



**Universidad Nacional de Salta**  
**Rectorado**

Salta, 16 JUN 2009

Expte. N° 12.211/09

VISTO la presentación efectuada por la Lic. María I. PASSAMAI de ZEITUNE, Vice-Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud; y

**CONSIDERANDO:**

QUE por la misma solicita considerar la propuesta del Programa de Actividad Física para los docentes y personal de apoyo universitario, el cual tiene por finalidad prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y mejorar la predisposición al trabajo y ánimo de las personas.

Por ello y atento a lo aconsejado por Sr. Secretario de BIENESTAR UNIVERSITARIO.

**LA RECTORA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA  
RESUELVE:**

ARTICULO 1°.- Aprobar el PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA DOCENTES Y PERSONAL DE APOYO UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA, que como Anexo I forma parte integrante de la presente resolución:

ARTICULO 2°.- Públíquese en el Boletín Oficial de la Universidad y comuníquese a Rectorado, Secretarías, Facultades, Sedes, Institutos, Direcciones Generales, Asesoría Jurídica, Auditoría e interesados. Cumplido siga a la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, para su toma de razón y demás efectos.



  
Dra. MARIA CELIA ILVENTO  
SECRETARIA ACADEMICA

  
Dra. STELLA PEREZ DE BIANCHI  
RECTORA

RESOLUCION R-N° 05 60-09



**Universidad Nacional de Salta**  
**Rectorado**

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA. PARA DOCENTES Y ADMINISTRATIVO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA**

**Antecedentes:** se realizó un trabajo de investigación con la finalidad de conocer los factores de riesgo relacionados a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, En docentes investigadores de la Universidad Nacional de Salta. Se valoró la composición corporal, el nivel de actividad física, análisis clínicos y otras variables relacionadas con las actitudes frente al cuidado de la salud.

De los 350 docentes que tienen acreditados trabajos de investigación, aceptaron voluntariamente participar 49 hombres y 105 mujeres, siendo la media y mediana de edad de 51 años y 52 años los hombres y 48 y 49 años las mujeres, respectivamente. Al percentilar el Índice de Masa Corporal, pudo observarse que el 50% estaban por encima del valor de 25,8 los varones y dentro de ellos el 25% supera el valor 30 y el 10% con un valor de 32,6.

Las mujeres el 25% superan valores de 26,5, un 10% con un IMC de 28,5 y un 5% valores por encima de 31,7.

Los valores de porcentaje grasa corporal, medidos por impedancia bioeléctrica, resultaron de una media de 25,3% los hombres con una mediana de 27,3%. Las mujeres con un valor medio de 31,3% y una mediana de 31,7%.

Con referencia a los valores de circunferencia de cintura el 50% de los hombres y el 25 % de las mujeres presentaron valores de riesgo para éste indicador.

El 66% de los hombres y el 56% de las mujeres realizan caminatas, con una frecuencia de 1 ó 2 veces a la semana.( publicado en DIAETA, vol 24.N° 115,año 2006).

**Justificación:** Dada la presencia de factores de riesgo en la muestra estudiada, se desea promover la actividad física para disminuir la posible aparición de enfermedades cardiovasculares y otras relacionadas con estilos de vida sedentarios.

**Objetivo General:** Implementar un programa de actividad física para los docentes y PAU de la Universidad Nacional de Salta.

**Objetivos específicos:**

Promover la actividad física en los docentes y PAU

Realizar actividad física programadas en el predio de la Universidad

Evaluar la composición corporal pre y post programa de actividad física.

**Destinatarios:** se invitará a los docentes y PAU para que voluntariamente participen del programa de actividad física.

Se realizará una inscripción de los interesados por cada Facultad, los cuales deberán proponer distintos horarios para luego evaluar los mas convenientes.

**Responsables:** profesores de educación física, que pertenecen al Departamento de Deportes de la Universidad. Integrantes del Proyecto que evaluó a los docentes.

*Julio*



## Universidad Nacional de Salta

### Rectorado

#### **Metodología:**

Se implementaran talleres de motivación para lograr la incorporación al Programa de Actividad Física.

Se giraran invitaciones por Facultades y se realizaran dos talleres por facultades en horarios de la mañana y de la tarde. Se llevarán a cabo durante 10 días, en el mes de Agosto.

Se utilizaran videos para producir debates, se invitaran a personas que asisten a gimnasios con una periodicidad continua.

Una vez que confirmen los adherentes al programa se comenzará con una actividad aeróbica, en los gimnasios del Departamento de deportes de la Universidad.

Se implementará una actividad física con una frecuencia de tres veces en días alternados durante la semana, con una duración de 30 minutos, ésta etapa inicial tendrá una duración de cuatro semanas.

Se propondrá turnos por la mañana y por la tarde a fin de organizar los grupos de acuerdo a la disponibilidad horaria.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se implementará otra etapa de mejora de actividad aeróbica, tres veces a la semana, con una duración de 60 minutos. Esta etapa tendrá una duración de 3 meses.

**Otras actividades paralelas:** se implementaran charlas sobre alimentación y hábitos saludables, una vez a la semana en cada Facultad, con folletos educativos. ( los mismos serán impartidos por los Licenciados en Nutrición integrantes del Proyecto). Durante el primer mes en que se implementó el programa.

**Insumos:** La Facultad de Ciencias de la Salud cuenta con balanzas, ta llímetros , papel. Se utilizarán los videos producidos por la cátedra de Comunicación y Audiovisuales de la carrera de Nutrición.

**Evaluación:** al incorporarse el docente al Programa se le medirá la talla y el peso, para valorarlo con el Índice de Masa Corporal.

Luego de dos meses de la implementación del Programa de Actividad nuevamente se les tomará las medidas antropométricas, para la obtención del Índice de Masa Corporal, los resultados serán informados a cada uno de ellos.

Las mediciones se realizarán en el Laboratorio de la Facultad de Ciencias de la Salud, donde se cuenta con tallímetro y balanzas.

Este Programa una vez evaluado con las mediciones propuestas, se propondrá que sea mantenido en el tiempo, para que el docente y PAU, pueda adquirir la capacidad cardiorrespiratoria aceptable.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos e interrogandolos sobre otras propuestas de actividad como integrar equipos de voley, fútbol, carreras u otras que surjan de interés del grupo, se podrán ir incorporando actividades que se alternen con las actividades aeróbicas.

El Programa es factible de realizar por cuanto se cuenta con personal capacitado y espacios amplios(cancha de rugby, dos gimnasios amplios) para el desarrollo de la actividad física en el campus universitario.

*suby*