Femenino
- Masculino
- Otro
- Prefiero no decirlo

Nivel de la asignatura Natación que estás cursando actualmente en UNLaM (en caso de que tengas excepción de correlatividad podés marcar la opción ambas)

- Natación 1
- Natación 2
- Ambas

¿Trabajás actualmente? SI-NO (En caso de respuesta afirmativa) Promedio de horas semanales:.....

Lugar de residencia: CABA /GBA/Otro

Antes de continuar, necesitamos saber si seguís alguno de los siguientes planes de alimentación: (en el caso de ser necesario podés seleccionar más de una opción)

- Vegetariano/vegano
- Sin gluten (TACC)
- Especial por problemas renales.
- Soporte nutricional por sonda de alimentación o por acceso vascular.
- No sigo ninguno de los planes mencionados anteriormente

¿Cómo considerás que es tu alimentación dentro de una escala del 1 al 4, donde el 1 representaría la menos saludable y el 4 la más saludable?

¿Cuál es tu peso aproximado? (en Kg. Por ejemplo 56,5)

¿Cuál es tu talla/estatura aproximada? (en metros. Por ejemplo 1,68)

Cuestionario sobre la calidad de la alimentación:

Por favor marcá la opción que consideres más representativa sobre tu alimentación habitual, es decir, tomando en cuenta los últimos 6 meses.

1- En un día habitual, ¿realizás las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena)?	SÍ	NO
2- ¿Tomás diariamente un mínimo de 8 vasos (2 litros) de agua, u otro líquido sin azúcar ni alcohol? Por ejemplo: mate, té o café amargos o con edulcorante, aguas saborizadas, jugos comerciales o gaseosas dietéticas, caldos.	SÍ	NO
3- En un día habitual, ¿agregás sal a tus platos antes de consumirlos?	SÍ	NO
4- ¿Utilizás aceite todos los días para condimentar tus comidas? (No considerar el que se usa para preparar frituras ni rehogados).	SÍ	NO
5- ¿Consumís, al menos una vez por semana, un puñado de frutas secas sin sal (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas) o de semillas sin sal (chía, girasol, sésamo, lino)?	SÍ	NO
6- ¿Consumís diariamente algún cereal INTEGRAL o su derivado, o alguna legumbre? *Derivados integrales (también llamados “de salvado”): pan, galletitas, arroz, fideos, masa de tarta o empanadas, avena, cebada, centeno. Legumbres: arvejas, lentejas, soja, porotos, garbanzos.	SÍ	NO
7- ¿Cuántas porciones de leche, yogur y/o quesos consumís por día? *1 PORCIÓN EQUIVALE A: 1 vaso de leche o yogur, O 6 cucharadas al ras de queso untado, O 3 fetas de queso de máquina, O 1 porción tamaño “cajita de fósforos” de quesos de horma.	3 porciones o más	2 porciones o menos /No consumo
8- Al consumir leche, yogur y/o quesos, ¿los preferís descremados?	SÍ	NO
9- ¿Cuántas porciones de carne (de vaca, pollo, pescado o cerdo) consumís por día? *1 PORCIÓN EQUIVALE A la cantidad de carne que cubre la palma de una mano.	1 porción o menos	2 porciones o más
10- Al comer carnes de vaca, pollo, pescado o cerdo, ¿retirás la grasa visible (incluyendo la piel del pollo)?	SÍ	NO
11- ¿Cuántas veces por semana consumís pescados?	2 veces o más	1 vez o menos/No consumo
12- ¿Qué cantidad de vegetales (de cualquier color) consumís en el día? *Papa, batata, choclo y mandioca NO se consideran como “vegetales”.	1 plato o más	Menos de 1 plato / No consumo

13- ¿Cuántas frutas frescas consumís por día? (Enteras o como jugo natural).	2 o más	1 o menos /No consumo
14- ¿Cuántas veces por semana consumís fiambres, snacks salados o comida rápida (pizza, empanadas, milanesas fritas, papas fritas, panchos, choripán, hamburguesas)?	Nunca, o hasta 2 veces	3 veces o más
15- ¿Cuántas veces por semana consumís golosinas (caramelos, gomitas, chocolates, alfajores) o productos de pastelería (facturas, galletitas dulces, tortas)?	Nunca, o hasta 2 veces	3 veces o más
16- ¿Cuántas medidas de alguna bebida alcohólica consumís por semana? *1 MEDIDA EQUIVALE A: un vaso mediano de vino, o una lata de cerveza o un trago de alguna bebida blanca, como whisky, vodka, o ron).	Ninguna, o hasta 2 medidas	3 medidas o más
17- ¿Cuántas veces por semana tomás bebidas azucaradas (gaseosas y jugos comerciales, aguas saborizadas con azúcar, infusiones con azúcar o miel)?	Nunca, o hasta 2 veces	3 veces o más
18- ¿Cuántas veces por semana utilizás manteca, margarina o crema de leche (para untar o para cocinar)?	Nunca, o hasta 2 veces	3 veces o más

¿Cuáles son las barreras que percibís para el consumo de frutas y hortalizas?

Que tan probable es que digas:

	Muy probable	Probable	Improbable	Muy improbable
No me gustan las frutas				
No me gustan las verduras				
Las frutas y/o verduras son caras				
No cuento con una fácil disponibilidad a las frutas y verduras				
No sé/ me cuesta trabajo realizar preparaciones con frutas y/o verduras				

Hábitos de ejercicio físico

Por favor marca la opción que consideres más representativa sobre tu ejercicio físico habitual, es decir, tomando en cuenta los últimos 6 meses.

Item	SI	NO
¿Realizás actividades diarias que impliquen desgaste físico (en tu trabajo, subir escaleras, moverse en bicicleta, limpiar, cuidar el jardín, jugar con los niños, pasear el perro, etc.)?		
¿Practicaste ejercicio físico en forma regular (2 a 3 veces por semana como mínimo) en los últimos 3 años?		
¿Realizás actividad aeróbica de intensidad moderada (como caminar, bailar o andar en bicicleta sin llegar a la fatiga) por un mínimo de 30 minutos 5 días a la semana, continuos o de a 10 minutos, o actividad aeróbica de intensidad vigorosa (como correr, ciclismo, crossfit y/o cualquier ejercicio físico que provoque un aumento significativo de la FC y FR) por un mínimo de 25 minutos 3 días a la semana, o combinación de ambas.		
¿Realizás por lo menos 2 o 3 v x semana ejercicios de fortalecimiento muscular?		
¿Realizás por lo menos 2 o 3 v x semana ejercicios de flexibilidad?		
¿Realizás ejercicio físico durante todo el año en forma sistemática?		
¿En la actualidad realizás algún deporte o ejercicio físico como voley, basket, natación, ciclismo, musculación, etc.?		
¿Competís?		
¿Realizás chequeos médicos de control para la realización de ejercicio físico una vez al año?		

Si competís ¿en qué categoría y nivel lo realizás?

¿Cuáles son las barreras percibidas para realizar ejercicio físico?

Que tan probable es que digas:

	Muy probable	Probable	Improbable	Muy improbable
No tengo tiempo				
No tengo compañía con quién realizarla				
Me canso demasiado				
Me da miedo lastimarme				
No soy bueno para practicarlo				
No tengo recursos económicos para pagarlo				
No me gusta/no me interesa/me aburre				

¿Estarías interesado en recibir información sobre ...? (podés marcar más de una opción)

- Alimentación
- Ejercicio físico
- Otra
- No estoy interesado

Con los datos obtenidos realizaremos una actividad grupal de devolución. Si estás interesada/o por favor dejá tu mail y número de celular para que podamos contactarte y coordinar dicha actividad.

¿Algún comentario o sugerencia que quieras hacer?

Muchas gracias por tu colaboración!!!