

Proyecto de Extensión “Educación Física y salud comunitaria” de la Secretaría de extensión de la FAHCE, en el marco del Programa Académico de Fortalecimiento a las Redes en Salud (PARES) y el Sistema universitario regional de Salud. (SURES)

Autores: Prof. Rocha Bidegain, Liliana, lilirocha7@gmail.com (FaHCE-UNLP), Prof. Pagola, María Laura, aurapagola@gmail.com (FaHCE-UNLP), Prof. Portos, María Eugenia, portoseugenia@gmail.com (FaHCE-UNLP), Nahuz, Yael yael.nahuz1@gmail.com (FaHCE-UNLP), Caso, Jesica, casojesica@gmail.com , Servino, Dalma, dalmaservino.12@gmail.com , Morales, Alan, alan369.morales1998@gmail.com (FaHCE-UNLP)

Resumen

Este trabajo pretende sistematizar la experiencia de uno de los dispositivos del Proyecto de extensión "Educación Física y Salud Comunitaria", que funciona desde el año 2021 radicado en la Secretaría de Extensión Universitaria de la FAHCE-UNLP. Es nuestra intención recuperar y organizar los saberes y aprendizajes construidos de manera colectiva, en el marco del Programa Académico de Fortalecimiento a las Redes en Salud (PARES) que articula el trabajo de la universidad, los efectores de salud y la comunidad en el primer nivel de atención en distintas sedes del Sistema Universitario Regional de Salud (SURES). Dicho programa es una iniciativa conjunta de la Prosecretaría de salud y la Secretaría Académica de la UNLP, en el marco del cual diagramamos y ejecutamos el dispositivo de "Evaluación y prevención de enfermedades no transmisibles" que se llevó adelante en el 2024.

Palabras Clave: Educación Física, extensión, Salud Comunitaria, Sistema Universitario Regional de Salud.

Extensión universitaria y enseñanza de grado

Entendemos la extensión como una de las tres dimensiones del quehacer universitario junto con la docencia y la investigación. Más allá de los diversos paradigmas, modelos y estilos que la atraviesan, concebimos la extensión como un conjunto de prácticas y propuestas que vinculan activamente a la universidad con la sociedad.

Siguiendo a Pinedo y Díaz (2021), "la extensión universitaria puede definirse como un proceso educativo no formal, bidireccional y planificado, que responde a las necesidades e intereses de la comunidad. Su finalidad es contribuir de manera activa y comprometida a la resolución de problemáticas sociales, promover la toma de decisiones informadas y fomentar el desarrollo de una mirada crítica. Desde esta perspectiva, la participación en un proyecto de extensión debería promover y facilitar la transformación recíproca entre los actores involucrados, así como la producción conjunta de saberes". En línea con esta perspectiva extensionista, nuestro proyecto "Educación Física y Salud Comunitaria" se constituye además como un espacio de formación para los estudiantes de las carreras de Educación Física.

Sistema Universitario Regional de Salud y articulaciones con la Enseñanza

El Sistema Universitario Regional de Salud (SURES) es una iniciativa de la Secretaría de Extensión, la Secretaría de Salud y la Prosecretaría de Salud de la Presidencia de la UNLP. Se implementa para fortalecer procesos de organización política territorial previos y vinculados a la salud. Los objetivos del programa SURES se conforman en tres ámbitos: a) colaborar con la construcción de escenarios académicos y formativos de grado y posgrado de calidad en el primer nivel de atención a los fines de contribuir al desarrollo de los planes de estudios de las carreras de las distintas Facultades, b) fortalecer la organización comunitaria y popular al respecto del tema de la salud (mesas barriales, iniciativas concretas de mejoramiento de la salud comunitaria, ejes reivindicativos por el mejoramiento de la situación barrial al respecto de temas vinculados a la salud, coordinación con y entre organizaciones de la economía popular, etc.); y c) mejorar el acceso a los servicios de salud de las personas que viven en la región, procurando que dicha atención sea mediada por los efectores formales del sistema sanitario y, en los casos en que esto no sea posible, garantizar a través de los equipos de la UNLP.

La perspectiva del Proyecto SURES se enmarca en el “Triángulo de las Redes en Salud”, integrado por la Universidad con sus dimensiones académica, de investigación y de extensión, la Comunidad en sus múltiples formas de organización (clubes de barrio, mesas barriales, centros culturales, organizaciones sociales, entre otras) y los Efectores de Salud como hospitales y Centros de atención Primaria. Dentro de este entramado se desarrolla el PARES.

El Programa PARES tiene como objetivos:

- 1- Fortalecer e impulsar prácticas de distintas materias que se dictan en la UNLP dentro de los Sistemas Regionales de salud (SURES) para que se aborden problemáticas de salud específica en cada territorio.
- 2- Establecer vínculos de cooperación entre las cátedras de diversas unidades académicas, las organizaciones comunitarias y los efectores de salud, bajo la perspectiva de redes de salud.
- 3- Colaborar en la construcción de escenarios formativos que aborden las problemáticas de salud regionales, integrándolos en las currículas para formar profesionales comprometidos con la comunidad.

Nuestro proyecto “Educación Física y Salud Comunitaria” participa en dicho programa a través de actividades diseñadas por las cátedras Educación Física 1, Educación Física 4 y Educación Física 5. Con ello logramos un doble objetivo. Por un lado, nuestros estudiantes experimentan, piensan y llevan a la práctica saberes del aula relacionados con la función del Profesor de Educación Física en equipos de salud. Por otro, contribuimos a acercar a los vecinos participantes a prácticas vinculadas con nuestra disciplina a las que habitualmente no acceden: evaluaciones de la aptitud física y programación de ejercicios acorde a su condición y singularidad.

En síntesis, nos ocupa por un lado la formación de grado situada en el territorio, y por el otro la necesidad de multiplicar estrategias de promoción de la salud entendida en un sentido amplio, no reducida a lo orgánico y biomédico sino como construcción social y comunitaria de las que la educación del cuerpo, sin duda debe ser parte.

Las sedes físicas de los SURES se encuentran en

Ringuelet: Club Dardo Rocha. Calle 5 e/ 519 y 520

Villa Elvira: La casita de los pibes. Calle 609 y 122

Romero: Corazones del Retiro. Calle 160 e/ 49 y 50

Barrio sin Fronteras. Abasto. Calle 214 y 525

Joaquín Gorina: La casita de los chicxs. Calle 485 e/ 134 y 135

Nuestro trabajo “**Evaluación y prevención de enfermedades no transmisibles**” se desarrolló en las sedes de Gorina, Ringuelet y Villa Elvira. Para cada SURES se conformó un equipo de trabajo coordinado por un docente e integrado por estudiantes de los profesorados y la licenciatura en Educación Física, quienes participaron de manera voluntaria.

Estos espacios de intervención se constituyen como un ámbito intermedio entre el aula y el ejercicio profesional, en tanto funcionan como instancias de enseñanza donde los estudiantes ponen en práctica los saberes adquiridos, asumiendo el rol docente, pero con el acompañamiento y la guía del profesor a cargo de la asignatura o seminario con el que se

articula. Según relatan lxs estudiantes que han transitado esta experiencia, se trata de una oportunidad valiosa para vincular los conocimientos construidos en la formación de grado con la práctica en territorio y el diálogo con la comunidad, enriqueciendo de este modo su proceso formativo.

Hasta aquí hemos señalado que nuestro propósito es compartir los saberes trabajados en las asignaturas para ponerlos en diálogo y circulación con los vecinos, y constituir a ese territorio en un escenario de formación. A ello se suma otro objetivo: convertir estas experiencias en espacios de investigación y producción de conocimiento en el campo de la Educación Física, a partir del vínculo directo con la gente del barrio. Esta articulación permite ampliar la comprensión de aspectos relacionados con la salud comunitaria, problematizar los saberes trabajados en las asignaturas, generar información relevante y, al mismo tiempo, repensar, ajustar y diversificar las propuestas de enseñanza de grado en función de los conocimientos producidos en estos espacios.”

Cómo hemos expresado en la presentación del proyecto, la formación de profesores y licenciados en Educación Física requiere aún generar conocimiento situado en su campo profesional, especialmente en lo que respecta al vínculo entre la Educación Física y la salud comunitaria, desde una perspectiva que trascienda el enfoque biomédico que históricamente ha hegemonizado el área. Desde esta perspectiva, promover estrategias de salud implica reconocer que la salud es una construcción social, con una dimensión política y colectiva. La ampliación de derechos y la búsqueda de equidad impactan directamente en las condiciones de salud. Asimismo, es necesario comprender que el uso del cuerpo está culturalmente situado, y que toda práctica corporal está atravesada por valores, normas y sentidos que se disputan en cada territorio.

Para achicar la brecha y democratizar el acceso a las prácticas corporales, consideramos imprescindible pensar y gestionar espacios de abordaje interdisciplinario e interinstitucional de la salud, que permitan ampliar derechos en nuestras comunidades. Estamos convencidos de que si reducimos las desigualdades y generamos condiciones de acceso a estas prácticas como: el juego, la gimnasia, el deporte, entre otras, en el marco de políticas públicas de salud, contribuimos directamente a la mejora del bienestar general. En este sentido, proponemos repensar el concepto de salud que opera en el campo de la Educación Física. Para eso es necesario trascender una mirada centrada exclusivamente en el desarrollo y mantenimiento de la aptitud física, que reduce al sujeto a su funcionamiento orgánico, para avanzar hacia una

concepción que incluya la mejora de la calidad de vida y el modo en que se experimenta y se siente el cuerpo.

Desde esta perspectiva, el rol de los profesores de Educación Física cobra una dimensión clave: se trata de enseñar saberes corporales que trascienden el tiempo de la clase, habilitando a las personas a tomar decisiones informadas sobre su cuerpo, a resolver problemas de movimiento y ejercer su autonomía en las prácticas corporales. Este enfoque parte de comprender el cuerpo como construcción, como espacio de pura potencia simbólica (Pagola, 2019), integrando de manera articulada sus dimensiones físicas, sociales, culturales y emocionales.

Dentro de la cátedra de Educación Física 4, el seminario "Gimnasia y salud" tiene como uno de sus objetivos específicos la enseñanza de la evaluación de los componentes de la aptitud física mediante diversos tests. Estos contenidos, entre otros saberes propios de la asignatura, se aplican y se ponen en práctica en el marco del programa PARES.

Así se expresan en los objetivos generales de la cátedra:

- Articular los saberes propios de la asignatura con la propuesta teórica de la cátedra en los ejes: Salud, Políticas Públicas, Inclusión, Derechos Humanos, Géneros y Sexualidades. Orientar y brindar herramientas que permitan pensar las prácticas de enseñanza de la gimnasia, en el campo de la extensión.

Objetivos Específicos.

- Conocer los métodos y técnicas que permitan el trabajo de las capacidades corporales.
- Revisar estudios sobre trabajos de fuerza, flexibilidad y resistencia aeróbica en adultos mayores.
- Proponer y elaborar programas de Gimnasia en diferentes ámbitos y en relación a la Salud.

- Elaborar propuestas didácticas informes, proyectos, propuestas de clase que integren los temas abordados y acordes a los diferentes marcos político-contextuales.
- Seleccionar herramientas de evaluación que se ajusten a las particularidades de los sujetos.

Descripción de la experiencia en territorio llevada a cabo durante 2024.

Selección de los test y breve explicación de los mismos

En el marco del proyecto se llevó a cabo una selección de test orientados a evaluar distintos indicadores de la condición física y de la salud de la población participante. La elección de estas pruebas respondió a criterios de pertinencia, accesibilidad y factibilidad en el contexto comunitario en el que se desarrollaron las Postas de Salud. Cada test fue acompañado de una breve explicación sobre sus objetivos, el modo de aplicación y la relevancia de la información obtenida, esta información nos sería útil para planificar los trabajos para cada uno de ellos.

Estos test funcionales son herramientas que nos permiten identificar y detectar ciertos desequilibrios musculares, acortamiento, debilitamientos y compensaciones que pueden afectar a la disponibilidad corporal y a la calidad del movimiento como así también dan información para prevenir posibles riesgos de caída.

Metodología:

Los estudiantes pueden participar de forma voluntaria en la realización de las evaluaciones en las diferentes postas de salud. En el caso del seminario de Gimnasia y Salud, su participación puede ser contemplada como evaluación del seminario o como parte de la evaluación general.

En el caso de Educación Física 1, la participación no forma parte de los requisitos de las cursadas, por lo que no es tomada como parte de la evaluación de ninguno de los ejes de la materia. Sin embargo, consideramos que la participación en estos espacios, amplía sus experiencias como futuro docente en lo que respecta al trabajo socio comunitario.

Los test seleccionados para esta oportunidad fueron:

1- Test “Time up and go”:

El objetivo general del test es evaluar la capacidad de una persona para realizar una tarea de movilidad básica y evaluar el riesgo de caída.

Consiste en que el evaluado desde una posición de sentado, se levante y camine tres metros, dé la vuelta y vuelva a sentarse al lugar de inicio.

Durante este test, en donde tomamos el tiempo en que la persona lo ejecuta, observamos la fuerza en miembros inferiores al pasar de sentado a de pie, el inicio y la velocidad de la marcha, el equilibrio y la coordinación para dar la vuelta, entre otras observaciones como la posición de los pies al incorporarse, pérdida del equilibrio al levantarse, si arrastra los pies, la longitud y frecuencia de los pasos, etc.

El tiempo, junto con las demás observaciones, serán determinantes en cuanto al riesgo de caída de la persona evaluada.

Tomamos como referencia los siguientes valores: (Normal ≤ 10 segundos; Riesgo leve de caída 11 a 20 segundos; Alto riesgo de caída > 20 segundos)

2- Test de caminata de 6 minutos:

El objetivo de este test es el de evaluar la resistencia aeróbica.

Consiste en que el evaluado camine con un ritmo de marcha rápido, dependiendo de sus posibilidades, alrededor de un circuito marcado, un rectángulo de 18,8 m por 4,57 m

En este test se calcula la cantidad de metros caminados en 6 minutos, por medio del conteo de las vueltas realizadas.

Tomamos como referencia los siguientes valores:

Hombres: 550 m.

Mujeres 500 m

3- Test de sentarse y levantarse de la silla:

El objetivo de este test es evaluar la fuerza del tren inferior.

El evaluado comenzará la prueba desde sentado, con brazos cruzados en los hombros, sin apoyar la espalda en la silla y con los pies bien apoyados a un ancho de cadera, para iniciar procederá a levantarse y volver a sentarse al ritmo más rápido que le sea posible.

Se realiza un conteo de veces que la persona realiza el movimiento indicado dentro de 30''.

Valor de referencia: 15 Rep. para hombres y 14 Rep. para mujeres.

4- Test de equilibrio monopodal:

Durante este test en el que se evaluará el equilibrio, la persona deberá mantenerse sobre un pie colocando el otro en el aire con una flexión de rodilla, y los brazos cruzados en el pecho, mirando un punto fijo.

Se tomarán 30'' en un primer intento con ojos abiertos, y si fuese logrado, se repetirá con ojos cerrados. Se interrumpe la prueba al momento de apoyar el pie o al llegar a los 30''.

5- Test de flexión del tronco en silla:

El objetivo aquí es medir la flexibilidad de los músculos de la parte posterior del muslo y de la parte baja de la espalda.

La persona se colocará sentada en el borde de la silla, con una rodilla flexionada y bien apoyada en el piso, mientras que la otra estará extendida de manera recta con solo el talón apoyado en el suelo, luego con brazos extendidos y manos juntas, el participante deberá realizar una flexión de cadera intentando llegar a tocar la punta del pie de la pierna extendida o sobre pasarla, debiendo sostener la flexión al menos 2 segundos.

Los valores de referencia son los siguientes:

Valores normales: -2 cm

Acortamiento de grado 1: entre - 3 y -9 cm.

Acortamiento de grado 2: más de -9 cm.

6- Test de alcance posterior de manos tras la espalda.

El objetivo de este test es el de evaluar la movilidad de los hombros.

Se procede a pedirle a la persona que se coloque de pie y lleve una mano sobre el mismo hombro deslizando la mano abierta por la espalda y dedos extendidos hacia abajo, luego cerrará el puño y lo llevará lo más abajo posible siguiendo la línea de la columna. El otro brazo rodeará la espalda por debajo también con puño cerrado e intentará que los puños se toquen.

Nivel óptimo: se tocan los puños

Nivel moderado: la distancia es la medida de una mano.

Nivel bajo: distancia es mayor a una mano.

7- Test “hand grip”:

Esta herramienta de medición nos permite medir la fuerza isométrica.

Esta prueba está limitada al uso de dispositivo Hand Grip por medio del cual, en la acción de tomarlo en la mano y apretar como si quisiéramos cerrar el puño con la fuerza máxima posible, nos permite medir la fuerza isométrica del participante.

Los valores de referencias son los siguientes:

Mujeres 17kg.

Hombres 25kg.

Al finalizar las evaluaciones se brindaron a los vecinos ejercicios programados para que los puedan realizar en sus hogares, con la intención de lograr un progreso de su condición física visible en la reevaluación. Esperando producir datos cuantitativos y cualitativos acerca de esta práctica.

Consideramos que la experiencia adquirida en estos encuentros es muy enriquecedora para los estudiantes, ya que, para muchos representa un primer acercamiento a la aplicación práctica de los saberes de la Educación Física.

A lo largo del trabajo desarrollado en los SURES hemos observado una participación creciente de nuevos estudiantes interesados en sumarse, así como también la incorporación y el intercambio con estudiantes de otras carreras universitarias. Todos ellos encuentran en el

proyecto una oportunidad para aprender y poner en práctica los saberes adquiridos durante su formación.

A su vez, las personas que asisten a los distintos establecimientos donde se desarrollan los SURES van incorporando, en su vida cotidiana, prácticas y saberes relacionados con la salud y las prácticas, especialmente los vinculados al cuidado del cuerpo. Para muchas de ellas, estas actividades constituyen la única oportunidad de realizar ejercicio físico de manera regular, convirtiéndose también en el único espacio en el que aprenden y ponen en práctica conocimientos relacionados con el cuerpo.

A modo de cierre

La sistematización del proyecto **Educación Física y Salud Comunitaria** permitió visibilizar que la extensión universitaria, entendida como un proceso bidireccional de construcción de saberes, constituye un dispositivo sumamente potente para repensar las dimensiones del quehacer universitario. A través de ella, se elaboran nuevas formas de formación profesional (enseñanza) y de producción de conocimiento (investigación), con una potencia transformadora tanto para los territorios como para la propia universidad.

La experiencia reafirma que el vínculo entre universidad, comunidad y efectores de salud no solo amplía derechos y oportunidades de acceso a prácticas corporales, sino que también habilita a revisar críticamente el lugar de la Educación Física en el campo de la salud comunitaria, la función del profesor de Educación Física en espacios interdisciplinarios, e incluso el propio concepto de salud con el que se interviene. Al mismo tiempo, nos puso de cara a tensiones y dificultades: situaciones que no se desarrollaron como se esperaba, o que adquirieron formas diversas según la particularidad de cada territorio, cuestiones que será necesario revisar y reelaborar en futuros trabajos.

Desde la perspectiva de los estudiantes, el proyecto se presenta como un espacio muy valorado, y de cierta manera de innovación curricular que permite repensar las teorías y prácticas, revisitarlas, ponerlas a prueba y seguir aprendiendo a “ser profesores”. Al mismo tiempo, para la comunidad participante, estas prácticas se constituyen en un medio concreto de acceso a espacios de gimnasia en los que circulan saberes en relación con el cuidado del cuerpo y promoción de la salud, muchas veces inexistentes en otros ámbitos de su vida cotidiana.

En este sentido, la experiencia aquí sistematizada nos anima a seguir pensando junto a otrxs como contribuir a trascender la mirada biomédica hegemónica, incorporando dimensiones, culturales, políticas y sociales en el abordaje de la salud, y situando al cuerpo como espacio de construcción cultural y simbólica. Consideramos también que este tipo de proyectos fortalece el compromiso de la universidad pública con la democratización del conocimiento y la formación de profesionales críticos y sensibles y la consolidación de políticas de salud orientadas a la equidad, en perspectiva de derechos.

Referencias

- American Thoracic Society. (2002). ATS statement: Guidelines for the six-minute walk test. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 166(1), 111–117. <https://doi.org/10.1164/rccm.166/1/111>
- Díaz, C. y Pinedo, J. (2021). Poner en común: reflexiones en torno a un proceso colectivo de sistematización de experiencias extensionistas. En C. V. Díaz y J. Pinedo (Eds.), *Poner en común: Sistematización de experiencias de extensión universitaria* (pp. 17-30). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.5054/pm.5054.pdf>
- Pagola, M. L. (2019). *Gimnasia y Salud*. [Ponencia]. Jornadas de Investigación, Extensión y Enseñanza en la FaHCE, La Plata, Argentina. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev13971.pdf>
- Prosecretaría de Salud UNLP [@prosecretariasalud.unlp]. (s.f.). *Publicaciones* [Perfil de Instagram]. Instagram. Recuperado el 7 de septiembre de 2025, de <https://www.instagram.com/prosecretariasalud.unlp/>
- Universidad Nacional de La Plata. (s.f.). *Programa SURES*. Red Intersectorial de Salud. Recuperado el 7 de septiembre de 2025, de <https://unlp.edu.ar/institucional/salud/redintersalud/programa-sures-80745/>