



"50 ANIVERSARIO DE LA UNSa. Mi sabiduría viene de esta tierra"

"LAS MALVINAS SON ARGENTINAS"

Universidad Nacional de Salta  
Rectorado

SALTA, 20 OCT 2022

Expte. N° 17.614/22

VISTO estas actuaciones y la presentación efectuada por la SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA de esta Universidad; y

CONSIDERANDO:

QUE por la misma solicita la aprobación del Programa de Extensión denominado: "+ ACTIVIDAD FÍSICA + CALIDAD DE VIDA", a cargo del Prof. Oscar Darío BARRIOS, cuyos fundamentos, objetivos, destinatarios, metodología, recursos, acciones, tiempo estimado y actividades a llevar adelante, se consignan en el proyecto que obra de fs. 2 a 8 de estas actuaciones.

QUE de fs. 9 a 18 se adjunta el currículum vitae del Prof. BARRIOS.

QUE la propuesta tiene como objetivo poder desarrollar acciones tendientes a fortalecer la calidad de vida y el bienestar de las personas, en especial de la comunidad universitaria como de la comunidad en general, desde la implementación de actividades físicas, deportivas y recreativas.

QUE su realización fue aprobada en la 4° Reunión Ordinaria del CONSEJO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA llevada a cabo el 1° de setiembre del corriente año.

QUE mediante Resolución Rectoral N° 1039-2022 se autorizó a la mencionada Secretaría la implementación de los PROGRAMAS DE EXTENSIÓN formulados según lo establecido por Resolución CS N° 158/02.

Por ello y atento a lo aconsejado por la SECRETARÍA GENERAL,

EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA  
RESUELVE:

ARTÍCULO 1°.- Aprobar la realización del Programa de Extensión denominado: "+ ACTIVIDAD FÍSICA + CALIDAD DE VIDA", a cargo del Prof. Oscar Darío BARRIOS, de acuerdo al Proyecto presentado y que obra como ANEXO de la presente resolución.

ARTÍCULO 2°.- Publíquese en el Boletín Oficial de la Universidad y notifíquese a los interesados. Cumplido, siga a la SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA a sus efectos y archívese.



DR. MARCELO DANIEL GEA  
SECRETARIO GENERAL  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA

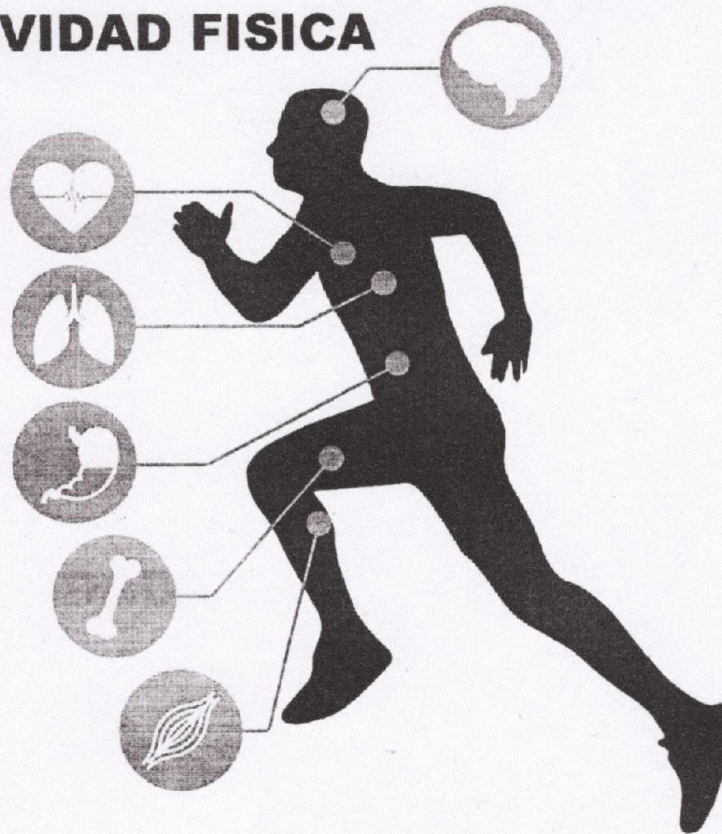
Ing. DANIEL HOYOS  
RECTOR  
Universidad Nacional de Salta

RESOLUCION R-N° 1522-2022



# PROGRAMA

**+ ACTIVIDAD FISICA**



**+ CALIDAD DE VIDA**

**SECRETARIA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO  
SECRETARIA DE EXTENSION UNIVERSITARIA  
DIRECCION DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA**

G  
A



### Justificación:

La siguiente propuesta está dirigida a la comunidad universitaria y a la comunidad en general aledaña a nuestra Universidad Nacional de Salta.

La U.N.Sa. se encuentra asentada al norte de la capital de Salta, los barrios más cercanos y antiguos son Castañares, Ciudad del Milagro, Parque General Belgrano, además de varios asentamientos que se fueron formando durante los años, esto nos pone en un sitio en donde debemos ser actores primordiales del desarrollo de políticas sociales que garanticen y generen conocimiento y educación de calidad y acciones que beneficien la calidad de vida de las personas, y todo aspecto que pueda fortalecer los vínculos y la expectativa de crecimiento de la gente, ahí podemos vincular una parte esencial que es la actividad física, el deporte y la recreación, actividades que hoy en día generan expectativas por su impacto en la salud.

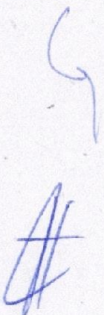
Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar las enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y de colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo, el estrés y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de las personas.

La actividad física se puede realizar y llevar a cabo de muchas maneras diferentes: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas (como danza, yoga o taichí). También puede realizarse actividad física en el trabajo y en el hogar. En todas sus formas, la actividad física proporciona beneficios para la salud si se realiza con regularidad y con suficiente duración e intensidad, siempre bajo el resguardo y supervisión de un Profesional de la Educación Física.

Los antecedentes dicen últimamente que, en todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes (de 11 a 17 años) no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la OMS. A medida que aumenta el desarrollo económico de los países, aumenta la inactividad. Hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización.

Los niveles de actividad física también se ven influenciados por los valores culturales. En la mayoría de los países, las niñas, las mujeres, las personas mayores, los grupos desfavorecidos y las personas con discapacidad o enfermedades crónicas tienen menos oportunidades de acceder a programas y lugares seguros, accesibles y apropiados en donde poder realizar actividad física.

La actividad física es importante en todas las edades. Los juegos y las actividades recreativas que sean activos son importantes para la primera infancia, así como para un crecimiento y un desarrollo saludables de los niños y adolescentes. También es importante que los adultos realicen actividad física y tengan menos hábitos sedentarios en el trabajo. En particular las personas mayores, independientemente de si trabajan o no, pueden beneficiarse de la actividad física regular para mantener su salud física, mental y social y permitir un envejecimiento saludable.

Handwritten signature and mark in blue ink, consisting of a large stylized letter 'A' and a curved line above it.



Los prestadores de atención primaria y secundaria de salud y de asistencia social pueden ayudar a las personas de todas las edades a ser más activas y prevenir las ENT (ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES), al tiempo que utilizan la actividad física como un medio para aumentar las tasas de rehabilitación y recuperación.

En todos los entornos hay oportunidades para que las innovaciones digitales promuevan y apoyen a las personas de todas las edades para que sean más activas y aprovechen la práctica en rápido crecimiento de la Salud con el fin de aprovechar el potencial de los datos para ayudar a promover, apoyar y monitorear la actividad física, todo esto pensando en la calidad de vida y el bienestar.

“La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud”.

Para el caso del “deporte podemos decir que es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. Casi siempre la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y psíquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practique algún deportes o realice alguna actividad física”.

Además de lo anterior el “deporte es toda aquella actividad física” que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Como vemos la actividad física, el deporte, la calidad de vida y el bienestar son parte de un todo que nos muestra día a día que es necesario no solo salir a correr, sino que todo debe estar programado y planificado para que el efecto sea con un alto beneficio para la persona.

En nuestra universidad el abanico de edad va entre adolescentes, jóvenes, jóvenes adultos, adultos, adultos mayores, tercera edad, por lo que tenemos una gran muestra para poder emprender un trabajo a largo plazo en donde nos vaya brindando la información necesaria para garantizar acciones que prevengan y estimulen el bienestar y la calidad de vida.

En la comunidad general pasa absolutamente lo mismo con la diferencia que sumamos a los niños y preadolescentes.



Poder realizar un trabajo en la U.N.Sa. y los Centros de Extensión Universitaria (CEUNSa) que logre aplicar con calidad actividades recreativas, deportivas, actividades físicas que fortalezcan la condición física de las personas para su mejor bienestar debe ser nuestro objetivo.

Tenemos los recursos necesarios para garantizar un trabajo desde la Dirección de Educación Física y Deportes, solo nos falta garantizar las acciones desde una política social basada en el compromiso con el otro y con nosotros mismos.

El desarrollo de los Centros de Extensión Universitaria (CEUNSa) y la Dirección de Educación física y Deportes de la U.N.Sa. generaran dentro de los espacios formales previstos acciones y actividades que logren no solo la participación sino además la inclusión de las personas.

#### **Antecedentes:**

El antecedente más importante es lo que viene trabajando para el desarrollo sostenible la ONU, en donde uno de los objetivos es la Salud y el bienestar. Desde nuestra óptica la actividad física juega un papel importante en este objetivo.

#### **Visión:**

Una comunidad más activa y más saludable.

#### **Misión:**

Propiciar que toda la comunidad universitaria, comunidad en general y en especial donde funcionan los (CEUNSa) Centros de Extensión Universitaria tengan acceso a entornos seguros y acondicionados, así como a diversas oportunidades para mantenerse físicamente activos en su vida diaria, como medio que le permita mejorar su calidad de vida.

#### **Objetivos Específicos:**

Realizar campañas de concientización y comunicación en la Universidad Nacional de Salta, barrios aledaños y los (CEUNSa) Centros de Extensión que lleva adelante la Secretaria de Extensión Universitaria sobre los múltiples beneficios que aporta la realización de actividad física y la disminución de los hábitos sedentarios para el beneficio de la calidad de vida.

Crear una comunidad activa, implementando normas y actitudes positivas que mejoren el conocimiento, la comprensión y la valoración de los múltiples beneficios que genera la actividad física de forma regular.

Generar entornos activos, acondicionando y creando espacios formales que promuevan y salvaguarden los derechos de toda la comunidad teniendo en cuenta la edad y las capacidades de forma que tengan acceso igualitario a lugares y espacios seguros que les permita realizar las actividades físicas de manera regular.



Organizar actividades (físicas, deportivas, recreativas) periódicas en los espacios disponibles (CEUNSa) Centros de Extensión Universitaria, en los que puedan participar toda la comunidad universitaria como la comunidad en general.

Disponer de los elementos y recursos humanos necesarios para lograr llevar adelante todas las actividades programadas.

**Alcance y destinatario:**

Lograr en un 50% que las personas de la comunidad universitaria (PAU, DOCENTES Y ESTUDIANTES) como de la comunidad general y teniendo en cuenta la vinculación con los (CEUNSa) Centros de Extensión Universitaria (NIÑOS, ADOLESCENTES, ADULTOS, ADULTOS MAYORES Y TERCERA EDAD) puedan acceder al programa de **+ actividad física y deporte + calidad de vida.**

**Metodología:**

Optimizar al máximo las instalaciones de la Dirección de Educación Física y Deportes (Canchas de Fútbol, Rugby, Hockey, Gimnasios A y B, Sala de Musculación y todo otro espacio en donde se pueda generar actividad física.

Se realizarán circuitos aeróbicos dentro del predio de la Universidad para brindar espacios para que puedan caminar, trotar o correr.

Se programarán caminatas, trekking a distintos lugares estratégicos de Salta para los fines de semana con personal capacitado de la facultad de Cs. Naturales y Profesores de Educación Física.

Trabajar con los Centros de Estudiantes, GREMIOS (docentes y PAU), (CEUNSa) Centros de Extensión Universitaria en la implementación de actividades deportivas, recreativas y actividad física.

Se realizarán evaluaciones de la condición física como así también peso y talla (IMC), antropométricos y todas aquellas que se puedan generar con el personal capacitado para tales evaluaciones, estudiantes avanzados de enfermería, nutrición, medicina de la Facultad de Cs. De la Salud y Profesores de Educación Física especializados.

Se tendrá un seguimiento personal, teniendo en cuenta las patologías de ENT (enfermedades no transmisibles) como obesidad, hipertensos, cardiacos, diabéticos, sedentarios, como así también a todas las personas que por solo mantener una vida saludable realiza una actividad física.

El equipo interdisciplinario, la programación y planificación de las actividades estará bajo la coordinación y supervisión de la Dirección de Educación Física y Deportes.

9  
#



**Recursos humanos:**

Es necesario poder contar con personal, calificado y especializado para poder emprender este Programa, se puede trabajar con estudiantes avanzados de las carreras de Enfermería y Nutrición, como así también de las carreras de Recursos Naturales y Programador y Profesores de Educación Física.

Cantidad	Especialidad	
3	Profesores de Educación Física	Contratos/concursos interinos o algún programa de la municipalidad/provincia o nación.
2	Enfermeros	Becario de formación
1	Nutricionista	Becario de formación
1	Medico	Becario de formación
1	Recursos Naturales	Becario de formación
1	Programador/manejo de redes	Becario de formación

**Recursos materiales:**

Cantidad	Elementos/materiales	Función	
2	Caja de resma de papel A4	Para folletería	
1	Balanza digital calibrada	Para toma de peso	
1	Tallimetro	Para medición	
1	CPU	Para cargo de datos	



### Acciones a llevar adelante:

- Controles periódicos de IMC. Presión arterial y FC., evaluación de la condición física.
- Planificación de entrenamientos.
- Prescripción de ejercicios.
- Planificación nutricional.
- Actividades Físicas, deportivas, recreativas.
- Pausas activas en espacios laborales.

### Temporalización:

El presente Programa tendrá una duración de 3 años empezando desde:

Del 1 de octubre del 2022 al 31 de diciembre del 2025.

### Actividades a llevar adelante:

Las actividades estarán destinadas a las personas (comunidad universitaria, comunidad en general, (CEUNSa) Centros de Extensión Universitaria) que quieran ser parte del programa y se evaluarán sus condiciones cada 6 meses para analizar los avances.

Actividades físicas en Sala de musculación y o gimnasios, mas (CEUNSa Centros de Extensión Universitaria), como (funcional, full body, hipertrofia, calistenia).

Actividades deportivas para ambos sexos y de acuerdo a las edades, se llevarán a cabo clases de las distintas disciplinas (vóley, básquet, futsal, futbol 11, handball, tenis de mesa, ajedrez, atletismo, natación, artes marciales).

Actividades Recreativas que garanticen el bienestar y la salud, caminatas internas, caminatas en circuitos establecidos, trekking, salidas recreativas.

Promoción y difusión de la actividad física en todas las edades (charlas, talleres).

AHORA A PONERLO EN MARCHA PARA PODAMOS EMPRENDER UNO DE LOS OBJETIVOS QUE TIENE LA ONU EN RELACION AL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS. POR UNA VIDA MAS SANA Y CON ALEGRIA.

9  
A