

# La promoción de la vigilancia de la aptitud física en la población de la ciudad de Santa Fe

Gabriel Fessia  
Soledad Jáuregui  
Verónica Reus

Docentes investigadores de la  
Facultad de Ciencias Médicas.  
Universidad Nacional del Litoral.

“Un principio fundamental, en tiempos en los que la universidad no puede omitir la formación de sus estudiantes para el trabajo profesional, y/o investigativo y/o docente, es que tampoco se puede olvidar que la educación superior tiene valores que sobrepasan la utilidad de la formación para el trabajo, valores que apuntan al desarrollo personal y cultural y a la construcción de una sociedad democrática.”

Alicia Camilloni

## 1. Introducción

Cuando la extensión universitaria es asumida como proceso educativo, cultural y científico, y se articula con la enseñanza y la investigación, se puede establecer una relación transformadora entre universidad y sociedad. Esta apuesta fomenta la promoción de ciudadanía y genera un proceso de diálogo con la comunidad a partir del cual se pueden reconocer las demandas y plantear la resolución de problemas de modo sinérgico.

En este sentido, la Universidad Nacional del Litoral ha tenido a lo largo de su historia una fuerte impronta extensionista que se ha visto enriquecida a partir de nuevas estrategias que involucran la incorporación de la extensión en la currícula. Esta estrategia posibilita a docentes y estudiantes integrar, relacionar y potenciar los contenidos disciplinares en el espacio social para el abordaje de situaciones concretas.

Uno de los objetivos de la propuesta curricular de la Facultad de Ciencias Médicas (FCM) es favorecer al futuro profesional en su integración y coordinación de su accionar con profesionales de otras disciplinas y sectores sociales, buscando facilitar de este

Universidad y salud /  
Intervenciones

## Resumen

Este artículo describe las estrategias utilizadas para contribuir a la promoción de la vigilancia de la aptitud física en distintas instituciones deportivas de la ciudad de Santa Fe, Argentina, desarrolladas a partir de un Proyecto de Extensión de Interés Social de la Universidad Nacional del Litoral. El proyecto consistió en un trabajo interrelacionado entre alumnos y docentes de la Facultad de Ciencias Médicas, junto con instituciones deportivas de la ciudad de Santa Fe, con el objeto de consensuar conocimientos referidos a la valoración de la aptitud física, de manera precisa y eficiente, no sólo respecto de los deportistas *amateur*, de los de mediano y de alto rendimiento, sino también de personas activas y sedentarias que tienen como meta el mejoramiento de su calidad de vida. La iniciativa se enmarca en la idea de desarrollo local sustentable con foco en la promoción de la salud.

## Palabras clave

- salud
- deporte
- vigilancia de la aptitud física

modo el crecimiento y la eficiencia del esfuerzo social en salud. Así, se establece una estrecha relación entre teoría, práctica y contexto social que permite el abordaje multidisciplinario de los temas y su interrelación con las acciones territoriales, las cuales son llevadas a cabo en cada una de las áreas temáticas que forman parte del Ciclo Promoción para la Salud.

Entendemos a la promoción de la salud, tal cual la define la Organización Mundial de la Salud (OMS), como la suma de las acciones de la población, de los servicios de salud, de las autoridades sanitarias y otros sectores sociales y productivos encaminados al desarrollo de mejores condiciones de salud individual y colectiva, que permiten a la comunidad mejorar la calidad de vida.

La promoción de la salud constituye un bien social, de carácter universal, que proporciona a la población los medios para ejercer el mayor control sobre su propia salud e impulsa la creación de nuevas políticas públicas que otorguen mayor protección y bienestar. Los programas de promoción de la salud que tienen base en la intervención territorial representan una de las múltiples respuestas del campo de la salud pública a la tendencia universal de buscar la integración de los diversos sectores del conocimiento y de la intervención social. Estos programas están diseñados para ser aplicados a nivel local, donde se da el máximo potencial de interacción entre gobierno (representado por sus instituciones), ciudadanos y sociedad civil (Becker, 2003).

## 2. Consideraciones previas a la práctica de extensión

El reconocimiento de la elevada prevalencia de inactividad física, su asociación con la epidemia de las enfermedades no transmisibles y

“

el deporte, en tanto fenómeno social en constante desarrollo, resulta un ámbito propicio para la promoción de la salud



la posibilidad de utilizar al deporte como una filosofía y pedagogía de la existencia, nos comprometió a intentar desarrollar acciones de alcance comunitario.

El deporte, como expresión cultural, corporal, agónica, lúdica y somática, constituye un instrumento primordial para edificar la condición humana.

Como fenómeno cultural, el deporte ha evolucionado de muchas formas. Analizado en el marco del mundo contemporáneo, se constituye como un generador de calidad de vida en aspectos de salud, ocio y educación, y es, sin duda, la manifestación cultural, social y económica más importante, compleja y apasionante de nuestros tiempos.

Al formar parte de la acción política y de la planificación social, el deporte, en tanto fenómeno social en constante desarrollo, resulta un ámbito propicio para la promoción de la salud. En este sentido, las escuelas y los clubes deportivos son articuladores del entorno social (ya que permiten el acceso a amplias franjas de la población, incluyendo no sólo a los practicantes sino también a sus familias) y son instrumentos valiosos para abordar diversos problemas.

Dada la importancia que adquiere el deporte en los aspectos señalados, se torna imperioso conocer a fondo y de manera objetiva las necesidades sociales y valorar tanto la calidad como la cobertura de los servicios.

Con estas preocupaciones llegó una demanda a la FCM por parte del personal y directivos de los clubes Banco Provincial de Santa Fe y la Asociación Cooperadora de la Dirección Deportes de la UNL para promover la valoración de la aptitud física no sólo en deportistas *amateur* de bajo, mediano y alto rendimiento, sino también en personas activas y sedentarias que tienen como meta el mejoramiento de su calidad de vida. La demanda se basó en que, si bien en el ámbito de la ciudad de Santa Fe se lleva a cabo una vigilancia deportiva a través de las asociaciones respectivas, éstas no abarcan en todos los casos al grupo social que rodea al deportista ni a aquellos que no pertenecen a dichas asociaciones. Por lo tanto, queda excluido un gran porcentaje de las personas que realizan las actividades deportivas de modo recreativo.

Por otra parte, la vigilancia a través de pruebas funcionales no está contemplada en todos los casos en la evaluación básica que se realiza a cada uno de los deportistas competitivos de acuerdo con la Ley Provincial N° 10554, en concordancia con la Ley Nacional N° 20655/1974. Inclusive, respecto de aquellos deportistas que no poseen relación con las asociaciones deportivas no hay una toma de conciencia adecuada de su vigilancia física para la realización de deportes.

En primera instancia, el trabajo en conjunto entre actores de la sociedad civil, docentes y estudiantes permitió contextualizar y analizar las características del *escenario* concebido como el espacio comunitario de la intervención a partir de una investigación de los hechos, datos, circunstancias y área en curso. La construcción de este escenario hizo posible elaborar un plan de trabajo con objetivos, actividades, resultados esperados y sugerencias de solución.

En el marco del proyecto, se decidió enfatizar en los alumnos de la carrera de Medicina de la UNL el reconocimiento y la interacción con las diferentes realidades del medio social en el cual van a desarrollarse como futuros profesionales para lograr habilidades comunicativas y de integración de conocimiento que les permitan acercarse a la práctica profesional.

Cabe destacar que el currículo de la carrera de Medicina está centrado en estrategias de aprendizaje basado en problemas. De allí que los contenidos disciplinares sean abordados en espacios tutoriales a cargo de un docente en donde se refuerzan el trabajo interdisciplinar y las prácticas en la comunidad.

Para llevar adelante el proyecto se decidió que las actividades se desarrollaran durante el cursado de las áreas: Sexualidad, Género y Reproducción (SGR), Trabajo y Tiempo Libre (TTL) y El Ser Humano y su Medio (SHM), todas ellas pertenecientes al Ciclo Promoción de la Salud. A su vez, se incluyó el área de formación instrumental que refiere a la organización de contenidos, habilidades y destrezas para operar con distintos lenguajes, desarrollar la investigación y el pensamiento reflexivo.

La generación del proyecto como modelo de actuación para administrar recursos disponibles en pos de dar solución a problemas concretos puso en funcionamiento procesos consistentes en transmitir y elaborar, junto a los grupos sociales involucrados, técnicas y métodos orientados a la producción de contenidos transformadores y socialmente significativos.

En función de este trabajo resultó imperioso investigar la realidad comunitaria para detectar sus necesidades, como también el contexto en que éstas se dan. Razón por la cual la aproximación diagnóstica constituyó un producto comunitario y no externo y sirvió de motivo para movilizar hacia la acción colectiva.

Para ello se efectuaron reuniones con los referentes institucionales, para la construcción de una visión de futuro compartida en la cual la comunidad expresó sus deseos de cambio y sus necesidades para la identificación y sistematización de los problemas prioritarios y de los recursos disponibles.

### **3. Metodología y estrategia de acción**

Los destinatarios presentaron características diversas; se trató de personas sedentarias o poco activas, en un número mayor a las quinientas, con edades comprendidas entre los 12 y los 70 años, mientras que los atletas de mediano y alto rendimiento de los clubes Banco Provincial de Santa Fe y la Dirección de Deportes de la UNL involucrados fueron más de cuatrocientos, con edades comprendidas entre los 12 y los 35 años.

La situación socioeconómica de los destinatarios comprendió todo el espectro, pero puede considerarse al corpus en su mayoría como de clase media. Respecto de la procedencia territorial de los sujetos y familias involucrados, la misma abarcó amplios sectores de la ciudad incluidos en los centros de extensión comunitaria Alto Verde, Noreste y Noroeste, y el barrio El Pozo.



en función de este trabajo resultó imperioso investigar la realidad comunitaria para detectar sus necesidades

Las estrategias adoptadas tuvieron carácter participativo y se llevaron a cabo mediante procedimientos educativos y de control destinados a estimular el cuidado del propio cuerpo y a promover la responsabilidad ciudadana. Para ello se realizaron, durante los dos años de implementación del proyecto —y con la participación de 269 estudiantes distribuidos en 20 comisiones tutoriales, docentes y voluntarios para cada año—, controles de rutina a personas que practican algún tipo de actividad física a fin de evaluar la aptitud para realizar dicha actividad y concientizar sobre la necesidad del “apto físico” previo. Estos controles consistieron en la realización de una historia clínica detallada (en la cual se recopilaron los siguientes datos: filiatorios, sexo, antecedentes personales, hábitos tóxicos, presencia de factores de riesgo cardiovasculares, enfermedades crónicas, cirugías previas, antecedentes familiares, antecedentes deportivos, etc.), mediciones antropométricas (peso, talla, cálculo de índice de masa corporal y perímetro abdominal), pruebas funcionales, examen físico (signos vitales y auscultación cardiorrespiratoria), realización de electrocardiogramas y análisis bioquímicos básicos (determinación de metabolitos en la orina mediante tiras reactivas y evaluación del estado de hidratación mediante test de Armstrong).

En el mismo sentido, se utilizó una ficha de relevamiento adaptada del método STEPwise de la OMS, la cual tiene en cuenta los datos de identificación de los entrevistados, datos demográficos, información alimenticia, de la actividad física, mediciones antropométricas y bioquímicas.

Se analizaron 901 personas distribuidas por edad y sexo de la siguiente manera:

Grupo etario	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
Niños	0	84	84
Adolescentes	315	436	751
Adulto joven	37	26	63
Adulto mayor	3	0	3
Total	355	546	901

Una vez obtenidos los resultados, se informó a la población evaluada sobre las buenas prácticas a la hora de hacer actividad física: hidratación correcta, horarios preferenciales para realizarla según la estación del año, alimentación adecuada, etc. Para reforzar la difusión del mensaje, los estudiantes, en colaboración con los docentes, diseñaron e hicieron entrega de folletería específica en distintos eventos.

En los talleres que se llevaron a cabo se estimularon el debate y el intercambio de conocimiento, reconociendo la concepción de los participantes de las instituciones sociales acerca de la promoción de la salud en el ámbito del deporte, la actividad física y el sedentarismo; problematizando los temas relacionados con la apreciación de los resultados de las evaluaciones clínicas, físicas, bioquímicas y nutricionales efectuadas a los miembros de las instituciones intervinientes. La evaluación es entendida aquí como un proceso de continua y sistemática recolección de información y retroalimentación sobre una práctica, con la intención de promover una mejor comprensión de su desarrollo, medir sus resultados y contribuir a la toma de decisiones estratégicas para el alcance de sus objetivos. A su vez, este proceso sirvió para reformular objetivos o acciones.

Los datos obtenidos durante este proceso representan fuentes que permiten elaborar directrices o perfeccionar las políticas públicas. En el segundo año de desarrollo del proyecto, y como resultado de la difusión del mismo por parte de las instituciones involucradas, se sumaron la vecinal de la localidad de Arroyo Leyes y la Escuela N° 16 de San José del Rincón con el objetivo de promocionar la alimentación saludable, la actividad física regular y la valoración precompetitiva como elementos de promoción de la salud.

Desde el área de SGR se viabilizó la demanda de la vecinal de Arroyo Leyes. Se recibió la invitación del presidente de la vecinal y del personal de la comisión de deportes de la Escuela de Fútbol, que se encuentra afiliada a la Liga Santafesina de Fútbol. El equipo distribuyó el trabajo y definió tareas:

- Un grupo de estudiantes voluntarios comenzó a registrar los antecedentes personales y familiares de los niños y a recabar información sobre cumplimiento de pautas de vacunación.
- Un segundo grupo efectuó las medidas antropométricas (peso, talla, cálculo del índice de masa corporal), y examinó algunas pautas de Tanner.
- Un tercer grupo se dedicó a la toma de presión arterial, con los

correspondientes manguitos de presión dependiendo de la edad de cada niño y plasmando los percentilos por sexo y estatura.

- Un cuarto grupo ejecutó realizó un electrocardiograma a cada uno y delineó una lectura básica del mismo.
- Un quinto grupo, junto a dos médicos pediatras, efectuó un examen físico integral.

Los estudiantes fueron rotando en cada etapa y, además, estuvieron supervisados en todas las actividades.

En el área de TTI se concurrió a la Escuela N° 16 de la vecina localidad de San José del Rincón para promocionar la alimentación saludable, la actividad física y la valoración precompetitiva para prevenir o descubrir alguna patología cardiorrespiratoria con riesgo para la vida del deportista.

En el área de SHM se concurrió a espacios públicos con el objetivo de interactuar con la sociedad santafesina. Se realizaron las siguientes actividades:

- Encuesta para la vigilancia de la nutrición y actividad física según el sexo.
- Preparación de bebidas deportivas caseras.
- Distribución de folletos.
- Toma de tensión arterial.
- Comunicación de información sobre la importancia de la hidratación.
- Evaluación de los hábitos de nutrición y actividad física.

#### **4. Articulación extensión–docencia**

En cada área se desarrolló una actividad comunitaria planteando las capacitaciones necesarias en función de los objetivos e identificando a los actores sociales, el territorio, las herramientas y las estrategias de trabajo. Una vez finalizada la actividad en terreno, se hicieron talleres de reflexión y evaluación de la misma en los espacios tutoriales.

Los alumnos que cursaron el área SGR en el año lectivo 2012–2013 evaluaron los hábitos de nutrición y actividad física según el sexo. Los destinatarios fueron hombres y mujeres usuarios del Predio UNL–ATE.

Los alumnos que cursaron el área de TTL en el mismo año lectivo se convocaron con el objetivo de insertar la actividad de extensión al plan de estudio de la carrera de Medicina. En el marco de la actividad disciplinar Laboratorio de habilidades médicas y Elaboración de historia clínica, los alumnos realizaron anamnesis y examen físico: signos vitales y auscultación cardiorrespiratoria. Participaron en dicha actividad docentes de Semiología, integrantes del proyecto y voluntarios. Los destinatarios fueron estudiantes usuarios del Predio UNL–ATE y hombres y mujeres de la ciudad de Santa Fe.

Los alumnos que cursaron el área de SHM se convocaron con el objetivo de promover la hidratación en la actividad física.

#### **5. Resultados preliminares**

Los resultados indican que los estudiantes que participaron de estas actividades adquirieron habilidades sociales, académicas y de investigación. Se evaluaron en talleres de reflexión las salidas a terreno de un modo cuali–cuantitativo, reflexionando sobre la participación del grupo tutorial y el desarrollo de competencias así como acerca de sus habilidades comunicacionales.

Los estudiantes reconocieron como muy buena la estrategia de aprendizaje, identificándola como una eficaz metodología para el aprendizaje de determinados contenidos, habilidades y competencias. Esta estrategia permitió la identificación de posibles líderes grupales, rol que se comprobó en las reuniones de trabajo con los docentes involucrados, donde estos alumnos se caracterizaron por tener resultados académicos por sobre la media y constituirse en referentes para sus compañeros.

Por otro lado, los informes realizados por los estudiantes evidenciaron mayores niveles de comprensión, desarrollo metodológico y mejora en su presentación. Las evaluaciones formativas de los tutores mostraron coincidencias con las observaciones de los docentes afectados a las salidas a terreno, los cuales a su vez advirtieron que mantener actitudes de solidaridad y respeto con los demás mejoró las relaciones interpersonales desde una perspectiva positiva.

Así, desde una visión integral, el trabajo en y con la comunidad es una herramienta útil para confrontar al estudiante con la realidad social y sus actores, permitiéndole desarrollar habilidades sociales. En el mismo sentido, con la incorporación de la extensión al plan de estudio de segundo año de la carrera de Medicina, se pudo observar un abordaje de los contenidos disciplinares involucrados en forma integral durante encuentros tutoriales producto de la interrelación sociedad–universidad. La estructura del trabajo extensionista promovió un contexto que facilitó la cohesión grupal y priorizó las relaciones interpersonales.

En cuanto a la tarea docente, como resultado de la aplicación de esta metodología la misma se potenció al estimular a los alumnos a colaborar con los compañeros que presentaron dificultades, preparándolos para poder actuar en el futuro con todos aquellos con quienes se relacionen y requieran su participación.

Complementariamente, esta metodología facilitó a los estudiantes y tutores el abordaje de contenidos de las diferentes unidades de aprendizaje basadas en problemas mediante el desafío de la actividad comunitaria, permitiendo reconocer la importancia del desarrollo de habilidades sociales como un requisito indispensable para el éxito académico y personal independientemente del contenido conceptual sobre el cual desarrolla su tarea. También se observó un aumento del compromiso personal en cuanto a aprender y funcionar en grupo, solidaridad y respeto por las diferencias y gratificación por los esfuerzos individuales como estrategia de retroalimentación positiva para la convivencia. El trabajo extensionista se entendió como la unión de fuerzas para

un éxito común, un aporte de beneficios para todos los actores involucrados en el proceso de aprendizaje, potenciando la labor docente y el reconocimiento entre pares así como la integración entre los estudiantes. En este sentido, los estudiantes debieron realizar juntos una labor en la que cada uno fue promotor del éxito de los demás, compartiendo los recursos existentes y ayudándose, respaldándose y alentándose unos a otros por su empeño en aprender y lograr un objetivo en común.

Desde el punto de vista docente, fue una estrategia de accesible realización, en la que los estudiantes abordaron determinados contenidos disciplinares a través de la vinculación con el medio que los rodea. En cuanto a la formación de recursos humanos, se observó la capacidad de promover la interacción del grupo en contextos diferentes con el desafío de formar un profesional comprometido con la sociedad.

Esta experiencia posibilitó la integración a un programa académico para las distintas áreas, donde se vincularon los contenidos y las competencias a adquirir durante la misma con situaciones que promovieron la interacción con la sociedad y sus instituciones. Tal situación es un hecho que produce efectos positivos y optimiza el proceso de enseñanza, investigación y extensión. Una enseñanza no fragmentada en disciplinas, una investigación estrictamente aplicada y una extensión comprometida con lo académico y lo profesional. Respecto de los destinatarios, uno de los principales resultados fue el aumento de la movilización de las instituciones involucradas en pos de resolver una preocupación puntual y una mayor autonomía en lo que se refiere a la organización de sus acciones locales.

La implementación del proyecto significó, por parte de las instituciones participantes y sus actores constituyentes, el reconocimiento de la importancia en la promoción de la vigilancia de la actividad física, deporte y comportamiento sedentario, lo que permitirá continuar con las acciones desarrolladas para conseguir mejoras en la salud de la comunidad.

Finalmente, la propuesta contribuyó a fortalecer el potencial de los participantes (docentes, alumnos e instituciones), los cuales se perciben capaces de efectuar una acción concreta para mejorar sus conocimientos y sus accesos a las políticas de salud, razón por la cual esta dimensión de la intervención social puede indicarse como una potencial dimensión política al colaborar en el reconocimiento por parte de los sujetos de sus derechos.

De este modo, y actuando como facilitadores del proceso de desarrollo local, se busca influenciar en los llamados determinantes de salud a través de la capacitación de la comunidad para que desarrolle su autonomía y amplíe sus conquistas en el campo de la promoción de la salud.

Señalamos, además, que el proceso de construcción compartida permitió fortalecer las habilidades personales para descubrir y desarrollar alternativas a través de las cuales los participantes pudieron contribuir al abordaje de un problema colectivo. Esto hizo factible la generación de estrategias comunitarias de intervención

que se transformen en acciones concretas de impacto positivo para la vida de las comunidades y sostenibles en el tiempo, contribuyendo a la creación de capital social. En términos de Putman (2000), el capital social se entiende como el conjunto de redes y las normas de reciprocidad y confianza fundamentadas entre los miembros de las asociaciones de la comunidad. Y cabe destacar la capacidad de crear redes positivas de las experiencias, puesto que el entendimiento entre los miembros del proyecto y las instituciones fue necesario para llevar a cabo este tipo de proyecto.

## Bibliografía

- Becker, D. (2003). "Organizações da sociedade civil e políticas públicas em saúde". In Garcia, J.; Landim, J. & Dahmer, H. *Sociedade e políticas – novos debates entre ONGs e universidades*. Rio de Janeiro, Editora Revan.
- Bento, J. O. (maio–agosto 2007). "Em defesa do desporto". In *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto – Portuguese Journal of Sport Sciences*, Vol. 7, Nº 2, 3–4. Universidade do Porto.
- Camilloni, A. y col. (2013). *Integración docencia y extensión. Otra forma de enseñar y de aprender*. Santa Fe, Ediciones UNL.
- Carballeda, A. J. (2002). *La intervención en lo social. Exclusión e integración en los nuevos escenarios sociales*. Buenos Aires, Paidós.
- Furco, A. (1996). *Service–Learning: A Balanced Approach to Experiential Education. Expanding Boundaries: Serving and Learning*. Washinton DC, Corporation for National Service.
- Jacoby, B. (1996). "Service–Learning in Today's Higher Education". In Jacoby, B. and Associates, eds. *Service–Learning in Higher Education: Concepts and Practices*. San Francisco CA, Jossey–Bass. Disponible en: [www.servicelearning.org/library/resource/2675](http://www.servicelearning.org/library/resource/2675)
- Putman, R. (2000). *Per a fer que la democràcia funcioni, la importància del capital social*. Barcelona, Proa.