



N° de expediente: 008452-000005-25

Fecha: 01.04.2025

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

**PROGRAMA DE LA UC "GIMNASIA LABORAL PARA EL BIENESTAR LABORAL DE LA
COMUNIDAD UNIVERSITARIA"**

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	ASIGNATURAS - APROBACION DE PROGRAMAS
Carrera:	-
Curso:	GIMNASIA LABORAL
Plan:	
Fecha:	
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	
Cédula de Identidad:	
Docente:	
Grado:	
Motivo:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	Expediente Nro. 008452-000005-25 Actuación 1	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 01/04/2025 Estado: Cursado
--	---	--

TEXTO

Se adjunta:

- Programa de la UC "Gimnasia laboral para el bienestar de la comunidad universitaria"
- Dictamen de la CAG
- Acuerdo de los representantes de los Departamentos Académicos y de los órdenes vía correo electrónico

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 02/04/2025 10:57:10.

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
Gimnasia_Laboral.pdf	191 KB	02/04/2025 10:50:16
Nota UC optativa Gimnasia laboral.pdf	101 KB	02/04/2025 10:50:16
Gmail - Nota para la sugerencia de aprobación de programas de las UC Gimnasia Laboral.pdf	243 KB	02/04/2025 10:50:16



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Prof. Alberto Langlade”
Licenciatura en Educación Física
PLAN 2017



Gimnasia laboral para el bienestar de la comunidad universitaria

Créditos otorgados: 6

Total horas clase: 64 horas reloj

Carácter de la Unidad Curricular: optativa/electiva

Régimen de asistencia: mixta

Previatura/s:

Docente/s responsable/s: Prof. Asis. Ivan Duarte y Prof. Asis. Nadia Gogna

PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD CURRICULAR

Esta asignatura tiene como objetivo principal proporcionar a los estudiantes las herramientas teóricas y prácticas necesarias para comprender, implementar y promover la actividad física y hábitos saludables. A partir de espacios teórico prácticos, integrando distintas áreas y fuentes de conocimiento reconocer la importancia de la pausa activa y la gimnasia en el ámbito laboral. Se enfocará en la mejora de la calidad de vida y el bienestar integral de los trabajadores a través de prácticas saludables.

Gimnasia Laboral en el marco de la Universidad, es un servicio gratuito que fue creado en sus comienzos como parte de un programa de salud mental dentro de Bienestar Universitario. Posteriormente y en la actualidad pasa a ser parte del área de Deportes cumpliendo ya 10 años de funcionamiento. La concurrencia y la constancia de los usuarios a Gimnasia Laboral, se desarrolla a partir de la comunicación y la falta de ella sumada a la vida sedentaria de la gran mayoría de los funcionarios docentes y no docentes de la universidad, conlleva a un campo que tiene un gran potencial pero que aún es un terreno el cual se hace necesario conquistar. La comunidad universitaria y su participación, ha sido y necesariamente ha de ser conquistada año a año, en todo momento.

Esta asignatura proporcionará a los estudiantes los conocimientos necesarios para promover la salud y el bienestar en el entorno laboral, contribuyendo así al desarrollo integral de los futuros profesionales.

OBJETIVOS

1. Promover la salud física, fomentar la actividad física regular para mejorar la salud cardiovascular, muscular y ósea.
2. Fomentar el bienestar general, contribuir al bienestar general de las personas al incorporar hábitos saludables en su rutina diaria.
3. Mejorar la concentración, Implementar rutinas de pausa activa para mejorar la concentración y la productividad durante las actividades académicas.
4. Prevenir lesiones, enseñar prácticas seguras de ejercicios para prevenir lesiones relacionadas con la postura y el sedentarismo.
5. Desarrollar estrategias para reducir el estrés, proporcionar técnicas de relajación y ejercicios que ayuden a reducir el estrés y la tensión asociados con las demandas académicas.
6. Desarrollar habilidades motoras, mejorar la coordinación, flexibilidad y fuerza a través de ejercicios diseñados.
7. Concientizar sobre el estilo de vida activo: Promover la importancia de llevar un estilo de vida activo y sus beneficios a largo plazo.
8. Introducir ejercicios que se puedan realizar en entornos laborales para fomentar la continuidad de prácticas saludables en la vida profesional.
9. Experimentar, interiorizar el conocimiento para poder aplicarlo.

CONTENIDOS**UNIDAD INTRODUCTORIA –**

- Comunidad universitaria
- Bienestar Universitario

UNIDAD 1 – Introducción sobre Salud:

- Conceptos básicos de salud laboral.
- Relevancia de la actividad física en el entorno laboral.
- Stress
- Sedentarismo
- Patologías y lesiones laborales.

UNIDAD 2 – Anatomía para el movimiento:

- Flexibilidad.
- Movilidad articular.

UNIDAD 3 – Pausa Activa:

- Definición y objetivos de la pausa activa.
- Técnicas de relajación y respiración.
- Movilidad y estiramiento para prevenir lesiones.

UNIDAD 4 – Gimnasia Laboral:

- Fundamentos y beneficios de la gimnasia laboral.
- Desarrollo de rutinas adaptadas al entorno laboral.
- Integración de la gimnasia laboral en la cultura organizacional.
- Masajes.
- Juegos y recreación.
- Coordinación.
- Higiene de columna.
- Ejercicios específicos para patologías y lesiones laborales.
- Características de las clases presencialidad vs Virtualidad

UNIDAD 5 – Evaluación de Riesgos y Ergonomía:

- Identificación de riesgos ergonómicos.
- Diseño de espacios de trabajo saludables.

UNIDAD 6 Promoción de la Salud en el Trabajo:

- Salud mental
- Estrategias para fomentar hábitos saludables.
- Creación de programas de bienestar en el lugar de trabajo.
- Espacios terapéuticos.
- Ámbitos públicos vs privados
- Convocatoria y gestión de grupos

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Contextualizado el ámbito de la comunidad universitaria local, centralizado presencialmente en la región metropolitana y virtualmente en el resto del país. La asignatura combinará sesiones teóricas con prácticas, incluyendo la realización de pausas activas y ejercicios de gimnasia laboral. Se fomentará la participación activa de los estudiantes a través de estudios de casos y proyectos prácticos relacionados con la implementación de programas de salud en entornos laborales específicos.

Sesiones Prácticas y Aplicación Práctica:

Se llevarán a cabo instancias prácticas donde los estudiantes aplicarán los principios aprendidos en entornos simulados y, cuando sea posible desarrollarlos con grupos reducidos, supervisados y evaluados dentro distintos espacios de la comunidad universitaria. Se hará hincapié en la adaptabilidad de los programas de pausa activa y gimnasia laboral a diversos contextos laborales, considerando las necesidades específicas.

Visitas a Facultades y Docentes Invitados:

Se organizan visitas a facultades que hayan implementado programas de gimnasia laboral u otros vinculados al trabajo interdisciplinario. Además, se invitará a expertos en salud para compartir experiencias y conocimientos, brindando a los estudiantes una visión más profunda de la aplicación real de estas prácticas en el mundo universitario.

Investigación y Desarrollo de Programas:

Los estudiantes tendrán la oportunidad de realizar investigaciones sobre la eficacia de los programas de pausa activa y gimnasia laboral en entornos específicos. A través de proyectos de investigación, analizarán datos y propondrán mejoras continuas para optimizar la salud y el bienestar en el lugar de trabajo.

Integración Tecnológica:

Se incorporará la tecnología para facilitar el seguimiento y la evaluación de los programas implementados. Los estudiantes explorarán aplicaciones y dispositivos que puedan apoyar la promoción de la actividad física y la salud en el trabajo, brindando soluciones innovadoras y sostenibles.

Colaboración Interdisciplinaria:

Se fomentará la colaboración entre estudiantes de diferentes disciplinas, como educación física, salud ocupacional, psicología y gestión empresarial. Esta integración permitirá una comprensión holística de la salud en el trabajo y promoverá enfoques colaborativos para abordar los desafíos relacionados con el bienestar laboral.

Proyectos de Impacto Social:

Los estudiantes, como parte del curso, podrán trabajar en proyectos de impacto social destinados a grupos concretos. Estos proyectos no sólo fortalecerán su comprensión de la importancia de la salud en el trabajo, sino que también contribuirán a la promoción de estilos de vida saludables en contextos menos atendidos.

Esta asignatura no solo se centrará en la teoría y la práctica, sino que también buscará preparar a los estudiantes para liderar iniciativas que promuevan un cambio significativo en la cultura universitaria, mejorando la calidad de vida de los trabajadores y contribuyendo al bienestar general de la Universidad de la República.

Gestión de los espacios:

Con el correr de los años y la experiencia surge la necesidad más urgente de difundir y generar conciencia sobre el cuidado de la salud en el ámbito laboral de la Udelar, se desarrollan charlas y cursos para estudiantes y funcionarios al comienzo de cada año lectivo, invitando a participar de la actividad. Instruimos en cómo solicitar el servicio, gestionando autorizaciones para salir a tomar clase en horario laboral con el fundamento que es un derecho de los trabajadores. Las entrevistas con las autoridades de cada facultad, brinda herramientas fundamentales para poder gestionar y afianzar el servicio. En este contexto es que pretendemos brindar a los futuros promotores de salud, estas herramientas que utilizamos para poder gestionar espacios y desenvolverse sin dificultad en un servicio con las características que tiene Deportes de Bienestar Universitario. Con el tiempo se va generando mayor popularidad, aún así aspiramos a seguir innovando en estrategias de captación de alumnos y desarrollar más espacios para facultades que actualmente no se les brinda el servicio. Por lo que es fundamental generar la motivación en los estudiantes, de proponer estas y otras estrategias, así como también modos de gestión de la actividad,

respetando los lineamientos Universitarios. Así podrán experimentar y llevar a la práctica los conocimientos adquiridos.

EVALUACIÓN

La evaluación será continua e incluirá la participación en clases, trabajos individuales y grupales, así como la implementación y análisis de programas de pausa activa y gimnasia laboral en entornos reales.

BIBLIOGRAFÍA

- ANDREEWICZ, A (2018) Masaje Deportivo. Editorial Paidotribo. España
- BAHR, R; MAEHLUM, S (2007) lesiones deportivas, diagnóstico tratamiento y rehabilitación. Editorial Panamericana.
- BLANDINE, CALAIS- GERMAINS (2020) Anatomía para el movimiento” Tomo I y II
- COBURN, J; & MALEK, M. (2014). Manual NSCA, fundamentos del entrenamiento personal. Editorial Paidotribo, España.
- DEVIS, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Editorial INDE, Barcelona.
- ILO (International Labour Organization). (2018). Workplace stress: A collective challenge.
- KISNER, C; COLBY, L. (2005) Ejercicio terapéutico, fundamentos y técnicas. Editorial Paidotribo, España.
- PAOLUCCI, T.; ATTANASI, C.; CECCHINI, W.; MARAZZI, A.; CAPOBIANCO, R. & SANTILLI, V. (2019). Chronic low back pain and postural rehabilitation exercise: a literature review. Journal of Pain Research.
- SANZ, D. & REINA, R. (2012). Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. Editorial Paidotribo, España. SERRA, J. (1996). Prescripción de ejercicio físico para la salud. Editorial Paidotribo, España.
- SANZ MENGIBAR J.M (2014) Ejercicio para espalda y cuello. Editorial LIBSA
- SHAW. S. et al. (2006). Exercise for the Treatment of Low Back Pain.
- SOTO, M.; MARQUETA, P.; GALVÁN, C.; BONAFONTE, L.; FERNÁNDEZ, E. & AURREKOETXEA, T. (2015). Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. Documento de Consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE) 32(5):281-312.
- VALENZA, M.; RODRÍGUEZ-TORRES, J.; CABRERA-MARTOS, I.; DÍAZ-PELEGRINA, A.; AGUILAR-FERRÁNDIZ, M. & CASTELLOTE-CABALLERO, Y. (2017). Results of a Pilates exercise program in patients with chronic non-specific low back pain: a randomized controlled trial. Clinical Rehabilitation: 31(6) 753–760



Montevideo, 20 de febrero de 2024.

La Comisión Académica de Grado sugiere aprobar el programa de la UC "Gimnasia laboral", presentada como optativa de la Licenciatura en Educación Física, Plan 2017, por parte del Departamento de EF y Salud.

La propuesta está muy bien presentada, es académicamente consistente y aporta a la formación del Licenciado en Educación Física. Además se destaca la voluntad de establecer diálogos con otros espacios universitarios y generar estrategias que favorezcan su sostenimiento.

2/4/25, 10:49 a.m.

Gmail - Nota para la sugerencia de aprobación de programas de las UC Gimnasia Laboral y Historia, filosofía y práctica de la...



comisionacademicaifef ifef <comisionacademicaifef@gmail.com>

Nota para la sugerencia de aprobación de programas de las UC Gimnasia Laboral y Historia, filosofía y práctica de las artes marciales de Japón

6 mensajes

comisionacademicaifef ifef <comisionacademicaifef@gmail.com>

28 de marzo de 2025, 14:22

Para: comisionacademicaifef@googlegroups.com

Estimados:

Habiendo realizado la consulta al orden estudiantil, vuelvo a enviar las notas para enviar a CD la sugerencia de aprobación de los programas de las UC Gimnasia Laboral y Historia, filosofía y práctica de las artes marciales de Japón. Les solicito manifiesten su acuerdo en esta cadena de correo, orden o unidad académica a la que pertenecen. Saludos cordiales

Sylvia

2 adjuntos



Nota UC optativa Gimnasia laboral.odt

240K



Nota UC optativa Historia, filosofía y práctica de las Artes Marciales de Japón Kendo, Iaido, Kyudo, Jodo y Naginata.odt

242K

Bruno Escajal <brunoescajal@hotmail.com>

28 de marzo de 2025, 14:24

Para: comisionacademicaifef ifef <comisionacademicaifef@gmail.com>, "comisionacademicaifef@googlegroups.com" <comisionacademicaifef@googlegroups.com>

De acuerdo con enviar los documentos

Por orden docente

Bruno Escajal

De: comisionacademicaifef@googlegroups.com <comisionacademicaifef@googlegroups.com> en nombre de comisionacademicaifef ifef <comisionacademicaifef@gmail.com>

Enviado: viernes, 28 de marzo de 2025 2:22 p. m.

Para: comisionacademicaifef@googlegroups.com <comisionacademicaifef@googlegroups.com>

Asunto: Nota para la sugerencia de aprobación de programas de las UC Gimnasia Laboral y Historia, filosofía y práctica de las artes marciales de Japón

[El texto citado está oculto]

--

Has recibido este mensaje porque estás suscrito al grupo "comisionacademicaifef" de Grupos de Google.

Para cancelar la suscripción a este grupo y dejar de recibir sus mensajes, envía un correo electrónico a

comisionacademicaifef+unsubscribe@googlegroups.com.

Para ver este debate, visita <https://groups.google.com/d/msgid/comisionacademicaifef/CAN4kzLPt%2BaO%3Dq5v2LNM6x9pa937QsF8o6hG6wvoC9J2H8P5RqQ%40mail.gmail.com>.

Lucía Rojas <luciarojasef@gmail.com>

28 de marzo de 2025, 14:26

Para: comisionacademicaifef ifef <comisionacademicaifef@gmail.com>

De acuerdo con enviar los documentos a CD.

Orden estudiantil, Lucía Rojas

[El texto citado está oculto]

[El texto citado está oculto]

--

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=8ba059bf1f&view=pt&search=all&permthid=thread-a:r-5310738466884260170&simpl=msg-a:r51684993597...>

1/2

2/4/25, 10:49 a.m. Gmail - Nota para la sugerencia de aprobación de programas de las UC Gimnasia Laboral y Historia, filosofía y práctica de la...

[El texto citado está oculto]

Departamento de EF y Deporte <direcciondeptodeporte@gmail.com> 28 de marzo de 2025, 15:08
Para: Bruno Escajal <brunoescajal@hotmail.com>
Cc: comisionacademicaiseif isef <comisionacademicaiseif@gmail.com>, "comisionacademicaiseif@googlegroups.com" <comisionacademicaiseif@googlegroups.com>

De acuerdo Liber Benítez por Dirección del departamento EF y deporte

[El texto citado está oculto]

[El texto citado está oculto]

Para ver este debate, visita <https://groups.google.com/d/msgid/comisionacademicaiseif/BY1P220MB2014FAA91306E0F607272FAED8A02%40BY1P220MB2014.NAMP220.PROD.OUTLOOK.COM>.

cecilia ruegger <ceciliaruegger@gmail.com> 1 de abril de 2025, 15:38
Para: comisionacademicaiseif isef <comisionacademicaiseif@gmail.com>

----- Forwarded message -----

De: **cecilia ruegger** <ceciliaruegger@gmail.com>
Date: lun, 31 mar 2025 a la(s) 6:49 p.m.
Subject: Re: Nota para la sugerencia de aprobación de programas de las UC Gimnasia Laboral y Historia, filosofía y práctica de las artes marciales de Japón
To: Departamento de EF y Deporte <direcciondeptodeporte@gmail.com>

acuerdo con la letra
Cecilia Ruegger por Depto de EF y PC

[El texto citado está oculto]

[El texto citado está oculto]

Para ver este debate, visita <https://groups.google.com/d/msgid/comisionacademicaiseif/CAHUD4HqLDt8-o%3DpsqpqtvXcBd7V8pcjo1TBGYtjbKHDTwCFBqQ%40mail.gmail.com>.

Sofía Caro <sofiacaros.iseif@gmail.com> 2 de abril de 2025, 10:09
Para: cecilia ruegger <ceciliaruegger@gmail.com>
Cc: Departamento de EF y Deporte <direcciondeptodeporte@gmail.com>, Bruno Escajal <brunoescajal@hotmail.com>, comisionacademicaiseif isef <comisionacademicaiseif@gmail.com>, "comisionacademicaiseif@googlegroups.com" <comisionacademicaiseif@googlegroups.com>

De acuerdo
Sofía Caro
Unidad Académica de Gestión

El mar, 1 abr 2025 a la(s) 3:40 p.m., cecilia ruegger (ceciliaruegger@gmail.com) escribió:

Acuerdo
Por Depto de EF y PC Cecilia Ruegger

El vie, 28 mar 2025 a la(s) 3:08 p.m., Departamento de EF y Deporte (direcciondeptodeporte@gmail.com) escribió:

[El texto citado está oculto]

Para ver este debate, visita <https://groups.google.com/d/msgid/comisionacademicaiseif/CAHUD4HqLDt8-o%3DpsqpqtvXcBd7V8pcjo1TBGYtjbKHDTwCFBqQ%40mail.gmail.com>.

--

Has recibido este mensaje porque estás suscrito al grupo "comisionacademicaiseif" de Grupos de Google.
Para cancelar la suscripción a este grupo y dejar de recibir sus mensajes, envía un correo electrónico a comisionacademicaiseif+unsubscribe@googlegroups.com.
Para ver este debate, visita https://groups.google.com/d/msgid/comisionacademicaiseif/CADR_x6prqEOihhHwziNoPVO0u5vmB9GNYBrLjYpjx2%2BCCvWaA%40mail.gmail.com.

	Expediente Nro. 008452-000005-25 Actuación 2	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 02/04/2025 Estado: Para Actuar
--	---	---

TEXTO