

LA PARTICIPACIÓN DE LOS COLIMENSES EN EL PROGRAMA FITNESS FEUC.

Introducción. La Federación de Egresados de la Universidad de Colima es una agrupación que organiza y representa a sus egresados y egresadas, vinculándolos con su casa de estudios y con la sociedad colimense.

Fitness FEUC tiene como principal objetivo promover la salud de los egresados y universitarios y a los habitantes de los municipios del estado de Colima bajo las características de la cultura wellness.

El concepto Wellness se considera como un medio para mejorar la salud, como sinónimo de **bienestar físico, psíquico y emocional**. Busca un equilibrio entre con cuerpo-mente, evitando malos hábitos, practicando actividad física y gestionando nuestro tiempo libre.

La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud, en todas las edades, en ambos sexos y en diferentes circunstancias socioeconómicas. Ser físicamente activo es muy relevante para mejorar y mantener la salud de las personas, y para la prevención de numerosas enfermedades. (Campos, 2006). La OMS (Organización Mundial de la Salud), que considera como "el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades".

Se considera a la salud no solo como ausencia de enfermedad, sino como un estado óptimo positivo de "Completo bienestar". Como consecuencia, la promoción de la actividad física está siendo reconocida como una cuestión a tratar por la salud pública (Pate et al, 1995)

Método. La técnica utilizada fue un trabajo de observación etnográfico, los recursos a utilizar fueron listas de observación y diarios de campo. Se logró observar que cada municipio tiene sus particularidades, la población se caracteriza por la actividad y trabajo que desempeñan. En el módulo de signos vitales se les hace una encuesta y por medio de ella podemos saber en qué trabajan, así como las actividades que realizan. En su mayoría las personas tienen sobrepeso y realizan poca actividad física.

Resultado. Para la organización de los eventos del programa Fitness FEUC se trabaja en conjunto con el H. Ayuntamiento de cada Municipio, Fitness FEUC cuenta con su equipo de trabajo, encargado de los diferentes servicios que se brindan. Cada Municipio tiene diferente comportamiento, en algunos Municipios se acercaban a preguntar sobre el evento, en otros les daba pena acercarse o participar en los diferentes módulos, se pudo observar que los servicios que brinda Fitness FEUC son llamativos, pero algunas personas aún se negaban a participar.

La cooperación de las personas variaba en cada Municipio de acuerdo a la actividad a participar, en su mayoría quienes se integraban son señoras amas de casa y adolescentes a las actividades deportivas. Las personas que participaron en su mayoría son amas de casa y trabajadores del H. Ayuntamiento Municipal, con problemas de sobrepeso y obesidad. Las personas conviven con gente de su edad y en lugares como el jardín principal están siempre acompañadas.

Las personas visten con ropa característica a la actividad o trabajo que realizan. Quienes brindan el servicio son voluntarios y especialistas en el área de la actividad física y salud.

Referencias.

Restrepo, E. (2007). *La Promoción de la Salud y la Prevención de Riesgos y de Enfermedades: Un debate presente.*

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. (2010). Recuperado en:http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

Revista SUMA, Programa Wellness de HP Costa Rica, (julio 2011). Recuperado el 01 de diciembre de 2013 de <http://www.revistasumma.com/especialles/capital-humano/14010-programa-wellness-de-hp-costa-rica.htm>