



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDC SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404 / 330 / 332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION INTERNA N°

721/02

Salta, 14 NOV 2002
Expediente N° 12.243/02

VISTO:

La nota presentada por la Lic. Stella M. Briones solicitando autorización para realizar las Jornadas de Extensión Universitaria denominadas "Actividad Física y Salud", y;

CONSIDERANDO:

Que, el Proyecto presentado cumple con la reglamentación vigente para la realización de Cursos de Extensión Universitaria, Resolución CS N° 309/02;

Que, la Comisión de Docencia Investigación y Disciplina del Consejo Directivo en despacho N° 187/02 del 22/10/02, aconseja autorizar la realización de las Jornadas.

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

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
(En Sesión Ordinaria N° 15/02 del 05/11/02)

RESUELVE:

ARTICULO 1°. Tener por autorizado el dictado de las Jornadas de Extensión Universitaria denominada "ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD", en el marco del Proyecto Juntos por la Salud, el que se desarrollará de acuerdo a los lineamientos que se detallan a continuación:

INTRODUCCION

Este Proyecto comienza a generarse en la cátedra Comunicaciones y Audiovisuales, como actividad de extensión universitaria, a partir de un diagnóstico realizado por los alumnos en la comunidad universitaria, en el cual se detectó la necesidad de realizar promoción de la salud y se priorizaron ciertos temas en el área de la salud que eran de interés de la comunidad universitaria.

FUNDAMENTACION

La actividad física en la población universitaria es deficitaria, cuando en realidad debería cumplir un rol importante.

La actividad física no sólo nos permite mantener un buen estado físico sino disfrutar además de la vida con mayor plenitud, haciendo frente a dificultades como el estrés propio de la dinámica de la vida universitaria.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDC SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404 / 330 / 332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION INTERNA Nº

721/02

Salta, 14 NOV 2002
Expediente Nº 12.243/02

A través de estas Jornadas se pretende que la población universitaria reflexione sobre la problemática del sedentarismo y su incidencia en la salud. Además se promueve el desarrollo de la actividad física como una alternativa que puede favorecer un estilo de vida saludable.

Algunos de los beneficios del ejercicio físico para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas son:

- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares contribuyendo a mejorar aspectos sociales.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Tonifica los músculos e incrementa la fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.
- Favorece la retención de calcio
- Mejora el estado de ánimo y estimula la agilidad mental.
- Puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social.

La actividad física constituye un hábito de vida saludable imprescindible en la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo: obesidad, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes, entre otras.

PROPOSITOS

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, estas Jornadas tienen como propósito:

- Ofrecer espacios para la reflexión sobre la relación existente entre la actividad física y la salud.
- Promover la actividad física en la comunidad universitaria.
- Promover la incorporación paulatina de la comunidad universitaria a las actividades que ofrece la Dirección de Deportes.

OBJETIVOS

Durante el desarrollo de las actividades programadas, los participantes podrán:



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDC SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404 / 330 / 332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION INTERNA N°

721/02

Salta, 14 NOV 2002
Expediente N° 12.243/02

- Reflexionar sobre la importancia de incorporar la actividad física en la vida diaria y sobre los beneficios de la misma en la salud.
- Reflexionar sobre la actividad física como prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo.
- Conocer las ofertas institucionales de la Dirección de Deportes.
- Producir propuestas innovadoras de incorporación de la actividad física en la práctica universitaria cotidiana.

CONTENIDOS

Eje 1: Actividad física y salud.

- Beneficios de la actividad física en la salud.
- Tipos de actividad física.

Eje 2: La actividad física como prevención de enfermedades no transmisibles.

- El sedentarismo como factor de riesgo de enfermedades, tales como: cardiovasculares, osteoporosis, obesidad, diabetes.

Eje 3: Actividad física en la universidad.

- La actividad física y la vida académica.
- Oferta institucional de actividades físicas.

ESTRATEGIAS

Para el desarrollo de las Jornadas se invitará a participar a especialistas en las distintas temáticas (tanto en la U.N.Sa. como del medio) y se utilizarán variadas técnicas y recursos didácticos, en el marco de una comunicación educativa participativa: video-debates, talleres, sociodramas, foros de discusión, mesas redondas, exposición de afiches, periódicos murales, etc.

EVALUACION

Se considera a la evaluación como un proceso permanente que realimenta las acciones de docentes y alumnos y es un indicador de la marcha del proyecto.

Durante las Jornadas se llevará a cabo una encuesta de opinión entre los participantes para conocer sus impresiones sobre los resultados de las Jornadas. Esta evaluación abarca aspectos como: concreción de objetivos planificados y no planificados, adecuación a los objetivos, adecuación a las expectativas de los participantes, pertinencia de las estrategias utilizadas, significatividad y actualización de los contenidos, desempeño de los profesionales a cargo de las distintas temáticas, aspectos organizacionales y sugerencias para mejorar el desarrollo de futuras Jornadas.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDC SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404 / 330 / 332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION INTERNA Nº

721/02

14 NOV 2002

Salta,
Expediente Nº 12.243/02

Los datos relevados y las vivencias de las Jornadas darán fundamento para realizar el informe de las Jornadas y las consecuentes recomendaciones para el desarrollo de acciones similares en otros años

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Día 1 de noviembre: Actividad Física y Salud

Anfiteatro "F", 16:00 a 18:00 hs.

"Beneficios de la actividad física en salud". Med. Ramón Albeza. Presidente de la Sociedad Salteña de Medicina del Deporte.

"Beneficios de la actividad física en la Salud Mental". Lic. en Psicología Fernando Urbano. Presidente de la Sociedad Salteña de Psicólogos.

"Tipos de actividad". Lic. en Educación Física Adrián Antonelli.

18 - 19 hs.: Clase de Salsa. Lic. Ernesto Sanguedolce.

Día 8 de noviembre: La Actividad Física como Prevención de Enfermedades no Transmisibles.

Gimnasio "B", 16 a 18 hs.

"El sedentarismo como factor de riesgo de enfermedades tales como: cardiovasculares, osteoporosis, obesidad, diabetes". Med. Juan Carlos Gómez Alvarenga. Facultad de Ciencias de la Salud.

"Importancia de la Alimentación en la Actividad Física". Lic. en Nut. Estela Ola. Facultad de Ciencias de la Salud.

18 - 19 hs.: Técnicas de relajación corporal. Lic. Adrián Antonelli. Grupo de Salsa "Caribbean Salsa".

Día 15 de noviembre: Actividad Física en la Universidad

Gimnasio "A" 16 - 18 hs.

"Oferta institucional de actividades físicas". Prof. Darío Oscar Barrios. Dirección de Deportes de la U.N.Sa.

"La actividad física y el rendimiento académico". Prof. Norberto López Ramírez. Dirección de Deportes de la U.N.Sa.

"Actividad física y vida académica de los Estudiantes Universitarios". Daniel Miranda. Centro de Estudiantes de la Fac. De Ciencias de la Salud.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDC SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF.: (0387) 4255404 / 330 / 332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION INTERNA N°

721/02

Salta, 14 NOV 2002
Expediente N° 12.243/02

18 – 19 hs: Tae Kwon Do. Prof. Marcos Garrido y Alumnos del gimnasio Full Center.

Taller de Danzas: Susana González

Clase aerobico: Prof. Norberto López Ramírez.

DESTINATARIOS

Comunidad de la Universidad Nacional de Salta.

ORGANIZADORES

Cátedras:
Comunicaciones y Audiovisuales
Docencia en Enfermería
Alimentación Normal
Ciencias Sociales II

- El Teléfono de la Salud.
- Proyecto de Investigación N° 895 del C.I.U.N.Sa.
Colaboración:
 - Centro de Estudiantes de Ciencias de la Salud
 - Radio Universidad.

RESPONSABLES

Directora: M.Sc. Stella Briones
Coordinadoras: Lic. Alejandra Casermeiro
Lic. Marcela Martínez
Lic. María Isabel Pérez
Lic. Patricia Zelaya
Lic. Sandra Gasparini
Lic. Elizabeth Matus
Nut. Ana María Rocha
Lic. Raquel Guanca
Prof. Mónica Sacchi

CARGA HORARIA

10 horas cátedra.



Universidad Nacional de Salta

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

BUENOS AIRES 177 - A4402FDC SALTA
REPUBLICA ARGENTINA
TELEF. (0387) 4255404 / 330 / 332
TELEF. FAX (0387) 4255456

RESOLUCION INTERNA N°

721/02

Salta, 14 NOV 2002
Expediente N° 12.243/02

FECHA DE REALIZACION

1 al 15 de noviembre de 2002; tres jornadas, una por semana.

LUGAR

Complejo Castañares, U.N.Sa.

EROGACIONES

Los gastos que insuma la producción de materiales para la difusión de las Jornadas y la promoción de Estilos de Vida Saludables se financiarán con parte de los fondos asignados para funcionamiento de El Teléfono de la Salud.

CERTIFICACION

Se extenderá certificación a los participantes que asistan a dos de las tres actividades planificadas.

ARTICULO 2°. Dejar establecido que las Jornadas son auspiciadas por Secretaría General de la Gobernación – Subsecretaría de Deportes y Recreación de la Provincia, mediante Disposición Interna N° 125/2.002 y por la Secretaría de Bienestar Universitario de esta Universidad mediante Nota 161/02.

ARTICULO 3°. Hágase saber y remítase copia a: Secretaría Académica, Subsecretaría de Deportes y Recreación de la Provincia, Secretaría de Bienestar Universitario de la U.N.Sa. y siga a Dirección Administrativa Académica de esta Facultad a sus efectos.



Lic. MARTA JULIA JIMENEZ
SECRETARIA
Facultad de Ciencias de la Salud



Dr. JOSE OSCAR ADAMO
DECANO
Facultad de Ciencias de la Salud