



BOLETIN

Bienestar Universitario

ESCUELA DE NUTRICIÓN:

“Algunos trabajadores sólo desayunan con mate o café”

Se impulsará investigación para determinar cómo se alimentan los universitarios

COMEDORES UNIVERSITARIOS:

“Encontramos estudiantes que nunca habían probado un repollo o una remolacha”

Buscan cambiar los hábitos alimentarios

SCBU
bienestar
universitario



Boletín Bienestar Universitario

_Edición: Marcelo Bustamante

_Redacción: Marcelo Bustamante

_Diagramación: Sofía Scheps

Contacto:

boletin.bienestar@gmail.com

www.bienestar.edu.uy

SCBU
bienestar
universitario



SUMARIO

- Página 02: Escuela de Nutrición
- Página 04: Comedores Universitarios
- Página 06: Ajedrez Udelar
- Página 07: Bienestar Cultura
- Página 09: 2013: Gimnasia Laboral
- Página 11: Opinión: Alfredo Peña
- Página 12: Noticias Breves
- Página 13: Reestructura en Bienestar



ESCUELA DE NUTRICIÓN

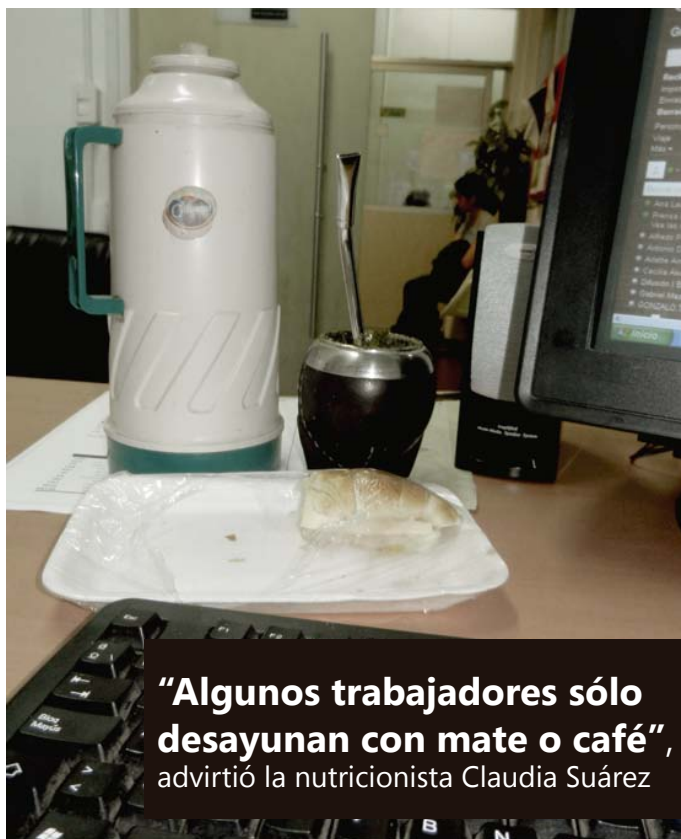
se impulsará investigación para determinar cómo se alimentan los universitarios

Un equipo de técnicos de la Escuela de Nutrición planteó a la Comisión Pcet Malur, realizar una investigación en el colectivo universitario sobre los hábitos alimentarios de los trabajadores y estudiantes de la UdelaR.

“Ahora lo que resta es instrumentar la investigación”, señaló la nutricionista Claudia Suárez, docente de la Escuela de Nutrición. Previamente se realizó un estudio, tomando para ello a 300 trabajadores del área metropolitana, que se desempeñaban en el ámbito público y privado. La conclusión que arrojó el trabajo es que esta población se alimentaba mal en el transcurso de la jornada, con escasa ingesta de frutas y verduras, y generalmente salteándose algunas de las comidas del día.

Señaló que en la Comisión Pcet Malur, fue incorporada la temática de la alimentación, formando parte de la promoción de salud. En ese marco, una buena alimentación puede prevenir una serie de enfermedades, como el sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, explicó la nutricionista. Explicó que el tipo de alimentación tiene directa relación con la aparición de estas patologías.

Por lo tanto, una de las propuestas es la difusión de los principios de una alimentación saludable, adaptándola a los sistemas de trabajo a fin de que la población cambie los hábitos alimentarios.



“Es importante que se sepa los motivos por los cuales determinados alimentos son beneficiosos y otros son perjudiciales”, indicó.

Un equipo de trabajo de la Escuela de Nutrición realizó en el año 2009 una investigación, (que fue la primera que se hizo en Uruguay con estas características), la que abarcó una población importante en el área metropolitana. Allí se hizo un estudio sobre la característica de la alimentación de los trabajadores que se desempeñan tanto en la órbita pública como privada y que cumplían un régimen laboral de 8 horas. Su universo fue de 300 trabajadores.

Uno de los principales resultados que dio la investigación es el bajo consumo de frutas y verduras. Como contraparte, se detectó un alto consumo de carnes rojas, y en menor medida de pollo y pescado. *“Muchos de ellos omitían alguna comida en el transcurso del día, principalmente el desayuno, o sí ingerían algo, era solamente mate o café, que no tienen un aporte energético”,* indicó Suárez.

Manifestó que son pocas las empresas que ofrecen alimentación a los trabajadores si bien existe una normativa que establece que se debe contar con un espacio para que el trabajador se alimente, además de contar con una cocina y una heladera. *“Algunos trabajadores compran sus alimentos, y otros llevan viandas desde su casa. Pero ocurre que no tienen en qué calentar o refrigerar la comida, o si lo tiene, almuerzan en sus puestos de trabajo”,* indicó la nutricionista.

Explicó que comer en el escritorio o en la mesa de trabajo puede conllevar riesgos psíquicos, porque mientras se alimenta, el trabajador no detiene su tarea (atendiendo el teléfono o manejando su computadora).

Pero también puede generar riesgos biológicos, porque ese lugar de trabajo puede contar con algunos elementos contaminantes.

“Lo más adecuado es que el trabajador no se alimente en su lugar de trabajo, sino que tenga un espacio específico para comer, con buena iluminación, ventilación y condiciones higiénicas”, indicó.

Otro aspecto que arrojó el estudio es el tiempo que los trabajadores destinan para comer. La OMS, establece 40 minutos para que el trabajador dedique a su alimentación. En Uruguay, el período de descanso para la alimentación es de 30 minutos, pero aún hay gente que consume los alimentos en 10 minutos o menos.

“Por no tener una buena alimentación aparece una alta prevalencia de enfermedades crónicas, sobre todo en hombres”, dijo Suárez.

La nutricionista recomendó que un buen desayuno es aquel que tiene una porción de lácteos (yogurt, leche), una porción de cereales (galletas, pan, tostadas) o alguna fruta. Incluso podría ingerirse una manzana como colación a media mañana, entre el desayuno y el almuerzo.

El estudio realizado en 2009 arrojó que el 40% de los trabajadores entrevistados, presenta alguna patología relacionada con la dieta, y en su mayoría aparece más en los hombres.



De los que presentan algún tipo de patología, *“sólo el 21% dijo que hacía una selección especial de alimentos para prevenir consecuencias de esa patología”*.

La nutricionista señaló su preocupación porque existe un gran porcentaje de personas que sabiendo que tiene una patología no cambia sus hábitos alimentarios para mejorar su salud.

Suárez recomendó a quienes desarrollan tareas de tipo intelectual ingerir carnes rojas magras, pollo y pescado, así como cereales integrales, leguminosas. También la presencia de frutas, verduras y lácteos.

Sugiere el consumo de una porción de carne al día, cinco porciones de fruta, así como variedad de vegetales, aceite de girasol y diferentes tipos de semillas.

En cuanto a los que tienen una actividad más intensa, explicó la nutricionista, se requiere de un aporte adicional de calorías, para compensar su pérdida, que está vinculada con el aumento del esfuerzo físico.

Aclaró que muchas veces, una alimentación saludable se relaciona con un alto costo económico. En tal caso, la profesional recomendó elaborar mayormente la comida en la propia casa y evitar comprarla afuera. *“Pero el estilo de vida hace que muchas veces los tiempos para cocinar los alimentos se reduzcan. No obstante, lo más conveniente es planificar semanalmente la alimentación. Dedicar un día a la semana para hacer las compras; tratar de comprar alimentos de estación, así como tratar de combinarlos”*, recomendó la nutricionista.

Advertió que cuando no hay disponibilidad económica para comprar carne, se puede hacer una combinación, por ejemplo, de cereales con leguminosas, huevos o leche, a fin de sustituir el aporte de otros alimentos con similares aportes de proteínas.

También recomendó cuando se ingiera carne, consumir posteriormente cítricos, ya que el mismo ayuda a la absorción del hierro.

“Hay que tratar de introducir más vegetales a la dieta, y buscar la elaboración de los alimentos sin que estos pierdan los nutrientes, como puede ser la cocción a vapor, así como consumir más alimentos crudos”, indicó. Destacó que este hábito alimentario ayuda a prevenir el sobrepeso, la obesidad, el estreñimiento, diversos tipos de cáncer, y controlar la diabetes y la hipertensión arterial.

Pero de acuerdo al estilo de vida que lleva nuestra sociedad, hace a que se ingieran comidas de preparación fácil pero que tienen un contenido de grasa y sodio elevados. Puso como ejemplo, las hamburguesas, sopas y puré instantáneos, arroz ya preparado.

“Cuanto más volvamos a los orígenes, de preparar la comida en casa, más saludable es la alimentación”, enfatizó Suárez. Mencionó que se mantiene un alto porcentaje de consumo de carne roja, y que en algunos extractos, la ingesta de pescado es prácticamente insignificante. Informó que la alimentación promedio de los uruguayos se basa en cereales, panificados, tubérculos, y muy poco consumo de vegetales, *“a pesar que nuestro país es productor de alimentos. Pero hay cuestiones culturales y de hábitos de no consumir determinados alimentos con la frecuencia que es recomendable.”*

COMEDORES UNIVERSITARIOS

BUSCAN CAMBIAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS



Los nutricionistas de los comedores universitarios, Noemí Reyes y Daniel Ceriotti destacaron el aporte que brinda este servicio a una población universitaria de bajos recursos. Se ofrece el servicio de almuerzo y cena, con una dieta balanceada; e incluso se contempla con un menú especial a estudiantes que padecen algún trastorno en su salud.

El Servicio procura satisfacer las necesidades nutricionales de estudiantes becarios de la Universidad de la República. En ese marco se elabora una guía de consumo y una selección de la cantidad de nutrientes requeridos para la elaboración de las comidas.

El menú que se le aporta al estudiante es totalmente balanceado y contempla la presencia de lácteos, vegetales, carnes y frutas. La guía de consumo está elaborada a través de la distribución de macronutrientes: proteínas, grasas e hidrato de carbono.

A partir de allí surge el menú que se le brinda diariamente a los becarios. *"Desde ahí se empieza a armar el puzzle de comidas donde se contemplan los hábitos alimentarios de la población, los gustos, y apetencias, así como la utilización de los productos, según las estaciones del año"*, manifestó la nutricionista.

Daniel Ceriotti explicó que al estudiante se le puede dar un menú que contenga la dieta balanceada, cumpliendo con la guía de consumo pero quizá el mismo no es aceptado por el comensal. *"Nosotros que estamos en el Servicio conversamos con los estudiantes y les preguntamos si están conforme con el menú o qué tipo de comida les gustaría probar"*, señaló la nutricionista Noemí Reyes.

Los nutricionistas destacaron la potencialidad que tienen los locales de los comedores universitarios para la realización de otras actividades que involucre a los estudiantes. *"Es importante contar con un espacio físico acogible para que el becario se sienta a gusto tanto para alimentarse como en el relacionamiento con sus pares"*, indicó. Reyes admitió que no se conoce con qué tipo de hábitos alimentarios llega el estudiante al comedor.

"Es importante contar con un espacio físico acogible para que el becario se sienta a gusto tanto para alimentarse como en el relacionamiento con sus pares"

"Acá se practican hábitos alimentarios saludables, con una frecuencia de frituras establecidas que no supera a la semanal. Está la presencia permanente de frutas y verduras", señaló la nutricionista.

Explicó que muchos de estos becarios, sino fuera por el aporte del comedor, tendría muy poco contacto con la verdura. Acceder a ella tiene un alto costo y además se requiere de una infraestructura necesaria para procesarla, y muchos de los estudiantes residen en pensiones y no cuentan con el espacio adecuado para elaborar estos productos.

A esto se suma que una buena parte de los becarios provienen del Interior y en esas zonas, el acceso a la verdura, es paradójicamente, más complejo.

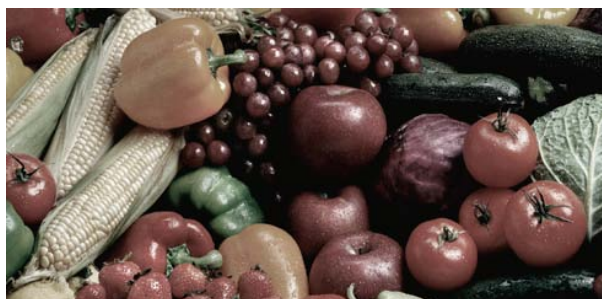
"Los estudiantes llegan al comedor con los mismos vicios de hábitos alimentarios que el resto de la población. Acá se intenta y muchas veces se logra que eso cambie. Por ejemplo, encontramos gente que nunca probó determinadas tipos de verdura como el repollo o la remolacha", indicó Ceriotti.

Enfatizó que se hace necesario organizar jornadas de promoción de hábitos alimentarios. *“Una idea que teníamos es colocar en las carteleras información sobre la alimentación”*, acotó Reyes. Ambos nutricionistas coincidieron la importancia ya de por sí al publicar en una hoja los valores nutricionales que tiene el menú que se le ofrece diariamente al becario o incluso hasta la historia de cada uno de los alimentos.



“Cada día más uno es lo que come”

El comedor ofrece un menú tipo a los estudiantes. No obstante también se contemplan los problemas de salud que pudieran tener los becarios. Se ofrecen dietas específicas para hipertensos, o estudiantes que son vegetarianos o padecen de trastornos gástricos. Reyes puso como ejemplo, el caso de un becario que tenía serios problemas económicos y una acentuada delgadez. Se habló con el estudiante sobre su situación y finalmente recibe un menú especial hipercalórico. Además se entrega como refuerzo diario, un litro de leche diario a las becarias que se encuentran embarazadas.



“Cada día más uno es lo que come”, sentenció la nutricionista. Explicó que tener buenos hábitos alimentarios es algo que redundará positivamente en el transcurso de la vida. De lo contrario se puede padecer de trastornos intestinales, sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes. *“En este tema hay mucho por hacer”*, precisó Ceriotti.

Por otra parte, los comedores universitarios colabora con un programa perteneciente al Instituto Nacional de Alimentación (INDA) que analiza la utilidad que dan los estudiantes residentes en los hogares universitarios a la canasta de alimentos que otorga este Instituto. En tal sentido, se le aporta a estos hogares un recetario económico que incluya comidas elaboradas con los comestibles que aporta el Inda. En tal caso se incluyen comidas en cuyos ingredientes estén compuestos por ejemplo con sémola y harina de maíz.



Actualmente a los comedores universitarios están asistiendo más de 400 becarios durante la mañana, y para la cena asisten unos 200 estudiantes. Se estima que con la reapertura del comedor universitario No.1, ubicado en el Cordón, se incrementará el número de comensales.



AJEDREZ UDELAR

III TORNEO AJEDREZ UDELAR



Con la participación de unos 200 ajedrecistas de importantísimo nivel, se desarrolló en instalaciones del Comedor Universitario n° 1, el III Torneo de Ajedrez Udelar que dotó de U\$S 5 mil en premios entre los participantes.

El evento, llevado a cabo el pasado 1° de diciembre, fue organizado por el Proyecto Ajedrez Udelar con el apoyo de Rectorado de Udelar y la Federación Uruguaya de Ajedrez (FUA) en el marco del convenio que ambas instituciones mantienen para la difusión de este juego entre los universitarios.

El torneo tuvo la modalidad de Ajedrez Blitz (relámpago) caracterizada por un breve tiempo para ejecutar los movimientos, y se disputó a 11 rondas en el sistema suizo.

Participaron del evento los mejores jugadores federados de Uruguay, así como importantes ajedrecistas de Sudamérica (Argentina, Perú, Chile y Ecuador), jugadores federados y aficionados en general, mayormente universitarios y egresados de la Udelar.

Al acto de premiación se hicieron presentes el asistente académico del Rectorado, Adrián Márquez, y el responsable del Área de Cultura de Bienestar Universitario, Antonio Díaz,

CONVENIO UDELAR-FUA: Nueva página web para la práctica del ajedrez

A mediados de noviembre se produjo el lanzamiento oficial del "Espacio de Juego y Clases Online", en el marco del programa Ajedrez-Udelar, perteneciente al Área de Cultura de Bienestar Universitario. La presentación tuvo lugar en la Sala Maggiolo con la presencia del director del MEC, Pablo Álvarez, autoridades del Servicio de Bienestar Universitario y de la Federación Uruguaya de Ajedrez (FUA), ajedrecistas y público.

La propuesta de ajedrez online permitirá participar a los universitarios de partidas, competencias interfacultades, así como también disputar torneos entre diferentes instituciones universitarias. Esta opción habilitará a los usuarios a presenciar clases para todos los niveles.

Se podrá acceder al "Espacio de Juego y Clases Online" a través de la página: www.bienestar.edu.uy y allí deberán registrarse obteniendo un login.

En la jornada, también se anunció el Convenio Udelar – FUA, con varios proyectos importantes, la Investigación de la Facultad de Psicología en las Escuelas de Tiempo Completo –acerca del impacto cognitivo de la enseñanza del ajedrez– y el Ministerio de Educación y Cultura expresó su apoyo a las distintas iniciativas que se vienen desarrollando.

En el evento se presentaron los resultados de la investigación realizada por los Institutos de Ciencias Cognitivas y de Investigación Básica de la Facultad de Psicología, referido a los beneficios del ajedrez en el contexto educativo escolar.

Este convenio prevé desarrollar en el futuro un campeonato anual de ajedrez de la Udelar en condiciones de alto nivel técnico, un ciclo de clases a cargo de los mejores jugadores del país, y talleres de promoción del ajedrez en los Centros Universitarios del interior del país. El sitio de juego y clases de ajedrez on-line permitirá interconectar a universitarios de todo el país y de universidades extranjeras.





"Se busca impulsar una cultura en un sentido amplio, y no sólo que tenga como propósito la recreación"

El director del Área, Lic. Antonio Díaz, explicó los proyectos culturales que se desarrollan en Bienestar y anticipó las propuestas a implementarse en 2013.

Explicó que con las ofertas culturales que viene desarrollando el Servicio, se pretende que las diferentes ofertas no se convirtieran en "islas", sino que cada una de ellas estén intercomunicadas. En tal caso, precisó que se busca que un determinado taller apoye a otro, o varias propuestas sumen esfuerzos para realizar un trabajo conjunto, como ser los casos de "teatro" y "danza", así como con "música y poesía" y el "coro de adolescentes".

Mencionó que estas propuestas se fueron adaptando a los recursos disponibles.

Con el paso del tiempo los talleres fueron aumentando en su matrícula así como en sus objetivos, realizando ajustes y ampliando las propuestas.

Díaz señaló que *"la Universidad no puede estar dividida en dos líneas de trabajo: la académica, por un lado, y de apoyo a Bienestar, por otro."* El director entiende que el Área de Cultura podría funcionar en forma paralela al crecimiento y las políticas desarrolladas en la UdelaR. Puso como ejemplo, que los talleres de Bienestar pueden estar presentes en el Interior del país. Aclaró que esta política descentralizadora ya comenzó a implementarse en el 2012 con la consolidación de tres proyectos: "taller de Teatro", "Udelar Panorámica" y "taller de Poesía y Música Popular". Los mismos están funcionando en la Regional Norte con la participación de los residentes del lugar. Incluso se está utilizando la misma metodología en la Regional Este con el taller de Poesía funcionando en Rocha y en Maldonado.

La definición de las propuestas que anualmente presenta el Área de Cultura contempla varios componentes, como la propia demanda de la población universitaria, dijo Díaz. *"Hay talleres de mayor consulta, como es el de Iniciación a la Fotografía. Nosotros estamos formando un área de medios audiovisuales para lo cual se está conformando una estructura técnica, con personal y equipos para el área del video y la fotografía"*, explicó el director.

Señaló que se busca impulsar una cultura en un sentido más amplio, y no que sólo tenga el propósito de la recreación. *"Lo que le agregamos a la propuesta existente son algunos proyectos donde el tallerista pueda satisfacer sus intereses, porque no puede concretarlo en el área de trabajo o de estudio, como ser la realización de fotografías panorámicas"*, indicó Díaz.

"Universidad de puertas abiertas, tanto para salir como para entrar"

En ese marco, este año, el área de Cultura ofreció diversos talleres, con una variedad que va desde el ajedrez hasta el coro de niños y adolescentes. *"Cuando se habla de una universidad de puertas abiertas, sea tanto para salir a la comunidad como para que la comunidad ingrese. En el caso del coro, hay hijos y nietos de funcionarios de la UdelaR que participan y se integran a la vida universitaria. Podría despertarse en estos una vocación y seguir alguna carrera relacionada con lo artístico"*, manifestó.

Las ofertas del Área de Cultura de Bienestar Universitario surgen de un proyecto presentado en febrero de 2008.

Las mismas están basadas en propuestas de solidaridad e inclusión hacia los universitarios y sus familias.



Lic. Antonio Díaz

LAS CANCIONES DEL TALLER EN CD

En cuanto al taller de Poesía y Música Popular, es heterogénea en cuanto a su composición, participando desde directores de servicios universitarios, hasta funcionarios y estudiantes recién ingresados a la institución. *“Todos ellos aportan sus poemas en forma seria y con tanto trabajo que hizo que el proyecto cumpliera cinco años, se grabaran dos CD, (que fueron distribuidos gratuitamente) y exista la posibilidad de publicar un libro con los poemas realizados”,* comentó el director.

Díaz destacó también el avance que tuvo el taller de teatro que permitió que desde el año pasado se instaurara un colectivo teatral que trabaja de manera estable y que posiblemente durante el 2013 se presente también en el Interior del país.

Mencionó que en el caso del coro de niños y adolescente comenzó hace dos años con 8 niños y actualmente cuenta con más de 40 integrantes.

Agregó que más allá de las propuestas que surjan desde el Área de Cultura, como los aportes que provienen de la propia gente, es importante estar atento a los cambios tecnológicos para pensar en ofertas vinculadas con una población joven, que quizá no sea la misma a las ofertas culturales dirigidas a gente adulta. En ese sentido, Díaz enfatizó que el Área ya recurrió a las teleconferencias para vincular a los talleristas y los coordinadores de los talleres en distintos puntos del país. Tal fue el caso de la experiencia del taller de Poesía y Música Popular, donde hubo una interconexión de Montevideo con Salto, Rocha y Maldonado.

Otra apuesta a lo tecnológico es la utilización de un software para la práctica del ajedrez online. *“La intención en este caso es integrar tanto a quienes pretendan aprender como directamente competir en este juego”,* precisó.

Díaz destacó el avance que logró el proyecto de ajedrez, ya que además del incremento en la demanda por la propuesta en sí, se alcanzó la firma de un convenio por dos años entre la Udelar con la Federación Uruguaya de Ajedrez (FUA).

Explicó que en el caso del Coro, hubo un notorio crecimiento de la propuesta, avanzando este año en la participación en festivales organizados en el Interior del país y en Montevideo, llegando a presentarse en el propio Teatro Solís.

El director Díaz destacó la importancia del proyecto de “Udelar-Panorámica” que propone la realización de una visita virtual a las instalaciones de los centros universitarios en todo el país. El mismo incluye la aplicación de la fotografía panorámica en los locales ubicados en las zonas urbanas y rurales. A modo de ejemplo, en la panorámica hecha al Paraninfo de la Udelar, se le introducirán historias y personalidades que transcurrieron en este prestigioso lugar. Todo este material posteriormente será colgado vía web.

MIRANDO AL INTERIOR

El Lic. Díaz explicó que el Área de Cultura pretende ir hacia una segunda etapa que permita presentar su oferta más allá de Montevideo. *“Encontramos que en el Interior existen dificultades pero también hay apoyos y beneficios para utilizar la estructura de descentralización. Pensamos que Bienestar debería de tener una mayor presencia a través de la implementación de unidades de trabajo y coordinación en los principales sitios del Interior donde hay miles de estudiantes y muchos funcionarios. Ya hay un reclamo por los proyectos de Bienestar pero llegado el momento, por la distancia va a ser imposible de implementar”,* explicó el director.





El Área de Deporte de Bienestar Universitario tiene la finalidad de aportar a la población universitaria (estudiantes, funcionarios, docentes, egresados, e hijos de funcionarios) la posibilidad de realizar deportes, integrándose con sus pares, así como colaborar en políticas de prevención de salud.

El objetivo es acercar el deporte al demos universitario para que sea lo menos oneroso y lo más eficiente posible. Se busca con esta oferta, una mejora en la salud física y mental de los universitarios que permita ocupar el espacio ocioso existente.

El profesor Marcelo Palumbo, director del Área de Deporte, indicó que hay una intención de fomentar la salud en los universitarios porque se considera que esta población padece stress motivado por el trajín del trabajo o del estudio y no tiene tiempo para cuidar su cuerpo. *“Entonces, la práctica del deporte es un agente preventivo de salud”*, precisó Palumbo. Añadió que también se busca la integración social dentro de la Universidad. Señaló que gracias a estas actividades muchos universitarios se relacionan con sus pares de otros centros de estudio.

Precisó además que la participación en algunas de las propuestas deportivas, hace a la persona generar un sentimiento de pertenencia tanto a la facultad a la que pertenece o incluso a la propia Udelar. Esto se traduce muchas veces por la participación de los equipos que se integran en las diversas disciplinas y representan a la Universidad en eventos internacionales. Esto también ocurre en el equipo ganador de un campeonato, que luego, compete en representación de la Udelar en otros ámbitos.

Bienestar Universitario contribuye con la contratación de docentes y árbitros, para que el aporte económico que tenga que hacer esta población interesada en desarrollar la práctica deportiva sea el menor posible.

El Servicio colabora con la contratación de docentes y árbitros, así como el aporte de los funcionarios.

Buscando integrar al Interior

Este año, por primera vez, el Área de Deporte pudo conformar un padrón con todas las personas que están haciendo deporte en la universidad y la cifra ronda los 1800 universitarios.

La práctica del fútbol es la disciplina de mayor convocatoria en sus diversas modalidades: Fútbol y Futsal Femenino; Fútbol Masculino Interhogares, Interfacultades y para Funcionarios. En cuanto a la participación le sigue el básquetbol con la propuesta de un equipo femenino y la realización de un campeonato masculino. En voleibol, se formaron tres grupos (masculino, femenino y mixto) y handball femenino; a esto se suma capoeira, que en cada clase participan mínimamente 60 personas. También está el taichi, que tiene un público fiel y constante, y se caracteriza por ser universitarios en edad adulta, que buscan un deporte sin tanta exigencia física.

Palumbo señaló que progresivamente se intenta llevar la oferta deportiva más allá de los límites de Montevideo. Reconoció que en el Interior existe una escasa capacidad organizativa. *“Están más dedicados a lo urgente, y no dejan paso a lo importante”*, acotó. Dijo que desde el año pasado se está intentando integrar al Interior, colaborando con ellos y teniendo en cuenta su idiosincracia. Por ese motivo fueron creados los Juegos de Primavera en Salto. Ahora se tendrá que decidir que se hace el año próximo. Ya tuvimos planteos de Maldonado y Paysandú para organizar los Juegos en esos departamentos. Incluso, se dio la participación del grupo de Capoeira y Fútbol 11 Femenino en algunas actividades en el Interior.

Complejo deportivo

Palumbo destacó que la construcción de un complejo deportivo en Malvín Norte *“es la demostración de la necesidad del deporte en la Universidad y del respaldo que la institución tiene para con esta práctica deportiva. Este hecho es un gran paso, porque la UdelAR se convierte en la primera universidad de país en contar con un complejo de esta naturaleza.”*

El Complejo Deportivo (con cuatro canchas) está operativo desde el pasado mes de mayo, y a inicio de noviembre fue inaugurada la iluminación.

Gimnasia aeróbica y laboral

El Área de Deporte, a través de dos de sus propuestas, hace un aporte al Programa de Salud Mental de la UdelAR. Ellos son Capoeira y Tai-Chi. Estas iniciativas apuntan a dos tipos de público muy diferente. El resultado de la última encuesta del Programa de Salud Mental dio como resultado la necesidad por parte de los funcionarios de la UdelAR de la realización de actividades físicas como forma de desestresarse y ocupar el tiempo libre.

Por tal motivo, se piensa firmar el año próximo con el ISEF un convenio para realizar gimnasia aeróbica en forma gratuita.

Además, se intentará hacer un convenio para realizar gimnasia laboral en los distintos centros universitarios. Palumbo explicó que periódicamente los funcionarios pueden destinar tiempo, por ejemplo, 15 minutos, en su jornada de trabajo para realizar ejercicios de estiramiento y movilidad articular a fin de descontraer los músculos. *“El tiempo para hacer los ejercicios puede ser el equivalente al destinado algunos funcionarios para fumar o comer. En ese caso se ganan puntos a nivel de salud”*, precisó.

Señaló que existen algunas experiencias aisladas en tal sentido, como ser en la Escuela de Nutrición y en el hospital de Clínicas.

Las salidas al Exterior

En las diversas actividades que realiza el Área de Deporte, llámese fútbol, voleibol básquetbol y ajedrez, al menos una vez al año, los estudiantes viajan a competir al exterior del país. Los grupos concurren a Buenos Aires, Santa Fé, Mar del Plata y Córdoba.

“De estos viajes hay que destacar por un lado la integración social, y la pertenencia que tienen las personas a la Universidad y a su centro de estudio. Lo importante es que el propio estudiante debe de esmerarse, armando rifas u organizando bailes para poder financiar en parte el viaje.”



Marcelo Palumbo



Capoeira | III Juegos Universitarios de Primavera 2012, Salto



OPINIÓN: ALFREDO PEÑA

El secretario general de AFFUR sobre políticas que mejoren la calidad de vida de los universitarios

AFFUR cuenta con varias resoluciones de Congreso, que plantean varios temas relacionados con Bienestar Universitario. Una de ellas refiere al funcionamiento del Servicio. *“Nosotros creemos que las políticas sociales de la Universidad deben de ser integrales y estar más difundidas en el conjunto de la Udelar”*, explicó Alfredo Peña, Secretario General de AFFUR.

Señaló que Bienestar Universitario realiza varias actividades y diferentes entre sí relacionadas con los temas de salud, alimentación, becas, deporte y cultura. *“Son temáticas muy diversas y que deberían de ser transversales a la Universidad”*, explicó el dirigente. Recordó que un principio Bienestar Universitario se encargaba más que nada de temas estudiantiles y no tenía una visión como la planteada por la Federación. *“En ese sentido, también existen carencias para cumplir con todas esas funciones que le han sido asignadas. Desde nuestro punto de vista, no coincidimos con el diagnóstico que se ha hecho de que todas las actividades de Bienestar pasan por una situación de crisis. Sí pensamos que se requieren de cambios profundos pero permitiendo que se puedan llevar adelante las políticas integrales y que abarquen a todo el territorio nacional”*, precisó Peña.

Considera que muchos de los trabajadores que desempeñan la tarea en dicho Servicio no siempre la hacen en las mejores condiciones. Entiende que Bienestar es un Servicio atípico dentro de la Udelar, *“ya que no es una facultad, un instituto o un departamento, y por lo tanto, requiere de una mirada especial desde el punto de vista de la gestión y del funcionamiento diario”*. Además mencionó la importancia de implementar políticas de prevención que debe realizar la Dirección Universitaria de la Salud (DUS), pero que también hay un área de vida saludable que debería de estar interactuando con diferentes programas que atiendan esa realidad. *“Pero todo esto requiere de una mejor infraestructura y otra organización del Servicios, y que en este último tiempo se ha centrado la discusión en la situación de crisis y no tanto en cómo superar esas deficiencias”*, manifestó Peña.

Destacó que esas políticas orientadas a una visión más integral se visualizan en Bienestar en dos programas: Salud Mental, (donde participan múltiples actores y se trata de interactuar con otros servicios de la Udelar); y el Fondo de Apoyo a Funcionarios en Crisis. Dijo que en este último programa existen diferentes visiones respecto a su funcionamiento. *“Pero desde AFFUR entendemos que ese Fondo ayuda mucho a mejorar la calidad de vida de los funcionarios algunos de los cuales tenían dificultades serias y que no hubieran podido superarlas sino fuera por este aporte. Con este Fondo se han salvado vidas”*, explicó Peña. Aclaró que existe la idea en la interna universitaria que existen otros organismos que pueden encargarse de estos temas, *“pero en realidad quedan vacíos que nadie los cubre, y es cierto que muchos compañeros deben afrontar problemas de salud y que no pueden hacerse cargo ni siquiera a costos menores”*. Peña indicó que uno de los temas que está relacionado con la mejora de la calidad de vida de los funcionarios universitarios es el referido al pedido de aumento en la cuota de alimentación. *“Es un tema que ha quedado en el olvido en la Udelar, que se cobra \$ 530 al mes, lo que representa una asignación de unos \$ 20 diarios. Allí habría que hacer un mayor esfuerzo ya que reportaría un mayor impacto en los salarios más bajos”*, explicó el dirigente sindical. Reconoció que se trata de un tema difícil para la Udelar, ya que se debería de implementar a través de una reasignación de recursos propios, debido a que el incremento que viene para el 2013 a salarios es muy bajo.



“Las políticas sociales en Udelar deben ser integrales y difundidas al colectivo”

Alfredo Peña

Diálogo para la creación de nuevas instituciones

El secretario general de AFFUR, Alfredo Peña indicó que en la Udelar se viene trabajando en la Comisión Coordinadora del Interior (CCI). A nivel gremial, AFFUR está recorriendo las distintas regiones, exhortando a que se consigan mayores recursos para el desarrollo de la descentralización.

“En los últimos años fue atendida esa solicitud y se pudieron desarrollar los centros universitarios del Interior. No es un proceso fácil, porque sabemos de la postergación que vive el Interior. Hay temas pendientes como son los problemas de comunicación en cuanto al rutas nacionales y transporte. A veces es más fácil el traslado de Montevideo a Rivera, que de Rivera a Salto”, indicó.

Manifestó que la Udelar tomó postura, al igual que AFFUR, a través del Congreso de la Educación, para la construcción de nuevas instituciones. *“La discusión ahora está centrada en cómo se realiza eso. El movimiento sindical entiende que esos nuevos emprendimientos deben de tener un fuerte diálogo con los propios actores y que sean estos (docentes, estudiantes, trabajadores) tenidos en cuenta. Pero a nivel político no se dieron las mejores señales”*, explicó Peña.

Aclaró que el pacto político por la educación se realizó sin tener en cuenta ese escenario. *“Todo esto se sigue dando ahora con el proyecto de universidades tecnológicas en el Interior. También estamos iniciando la discusión hacia el Congreso de la Educación, con la desconfianza surgida en el Congreso anterior”*, precisó.

Señaló que el año que viene hay varios temas de relevancia que estarán sobre la mesa y uno de ellos es el referido al Congreso de la Educación, el tema salarial, alcanzar una negociación colectiva. *“Esta discusión no se puede dar por un grupo de iluminados que pretenden crear una universidad sin saber qué se le va a poner adentro”*, concluyó Peña.



PROGRAMA DE SALUD MENTAL AL INTERIOR La propuesta llegó a Salto, Rocha y Maldonado

El Programa de Salud Mental de la Universidad de la República llevó en este 2012 su propuesta de prevención, detección y actuación al Interior del país.

El proyecto que busca concientizar en la interna de la Udelar sobre los problemas que se generan a través del stress laboral, el acoso laboral y moral, y la discriminación, traspasó los límites de Montevideo. En tal sentido fueron organizadas jornadas de trabajo en la Regional Norte (Salto), así como en la Región Este, con sendas presentaciones en las ciudades de Rocha y Maldonado.

En tanto en la capital, se llevó a cabo el III Encuentro del Programa de Salud Mental "Universidad Saludable". En la oportunidad, además de organizarse talleres sobre Acoso Laboral, Stress Laboral y Acoso en el Espacio Educativo, fueron presentados los resultados de la Encuesta de Calidad de Vida de los Trabajadores de la Udelar. A este evento participaron unos 200 universitarios.

Entre los varios indicadores que arrojó esta encuesta se destaca que el 17% manifestó haber vivido situaciones de violencia en el trabajo, y el 16,5% de las personas refirieron haberse sentido discriminadas. En orden de frecuencia los motivos de discriminación fueron: por género, por edad, por su situación social o económica, por aspecto físico, por discapacidad, ascendencia étnica, orientación sexual y discapacidad mental.

En la encuesta se abordaron también problemas biopsicosociales que pueden impactar negativamente en el bienestar y la calidad de vida, tales como el consumo de sustancias —alcohol, tabaco y otras—, la presencia de enfermedades crónicas, el soporte social y la violencia doméstica. Casi 15 % de los encuestados ha sufrido alguna vez violencia doméstica de tipo psicológica, emocional o física.

Asimismo, el Programa de Salud Mental, apoyó la actividad que organizara el pasado 28 de noviembre, AFFUR sobre el "Acoso Laboral en la Udelar" realizado en la Facultad de Arquitectura. El evento contó con más de 100 funcionarios universitarios.

Para el 2013, está prevista la conformación de Equipos de Recepción integrados por profesionales que concurrirán a los propios centros de estudio para satisfacer la demanda de la población universitaria.



EXPO EDUCA 2012

Bienestar Universitario participó, tal como lo viene haciendo en los últimos años, de la Expo Educa 2012.

Este evento tiene la finalidad de presentar la oferta educativa público/privada, formal y no formal a jóvenes de nuestro país. La feria educativa se desarrolló en el atrio de la Intendencia de Montevideo del 17 al 19 de octubre, luego de haber recorrido los departamentos de Soriano, Maldonado, Durazno, Rivera y Salto.

Nuestro Servicio estuvo presente en un stand en el cual se entregaron materiales y folletería sobre la oferta de becas, actividades de salud, deporte y cultura. Además, un equipo de asistentes sociales dio charlas a los estudiantes sobre las propuestas provenientes de Bienestar Universitario.

Cabe consignar que integrantes del Taller de Teatro de Área de Cultura, a propuesta de Progres, animó permanentemente durante los tres días en que se desarrolló la Expo Educa. Inclusive, el grupo de Capoeira del Área de Deportes efectuó una exhibición al cierre de la actividad, que consintió la atención de decenas de jóvenes. Expo Educa es una propuesta didáctica que brinda la oportunidad de participar en diversas actividades como: talleres, paneles y charlas a cargo de los protagonistas de la oferta educativa pública, en un intento de colaborar en el acceso a la información así como de crear instancias que permitan reflexionar en torno a los trayectos individuales (educativos y laborales) de cada joven uruguayo.

CDC aprueba reestructura en Bienestar Universitarios



El Consejo Directivo Central de la Universidad de la República aprobó el pasado 4 de diciembre una serie de medidas en relación con la reestructura del Servicio Central de Bienestar Universitario.

En primer término se determinó iniciar un período de transición hacia la consolidación de una nueva Comisión Directiva del Servicio de Bienestar Universitario.

Durante dicho período, el CDC designará una Comisión Asesora (C.A.) que a propuesta de los órdenes y los funcionarios, tendrá como cometidos la planificación y resolución para el seguimiento de los asuntos cotidianos del SCBU, así como asesorar e informar regularmente al CDGAP.

En tanto, el CDC designará al Presidente (a) de Bienestar Universitario. El mismo será un cargo político que ejercerá sus funciones de dirección política y administrativa con una alta dedicación horaria. El Presidente tomará resoluciones en casos de urgencia y para asegurar el funcionamiento del Servicios con agilidad, dando cuenta inmediatamente al Consejo Delegado de Gestión Administrativa y Presupuestal (CDGAP).

La Comisión Asesora tendrá 6 miembros y estará integrada por: Presidente (a) del SCBU, delegados de los 3 órdenes universitarios (estudiantes, docentes, egresados), 1 delegado por las Áreas del conocimiento de la UdelAR, y 1 funcionario en representación de AFFUR.

Adjunto a la Comisión Asesora y Presidente (a) funcionará el Secretario Técnico con funciones de coordinación y alta dedicación horaria, siendo preferentemente un funcionario de carrera. Compete al Secretario reunirse habitualmente con los responsables de los distintos ámbitos que componen el organigrama del SCBU.

La dirección política de Bienestar Universitario será el DCGAP, actuando como órgano de dirección delegado del CDC. La duración del período de transición dependerá del cumplimiento de metas evaluables por parte del CDC, entre las que se prioriza -el funcionamiento regular, con quorum y representación en la Comisión Asesora- la revisión del funcionamiento de comedores, y el cumplimiento de las mejoras definidas para la División Universitaria de la Salud (DUS).

El cumplimiento de las metas y el plazo definitivo de duración de la etapa de transición serán considerados y determinados por el CDC a propuesta del CDGAP. Una vez cumplida la etapa transicional, podrá volverse al organigrama presidido por la Comisión Directiva del SCBU y a la vigencia de la Ordenanza, según lo defina el CDC. La conformación de la mencionada Comisión Directiva podrá coincidir con la definida para la Comisión Asesora.

Las áreas internas del Servicio (comedores, becas, cultura y deporte, DUS) serán gestionadas administrativamente por sus respectivos directores en consulta con la Comisión Asesora en el período de transición o con la Comisión Directiva luego de establecida la misma. En ese sentido se resuelve dejar sin efecto la conformación de comisiones cogobernadas encargadas de dicha gestión.

La Comisión Asesora deberá elaborar un Informe de Trabajo en el plazo de 6 meses a partir de la instalación que, con opinión del CDGAP, pase a la consideración del CDC para evaluar el logro o no de las metas fijadas para el período de transición, la finalización de dicho período y adoptar otras resoluciones que estime pertinentes para asegurar la continuidad de las funciones del Servicio en una nueva etapa de gestión.

Encomendar a la Dirección General de Jurídica la redacción de: una versión revisada formalmente de la presente decisión; y las disposiciones de la Ordenanza de Bienestar Universitario que deberán ser revisadas total o parcialmente, y/o suspendidas (temporalmente), así como aquellas otras disposiciones que deberán incorporarse (en forma pasajera) durante el llamado período de transición.



Boletín Bienestar
Universitario
noviembre 12012