



Instituto de  
Capacitación y Formación



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

Área de Capacitación y Formación Técnica y Especializada  
Programa de Salud y Seguridad

## **CURSO “PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA LOS TRABAJADORES/AS DE LA UDELAR”**

Semipresencial / 2019

### **1. Presentación**

El programa “Salud y Seguridad” del Instituto de Capacitación y Formación de la Universidad de la República (ICF- UdelaR) tiene como objetivo promover la salud de los trabajadores/as de la UdelaR, aportando conocimientos sobre seguridad y salud ocupacional para promocionar comportamientos saludables individual y colectivamente en los espacios laborales. Asimismo, brinda conocimientos sobre normas y herramientas que promueven la prevención de riesgos en los distintos ámbitos de trabajo.

En el 2018, cursa invitación a la Escuela de Nutrición y se genera una propuesta de trabajo conjunto entre el Instituto y el equipo docente responsable del proyecto “Derecho de los trabajadores a una alimentación saludable”. Dicha propuesta consistió en la planificación y desarrollo de un Curso Taller sobre “Promoción de una alimentación saludable para los trabajadores”, dirigido a funcionarios Técnicos Administrativos y de Servicio (TAS) de la UdelaR.

En el presente año, la Escuela de Nutrición, buscando contribuir y ampliar la propuesta del Programa “Salud y Seguridad”, convoca al Programa de Gimnasia Laboral y a la Escuela Universitaria de Tecnología Médica a integrar un equipo de trabajo para diseñar y desarrollar un programa de educación para la salud, dirigido a los trabajadores/as de la UdelaR. Producto del aporte de conocimientos y experiencias de todas las disciplinas involucradas surge el Curso - Taller “Promoción de estilos de vida saludables para los trabajadores/as de la UdelaR”, que es propuesto al ICF- UdelaR para integrar la Oferta Educativa 2019.

### **2. Objetivos**

Objetivo general:

- Promover la adopción de estilos de vida saludables que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los/las trabajadores/as Técnicos Administrativos y de Servicio (TAS) de la UdelaR.

Objetivos específicos:

- Concientizar a los trabajadores sobre los beneficios de adoptar estilos de vida saludables para mejorar el estado de salud.
- Brindar elementos teóricos y metodológicos que permitan:
  - a) desarrollar actitudes positivas para el cuidado y gestión de la salud a nivel individual y colectivo, fundamentadas en estilos de trabajo y de vida saludables,
  - b) fomentar la creación de entornos que favorezcan la práctica de comportamientos saludables.

### **3. Destinatarios**

Funcionarios/as TAS de la UdelaR.

### **4. Carga horaria / Duración**

El curso-taller tiene una carga horaria total de 30 horas, distribuidas de la siguiente forma: 21 horas en actividades presenciales y 9 horas en actividades a distancia a través de la Plataforma EVA de la UdelaR.

### **5. Modalidad / Metodología**

El curso se desarrolla en modalidad semipresencial. El espacio de formación propone una metodología de trabajo participativa. Se empleará la exposición dialogada y de trabajo en talleres para favorecer el involucramiento y el intercambio de conocimientos y experiencias entre los participantes y los docentes. El Entorno Virtual de Aprendizaje (EVA) ofrecerá las presentaciones y materiales complementarios de las diferentes temáticas que abordará el curso y será utilizado para realizar la evaluación final.

### **6. Programa / Contenido temático**

- Promoción de la alimentación saludable para los trabajadores.
- Gimnasia laboral.
- Sueño y descanso.
- Cuidados de la piel.
- Promoción del cuidado de los pies y elección del calzado adecuado.
- Primeros auxilios.
- Comportamientos saludables: ¿realidad o utopía?. Estrategias para el cambio.

## **7. Sistema de Evaluación**

La evaluación del curso se realizará a través del EVA.

El certificado de aprobación se otorgará a quien haya asistido, al menos a 6 actividades presenciales y apruebe la evaluación final del curso.

## **8. Equipo Docente**

Coordinadora: Claudia Suárez

Docentes Escuela de Nutrición: Claudia Suárez, Raquel Palumbo, Martín Pérez

Docentes Servicios Central de Bienestar Universitario -Área de Deporte- Programa Gimnasia Laboral: Iván Duarte y Nadia Gogna.

Escuela Universitaria de Tecnología Médica: Annalet Viera, Laura Cristino, Lianella Gil, Lilián Vucovich.