

DISPOSICION SDEyVE N° 024/2020.

Viedma 17 de septiembre de 2020.

VISTO, el Expediente 780/2020 del registro de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO NEGRO, y

CONSIDERANDO

Que partir de la evolución de la situación sanitaria en nuestra provincia respecto al avance del COVID 19, la Dirección de Desarrollo Estudiantil, en el marco de su Programa anual de Promoción de la Salud, propone desarrollar el CICLO DE CHARLAS denominado “ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN TIEMPOS DE PANDEMIA”, a desarrollarse desde el 23 de septiembre de 2020 al 19 de noviembre de 2020.

Que en el marco del Programa de Promoción de la Salud, se entiende a la salud de una perspectiva integral, como un estado de bienestar físico, mental y social, que se promueve a través de un proceso de construcción personal, colectiva y social.

Que el actual contexto de aislamiento y/o distanciamiento social impide el habitual desarrollo de la vida cotidiana y social, por tal motivo el propósito del ciclo de charlas es brindar un espacio de contención, información y asesoramiento destinado fundamentalmente a las y los estudiantes de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO NEGRO, como así también a la comunidad universitaria y sus familias.

Que las y los disertantes serán docentes de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO NEGRO y especialistas externos/as de diversas instituciones y organismos públicos vinculados a la Salud convocados/as en calidad de invitados/as.

Que el ciclo de charlas se desarrollará mediante videoconferencia, siendo la Dirección de Desarrollo Estudiantil el área encargada de la organización y seguimiento de las actividades.

Que la presente se dicta en uso de las atribuciones conferidas por la Resolución Rectoral N° 824/2018.

Por ello,

EL SECRETARIO DE DOCENCIA, EXTENSIÓN Y VIDA ESTUDIANTIL

DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE RÍO NEGRO

DISPONE

ARTÍCULO 1º.- Aprobar el Ciclo de Charlas denominado “ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN TIEMPOS DE PANDEMIA”, a desarrollarse desde el 23 de septiembre de 2020 al 19 de noviembre de 2020, que se detallan en ANEXO I que forma parte de la presente.

ARTÍCULO 2º.- Encomendar a la Dirección de Desarrollo Estudiantil la organización y seguimiento de la actividad.

ARTÍCULO 3 º.- Registrar, comunicar y archivar

DISPOSICIÓN SDEyVE N° 024/2020.

ANEXO I – DISPOSICIÓN SDEyVE N° 024/2020

Programa de Promoción de la Salud

Ciclo de charlas “Actividad Física, Deporte y Promoción de la Salud en tiempos de pandemia”

Fundamentación:

A partir de la evolución de la situación sanitaria en nuestra provincia respecto al avance del COVID 19, la Dirección de Desarrollo Estudiantil, en el marco de su programa anual de promoción de la salud, propone desarrollar un ciclo de charlas sobre el cuidado de la salud contextualizado respecto a la situación que viven los y las estudiantes en las diferentes localidades de la provincia.

El objetivo principal es brindar un espacio de contención, información y asesoramiento que entienda a la salud de manera integral como un estado de bienestar físico, mental y social y la promueva a través de un proceso de construcción personal, colectiva y social.

El aislamiento social aleja a las y los estudiantes de familiares, amigos, compañeros, profesores, espacios naturales, les imposibilita también realizar muchas actividades propias de su cotidianeidad y puede ocasionar estados de estrés, ansiedad y depresión que son producto básicamente del cambio del estilo de vida y del temor a la enfermedad propia o de algún familiar o amigo. En muchos casos los y las estudiantes viven solos/as por su edad o por razones de estudio lo que podría acrecentar las dificultades señaladas.

Frente a este panorama realizar actividades que puedan contribuir a la salud física, mental y social es de vital importancia y nos desafía a buscar alternativas y opciones para contribuir con su bienestar integral.

En este sentido pretendemos generar espacios de contención, información, asesoramiento e interacción social a través de la modalidad virtual en los que los/las estudiantes puedan compartir actividades vinculadas con la salud, la recreación, la condición física y la práctica deportiva y quizás formular propuestas superadoras y creativas.

Descripción:

El Ciclo de Charlas, organizado por la Dirección de Desarrollo Estudiantil está destinado fundamentalmente a las y los estudiantes de la Universidad Nacional de Río Negro y será abierto al resto de la comunidad universitaria y sus familias. Los y las disertantes

serán docentes de la UNRN o especialistas externos de diversas instituciones y organismos públicos vinculados a la Salud.

Significa la continuidad y la profundización en términos conceptuales y de implementación, de las sugerencias y prescripciones generales realizadas por la UNRN durante el primer cuatrimestre en relación a la prevención y promoción de la salud en tiempos de pandemia

Los temas a abordar deben enmarcarse en el concepto de Promoción de la Salud de la OMS, entendiendo la Salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"; y a la Promoción de la Salud como un proceso que permite que las personas tengan un mayor control de su propia salud y que abarca una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación.

También se enmarcan en la concepción amplia de actividad física y de deporte en todas sus manifestaciones y objetivos de práctica (recreativas, de socialización, de rendimiento, expresivas, estéticas y de salud entre otras) desde una perspectiva inclusiva vinculada a la formación integral de los participantes.

Etapas:

El Ciclo constará de tres etapas fundamentales:

1. Difusión, promoción y sensibilización sobre las temáticas a través de las redes sociales
2. Desarrollo del ciclo de charlas
3. Establecimiento de espacios de contención, asesoramiento y profundización en las temáticas que así lo requieran

Objetivos:

- Generar espacios de reflexión e información que les favorezcan el desarrollo de capacidades individuales y colectivas para el cuidado de la salud física, mental y social.
- Promover el desarrollo de una cultura del autocuidado de la salud y la adquisición de estilos de vida saludables.
- Brindar contención social y afectiva y promover la interacción social a través de la virtualidad.

- Reforzar los valores transversales a la práctica deportiva y promover su transferencia a la vida cotidiana a través de acciones colectivas.
- Promover la práctica deportiva como parte de la formación integral y como apoyo a las trayectorias educativas de los estudiantes.

Ejes temáticos:

Los conceptos de actividad física, deporte, salud y de promoción de la salud que sustentan el programa posibilitan la incorporación de una amplia diversidad de temas. Sólo a modo de ejemplo enumeramos algunos posibles:

- Bienestar Emocional
- Actividad Física
- Deporte
- Nutrición adecuada
- Disminución del consumo de tabaco
- Enfermedades Crónicas No Transmisibles
- Salud Sexual y Reproductiva
- Hábitos Posturales
- Salud Bucal

Frecuencia y formato de las charlas:

Las charlas tendrán una duración de sesenta (60) minutos y se desarrollarán con una frecuencia semanal a través de Google Meet de la cuenta institucional de la Dirección de Desarrollo Estudiantil (vidaestudiantil@unrn.edu.ar)

Inscripción: Los/as interesados/as deberán inscribirse previamente mediante el formulario Google previsto para el ciclo de charlas.

Al finalizar, se otorgarán certificados a los/as participantes, en formato digital que serán enviados al correo electrónico informado por los/as estudiantes al momento de la inscripción.

Cronograma

CICLO DE CHARLAS SOBRE ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN TIEMPOS DE PANDEMIA					
N°	Tema	Responsables	Institución	Fecha	Hora
1	Enfermedades crónicas y tu salud: actividad física, nutrición saludable y disminución del consumo de tabaco	Nicolás Arce Agustina Salgado Sergio Rucinsky	Ministerio de Salud de Río Negro. Departamento de Enfermedades Crónicas	23-sep	10:00
2	Estudio y Deporte: Agustín Gutiérrez y Federico Bravo, embajadores del Deporte Universitario Argentino en Foros internacionales FISU	Agustín Gutiérrez, Federico Bravo, Roberto Carbajal Inés Gómez	UNRN + FeDUA	23-sep	19:30
3	Aislamiento y comunicación: la importancia de los vínculos en el contexto actual	Stefanía Rodríguez Rebecca Beloso	UNRN - Tecnatura Universitaria en Deporte	30-sep	19:30
4	Mujer y Violencia en el Deporte	Leilén Pérez Diez (FeDUA) Estudiantes UNRN Rebecca Beloso	UNRN + FeDUA	07-oct	19:30
5	Ejercicio, Nutrición y Emociones. Estrategias para mantener saludable nuestro sistema inmunológico en épocas de pandemia	Matías Scavo. María Vigo	UNRN - Licenciatura en Educación Física y Deporte y Tecnatura Universitaria en Deporte	14-oct	19:30
6	Géneros y Diversidad en el Deporte	Leilén Pérez Diez (FeDUA) Rebecca Beloso	UNRN + FeDUA	21-oct	19:30

7	Calidad nutricional de los alimentos en la mesa de los rionegrinos	Adriana Suárez	Licenciatura en Nutrición	28-oct	19:30
8	Entrenamiento inteligente. Autoconstrucción de un plan personal de entrenamiento físico en función de los objetivos personales.	Fernando Marrón	UNRN Licenciatura en Educación Física y Deporte	29-oct	19:30
9	Habilidad motriz y disponibilidad corporal en estudiantes universitarios. Revisando el sentido de ser cuerpos	Néstor Hernández	UNRN - Licenciatura en Educación Física y Deporte y Tecnicatura Universitaria en Deporte	04-nov	19:30
10	Sistema postural Inteligente: hábitos posturales saludables	Valeria Busso	UNRN - Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría	05-nov	19:30
11	Deporte Universitario Programa Doble Carrera	Estudiantes UNRN Roberto Carbajal Guillermo Ruiz Emiliano Gordín (FeDUA)	UNRN + FeDUA	11-nov	19:30
12	La alimentación en tiempos desafiantes: COVID	Natalia Bosch Estrada	UNRN - Licenciatura en Nutrición	18-nov	19:30
13	Volver mejores: promoción de actividad física en la naturaleza en/post pandemia	Juan Manuel Chironi Mauricio Vergauven	UNRN - Tecnicatura Universitaria en Deporte	19-nov	19:30