



¿DE QUÉ SE TRATA EL PROGRAMA?

El programa “Ponete en Movimiento” inicia su recorrido por las distintas unidades académicas y dependencias de la UNCuyo, en agosto del año 2015. Enmarcado en el proyecto de Universidad Saludable, su objetivo era ofrecer a estudiantes y personal de apoyo académico la posibilidad de realizar un circuito de salud, que ofreciera información sobre la condición física actual de la comunidad y permitiese generar políticas pertinentes en relación a las necesidades emergentes.

Los dos primeros años, 2015 y 2016, el Programa hizo hincapié en la prevención como eje de desarrollo de su propuesta itinerante, este año, la promoción articula los esfuerzos que harán posible llegar a cada Unidad Académica con charlas, intervenciones de alimentación y postura, stands informativos sobre ambiente, actividad física, sexualidades, consumos problemáticos y donación de sangre; a través de su formato de Promotores de Salud Integral.

Este 2017 la UNCuyo atraviesa un proceso de re-acreditación como Universidad Saludable, en este marco, creemos esencial que toda la comunidad haga su aporte, ya que el compromiso de forjar hábitos más saludables en forma individual, debe acompañar a la acción eficiente y pertinentes de las diversas áreas sanitarias dependientes de la UNCuyo, proyectando en colectivo acciones mancomunadas para favorecer una mejora en la calidad de vida.

PONETE EN MOVIMIENTO 2017

En su tercer año de recorrido el programa propone una intervención de día completo en cada una de las unidades académicas. Se coordinará con las autoridades para efectivizar la colocación de stand informativos en los espacios comunes y desarrollar intervenciones en cursos, oficinas y bufet del establecimiento, además se realizará un curso, taller o capacitación coordinada con la facultad de acuerdo a las necesidades emergentes de su población.

- **Intervenciones en cursos**, coordinadas previamente con la Unidad Académica, sobre: Técnicas para prevenir problemáticas derivadas del sedentarismo y la mala postura, corrección postural en el curso.

En los recorridos del Ponete en Movimiento 2015 y 2016 los datos recolectados en cuanto a dolores generados por malas posturas, sobre todo en las horas de cursado y estudio, nos resultaron alarmantes. Es por ello que realizaremos intervenciones para indicar como obtener una mejor postura en largas horas de cursado y estudio, además de ejercicios de elongación que pueden ser realizados en el mismo lugar.

- **Stands Saludables en espacios comunes**. Colocaremos stands donde la comunidad de la Facultad podrá informarse sobre las distintas ofertas que la Secretaría de Bienestar Universitario posee en la temática, recibir recomendaciones para mejorar su estado de salud actual, obtener información sobre diversas temáticas como: legislación de ambientes 100% libres de humo de tabaco, alimentación, actividad física, separación de residuos, movilidad sustentable, desarrollo de huertas familiares, género y sexualidades, entre otras. En coordinación con otras instituciones y organizaciones provinciales también se podrá realizar donación voluntaria de sangre y alimentos.

-**Intervención en Buffet**. Se coordinará previamente con el buffet para que el menú de ese día sea una opción saludable y equilibrada nutricionalmente. Se informará a los comensales sobre las ventajas nutricionales del menú del día, la importancia de comer frutas, reducir el consumo de sal y acompañar a las comidas con agua reemplazando las bebidas altas en azúcares.

- **Capacitación (en Formato Charla o Taller)**, cuya temática se coordinará previamente con la Unidad Académica, a fin de que el contenido, horario y duración de la misma se corresponda con las necesidades de la población.

¿DESDE QUÉ PERSPECTIVA TRABAJAMOS LA SALUD Y POR QUÉ?

Concebimos a la Salud como un Derecho, un proceso que vincula nuestra vida, la forma en que nos relacionamos y el planeta que habitamos. Desde esta perspectiva desarrollamos un trabajo plural y fundado en la diversidad de visiones que enriquecen la cultura, acciones que abarcan integralmente las posibilidades de desarrollo crítico y cognitivo de nuestra comunidad, fortaleciendo la acción emancipadora y la construcción solidaria.

Asumimos esta visión convencidas/os de que la salud debe promocionarse con la acción consciente y comprometida, haciendo hincapié en el fortalecimiento de las prácticas preventivas de enfermedades, y acompañando la producción y difusión de saberes en un proceso de educación transdisciplinar e intersectorial.

¿QUÉ IMPLICA SER PROMOTOR/A?

Apostamos a la realización de prácticas pre profesionales en un formato de voluntariado, porque estamos convencidxs de que la emoción que motiva la acción comprometida transforma la cultura y la sociedad desde esa primaria decisión.

Diseñamos políticas que se enriquecen en la construcción participativa, apostando a la formación integral de estudiantes que no solo se comprometen con la realización de los componentes que ofrece el programa, aplicando conocimientos de su formación académica, sino que son verdaderas/os promotoras/es de la salud individual y colectiva, desde el ejercicio de una ciudadanía activa y crítica.

Desde nuestro lado, les ofreceremos una experiencia de aprendizaje integral, que será certificado debidamente por instancia y al finalizar la práctica de voluntariado. Acompañar y guiar las acciones a desarrollar tanto en el campus de la Universidad, como en las dependencias ubicadas en territorio, facilitando la movilidad y adecuando desarrollo de las mismas.

Esperamos de ustedes, el entusiasmo y compromiso para enriquecer esta experiencia de aprendizaje y construcción colectiva. La disposición para confluir en el accionar conjunto desde el diálogo de saberes, el respeto mutuo y la sinceridad para concretar los compromisos asumidos.

