UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Abierta inscripción al Proyecto O 2017

Oficina de Bienestar y Salud de la UCR inicia cuarta edición del proyecto sobre manejo integral de la obesidad

15 NOV 2016 Salud

Estudiantes de la Escuela Ciencias del Movimiento Humano colaboran para que los participantes logren practicar actividad física (foto Sonia Vargas).

Si trabaja o estudia en la Universidad de Costa Rica y tiene un Índice de Masa Corporal (IMC), mayor o igual a 30, puede ser parte, de la cuarta edición del **Proyecto Manejo Integral de la Obesidad**, de la Oficina de Bienestar y Salud que ofrece un abordaje interdisciplinario, de esta condición de sobrepeso con la guía de profesionales en Medicina, Psicología, Nutrición y Actividad física y Recreación.

Este proyecto nació en el año 2012 y se mantiene vigente gracias a los resultados que han obtenido sus participantes, los cuales expresan que, en este año, han experimentado: “un cambio total a nivel físico y psicológico, con más deseos de vivir, aprendiendo a planificar los horarios de alimentación y disfrutar la comida, sin remordimientos”.

Según la Organización Mundial de la Salud, la obesidad alcanzó proporciones epidémicas a nivel mundial, y no respeta edad, ni condición académica o social. Esta enfermedad acentúa el riesgo de padecer enfermedades crónicas y es el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo.

Desde la disciplina del Movimiento Humano, la pedagogía de los estudiantes favorece el aprendizaje motor, con el objetivo de bajar el Índice de Masa Corporal (foto Sonia Vargas).

La Mag. Cristina Garita, psicóloga de la Oficina de Bienestar y Salud, manifestó que en los participantes al iniciar el Proyecto existe una desesperanza aprendida. Añadió que “si bien es cierto, el sobrepeso, se combate con una adecuada ingesta de alimento y un aumento en la actividad física, los múltiples programas que se basan en solo estas variables tienden a tener resultados limitados y sobre todo no sostenibles en el tiempo”.

La experiencia acumulada, durante estos años, nos demuestra que **la mayoría de las personas que sufren obesidad han realizado grandes esfuerzos para bajar de peso, y se encuentran muy frustrados porque no han logrado sus metas. Esto hace evidente que el problema es más complejo, porque intervienen otro tipo de variables emocionales, ambientales, metabólicas** que deben ser tomadas en cuenta al abordar la temática de la obesidad.

Una táctica de continuidad y acompañamiento en este proceso requiere dedicar tiempo suficiente para que los participantes interioricen cambios que se conviertan en pensamientos, actitudes y conductas que benefician su vida, según la Dra. Garita.

El Proyecto O ofrece la posibilidad de llevar un proceso grupal, personalizado y confidencial, desde lo terapéutico, compartiendo experiencias con las y los participantes (foto Sonia Vargas).

Desde el 2014 este proyecto se llevó a cabo con una estrecha **alianza de trabajo con la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano**, gracias a esto, los estudiantes adquieren conocimiento práctico y experiencia, a la vez que, los participantes logran incorporar hábitos hacia la actividad física.

Otra fortaleza del **Proyecto O** es que la persona al formar parte de un grupo, comparte un proceso educativo, con talleres dinámicos y la posibilidad de **vivir una psicoterapia grupal con realimentación permanente**, que impacta, en forma positiva, a las personas participantes en el proyecto a sus familias y a sus entornos laborales.

La generación del 2016 expresa que, después del Proyecto O planea continuar con los hábitos que ha adaptado a su vida diaria, haciendo ejercicio con un manejo integral de su salud. Una de las participantes expresó que su meta es subir el Cerro Chirripó en abril del 2017, y seguir vigilando sus hábitos alimenticios.

De esta forma, el Proyecto O contribuye con la misión de la UCR al potenciar el conocimiento científico, el trabajo interdisciplinario y el desarrollo de propuestas que apuntan hacia una universidad y sociedad más sana.

Si tiene interés en ser parte de este proyecto, puede enviar una carta al correo electrónico: nutricion.obs@ucr.ac.cr antes del miércoles 30 de noviembre del presente año, el cupo es limitado.

Sonia Vargas Cordero
Oficina de Bienestar y Salud
sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: oficina de bienestar y salud, obesidad, actividad fisica, psicologia.