

## **RESOLUCION -CD- N° 502/2011**

**Salta, 28 de Octubre de 2011**  
**Expediente N° 12.566/11**

**VISTO:** La nota presentada por la Lic. Stella Maris Briones, solicitando la aprobación de las jornadas de Promoción de la Actividad Física, denominadas “**Por una Movida universitaria: Actividad Física y Salud**”, a realizarse en el marco del Programa Universidad Promotora de Salud (Resolución N° 118/11), y;

### **CONSIDERANDO**

Que la Dirección General Administrativa Académica informa que la propuesta presentada se encuadra en la reglamentación vigente para la realización de cursos de extensión universitaria.

Que la Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio, de esta Facultad, avala lo informado en el párrafo anterior.

Que la Dirección General Administrativa Económica informa que la realización de las Jornadas se financiarán con los créditos asignados al El Teléfono de la Salud, Presupuesto 2.011.

**POR ELLO;** en uso de las atribuciones que le son propias;

### **EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

(En Sesión Ordinaria N° 16/11, del 18/10/11)

### **R E S U E L V E**

**ARTÍCULO 1º.** Aprobar la realización de de las Jornadas de Promoción de la Actividad Física denominadas “**Por una movida Universitaria: Actividad Física y Salud**”.

**ARTÍCULO 2º.** Dejar establecido que las Jornadas se realizarán de acuerdo a los lineamientos que se detallan a continuación:

### **JORNADAS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FISICA** **“POR UNA MOVIDA UNIVERSITARIA: ACTIVIDAD FISICA Y SALUD”**

#### **1. INTRODUCCIÓN**

Los problemas que se identifican en el siguiente diagnóstico surgen de un proceso de investigación sobre los factores que configuran la salud de la mujer, desde la perspectiva

## **RESOLUCION -CD- N° 502/2011**

**Salta, 28 de Octubre de 2011**  
**Expediente N° 12.566/11**

de género, realizado en la universidad y corresponden a datos estadísticos investigados en las fichas médicas de mujeres que solicitaron licencia en la Dirección de Salud Universitaria, a la percepción que tienen informantes clave (miembros de la institución) sobre la salud de las mujeres y a la auto percepción de las trabajadoras (personal de apoyo administrativo (PAU) y docentes), destinatarias del presente programa de promoción y de educación para la salud. La investigación realizada permitió interpretar que existe una serie de factores en las mujeres trabajadoras de la universidad que afecta su calidad de vida, entendiendo la salud en un sentido integral. Con la finalidad de construir un diagnóstico en el cual fundamentar el diseño de este programa de educación para la salud, se realizó una focalización de los problemas investigados; se concluyó en los siguientes problemas:

1. Carencia de una política institucional vinculada con la promoción de la salud de las trabajadoras, desde un enfoque de género
2. Inadecuadas condiciones institucionales, vinculadas con la salud laboral.
3. Inadecuados estilos de vida de las trabajadoras vinculados con su alimentación y sus hábitos de sueño y descanso
4. Demandas sociales y culturales asociadas con los roles de género que constituyen un riesgo para la salud de las mujeres
5. Inadecuada utilización de la oferta universitaria vinculada con la salud
6. Sedentarismo (poca práctica de la actividad física en un porcentaje importante de trabajadoras)
7. Estado de malestar y cansancio al finalizar la jornada laboral.
8. Disconformidad de las mujeres con su peso corporal y preocupación exagerada por el mismo. Insatisfacción por la imagen corporal.
9. Inadecuado empoderamiento de las mujeres, asociado a la insuficiente información sobre sus derechos, desconocimiento de la oferta universitaria vinculada con la salud y la falta de movilización para demandar condiciones y ambientes laborales más saludables.

## **RESOLUCION -CD- N° 502/2011**

**Salta, 28 de Octubre de 2011  
Expediente N° 12.566/11**

Se puede agrupar los problemas identificados en dos grandes áreas:

1. Inadecuados estilos de vida de las trabajadoras, específicamente vinculados con la falta de práctica de la actividad física.
2. Inadecuadas condiciones institucionales, vinculadas con la salud laboral.

### **Fundamentación del problema priorizado**

En el diagnóstico realizado en la universidad se ha concluido que el 40 % de las mujeres encuestadas no realizan actividad física en su tiempo libre. Indagando en las características de las trabajadoras que pertenecen a este grupo se concluye que: a) las docentes tienen una edad que oscila entre 28 y 59 años; la mayoría tiene dedicación semiexclusiva en la universidad; la mitad tiene otro trabajo remunerado fuera de la universidad, y más de la mitad dicen ser el principal sostén económico de su familia. Los motivos por los cuales no realizan actividad física son: “falta de tiempo” o “porque hay que acomodar muchas cosas para realizarla”; b) las trabajadoras PAU tienen una edad que oscila entre 29 y 70 años; solo 3 tienen otro trabajo remunerado fuera de la universidad. Los motivos por los cuales no realizan actividad física son: “falta de tiempo o no sé hacerme tiempo” o “me siento muy cansada” (la mayoría de estas mujeres no cuentan con ninguna ayuda en su casa para realizar las actividades del hogar y familiares, y sienten mucho cansancio debido a la doble jornada laboral)

Según la OMS (2010), la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de Mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Asociados a este factor de riesgo, el sobrepeso y la obesidad representan el 5% de mortalidad mundial. La inactividad física está cada vez más extendida en nuestros países y tiene una repercusión considerable en la salud general de la población y en la prevalencia de las enfermedades no transmisibles (ENT) y en sus factores de riesgo (hipertensión, exceso de glucosa en la sangre o sobrepeso). Las ENT representan actualmente casi la mitad de la carga mundial total de morbilidad

“Las ENT causan el 60% de las muertes en el mundo, pero reciben sólo el 2,3% de la ayuda internacional para combatirlas”, alertó la Coalición Latinoamérica Saludable (CLS).

## **RESOLUCION -CD- Nº 502/2011**

**Salta, 28 de Octubre de 2011  
Expediente Nº 12.566/11**

El informe de la CLS afirmó que el 80% de las muertes por ENT ocurren en países en desarrollo y las personas más pobres son las más afectadas; destacó también que las causas principales de estas afecciones son el tabaquismo, la falta de actividad física, la inadecuada alimentación y el consumo de alcohol.

Según la OMS “está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cardiovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control de peso”

Por todo lo expuesto, se considera importante pensar estrategias institucionales para la realización de actividad física en el ámbito laboral, como así también contribuir a la concientización de la comunidad universitaria, con énfasis en las trabajadoras, acerca de los beneficios que dicha actividad tiene para la salud y calidad de vida de las personas.

### **2. PROPUESTA DE JORNADAS DE PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA**

En el marco del Programa Universidad Promotora de la Salud (Resol. CD- Nº 118-11), El Teléfono de la Salud propone desarrollar las Jornadas de Promoción de la Actividad Física, “Por una movida universitaria: actividad física y salud”, destinadas a la comunidad universitaria, prioritariamente a las trabajadoras de la universidad (docentes y PAU)

#### **• 1. PROPOSITOS**

El objetivo principal es contribuir a la disminución del número de miembros de la comunidad universitaria que no practican actividad física. Coherente con este objetivo, las Jornadas están orientadas a fomentar conocimientos, promover una actitud positiva para el cambio de un estilo de vida poco saludable y favorecer el empoderamiento para reclamar los derechos a la salud.

Durante las Jornadas lo/as participantes podrán construir progresivamente los siguientes aprendizajes:

1. Comprender la salud desde una perspectiva compleja e integral.

## **RESOLUCION -CD- Nº 502/2011**

**Salta, 28 de Octubre de 2011  
Expediente Nº 12.566/11**

2. Analizar los riesgos de la inactividad física en la salud.
3. Identificar los factores (personales, familiares, laborales, culturales,...) que dificultan la práctica de la actividad física.
4. Adquirir habilidades y actitudes favorables para la ejecución de diversas rutinas necesarias para la realización de actividad física.
5. Proponer alternativas para la ejecución de la actividad física en la universidad.
6. Construir procesos de empoderamiento, que le permitan demandar condiciones y ambientes laborales más saludables.

### **• 1. ESTRATEGIA**

Estas Jornadas de promoción de la salud se basan en un concepto de salud como proceso histórico, cultural y socialmente definido en cada contexto, en el que influye una multidimensionalidad de aspectos. Esta orientación comprensiva de la salud supera una perspectiva biologicista que la entiende como polo opuesto a la enfermedad. Estas Jornadas de promoción de la actividad física en el contexto universitario no están centradas en la atención individual, sino que pretenden abordar el problema desde una dimensión social, en tanto interpreta los estilos de vida y los comportamientos en sus respectivos marcos socio-políticos y culturales, involucrando a múltiples actores y promoviendo redes de participación y apoyo al fomento de la salud en general y de la actividad física en particular.

La propuesta educativa se sustenta en un modelo participativo de educación para la salud “cuya finalidad es mejorar la responsabilidad y capacidad crítica de las personas. Se fundamenta en la negociación y el diálogo entre todas las personas y grupos implicados en la intervención. Parte del análisis y de la toma de conciencia de la propia realidad, teniendo presente los factores psicosociales, políticos y económicos. Se basa en la pedagogía crítica, dirigida al empoderamiento individual y comunitario”. La propuesta es “partir de la experiencia como fuente de conocimiento, valorando los intereses, las experiencias y los modelos culturales de las personas (...) Buscar la implicación de las

## RESOLUCION -CD- Nº 502/2011

**Salta, 28 de Octubre de 2011**  
**Expediente Nº 12.566/11**

personas en todo el proceso, desde el análisis de los problemas de salud hasta la evaluación. Partir de un planteamiento problemático de las situaciones de salud y fomentar la búsqueda conjunta de soluciones”

Se apelará a la interdisciplinariedad para abordar la problemática objeto de estas Jornadas. Además, se buscará establecer lazos y convenios con distintos sectores en el contexto universitario, que habitualmente trabajan independientemente; por ejemplo la Dirección de Salud Universitaria, la Secretaría de Bienestar Universitario, la Dirección de Deportes, El Teléfono de la Salud, Centros de estudiantes, proyectos y cátedras vinculados con la problemática a abordar y otros que se puedan sumar durante el desarrollo de estas Jornadas.

Coherentemente con esta fundamentación, se realizarán distintos tipos de intervenciones de educación para la salud:

- **Panel de expertos** que puedan dar distintas perspectivas disciplinares de la problemática a tratar: actividad física y salud (nutricionistas, médicos/as, Prof. de Educación Física, entre otros).
- **Taller:** estrategia didáctica en la cual la teoría y la práctica se integran, favoreciendo una formación a través de la acción y la reflexión sobre un trabajo en común. Favorece el intercambio entre docentes y participantes, alrededor del análisis y reflexión sobre una práctica, lo que implica el contacto con la realidad laboral/educativa cotidiana de los mismos. El taller es un espacio que permite la construcción de criterios comunes y la generación de propuestas alternativas. Por ello, los talleres posibilitan abrir espacios alternativos de aprendizaje en tanto propugnan la puesta en juego de pensamientos, sentimientos y acciones, involucrando a los participantes en procesos reflexivos y vivenciales que busca comprometerlos no solo intelectual, sino también afectivamente y socialmente.

Se prevé el desarrollo de distintos tipos de talleres: unos destinados a abordar los conocimientos y desarrollar las actitudes necesarias para afrontar los cambios esperados y otros talleres orientados al desarrollo de aptitudes y habilidades para el

## RESOLUCION -CD- Nº 502/2011

Salta, 28 de Octubre de 2011  
Expediente Nº 12.566/11

desempeño de los comportamientos que se quieren favorecer (actividad física, actividades recreativo-deportivas, danzas, etc.)

- **Diseño, elaboración y distribución/difusión de materiales audio-escrito-visuales de promoción de la actividad física.** Esta actividad no sólo será producto del trabajo del equipo coordinador y de los estudiantes de las cátedras que participan en la organización de las Jornadas, sino que formará parte de las actividades propuestas en los talleres; como resultado del trabajo en distintas actividades propuestas las participantes podrán producir materiales de promoción de la actividad física para ser difundidos en la comunidad universitaria, a través de distintos medios de comunicación (radio, televisión, periódicos murales, transparentes, etc.)

Como una actividad transversal al desarrollo de las Jornadas se propone la **Consejería en actividad física y alimentación**, ofrecida por el servicio de Educación para la salud "El Teléfono de la Salud".

Las Jornadas se desarrollarán en 3 encuentros:

1. Encuentro Uno: Panel de Expertos "Beneficios de la Actividad Física en la Salud"
2. Encuentro Dos: Taller "Actividad Física en el contexto de trabajo universitario". Análisis de situaciones y experiencias relacionadas con la práctica de la actividad física y propuestas alternativas para la ejecución de la actividad física en la universidad.
3. Encuentro Tres: Taller "Dale ritmo a tu Salud" (demostración con entrenamiento de diferentes disciplinas). Se implementarán talleres de distinta actividad física (aerobic, danzas latinas, expresión corporal, entre otras posibles) para que lo/as participantes puedan elegir una (esta oferta se ajustará según la demanda)

### 1. RECURSOS

Para el desarrollo de las Jornadas se cuenta con recursos existentes que pueden ser aprovechados, específicamente recursos humanos, materiales y estructurales. Los recursos financieros deberán ser solicitados ante las dependencias universitarias que se comprometan a participar en este programa.

## **RESOLUCION -CD- N° 502/2011**

**Salta, 28 de Octubre de 2011  
Expediente N° 12.566/11**

### **Humanos**

- Miembros de El Teléfono de la Salud (nutricionistas, enfermeras, médicas, pedagogas)
- Docentes de la universidad e invitados externos para el desarrollo de las actividades educativas (médicos, nutricionistas, Prof. de Educación Física, entre otros)
- Docentes para los talleres de distintas disciplinas vinculadas con el movimiento: Prof. De Educación Física, Expresión Corporal, Danzas, etc.

### **Estructurales**

- Espacios físicos disponibles en la Dirección de Deportes de la Secretaría de Bienestar de la Universidad (canchas, gimnasios) y aulas y anfiteatros de la Facultad de Ciencias de la Salud y de la universidad.

### **Materiales**

- Equipamiento informático, telefónico y mobiliario disponible en El Teléfono de la Salud
- Recursos de la Imprenta de la Universidad
- Radio FM Universidad
- Materiales de librería
- Insumos informáticos

### **Financieros**

- Recursos financieros provenientes de El Teléfono de la Salud para solventar algunas erogaciones vinculadas con los recursos materiales necesarios (específicamente insumos para la preparación de materiales y pago de honorarios a algunos profesionales, en el caso que no pueda gestionarse una participación voluntaria) y del Proyecto de Investigación N° 1875.

### **• 2 EVALUACIÓN**

Como fundamento de esta propuesta se sostiene la potencialidad de la evaluación para tomar decisiones en el proceso de implementación de estas Jornadas, en consecuencia consideramos a la evaluación parte integrante de su diseño y desarrollo.

Esta propuesta de trabajo se irá reconstruyendo en la marcha en base a la reflexión en y sobre la práctica realizada por el equipo coordinador y los aportes de todos los actores

## **RESOLUCION -CD- Nº 502/2011**

**Salta, 28 de Octubre de 2011  
Expediente Nº 12.566/11**

involucrados en estas acciones educativas. En este sentido se realizará una evaluación mixta que recoja datos cuantitativos (Cantidad de inscriptos, porcentaje de participación en las jornadas, cantidad de material producido y distribuido) y cualitativos (valoraciones de los docentes y participantes)

Estas evaluaciones tendrán como finalidad analizar cómo y porqué los efectos se consiguen o no en el marco de la propuesta desarrollada y en este contexto institucional.

En coherencia con lo expuesto anteriormente las Jornadas se evaluarán a través de:

- Informes de participación en las actividades propuestas (inscripción, asistencia, etc.)
- Registro de actividades (incluyendo videograbación)
- Observación
- Análisis de producciones de la/os participantes
- Registros de consultas de El Teléfono de la Salud
- Encuestas de satisfacción de Usuarios
- Entrevistas a distintos actores involucrados

### **2. CERTIFICACIÓN**

Como requisito para la certificación los participantes deberán participar en el 80% de los encuentros previstos. Los certificados serán emitidos por El Teléfono de la salud.

El costo de los certificados (que dependerá del Nº de participantes) lo asumirá El Teléfono de la Salud.

### **3. ORGANIZACIÓN**

- El Teléfono de la Salud
- Cátedra de Comunicación en Nutrición
- Cátedra de Docencia en Enfermería

**Proyecto de Investigación Nº 1875** del C.I.U.N.S.a. "Conductas Alimentarias y Percepción de la Imagen Corporal en Relación al Estado Nutricional de los Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud".

### **4. RESPONSABLES**

## **RESOLUCION -CD- Nº 502/2011**

**Salta, 28 de Octubre de 2011  
Expediente Nº 12.566/11**

Directora: Mg. Stella Briones

Coordinadoras: Lic. Casermeiro, Alejandra

Lic. Gasparini, Sandra

Prof. Cardozo, Nancy

Mg. Rodríguez, Raquel

Lic. Pérez, Laura

Colaboración:

- Alumnos de la cátedra de Comunicación en Nutrición
- Alumnos de la cátedra de Docencia en Enfermería

### **DOCENTES**

Profesionales invitados: se adjuntará a la brevedad la nómina de responsables de cada encuentro y los CV correspondientes.

#### **• 4. CRONOGRAMA**

Las Jornadas se desarrollarán entre el 01 de Noviembre y el 15 de Noviembre, en tres encuentros de tres horas cada uno (fechas y horarios a confirmar).

#### **5. LUGAR DE REALIZACION**

Aulas, gimnasios y otros espacios de la Facultad de Ciencias de la Salud y de la universidad (a confirmar)

#### **6. INSCRIPCIONES**

La Inscripciones se recibirán en El Teléfono de la Salud, Facultad de Ciencias de la Salud, entre el 17/10 al 31/10 de 2011.

#### **7. EROGACIONES**

Estas Jornadas no implican arancel para lo/as participantes. Los gastos previstos (aproximadamente \$ 1200) se cubrirán con fondos destinados a El Teléfono de la Salud y

**RESOLUCION -CD- N° 502/2011**

**Salta, 28 de Octubre de 2011  
Expediente N° 12.566/11**

del Proyecto de Investigación N° 1875. Oportunamente se presentará el detalle de las erogaciones.

**ARTÍCULO 3º.** Hágase saber y remítase copia a: Servicio El Teléfono de la Salud, Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión y siga a Dirección General Administrativa Académica – dirección de Postgrado, a sus efectos.

LC

MAJ

**MGS. MARIA DEL C. ZIMMER S.  
SECRETARIA DE POSTGRADO**

**MGS. NIEVE CHAVEZ  
DECANA**