

# **Comunicación Interna: Actividades Físico-deportivas y Salud de Estudiantes Universitarios**



**Tesina de la Licenciatura en Comunicación Social  
Universidad Nacional de La Pampa (UNLPam)  
Facultad de Ciencias Humanas**

**Estudiantes:** Díaz Caffarone Camila y Haag Lucía Belén  
**Directora:** Lic. Y Prof. Pascual Miriam Anabel

**Santa Rosa, La Pampa. Argentina  
2020**

# **Comunicación interna: Actividades físico-deportivas y salud de estudiantes universitarios**

**Trabajo Final de Licenciatura en Comunicación Social de la Facultad de  
Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de La Pampa.**

## **Área temática**

Comunicación, salud y deporte.

## **Tema**

La participación de los/as estudiantes de la UNLPam en las actividades físico-deportivas y los beneficios de su salud: una propuesta desde la comunicación interna.

## **Estudiantes**

Díaz Caffarone, Camila

Haag, Lucía Belén

## **Directora**

Lic. Y Prof. Pascual, Miriam Anabel

**Santa Rosa, La Pampa. Argentina**

**2020**



## ÍNDICE

Resumen.....	3
Palabras Claves.....	3
Introducción.....	4
Formulación del Problema.....	5
Objetivo General.....	16
Justificación.....	16
Herramientas Marco-conceptuales.....	19
a) Marco Conceptual.....	19
b) Estado de Arte.....	22
Enfoque Metodológico.....	35
Análisis.....	39
Plan de Comunicación Interna para el ámbito deportivo.....	53
Conclusión.....	64
Bibliografía.....	68



## Resumen

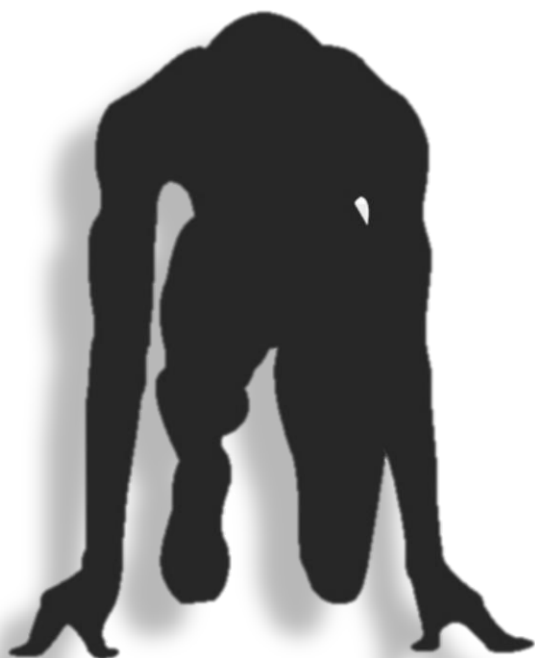
En la presente investigación/acción se analizó la participación de los/las estudiantes en las actividades físico-deportivas, que ofrece la Dirección de Deportes de Bienestar Universitario (SBU-UNLPam) y sus modos de informar a la comunidad educativa dichas propuestas, con el propósito de hacer foco en la dimensión de salud y en los beneficios de la actividad física para el desarrollo académico.

Para abordar el objeto se reconocieron y problematizaron los canales de comunicación interna que utiliza la Dirección para promover los deportes; se realizaron entrevistas en profundidad a responsables del área y a profesionales en la materia y se realizó una encuesta, de 300 casos, a los/as estudiantes de la UNLPam con representación en cada una de las facultades.

A partir de la triangulación de datos y de su análisis se presenta una propuesta en comunicación que promueva una mayor participación de los/as estudiantes en las actividades físico-deportivas de la Dirección de Deportes de la UNLPam. Asimismo, concientizar sobre los beneficios a la salud que aporta realizar ejercicio físico, principalmente en la vida de los/as educandos universitarios/as. En esta tesina se hizo hincapié en la importancia de difundir los efectos que los deportes traen a la salud para así fomentar una mejor calidad de vida en los/as futuro/as profesionales.

## Palabras Claves

Planificación, comunicación interna, salud, actividad físico-deportiva.



## Introducción

La siguiente investigación pertenece al Trabajo Final de la Licenciatura en Comunicación Social y se titula: “Comunicación interna<sup>1</sup>: Actividades físico-deportivas y salud de estudiantes universitarios” y surge del conocimiento tardío de las opciones deportivas que ofrece la Dirección de Deportes de la UNLPam, por parte de las redactoras de esta tesina, por lo que se decidió indagar en el tema. Es importante mencionar que esta Universidad es considerada dentro de la provincia de La Pampa como una Institución con anclaje social en su tiempo y espacio.

En el presente trabajo se realizó un corte temporal que abarcó el año 2018, donde se analizaron los materiales informativos de la Secretaría de Bienestar Universitario (SBU). Allí se observaron los canales<sup>2</sup>, los medios digitales<sup>3</sup> y su capacidad de reciprocidad; La producción de mensajes en relación a la comunicación<sup>4</sup> para la salud y la posibilidad de promocionar<sup>5</sup> las actividades físico-deportivas. Así se recolectaron los datos pertinentes para conocer el nivel de participación e interés en las actividades que ofrece la Dirección, por parte de los/as estudiantes de la UNLPam.

En función de los resultados se propuso un Plan de Comunicación Interna que: por un lado, dé cuenta de los beneficios que trae a la salud del/la estudiante la práctica de actividades físico-deportivas y, por otro lado, se propuso aportar nuevas estrategias de difusión a la Dirección de Deportes. Éstas permitirán una mayor visibilidad de las actividades físico-deportivas de esta Dirección, como así también ampliar la información para destacar los beneficios que éstas traen a la salud.

A su vez, para esto se propusieron distintas actividades, como llevar a cabo encuentros participativos, dialógicos y con distintas temáticas; re-pensar medios

---

<sup>1</sup> «Están determinadas por la delicada relación que existe entre el público objetivo de estas comunicaciones, y el emisor de esa comunicación, que también forma parte de la organización» (Suárez y C.R. Castro, 1999, p. 132)

<sup>2</sup> «Canal o medio: Es el conducto por el cual fluye el mensaje de la fuente al receptor. Representa el eslabón físico entre uno y otro» (Muriel, M. L. y Rota, G., 1980, p. 197)

<sup>3</sup> «La convergencia digital es entendida como un entorno en res, cuya transparencia permite que tecnología y contenido confluyan en una sola industria de múltiples medios y técnicas. En otras palabras, es la coexistencia no excluyente de distintos formatos a través de los mismos canales tecnológicos» (Irigaray, Fernando, 2015, p. 14).

<sup>4</sup> Según Charles H. Cooley «La comunicación es el mecanismo mediante el que se organiza la sociedad, el mecanismo gracias al cual existen y se desarrollan las relaciones humanas». (Fernando Tauber; 2008, p. 98)

<sup>5</sup> La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. (Carta de Ottawa, 1986, p. 2)

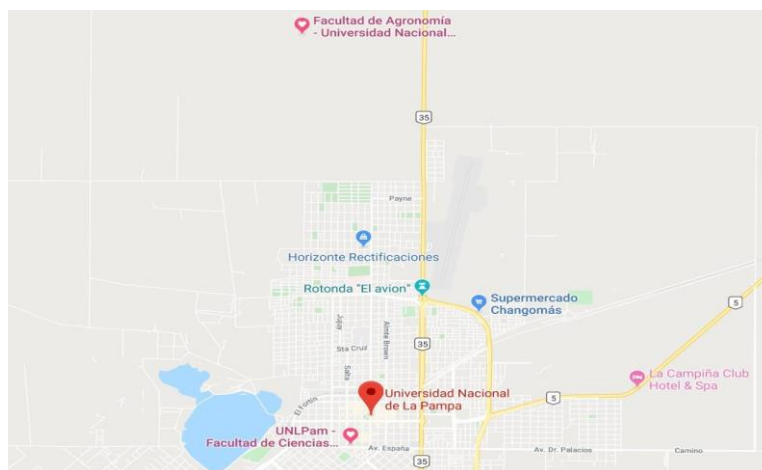
utilizados por la Dirección y crear una cuenta en la red social<sup>6</sup> Instagram<sup>7</sup> para la SBU. Estas propuestas buscan propiciar la participación o la posibilidad de aumentar el feedback<sup>8</sup> con los/as estudiantes de la UNLPam en materia de deportes y/o beneficios de su salud.

## Formulación del problema

La Universidad Nacional de La Pampa (UNLPam) fue fundada en el año 1958 y nacionalizada en 1973. Cuenta con dos sedes, una en la ciudad de Santa Rosa y otra en General Pico, y con 6 facultades: la Facultad de Agronomía, la Facultad de Ciencias Económicas y Jurídicas, la Facultad de Ciencias Humanas, la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales, la Facultad de Ciencias Veterinarias y la Facultad de Ingeniería.

### Figura 1

*Mapa de la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.*



Nota. En la imagen se indica la Facultad de Agronomía, Facultad de Ciencias Humanas, Facultad de Ciencias Económicas y Jurídicas y Facultad de Ciencias Exactas y Naturales. Google (s.f. -a).

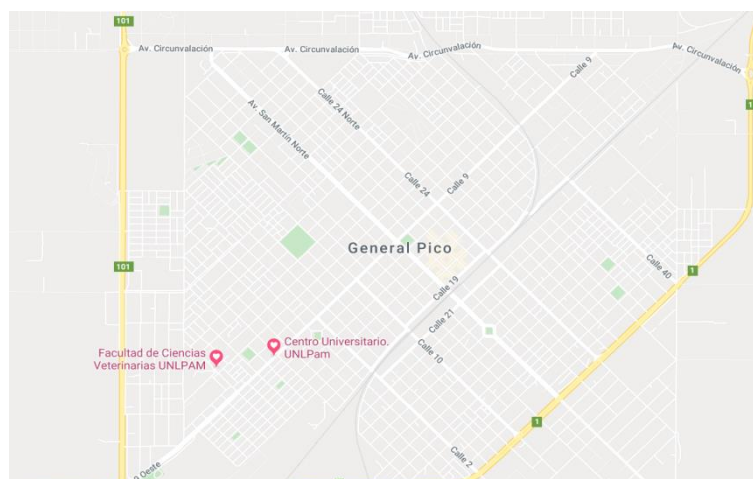
<sup>6</sup> «Las redes sociales son servicios de web que permiten a los individuos (1) crearse un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado; (2) articular una lista de otros usuarios con los que se comparte conexión; y (3) ver y navegar en su lista de conexiones y las del resto de usuarios dentro del sistema» (Boyd y Ellison, 2007)

<sup>7</sup> «Instagram es una red social basada en su mayoría por imágenes. Fue comprada por Facebook en 2012. Su característica distintiva respecto a otras aplicaciones similares es que da una forma cuadrada y redondeada en las puntas a las fotografías en honor a la KodaK Instamatic y las cámaras Polaroid» (Caerols et la, 2013, p.70)

<sup>8</sup> «Feedback o Retroinformación: Es la respuesta del receptor al mensaje de la fuente, puede ser positiva o negativa . . . contribuye a mantener o aumentar, según el caso, la eficacia de la comunicación al informar a la fuente sobre la forma como su receptor reacciona ante su acto comunicativo y por tanto al permitirle estructurar mejor sus nuevos mensajes.» (Muriel et la, 1980, p. 198)

## Figura 2

Mapa de la Ciudad de General Pico, La Pampa.



Nota. En la imagen se indica la Facultad de Ciencias Humanas, Facultad de Ingeniería y Facultad de Veterinaria. Google (s.f. -b)

Según los datos oficiales del Departamento de Estadística de la Universidad, registrados en 2018, la totalidad de estudiantes regulares de la UNLPam es de 11.576<sup>9</sup>. Acorde a esta Institución el/la estudiante regular<sup>10</sup> es quién haya aprobado como mínimo dos materias por año.

La UNLPam como institución sigue el *Plan Estratégico y Plan de Desarrollo Institucional 2016-2020* (Resolución N°402/2017), con el objetivo de orientar las decisiones y como propuestas consensuadas con la comunidad. Su misión<sup>11</sup> como institución universitaria es brindar una educación de excelencia, promover conocimientos y aportar al desarrollo social de la comunidad. En cuanto a la visión<sup>12</sup>, la casa de estudio se centra en la calidad de la oferta académica mediante el acceso público y gratuito y fortalecer la investigación científica a través de la participación responsable de docentes, personal administrativo, graduados/as y estudiantes.

En el Plan Estratégico se pueden recuperar los principios que definen a la UNLPam como una universidad pública, gratuita, pluralista, autónoma, laica y además «se compromete con el bienestar de la mayoría de la sociedad» (UNLPam;

<sup>9</sup>Total de estudiantes regulares de 2018. Datos del Departamento de Estadística de la Secretaría Académica de la UNLPam. Ver anexo pp. 130-131.

<sup>10</sup> Resolución N°368/2016 del Consejo Superior.

<sup>11</sup> La misión es el motivo, propósito, fin o razón de ser de la existencia de una empresa u organización.

<sup>12</sup> La visión es una exposición clara que indica hacia dónde se dirige la empresa (organización) a largo plazo y en qué se deberá convertir

2017:12). El crecimiento está asociado con las fortalezas internas en relación dialéctica con la sociedad en general.

La Institución cuenta con la Secretaría de Bienestar Universitario (SBU), que es una de las ocho Secretarías que tiene Rectorado. Es considerada como una de las áreas estratégicas y transversales de toda la Universidad (G. San Miguel, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>13</sup>. Está conformada por un/a Secretario/a que cambia a través de elecciones cada cuatro años y personal no docente. La Secretaria de la SBU, afirma que aunque se hace hincapié en los/as estudiantes, también incluyen a los/as docentes y no docentes. A su vez, es la principal encargada de articular 4 áreas prioritarias para el bienestar universitario: Acción Social, Deportes, Departamento de SAPSI y Salud. Dentro de esta Secretaría se identifican dos direcciones: Deportes y Acción Social (G. San Miguel, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> Plan Estratégico y Plan de Desarrollo Institucional 2016-2020 (2017) Resolución N°402 p. 109.

<sup>14</sup> Entrevista a la Secretaria de la SBU (2019). Ver anexo p.1.





Según el *Plan Estratégico y Plan de Desarrollo Institucional 2016-2020* esta Secretaría tiene como meta fortalecer el bienestar de la comunidad universitaria, a través de la inclusión y formación integral, especialmente en los/as estudiantes. Así plantearon 6 objetivos para llevar a cabo esta propuesta:

1. Propiciar entre los miembros de la comunidad universitaria, en especial, en los/as estudiantes, el bienestar individual y grupal mediante el fortalecimiento de los servicios del área.
2. Incrementar las acciones respecto del cuidado de la salud de los/as miembros de la comunidad universitaria, en especial, de las/os estudiantes.
3. Desarrollar una política institucional orientada a la atención y prevención de la violencia en sus diferentes formas (sexual, física, psíquica, laboral u otras).
4. Estimular la actividad física como espacio de salud y recreación entre las/os miembros de la comunidad universitaria.
5. Mejorar el aprovechamiento de los espacios verdes de la UNLPam.
6. Rediseñar el Programa de Transporte.

Al tener en cuenta el compromiso de la Institución con el bienestar de la sociedad, se identificó como problema que los/as estudiantes de la UNLPam tienen poca participación en las actividades físico-deportivas propuestas por la Dirección de Deportes. Para llegar a esa afirmación se compararon las cifras oficiales de la totalidad de los/as estudiantes de la Universidad que se solicitó al Departamento de Estadística, con los/as 610<sup>15</sup> educandos/as que realizan alguna de las actividades físicas o deportes que propone el establecimiento educativo. Como resultado, en 2018 sólo cinco de cada 100 estudiantes realizan actividad físico-deportiva en la Universidad.

Dentro de esta Secretaría se hizo foco en la Dirección de Deportes. A pesar de que en entrevistas no se pudo profundizar sobre el surgimiento de la misma, en *La Universidad de La Pampa: 50 años de historia* (2008) se menciona que a finales de la década del '80 se anunciaba la participación en campeonatos de diferentes tipos.

A su vez, desde la Dirección afirman que «. . . la que toma las decisiones es la secretaria de la SBU . . .» (L. Ranocchia, comunicación personal, 7 de diciembre

---

<sup>15</sup> Total de estudiantes que realizan deportes dentro de la UNLPam en 2018. Datos de la Dirección de Deportes de la SBU. Ver anexo p. 104.

de 2018)<sup>16</sup>. Además, señalaron que a cargo de las dos sedes del área se encuentra el director de deportes y en cada ciudad hay un encargado. Luego, están los/as profesores a cargo de las diferentes actividades que se dictan.

En una entrevista el director del área investigada, Gustavo Rodríguez, mencionó que ésta tiene como objetivo que «. . . todos los estudiantes, puedan tener una actividad deportiva» (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019). Esta actividad no tiene como enfoque el deporte competitivo, sino «un deporte de inclusión y de prevención» (L. Ranocchia, comunicación personal, 16 de octubre de 2018)<sup>17</sup>.

En la *Autoevaluación Institucional y Evaluación Externa CONEAU* Resolución N°467/2017 de la UNLPam, se menciona que las actividades físico-deportivas:

Colaboran con el bienestar de las personas, fomentan su capacidad de atención y concentración y mejoran el estado de la salud en general, además de promover una mayor sociabilidad entre los estudiantes, lo cual sin duda tiene un efecto directo y positivo en el rendimiento académico. (UNLPam; 2017:86).

Al seguir con la Resolución n°467, se toma a las propuestas de la Dirección de Deportes como una medida que permita la permanencia y retención de los/as estudiantes a través de instancias que ayuden a su formación, integración y bienestar. Por este motivo, se consideran fundamentales los beneficios de las actividades físico-deportivas para una mejor calidad de vida y mayor competencia académica, ya que favorece la integración socio-afectiva con el par sin alejarse del entorno de estudio. El director de deportes de la UNLPam plantea<sup>18</sup> que la falta de práctica regular de ejercicios físicos corresponde a una vida sedentaria. Esta dificulta la concentración, produce contracturas, estrés, ansiedad y un mal funcionamiento del organismo que juegan en contra de la salud del estudiante.

El área ofrece una variedad de opciones y posibilidades para que los/as estudiantes hagan actividad deportiva: vóley, básquet, gimnasia, natación climatizada, hockey femenino, running, handball, ajedrez, fútbol, yoga y funcional. Desde la Dirección destacan que el grueso de los deportes funciona a la siesta,

---

<sup>16</sup> Entrevista a personal de la Dirección de Deportes de la SBU. (2018) Ver anexo p. 41.

<sup>17</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU. (2019) Ver anexo p. 14.

<sup>18</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU. (2019) Ver anexo p. 15.

principalmente en invierno, y a la noche (L. Ranocchia, comunicación personal, 16 de octubre de 2018)<sup>19</sup>.

En cuanto a lo edilicio en la sede de Santa Rosa, la Universidad tiene un campo de deportes, «*Playón Deportivo*» en la Facultad de Agronomía, ubicado en la Ruta 35 en el kilómetro 334. El playón tiene tres canchas: una de fútbol, una de rugby y una de básquet. En la sede de la ciudad de General Pico, también se encuentra un playón deportivo, que está en construcción, ubicado en la calle 7 frente a la Facultad de Humanas y la Facultad de Ingeniería.

Según el encargado de deportes de la UNLPam en la sede de Pico, en ciertos casos se realizan convenios con clubes deportivos para que las/os estudiantes, a través de una mínima cuota, accedan a las actividades o se puedan llevar a cabo algunos torneos (L. Burgos, comunicación personal, 4 de julio de 2019)<sup>20</sup>.

Los clubes que comparten instalaciones con la Universidad son: Club All Boys<sup>21</sup>, Club Ferro de General Pico<sup>22</sup>, Pico Foot Ball Club<sup>23</sup>, el gimnasio de Ferrocarril Oeste, La Barranca, el Polideportivo Butaló, el Club el Círculo y el Estadio Municipal. Estos convenios son necesarios para desarrollar algunas de las actividades que proponen. La gran mayoría de las prácticas deportivas son totalmente gratuitas y todas las actividades están a cargo de profesores contratados por la SBU.

---

<sup>19</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU. (2019) Ver anexo p. 18.

<sup>20</sup> Entrevista al director y personal de la Dirección de Deportes. (2019). Ver anexo pp. 36-48.

<sup>21</sup> Resolución n° 109 (2018) Expediente n° 200/18. Ver anexo p. 81.

<sup>22</sup> Resolución n° 106 (2017) Expediente n° 287/17. Ver anexo p. 85.

<sup>23</sup> Resolución n° 284 (2018) Expediente n° 407/18. Ver anexo p. 88.

#### **Figura 4**

##### *Playón Deportivo de la UNLPam en la Facultad de Agronomía*



Nota. Ubicado en Ruta 35, kilómetro 334.

Es importante aclarar que dentro del predio de la Facultad de Veterinarias, funciona el Club Universitario<sup>24</sup> de General Pico. El director del Club afirma que sólo usan las instalaciones de la UNLPam, que no representan a la Institución y que tampoco han realizado algún tipo de actividades en conjunto con la Dirección de Deportes de la Universidad (D. Manso, comunicación personal, 2 de julio de 2019).

#### **Figura 5**

##### *Playón deportivo de la UNLPam en General Pico*



Nota. Ubicado al lado de la Facultad de Humanas e Ingeniería. Calle 7.

En lo que refiere a las estrategias de información del área, el director afirma que entre las dos sedes hay una comunicación fluida; se realizan reuniones y él viaja una vez al mes a General Pico para encontrarse con los/as profesores/as y con

---

<sup>24</sup> Club creado en 2010 por estudiantes que realizaban rugby y querían competir en instancias interprovinciales. Ex profesores de veterinaria le dieron la personería jurídica para que pudieran jugar en torneos. Dentro de este club participan tanto estudiantes como no estudiantes, se paga una cuota mínima y se agregaron otros deportes desde su fundación. No dependen de la UNLPam. Entrevista al director del Club (2019) Ver anexo p. 71.



el encargado de la sede de Deportes en tal ciudad. Además, utilizan WhatsApp<sup>25</sup> para mandar información a los/as entrenadores/as sobre cambios de horarios, actividades, etc. (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>26</sup>.

Además, la Dirección de Deportes toma como estrategia de difusión las reuniones que realizan con los Centros de Estudiantes, donde se les informan los proyectos deportivos que se quieren organizar para que el claustro lo difunda entre sus representantes (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019).

Como insumo para el diagnóstico se analizan los medios existentes y sus lógicas de circulación, frente a lo cual el director menciona<sup>27</sup> que el procedimiento de la difusión de la grilla deportiva como de las actividades que realizan, tanto en Santa Rosa como en General Pico, es llevado a cabo por un/a encargado/a de la Dirección de Prensa de la UNLPam (G. San Miguel, comunicación personal, 1 de octubre de 2019). Esa información la envía la Dirección, con autorización de la secretaria, a Prensa cada 15 días para ser publicada en el boletín oficial, en las redes sociales de la Universidad y en la sección de la Secretaría de Bienestar de la [página oficial](#)<sup>28</sup> de la UNLPam.

Dentro del sitio web oficial de la Institución se puede encontrar un apartado donde se publican notas sobre los [Juegos Universitarios Regionales](#)<sup>29</sup>(JUR). Las noticias son meramente informativas, resultadistas o de inauguración de actividades, y sólo se refieren a los JUR realizados en el año 2016 en Santa Rosa y Toay, como se muestra en la imagen siguiente:

---

<sup>25</sup> Aplicación móvil para contactarse con personas en cualquier momento y lugar. En este caso, como canal informal, permite la fluidez entre los actores sociales de la SBU.

<sup>26</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU. (2019) Ver anexo p. 20.

<sup>27</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p. 17.

<sup>28</sup> Captura de pantalla de la página web oficial. Diciembre 2018. Ver anexo p. 105-106.

<sup>29</sup> Torneo anual donde participan estudiantes deportistas en representación a sus instituciones educativas de nivel superior (privadas o públicas). Tiene dos etapas de competición: regional y nacional. Reúne 12 disciplinas deportivas. Es parte de la Secretaría de Políticas Universitarias de la Nación Argentina.

## Figura 6

Captura de pantalla de la página web de la UNLPam



En función de lo recién mencionado se destaca que tanto la Secretaría de Bienestar Universitario como la Dirección de Deportes, no cuentan con redes sociales, ni con página web propia que permita una interacción más directa y fluida con los/as estudiantes.

Del análisis de la información publicada se puede apreciar que la producción de mensajes sobre los deportes y sus beneficios a la salud no es suficiente. En este sentido se puede observar que sólo se postea información a comienzo de clases, donde el destinatario es el ingresante y la información está limitada a la inscripción de la disciplina y horarios. A su vez, en momentos de competencia, se prioriza la representación de la Institución en la disciplina deportiva. Pero, aun así, la cantidad de publicaciones relacionadas a las actividades físico-deportivas y a los beneficios que trae a la salud son pocas en relación al resto de la información institucional, como por ejemplo: los convenios o reuniones del rector, actividades culturales, logros académicos, funcionamiento de los servicios del establecimiento, becas, beneficios, etc.

Se registró que en el año 2018 hubo un total de 721 publicaciones en la cuenta de Instagram de la Universidad donde sólo 41<sup>30</sup> estaban relacionadas con actividades físico-deportivas. Por lo que se puede afirmar que solo el 5,9% de las publicaciones anuales de la Universidad corresponden a las actividades físico-

<sup>30</sup> Capturas de pantalla de las publicaciones relacionadas al deporte en la red social de Instagram del usuario de la UNLPam. Año 2018. Ver anexo pp. 119 a 129.

deportivas que propone la Dirección de Deportes, lo que tendría relación con la insuficiente difusión de las actividades y de los beneficios del deporte al rendimiento académico y personal de las/os estudiantes.

También, como menciona el director, los/as educandos/as pampeanos/as a la hora de competir están en notable asimetría en cantidad de deportistas como así también en su rendimiento físico, con aquellas instituciones como la Universidad Nacional de Córdoba, la Universidad de Buenos Aires, la Universidad Nacional de La Matanza, entre otras (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>31</sup>. En este sentido, potenciar la comunicación podría ayudar a un mayor nivel de participación en estas competencias. Desde la Dirección de Deportes sostienen que si se exigiera de manera curricular la realización de deportes o actividad física esto favorecería el desarrollo individual, académico del estudiante y así también el nivel de competencia de la Institución en los distintos torneos estudiantiles (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>32</sup>.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el deporte dentro de la universidad ocupa un lugar eminente, es esencial para la formación y realización de las personas, además que transmiten valores en beneficio para toda la sociedad. En la página oficial de la UNESCO, en el marco del Día Internacional del Deporte Universitario, Irina Bokova Directora General destaca «. . . la función social que desempeñan las universidades y sus programas al hacer el deporte accesible a todos para invitar al mayor número posible de personas a practicar una actividad física regular» (Bokova, 2017).

A su vez la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) en una nota descriptiva sobre Actividad Física, le atribuyen una gran importancia a la práctica deportiva ya que resulta beneficiosa para la salud. Puede mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio, la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, como así diferentes tipos de cáncer y depresión, reduce el riesgo de caídas y fracturas, y es imprescindible para el equilibrio energético y control de peso. Pero más allá de esto, la no práctica de actividad física va en aumento en muchos países y es uno de los factores, según la Organización, de riesgo de mortalidad más importante. La consecuencia es el aumento de las enfermedades no transmisibles, por esto es

---

<sup>31</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p. 30.

<sup>32</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p. 14.



importante que la Universidad promueva las herramientas necesarias para llevar un estilo de vida saludable y fomentar la participación en las diferentes actividades físico-deportivas.

Ante la fundamentación, los interrogantes planteados para la investigación, sobre la baja participación de los/as estudiantes en las actividades propuestas por la Dirección, son:

- ¿Qué medios utiliza la Dirección de Deportes de la UNLPam para difundir la actividad físico-deportiva a los/as estudiantes?
- ¿La Dirección de Deportes promueve los beneficios de la actividad físico-deportiva?
- ¿Realmente conocen los/as estudiantes de la UNLPam los beneficios que trae la actividad físico-deportiva en su salud?

### **Objetivo General**

Promover desde la comunicación la importancia de la actividad físico-deportiva en la comunidad estudiantil de la Universidad Nacional de La Pampa en pos del beneficio de la salud de los/as estudiantes.

### **Objetivos Específicos**

1. Elaborar un plan de comunicación interna que dé cuenta de los beneficios de las actividades físico-deportivas para la salud de los/as estudiantes de la UNLPam.
2. Aportar nuevas estrategias de difusión a la Dirección de Deportes de la UNLPam.

### **Justificación**

La Universidad Nacional de La Pampa (UNLPam) es la institución educativa de nivel superior más importante de la Provincia, aquí se forma y prepara a los/as futuros/as profesionales en diferentes carreras. A su vez, ofrece distintas posibilidades para hacer la vida universitaria más integral. Es así que la Dirección de Deportes de la Secretaría de Bienestar Universitario (SBU) brinda diferentes actividades físico-deportivas para que los/as estudiantes desarrollen una vida más sana.

El presente trabajo parte de un diagnóstico de comunicación interna que identifica falencias en la difusión y comunicación de la propuesta de la Dirección, ya que el 95% del estudiantado no participa en las actividades físico-deportivas que ofrece la casa de estudios. Se identificaron algunas variables que podrían influir en ese porcentaje, pero en esta investigación solo se considerarán aquellos aspectos relacionados a la comunicación interna de la UNLPam. Como principales actores de esa comunicación se tomará a la Dirección de Deportes y los/as estudiantes de la Institución.

Se consideró que uno de los factores del bajo porcentaje de participación podría ser la producción meramente informativa que publica Prensa de la Universidad sin la debida promoción de la salud, donde solo se mencionan horarios y días de las actividades. Además, a través de las redes sociales prevalece la difusión de los logros alcanzados por estudiantes en torneos como por ejemplo los Juegos Universitarios Regionales (JUR), en lugar de generar posteos que incentiven la participación en concursos de esta índole.

### Figura 7

*Captura de pantalla de Instagram de la UNLPam*



Nota. Imagen capturada 15 de marzo de 2019. Muestra al equipo de atletismo que representó a la UNLPam en los JUR 2018. Ejemplo informativo de un logro deportivo y no de la promoción de deportes.

A su vez, se considera que potenciaría la participación en los deportes la realización de charlas, talleres, actividades de integración que concienticen o informen a las/os estudiantes en relación con la temática «Actividad físico-deportiva y salud». Esa información podrá servir como herramienta para poder cuidar de su bienestar y así adquirir mejores hábitos para el futuro.

Este trabajo, desde la planificación en comunicación interna, busca generar estrategias que fomenten la participación en las actividades físico-deportivas

propuestas por la UNLPam, para que conozcan sus beneficios y aportar así a la salud y al desempeño dentro de la vida académica.

Hay distintas entidades y proyectos que apoyan y estimulan la participación de los/as estudiantes en actividades físico-deportivas, algunos ejemplos son: la Federación Internacional de los Deportes Universitarios<sup>33</sup> (FISU) y, por otro lado, la Federación de Deportes Universitarios Argentino<sup>34</sup> (FeDUA). En la *Estrategia Global de la FISU para el 2027* (2017) se plantea como misión darles la oportunidad a todos/as los/as estudiantes universitarios/as a participar de actividades físicas-deportivas a favor de la salud y el bienestar para convertirse en líderes del mañana. Por este motivo, se destaca el lema de la Federación «*Estrellas de hoy, líderes del mañana*».

Por otro lado, el segundo ejemplo es la Federación de Deportes Universitarios Argentino (FeDUA). Estas federaciones tienen como objetivo fomentar las actividades deportivas de las universidades a partir de políticas educativas para poder contribuir en el desarrollo de estudiantes saludables y socialmente responsables. También se destaca que desde Nación bajo la responsabilidad del Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología se promueve los torneos JUR (Juegos Universitarios Regionales) y los Juegos Universitarios Federales.

Es así que esta planificación de la comunicación interna, también busca estimular la participación de los/as estudiantes en las actividades físico-deportivas, en pos del beneficio de su salud física, mental e integral. Como también evidenciar la importancia del trabajo en red y en diálogo con los/as educandos/as, para que se genere un mejor y mayor feedback entre los actores. Asimismo, que la Institución dé mayor lugar a estas actividades y que aporte las herramientas teóricas y prácticas necesarias, para que los/as educandos/as sean más conscientes y tengan mayor responsabilidad con su salud. Además, se lograría que estos/as estudiantes promuevan valores saludables a las siguientes generaciones y así aportar a la sociedad. Cabe aclarar que en esta investigación se quiere hacer hincapié en la práctica de actividades físico-deportivas de manera regular y no esporádicas, prácticas saludables, de inclusión y prevención.

---

<sup>33</sup> Federación que ha acompañado, paralelamente, el desempeño y desarrollo de aquellos/as estudiantes universitarios/as que se ven motivados por el deporte y que a su vez desean formarse profesionalmente a través de la educación superior.

<sup>34</sup> Institución que nuclea a todas las instituciones terciarias y universitarias de Argentina (públicas y privadas), con el fin de difundir y desarrollar el Deporte Universitario.

## Herramientas teórico-conceptuales

### a) Marco conceptual

Los conceptos principales que guiaron este trabajo fueron los siguientes: Planificación comunicacional, comunicación interna, salud, deporte y actividad física. Uranga (2012) en *Enfoques de Planificación* define *planificación comunicacional* como una fase donde se suponen los pasos para ejecutar una mirada analítica sobre la situación inicial. Comprendida como un método de intervención, una herramienta en función del cambio y de la transformación. No aporta certezas, sino que busca construir el futuro. Permite la anticipación para responder, incidir, influir en el cambio antes de que los problemas y las crisis se precipiten. Se toma como enfoque la *planificación estratégica situacional*, que parte del análisis de la situación presente y concepciones previas, que luego de ese diagnóstico, supone la construcción de un futuro lógico. Para lograrlo se deben diseñar estrategias de respuesta que orienten las acciones en función de los objetivos de cambio propuestos. Se evalúan los plazos de acción, la viabilidad y la factibilidad para que los objetivos puedan ser llevados a cabo.

La planificación, en este caso, estuvo dirigida a la comunicación interna de la UNLPam, específicamente entre la relación comunicacional de las/os estudiantes y la Dirección de Deportes de la Secretaría de Bienestar Universitario (SBU). Se buscó así, como primera instancia, realizar un relevamiento de cómo la Dirección realiza la difusión de las actividades que propone y la mirada que tiene el/la estudiante sobre los deportes y los beneficios que estos traen. Para luego, con un análisis más profundo, proponer un plan de acción que cumpla con los objetivos propuestos.

Por lo tanto, la *comunicación interna* será comprendida según la tesis de Fernando Tauber, *La Comunicación en la Planificación y Gestión para el Desarrollo de las instituciones Universitarias Públicas Argentinas: El caso de la Universidad Nacional de La Plata en el trienio junio 2004 – mayo 2007* (2008). El autor considera que la comunicación interna en una organización, como lo es la universidad, articula la lógica cotidiana con acontecimientos singulares. Plantea que incluye «canales de comunicación descendente, ascendente y transversal» (Tauber, 2008, p. 361) basados en relaciones interpersonales, información intrainstitucional, medios de comunicación y sistemas de intercambio de información entre distintos sectores.

Tauber cita a Bertoli, para mencionar que la estrategia interna debe seguir una política de «*administración participativa*» y llevarla a la práctica mediante procedimientos de delegación, trabajo en equipo, grupos de resolución de problemas, entre otros.

En *Comunicaciones Públicas El modelo de la comunicación integrada* (Suárez y Castro Zuñeda, 1999), los autores identificaron una serie de objetivos que se desprenden de la comunicación interna. En este Trabajo Final se consideraron sólo algunos: en principio se identificó que «dar coherencia y coordinación al plan de acción exige una comunicación omnidireccional entre todos los niveles jerárquicos y entre los distintos departamentos que conforman la organización.» (Suárez y Castro Zuñeda, 1999, p. 134). Y por otro lado, se refieren a que el cambio exige, por parte de la organización, una gran adaptabilidad, esfuerzo de comunicación y capacitación.

Suárez y Castro Zuñeda (1999) sostienen que se debe realizar constantemente una evaluación del clima interno de la organización, para lo que plantean cuatro instancias: Diagnóstico de situación, Planificación estratégica, Plan de acciones a llevar a cabo y Seguimiento y evaluación. Los tres primeros pasos se desarrollaran en el transcurso de este Trabajo Final.

En el texto identifican que «La cuestión clave es saber qué hay que informar y cómo debe hacerse» (Suárez y Castro Zuñeda, 1999, p. 139) por este motivo es necesario identificar los canales formales e informales de una organización, ya que deben coexistir los dos tipos, si no «la situación sería irreal» (Suárez y Castro Zuñeda, 1999, p. 141). En la investigación llevada a cabo se puede observar que en la UNLPam se desarrolla una comunicación enriquecida por estos dos canales, tanto los reconocidos institucionalmente como los canales informales (contactos espontáneos, charlas insustanciales, etc.), pero a pesar de eso se considera necesario crear nuevas propuestas comunicacionales que generen un aumento del nivel participación en las actividades propuestas por la Dirección de Deportes y un mayor conocimiento sobre los beneficios que estas traen a la salud de las/os estudiantes de la UNLPam.

A partir de este lineamiento, se define *salud* a través de *La Constitución de la Organización Mundial de la Salud* (OMS, 1948) como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o

enfermedades. Plantean que uno de los derechos fundamentales de los seres humanos es lograr el goce del grado máximo de salud, condición fundamental para lograr la paz y la seguridad porque depende de la cooperación de las personas y de los Estados. A su vez, consideran que es responsabilidad de cada Estado fomentar y proteger el acceso a la salud para todos/as con medidas sanitarias y sociales adecuadas. Ya que las desigualdades de los diversos países por no asegurar este derecho constituyen un peligro común. También afirman que es indispensable garantizar la salud con la extensión de los beneficios de los conocimientos médicos, psicológicos y afines para alcanzar el mayor grado de salud. Para esto es esencial una opinión pública bien informada y una cooperación activa por parte del público.

Como se menciona en *Comunicar Salud: Una propuesta teórica y práctica* (Petracci, Cuberli y Palopoli, 2010) es importante considerar a la salud como un proceso donde se incluyen dimensiones culturales, sociales, económicas y políticas. Proceso en el cual la comunicación se hace visible de manera teórica, empírica y operativa debido a que genera conocimientos, comprensión, capacita y aporta habilidades para persuadir y promover hábitos saludables como así también prevenir y generar mayores beneficios para su salud. En el caso de ésta investigación sobre los/as estudiantes de la UNLPam, se los considera no sólo en la formación de profesionales académicos, sino también como ciudadanos/as con hábitos saludables que en el futuro conformarán una sociedad saludable.

Además de los beneficios a la salud, este trabajo también se basa en la importancia de la participación en actividades físico-deportivas. Por este motivo, se definirán los conceptos deporte y actividad física por separado y luego en conjunto. Gutiérrez Sanmartín (2004) en *El valor del deporte en la educación integral del ser humano* sostiene que con frecuencia se usa como sinónimo los términos de deporte, actividad física y ejercicio físico, pero estos tienen significados diferentes. El autor va a definir *deporte* a partir de otros autores para luego hacer una conclusión al respecto. Considera a Sánchez (1995) que lo define como toda actividad física que un individuo haga por esparcimiento, reto, cumplimiento, superación de metas y auto-compromiso.

Por otro lado Gutiérrez Sanmartín (2004) diferencia, a través de Blázquez (1995), al deporte entre deporte recreativo, como aquel que es practicado por placer y diversión; deporte competitivo, practicado con intención de vencer a un adversario;



y el deporte educativo, que busca de colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

Como último aspecto Gutiérrez Sanmartín (2004) toma y diferencia la concepción americana (Shephard, 1994) y europea (Oja, 1991) sobre el deporte. Ya que la americana lo define como «actividad física vigorosa que es comprendida en una búsqueda de placeres tales como la interacción social, animación, competición, peligro y estimulación vertiginosa» (Gutiérrez Sanmartín, 2004, p.108); y la concepción europea comprende «todas las actividades físicas recreativas, no sólo los juegos competitivos, sino también las actividades individuales relacionadas con la salud y la condición aeróbica» (Gutiérrez Sanmartín, 2004, p.108).

Gutiérrez Sanmartín (2004) retoma a Blasco (1994) que considera actividad física a «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía» (Gutiérrez Sanmartín, 2004, p.108). Esta definición es similar al que plantea la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018), cuando afirma que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Por este motivo, sostienen que esta expresión no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea.

En conclusión Gutiérrez Sanmartín (2004) sostiene que deporte y actividad física o actividad físico-deportiva será considerada como herramienta y complemento para la educación integral de la persona, «sin pretender con ello ignorar el valor que la competición, convenientemente planteada, pueda significar para el desarrollo personal y social»(Gutiérrez Sanmartín, 2004, p.109).

## **b) Estado del arte**

Se tomaron las investigaciones más relevantes en tiempo y espacio sobre la actividad físico-deportiva y los beneficios en la salud de estudiantes universitarios/as. Además se ha realizado una búsqueda y revisión documental al relacionar comunicación y salud; comunicación y deporte; psicología y deporte. Cabe destacar que no se ha encontrado material relacionado con la comunicación y la salud deportiva en el contexto de la Universidad Nacional de La Pampa (UNLPam).

Se menciona el trabajo de investigación de Guillermo Galera de la UNLPam, que tiene como objetivo analizar las posibilidades de inclusión social que tiene los Programas de Deporte Social de la provincia de La Pampa. Más allá que se trata de un trabajo que tiene cercanía desde el área geográfica, no se relaciona con el tema de investigación de este proyecto. Por este motivo, este Trabajo Final se puede considerar como un aporte al corpus teórico y para el desarrollo interno de la comunicación, el deporte y la salud en la UNLPam.

Como documento importante para esta investigación, se consideró la *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte* (Conferencia General de la UNESCO, 2015), ya que en ella se realza la importancia de las actividades físico-deportiva y la relación fundamental que tiene con la salud, el desarrollo socio-económico y la promoción de valores como la igualdad, el compromiso, el trabajo en equipo, entre otros. Proclama que las instituciones gubernamentales, educativas y deportivas deben respaldar estos tipos de beneficios que trae la práctica de actividades física o deporte.

Además, en el transcurso de ese documento, se acentúa la importancia de que la actividad física puede mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima, la confianza, donde se disminuye el estrés, la depresión, aumenta la función cognitiva como así también desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades como cooperación, comunicación, liderazgo, disciplina, etc. También, llevar un estilo de vida activo ya que contribuye a la prevención de enfermedades cardíacas, de diabetes y cáncer, la obesidad y la disminución de muertes prematuras. Reduce los gastos de salud, aumenta la productividad y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social.

Así también, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) enfatiza en la importancia de los medios de comunicación en el suministro de datos y en la sensibilización social, los valores éticos y los beneficios de las actividades físico-deportivas. A su vez, deberán estar apoyados por las autoridades públicas para que éstos puedan promover y proteger la integridad del deporte. También, estas autoridades deben garantizar las instalaciones, el personal y los incentivos necesarios a fin de propiciar, impulsar y mantener un estilo de vida activo y saludable entre ciudadanos/as.



Las investigaciones con mayor relevancia que se han recabado para sustentar el cuerpo de esta tesina fueron:

El texto sobre *Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas* (Gomez Lopez M., Ruiz Juan F., García Montes M. E., Granero Gallegos A. y Piéron M., 2009), ya que el objetivo de este trabajo fue conocer los motivos por los cuales los/as estudiantes universitarios/as de la Universidad de Murcia, Almería y Granada, realizan actividades físico-deportivas. El trabajo se interesó en mostrar cómo la participación regular en actividad física va asociada a beneficios físicos, psicológicos y fisiológicos, en contraposición a la vida sedentaria considerado como un problema, especialmente entre los/as estudiantes universitarios/as, donde se convierte en un grave problema de salud.

También plantean la relación de la práctica de actividad física a una serie de beneficios psicológicos como la mejora del carácter, la calidad de vida, reducción del estrés, una auto-concepción más positiva, reducción de ansiedad, neurosis y depresión.

Los autores sostienen que son variados los motivos que llevan a la práctica de actividades físico deportivas, estos serían: placer, diversión, salud, como forma de evasión y válvula de escape, para entablar relaciones sociales y la competencia, y por último se hace alusión a la familia y la carrera deportiva. Pero el problema que encuentra el trabajo de investigación de los autores proviene de las instituciones educativas secundarias y universitarias donde se produce un aumento del abandono del estilo de vida activo, convirtiéndose en un momento crítico para la promoción de la actividad física.

A su vez, destacan que son muy pocos los/as jóvenes universitarios/as que son responsables con su salud. A pesar de los beneficios que trae el estilo de vida activo, la falta de actividad física es un notorio problema de salud en la población universitaria.

También se tomó el trabajo sobre los motivos que llevan a los/as estudiantes de la Universidad de Guadalajara, México, a no realizar actividades físico-deportivas. En *Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara* (Flores Allende y Ruiz Juan, 2010) los autores pretendían conocer los motivos y las barreras de aquellos/as estudiantes de la Universidad que no han

participado de actividades físico-deportivas por los efectos negativos que produce la inactividad. Profundizaron su investigación en los comportamientos de los/as estudiantes inactivos, «debido a las repercusiones negativas que genera ser sedentario» (Flores Allende y Ruiz Juan, 2010, p. 34)

La investigación mostró como resultado que la principal barrera de la inactividad es «no tener aptitudes para la práctica del deporte», luego se menciona «la falta de tiempo y la flojera o la pereza» (Flores Allende y Ruiz Juan, 2010, p. 36), el cansancio que provocan las actividades académicas o laborales. Otra barrera fue el «no contar con instalaciones o infraestructura deportiva cerca de la zona de residencia» y por último, que «no les gusta participar en dichas actividades» (Flores Allende y Ruiz Juan, 2010, p. 36).

Los autores consideran que los/as únicos/as estudiantes sedentarios/as son los/as que realizan estudios de licenciatura. Quienes específicamente identifican como principal motivo de la inactividad el no conocer los beneficios ni ver la utilidad en realizar actividades físico-deportivas. Además, agregan otros motivos como los económicos y la falta de instalaciones adecuadas.

En conclusión, Flores Allende y Ruiz Juan identifican que las/os estudiantes que manifiestan ser inactivos van a enfrentar un grave problema. Ya que, al no adherirse a dichas actividades pueden llegar a representar un incremento de las cifras de mortalidad, morbilidad e inhabilidad. Por este motivo, consideran que es necesario que se le dé especial atención a ésta situación.

El tercer trabajo que se consideró fue *Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios: Una revisión de literatura* (Caro-Freile y Robolledo-Cobos, 2017), el cual se desarrolló en Colombia, donde los autores identifican que la mayor parte de la población es inactiva. Coinciden que la actividad física está condicionada por la motivación interna, la condición física, la disponibilidad de tiempo y el soporte social. Los autores identifican como factores de motivación, principalmente en estudiantes universitarios/as, el gusto por el deporte, el espíritu competitivo, el mejoramiento de la imagen corporal, el manejo del estrés y los beneficios para la salud. En cambio, como barreras se menciona la pereza, el miedo a lesionarse, la escasez de escenarios deportivos y la inseguridad del entorno.

La baja actividad física, en universidades de España y Latinoamérica, los autores la asocian con «el consumo de alimentos poco saludables, altos niveles de estrés y ansiedad, poco tiempo libre por los compromisos académicos y largos ayunos entre comidas» (Caro-Freile y Robolledo-Cobos, 2017, p. 205). Ya que afirman que la tendencia de hábitos sedentarios en la etapa universitaria está muy relacionada al estrés y una intensa carga horaria que conduce a la irregularidad de la alimentación haciéndolos/as más susceptibles a desarrollar obesidad.

Además en su texto, Caro-Freile y Robolledo-Cobos consideran que en la sociedad en general, no sólo en los/as estudiantes, la práctica de ejercicio se ve condicionada por el nivel económico. Ya que las personas con menor poder adquisitivo tienden a realizar menos actividad física. Sin embargo utilizan más la bicicleta como medio de transporte, por otra parte los recursos y locaciones son limitados en los sectores más vulnerables, a la vez que la inseguridad puede dificultar que las personas realicen actividad física en espacios públicos.

Otro trabajo que se consideró fue *Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios* (Fernández Rincón y Roperero Giraldo; 2015). Tienen como objetivo «identificar la percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de la ciudad de Armenia, Colombia» (Fernández Rincón y Roperero Giraldo, 2015, p. 1396).

Las barreras que identificaron fueron la falta de voluntad, falta de tiempo y la necesidad de descanso pasivo. Pero se identificó como principal la actitud de no asumir el cambio de comportamiento saludable. Los autores consideran los beneficios tanto físicos como psicológicos que trae a la salud la actividad física. Sostienen que es necesaria la promoción de actividad física como hábito de vida saludable y esto se debe lograr a través de una estrategia en la salud pública. Concluyen que los estudiantes tienen un nivel de actividad física moderado y que «es necesario determinar una motivación para establecer una conducta en salud» (Fernández Rincón y Roperero Giraldo, 2015, p. 1405). La apreciación de los beneficios es alta y la percepción de las barreras es mediana.

Por último, se tuvo en cuenta el proyecto *Las actividades deportivas como instrumento y agente de formación académica en la educación superior universitaria* (Guardia Olmos, 2004). Caracteriza la acción académica del deporte y la actividad física en las universidades españolas. Más allá de su papel como actividad

complementaria, pocos son los que dudan del carácter formativo del deporte. Esto no es motivo suficiente para que se los incluya en los planes de estudios, ni en la presencia de equipos de investigación vinculada al deporte. Nadie discute la importancia que tiene, pero son pocas las personas a cargo de las instituciones educativas que toman la responsabilidad de promover estos hechos, basados en la obligatoriedad de dedicar recursos y atención a las actividades físico-deportivas, por lo que el grado de aplicación es leve.

El autor divide los efectos beneficiosos del deporte en cuatro áreas de interés: mejora de rendimiento académico, mejora de la autoestima y el patrón cognitivo de autopercepción, genera recursos motivacionales y mejora las capacidades de los/las deportistas en el establecimiento de redes sociales estables.

Otro problema que plantea es que el deporte universitario no tiene repercusión en los medios de comunicación, ni difusión de las actividades o el papel importante de los/as deportistas. Esto repercute en la falta de obtención de recursos externos para la financiación de las actividades deportivas en las universidades.

Olmos (2004) destaca el posible papel del deporte universitario como uno de los criterios de calidad que las universidades deberían tener en sus servicios, por lo tanto podría ser un elemento de atracción para los/as nuevos/as estudiantes. También se planteó, como elemento interesante, un programa de subvenciones en donde se destaque y premie a los/as educandos/as por su esfuerzo en las actividades deportivas.

- **Comunicación y deporte**

Se analizó la tesis de maestría *Comunicación estratégica aplicada a la comunicación deportiva* (Sánchez, 2014). Consiste en la indagación de la comunicación como herramienta estratégica en las organizaciones que se dedican al deporte profesional, el caso de estudio fue la Asociación Civil Bahía Blanca Básquet, en la provincia de Buenos Aires. Define al deporte como un hecho social desde un enfoque transdisciplinar pensándolo desde las ciencias sociales en relación con la arquitectura urbana, el medio ambiente y la salud pública. Menciona que no hay deporte sin un sistema cultural previo donde se inserta y desde el cual adquiere una valoración determinada pero, a su vez, tampoco hay cultura sin deporte.

Desde el área de la comunicación plantea re-pensar desde una perspectiva multidimensional y compleja el concepto lineal de comunicación (emisor-mensaje-receptor). La define en el marco de procesos comunicativos continuos, como una trama relacional donde se negocian los sentidos en múltiples direcciones y dimensiones, que incluye redes de relaciones fluidas dentro de un contexto en constante transformación. Considera al profesional en comunicación como articulador de intereses y necesidades dentro de las organizaciones deportivas. La comunicación estratégica que propone el autor se basa en establecer lineamientos de actuación que faciliten la adaptabilidad de las organizaciones deportivas en nuevos escenarios, no solo piensa su singularidad sino también sus relaciones con los demás actores en un dinamismo permanente.

La comunicación estratégica potencia la capacidad de la organización de elaborar y decidir conscientemente mientras se tiene en cuenta sus posibilidades dentro del contexto, objetivos propuestos y la coyuntura política, económica y sociocultural. La finalidad sería ampliar al máximo la posibilidad de cumplir la misión propuesta.

Para este apartado también se consideró la *Propuesta de un manual para la gestión de la comunicación y difusión informática de las actividades deportivas de la Dirección General de Deportes de la UANL* (Rodríguez Palacios, 2014). El autor sostiene que el departamento de comunicación es el área de la institución «que crea, gestiona, difunde y analiza todas las acciones comunicativas internas y externas que ese grupo necesita trasladar a sus diferentes públicos . . . además, que deberá tener un especial dominio sobre las redes sociales» (Rodríguez Palacios, 2014, p. 3).

La propuesta de manual de Rodríguez Palacios pretende ser una guía para mejorar la gestión de la comunicación y difusión de la Dirección General de Deportes de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). Pero también que esas herramientas y estrategias permitan una correcta gestión en todos los ámbitos de la comunicación. Como estrategias propone un plan de comunicación, mejorar la gestión de la información periodística publicada, optimizar los diferentes medios de comunicación internos: página web, redes sociales y medios impresos, y plantear un organigrama para definir la función de cada empleado en el departamento de comunicación.

- **Comunicación y salud**

Se tomó en cuenta el trabajo de Alcalay (1999) *La comunicación para la salud como disciplina en las universidades estadounidenses* donde establece que a pesar que la comunicación relacionada con la salud fue estudiada por muchos años, son pocas las universidades que establecen un plan de estudio de especialización en ese campo. La cuestión que menciona es que más allá que los profesionales de la salud tienen conocimiento sobre la prevención de enfermedades, no saben cómo comunicar efectivamente esa información.

Considera que en el campo de la investigación para la salud tiene tres características principales: primero, es un área de investigación aplicada, o sea que provee un contexto para poner a prueba, aplicar teorías y principios de la comunicación. Segundo, tiene una pertenencia social, en este caso la comunicación para la salud tiene impacto y responsabilidad social. Se aborda un lenguaje propio que la hace alcanzable a todas las personas que no están relacionadas con la salud. Por último, se ejerce generalmente en ámbitos interdisciplinarios, esto es porque en la salud confluyen conocimientos de otras áreas como la psicología, sociología, antropología, medicina en donde es común que se trabaje en equipos interdisciplinarios en la que se comparten experiencias y conocimientos.

Por otro lado, se encuentra la *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud* producto de la primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud organizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1986 con el objetivo de «*Salud para Todos en el año 2.000*» (OMS, 1986, p. 1). En este sentido, consideran que la promoción de la salud corresponde a «proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma» y así poder alcanzar la «equidad sanitaria» (OMS, 1986, p. 1). En esta Conferencia, la salud se percibe como «la fuente de riqueza de la vida cotidiana» (OMS, 1986, p. 1). Asimismo, afirman que una buena salud es el mejor recurso para alcanzar el progreso personal, económico y social.

En este caso, al destacar la promoción de los medios se refieren a reducir las diferencias en aspectos de salud, asegurar la igualdad de oportunidades y desarrollar al máximo la salud de las personas. Para esto, según la Carta de Ottawa es importante un medio firme, el acceso a la información y poseer aptitudes y oportunidades en términos de salud. Se alienta a actuar como «*mediadores*» ya que



afirman que el sector sanitario «no puede por sí mismo proporcionar las condiciones previas ni asegurar las perspectivas favorables para la salud, y lo que es más, la promoción de la salud exige la acción coordinada de todos implicados» (OMS, 1986, p. 2) entre ellos los medios de comunicación. Destacan que su accionar es primordial y necesario en la promoción de la salud para garantizar a la comunidad una vida sana y las vías de comunicación entre diferentes sectores. A su vez, explican que las estrategias de promoción que se apliquen deben adaptarse a las necesidades locales y a las posibilidades de cada región como así tener en cuenta los sistemas sociales, culturales y económicos. A su vez, implica el desarrollo de aptitudes personales que se relaciona con el acceso a la información, educación y perfeccionamiento en aptitudes en el ámbito de la salud.

Según lo que se pacta en esta Conferencia, la promoción de la salud implica mucho más que cuidarla, sino que también tiene que ser parte de la «orden del día» (OMS, 1986, p. 2) dentro de los programas políticos en donde se produzca conciencia y como consecuencia la toma de responsabilidad en este aspecto. A su vez, consideran que la creación de «ambientes favorables» (OMS, 1986, p. 2) tanto naturales como artificiales y la conservación de los recursos deben formar parte de las prioridades de las estrategias de salud, ya que los cambios del medio ambiente tienen impactos sobre ésta.

Por último, hacen una llamada a la acción internacional a los diferentes organismos para la mediación a favor de la salud y dar apoyo a los diferentes países para que se creen programas y estrategias para la promoción de la salud.

También se puede nombrar el texto de *Comunicar Salud: Una propuesta teórica y práctica* (Petracci, M; Cuberli, M. y Palopoli, A., 2010), donde las autoras explican que una manera para contribuir a la salud tanto en sus cuidados como en la prevención es tener en cuenta lo comunicacional. Según las autoras la comunicación «está presente en diferentes situaciones del proceso de salud/enfermedad/atención» (Petracci, et al, 2010, p. 1) y plantean que tanto su investigación empírica, teórica como conceptual conforman un campo de conocimiento llamado «Comunicación en Salud (CeS)» (Petracci et al, 2010, p. 1). Definen este concepto mediante varios autores, entre ellos Nutbeam (2000) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS; 2001). El primer autor la describe como un proceso donde se desarrolla conocimiento, comprensión y habilidades para

que las personas puedan mantener una buena salud. Por otro lado, la OPS establece el concepto de CeS como una estrategia clave para que los/as ciudadanos/as estén informados sobre cuestiones de la salud, posicionar asuntos relacionados a este tema en la agenda pública y promover estilos de vida.

Como objetivo las autoras consideran tres puntos: por un lado, presentar los debates teóricos que guían la implementación de una estrategia comunicacional; luego resaltar la necesidad de la investigación empírica como diagnóstico previo a la formulación de una estrategia; y por último, delinear la planificación de los aspectos operativos de una estrategia de comunicación.

A su vez, destacan tres modelos teóricos de intervención en CeS: la comunicación para el cambio de comportamiento ligada a las teorías de la conducta y a la persuasión; la comunicación para el desarrollo, a la cual a través de Waisbord (2001) la plantean como aquella que busca eliminar los obstáculos para una mayor igualdad y una sociedad más participativa. Y como último modelo, la comunicación participativa o comunitaria que se basa en la teoría de las redes sociales, la cual enfatiza la participación activa y el desarrollo de comunidades para resolver problemas de salud desde una perspectiva social.

Para las autoras, este último modelo identifica la promoción de la salud como una estrategia para la comunicación educativa. Dónde la comunicación, desde ésta perspectiva, pasa a formar parte de los «procesos de resolución de problemas de las comunidades, con el propósito de mejorar sus condiciones de vida» (Petracci, et al, 2010, p. 4). Se realizan estrategias para garantizar la inclusión de las personas en todas las etapas del proceso: diagnóstico, programación, ejecución y evaluación. Además de considerar a la comunicación de carácter articulador.

Petracci, Cuberli y Palopoli (2010) plantean como características de la CeS el uso de los medios masivos e interpersonales de la comunicación y la investigación y planificación en salud. A su vez explican tres perspectivas estratégicas que organizan y definen el alcance de la CeS: la dimensión interpersonal, la dimensión mediática y la dimensión institucional y organizacional. Para ésta tesina solo se tomó como referencia la dimensión institucional y organizacional.

En referencia a esa dimensión, consideran que los espacios institucionales, como por ejemplo las instituciones públicas, trabajan activamente sobre temas de salud lo que cumple una función importante para la población. Además, que en



estos espacios, los procesos comunicacionales responden «a distintos niveles interrelacionados, interno y externo» (Petracci et al, 2010, p. 13). Por esto mismo, consideran que «las estrategias comunicacionales son un recurso organizacional básico para asegurar que la misión, los objetivos, las prioridades programáticas y las estrategias sean apropiados interdisciplinariamente y promovidos en el trabajo con la comunidad, en base las realidades particulares que ésta presente» (Petracci et al, 2010, p. 13).

Las autoras finalizan con consideraciones en donde se destaca que «la comunicación es un acto social, un objeto de conocimiento además de un objeto de intervención: se debe conocer a los destinatarios; los contextos de recepción; los códigos lingüísticos y culturales; los soportes comunicacionales mediante los que interactúan; las formas de vivir, de relacionarse con el sistema de salud» (Petracci et al, 2010, p. 19). Sin dejar de lado las múltiples complejidades, las subjetividades de los diferentes actores involucrados en el área de salud y la importancia de la investigación a la hora de actuar en la salud.

- **Psicología y deporte**

Se consideró como relevante el texto de Sánchez Jiménez y León Ariza (2012), *Psicología de la actividad física y del deporte*, realizado en Bogotá. La psicología deportiva fue de notabilidad para este trabajo porque sigue dos objetivos concretos: aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y, por otro lado, la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Los autores consideran que en el proceso psicológico la motivación pasa a ser clave para lograr el compromiso y la adhesión al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano. El estudio se interesa en la medida en que la práctica de actividad física puede ser benéfica o no para las personas con ansiedad y depresión. La práctica mejora la atención y concentración, la interacción con el entorno; y la autoconfianza y la personalidad, a nivel inconsciente, aquello singular del hombre que emerge de su individualidad en relación directa con el medio ambiente con el que interactúa.

Otro factor determinante, es la comunicación. El deporte es un importante espacio de socialización en el que actitudes, valores y comportamientos masculinos

y femeninos se encuentran claramente diferenciados y establecidos. La comunicación pasa a ser una herramienta eficaz para romper con los estereotipos preestablecidos y dar paso a un ámbito deportivo basado en la búsqueda de la igualdad.

Los/as profesores y entrenadores de actividad físico-deportiva deben conocer y aplicar las estrategias más adecuadas para que los deportistas adquieran mejor sus aprendizajes, los consoliden y adquieran por largo plazo. En las instituciones educativas los/as estudiantes establecen y desarrollan patrones de conducta relacionados con la salud y el bienestar, donde la actividad física cumple un papel relevante.

También se puede destacar el trabajo de Yamil Daniel Soria, *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, Otros deportistas y No deportistas* (2016). El autor destaca los aspectos positivos relacionados con el bienestar psicológico, que lo define a través de Díaz (2006) como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal. A su vez, planteó el modelo de Bienestar Psicológico de Ryff el cual se basa en 6 diferentes dimensiones del bienestar psicológico, los cuales, según la cita que hace de Ryan & Deci (2000) son: autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno.

En su trabajo, Soria (2016) investigó el nivel de bienestar psicológico en nadadores, en personas que practicaban otros deportes y los que no realizaban ninguna actividad para luego poder «. . . pensar diferentes estrategias de intervención en salud mental» (Soria, 2016, p. 8).

El autor plantea a través de Weinberg & Gould (2007) que la psicología del deporte tiene que ver con el estudio de las personas y las conductas que tienen en los contextos deportivos. Además, plantea dos áreas una que tiene que ver con comprender los efectos de los factores psicológicos sobre el rendimiento físico y la otra, se pregunta la manera en que la práctica de actividades física produce efectos sobre la psicología, la salud y el bienestar de las personas.

Soria (2016), luego de realizar la investigación, concluyó que «*quienes hacen deporte presentan mayor Bienestar Psicológico que aquellos que no hacen*» (Soria, 2016, p.39). Ya que, presentaban un mayor nivel en las variables como autoeficacia física, autoestima y satisfacción con la vida. Además, mostraban un bajo nivel de las

variables relacionadas al aspecto negativo como depresión, ira, desconfianza y estrés percibido a diferencia de quienes se ejercitaban con menos frecuencia.

Por último se puede presentar el trabajo de Sara Márquez (1995) *Beneficios psicológicos de la actividad física*. Ella destaca a través de la International Society of Sport Psychology (1992) que los psicólogos del deporte se han preocupado por los beneficios que tienen la práctica de actividades físicas en la salud. Por ésto mismo, cuenta que se han desempeñado en programas de actividades físicas con fines terapéuticos, para evitar el abandono y aumentar la adherencia.

La autora sostiene que «la actividad física contribuye a la salud y a incrementar la calidad de vida y que, por tanto, no sólo mejora la salud física y mental sino que puede hacer descender la mortalidad y mejorar la esperanza de vida» (Marquez, 1995, p. 186). A su vez, la autora cita a Somstroen (1984) para explicar que se comenzaron a evidenciar investigaciones en donde la práctica de actividades físicas aportaba mayor beneficios psicológicos y no fisiológicos y que mejora la autoestima y rasgos en la personalidad.

Ante esto, Marquez destaca el «Sentirse bien» (Marquez, 1995, p. 186) y la «actividad física como terapia» (Marquez, 1995, p. 188). El primer concepto hace referencia a lo que siente una persona durante y después del ejercicio físico o deporte. La autora explica que mayormente la gente que hace actividad física regularmente manifiesta sentirse mejor ya que alivia la tensión, favorece la concentración, produce optimismo y bienestar. Marquez presenta un cuadro en donde se observa que la práctica de actividad física incrementa: el rendimiento académico, actividad, confianza, estabilidad emocional, independencia, funcionamiento intelectual, locus interno de control, memoria, estados de ánimo, entre otros. Además, disminuye: absentismo laboral, abuso de alcohol, enfado/cólera, ansiedad, confusión, depresión, dismenorrea, dolores de cabeza, hostilidad, fobias, entre otros.

Por otro lado, afirma que la adherencia es sumamente importante ya que «sólo si se practica actividad física de forma regular, se puede llegar a obtener cierta garantía acerca de los posibles beneficios psicológicos» (Márquez, 1995, p. 187). A su vez, explica que dentro de esta adherencia existen factores personales y ambientales como: evitar lesiones, un ambiente favorable y estructurado que permita obtener metas, actitudes hacia la salud, extroversión-introversión,

automotivación, grado de compromiso, entre otros. En este sentido es importante considerar que en este Trabajo Final, cuando se habla de promoción y aumento de la participación en actividades físico-deportivas dentro de la UNLPam se tenga en cuenta este concepto de adherencia al ejercicio. Ya que esto conlleva a una práctica regular y, por lo tanto, a estudiantes activos con costumbres saludables.

Con lo que respecta al segundo punto, *actividad física como terapia*, la autora plantea «la prevención ante posibles estados emocionales disruptivos y trastornos mentales» (Marquez, 1995, p. 188). Aunque considera que el interés en la utilización de las actividades física como terapia ha llevado a confusiones terminológica, creencias, errores e investigaciones contradictorias. Por lo tanto, la autora dice que no se ha podido plantear conclusiones definitivas y considera que la salud mental varía de una persona o situación a otra, aunque esa persona sea la misma o la situación muy similar. Según Márquez, esto se da por que los individuos no se deprimen o estresan ante los mismos fenómenos ni con la misma profundidad.

Asimismo, la autora explica que los tipos de actividad física más potenciales a beneficiar psicológicamente a una persona son los de tipo aeróbicos y rítmicos. Los efectos que trae según la autora es prevenir trastornos mentales como también reducir la necesidad de medicamentos. Y por último, profundiza en su texto algunos conceptos relacionados con la salud mental como: Emociones y estado de ánimos, Motivación y adherencia al ejercicio, Depresión, Ansiedad, Estrés, la intensidad y el tipo de ejercicio.

### **Enfoque y perspectiva metodológica**

Más allá de que el Trabajo Final corresponde a una planificación, previamente se hizo una investigación para poder recolectar datos. Para este trabajo las subjetividades tanto de las investigadoras como de los/as actores implicados fueron parte del proceso de investigación (Vasilachis, 2007). Se consideró conveniente realizar una triangulación o convergencia entre las metodologías cualitativas y cuantitativas (Vasilachis, 1992) para observar datos oficiales ya existentes y conseguir, a través de distintos actores, información y opiniones para analizar en conjunto. Así luego llevar a cabo el plan con propuestas de mejora.

La metodología cuantitativa consistió en determinar una muestra sobre la población de estudiantes. Se realizó una encuesta con preguntas cerradas (Padua; 1979) y, además, se recopilaron datos existentes (Sautu, R.; Boniolo, P.; Dalle, P. y Elbert, R., 2005), es decir, los datos oficiales de la Universidad Nacional de La Pampa (UNLPam). Por otro lado, en la metodología cualitativa se utilizaron las entrevistas en profundidad por su dinamismo y flexibilidad, no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas (Taylor y Bogdan, 1996). Estos métodos ayudaron a recabar información sobre las opiniones e interpretaciones relevantes y necesarias, y así se pudo conocer la situación en la que se enmarca la actividad física y deportiva en los/as educandos/as de la UNLPam. Luego, esa información fue analizada para evaluar la participación en las actividades que propone la Dirección de Deportes de la Secretaría de Bienestar (SBU).

Durante el proceso de investigación se recopilaron datos, aportados por el Departamento de Estadísticas de la UNLPam, sobre la cantidad de estudiantes regulares y los/as 610 educandos/as que realizan actividades físicas dentro de la Institución. Además, se analizaron las cuentas en las redes sociales Instagram<sup>35</sup> y Facebook<sup>36</sup> y la página oficial<sup>37</sup> de la UNLPam durante 2018. Los datos sobre ésta última fueron registros que proporcionó Prensa de la Universidad.

Por otro lado, se realizaron entrevistas en profundidad de carácter presencial:

- Secretaria de Bienestar, por ser la autoridad máxima de la Secretaría de Bienestar Universitario donde también se incluye la Dirección de Deportes.<sup>38</sup>
- Director de Deportes de la Secretaría de Bienestar Universitario, por ser la autoridad máxima de la Dirección de Deportes.<sup>39</sup>
- Encargados de las dos sedes (Santa Rosa y General Pico) de la Dirección de Deportes, por sus conocimientos en el área y en cada ciudad.<sup>40</sup>

---

<sup>35</sup> Capturas de pantalla de Instagram de la UNLPam en 2018. Ver anexo pp. 119 a 129.

<sup>36</sup> Capturas de pantalla de Facebook de la UNLPam en 2018. Ver anexo pp. 107-108.

<sup>37</sup> Capturas de pantalla de la página oficial de la UNLPam en 2018. Ver anexo pp. 105-106.

<sup>38</sup> Ver anexo pp. 1 a 13.

<sup>39</sup> Ver anexo pp. 14 a 32.

<sup>40</sup> Ver anexo pp. 36 a 51.

- Entrenadora de las actividades propuestas por la Dirección, por ser una de las personas que lleva a cabo las actividades y tener contacto directo y constante con los/las estudiantes.<sup>41</sup>
- Psicopedagoga de la Secretaría de Bienestar, por su conocimiento en el desarrollo educativo de los/las estudiantes.<sup>42</sup>
- Prensa de la Universidad Nacional de La Pampa. Por ser los encargados de publicar, promocionar y difundir todas las actividades que realiza la UNLPam.<sup>43</sup>
- Centro de estudiantes de cada facultad. Por ser representantes de los/las estudiantes y defender los intereses de éstos/as.<sup>44</sup>
- Director General de Deportes de La Pampa - Ministerio de Desarrollo Social, por ser autoridad máxima del área de deporte de la provincia.<sup>45</sup>
- Encargado del Club Universitario de General Pico, por surgir de la UNLPam y por la necesidad de sus estudiantes universitarios/as, aunque en la actualidad no haya relación alguna.<sup>46</sup>

A su vez, para recaudar información sobre la opinión de los/as estudiantes regulares de la UNLPam, se eligió como método la encuesta. Se la consideró un diseño de investigación conveniente ya que «proporciona un conocimiento de primera mano» (Vieytes, 2004, p. 326), obtiene mediciones más precisas, «permite grandes poblaciones» (Vieytes, 2004, p. 326) y «aporta las ventajas del lenguaje como medio de acceso al conocimiento» (Vieytes, 2004, p. 327). Hace referencia a que se puede encontrar información de temas más abstractos y sobre todo, como dice Vieytes (2004), la encuesta se utiliza cuando se quiere conocer algo sobre lo que hacen, sienten o piensan las personas.

En este sentido la encuesta, *Actividades físico-deportivas, salud y comunicación en la UNLPam* contó con una muestra de 300 respuestas semiestructuradas de una población de 11.576 estudiantes. Este diseño de investigación contaba con tres páginas divididas: la primera correspondía a estudiantes en general, o sea que todos debían responder, sin importar si hacen o

---

<sup>41</sup> Ver anexo pp. 52 a 54.

<sup>42</sup> Ver anexo pp. 55 a 58.

<sup>43</sup> Ver anexo pp. 33 a 35.

<sup>44</sup> Ver anexo pp. 59 a 70.

<sup>45</sup> Ver anexo pp. 75 a 80.

<sup>46</sup> Ver anexo pp. 71 a 74.

no actividades. Al final de esta primera parte con la pregunta: «¿haces alguna actividad físico-deportiva?» el sistema, según la respuesta «Si o No», discriminó entre «Estudiantes deportistas de la UNLPam» que responderían la segunda sección de esta encuesta, o «Estudiantes no deportistas» que pasarían directamente a completar la tercera página. De esta manera se pudo dividir las respuestas y así también realizar preguntas diferentes dependiendo de si hacen o no alguna actividad. Por este motivo, en la investigación y su respectivo análisis se va a entender que «Estudiantes deportistas de la UNLPam» serían aquellos que realicen alguna actividad físico-deportiva, ya sea dentro o fuera de la Institución; y «Estudiantes no deportistas» a quienes no realicen ningún tipo de actividad física o deportiva.

Esta encuesta se realizó de forma virtual, a través del formulario de Google y de carácter anónimo. Sólo se eligió ese medio para no contaminar la muestra, así la decisión de responder sea de cada estudiante. Ya que, por ejemplo, en el caso de ser presencial al interrumpir una clase o el tiempo de un estudiante se podría ver condicionada la respuesta. En cambio, al ser de forma online el/la estudiante elige de forma voluntaria el momento en el que puede y quiere responder el cuestionario. La difusión se hizo a través de las redes sociales Instagram y Facebook personales de las autoras del presente trabajo y se les solicitó ayuda a los centros de estudiantes de cada facultad tanto de la sede de Santa Rosa como de General Pico, para ampliar el alcance de la misma.

No se realizó proporcionalidad por facultad, ya que la Dirección no hace esa diferenciación. Tampoco se tuvo en cuenta la proporcionalidad de hombres y mujeres, no se considera como una diferenciación necesaria acorde con el objetivo de esta tesina. Pero sí se buscó cubrir todas las facultades, por este motivo se solicitó ayuda a los centros de estudiantes.

Al observar que ya se habían utilizado los medios disponibles para la difusión, no se definió un límite de tiempo, sino que se pensó llegar al número de 300 estudiantes. Como sostiene Vieytes (2004), el universo sería homogéneo ya que la relación entre las variables es muy desigual y la tendencia de las respuestas estuvo muy marcada. Además, al analizar los resultados, se consideró que las respuestas fueron concretas para las preguntas de esta investigación: Si los/as



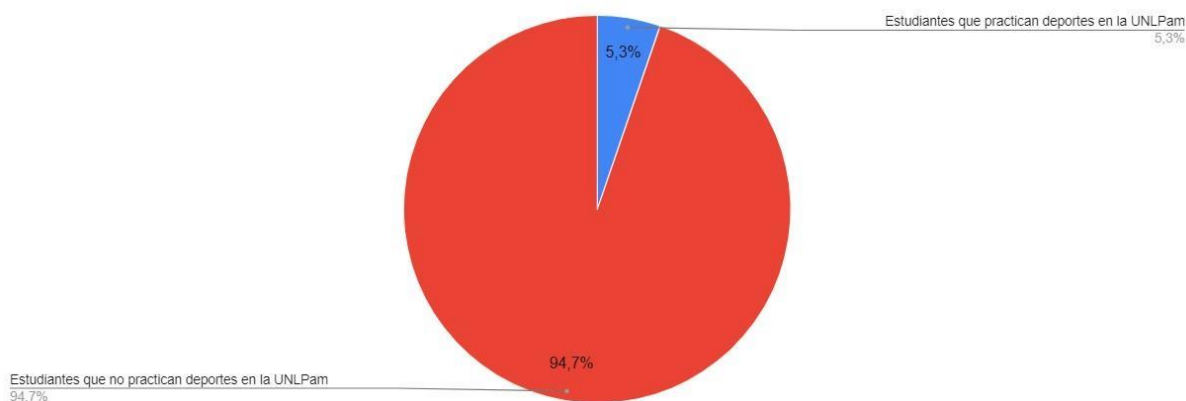
estudiantes conocen la oferta de actividades físico-deportivas que propone la Dirección de Deportes de la UNLPam y los beneficios que éstas traen a la salud.

## Análisis

Durante el año 2018 se recolectaron datos como parte de la investigación. Se refleja que el total de estudiantes regulares de ese año fue de 11.576<sup>47</sup>, a su vez, el total de educandos/as que realizan deportes, según los datos formales que se recaudó de la Dirección de Deportes, fue de 610<sup>48</sup>. Este número corresponde a los certificados médicos obligatorios que deben entregar los/as estudiantes para poder participar de las actividades. Por lo tanto, se puede decir que solo 5% del total realiza alguna de las prácticas físico-deportiva que ofrece la Dirección de Deportes.

### Figura 8

*Cantidad de estudiantes que no hacen actividades físicas en la UNLPam vs. Cantidad de estudiantes que hacen actividad físico-deportiva dentro de la Institución.*



Nota. Este gráfico de torta se hace referencia a todos/as los/as estudiantes regulares que hacen y no hacen actividades físicas dentro de la Universidad. En este caso prevalecen aquellos/as que no realizan los deportes en la Institución.

Estos datos se pueden complejizar con la información que se recolectó en la encuesta que se realizó a los/as estudiantes regulares de todas las facultades de la Universidad Nacional de La Pampa (UNLPam). En total se recaudaron 300<sup>49</sup> respuestas de carácter anónimo para proteger la identidad de las personas y se llevaron a cabo 16 entrevistas a los/as responsables de las actividades físico-

<sup>47</sup> Total de estudiantes regulares de la UNLPam en 2018. Datos recolectados del Departamento de Estadística de la Secretaría Académica. Ver anexo pp. 130-131.

<sup>48</sup> Total de estudiantes que realizan deportes en la UNLPam en 2018. Ver anexo p. 104.

<sup>49</sup> Resultados de la encuesta realizada a los/as estudiantes de la UNLPam en 2019. Ver anexo en las pp. 81 a 103.



deportivas dentro de la Universidad, a los/as representantes de estudiantes y profesionales en el tema investigado.

A través de las entrevistas a los Centros de Estudiantes, algunos destacaron la importancia de las actividades físico-deportivas tanto para el plano personal como el académico/profesional. Como es el caso del Centro de Humanas de Santa Rosa que ve «al deporte como lugar de esparcimiento, para que los/as estudiantes puedan realizar otro tipo de actividades fuera de lo que es el ámbito universitario» Además afirman que esto es bueno para la salud (Estudiante Facultad de Humanas, comunicación telefónica, 2 de julio de 2019)<sup>50</sup>. También como es el caso del Centro de Agronomía que sostienen que a través de la actividad se busca reproducir entre los/as estudiantes ciertos valores como la equidad o solidaridad. Además que sea una actividad atractiva, como así también una herramienta que los/as ayude a canalizar el estrés y la ansiedad, que según el Centro, es propio de la vida universitaria (Estudiante Facultad de Agronomía, comunicación telefónica, 2 de agosto de 2019)<sup>51</sup>. Las/os estudiantes encuestados/as también manifestaron reconocer una gran importancia a las actividades físico-deportivas, como se muestra en los siguientes gráficos. Se evidencia que más del 60% le asigna atribución positiva sean o no deportistas. Se recuerda que se toma como «*Estudiantes deportistas de la UNLPam*» a aquellos que realicen alguna actividad físico-deportiva, ya sea dentro o fuera de la institución y como «*Estudiantes no deportistas*» a quienes no realicen ningún tipo de actividad:

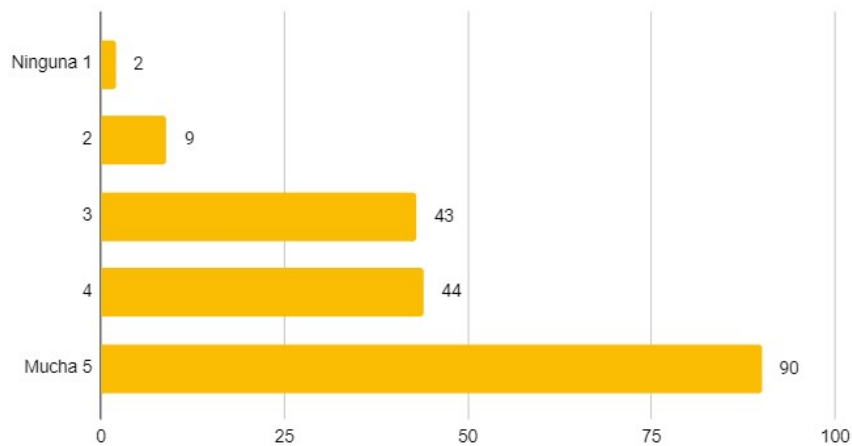
---

<sup>50</sup> Entrevista al Centro de Estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas de la UNLPam en la sede de Santa Rosa (2019) Ver anexo p. 62.

<sup>51</sup> Entrevista al Centro de Estudiante de la Facultad de Agronomía de la UNLPam (2019) Ver anexo p. 70.

**Figura 9**

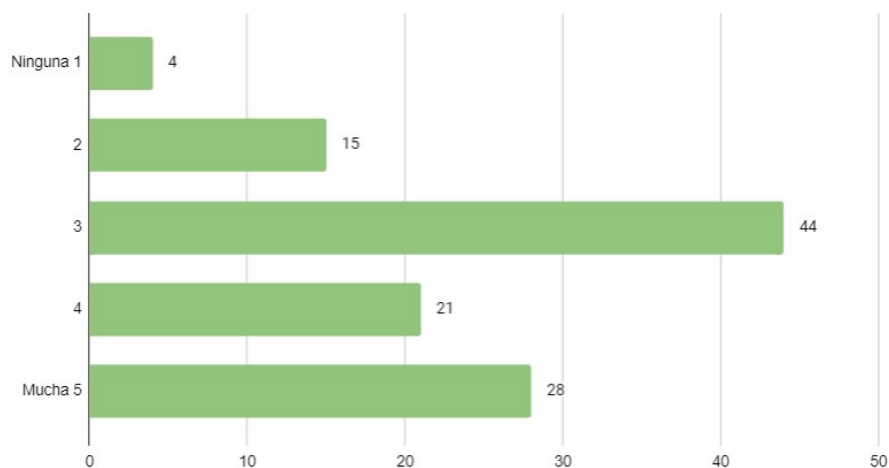
*Deportistas: ¿Qué nivel de importancia le atribuí a las actividades físico-deportistas en la vida universitaria?*



Nota. El gráfico de barras muestra que la mayoría de los/as deportistas le atribuyen mucha importancia a las actividades físicas en el transcurso de la vida universitaria.

**Figura 10**

*No deportistas: ¿Qué nivel de importancia le atribuí a las actividades físico-deportivas en la vida universitaria?*



Nota. El gráfico muestra que los estudiantes no deportistas de la UNLPam le atribuyen de media a mucha importancia a la práctica de actividades físicas en el transcurso de la vida universitaria.

A su vez, desde la Dirección de Deportes consideran que las actividades físico-deportivas deberían ser una materia obligatoria «creo que sería importantísimo poder tener al deporte como obligatorio hasta que ustedes se reciben» como en los demás niveles educativos, siempre que el deporte sea de carácter preventivo, de inclusión y recreación, y no competitivo (G. Rodríguez,

comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>52</sup>. En relación a esta afirmación, se considera que está presente una contradicción entre el discurso y la práctica que propone la Dirección de Deportes. Esto se debe a que por un lado se habla de las propuestas como actividades recreativas pero en la práctica también se propone la participación en los Juegos Universitario Regionales/Nacionales, torneos de fútbol o los interfacultades, que son torneos competitivos. A pesar de que estos últimos no son obligatorios, esta diferencia entre lo recreativo y lo competitivo podría ser considerada para una futura investigación. Ya que, no es sólo una diferencia de conceptos, sino que hablar de competencia y entrenamiento de alto rendimiento conlleva una sobreexigencia del cuerpo. Por lo tanto, se considera pertinente que si se trabaja con este estilo de entrenamiento, la Institución debe darles las herramientas necesarias a los/as estudiantes que les gusta y se orientan a la competencia para que cuiden de su salud física y mental. Se creyó necesario hacer esta mención, pero al ser una investigación sobre comunicación interna, no se va a profundizar más con respecto a estas consideraciones.

Realizar actividades físicas posibilita un bienestar en el presente y también en el futuro, ya que reduce los inconvenientes en la salud. Asimismo, desde el área de Deportes sostienen que una persona que practica deportes sabe que tiene muchas más posibilidades de tener un organismo sano, a diferencia de una persona sedentaria (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019) 52. En la encuesta se le preguntó a los/as educandos/as si conocen los beneficios y dio como resultado que el 90% afirma conocerlos. Por este motivo, surgió la pregunta ¿los/as educandos/as conocen realmente los beneficios de las actividades físico-deportivas en su salud?, es un tema importante que podría ser profundizado en futuras investigaciones, para tener un mejor estudio sobre este aspecto. De cualquier manera, se sostiene que es necesario llevar a cabo el objetivo propuesto en el trabajo final, ya que los/as estudiantes se renuevan y se considera fundamental que la UNLPam como institución que forma a profesionales y ciudadanos/as sea en la práctica promotora de estilos de vida activos y saludables.

Desde la Dirección entienden que realizar actividades deportivas es fundamental, «hay muchos estudios que comprueban que realizar actividad física mejora notoriamente la salud física y mental, y eso le permite al estudiante estar un

---

<sup>52</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p. 15.

poco más despierto y un poco más concentrado una vez que se dedica a estudiar» (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019). A su vez, consideran que es un factor complementario que ayuda a descontracturar, relajar, tener un mejor funcionamiento del organismo y también mejora la parte social y afectiva. La entrenadora agregó que cumple un rol importante ya que se puede volver a la rutina del estudio con otras «energías», «es el lugar donde tienen su escape, su descarga» (J. Litterini, comunicación personal, 25 de junio de 2019)<sup>53</sup>.

Desde la Dirección de Deportes<sup>54</sup> sostienen que como consecuencia de la inactividad el sedentarismo se hace presente y provoca una acumulación de ácido úrico, colesterol, diabetes y otras enfermedades. Por lo tanto afirman que «es lo malo para cualquier estudiante o para cualquier persona a lo largo de su vida». También consideran que la Universidad debería mantener la obligatoriedad como en los otros niveles educativos (primario y secundario). La vida sedentaria la relacionan con la cantidad de horas de estudio que un/a estudiante regular está habituado/a a realizar, por lo tanto la propuesta del área de deporte es «actividad recreativa, realmente donde vos vas a divertirte, a pasar un buen momento y hacer una actividad deportiva para tratar salir de ese sedentarismo que tenemos de tantas horas de estudio» (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>55</sup>.

Por otro lado, la psicopedagoga de la Secretaría de Bienestar Universitario (SBU), plantea que los niveles de estrés dependen de cada estudiante pero que «bajan mucho» gracias a la actividad física. Además, agrega que por eso es importante que los/as estudiantes se den la oportunidad de compartir con otros/as, hacer lo que les gusta, practicar actividad física y comer saludable; indicadores que contribuyen a la concentración cuando se ponen a estudiar (M.A. Iguñiz, comunicación personal, 24 de junio de 2019)<sup>56</sup>.

Al tener en cuenta lo mencionado, queda en evidencia que tanto los/as profesionales, estudiantes y autoridades de la UNLPam consideran fundamental la práctica de actividades físico-deportivas durante el periodo de la vida universitaria. A pesar que del total de las/os universitarias/os solo el 5% participa en algunas de la propuestas de la Dirección de Deportes, la encuesta mostró que de 300 estudiantes

---

<sup>53</sup> Entrevista a una de las entrenadoras de la Dirección de Deportes de la SBU (2019) Ver anexo p. 52.

<sup>54</sup> Entrevista al encargado de la Dirección de Deportes de la SBU en General Pico (2019). Ver anexo p. 49.

<sup>55</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p.16.

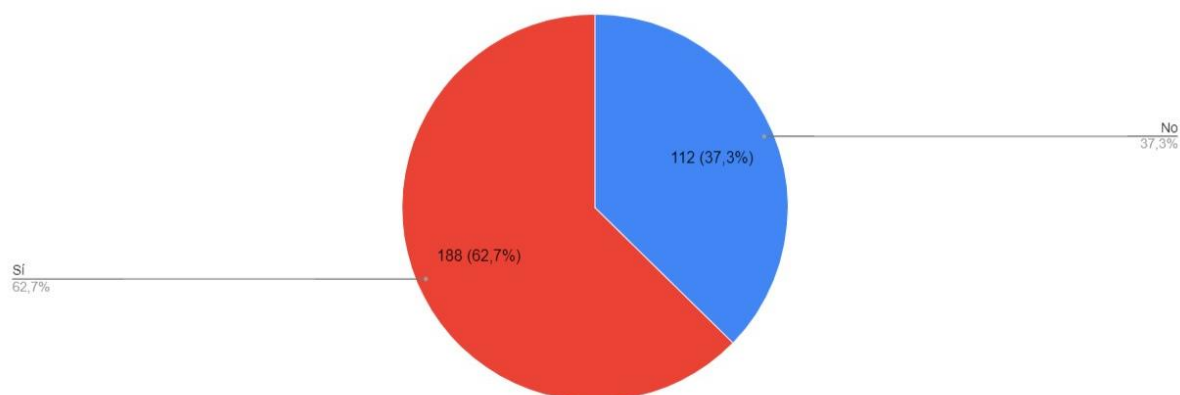
<sup>56</sup> Entrevista a la psicopedagoga de la SBU (2019) Ver anexo p. 56.

más del 60%<sup>57</sup> hace actividad física, pero de ese resultado más de la mitad<sup>58</sup> practica fuera de la Universidad. Esto muestra un gran interés por parte de los/as estudiantes y podrían ser considerados como potenciales interesados/as en los deportes que ofrece la Dirección, como así también promotores/as, o líderes de opinión, de los beneficios del deporte y actividad física para la salud.

También se destaca que del porcentaje de educandos/as que no hace deporte, el 71,4%<sup>59</sup> realizaban actividades físicas antes de ingresar a estudiar alguna carrera universitaria. En este caso, estos/as estudiantes que antes hacían deporte podrían ser incentivados/as con una mayor concientización y difusión a participar de las actividades propuestas por el área de Deportes de la UNLPam.

### Figura 11

*¿Haces alguna actividad físico-deportiva? (fuera o dentro de la UNLPam)*



Nota. La torta refleja el total de respuestas en relación a la práctica o no de alguna actividad física deportiva. En este caso la mayoría de los/as encuestados/as realiza deportes.

Con una mayor promoción se podría ampliar la participación pero la comunicación no sería el único aspecto a mejorar, sino que hay otras variables que mencionaron en las encuestas como por ejemplo la falta de una franja horaria más amplia para hacer ejercicio, en relación a los horarios de cursadas. Las/os estudiantes «*deportistas*» en la pregunta «*Si NO haces deporte/actividad física en la UNLPam ¿Cuál es el motivo?*», además de las opciones predeterminadas que se propusieron, el 29% respondió la opción «*otra*».

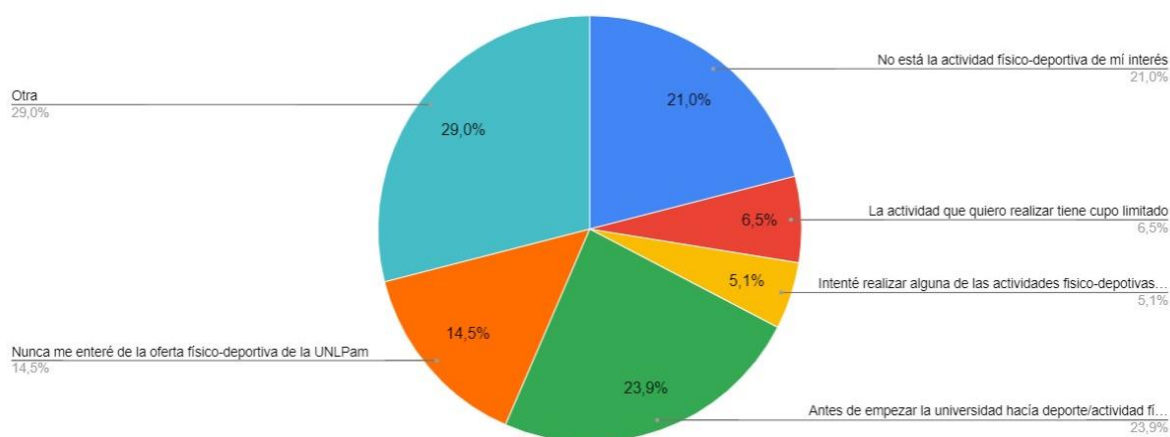
<sup>57</sup> Cuadro «¿Haces alguna actividad físico-deportiva? (fuera o dentro de la UNLPam)» (2019) Ver anexo p. 92.

<sup>58</sup> Cuadro «¿Haces deporte/actividad física dentro o fuera de la UNLPam?» Ver anexo p. 96

<sup>59</sup> Cuadro «¿Hacías alguna actividad físico-deportiva antes de ingresar a la Universidad?» (2019) Ver anexo p. 104.

## Figura 12

Si no haces deporte/actividad física en la UNLPam ¿Cuál es el motivo?



Nota. El gráfico refleja los motivos por los que las/os estudiantes no hacen actividades físico-deportivas en la UNLPam.

Al elegir ese punto, los/as estudiantes debían escribir con sus palabras y algunos/as respondieron que: «Los horarios/lugares no me convienen», «No coinciden horarios», «Soy de Toay y los horarios de entrenamientos son muy tarde», entre otros motivos. Por otro lado, el 23,9% antes de empezar alguna carrera hacía alguna actividad en el club/gym que asiste actualmente, el 21% sostuvo que entre la oferta de la Dirección no estaba la actividad de su interés y el 14,5% respondió que nunca se enteraron de las propuestas físico-deportivas de la UNLPam.

Por otro lado, el 47% de los/as estudiantes «no deportistas» en la consigna «No hago actividad física porque:» respondieron que no les alcanza el tiempo, el 26% por las cursadas y el 21,4%, además de las cursadas, por el trabajo. Desde la Dirección de Deportes también se ha identificado esta dificultad y afirman que se debe a que cada facultad tiene la autonomía de organizar su agenda. Hoy en día, según el director de deportes de la UNLPam, el grueso del horario de las actividades funciona a la siesta y a la noche, pero tratan de intercalar el itinerario de las actividades físico-deportivas (G.Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>60</sup>. Es necesario mencionar que esta variable de gestión, sobre los horarios, es reconocida por parte de un porcentaje de estudiantes. Dicha información podría

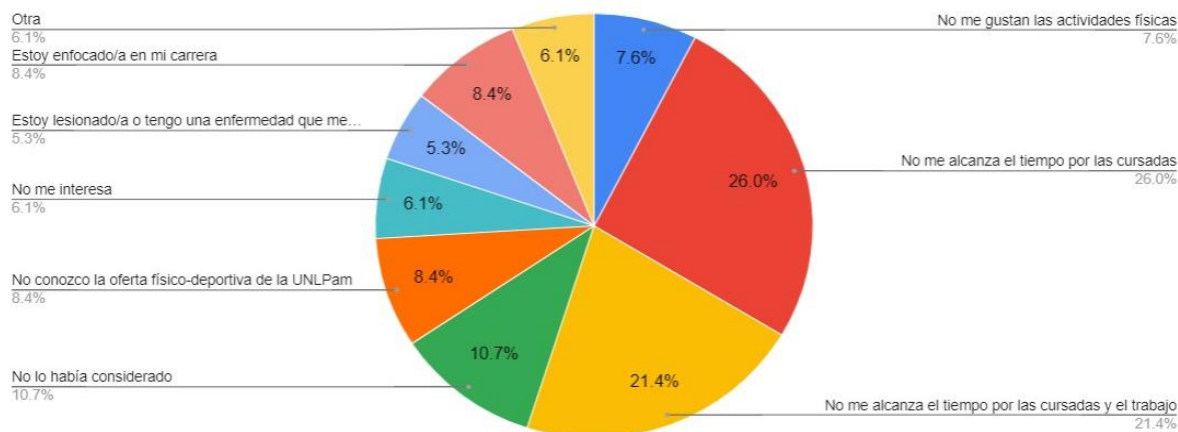
<sup>60</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p. 19.



ser utilizada de insumo en los talleres o encuentros de promoción de actividad física y deporte.

**Figura 13**

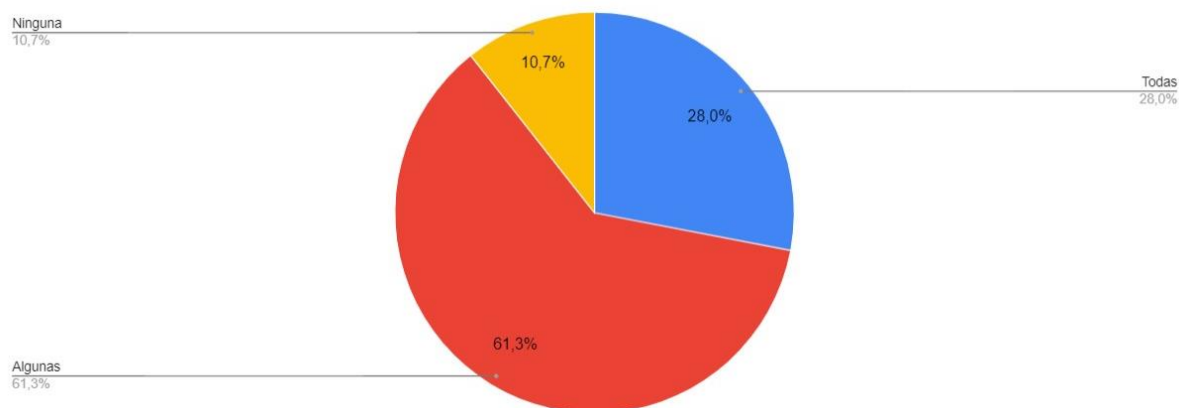
*No deportistas: No hago actividad física porque:*



Otro de los problemas nombrados es que hay un gran porcentaje de estudiantes, específicamente el 61.3%, que sólo conoce algunas de las actividades físico-deportivas que ofrece la Dirección de Deportes. Además, el 10% admite no conocer ninguna de las actividades propuestas. Al observar ese resultado se considera que la difusión de las actividades de la Dirección se podría especificar desde cada disciplina deportiva, con producciones en lenguajes multimediales que permiten visibilizar contenidos atractivos y desde la utilización de un medio propio, lo cual contribuye a instalar los temas de interés y evita que la información pase desapercibida entre el resto de las noticias de agenda universitaria.

## Figura 14

¿Conoces la oferta de actividades físico-deportivas de la UNLPam?



Nota. La torta refleja el total de estudiantes encuestados/as que respondieron en relación a si conocen las actividades físico-deportivas que ofrece la UNLPam.

Este problema también fue mencionado en las entrevistas con los/as representantes de los Centros de Estudiantes: «Falta mayor difusión, muchos no se enteran de lo que hay, y si lo hacen es por un compañero o preguntando directamente a la Secretaría, es algo a mejorar» (Estudiante Facultad de Humanas, comunicación telefónica, 2 de julio de 2019)<sup>61</sup>. También se evidenció en la encuesta que más del 50%<sup>62</sup> de estudiantes desconoce la existencia del campo deportivo de la UNLPam y los Juegos Universitario Regionales/Nacionales (JUR).

Con lo que respecta al campo de deportes de la Universidad, la encuesta mostró que el 50% de los/as estudiantes regulares desconoce este playón. A su vez, en la entrevista con una entrenadora se planteó la necesidad de una mayor difusión para que las actividades puedan funcionar en ese lugar «es una pena porque realmente es una instalación bárbara...no sé si tiene que ver con sus cargas horarias o de estudio, que por ahí están cansados y ya se toman el colectivo y se van» (J. Litterini, comunicación personal, 25 de junio de 2019)<sup>63</sup>. Desde la Dirección de Deportes de la UNLPam se sostuvo que no se logra hacer funcionar el playón que está en la Facultad de Agronomía, «no le encontramos la vuelta, porque los chicos van allá y terminan de cursar y se vienen, no se quedan», aunque cree que en General Pico debería funcionar ya que el campo deportivo se encuentra detrás

<sup>61</sup> Entrevista al Centro de Estudiante de la Facultad de Ciencias Humanas de la UNLPam en la sede de Santa Rosa (2019) Ver anexo p. 62.

<sup>62</sup> Cuadro «¿Sabías que la UNLPam tiene un campo de deportes?» Ver anexo pp. 101-107. «¿Conoces de qué trata los JUR?» Ver anexo pp. 102-107.

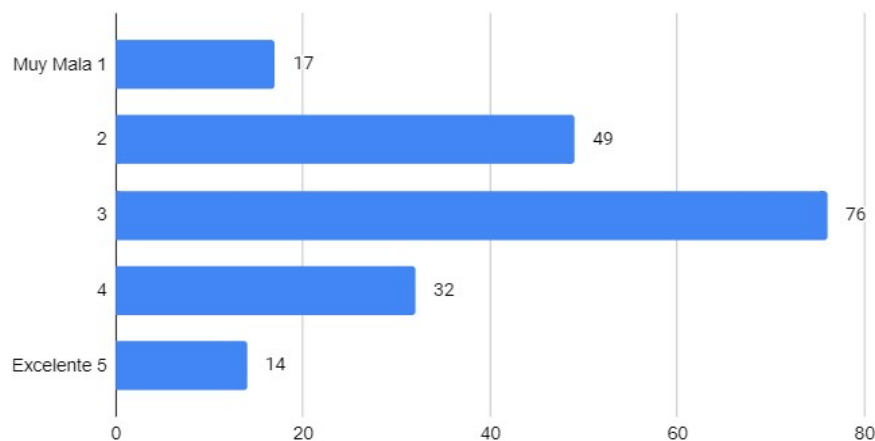
<sup>63</sup> Entrevista con una de las entrenadoras de la Dirección de Deportes de la SBU (2019) Ver anexo p. 53.

de la Facultad de Humanas y la Facultad de Ingeniería (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>64</sup>. Es importante aclarar que el espacio deportivo que se encuentra en General Pico queda cerca de la zona urbanizada, a diferencia del playón deportivo de la sede de Santa Rosa que queda en el campo de Agronomía a kilómetros del centro de la ciudad.

En relación a la comunicación, la encuesta dio como resultado que el 80%<sup>65</sup> de los/as estudiantes siguen las redes sociales de la UNLPam. Al ser tan mayoritaria la participación en redes deberían estar más informados/as pero se destacó que la promoción de las actividades físico-deportivas es de intermedia a muy mala. Esto evidencia que se podrían generar otros contenidos que aporten mayor visibilidad a las prácticas deportivas de la UNLPam y aprovechar el alcance de las redes.

### Figura 15

*Deportistas: ¿Cómo calificarías la promoción de las actividades físico-deportivas dentro de la UNLPam?*



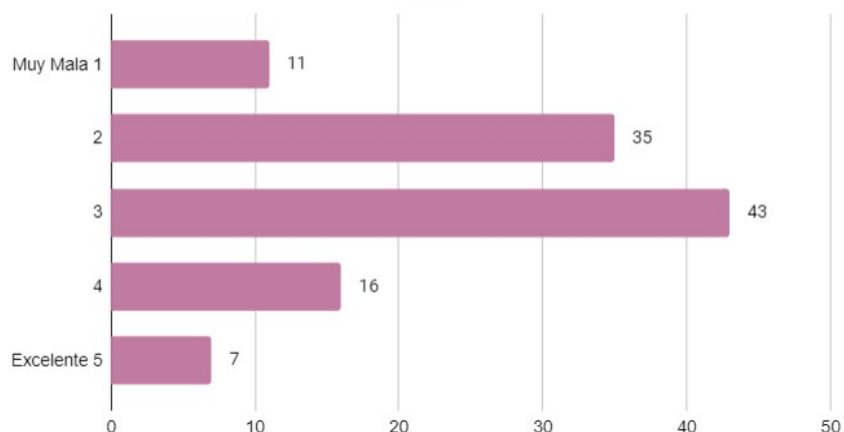
Nota. : Opinión de estudiantes deportistas. Promoción de los deportes en la UNLPam.

<sup>64</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p. 27.

<sup>65</sup> Cuadro «¿Seguís las redes sociales de la UNLPam? » (2019) Ver anexo pp.100 a106.

**Figura 16**

*No deportistas: ¿Cómo calificarías la promoción de las actividades físico-deportivas dentro de la UNLPam?*

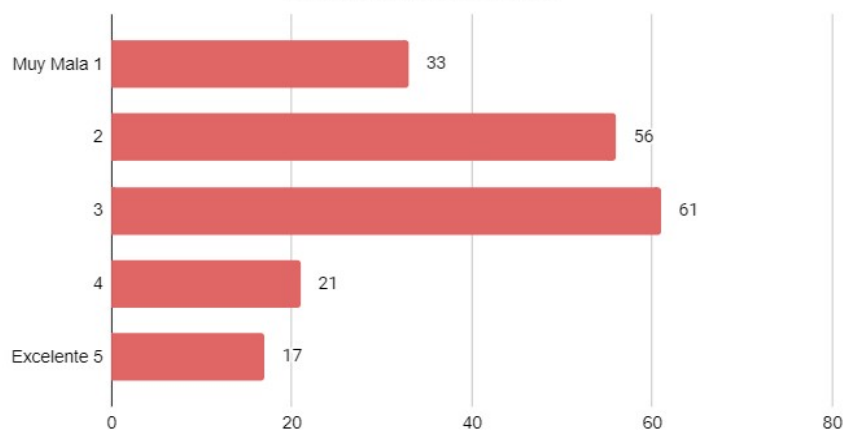


Nota. El gráfico de barras refleja que la mayoría de los/as encuestados/as no deportistas consideran que la promoción de las actividades físico-deportivas es de medio a muy mala.

Por otro lado, los/as encuestados/as identificaron que la promoción de los beneficios no es excelente. Por lo tanto, con una producción de mensaje al respecto y un mejor aprovechamiento de las vías de comunicación se podría aportar a la concientización sobre las consecuencias de una vida sedentaria.

**Figura 17**

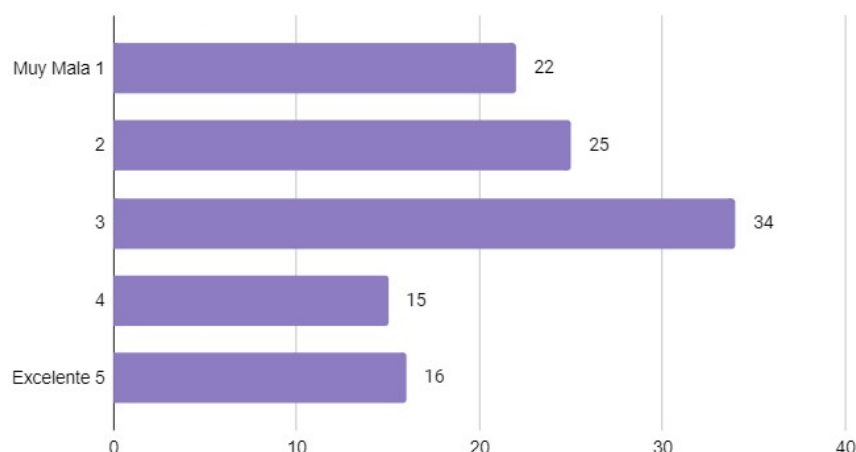
*Deportistas: ¿Cómo calificarías la promoción de los beneficios a la salud, de las actividades físico-deportivas en la UNLPam?*



Nota. El gráfico corresponde a la calificación de los/as estudiantes deportistas que opinan que la promoción de los beneficios a la salud por parte de la Universidad es de media a muy mala

### Figura 18

*No deportistas: ¿Cómo calificarías la promoción de los beneficios a la salud, de las actividades físico-deportistas en la UNLPam?*



Nota. Aquí los/as estudiantes no deportistas coinciden con los/as deportistas ya que califican la promoción de la salud en la UNLPam entre media a muy mala.

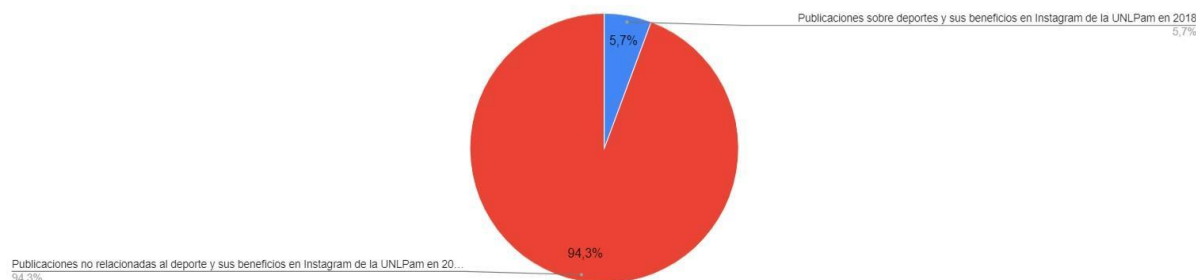
En una entrevista con Prensa mencionan que la red con mayor interacción por parte de los estudiantes es Instagram (N. Asquiri, comunicación personal, 21 de agosto de 2019)<sup>66</sup>. A pesar de ser una cuenta prácticamente nueva, ya que se creó en 2018, el feedback supera a las cuentas que tiene la UNLPam en Facebook y Twitter. Por este motivo, para complejizar el análisis se realizó un relevamiento de las publicaciones<sup>67</sup> en la cuenta de Instagram de la UNLPam en 2018 y se registró que hubo un total de 721 publicaciones de las que sólo 41 estaban relacionadas con actividades físico-deportivas. Por lo tanto, se puede afirmar que solo el 5,7% de las publicaciones anuales de la Universidad corresponden a las actividades físico-deportivas que propone la Dirección de Deportes.

<sup>66</sup> Entrevista al Coordinador del Área de Prensa de la Secretaría de Cultura y Extensión de la UNLPam (2019) Ver anexo p. 35.

<sup>67</sup> Captura de pantalla de las publicaciones Instagram de la UNLPam (2018). Ver anexo p. 152.

## Figura 19

### *Cantidad de publicaciones sobre deportes en Instagram 2018*



Nota. El gráfico de torta muestra que de la cantidad de publicaciones en el transcurso de 2018, 5,7% son las que están relacionadas con el deporte y sus beneficios, mientras que el 94,3% corresponde a aquellos posteos que no refieren a este tema.

En tanto, las entrevistas a los/as representantes de los Centros de Estudiantes<sup>68</sup> vislumbran opiniones diferentes, por un lado, llegan a la conclusión de que «las redes se mueven bastante», y las actividades «han estado muy bien difundidas». Por el otro, se plantea que se necesita «mayor difusión y con la información correcta», que «falta algo de organización a nivel Universidad» y que «muchos no se enteran de lo que hay». Otra de las cuestiones que menciona un centro de estudiantes es la falta de difusión de los Juegos Universitarios Regionales/Nacionales (JUR), ya que «pasa desapercibido».

Desde la Secretaría de Bienestar plantean que sería bueno tener una cuenta propia de la SBU en alguna red social, pero a la vez creen que publicar la información dentro de un mismo usuario, como está actualmente, te obliga a ver otros publicaciones que el/la estudiante no buscaba. Asimismo, se considera que el público es «selectivo» y que «el que está interesado acota la información de qué es lo que quiere leer y descarta todo otro tipo de información» (G. San Miguel, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>69</sup>.

Por otro lado, desde la gestión de la Dirección le dan importancia a la comunicación «boca a boca», consideran que «la del par es la que no falla», la que se propicia en espacios de talleres o encuentros deportivos. Pero además, consideran que es necesaria una mayor promoción y/o campaña de comunicación, ya que «por ahí nos encontramos con chicos que nos dicen 'no sabía que podía

<sup>68</sup> Entrevistas a los Centros de Estudiantes de la UNLPam (2019) Ver anexo pp. 59 al 70.

<sup>69</sup> Entrevista a la secretaria de la SBU (2019) Ver anexo p.4.



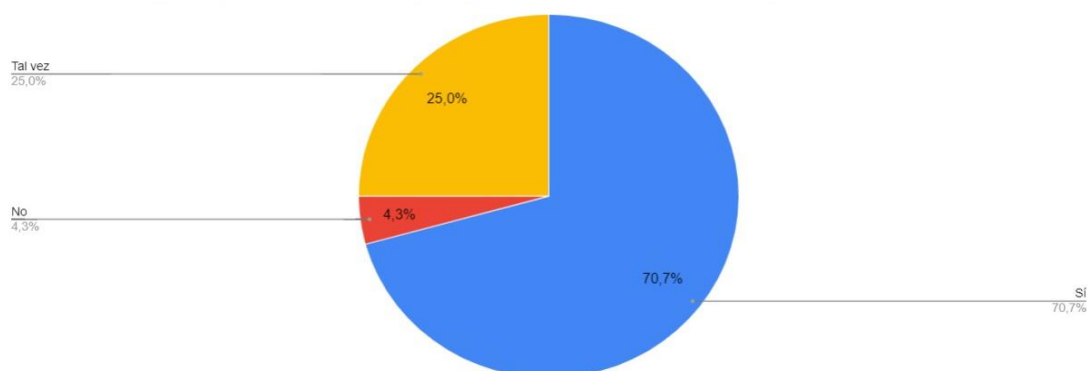
hacer deportes en la Universidad'» (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>70</sup>.

Tanto la Dirección como la secretaria de la SBU afirman que usan todos los canales de comunicación que tienen a su alcance, como por ejemplo la difusión a través de los Centros de Estudiantes o Área de Prensa. Desde el Área de Deportes consideran viable la idea de manejar una red social propia de deportes «para manejar mayor comunicación y otro canal y por ahí para que los chicos les llegue más», aunque plantean que no saben si esa herramienta permite un mayor alcance (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>71</sup>. Con respecto a esto, la entrenadora menciona que una mejor difusión de los deportes «es uno de los engranajes que podría mejorar» (J. Litterini, comunicación personal, 25 de junio de 2019)<sup>72</sup>.

Por último, más de la mitad de los/as encuestados/as, específicamente el 70,7%<sup>73</sup> de los/as deportistas y el 52,7%<sup>74</sup> de los/as no deportistas, consideran aprovechables charlas o talleres de concientización sobre los beneficios de las actividades físico-deportivas por parte de la SBU en la UNLPam.

### Figura 20

*Deportistas: ¿Te interesaría o crees necesario que se hagan cursos o charlas sobre las actividades físico-deportivas en relación a la salud?*



Nota. Este gráfico muestra de manera positiva, con más del 70% de los/as encuestados/as deportistas, la necesidad de que se hagan cursos o charlas sobre las actividades físicas y los beneficios a la salud.

<sup>70</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p.17.

<sup>71</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p.18.

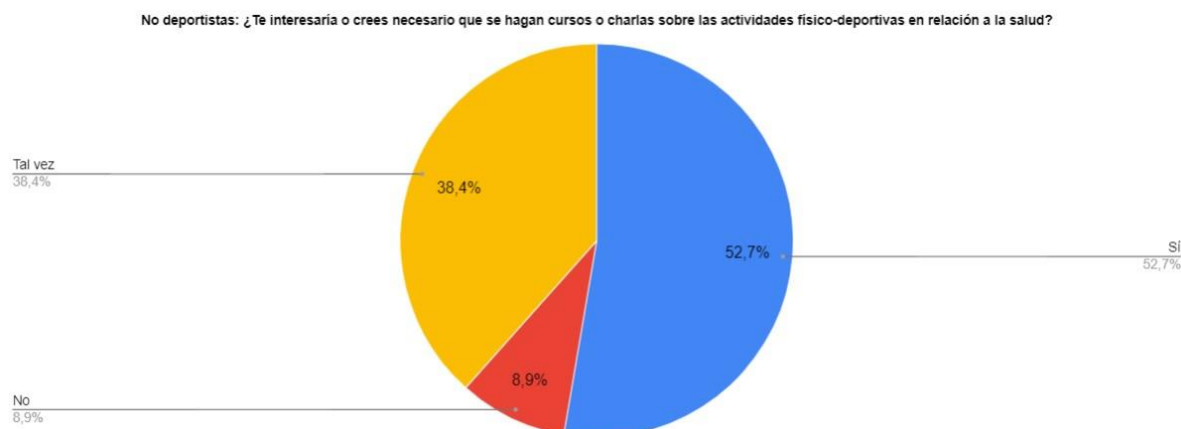
<sup>72</sup> Entrevista a una entrenadora de la Dirección de Deportes de la SBU (2019) Ver anexo p. 36.

<sup>73</sup> Cuadro «¿Te interesaría o crees necesario que se hagan cursos o charlas sobre las actividades físico-deportivas en relación a la salud?» (2019) Ver anexo p. 100.

<sup>74</sup> Cuadro «¿Te interesaría o crees necesario que se hagan cursos o charlas sobre las actividades físico-deportivas en relación a la salud?» (2019) Ver anexo p. 106.

## Figura 21

*No deportistas: ¿Te interesaría o crees que se hagan cursos o charlas sobre las actividades físico-deportivas en relación a la salud?*



Nota. En esta torta la mayoría de los/as estudiantes no deportistas manifestaron un interés positivo para que se realicen charlas o talleres.

En este aspecto desde la Dirección de Deportes se mostraron receptivos a la posibilidad de llevar a cabo talleres y charlas. Por último, es importante agregar que la Dirección ya ha hecho un taller en relación a la prevención, la importancia de lo nutricional y el deporte junto al Colegio de la Universidad pero no tuvo una gran convocatoria. El director expresó «lamentablemente fueron muy pocos» (G. Rodríguez, comunicación personal, 1 de octubre de 2019)<sup>75</sup>.

### Plan de Comunicación Interna para el ámbito físico-deportivo de la UNLPam

Como sostuvo Uranga (2012) ésta propuesta de planificación será planteada como una herramienta en función del cambio y de la transformación, que en este caso hace referencia a la comunicación interna de la Secretaría de Bienestar Universitario (SBU) de la Universidad Nacional de La Pampa (UNLPam). Se entiende a la Dirección de Deportes dentro de la SBU y a los/as estudiantes de la UNLPam como los/as actores principales de esta relación comunicacional.

Se tomó como enfoque la *planificación estratégica situacional*. Luego del análisis de la situación y concepciones previas, para orientar las acciones en función de los objetivos propuestos, que implica generar un aumento en la participación de

<sup>75</sup> Entrevista al director de deportes de la SBU (2019) Ver anexo p.23.

las actividades propuestas por la Dirección de Deportes, y un mayor conocimiento sobre los beneficios que éstas traen a la salud de las/os estudiantes de la UNLPam.

Para llevar a cabo las siguientes estrategias de comunicación que se plantean, se propone una convocatoria a pasantía donde la UNLPam convoque a estudiantes avanzados de la Licenciatura en Comunicación Social, preferentemente, que se encuentren en la orientación de Comunicación Institucional. A modo de ejemplo como costo inicial se puede considerar un ayudante de primera con dedicación simple, la Institución deberá aprobarlo o no luego de evaluar el presupuesto y el costo-beneficio. El papel que cumpliría el/la pasante es fundamental, ya que será el/la encargado/a de la comunicación interna y externa de la SBU. Deberá ser una persona responsable y capaz. Cumplirá tareas como la producción de contenido, generar nuevas estrategias, manejar la red social de la SBU, organizar los talleres, etc. No sólo será un interlocutor entre el Área de Prensa y de la Secretaría, sino que trabajarán en conjunto. Así el/la estudiante puede poner en práctica lo aprendido durante sus años de cursada. Además, de esta manera, la Universidad le daría la oportunidad de adquirir otras herramientas que lo/a ayudarán en el futuro. Este/a pasante tendrá su lugar y trabajará dentro y desde la Secretaría de Bienestar y no desde el Área de Prensa, ya que deberá conocer y adentrarse en el contexto de la SBU.

Como se planteó anteriormente, el objetivo General de esta tesina es:

*Promover desde la comunicación la importancia de la actividad físico-deportiva en la comunidad estudiantil de la Universidad Nacional de La Pampa en pos del beneficio de la salud de los/as estudiantes.*

Dentro de este objetivo se plantean dos objetivos específicos con sus respectivas actividades, el primero es:

<b>Objetivo Específico N°1</b>	
<i>Elaborar un plan de comunicación que dé cuenta de los beneficios de las actividades físico-deportivas para la salud de los/as estudiantes de la UNLPam.</i>	
<b>Actividad N°1</b>	Taller sobre los beneficios en la salud del/la estudiante que trae realizar actividades físico-deportivas, dividido en tres encuentros en cada sede de la UNLPam. (6 encuentros en total)

<b>Tareas</b>	<p>Reunión del o la pasante de comunicación con los/as no docentes de la SBU para organizar el temario, lugar y fecha de realización del taller.</p>
	<p>Dividir el taller en tres encuentros: Beneficios físicos; Beneficios psicológicos y sociales; y Nutrición y actividades saludables.</p>
	<p>Convocar a no docentes de la SBU, docentes y/o estudiantes avanzados/as de la UNLPam que estén capacitados/as para ser interlocutores de los encuentros.</p>
	<p>Armar un formulario para la inscripción de estudiantes. Cada encuentro tendrá un cupo de 100 personas, además en el formulario se dará la opción de poner alguna pregunta que podrá ser leída por el profesional en el encuentro.</p>
	<p>Se propone la entrega de certificados por asistencia a cada encuentro, para motivar la participación.</p>
	<p>Analizar el gasto de presupuesto que se necesitará para llevar a cabo la actividad y verificar la viabilidad.</p>
	<p>Definir los lugares en donde se realizarán los talleres tanto en Santa Rosa como en General Pico. Evaluar la posibilidad de que se realicen en sedes de la institución, para no generar un gasto de presupuesto.</p>
	<p>Promocionar y difundir el taller al coordinar con Prensa de la UNLPam, con los medios de comunicación existentes y redes sociales de la UNLPam, las facultades y los Centros de Estudiantes. También realizar posters y ubicarlos en lugares estratégicos de la Universidad, en todas las facultades y en la SBU.</p>

<b>Meta</b>	600 estudiantes en total entre las dos sedes de la UNLPam y los seis encuentros propuestos. (Cupo de 100 estudiantes por encuentro).
<b>Indicador</b>	Cantidad de estudiantes que realmente asistieron.

Está propuesta consiste en crear y llevar a cabo un taller dividido en tres encuentros, los temas a tratar son: 1) Beneficios físicos, 2) Beneficios Psicológicos y Sociales y 3) Nutrición y Actividades Saludables. El objetivo de dividir el taller en tres partes es para que se pueda tratar cada tema en profundidad. Además, para que los/as estudiantes pueden presenciar la charla que más les interese.

El contenido específico a desarrollar en cada encuentro será definido por los/as profesionales y/o estudiantes avanzados que estén capacitados, como por ejemplo quienes estudien biología, enfermería, comunicación, etc.; y la Secretaría que cuenta con una psicóloga, profesores/as de educación física, médica/o, psicopedagoga y nutricionista. En principio la idea es lograr un cupo de 100 estudiantes por encuentro, con el objetivo de llegar a un total de 600 educandos/as aproximadamente al finalizar la totalidad de los encuentros. Para calcular el registro de presencias, los/as estudiantes que quieran participar se deben registrar a través de un formulario de Google o de manera presencial en la SBU y antes de comenzar las respectivas charlas ese mismo día deberán firmar una planilla con su nombre. Al momento de inscribirse se le puede dar la opción de hacer una pregunta o que propongan algún tema que les interese que pueda desarrollarse en la charla. Esto generaría mayor participación, ya que se compartirán dudas y consultas. Aunque después de cada charla, los/as estudiantes podrán libremente resolver dudas con los/as profesionales y así también debatir de forma directa.

Este taller será considerado como una prueba piloto para analizar qué tan interesados/as están los/as estudiantes sobre los beneficios que trae a la salud hacer alguna actividad físico-deportiva regularmente. Por este motivo, al finalizar cada encuentro se podrían entregar encuestas a los/as participantes para así, a través de su opinión, evaluar si fue satisfactorio o no, si hay cosas por mejorar, incorporar otros temas o la posibilidad de realizar nuevos talleres. Además, tanto

con la pre-inscripción como con la presencia efectiva de las/os estudiantes en las charlas, también se evidenciará cuántas/os estaban interesadas/os. Si la solicitud para la inscripción supera más de 100 educandos/as por encuentro, el taller fue más que satisfactorio y se va a considerar que realmente están interesados/as en el tema. Si la inscripción es menor al número planteado se tendrá que analizar qué es lo que falla y qué es lo que se puede mejorar. A su vez, al dividirse en tres encuentros con temas diferentes, podremos observar según la cantidad de estudiantes presentes, qué taller fue el que les atrajo más y así en un futuro realizar más encuentros similares.

<b>Objetivo Específico N°1</b>	
<i>Elaborar un plan de comunicación que dé cuenta de los beneficios de las actividades físico-deportivas para la salud de los/as estudiantes de la UNLPam.</i>	
<b>Actividad N°2</b>	Mejorar los Folletos, Banners y Posters que referencian a la Dirección de Deportes.
<b>Tareas</b>	Encuentro del o la pasante con el área de la SBU y Prensa para organizar la temática de los banners, los folletos y pósters.
	La/el pasante debe realizar una producción de fotos y diseñar los folletos, banners y pósters.
	Analizar el presupuesto disponible con el que se cuenta para ser llevada a cabo la actividad.
	Definir los lugares estratégicos de mayor visibilidad por parte de los/as estudiantes de cada sede para ubicar las producciones.
<b>Meta</b>	Producir Banners para cada edificio de la UNLPam, 150 folletos para mesa de entrada de cada facultad y al menos 2 pósters por cada facultad y en la SBU.



<b>Indicador</b>	Los banners, folletos y pósters efectivamente distribuidos.
------------------	---

Para dar cuenta de los beneficios de las actividades físico-deportivas, además de proponer los talleres, dentro del objetivo específico N°1 se plantea la actividad N° 2 que consiste en *mejorar los Folletos, Banners y Posters que referencian a la Dirección de Deportes*. Esta actividad consiste en tomar el medio impreso que aplica la SBU y mejorarlo con el aporte de nuevos y creativos diseños, e incluir, mediante la fotografía, un banco de imágenes de las actividades físicas y deportes, charlas, talleres, de los torneos y de los/as mismos/as estudiantes que hacen alguna de las actividades dentro de la Universidad. Con esto último se quiere aportar a una mayor identificación de las/os estudiantes con el par. También se quiere generar mayor visibilidad de los deportes de la Dirección y concientizar sobre los beneficios que éstos traen a la salud.

Para esta actividad se deben realizar distintas tareas, como el encuentro del o la pasante con el área de la SBU y Prensa para organizar la temática de banners, folletos, pósters, realizar fotos y el diseño de los mismos, analizar el presupuesto y definir los lugares estratégicos en los que se hagan visibles los mismos. De esta manera se piensa como ejemplo banners donde esté la foto de un/a estudiante deportista en pleno juego. También folletos con pequeños tips de los beneficios que conlleva hacer actividades físicas y que puedan recibir los/as estudiantes junto con los tickets del comedor. Con lo que respecta a los pósters, crear infografías que den cuenta de estos beneficios y de las consecuencias, consejos de cómo actuar y qué hacer para tener una vida más saludable, como así también promocionar las actividades físico deportivas con la imagen de un/a deportista de la UNLPam y poner el deporte que realiza. Como se mencionó antes, con esta última estrategia se quiere crear empatía e identificación con el par al ver a un/a compañero/a propio. Estas tres herramientas van a estar acompañadas del logo de la Dirección de Deportes creado y el de la UNLPam como así también los contactos correspondientes para aquel o aquella estudiante que esté interesado/a.

Se propone, además, que la difusión se haga visible en mesa de entrada de cada facultad y sedes de la UNLPam, lugares de mucha concurrencia. Pero que además se los incluya en las oficinas de la SBU, por el gran movimiento de

estudiantes que ingresa en busca de algún beneficio como por ejemplo psicología, EPSA, tickets de comedor, etc. Así como también en los comedores de cada sede, ya que son lugares compartidos por un gran porcentaje de estudiantes. De esta manera se pretende mejorar la promoción mencionada por la Secretaria y el Director de deportes, quienes consideran que la comunicación del «boca a boca . . . la del par es la que no falla» (G. San Miguel, comunicación personal, 1 de Octubre de 2019)<sup>76</sup>.

Por otro lado, el segundo y último objetivo específico es:

<b>Objetivo Específico N°2</b>	
<i>Aportar nuevas estrategias de difusión a la Dirección de Deportes de la UNLPam.</i>	
<b>Actividad N°1</b>	Realizar una cuenta de Instagram de la Secretaría de Bienestar Universitario (SBU) para mayor difusión y visibilización de la Dirección de Deportes.
<b>Tareas</b>	El/la encargado/a de manejar la cuenta será un/a pasante de comunicación. Deberá solicitar permiso a quien corresponda para que autorice abrir un usuario oficial de la SBU en Instagram.
	Pensar el diseño de la cuenta oficial: colores, logotipo/isotipo, una misma plantilla que de una identidad propia dentro y fuera de la Universidad.
	Diseñar un isotipo/escudo que represente a la Dirección de Deportes.
	Diseñar la cuenta de Instagram según el prediseño realizado y acorde a los requisitos y autorización de quien corresponda.
	Generar contenido de la SBU. A través de diferentes metodologías y herramientas, diseñar los posteos con información y llamadas a la acción.
	Habilitar la cuenta de Instagram.

<sup>76</sup> Entrevista a la secretaria de Bienestar Universitario. Ver anexo p.7

	Subir el contenido.
	Promocionar la página en los medios de comunicación y las redes sociales de la Universidad, de las facultades y Centros de Estudiantes.
<b>Metas</b>	Subir contenido mínimo 3 veces por semana para mantener activa la página
<b>Indicadores</b>	Cantidad de seguidores.
	Cantidad de Me Gustas
	Cantidad de mensajes por privado y/o en los posteos.

La actividad propuesta para llevar a cabo el objetivo específico N°2 fue crear una cuenta de la Secretaría de Bienestar Universitarios dentro de la red social Instagram. En este caso Internet juega un rol importante dentro de este objetivo. Fernando Tauber cita a Crovi Druetta para definir Internet y explica que es «. . . la suma de todos los medios, un self media . . . », «La red de redes» (Tauber, 2008, p. 360), y que es uno de los motores de cambio en los procesos productivos, la educación y las relaciones sociales, como así también un lugar donde todos/as se pueden expresar.

Además dice que las universidades tienen que reflexionar en cómo integrar ese nuevo «lugar social» (Tauber, 2008, p. 360). Afirma, con las palabras de Druetta, que Internet es un espacio donde circulan diferentes tipos de contenidos y la universidad tiene que estar vinculada con el prestigio académico. Esto está basado, según el autor, en calidad y valores, donde se transfiere conocimiento como misión de la universidad pública. Por esto mismo, explica que cuando se trata de la gestión de la comunicación en la universidad, se tratará de:

. . . una imagen basada en una identidad que represente sus valores; sea formal con sus soportes y modalidades, o informal tanto verbal como no verbal; interna con sus canales ascendentes, descendentes y transversales; y externa con sus dimensiones operativa, estratégica y de difusión; en relación con interlocutores propios, con otras instituciones, con los medios y con la

sociedad; y dimensionando tanto sus códigos amplios como los restringidos (Tauber, 2008:360).

También el autor explica que se necesita segmentar los públicos y actores en la Institución.

Dentro de lo que respecta a Internet, se decidió utilizar la red social de Instagram la cual «es una aplicación que facilita la construcción participada de discurso organizativo» (Caerols, et la, 2013, p. 70). Además, según los/a autores/a tiene un elevado nivel de interacción. En este sentido es importante que se destaque esta red social ya que con este segundo objetivo específico se pretende que haya un mejor y mayor feedback entre estudiantes y personal de la Dirección de Deportes.

Además, al analizar la comunicación se identificó a esta red social como la de mayor interacción por parte de las/os estudiantes de la UNLPam. En dicha cuenta se podría generar información específica de los beneficios que propone la Secretaría para las/os estudiantes. Bajo esta perspectiva, se destacarían las actividades de la Dirección de Deporte, se podrían realizar más posteos y compartir así más información. Debido a que, actualmente al compartir una cuenta con todas las áreas de la UNLPam, hay cierta información que podría pasar desapercibida o no ser vista/considerada por la sobre-información<sup>77</sup>.

Asimismo como se menciona en *Reflexiones Móviles: El periodismo en la era de la movilidad* (Irigaray, 2015) se deja de lado las páginas webs unidireccional con contenidos estáticos, y los correos electrónicos como modo de comunicación y fuente informativa. Según Irigaray es necesario adaptarse y actualizar los medios de comunicación como incluir las «redes sociales, donde se colabora en la generación de contenido y a la vez se comparte» (Irigaray, 2015). Garantizan la llegada de la información a todos/as, como así también dan la posibilidad de analizar los indicadores que reflejan los temas de mayor interés, y potenciar desde la educación hábitos saludables, mediante herramientas de comunicación estratégicas.

En este sentido se pueden considerar diferentes estrategias de interacción que presenta Instagram, entre ellas la versatilidad de las historias, que son imágenes que duran sólo 24 horas a través de las cuales se pueden realizar minis

---

<sup>77</sup> Si el exceso de estímulo a nivel sensorial aumenta la deformación con que percibimos la realidad, el exceso de estímulo cognoscitivo perturba nuestra facultad de «pensar». Así como algunas reacciones humanas a la novedad son involuntarias, otras van precedidas de un pensamiento consciente, lo cual depende de nuestra capacidad de absorber, manipular, valorar y retener información (Toffler, 1970, p. 248)

cuestionarios, hacer preguntas, encuestas, entre otras opciones. Estas herramientas ayudan a una mayor interactividad y feedback entre los/as estudiantes y la Dirección de Deportes/SBU. También, da la opción de crear hashtags<sup>78</sup> específicos que representen a la Institución como por ejemplo: #DeportesUNLPam, #AjedrezUNLPam, o #BienestarUniversitarioUNLPam, entre otras.

Otra posibilidad que da la red social es realizar «menciones», poder nombrar a otro usuario de Instagram. En este sentido los/as estudiantes podrán mencionar a la Secretaría de Bienestar Universitario en sus fotos o historias, o viceversa, al mencionar la Secretaría a estudiantes, profesionales que hayan colaborado con talleres, otras instituciones o hasta la misma Universidad. Asimismo los/as universitarios/as pueden realizar consultas a través de mensajes directos o al dejar comentarios en las publicaciones que la SBU sube en esta red social.

Por último, otro recurso son las «*historias destacadas*», aquellas que son marcadas como fijas y no se muestran sólo por un día; permiten un acceso rápido y fácil a la información específica que se busca. Por ejemplo, se podrían considerar para mostrar un taller muy importante que se haya realizado; un torneo como los Juegos Universitarios; los horarios y lugares de cada deporte; pasos a seguir para realizar la ficha médica para los/as ingresantes; entre otros. Además, otro ejemplo sería promocionar, a través de historias y posteos, los encuentros mencionados y usar a su vez las fotos que se tomen de los/as estudiantes que hagan deportes en la Institución. Que las tres propuestas se combinen y tengan un mismo diseño.

Además se planteó subir contenido mínimo 3 veces por semana, esto mantendría activa la página. Por otro lado, como indicador de que la cuenta en Instagram de la SBU funciona, se consideró tener en cuenta la cantidad de seguidores/as, de me gustas, comentarios en los posteos y mensaje por privado. Esto permitirá saber cuán interactivo es el/la usuario/a de la Secretaría, qué aspectos se pueden mejorar y cuáles son los que más funcionan, y si realmente a los/as estudiantes les interesa y están comprometidos/as a participar y crear feedback con esta área de la Institución. Se considera importante definir los colores y diseño que se utilizarán en la página del usuario para darle personalidad e identidad. También se cree que éstos deberán ser diferentes al color de la Dirección

---

<sup>78</sup> Un hashtag es una etiqueta que representa un tema sobre el cual los usuarios de una red social pueden incluir una aportación u opinión personal con solo escribir la cadena de caracteres tras la almohadilla que da nombre a ese tema-etiqueta (La Rocca, 2020, p.47)

de Deportes. Actualmente esta área utiliza al momento de competir el verde. Así se precisa que es importante respetar esto para que se pueda identificar y discriminar cuándo se sube información de la Dirección dentro del perfil de la Secretaría.

Si bien ésta tesina corresponde a una propuesta de comunicación interna, se considera que la utilización de una red social con niveles altos de participación y usada en su mayoría por jóvenes, puede ser una buena herramienta. Más allá que Instagram es una red social donde todos/as pueden ver la información que se comparte, la cuenta de la SBU fue pensada para mejorar la comunicación interna en función de un público específico. En este caso el trabajo realizado dentro de esta cuenta de Instagram tendría como objetivo dirigirse a estudiantes regulares de la UNLPam. Esta red social, como se mencionó anteriormente, es la que genera mayor interés e interacción por parte de las/os estudiantes, beneficiarios del área. Asimismo, no se descartan los efectos que provocará en la comunicación externa de la Dirección de Deportes, como contribuir a la comunicación con potenciales estudiantes, con otras instituciones gubernamentales, educativas, de salud o deportivas. Por último, se destaca que estas actividades no actuarán de manera aislada, sino que se pueden complementar; el banco de imágenes utilizado no sólo para los medios impresos, sino también para los posts de Instagram. También usar esta red social para promocionar los talleres, charlas, entre otras.

## Conclusión

Luego de un tiempo de investigación y análisis se pudo concluir que en la Universidad Nacional de La Pampa (UNLPam) el porcentaje de participación de estudiantes en las actividades físico-deportivas, en relación a la cantidad total de educandos/as regulares, es bajo. Esto no quiere decir que la mayoría lleve una vida sedentaria, puesto que se pudo constatar que hay un gran número de jóvenes que practican diferentes deportes y actividades fuera de la Institución. Tal motivo, llevó al surgimiento de diversos interrogantes, entre ellos el *por qué* de esta causa; y como resultado, surgieron manifestaciones como por ejemplo: problemas con los horarios; por el tiempo de cursada, el trabajo; otros/as están enfocados/as en su carrera o no lo habían considerado, no se encuentra la actividad de su interés o el cupo es limitado. Sin embargo, la variable que mayormente se destacó, fue que la mayoría de las/os estudiantes desconocen, o no conocen en su totalidad, las actividades físico-deportivas que se realizan desde la Dirección de Deportes. Además, se concluyó acerca de una falta de registro sobre los beneficios que traen tanto a la salud física como a la salud mental este tipo de prácticas.

De esta manera, bajo el punto de vista de la comunicación institucional y a pesar de no ser el único aspecto a modificar, se considera necesario mejorar los canales de comunicación de la Dirección de Deportes de la Secretaría de Bienestar Universitario (SBU). Se planteó un Plan de Comunicación, en el que se considera necesario utilizar nuevos recursos, que se acoplen a los utilizados en la actualidad, y potenciar los ya existentes, para mejorar el contacto directo y el feedback entre los/as estudiantes y la Institución. Esto ayudaría a aumentar el nivel de participación en las actividades y un mayor conocimiento sobre los aspectos positivos de la vida activa.

Se considera que esta propuesta podría ser profundizada con un diagnóstico más detallado sobre la utilización y el rol de la página web de la UNLPam. Además, la página Web debería estar incluida en el seguimiento continuo del plan propuesto. Ya que, no sólo los/as estudiantes se renuevan y están en constante movimiento; sino que además le permitirá a la Universidad comprender lo que desea el/la educando/a en materia de actividades físicas. Conocer las diferentes formas de interacción con el estudiantado, como también buscar soluciones para otras



variables que afecten la salud de los/as estudiantes y que estén al alcance de la Dirección o de la SBU.

Por otro lado, también se incentiva a profundizar la investigación al consultar si las actividades que propone la dirección son accesibles para estudiantes que cuenten con alguna discapacidad. Si existe algún programa o propuesta que tenga en cuenta este aspecto y, en ese caso, incluirlo en la promoción de actividades.

A partir de este análisis, se puede dar cuenta que es fundamental la realización de las actividades físico-deportivas de forma regular para la salud física y mental de cualquier persona, en este caso principalmente en estudiantes universitarios/as. A su vez, se pone en duda si los/as estudiantes conocen realmente el impacto de los beneficios a la salud que tienen las actividades físico-deportivas en el transcurso de la vida universitaria. Por esto mismo, se destaca que este interrogante debería ser profundizado en futuras investigaciones donde se postulen nuevas perspectivas a esta temática. Asimismo, es importante que se tomen en consideración políticas universitarias que dejen en evidencia lo esencial que es realizar una actividad física de forma regular.

Se considera fundamental que tanto la Universidad como el/la estudiante entienda el concepto de “regular” cuando se habla de la práctica de actividades deportivas, ya que es lo que realmente hará que las personas tengan una vida saludable. Es así que, el seguimiento y el acompañamiento de la Institución y sus encargados/as es de gran importancia. El feedback que se construya entre la Dirección y las/os universitarias/os será fundamental para generar motivación y asegurar la sistematicidad de las prácticas físico-deportivas y el abandono del sedentarismo. Esto debería ser complementado con conocimiento de, por ejemplo, una buena alimentación o prevención y cuidado de lesiones; temas que podrían tratarse en los talleres propuestos y difundidos en la cuenta de Instagram.

Se considera sustancial que toda universidad asegure no sólo el conocimiento y las herramientas necesarias para formar un/a buen/a profesional, sino también establecer los recursos necesarios para que sean profesionales con hábitos saludables y por lo tanto, ciudadanos/as saludables. Por ejemplo, las correccaminatas de la UNLPam o el taller saludable que se organizó con el Colegio de la Universidad, son acciones que dan cuenta de que están las condiciones dadas para que el/la universitario/a pueda mejorar su salud. Éstas podrían potenciarse a

través de una mayor difusión de las propuestas planteadas a la Dirección de Deportes bajo un programa de concientización sobre los beneficios a la salud que éstas generan y promover la práctica regular de actividades.

Se destaca que al dar acceso a espacios para las prácticas de actividades, no sólo se pondrán en juego las condiciones físicas y mentales que permiten al/a la estudiante prevenir enfermedades o tener mayor capacidad de concentración; sino que también se formarán redes de interacción entre universitarios/as de diferentes facultades. Esto permite el desarrollo de las capacidades de socialización, lo que mejorará la comunicación entre pares.

Es así que la posibilidad de planificar la comunicación dentro de la Dirección de Deportes aportará un mejor uso de las vías de interacción y difusión que tiene la Institución. Como expresa Uranga (2012) en *Enfoques de Planificación*, la planificación se comprende como una herramienta en función del cambio. En este caso la oportunidad de transformar hábitos de vida sedentarios en saludables, a través de un proceso de concientización y motivación a las prácticas deportivas. Como resultado de este cambio, un mayor bienestar en el/la estudiante que luego se traduzca en el desarrollo de una vida saludable.

Es de relevancia mencionar que en el mes de marzo de este año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote del COVID-19 como pandemia. El mundo atraviesa una enfermedad que ha provocado que aspectos de la vida cotidiana sean considerados, evaluados y quizás hasta modificados. Es así que se deja en evidencia que planificar y gestionar la comunicación para la salud en las instituciones, tanto públicas como privadas, se ha potenciado y valorado mucho más. Re-pensar desde la comunicación a las Instituciones es de gran importancia, ya que aportan una mayor visibilización del trabajo y los objetivos institucionales a llevar a cabo. A su vez, se ponen en juego relaciones comunicacionales a través del uso creativo de herramientas, estrategias y múltiples canales para informar, impactar y concientizar sobre prácticas y/o comportamientos saludables. Con la finalidad de involucrar a través de la producción del mensaje a la comunidad educativa y la sociedad en su conjunto.

Esta investigación buscó promover desde la comunicación la importancia de la actividad físico-deportiva en la comunidad estudiantil de la Universidad Nacional de La Pampa en pos del beneficio de la salud. De esta manera, se elaboró un plan

de comunicación para aportar nuevas estrategias de difusión de las propuestas de la Dirección de Deportes y de los beneficios que estas traen a la salud de los/as estudiantes.

Resultaría interesante continuar con el tratamiento de este tema, en una etapa posterior, que indague y analice los resultados a partir de la aplicación y ejecución de este trabajo. También, sería pertinente que la investigación se amplíe para indagar la implementación de Programas similares en otras universidades y facultades, de esta manera se podrían efectuar comparaciones entre trabajos.

**Figura 22**

*Logo de la Dirección de Deportes de la SBU de la UNLPam.*



**Bibliografía:**

- Alcalay, R. (1999). La comunicación para la salud como disciplina en las universidades estadounidenses. *Revista Panamericana De Salud Pública*, 192-196. <https://www.scielosp.org/article/rpsp/1999.v5n3/192-196/es/>
- Bokova, I. (2017) Directora General de la *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. Día Internacional del Deporte Universitario. UNESCO  
[http://www.unesco.org/new/es/culture/themes/dynamic-content-single-view/news/mensaje\\_de\\_la\\_sra\\_irina\\_bokova\\_directora\\_general\\_de\\_la\\_unesco/](http://www.unesco.org/new/es/culture/themes/dynamic-content-single-view/news/mensaje_de_la_sra_irina_bokova_directora_general_de_la_unesco/)
- Boyd, D. y Ellison, N. (2007) *Social Network Sites: Definition, History and Scholarship*. Journal of Computer-Mediated Communication. Volumen 13 (Nº1) 210-230  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Caerouls Mateo, R., Tapia Frade, A. y Carretero Soto, A. (2013). Instagram, la imagen como soporte de discurso comunicativo participado. *Vivat Academia* N°124, pp. 68-78. ISSN: 1575-2844.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5004634>
- Caro-Freile, A. I. y Robolledo-Cobos, R. C. (2017) *Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios: Una revisión de literatura*. Revista Duazary. Vol. 14, N° 2, pp. 204-211. ISSN: 1794-5992. Universidad del Magdalena, Colombia.  
<http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/1969>
- Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud. Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud, Ottawa, Canadá, 17–21 de noviembre de 1986. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.  
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-promocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Crochetti, S. G. (Ed.) (2008) *La Universidad de La Pampa: 50 años de historia*. EdUNLPam. ISBN: 978-950-863-115-2. Santa Rosa, La Pampa.
- Fernández Rincón, C. A. y Roperó Giraldo, F. A. (2015) *Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios*. Investigaciones Andina, Vol. 17, N° 31, pp. 1391-1406. ISSN: 0124-8146.

Fundación Universitaria del Área Andina, Colombia.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239040814009>

- Flores Allende, G. y Ruiz Juan, F. (2010) *Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, N° 17, pp. 34-37. ISSN: 1579-1726. Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732283007>
- Galera G. (2013) *Deporte Social: La inclusión de los sectores más desprotegidos de la sociedad a través de los programas deportivos provinciales*. Especialización en Gestión de Políticas Sociales. Facultad de Ciencias Humanas - Universidad Nacional de La Pampa.
- Google (s.f.-a). [Ciudad de Santa Rosa, La Pampa. Facultad de Agronomía, Facultad de Ciencias Humanas, Facultad de Ciencias Económicas y Jurídicas y Facultad de Ciencias Exactas y Naturales]. Recuperado el 30 de octubre de 2019 de  
<https://www.google.com/maps/@-36.6204002,-64.2902193,16z>
- Google (s.f.-b). [Ciudad de General Pico. La Pampa. Facultad de Ciencias Humanas, Facultad de Ingeniería y Facultad de Veterinaria]. Recuperado el 30 de octubre de 2019 de  
<https://www.google.com/maps/@-35.6672367,-63.7758951,15z>
- Gomez Lopez M., Ruiz Juan F., García Montes M. E., Granero Gallegos A. y Piéron M. (2009) *Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas*. Revista Latinoamericana de Psicología (3), pp. 519-532. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia
- Guárdia Olmos, J. (2004). La actividad deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior universitaria. Revista de Educación, (335), pp. 95-103. Ministerio de Educación y Formación Profesional español.
- Gutiérrez Sanmartín, M. (2004) *El valor del deporte en la educación integral del ser humano*. Revista de Educación, N° 335, pp. 105-126. Universidad de Valencia.
- *International University Sports Federation. FISU (2017) Global Strategy 2027*

- <https://www.fisu.net/about-fisu/fisu-global-strategy-2027>
- *Ministerios de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología* (s.f). Iniciativas y programas educativos. Deporte Universitario.  
<https://www.argentina.gob.ar/educacion/politicaseducativas/deporte-universitario>
  - Muriel, M. L. y Rota, G. (1980) *Comunicación Institucional: Enfoque social de relaciones públicas*. Editorial Andina. Quito, Ecuador.
  - Organización Mundial de la Salud (1948) *Constitución de la OMS*. Recuperado de *Documentos Básicos - 48° ed. 2014*  
<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
  - Organización Mundial de la Salud (2018) *Actividad Física*. Nota descriptiva.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  - Padua, J. (1979) *Técnicas de investigación aplicadas a las ciencias sociales*. Fondo de Cultura Económica. México.
  - Petracci, M; Cuberli, M. y Palopoli, A. (2010) *Comunicar Salud: Una propuesta teórica y práctica*. CAESPO.
  - Rodríguez Palacios, E. J. (2014) *Propuesta de un manual para la gestión de la comunicación y difusión informática de las actividades deportivas de la Dirección General de Deportes de la UANL*. Maestría thesis, Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). México. Disponible en:  
<http://eprints.uanl.mx/13013/>
  - Sánchez, J.C. (2014) *Comunicación estratégica aplicada a la organización deportiva*. Tesis de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en:  
<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=tesis&d=Jte1152>
  - Sánchez Jiménez, A. y León Ariza, H.H. (2012) *Psicología de la actividad física y del deporte*. Bogotá. Universidad Santo Tomás. Hallazgos, (18), pp.189-205.
  - Sautu, R.; Boniolo, P.; Dalle, P. y Elbert, R. (2005) *Manual de Metodología Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología*. CLACSO. ISBN 987-1183-32-1. Buenos Aires, Argentina.
  - Secretaría de Bienestar Universitario <http://www.unlpam.edu.ar/deportes>

- Suárez, A. A. y Castro Zuñeda, C. (1999) *Comunicaciones Públicas El modelo de la comunicación integrada*. Temas Grupo Editorial. ISBN 987-9164-35-0. Buenos Aires, Argentina.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona, Paidós.
- Thompson, Ivan (2006). Misión y Visión. *Promo negocios*.  
<https://www.promonegocios.net/empresa/mision-vision-empresa.html>
- UNESCO (2015) *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte* [http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL\\_ID=13150&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=13150&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
- UNLPam (2017) *Autoevaluación institucional y evaluación externa CONEAU* Resolución N°467/2017, Consejo Superior.
- UNLPam (2017) *Plan Estratégico y Plan de Desarrollo Institucional 2016-2020 de la Universidad Nacional de La Pampa*. EdUNLPam. ISBN 978-950-863-290-6. La Pampa, Argentina.
- Uranga, W; Iglesias, M. y Pagola, C. (2012) *Enfoques de planificación*
- Vasilachis, I. (1992) *Métodos cualitativos I. Los problemas teórico – epistemológicos*. CEAL, Buenos Aires. Tesis N° 7.
- Vasilachis, I. (coord.), (2007) *Estrategias de investigación cualitativa*. Gedisa editorial, Buenos Aires.
- Vieytes, R. (2004) *Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad: epistemología y técnicas*. Editorial de las Ciencias. ISBN 987-202000-7-8. Buenos Aires, Argentina.