UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¡Inscríbase al Proyecto O 2018! Para manejo integral de la obesidad

6 de cada 10 personas tienen sobrepeso u obesidad en la UCR

19 OCT 2017 Salud

Clase de esgrima con Luis Cruz, entrenador del equipo de esgrima de la Unidad de Programas Deportivos Recreativos y Artísticos (Updra-UCR).

La obesidad es considerada una epidemia según la Organización Mundial de la Salud. En Costa Rica, el sobrepeso alcanza un 62% de la población y se estima que 5 de cada 10 costarricenses sufre algún tipo de obesidad, según un estudio de la CCSS.

Esta realidad nacional no escapa a la vida universitaria, pues el sobrepeso y la obesidad en las personas que trabajan en la Universidad de Costa Rica muestra una prevalencia de un 58%, es decir, **6 de cada 10 personas tienen sobrepeso u obesidad en la UCR**.

En cuanto a los **estudiantes, el 16% tienen sobrepeso** y **después de tres años de estudios universitarios este se incrementa en un 26%,** según datos del Estudio comparativo de las condiciones de salud de estudiantes entre el 2011, 2012 y 2015, realizado por el Dr. Saúl Aguilar, Jefe de la Unidad de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud.

Esta condición afecta el rendimiento académico y laboral, pues propicia el ausentismo, las incapacidades y los gastos en servicios médicos. Ante esta realidad, la Oficina de Bienestar y Salud responde con una intervención integral que involucra factores psicológicos, nutricionales y la promoción de la actividad física.

De esta forma, el Proyecto Manejo Integral de la Obesidad 2018 conocido como **Proyecto O**, trabaja desde un enfoque interdisciplinario los conocimientos, actitudes y prácticas de las personas que viven con obesidad en la Universidad de Costa Rica, y está orientado hacia cambios de hábitos sostenidos en el tiempo.

Para inscribirse en el Proyecto O el requisito es ser estudiante o funcionario de la UCR, tener obesidad (un índice de masa corporal mayor o igual a 30) y la disposición de comprometerse con las normas que se le detallaran durante el proceso de inscripción.

Para Ana Cristina Garita, Psicóloga de la Unidad de Servicios de Salud, el trabajo desde un enfoque psicológico, por medio de terapias grupales permite el autoconocimiento y favorece el asumir una actitud responsable con su cuerpo y su vida. De esta forma, la persona puede desarrollar sus propias herramientas para el manejo de las emociones, también puede identificar que en el fondo no quiere cambiar y que la misma persona boicotea su posibilidad de estar mejor, quizá no logre mayores cambios pero sí adquirirá conciencia de ello.

Según Ana Yanci Zúñiga, el Proyecto O, contiene una serie de actividades programadas como: entrenamientos físicos, psicoterapias grupales, talleres, convivios. Para llevarlo a cabo la fortaleza del Proyecto O consiste en la asesoría y acompañamiento interdisciplinario de profesionales de la Oficina de Bienestar y Salud, en diferentes disciplinas: Psicología, Máster Cristina Garita; Nutrición con la Máster Ana Yanci Zúñiga; Medicina con la Dra. Ana Felicia Solano; Educación Física y Recreación con el Máster, Juan Manuel Camacho y la Máster Milagro Rodríguez y entrenadores designados del Gimnasio Universitario de la UPDRA, además de la colaboración profesional del Bach. Ernesto Valverde de la Unidad de Infraestructura Deportiva.

Cada año se realiza una evaluación con los participantes a continuación compartimos algunos comentarios o testimonios expresados por algunos de ellos:

> “Quisiera agradecerles todo el esfuerzo y recursos que invirtieron en nosotros. A veces ni nosotros mismos tenemos fe en nosotros y necesitamos un empuje para empezar y ustedes fueron esa iniciativa para mejorar esos hábitos tan poco sanos que teníamos”.
>
> “Para mí el proyecto ha sido iniciar un cambio hacia una vida más sana y plena. Puedo decir, sin miedo, a equivocarme que tendré un antes y un después del Proyecto. Este me ha cambiado la vida en todo sentido y para bien”.
>
> “Muy bien, porque si bien yo lo hago por mí, el ver que otros quieren seguir mi ejemplo me motiva a dar más”.

En términos generales, **la metodología empleada y el continuo acompañamiento motiva a sus participantes a realizar cambios significativos en su vida,** los beneficios obtenidos han

generado cambios positivos en el entorno familiar, laboral y relaciones interpersonales, cambios identificados permiten elaborar listas de compras de alimentos, la preparación de los mismos, la motivación para realizar actividad física, y el ejercicio de un mayor liderazgo en la toma de decisiones cotidianas.

Está abierta la posibilidad de formar parte de este proyecto, para realizar una pre-inscripción debe enviar una carta, al correo electrónico: http://nutricion.obs@ucr.ac.cr **antes del jueves 30 de noviembre del 2017, el cupo es limitado**.

Taller de ergonomía con Freddy Brenes, jefe de la Unidad de Salud Ocupacional, de la OBS.

Sesión de actividad física y manejo del estrés, con Juan Manuel Camacho, de la Unidad de Promoción de la Salud-OBS, UCR.

Estudio comparativo de las condiciones de salud de estudiantes entre el 2011, 2012 y 2015. Informe de Resultados de la Situación de la Salud del personal (ASIS) 2012-2014 de la Unidad de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud.

Sonia Vargas Cordero
Periodista Unidad de Promoción de la Salud
sonia.vargas@ucr.ac.cr

Etiquetas: obesidad, salud, promocion de la salud, oficina de bienestar y salud.