

## Promoción de la salud física y mental y de bienestar en el entorno universitario

**Maria Lucia do Carmo Cruz Robazzi<sup>1</sup>**



Es el lugar donde ocurre la enseñanza de educación superior y los conocimientos son generados, donde se busca analizar y atender a los desafíos ocurridos en la sociedad, la Universidad es un espacio privilegiado para conocer la cultura universal y las varias ciencias, para crear y difundir el saber, teniendo el papel de fortalecer la ciudadanía y desarrollar la inquietud del ser social<sup>(1-2)</sup>.

Sin embargo, en ese mismo ambiente se exige mucha productividad, tanto de los alumnos como de los trabajadores docentes y no docentes. Hay el pedido por numerosas investigaciones que exigen financiamientos; hay la exigencia que se publiquen *papers* en periódicos nacionales e internacionales con buenas calificaciones; hay una necesidad de que se innove la enseñanza, objetivando que los temas tratados en las asignaturas motiven el aprendizaje de los alumnos; existe la indicación para que las asignaturas sean ofrecidas en otros idiomas con el propósito de atraer a universitarios de diversos países; hay la necesidad de obtener recursos financieros para el desarrollo de los variados proyectos, entre otros. En medio de todo ese universo existe, también, en el ámbito de las universidades públicas, la cuestión del control del flujo de gasto de los recursos financieros, lo que viene dificultando la realización de actividades de enseñanza e investigación. Además, los gestores universitarios acompañan, con interés, las determinaciones de las exactas posiciones de las universidades en relación a las de los otros países, las cuales ocurren periódicamente, exigiendo de su personal mejoras en las performances en estos *rankings*.

<sup>1</sup> Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Centro Colaborador de la OPS/OMS para el Desarrollo de la Investigación en Enfermería, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

### Cómo citar este artículo

Robazzi MLCC. Promotion of physical and mental health and well-being in the university environment. SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2019;15(2):1-3. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2019.154951>.

Este ambiente, que resulta ser muy competitivo, afecta la salud de la tríada constituida por profesores, funcionarios técnicos-administrativos y alumnos, de graduación y de postgrado.

A partir de eso, se observan alteraciones a la salud física y mental, hábitos indeseables y convivencia con agentes variados de riesgos entre esas personas. Entre estos problemas se encuentran las alteraciones vocales<sup>(3)</sup>, el estrés y los síntomas osteomusculares<sup>(4)</sup>, la inactividad física que puede asociarse al riesgo para las Enfermedades Crónicas No Transmisibles<sup>(5)</sup>, el uso de alcohol y/u otras drogas<sup>(6-7)</sup>, el síndrome de agotamiento profesional<sup>(8-9)</sup>, entre otros.

En ese sentido es necesario buscar, en las Universidades, un ambiente más sano, con la presencia de bienestar, para que las personas que en él están no se enfermen.

La Escuela de Enfermería de Ribeirão Preto-USP coordinó un estudio sobre el Bienestar en Universidades, que tuvo lugar, simultáneamente, con otras cinco escuelas de enfermería brasileñas, de Universidades estatales y federales, de las regiones Nordeste, Sur, Centro-Oeste y Sudeste. El proyecto involucró a un equipo constituido por enfermeros, fisioterapeutas, nutricionistas, educadores físicos, contando con la colaboración de graduados y de postgraduados. Durante un período de tres meses, en todos los lugares, se realizaron actividades de senderismo (tres veces a la semana), orientaciones nutricionales (una vez a la semana), verificación de los parámetros vitales, con énfasis en la Presión Arterial (antes del inicio de las actividades y después de su fin), verificación de los niveles de bienestar, actividades de *isostretching* (dos veces a la semana), entre otras. Considerando que no todas las escuelas de enfermería poseían actividades de postgrado, el estudio fue dirigido a los graduandos de enfermería y a los trabajadores docentes y no docentes de esas universidades.

Los resultados mostraron que las intervenciones propuestas fueron eficaces para mejorar la calidad de vida de los docentes, no docentes y de los alumnos de las universidades investigadas. Además, proporcionaron mejor entendimiento sobre la situación de salud, con el monitoreo de signos vitales, de la fatiga, del bienestar, de los dolores osteomusculares, entre otros. En la evaluación de la alteración de la salud de los participantes, se notó que los síntomas se redujeron después tras las intervenciones<sup>(10)</sup>.

De esta forma, se consideró que los participantes pasaron a tener mejor percepción de los síntomas, logrando eliminarlos con actividades regulares y adaptación alimentaria. En la evaluación del bienestar, particularmente entre los graduandos, se percibió que los niveles finales de bienestar fueron aumentados en relación a los valores iniciales, evidenciándose que las intervenciones fueron satisfactorias para los alumnos. Sin embargo, parte de la población no logró alcanzar niveles satisfactorios de disminución de la fatiga y de dolores<sup>(10)</sup>.

Estos resultados mostraron que hay la necesidad de más inversiones en investigaciones dirigidas a la salud de los alumnos y trabajadores docentes y no docentes de las universidades brasileñas, objetivando su salud física y mental, promoviendo acciones para la mejora de las condiciones de vida, de trabajo y de estudio de esta población.

## Referencias

1. Marcovitch J. A universidade (im)possível. São Paulo: Futura, 1998.
2. Wanderley LEW. O que é universidade? 9 ed. São Paulo: Editora Brasiliense. Coleção Primeiros Passos, 1988.
3. Alves Liliana Amorim, Robazzi Maria Lúcia do Carmo Cruz, Marziale Maria Helena Palucci, Felipe Ana Clara Naufel de, Romano Cristiane da Conceição. Alterações da saúde e a voz do professor, uma questão de saúde do trabalhador. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2009 Ago [citado 2018 Nov 05]; 17 (4): 566-572. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692009000400020&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692009000400020&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692009000400020>.
4. Almeida Letícia Maria da Silva, Dumith Samuel de Carvalho. Associação entre sintomas osteomusculares e estresse percebido em servidores públicos de uma Universidade Federal do Sul do Brasil. BrJP [Internet]. 2018 Mar [cited 2018 Nov 05]; 1 (1): 9-14. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2595-31922018000100009&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2595-31922018000100009&lng=en). <http://dx.doi.org/10.5935/2595-0118.20180004>
5. Santana Jaqueline de Oliveira, Peixoto Sérgio Viana. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2017 Apr [cited 2018 Nov 05]; 23 (2): 103-108. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922017000200103&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922017000200103&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220172302160772>

6. Dázio Eliza Maria Rezende, Zago Márcia Maria Fontão, Fava Silvana Maria Coelho Leite. Uso de álcool e outras drogas entre universitários do sexo masculino e seus significados. *Rev. esc. enferm. USP* [Internet]. 2016 Oct [cited 2018 Nov 05]; 50 (5): 785-791. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342016000500785&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342016000500785&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/s0080-623420160000600011>
7. Barbieri Irene, Trivelloni Morena, Zani Bruna, Palacios-Espinosa Ximena. Consumo de sustancias psicoactivas en los contextos recreativos entre estudiantes universitarios en Colombia. *Rev. Cienc. Salud* [Internet]. 2012 Mar [cited 2018 Nov 05]; 10( Suppl (1): 69-86. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-72732012000400007&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732012000400007&lng=en)
8. Tomaschewski-Barlem Jamila Geri, Lunardi Valéria Lerch, Ramos Aline Marcelino, Silveira Rosemary Silva da, Barlem Edison Luiz Devos, Ernandes Carolina Mirapalheta. Manifestações da síndrome de burnout entre estudantes de graduação em enfermagem. *Texto contexto - enferm.* [Internet]. 2013 Sep [cited 2018 Nov 05]; 22 (3): 754-762. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072013000300023&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072013000300023&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072013000300023>
9. Massa, L., Silva, T., Sá, I., Barreto, B., Almeida, P. H., & Pontes, T. (2016). Síndrome de Burnout em professores universitários. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 27 (2), 180-189. <https://doi.org/10.11606/issn.2238-6149.v27i2p180-189>
10. Robazzi, Maria Lucia do Carmo Cruz. Relatório Técnico-Científico relacionado ao Processo Chamada Pública: 486327/2013-2, Universal 14/2013 - Faixa C. Financiado pelo Ministério da Ciência e Tecnologia, Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq. Disponível em <http://efomento.cnpq.br/efomento/visualizarDocumento.do?metodo=objetoEletronico&idObjetoEletronico=133244802>

Autor correspondiente:  
Maria Lucia do Carmo Cruz Robazzi  
E-mail: [avrmccr@eerp.usp.br](mailto:avrmccr@eerp.usp.br)  
 <https://orcid.org/0000-0003-2364-5787>

**Copyright © 2019 SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY-NC.

Esta licencia permite a otras distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial y, a pesar de que sus nuevas obras deben siempre mencionarle y ser no comerciales, no están obligadas a licenciar sus obras derivadas bajo los mismos términos.