

## DIAGNÓSTICO DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LA UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA EN EL MARCO DE UNIVERSIDAD SALUDABLE\*

### DIAGNOSIS OF THE FAMILY PARENTS AT MILITAR UNIVERSITY NUEVA GRANADA IN THE FRAMEWORK OF THE HEALTHY UNIVERSITY

Norma Constanza Berdugo Silva\*\*

Luz Dary Ávila Chacón\*\*\*

*Recibido: 15/06/2014 - Aceptado: 15/11/2014*

Cómo citar este artículo: Berdugo, N. y Ávila, L. (2014). Diagnóstico de los padres de familia de la Universidad Militar Nueva Granada en el marco de universidad saludable. *Sinapsis* (6), 158-172.

#### Resumen

El objetivo de la presente investigación es diagnosticar el conocimiento que tienen los padres de familia de los estudiantes de la UMNG acerca de los diferentes temas de salud. La base metodológica de este estudio es de enfoque cualitativo, el tipo de investigación es descriptiva utilizando el paradigma fenomenológico hermenéutico, consta de un cuestionario de recolección de información con siete variables, donde se interpretaron cada una de ellas para realizar algunas recomendaciones útiles para la UMNG. Por último, se dará a conocer la relación que tiene la universidad y la salud en la formación integral del individuo, se presentarán los resultados y un esbozo de la importancia que tiene la implementación de programas saludables en toda la comunidad universitaria.

**Palabras clave:** salud, universidad, universidad saludable, promoción de la salud, familia.

#### Abstract

This article is part of an investigation called Proposal for the Implementation of Healthy Universidad in the Military Nueva Granada University (UMNG) lead by the Education and Humanities Faculty. The project has in one of its objectives to diagnose the knowledge that family parents have of the students at the UMNG on different health topics. The methodological foundation of this study is of qualitative approach, the type of research is descriptive, using the hermeneutic phenomenological paradigm, it consists of a collecting questionnaire of information with seven variables, where they interpreted each one of them to accomplish some useful recommendations for the UMNG. Finally, the relation that has the university and health in the comprehensive formation of the individual, will make itself known, it will show up results and one sketch of the importance that has the implementation of healthy programs in the whole university community.

**Keywords:** health, university, healthy university, health promotion, family.

**JEL:** I10, M14.

#### Introducción

El proceso de formación integral de un individuo inicia con la educación que recibe de su entorno familiar, social y cultural, este se va incrementando con la educación que se recibe en los centros de educación como los colegios y es reforzada por la educación profesional que es impartida por las universidades. Dentro de este

proceso, cada establecimiento educativo tiene un factor importante de participación dentro de la formación y educación del individuo, ya que en estos centros se fortalecen los entornos sociales, afectivos, económicos, políticos y familiares del ser.

De acuerdo con esto, la universidad es una entidad que debe hacer parte del proceso integral del individuo,



\*Artículo derivado del proyecto Universidad Saludable para la UMNG, financiado por la UMNG.

\*\* Magíster en Gestión de Organizaciones. Docente Tiempo Completo. Adscrita al Grupo Liderazgo de la Universidad Militar Nueva Granada. Correo electrónico: norma.berdugo@unimilitar.edu.co

\*\*\*Candidata a Magíster en Gestión de Organizaciones. Docente Tiempo Completo. Adscrita al Grupo Liderazgo de la Universidad Militar Nueva Granada. Correo electrónico: luz.avila@unimilitar.edu.co

debe generar interés y participación en el mejoramiento continuo de todas y cada una de las necesidades básicas que se generen dentro de la comunidad universitaria. Una de estas necesidades primarias es la salud y el bienestar, para dar respuesta a esta problemática, las universidades se ven en la necesidad de generar programas que puedan cumplir con este requerimiento, uno de estos programas se denomina “Universidad Saludable”.

En este artículo se presenta el proceso investigativo que se generó con los padres de familia de los estudiantes de la Universidad Militar Nueva Granada (UMNG). De igual manera, se da a conocer la relación que tiene la universidad y salud en la formación integral del individuo; y la importancia que tiene la implementación de programas saludables, pues la comunidad universitaria se comporta como gestora social, que transmite la información no solo en la universidad sino también en su familia y sus entornos sociales.

De acuerdo con esto, se indicará las definiciones de salud, educación, educación saludable, promoción de la salud, persona y familia desde la perspectiva de diferentes autores, por otro lado, se presentará los datos analizados con el fin de visualizar los puntos determinantes que la UMNG debe tener en cuenta en el tema de universidad saludable con los padres de familia de los estudiantes y así aportar al proceso a la calidad de vida y formación integral de los mismos.

### Referentes teóricos

El tema de la salud está relacionado con el bienestar del individuo y el bienestar se desarrolla en cada uno de sus entornos. Hoy en día el mayor tiempo lo están pasando los adolescentes en la universidad, lo que implica que su cuidado y bienestar debe estar enfocado a la dinámica del individuo en su entorno educativo, además, que en la actualidad la población universitaria ha aumentado.

Para iniciar con el análisis y desarrollo del artículo, se presentan las definiciones de salud, educación, educación saludable, promoción de la salud, persona y familia. Se define salud como el:

Concepto holístico positivo que integra todas las características del “bienestar humano”, y que concilia dos aspectos fundamentales: la satisfacción de las llamadas “necesidades básicas” y el derecho a otras “aspiraciones” que todo ser humano y grupo desea poseer; es decir, que además de tener donde vivir, que comer, donde acudir si se está enfermo y contar con trabajo remunerado, también necesita acceder a otros compromisos de salud. (Restrepo y Málaga 2001: 25)

Este concepto de salud es complementado por otros autores como Barrios y Paravic (2006), quienes indican que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, también se encuentra vinculada con otros factores como la inclusión de la armonía, la alegría, la solidaridad y la negociación con otros factores como el medio ambiente tanto individual y colectivo.

Así como existe en Colombia el Ministerio de Educación como entidad que promueve y protege la educación en Colombia, también existe la OMS (Organización Mundial de la Salud), cuya principal función y responsabilidad es la de gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en todos aquellos temas inherentes a la salud, pero a nivel mundial, esta entidad define la salud como: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2012:100).

Después de las definiciones de salud se hace necesario identificar que es la universidad y cuál es la relación que tiene con la salud, para ello se indica la definición dada por Brito:

El término universidad es proveniente del latín Universitas, el cual se refiere a una estructura o la suma de varias unidades educativas, en las que se imparte formación en un nivel superior y se desarrolla la investigación en diferentes áreas [...] Las universidades pueden estar situadas en uno o varios establecimientos denominados campus, núcleos, extensiones o sedes y una de sus principales funciones es la de formar profesionales, a los que se les confieren títulos que los acreditan como tal y se les otorga un grado académico. (Brito, 2013: 27)

Esta definición de universidad se complementa indicando que son establecimientos educativos que se rigen por una normatividad establecida por la ley, las cuales se encuentran divididas por programas y áreas, cuya finalidad es impartir educación superior y egresar profesionales en diferentes carreras.

Pero con estas definiciones no se evidencia una relación entre universidad y salud, por lo que el proceso de investigación continúa hasta encontrar una definición de universidad saludable:

Es aquella en que toda la comunidad universitaria, la cual incluye estudiantes, organizaciones que agrupan a los estudiantes, profesores, trabajadores, directivos, padres de familia y las autoridades políticas donde está enclavada la universidad de forma consensuada, se comprometen a trabajar por la salud y el bienestar de la comunidad universitaria, en sus estilos y condiciones de vida, así como

Norma Constanza Berdugo Silva, Luz Dary Ávila Chacón

extenderlo a las comunidades aledañas, con participación real y organizada de todos los actores claves. (Marzán y Bonal, 2011:155)

Adicional a esta información, Granados (2011) complementa la definición indicando que debe estar organizada por tres fases:

1. La preparación: esta consiste en preparar las bases del proceso, en esta hay una participación interdisciplinaria y se explica el tema de salud.
2. La operacionalización: en esta fase se debe posicionar el proceso evidenciando las necesidades y generando diseños de estrategias.
3. El mantenimiento: proyección y consolidación de políticas saludables.

Gallardo y Martínez definen la universidad saludable como:

Aquella que de forma continua está mejorando su ambiente físico y social, potenciando aquellos recursos comunitarios que permiten a su población realizar todas las funciones de la vida y desarrollarse hasta su máximo potencial. Y esto tiene la implicación directa de integrar la salud y el bienestar. (Gallardo y Martínez, 2008, 2)

Además, se incluye la definición de promoción de la salud:

Una universidad promotora de la salud es aquella que incorpora el fomento de la salud a su proyecto, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan, influyendo así en entornos laborales y sociales. De esta manera promueve conocimientos, habilidades y destrezas para el propio cuidado y para la implantación de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria. (Muñoz y Cabieses 2008:140)

Esta definición de universidad promotora de la salud es complementada por Becerra, Pinzón y Vargas (2010) quienes definen la Universidad Promotora de la Salud como:

Una universidad promotora de la salud es aquella que incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan, y a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general. (Becerra, et al, 2010: 68).

Estas definiciones de universidad saludable y universidades promotoras de salud, permiten identificar que las universidades son un conjunto de entidades educativas que deben velar y asegurar por el bienestar físico, social y emocional de toda la comunidad universitaria, incluyendo un ambiente laboral adecuado para el desempeño de las funciones de sus empleados.

Para definir un entorno saludable se toma como referencia a Barrios y Paravick, quienes lo definen como:

Un entorno laboral saludable, promueve una buena salud, que es un recurso primordial para el desarrollo social, económico y personal, así como una importante dimensión de los ambientes laborales. Es por esta razón que, para que exista un ambiente laboral saludable, se debe promover la participación de todos los actores para controlar, mejorar y mantener la salud y el bienestar de los trabajadores, y así propender un ambiente laboral saludable, donde se mejore la calidad de vida de toda la población. (Barrios y Paravick 2006:136).

El ambiente laboral saludable debe ser promocionado y divulgado por las universidades, generando espacios de mejora continua en todas sus áreas (directivas, administrativas, académicas y estudiantiles). La promoción de la salud en el trabajo es de vital importancia, porque lleva consigo una serie de actividades y programas diseñados para ayudar tanto a los directivos como a los trabajadores para mantener un estilo de vida saludable y un ambiente laboral agradable.

Con base en lo indicado en las definiciones de universidad, salud y universidad saludable, se evidencia que hay un elevado interés por diferentes autores y diferentes universidades en la inclusión de programas de salud, que permitan asegurar y garantizar el alto grado de apropiación de sus estudiantes acerca del tema de la salud y universidad.

Con estas definiciones, la relación que existe entre universidad y salud se hace más clara, en cuanto que la salud no solo es la ausencia de enfermedad, es lograr el equilibrio y el bienestar de todos y cada uno de los estados, mental, físico, psicológico entre otros, la universidad por su parte tiene un papel fundamental en cuanto a inculcar no solo conceptos teóricos y formar profesionales, tiene la responsabilidad de formar seres humanos, individuos con valores y principios que puedan aportar a la sociedad; por este motivo las universidades que se encuentran involucrando en sus proyectos educativos programas de universidad saludable, tiene una visión más futurista y una lectura diferente de la realidad y de los profesionales que quieren egresar al mercado.

Diagnóstico de los padres de familia de la universidad militar nueva granada en el marco de universidad saludable

Todos estos programas van enfocados hacia el bienestar de la persona, pero qué es o quiénes son las personas; Fichter (1983, citado por Salcedo 2009) define persona como:

Un animal que se dirige a sí mismo, puede hacer proyectos y formular planes para el futuro, puede reflexionar sobre sus propias acciones y reacciones [...] Es responsable de su propio comportamiento y puede adquirir un sentido de responsabilidad para con los demás. (Salcedo, 2009: 9)

Complementando lo anterior, Perlman (1980) ve la persona como “un ser racional que opera como una entidad físico, psíquica y social, sobre el problema de sus ansiedades y necesidades, semejante a los demás pero diferente a todas sus características.” (citado por Harris, 1980: 20). Ahora bien, el ciclo vital de la persona cobra importancia en la familia definida esta como:

La familia es considerada como un todo organizado y las partes que la conforman son independientes, el individuo se comprende como un ser en interacción dentro de una red compleja de relaciones de la que él hace parte, este sistema social cumple con el desarrollo del individuo a través de funciones intransferibles a otras instituciones como sistema afectado por cada unidad que lo integra. (Giraldo, 2008: 41)

Con estas definiciones se puede identificar que los programas de universidad saludable, la universidad y la salud están enfocados en la búsqueda del bienestar de la persona y su familia como contexto fundamental en el desarrollo, donde se cuenta la capacidad para pensar y decidir acerca de lo que está bien y está mal. El concepto de familia con hijos adolescentes es significativo, ya que en esta etapa del ciclo vital se empiezan a experimentar los diferentes cambios tanto físicos como psicológicos, que conllevan a que la familia modifique sus reglas y pautas de crianza que han aplicado desde el inicio, estas modificaciones pueden incorporarse en el ámbito de la salud y es desde acá que el proceso educativo en temas saludables empieza a trascender.

Para tener una mayor claridad del tema y retomando la importancia de desarrollar un diagnóstico con los padres de familia de los estudiantes de la UMNG, el grupo de liderazgo a través del docente Hernán Rodríguez viene adelantado el proyecto Universidad Saludable con el fin de educar para el cuidado personal y el cuidado de la colectividad a la comunidad académica, construyendo conocimientos del tema y formando actitudes positivas en términos de valores y estilos saludables de vida, por esta razón, apuntando a uno de los objetivos del proyecto de trabajar con los padres de familia y realizar un diagnóstico de la vinculación de ellos en los procesos de universidad saludable con sus hijos, para ello se aplicó una encuesta con el fin de recolectar información.

Las variables que se encuentran en la encuesta son: datos demográficos, para definir los datos demográficos según Livi-Bacci (1993) se debe separar el objeto de estudio, para esta investigación se separa la población de la demografía, por lo tanto define población como el conjunto de individuos, constituido de forma estable, ligado por vínculos de reproducción e identificado por características territoriales, políticas, jurídicas, étnicas o religiosas, por otro lado, indica la definición de demografía como el estudio de aquellos procesos que determinan la formación, la conservación y la desaparición de las poblaciones. (Livi-Bacci, 1993).

De acuerdo con estas definiciones, lo que busca la universidad con esta categoría es conocer la edad, el género, la ocupación, el estado civil y el nivel educativo del encuestado.

Una segunda variable son los hábitos alimenticios, esta variable en la encuesta busca identificar el consumo de alimentos que tiene la familia. La Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) define los hábitos alimenticios como Los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas (CECU, 2012).

La tercera variable es actividad física, la OMS define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, la actividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial” (OMS, 2012: 104), con esta variable se busca identificar la frecuencia con que el encuestado realiza actividad física y la importancia que esto tiene para su vida.

La cuarta variable es estado de salud, la OMS define el estado de salud como “todo estado completo de bienestar, físico, mental y social en el que se encuentra el ser humano” (OMS, 2012: 67) con esta categoría se identifica la frecuencia con que el encuestado hace un chequeo de su estado de salud.

La quinta variable es la relación interpersonal, el Diccionario General de Definiciones (2010), indica que una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales, que como tal, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social, lo que se busca identificar con esta variable es la cercanía y la relación que existe

Norma Constanza Berdugo Silva, Luz Dary Ávila Chacón

entre padres e hijos, la importancia que tiene el realizar actividades familiares.

La sexta variable es el estilo de vida, definido por la OMS como aquel compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Esta pautas se aprenden en la relación, comunicación, etc. (OMS, 2012), esta variable permite identificar dinámicas simples en las que se desarrolla la familia. Y la séptima variable es el bienestar espiritual, que permite identificar las creencias religiosas y los valores en los cuales se fundamenta la familia.

Con base en las definiciones de salud, educación, educación saludable, promoción de la salud, persona y familia. Desarrollando los conceptos de cada uno de las variables propias del instrumento de recolección de información se busca responder al objetivo general de la investigación, el cual es diagnosticar el conocimiento que tienen los padres de familia de los estudiantes de la UMNG.

**Metodología**

Universidad Saludable es un proyecto de investigación que tiene una mirada futurista en cuanto abarca diferentes entornos del individuo (familia, universidad y amigos) y los involucra en un solo proyecto, que busca la participación de todos los integrantes para plasmar y hacer realidad los programas y proyectos acerca del bienestar que tiene proyectados la universidad.

Esta investigación utilizó un paradigma fenomenológico hermenéutico, según Vélez (2003) lo central de este enfoque es “desentrañar y describir la lógica y sentido de la acción” (Vélez, 2003: 143), pues se estudia un fenómeno que se está presentando en la sociedad y que está afectando a la comunidad universitaria. El tipo de

investigación es descriptiva, según Tamayo (2005) “la investigación de tipo descriptiva comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y composición o procesos de los fenómenos” (2005: 127). Se tomó la definición de este autor porque para la investigación se está describiendo el problema que se evidenció en la universidad y se están analizando las causas que pueden estar generando la problemática, pero también se plantean las soluciones a través de la implementación de programas que permitan mejorarla.

La investigación tiene un enfoque cualitativo. Según Hernández (2010) el enfoque cualitativo es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no puede brincar o eludir pasos, el orden es riguroso, aunque desde luego se puede redefinir alguna fase (Hernández, 2010). Esta definición es la que más aplica a esta investigación porque busca la recolección de información acerca de lo que piensa la comunidad universitaria en cuanto a los temas de salud para enriquecer la investigación.

La población objeto de estudio fueron los padres de familia de los estudiantes de la UMNG. La unidad de análisis se desarrolló por muestreo no probabilístico formulada por conveniencia, se aplicó 187 encuestas a padres que participaron en las reuniones de padre de familias internas programadas por el programa de consejería

Se construyó un cuestionario con 7 variables que permiten evaluar el conocimiento que tienen los padres acerca de diferentes temas de salud. Con un mayor número de preguntas cerradas de opción múltiple y preguntas abiertas para particularizar las respuestas, realizando la validación del instrumento con 4 docentes de la Facultad de Educación y Humanidades, dos expertos en elaboración de instrumentos y 2 en el temas de universidad saludable respectivamente.

**Tabla 1**  
**Matriz de las variables**

Variable	Conceptos	Justificación
Datos demográficos	Edad: (35-40/ 41-45/ 46-50/ 51-55/ 56-60/ 61-65/ 66-70). Género: (femenino/ masculino). Ocupación: (empleado/ desempleado/ independiente/ pensionado/ labora actualmente). Ejerce o a ejercido algún rango militar: (sí/ no/ cuál). Estado civil: (soltero/ casado/ separado/ viudo). Nivel educativo: (primaria/ secundaria/ universitario/ posgrado/ maestría/ doctorado). Lugar de nacimiento: (región/ municipio/ ciudad).	Se considera importante la implementación de esta variable dentro de la encuesta, ya que permite identificar las características de la población y lleva a una aproximación del contexto.

Diagnóstico de los padres de familia de la universidad militar nueva granada en el marco de universidad saludable

<p><b>Habitos alimenticios</b></p>	<p>Cuántas veces al día consume alimentos. Su desayuno se compone de: (fruta/ cereal/ proteína/ Lácteo). Usted consume algún alimento a la media mañana: (fruta / lácteo /proteína). Su almuerzo está compuesto de: carne o proteína/ Cereal y leguminosas/ verduras y frutas/ Grasas/ dulces). Usted consume algún alimento a la media tarde: fruta /lácteo /proteína. Su comida está compuesta de: carne o proteína/ cereal y leguminosas/ verduras y frutas/ grasas/ dulces. Consumo usted agua durante el día Cuántos vasos o litros. Me gusta comer con otras personas. Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos para alimentarme o para el alimento de cada uno de los miembros de mi familia. Consumo azúcar adicional en los alimentos. Consumo sal adicional en los alimentos. Comparte durante las comidas con su familia (esposa, hijos, nietos). Qué fechas consideran importantes para compartir cenas familiares.</p>	<p>Es importante tener en cuenta los alimentos, y los nutrientes que se consumen durante el día, ya que estos influyen en el desarrollo de las actividades diarias de cada persona, además, se pueden considerar como factores de alerta en la salud.</p>
<p><b>Actividad física</b></p>	<p>Hace ejercicio. Cuántas horas a la semana realiza actividad física. Cuántas horas al día camina. Con quién realiza actividades físicas (amigos, familia). Considera que es importante dedicar tiempo a la realización de ejercicios físicos con su familia. Qué actividades realiza que considera hacen parte del ejercicio físico.</p>	<p>La actividad física implica el movimiento corporal que se realiza y en el que se queman energías, se considera importante como variable, ya que los profesionales de la salud consideran que la mayoría de las enfermedades más que todo las coronarias es debido a la inactividad física y a tener una vida sedentaria.</p>
<p><b>Estado de salud</b></p>	<p>Cree que su salud se encuentra mucho mejor ahora que hace un año. Ha tenido problemas con el trabajo u otras actividades diarias como resultado de la salud física. Ha tenido sensaciones de ansiedad o depresión que usted crea que afecte su estado mental.</p>	<p>En esta variable se plantea una integración de la percepción del estado de salud de los individuos en actividades de la vida cotidiana. Se considera de gran importancia, ya que puede ser uno de los factores de riesgo que encaminen el proceso en el proyecto para el manejo y prevención de estas.</p>
<p><b>Relación interpersonal</b></p>	<p>En este momento usted tiene una relación de amistad sólida con su hijo o hija. Hasta el momento usted ha tenido buena comunicación con su hijo o hija. Si usted practica ejercicio en la semana cada cuánto lo realiza con su hijo: (2 veces - 4 veces - 6 veces).</p>	<p>En esta variable se determina la influencia que tiene las relaciones interpersonales acerca de la salud, y qué importancia le dan los padres de los jóvenes de la Universidad Militar Nueva Granada.</p>
<p><b>Estilo de vida</b></p>	<p>Duerme entre seis y ocho horas diarias. Realiza actividades recreativas con su hijo en el tiempo libre. Comparte tiempo con su hijo para el cuidado personal. Cómo asistir a spa, salón de belleza, masajes, etc. Qué actividad le ofrece más placer en su tiempo de ocio. Ha visitado al médico para realizarse exámenes generales por lo menos una vez en el último año. Realiza usted dietas para bajar o mantener su peso.</p>	<p>Es importante conocer el estilo de vida de las familias, para así poder determinar las conductas poco saludables, aquí se conoce los hábitos, estilos de vida y el tiempo que comparten con sus hijos y que se brindan así mismos para su cuidado personal.</p>
<p><b>Bienestar espiritual</b></p>	<p>Cree usted en un ser supremo. ¿Por qué? Cree usted que la fe es una fuente de poder. ¿Por qué? Por qué cree usted que la tranquilidad o paz interior le ayudarían para mantener las buenas relaciones con los demás.</p>	<p>En esta variable se mide el desarrollo y la personalidad de los miembros de la familia y cómo manejan su relación y las actitudes que pueden tomar con respecto a un problema.</p>
<p><b>Bienestar espiritual</b></p>	<p>Cree usted en un ser supremo. ¿Por qué? Cree usted que la fe es una fuente de poder. ¿Por qué? Por qué cree usted que la tranquilidad o paz interior le ayudarían para mantener las buenas relaciones con los demás. Se toma usted a nivel personal todas las cosas que salen mal a su alrededor. ¿Por qué? Usted valora y le da significado a las actitudes que puede tomar su hijo. ¿Cuáles y en que situaciones?</p>	<p>En esta variable se mide el desarrollo y la personalidad de los miembros de la familia y cómo manejan su relación y las actitudes que pueden tomar con respecto a un problema.</p>

Fuente: elaboración propia.

**Resultados**

La encuesta aplicada a los padres de familia de la UMNG arrojó los siguientes resultados:

**Tabla 2**  
**Datos demográficos**

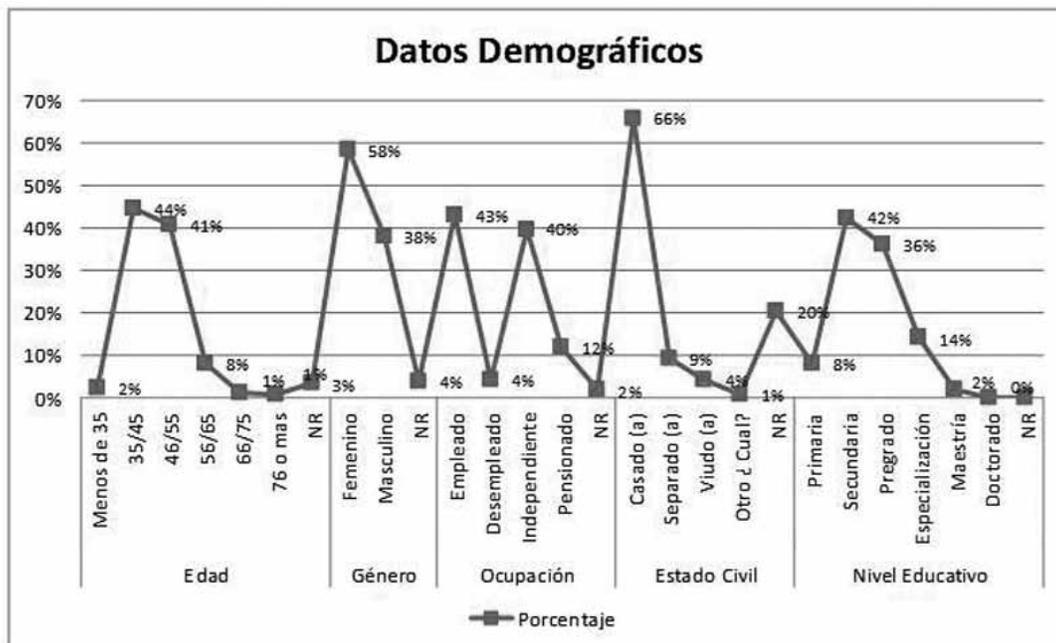
1. UNIVERSIDAD SALUDABLE - DATOS DEMOGRÁFICOS			
POBLACIÓN			187
Número	Pregunta	Respuesta	Porcentaje
1	Edad	Menos de 35	2 %
		35/45	44 %
		46/55	41 %
		56/65	8 %
		66/75	1 %
		76 o más	1 %
		NR	3 %



Norma Constanza Berdugo Silva, Luz Dary Ávila Chacón

2	Género	Femenino	58 %
		Masculino	38 %
		NR	4 %
3	Ocupación	Empleado	43 %
		Desempleado	4 %
		Independiente	40 %
		Pensionado	12 %
		NR	2 %
4	Estado civil	Casado (a)	66 %
		Separado (a)	9 %
		Viudo (a)	4 %
		Otro ¿Cuál?	1 %
		NR	20 %
5	Nivel educativo	Primaria	8 %
		Secundaria	42 %
		Pregrado	36 %
		Especialización	14 %
		Maestría	2 %
		Doctorado	0 %
		NR	0 %

Fuente: elaboración propia.



**Gráfica 1**  
**Datos demográficos**

Fuente: elaboración propia.

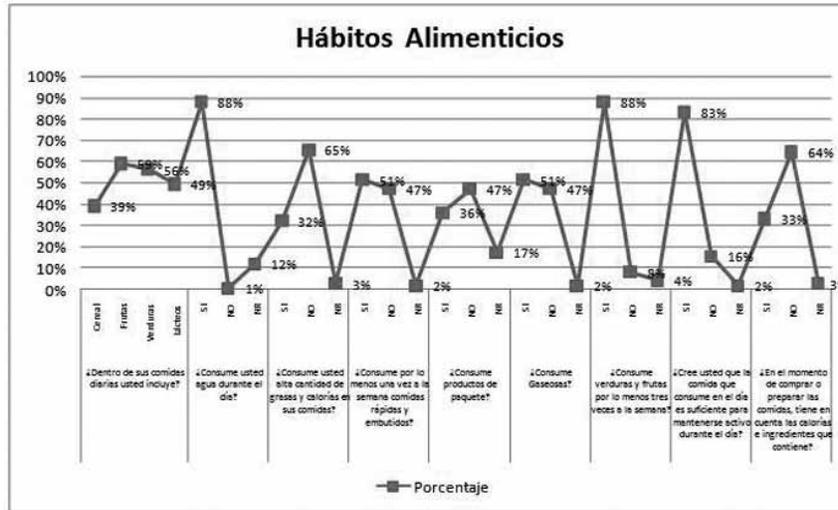
Diagnóstico de los padres de familia de la universidad militar nueva granada en el marco de universidad saludable

**Tabla 3**  
**Hábitos alimenticios**

UNIVERSIDAD SALUDABLE - HABITOS ALIMENTICIOS			
Numero	Pregunta	Respuesta	Porcentaje
1	¿Dentro de sus comidas diarias usted incluye?	Cereal	39 %
		Frutas	59 %
		Verduras	56 %
		Lácteos	49 %
2	¿Consume usted agua durante el día?	SÍ	88 %
		NO	1 %
		NR	12 %
3	¿Consume usted alta cantidad de grasas y calorías en sus comidas?	SÍ	32 %
		NO	65 %
		NR	3 %
4	¿Consume por lo menos una vez a la semana comidas rápidas y embutidos?	SÍ	51 %
		NO	47 %
		NR	2 %
5	¿Consume productos de paquete?	SÍ	36 %
		NO	47 %
		NR	17 %
6	¿Consume Gaseosas?	SÍ	51 %
		NO	47 %
		NR	2 %
7	¿Consume verduras y frutas por lo menos tres veces a la semana?	SÍ	88 %
		NO	8 %
		NR	4 %
8	¿Cree usted que la comida que consume en el día es suficiente para mantenerse activo durante el día?	SÍ	83 %
		NO	16 %
		NR	2 %
9	¿En el momento de comprar o preparar las comidas, tiene en cuenta las calorías e ingredientes que contiene?	SÍ	33 %
		NO	64 %
		NR	3 %

Fuente: elaboración propia.

Norma Constanza Berdugo Silva, Luz Dary Ávila Chacón



**Gráfica 2. Hábitos alimenticios**

Fuente: Elaboración propia.

De la gráfica 2 se evidencia que el consumo de cereales, frutas, verduras y lácteos en las familias se encuentra dentro de un promedio de 50 a 60 % incluidas dentro de una alimentación saludable, también se puede notar que el consumo de agua y el consumo de gaseosas se encuentra en un nivel de 80 a 90%, lo que indica que aunque el consumo de agua aumenta, el consumo de gaseosa se mantiene. Los productos de paquete se mantienen en un promedio en las familias de muestra de un 50 %. Se concluye con esta gráfica que aunque la muestra que se tomó indica que maneja en promedio una alimentación adecuada de acuerdo con el grafico anterior, hay oportunidades de mejora que se pueden empezar a trabajar desde la UMNG como el consumo de gaseosas y productos de paquete, para aumentar el consumo de frutas y verduras dentro de su comunidad estudiantil.

**Tabla 4  
Actividad Física**

Universidad Saludable - Actividad Física			
Número	Pregunta	Respuesta	Porcentaje
1	¿Realiza usted dietas para bajar o mantener su peso?	Si	29 %
		No	67 %
		NR	3 %
2	¿Realiza ejercicio fisico?	Si	57 %
		No	42 %
		NR	1 %
3	¿Cuántas veces a la semana realiza actividad fisica?	1 a 3 veces	49 %
		4 a 6 veces	11 %
		Más	4 %
		Ninguna	28 %
		NR	8 %
4	¿Cuántas horas camina al día?	Menos de 1 hora	50 %
		1 a 2 horas	18 %
		3 a 4 horas	18 %
		Más	5 %
		NR	9 %
5	¿Considera usted que ha tenido un estilo de vida saludable en el último año en cuanto actividad fisica se refiere?	Si	49 %
		No	48 %
		NR	3 %

Fuente: Elaboración propia.

Diagnóstico de los padres de familia de la universidad militar nueva granada en el marco de universidad saludable



**Gráfica 3. Actividad física**  
Fuente: Elaboración propia.

En esta variable se evidencia la actividad física que realiza la familia, la gráfica 3 indica que no hay un porcentaje elevado en la muestra que realice una dieta para bajar de peso 67 % y una actividad física por lo menos 1 a 3 veces a la semana 49 %, pero se presenta un cuestionamiento, porque aunque las respuestas anteriores permiten pensar que la muestra tomada realiza deporte, en la pregunta ¿Cuántas horas camina al día?, el 50 % de la muestra respondió que menos de 1 hora, por lo tanto, genera cuestionamiento si las respuestas anteriormente dadas fueron resueltas con datos reales.

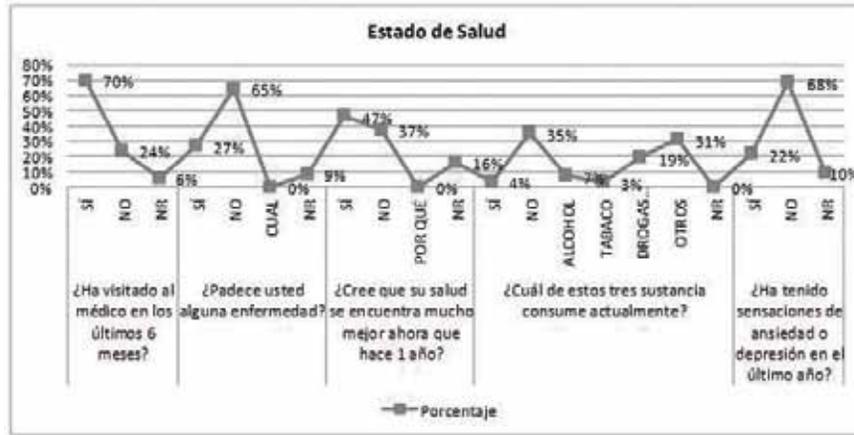
Otro dato importante que muestra la encuesta es que el 49 % y el 48 % de la muestra indican que sí han tenido un estilo de vida saludable en el último año, por lo tanto, el gran reto para la UMNG es aumentar el porcentaje en los individuos que consideran que sí han llevado un estilo de vida saludable en el último año.

**Tabla 5**  
**Estado de salud**

Universidad saludable - Estado de Salud			
Número	Pregunta	Respuesta	Porcentaje
1	¿Ha visitado al médico en los últimos 6 meses?	Si	70 %
		No	24 %
		NR	6 %
2	¿Padece usted alguna enfermedad?	Si	27 %
		NO	65 %
		Cuál	0 %
		NR	9 %
3	¿Cree que su salud se encuentra mucho mejor ahora que hace 1 año?	Si	47 %
		No	37 %
		Por qué	0 %
		NR	16 %
4	¿Cuál de estas tres sustancia consume actualmente?	Si	4 %
		No	35 %
		Alcohol	7 %
		Tabaco	3 %
		Drogas medicadas o no	19 %
		Otros	31 %
		NR	0 %
5	¿Ha tenido sensaciones de ansiedad o depresión en el último año?	Si	22 %
		No	68 %
		NR	10 %

Fuente: Elaboración propia.

Norma Constanza Berdugo Silva, Luz Dary Ávila Chacón



**Gráfica 4. Estado de salud**  
Fuente: Elaboración propia.

Esta gráfica muestra el estado de salud de la muestra que se tomó para practicar la encuesta. Como resultado se tienen que las visitas al médico en los últimos 6 meses se encuentra en un 70 %, mientras que el porcentaje que no se ha realizado un chequeo médico en los últimos 6 meses ha sido de un 24 %, también se puede leer que un 65 % de la muestra no presenta ninguna enfermedad y por la tanto, el porcentaje que considera que su salud ha estado mejor en el último año aumenta en un 47 %; a la pregunta ¿ha tenido sensaciones de ansiedad o depresión en el último año?, la respuesta no obtuvo un 68 %, lo que indica que al estar bien en todos los aspectos genera bienestar al individuo.

**Tabla 6**  
**Relación interpersonal**

Universidad Saludable - Relación interpersonal			
Número	Pregunta	Respuesta	Porcentaje
1	¿Realiza usted actividades para tener una amistad sólida con su hijo?	Sí	74 %
		No	17 %
		Cuáles	0 %
		NR	10 %
2	¿Cree usted que la confianza es importante en la relación con su hijo?	Sí	93 %
		No	0 %
		Por qué	0 %
		NR	7 %
3	¿Comparte usted los fines de semana con su familia?	Sí	84 %
		No	8 %
		NR	8 %
4	¿Considera importante la toma de decisiones en familia?	Sí	90 %
		No	2 %
		Por qué	0 %
		NR	8 %
5	¿Es sencillo para usted ponerse en la posición de su hijo para comprenderlo en situaciones complicadas?	Sí	52 %
		No	33 %
		Por qué	0 %
		NR	16 %

Fuente: Elaboración propia.

Diagnóstico de los padres de familia de la universidad militar nueva granada en el marco de universidad saludable



**Gráfica 5. Relación interpersonal**  
Fuente: Elaboración propia.

Los resultados arrojados por esta variable están dentro de un porcentaje de respuestas positivas del 70 % al 90 %, que permiten ver que las relaciones con sus hijos son de vital importancia al igual que compartir tiempo y diferentes actividades con ellos, fortaleciendo los lazos familiares y estando más involucrados en sus procesos de formación.

**Tabla 7**  
**Estilo de Vida**

Universidad saludable - Estilo de vida			
Numero	Pregunta	Respuesta	Porcentaje
1	¿Duerme entre 6 y 8 horas diarias?	Sí	83 %
		No	9 %
		NR	8 %
2	¿Realiza actividades recreativas con su hijo en el tiempo libre?	Sí	58 %
		No	32 %
		NR	10 %
3	¿Comparte tiempo con su hijo para el cuidado personal como asistir a un <i>spa</i> , salón de belleza, masaje, etc.?	Sí	36 %
		No	53 %
		NR	11 %
4	¿Realiza usted actividades en su tiempo libre?	Sí	59 %
		No	30 %
		Cuáles	0 %
		NR	11 %
5	¿Ha visitado al médico para realizarse exámenes generales por lo menos 1 vez en el último año?	Sí	75 %
		No	17 %
		NR	9 %

Fuente: Elaboración propia.

Norma Constanza Berdugo Silva, Luz Dary Ávila Chacón



**Gráfica 6. Estilo de vida**  
Fuente: Elaboración propia.

Esta variable identifica que las familias de los estudiantes de la UMNG tienen un estilo de vida saludable, se mantienen dentro de un promedio regular, pero se pueden hacer programas de mejoramiento para aumentar el porcentaje positivo en realizar actividades de cuidado personal con sus hijos.

**Tabla 8**  
**Bienestar Espiritual**

Universidad saludable - Bienestar Espiritual			
Numero	Pregunta	Respuesta	Porcentaje
1	¿Cree usted en un ser supremo?	Sí	88 %
		No	5 %
		Por qué	0 %
		NR	7 %
2	¿Cree usted que la fe es una fuente de poder?	Sí	91 %
		No	1 %
		Por qué	0 %
		NR	9 %
3	¿Cree usted que la tranquilidad o paz interior le ayudarán para mantener las buenas relaciones con los demás?	Sí	91 %
		No	1 %
		Por qué	0 %
		NR	8 %
4	¿Se toma usted a nivel personal todas las cosas que salen mal a su alrededor?	Sí	19 %
		No	71 %
		Por qué	0 %
		NR	10 %
5	¿Usted valora y le da significado a las actitudes que puede tomar su hijo?	Sí	90 %
		No	1 %
		Cuáles	0 %
		NR	9 %

Fuente: Elaboración propia.

Diagnóstico de los padres de familia de la universidad militar nueva granada en el marco de universidad saludable



**Gráfica 7. Bienestar espiritual**  
Fuente: Elaboración propia.

Estas respuestas evidencian la fe y las creencias de las familias a las cuales se les practicó la encuestas, el 88 % cree en un ser supremo, el 91 % cree que la fe es una fuente de poder y el 90 % valora y le da significado a las actitudes que puede tomar su hijo, por lo que identifica que la fe y las creencias de las personas son un factor fundamental en el ser del individuo.

Esta encuesta practicada por la UMNG permite obtener unas variables de estudio muy importantes, que van a complementar la investigación que están realizando porque da una visión acerca del concepto que tiene la familia de la salud y la importancia que tienen para el buen desarrollo del individuo.

**Conclusiones**

La salud como el entorno educativo tienen objetivos en común, por lo tanto surge la necesidad de crear espacios donde la comunidad estudiantil pueda conocer los beneficios que genera el tener un estado de salud adecuado, un entorno estudiantil agradable y compartir con la familia un entorno familiar, sano y saludable.

La universidad debería ser igual a una empresa, la empresa sin sus empleados no existiría y la universidad sin sus estudiantes tampoco lo haría, por lo tanto, la comunidad universitaria debe trabajar en pro del bienestar físico, social, emocional y la salud de sus estudiantes, pero esta responsabilidad es recíproca, si la universidad genera estos programas el deber del estudiante es asistir y participar activamente para que el programa cumpla con sus objetivos propuestos.

Si se concientiza y se capacita a los estudiantes serán una gota de agua que se irá esparciendo y esa segunda gota será su familia, porque serán gestores de salud, y

trabajarán en pro del bienestar saludable de sus familias y de los entornos en los cuales se desarrollen. El ambiente laboral saludable debe ser promocionado y divulgado por las universidades, para que sea transmitido a la comunidad universitaria, generando espacios de mejora continua en las relaciones de las áreas administrativas con los estudiantes.

La promoción de la salud es de vital importancia porque lleva consigo una serie de actividades y programas diseñados para ayudar a la comunidad académica en general, esto incluye los padres de familia de los estudiantes de la UMNG para mantener un estilo de vida saludable y un ambiente familiar agradable, por tanto los procesos de universidad saludable deben estar enfocados a la promoción, participación y divulgación de subprogramas que involucren a toda la comunidad universitaria para generar un sentido de autocuidado.

Los resultados arrojados en las encuestas indicarán un amplio panorama de la realidad que se vive en el entorno familiar de los estudiantes, que generalmente se puede ver reflejado en el comportamiento universitario, con estas variables su busca generar proceso de reflexión en la UMNG para que diseñe e implemente nuevos programas, proyectos y oportunidades de mejora de los procesos de universidad saludable.

**Referencias bibliográficas**

Barrios. S. y Paravic, T. (2006). Promoción de la Salud y un Entorno Laboral Saludable. Rio de Janeiro. *Revista Latino-am Enfermagem*, (18), 141-152.

Becerra. F., Pinzón. G. y Vargas. M. (2010). Hacia la creación del programa universidad promotora de la salud desde la alimentación

Norma Constanza Berdugo Silva, Luz Dary Ávila Chacón

y nutrición en la universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá. *Revista Opiniones, Debates y Controversias*, (59), 67-76.

Brito, H. (2013). *La universidad del oriente*. España: Editorial Universidad de Oviedo.

Confederación de Consumidores y Usuarios CECU (2012). Recuperado de <http://www.ceu.es/>

Gallardo, C. y Martínez, A. (2008). Promoción de la Salud en la Universidad: La Universidad Rey Juan Carlos, una Universidad Saludable. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, (4), 49-64.

Giraldo, X. (2008). *Trabajo Social Individual y Familiar I*. Bogotá: Fundación Universitaria Monserrate.

Granados, C. (2011). *Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física*. Recuperado de <http://www.javeriana.edu.co/documents/245769/305029/Habitos+y+Estilos+de+Vida+Saludable+TOMO+2/6b664115-0b42-4262-8f05-18b7caa3d1bc>

Harris, H. (2012 ). *Trabajo social individualizado*. Madrid: Editorial RIALP S.A.

Hernández, S. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial McGraww-Hill.

Livi-Bacci, M. (1993). *Introducción a la demografía*. Buenos Aires: Editorial Ariel.

Marzán. M. y Bonal, R. (2006). *Fortaleciendo la Universidad por la Salud*. Santiago de Cuba: Centro Provisional de promoción y educación para la salud (Medisan).

Muñoz. M. y Cabieses, B. (2008). Universidades y promoción de la Salud: ¿Cómo alcanzar el punto de encuentro? *Revista Panamericana de Salud Pública*, (2), 39-46.

Organización Mundial de la Salud OMS. (2012). *La OMS establece parámetros para reducir los daños para la salud debidos a la contaminación del aire de interiores*.

Recuperado de <http://www.who.int/es/>.



Perlaman, H. (1980). *Trabajo Social Individualizado*. Chicago: Rialp.

Restrepo. H. y Málaga. H. (2001). *Promoción de la Salud: Como Construir Vida Saludable*. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.

Salcedo, P. (2012). *Trabajo social de caso*. Bogotá: Fundación Universitaria Monserrate.

Tamayo, M. (2005). *Metodología Formal de la Investigación Científica*. México: Editorial Limusa.

Vélez, O. (2003). *Reconfigurando el Trabajo Social. Perspectivas y Tendencias Contemporáneas*. Buenos Aires: Ediciones Edward.