

**CALIDAD DE VIDA DEL PERSONAL DE APOYO UNIVERSITARIO (PAU)
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD - UNSA**

Correa Rojas, M. del Valle: Magíster en Administración de Servicios de Enfermería, Directora del proyecto de investigación N° 1240 **CALIDAD DE VIDA Y SALUD. Valoración alimentaria-nutricional y actividad física.** Profesora Regular Adjunta. Docente investigadora. Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Nacional de Salta

Ola Castro, Estela: Licenciada en Nutrición, Codirectora del Proyecto 1240. Docente investigadora. Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Nacional de Salta

Pereyra, Adriana: Magíster en gerenciamiento de servicios de salud. Docente investigadora. Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Nacional de Salta

Material original autorizado para su primera publicación en la revista académica HOLOGRAMÁTICA.

e-mail: correamar@gmail.com correamv@unsa.edu.ar

RESUMEN

**Calidad de Vida del Personal de Apoyo Universitario (PAU)
Facultad Ciencias de la Salud - UNSa**

Salud, Estado Nutricional, Hábitos Alimentarios y Actividad Física

El concepto calidad de vida ha entrado a formar parte de muchos aspectos de la vida de una comunidad. Es la percepción que el sujeto hace de su vida en función del nivel de satisfacción que alcanza dentro de su contexto y en relación a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones.

Objetivos:

- Conocer la percepción del Personal de Apoyo Universitario de la Facultad Ciencias de la Salud, sobre su calidad de vida
- Detectar factores de riesgo que comprometerían la salud de la población
- Conocer conductas de autocuidado que posee el personal
- Determinar el estado nutricional
- Conocer los hábitos alimentarios y de actividad física del personal

Metodología: Estudio descriptivo transversal con el fin de realizar un diagnóstico alimentario nutricional, de actividad física y de la percepción sobre calidad de vida relacionada con salud, en el personal no docente. Se utiliza una encuesta de salud y una encuesta alimentaria y de actividad física.

Resultados: Se encuestó al 89 % (n=25) del personal de apoyo universitario de la Facultad. Los resultados muestran que un 56 % son mujeres, un 60% son casados y un 24% trabaja desde hace más de 26 años.

Un 88% afirma sufrir sobrecarga laboral y un 58%, al retirarse del trabajo se siente cansado y agotado. Solo el 20% realiza alguna actividad física. Al ser una población sedentaria y realizar actividades con poco gasto calórico muestran exceso de peso. El 32 % realiza jornada laboral entre 8 y 10 horas y consumen habitualmente comidas fuera del hogar.

Conclusiones: En este diagnóstico se detectaron problemas relacionados a sobrecarga laboral, estilos de vida, hábitos alimentarios, características antropométricas y de actividad física que podrían afectar la salud y la calidad de vida del personal de apoyo universitario.

ABSTRACT**Quality of Life of the Personnel of University Support****Faculty of Health Sciences – UNSa**

Health, Nutritional State, Eating Habits and Physical Activity

Project # 1240 CIUNSa

Mg. Correa Rojas, M. del Valle; Lic. Ola Castro, Estela; Mg. Pereyra, Adriana

The concept of quality of life has started to form part of many aspects of life in a community. It is the perception the individual has of their life based on the satisfaction level that they get within their context and in relation to their goals, expectations, standards and concerns.

Objectives:

- To get to know the perception the personnel of university support of the Faculty of Health Sciences about their quality of life.
- To detect risk factors that would jeopardize the population health.
- To get to know self-care habits the personnel has.
- To determine the nutritional state.
- To get to know eating habits and physical activity of the personnel.

Methodology: descriptive study in order to make a diagnosis on nutrition, physical activity and perception on quality of life related to health, in the personnel. A survey on health and another on nourishing and physical activity are used.

Results: 89 % (n=25) of the personnel was interviewed. 56 % are women, 60% are married and 24% have been working for more than 26 years.

88% claim to over-work and 58% express they feel tired and exhausted after work. Only 20% do some physical activity. Being a sedentary population and making activities with little caloric expenditure, they show overweight. 32 % works between 8 and 10 hours a day and do their meals outside home.

Conclusions: Problems related to overwork, life styles, eating habits, anthropometric characteristics and physical activity were determined. These could affect the health and the quality of life of the personnel of university support.

Palabras clave: Calidad de vida – percepción – estilo de vida

Keywords: life quality – perception – life style



Calidad de Vida del Personal de Apoyo Universitario (PAU)
Facultad Ciencias de la Salud - UNSa
Salud, Estado Nutricional, Hábitos Alimentarios y Actividad Física

Proyecto CIUNSa N° 1240

Mg. Correa Rojas, M. del Valle; Lic. Ola Castro, Estela; Mg. Pereyra, Adriana

El concepto calidad de vida ha entrado a formar parte de muchos aspectos de la vida de una comunidad. Es un valor que ha pasado a ser prioritario en el discurso de muchos sectores. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales, la relación con las características sobresalientes del entorno y los estilos o modos de vida. Es la percepción que el sujeto hace de su propia vida en función del nivel de satisfacción que alcanza en las esferas o dominios más importantes, dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones.

Esa satisfacción personal con la vida, es el bienestar que surge de un intercambio entre el individuo y su entorno tanto micro como macrosocial, que le brindan determinadas oportunidades de realización personal.

Por otra parte, los estilos o modos de vida, estrechamente relacionados con la calidad de vida van a caracterizar las principales propiedades existentes en una determinada población. El modo de vida está definido por las cualidades biológicas, psicológicas y sociales de cada persona en particular, lo que determina un estilo de vida específico para cada individuo. Ese estilo de vida refleja el comportamiento del sujeto en su contexto social y su especificidad psicológica en la realización de su actividad vital. Tiene un carácter activo y está regulado por la personalidad, representando el conjunto de conductas del individuo en su medio social, cultural y económico. El estilo de vida abarca los hábitos y la realización personal en todas las esferas de la vida del hombre, el área laboral, la cultura material (manera de vestir, útiles domésticos), higiene personal, cultura sanitaria, actividad cultural y sociopolítica, así como las relaciones sociales y sexualidad.

La situación de salud en América Latina ha experimentado importantes cambios en las últimas décadas debido a las transformaciones demográficas socioeconómicas y de urbanización. Nuestro país no escapa a esta realidad, los cambios epidemiológicos se caracterizan por la disminución de patologías infecciosas y aumento de las enfermedades crónicas degenerativas y accidentes. El régimen inadecuado de alimentación, la obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo y las condiciones laborales deficientes han contribuido a agravar esta situación.

La actividad laboral influye en gran medida en la vida de las personas y, como consecuencia, también en su salud puesto que un tercio del tiempo de una persona adulta está dedicado exclusivamente al ejercicio laboral. Si se tiene en cuenta no sólo el número de horas, días y años que una persona dedica a su trabajo, sino también la calidad de vida que ha tenido en su trabajo, se puede comprender la influencia que el mismo tiene en la salud, tanto del trabajador como de su entorno, familiar y social, o sea que, puede influir positiva o negativamente en la salud, aumentando el nivel de ésta o causando la pérdida de la misma.

Objetivos

- Conocer la percepción del Personal de Apoyo Universitario de la Facultad Ciencias de la Salud, sobre su calidad de vida
- Detectar factores de riesgo que comprometerían la salud de la población estudiada
- Conocer conductas de autocuidado que posee el personal en estudio
- Determinar el estado nutricional, conocer los hábitos alimentarios y de actividad física del personal de apoyo administrativo de la Facultad de Ciencias de la Salud

Metodología:

Se trata de un estudio descriptivo transversal con el fin de realizar un diagnóstico alimentario nutricional, de actividad física y de la percepción sobre calidad de vida relacionada con salud, que tiene el personal docente y de apoyo universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Salta.

Este trabajo, forma parte del estudio, e inicia con la aplicación de encuestas y posterior diagnóstico al primer grupo de la población en estudio, o sea al personal de apoyo universitario (no docentes).

Se utilizaron como instrumentos dos encuestas, una de las cuales, fue formulada íntegramente por los investigadores, (basadas en investigaciones anteriores del grupo investigador¹) y acorde a los objetivos planteados (**encuesta de salud**); la segunda² (**encuesta alimentaria y de actividad física**), fue propuesta después de estudiar numerosas encuestas estandarizadas de bibliografía específica.

1) Encuesta de salud.

Pretende describir la población en su conjunto, y aborda aspectos como:

- Calidad de Vida

¹ Proyecto de Investigación N° 394 (1994 – 1998) "Contribución al Diagnóstico de la Situación Sanitaria de la Provincia de Salta, según Areas Geográficas" Consejo de Investigación. Universidad Nacional de Salta.

Trabajo de Investigación N° 1182. (2003) "La calidad de la Atención Médica y Enfermería" Consejo de Investigación. Universidad Nacional de Salta.

² Suárez M., López I. (2003) Alimentación saludable. Guía práctica para su realización. Ed. Akadia. pág. 48 a 56. Argentina.

Reprinted by permission of Dr. Timo Lakka from Lakka T Leisure Time Physical Activity. Cardiorespiratory Fitness. Biological Coronary Risk Factors and Coronary Heart Disease: A Population Study in Men in Eastern Finland Academic Doctoral Dissertation. Kuopio University Office. Kuopio. Finland 1994. Kihd 24-hour total physical activity record. Medicine and Science in Sport & Exercise. (1997) Suplemento. Volumen 29 N° 6 June. USA . pág. 53 – 54

- Satisfacción con la calidad de vida y salud
- Estresores
- Patologías
- Tratamientos
- Estilos de vida
 - Conducta alimentaria
 - Actividad Física
 - Consumo de Tabaco.
 - Consumo de Alcohol.
 - Percepción de peso
 - Medio ambiente y entorno

Contempla los siguientes ejes temáticos:

- Percepción sobre su trabajo, estilo de vida y estado de salud
- Modos de afrontamiento a las dificultades

2) **Encuesta alimentaria** de frecuencia de consumo de alimentos, con un recordatorio de actividad física de 24 horas y mediciones antropométricas: peso, talla y perímetro de cintura.

Las variables en estudio, para ésta, fueron:

I) Hábitos Alimentarios

- a) Hábitos de consumo de alimentos o bebidas fuera de las comidas principales
- b) Tipo de bebidas consumidas fuera de las comidas principales.
- c) Realización de comidas fuera del hogar y frecuencia.
- d) Alimentos que no tolera o no le gusta.
- e) Consumo de frituras.
- f) Consumo de suplementos de vitaminas y minerales.

II) Antropométricas.

- a) Índice de masa corporal (IMC)

Bajo Peso	< 18,5
Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad I	30,0 – 34,9
	II 35,0 – 29,9
	III 40 y más

- b) Perímetro de cintura

Alto Riesgo de enfermedad cardiovascular:

Varones: > 100 cm

Mujeres: > 82 cm

III) Actividad física, se consideraron las siguientes categorías, estudiadas según la calorías consumidas en múltiplos de MET

1. Dormir, reposo (1 MET)
2. Trabajo sentado, parado, poco movimiento(1,6 MET)
3. Actividades ligeras: manejar, lavar, bowling (2,4 MET)
4. Caminar lentamente (3,3 MET)
5. Andar en bicicleta paseando (4,4 MET)
6. Acondicionamiento bicicleta, caminar a intensidad media (5,4 MET)
7. Ejercicios extenuantes, jogging, pesas (6,6 MET)
8. Otras actividades de elevada intensidad. (7,9 MET)

Ambas encuestas fueron previamente probadas para su implementación en una población

similar, dentro del ámbito universitario. La prueba piloto fue satisfactoria y solo algunos ítems sufrieron cambios en su enunciado.

Se calcularon porcentajes, promedios, desviación estándar, cuadros y gráficos utilizando la planilla de cálculo Excel 97 y SPSS versión 7.0

Resultados

En relación al primer instrumento, se encuestó al 89 % (n=25) del personal de apoyo universitario de la Facultad. La población estudiada presentó las siguientes características sociodemográficas y laborales:

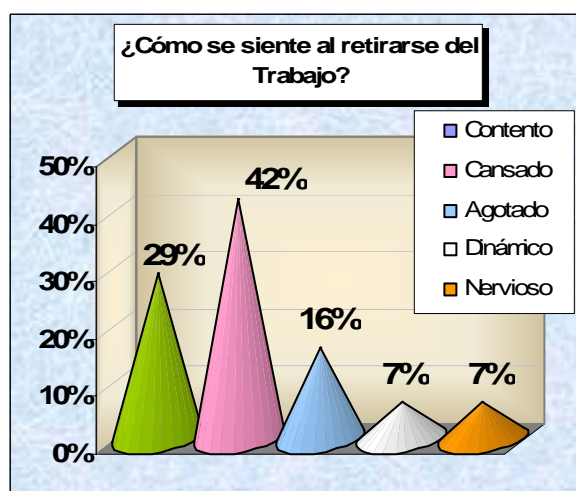
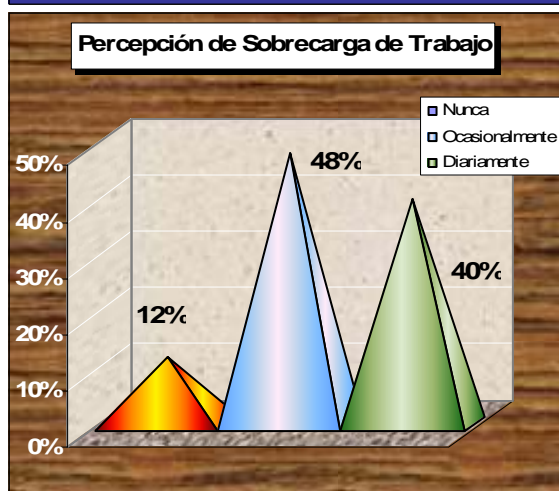
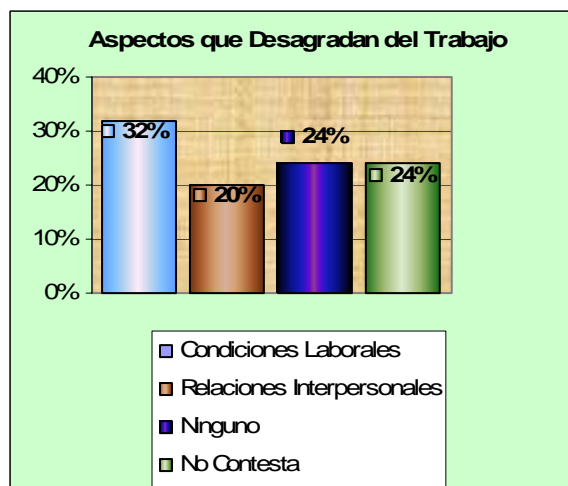
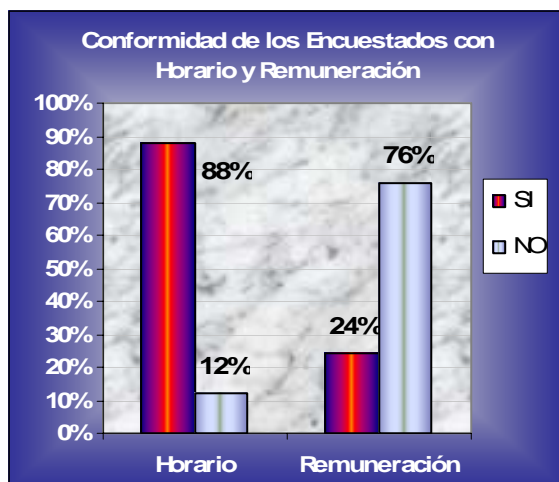
El 56 % es de sexo femenino, un 60% son casados y el 24 % soltero. En cuanto a su núcleo familiar el 42 % tiene hasta dos hijos, un 29% tres hijos, sin hijos el 25%. El 44% tiene entre 20 y 39 años, un 48% se encuentra en la década de los 40 años y el 28% son mayores de 50 años.

En relación a la antigüedad laboral el 32% tiene menos de 15 años ejerciendo sus funciones, mientras que un 24% lleva ejerciendo su actividad entre 26 a 30 años. Se resalta que un 12% ya estaría en condiciones de acceder a la jubilación. Dentro de las funciones que desarrollan la mayoría cumple tareas administrativas en diversas áreas de la facultad. En cuanto al nivel de estudios un 36% posee estudios universitarios incompletos y un 32% secundario completo. En relación a la cantidad de horas que trabajan el 68% desarrolla sus actividades en 35 hrs. semanales y un 32% entre 8 a 10 horas diarias.

a) Percepción sobre su trabajo

Desde su percepción el 92% manifestó que trabaja en lo que le gusta y que se encuentra capacitado para su desempeño laboral. El 72% refiere contar con equipamiento y recursos aptos para su desempeño laboral, manifestando que el clima laboral es agradable. El 88% expresa su conformidad con el horario, sin embargo el 76% se encuentra disconforme con la remuneración percibida.

Con respecto a la sobrecarga laboral un 48% afirma sufrirla ocasionalmente y un 40 % diariamente, ésta situación quizás provocaría que al retirarse del trabajo un 58% se sienta según sus expresiones, cansado y agotado. La mayoría manifestó como aspiración laboral “ascender” en la carrera administrativa.

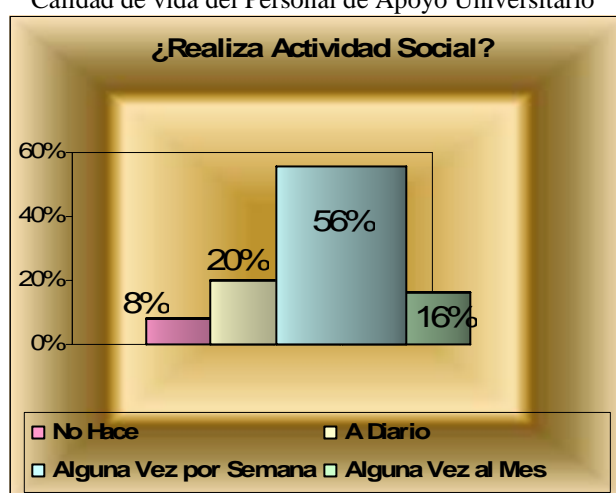
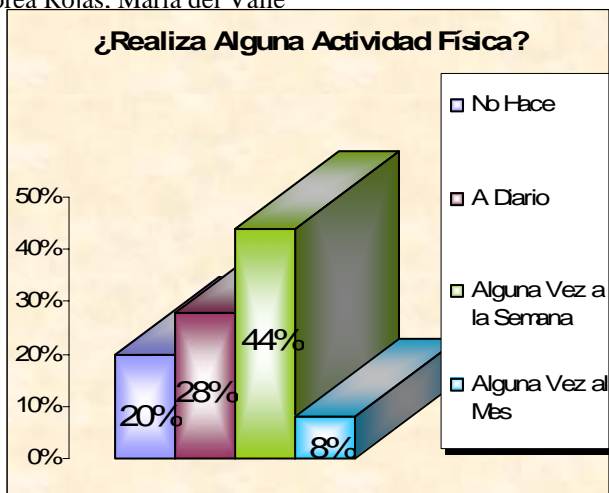


b) Percepción sobre su Estilo de Vida

En referencia a cómo ocupan su tiempo diario, 17 personas dedican más del 50% al trabajo, lo que iría en desmedro de su vida familiar. El dedicado a las actividades sociales y recreativas es ínfimo, menos del 20%.

Uno de los aspectos importantes para tener una mejor calidad de vida es la participación a nivel familiar y social, los datos obtenidos demuestran la dificultad para complementar la actividad laboral con la integración social y familiar.

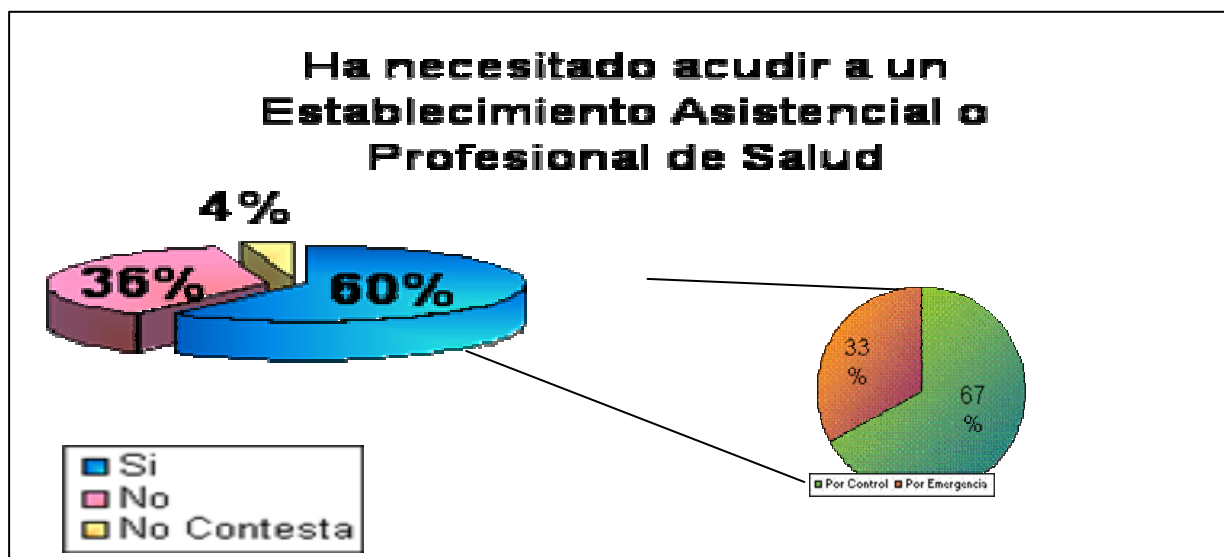
Las respuestas obtenidas en relación a la ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio en los días de descanso, señalan que, un 72% es dedicado prioritariamente a la familia provocando con ello gran satisfacción en la población estudiada. La actividad física diaria es realizada solo por el 28% de los encuestados. El 68% afirma encontrarse satisfecho con su actividad sexual.



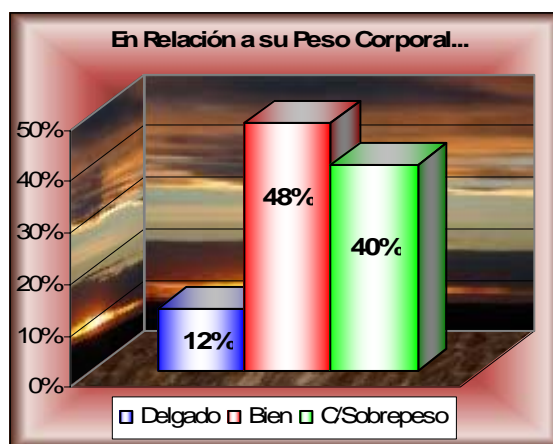
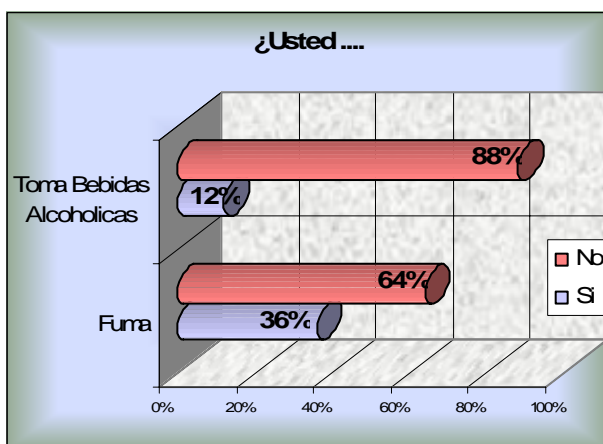
c) Percepción sobre su Estado de Salud

Los estilos de vida son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar. Dentro de éste último el chequeo médico anual fue realizado por el 64 % de las personas. Solo un 33 % tuvo que recurrir a una atención médica por emergencia de salud en los últimos seis meses.

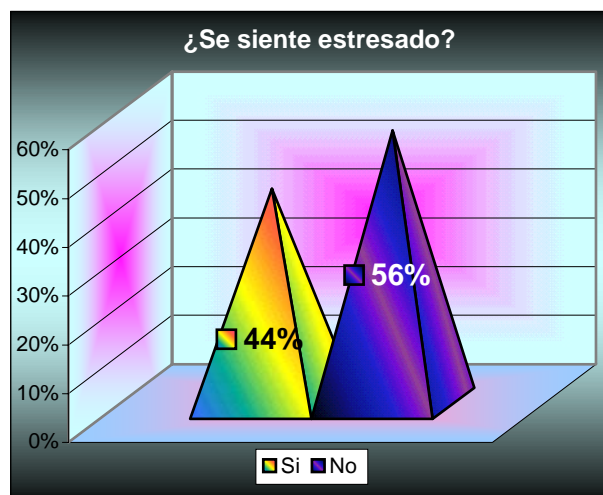
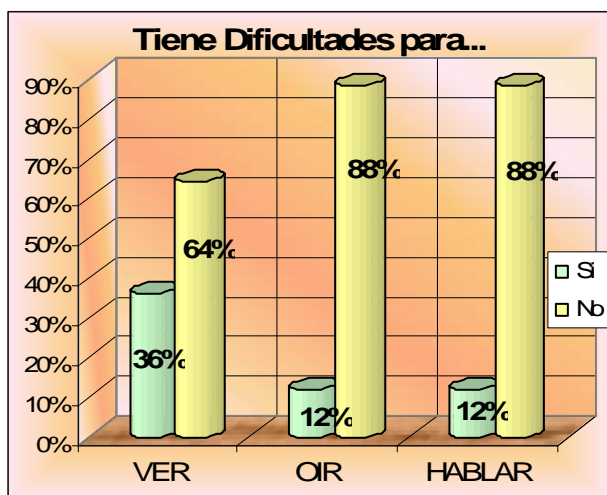
Existen comportamientos saludables que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes orgánicos y a mantener el bienestar. El 84 % de la población no posee el hábito de fumar. La ingesta de bebida alcohólica es realizada solo por el 40%, pero ésta se reduce a un vaso diario. Con respecto a la percepción de sobrepeso el 48% está conforme con su peso corporal, considerando no haber tenido un aumento en su peso un 64 %.



La existencia de enfermedades fue indagada en la población estudiada, el 76% (n=19) manifiesta padecer alguna enfermedad. Entre ellas la más frecuente es la afección a la vesícula (15%), presencia de sobrepeso (13%), aumento de colesterol (11%), hipertensión arterial (8,5%),



problemas al corazón (8,5%), problemas de salud mental (10,5%) y problemas crónicos (13 %). El 36 % presenta dificultades en la visión y un 12 % en la audición y en el habla.



El modo de afrontamiento ante las dificultades fue indagado a través de preguntas referidas a la frecuencia de impulsos hostiles, el 40% afirma sentir ese impulso ocasionalmente y un 8% frecuentemente. Un 40% manifestó haber sufrido situaciones que generan estrés en los últimos 30 días provocando en ellos consecuencias físicas.

Finalmente los encuestados expresaron como deseos que la Institución les ofrezca capacitación, mejoras en la remuneración, promociones de categorías, propuestas de actividades físicas y recreativas con diversidad de horarios, y un medio de transporte exclusivo, entre otros.

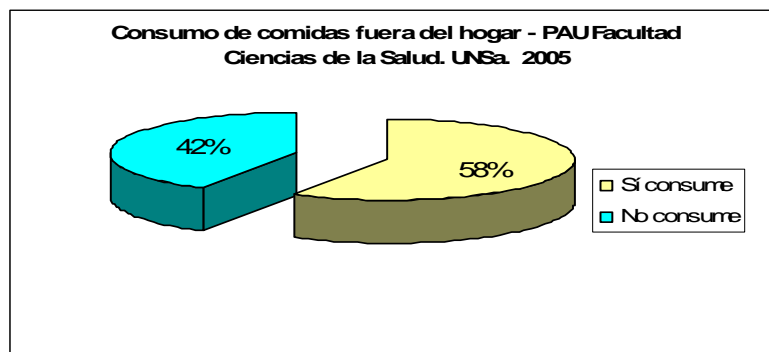
Al indagar en las personas su estilo de vida, entendiendo como tal los hábitos y conductas que llevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar de los resultados obtenidos se puede inferir que muchas de ellas no fueron satisfechas en esta población provocando la insatisfacción manifestada en varios aspectos (laborales, familiares, de ocio, de descanso).

Los resultados obtenidos de la segunda encuesta fueron los siguientes:

- I. Hábitos alimentarios.
 - a) Consumo de alimentos o bebidas fuera de las comidas principales: El mayor porcentaje

de la población estudiada (71 %) consume alimentos fuera de las comidas principales. Las bebidas habitualmente consumidas fuera de las comidas principales fueron: infusiones (té mate, café), gaseosas, agua y entre las preparaciones sándwichs, hamburguesas, papas fritas, jugos de frutas, frutas, licuados y golosinas.

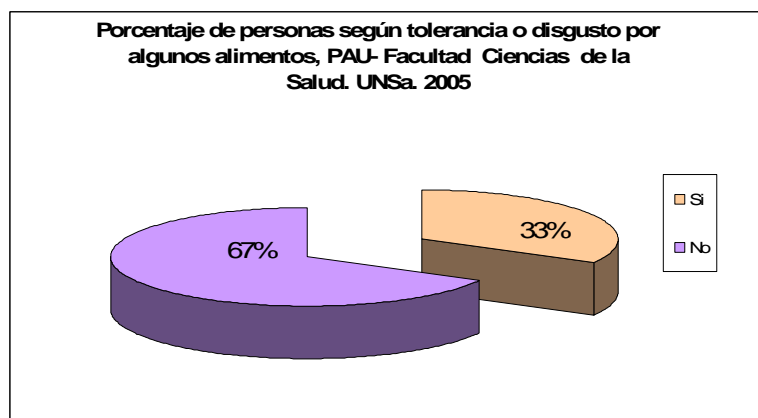
- b) Consumo de comidas fuera del hogar. Existe un elevado número de personas (58%) consume alimentos fuera del hogar.



Al analizar la frecuencia, se observa que del total, el 25 % realiza comidas fuera del hogar todos los días, mientras que el 17 % solo una vez por semana. Para la frecuencia 2 y 3 veces por semana el porcentaje fue del 8 % respectivamente.

- c) Alimentos que no tolera. Gran parte de la población (67%) respondió que hay ciertos alimentos que no tolera o bien le disgusta.

Entre los alimentos que no toleran o no les gusta, se mencionaron: los lácteos, algunas frutas, verduras, sémola, lentejas, conservas, condimentos, pescado, mariscos y vísceras.



- d) Consumo de frituras. En relación al consumo de frituras la mitad de la población encuestada afirmó que habitualmente consume frituras y la otra mitad no las consume habitualmente. De los 12 que si consumen lo hacen en forma semanal (entre 1 a 3 veces por semana), 7 personas o mensual, solo 3 de ellas. Los alimentos mencionados fueron:

milanesas y papas fritas con mayor frecuencia, en segundo lugar huevos fritos, en tercer lugar escalopes, marineras y por último: empanadas, pollo, conejo, hamburguesas, albóndigas y pescados.

e) Consumo de suplementos y vitaminas. La mayoría no consume suplementos de vitaminas y minerales.

II. Antropometría

a) Índice de Masa Corporal. Según este indicador solamente el 29 % de la población se encontró en la normalidad, mientras que el 37 % estuvo en sobrepeso y un 25 % presentó Obesidad grado 1, 2 y 3.

b) Perímetro de cintura. Respecto al perímetro de cintura 5 personas (el 21 %) superaron el estándar establecido (103 cm para varones y 88 cm para las mujeres). Tres de ellos fueron varones y dos mujeres.

III. Actividad Física. En promedio, la mayor parte de su tiempo, la población estudiada, realizó actividades con poco gasto calórico (1,6 y 2,3 METs). Es decir que se trata de una población sedentaria.

Conclusiones

Es difícil pensar en el trabajador sin ubicarlo en su entorno laboral, en un espacio físico cualquiera que sea, en donde las condiciones del ambiente en el cual se desenvuelve indudablemente ocasionan manifestaciones en su comportamiento y en su productividad. Algunos de los encuestados manifestaron en relación a este aspecto que debería haber una modificación edilicia a fin de permitirles desempeñar su trabajo sin interferencias y con tranquilidad.

Se reconoce que la conformación de espacios laborales, condiciones de iluminación y térmicas extremas, ventilación inadecuada, exposición a ruidos, pueden afectar el desempeño laboral de las personas, generando conductas y actitudes particulares, de acorde a la capacidad individual para ubicarse en el ambiente de trabajo.

El 88% de los encuestados manifestó sufrir de sobrecarga laboral lo que afecta su vida social y familiar. Un aspecto psicológico fundamental a considerar en relación al trabajo, consiste en mejorar la distribución de los horarios y turnos, evitar la monotonía de las rutinas y eliminar las cargas excesivas, favoreciendo la asignación de tareas de acuerdo a la habilidad personal para realizar determinada actividad. Esto naturalmente está en función de las capacidades del trabajador, pero también se debe considerar su estado físico de salud.

En relación a este punto, solo el 24 % no acusa problemas de salud, quizás por ser personas del grupo etáreo de treinta años. Los mismos realizan actividades físicas varias y no sufren sobrecarga laboral.

En relación a presencia de problemas de visión, en el 76% de la población en estudio, por su edad cronológica y por la aparición de la presbicia, utilizan normalmente para su vida diaria, anteojos, y aun así, se destaca que un 36 % presenta estas dificultades

El 48 % manifestó sentir impulsos hostiles ante las dificultades, ante situaciones que generaron estrés provocando consecuencias de salud.

En relación a su peso corporal desde su percepción, el 48 % se considero con peso adecuado y con sobrepeso el 40 %. De la valoración nutricional realizada se encontró que el 62 % presentaba sobrepeso y obesidad. De este último grupo, el 20 % superaron el estándar establecido de perímetro de cintura, que se asocia como factor de riesgo para la presencia de enfermedades.

Los resultados muestran que solo el 20% realiza alguna actividad física a diario, el resto, al ser una población sedentaria, realiza actividades con poco gasto calórico lo que se manifiesta en el exceso de peso. Se suma que el 32 %, de los no docentes, al realizar una jornada laboral entre 8 y 10 horas consume habitualmente comidas fuera del hogar.

A través de este diagnóstico, se detectaron algunos problemas relacionados a sobrecarga laboral, estilos de vida, hábitos alimentarios, características antropométricas y de actividad física que podrían afectar la salud y la calidad de vida de esta población. Los resultados obtenidos se dieron a conocer al personal de apoyo universitario en una actividad científica a nivel nacional, realizada por ellos en esta universidad.

Se considera necesario realizar acciones a fin de mejorar la situación actual pero a partir de la finalización de toda la investigación y a través de un nuevo proyecto.

Bibliografía

- Duncan, P. (1986) Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública. .
- French, W. (1995) Desarrollo Organizacional. Editorial Prentice Hall, México. 5ta Edición
- Gibson, I. D. (1996) Las Organizaciones. Ed. McGraw Hill, Madrid, 8va Edición
- Manfred M. N. (1986) Desarrollo a Escala Humana. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjold. Suecia
- Maldonado, C. (2000). Fundamentos para la comprensión del problema de la calidad de la vida. Mundo Posibilidad y apertura en Bioética. La calidad de vida en el siglo XXI. Ediciones el Bosque. Santa Fe de Bogotá.
- Lakka T. Kihd 24-hour total physical activity record. Medicine and Science in Sport & Exercise. (1997) Suplemento. Volumen 29 N° 6 June. USA
- Robbins, S. y otros, (1995) Fundamentos de Administración. Editorial Prentice Hall, México.
- Stoner, J. y otros, (1996) Administración. Editorial Prentice Hall, México.
- Suárez M., López I. (2005) Alimentación saludable. Guía práctica para su realización. Ed. Akadia. Buenos Aires.