

APORTES DE LA EXTENSIÓN A LA DOCENCIA Y FORMACIÓN DE GRADO Y POSGRADO  
"Póster"

## **RESUMEN: Jornadas de extensión universitaria: Por una movida universitaria: actividad física y salud.**

BRIONES, S.M.<sup>1</sup>; CASERMEIRO, M.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Directora de El Teléfono de la Salud. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Salta; brionesg@unsa.edu.ar; <sup>2</sup> Miembro Titular de El Teléfono de la Salud. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Salta; alecaser@unsa.edu.ar

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 enfermedades no transmisibles (como las cardiovasculares, las respiratorias crónicas, la diabetes y el cáncer, todas relacionadas con hábitos de vida no saludables) y en sus factores de riesgo (hipertensión, exceso de glucosa en sangre o sobrepeso). 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. El Teléfono de la Salud<sup>1</sup>, en el marco del Programa Universidad Promotora de la Salud<sup>2</sup>, organizó estas Jornadas en base a algunos problemas diagnosticados en una investigación<sup>3</sup> sobre los factores que configuran la salud de la mujer, desde la perspectiva de género, en trabajadoras de la universidad (personal de apoyo universitario (PAU) y docentes): a) inadecuados estilos de vida de las trabajadoras, específicamente vinculados con la falta de práctica de la actividad física y b) inadecuadas condiciones institucionales, vinculadas con la salud laboral. Las Jornadas tuvieron como principal objetivo contribuir a la disminución del número de miembros de la comunidad universitaria que no practican actividad física. Por ello estuvieron 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. Se apeló a una estrategia interdisciplinaria e intersectorial; se establecieron lazos con distintos sectores del contexto universitario (Dirección de Salud Universitaria, Secretaría de Bienestar Universitario, Dirección de Deportes, proyectos y cátedras vinculados con la problemática). Se realizaron distintos tipos de intervenciones de educación para la salud: Panel de expertos, Taller, Diseño, elaboración y distribución de materiales de promoción de la actividad física y Consejería en actividad física y alimentación. En las Jornadas participaron estudiantes de las carreras de Nutrición y Enfermería, quienes pudieron realizar genuinos procesos de aprendizajes al participar en la planificación, desarrollo y evaluación de estas actividades, en las que pudieron aprender cómo se articulan las funciones de docencia, extensión e investigación en la universidad. En este trabajo se presenta información sobre los participantes en las Jornadas y las conclusiones obtenidas a partir de las reflexiones de docentes y estudiantes, y de las evaluaciones realizadas sobre el desarrollo de las mismas.

<sup>1</sup> Servicio de extensión universitaria de promoción de la salud, Facultad de Ciencias de la Salud, U.N.Sa.

<sup>2</sup> Programa aprobado por Res. CD N° 118/11. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta.

<sup>3</sup> Proyecto N° 1525: "SALUD, MUJER Y GÉNERO. Factores que configuran la salud de las mujeres en el contexto de la Universidad Nacional de Salta". Consejo de Investigación. UNSa. 2006-2009. Directora: Mg. Stella M. Briones y Co-Directora: Lic. Alejandra Casermeiro.