

SAISUV promueve estilos de vida saludable en la comunidad académica

El Sistema de Atención Integral a la Salud de la UV (SAISU) a través de la Coordinación de Salud Pública, atendiendo a su primera atribución “Contribuir al desarrollo de una cultura de conservación de la salud en los derechohabientes” y tendientes en la educación para la salud como una herramienta que favorece la apropiación de conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar el potencial humano, genera Programas de Formación Académica (ProFA) enfocados a favorecer estilos de vida saludable en la comunidad académica de la Universidad Veracruzana.

| Alimentación como estilo de vida saludable | Contempla la socialización de experiencias con respecto a la alimentación en el entorno laboral, dialogo de saberes con relación a la alimentación en la cultura mexicana, beneficios a la salud de una alimentación balanceada y panorama epidemiológico de enfermedades asociadas a una alimentación deficiente. **Objetivo:** Desarrollar capacidades y habilidades que favorezcan la planificación, preparación y elección de alimentos saludables en apego las recomendaciones generales de una dieta correcta.



Sesiones educativas.

| Ejercicio físico para el bienestar | Desarrollado en un marco de prevención que busca el empoderamiento de la comunidad académica en el control de su salud a través del ejercicio físico. **Objetivo:** Fomentar el hábito del ejercicio físico (EF) a lo largo de la vida como un recurso para favorecer el control y mantenimiento de la salud, a través de la elaboración de auto programas de EF.



Sesiones prácticas.

| Yoga para el bienestar | Espacio permanente para el desarrollo de procesos intelectuales y prácticos que permitan el autoconocimiento, reconocimiento de las capacidades y limitantes físicas y mentales, cultivando la conexión entre mente y cuerpo. **Objetivo.** Favorecer la salud integral a través de la introducción a la práctica del yoga, donde se abordan sus antecedentes históricos, filosofía, los diferentes tipos de yoga, la estructura del cuerpo y sus movimientos, así como técnicas de respiración y meditación, realizando una práctica segura bajo la instrucción y supervisión de una especialista.



Sesiones prácticas.

| Resultados |

Desde su implementación, en abril de 2019, se ha cubierto una población de 455 académicos derechohabientes, correspondiente a **15.2%** (435) de la región Xalapa y **4.5%** (20) de la región Coatzacoalcos- Minatitlán. De los cuales **73.7%** fueron mujeres y **26.3%** hombres.

De los académicos que cursaron el programa educativo “Alimentación como estilo de vida saludable”, **80.3%** consideró muy buena su aplicabilidad de los contenidos a lo cotidiano, así como **89.9%** consideraron muy buena la pertinencia y relevancia de los temas tratados en el curso. En general los participantes han mostrado entusiasmo e interés en los contenidos abordados en el curso, entre lo que se destaca: **“Fue muy dinámico e interactivo”, “muy útil y práctico” y “Fácilmente aplicable a mi vida cotidiana”**.

En cuanto al programa académico (ProFA) de “Ejercicio físico para el Bienestar”, se mostraron cambios favorables en los participantes (n=32) donde **81.3%** disminuyó su porcentaje de grasa, **78.1%** incrementó su porcentaje de músculo, **81.3%** disminuyó su circunferencia de cintura, **46.9%** disminuyó su edad metabólica, **59.4%** de los participantes disminuyeron su peso y **28.1%** disminuyó su nivel de grasa visceral. Más del **80%** mejoró sus capacidades físicas en las 40 sesiones del curso: **93.8%** incrementó fuerza en brazos, **90.6%** incrementó fuerza de abdomen, **81.3%** incrementó fuerza en piernas, **100%** incrementó su resistencia, **93.8%** incrementó su flexibilidad.

Para solicitar los Programas de Formación Académica del **SAISUV**,
comúnicate a **Salud Pública**
Ext. 10330
saludpublicasais@uv.mx