



CURSO de EXTENSIÓN UNIVERSITARIA en

Trabajo - Actividad Física y Envejecimiento

“Del adulto al adulto mayor”

CERTIFICACIÓN: Se acreditará la aprobación del curso a través de certificación extendida por el Instituto Universitario YMCA.

INTRODUCCIÓN: Este curso está orientado a contribuir a la formación profesional de recursos humanos relacionados al ámbito de la actividad física y la salud, con el objetivo de replicar nuevos saberes y contenidos en diferentes ámbitos no formales e informales

FUNDAMENTACIÓN:

La preocupación actual de las sociedades es garantizar el desarrollo humano de todas y todos sus integrantes. Dicho desarrollo se alcanza teniendo en cuenta el acceso a un medio ambiente sano, a la alimentación, la vivienda digna, la educación integral, la calidad de empleo, los servicios, la información, la equidad de género, entre otros factores que lo definen.

El alcance de este desarrollo humano es responsabilidad del Estado (políticas públicas), pero también de cada uno de los miembros de estas sociedades. Los seres humanos tenemos una responsabilidad social e individual, y debemos llevar adelante acciones que repercutan positivamente en todos y cada uno, en los otros y en nosotros mismos.

El logro de un bienestar respecto a la salud integral es parte importante de este desarrollo humano. Y en dicha salud se contempla la alimentación suficiente y saludable, la actividad física, los vínculos, y los contextos donde nos desempeñamos, entre otras cuestiones.

Esta capacitación aborda el desarrollo de una actividad física saludable, sin descuidar los vínculos y contextos sociales que los seres humanos transitan, es decir, una vida en movimiento.

En este caso nos dedicaremos exclusivamente a ese tránsito de vida desde la segunda edad inicio de la etapa laboral y hasta los últimos días de la vida.

DESTINATARIOS: Dirigido tanto a actuales como futuros profesionales del ámbito de la Educación Física, la Actividad Física y la Salud y alumnos de los últimos años de estudio.

OBJETIVOS:

1. Actualizar y profundizar el conocimiento científico de la Actividad Física a lo largo de la línea de vida por la que transita el ser humano en sociedad, específicamente en estas franjas etarias.
2. Considerar al ser humano inmerso en la sociedad, sujeto activo, comprometido, crítico y reflexivo, desarrollando la Actividad Física, etapa Adulto y Adulto Mayor.
3. Analizar las posibilidades de los individuos en sociedad desde los distintos formatos de la Actividad Física.
4. Intervenir pedagógicamente considerando conocimientos fundados y con actitudes favorables para la formación, la investigación, la reflexión crítica y la actualización permanente.
5. Desarrollar la tarea pedagógica con relación a la Actividad Física desde criterios cronológicos, pedagógicos, sociológicos y cognitivos, con relación a la educación, la salud

Director de la propuesta: Prof. Marcelo Moro

Duración: 7 semanas

FECHA DE INICIO: 27 de octubre

FECHA DE CIERRE: 11 de diciembre

Modalidad: Virtual, plataforma IUYMCA.

Días y horarios clases sincrónicas: Martes de 19.00 a 21.00 hs. (Zoom por plataforma IUYMCA).-

Equipo Docente: Prof. Marcelo Moro - Mg. Néstor Colazo

CONTENIDOS:

Módulo 1: Actividad Física – Trabajo

Fundamentación

Nuestra condición de seres vivos con capacidad de movimiento e interacción con las cosas permite que la actividad física sea protagonista en muchos ámbitos de nuestras vidas. Es una práctica humana que está presente en el trabajo, en la escuela, en el tiempo libre, en las tareas cotidianas desde la infancia hasta la vejez.



La Actividad Física es definida como un conjunto de movimientos del cuerpo humano producidos por el sistema músculo-esquelético, cuyo resultado es un gasto energético determinado (Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.); cuando la Actividad Física se da en el ámbito laboral es importante entenderla y analizarla como un contenido del trabajo, teniendo en cuenta: ¿Qué intensidad es necesaria? ¿Qué tipos de esfuerzo requiere? ¿Cuál es la disponibilidad muscular implicada en la ejecución de la tarea? ¿Cuáles son las posturas adecuadas? ¿Cuáles deberían ser los ritmos y pausas en el trabajo físico?

Comprender que estas condiciones no producen el mismo efecto del entrenamiento físico benéfico para la salud, sino que sobrecargan localmente las estructuras óseas y articulares de las que derivan dolores, lumbalgias, tendinitis y otras enfermedades laborales, es esencial para el cuidado de la salud de los trabajadores. ¿Cómo la aplicación de las pausas activas en el ámbito del trabajo puede prevenir la aparición de enfermedades y evitar accidentes de trabajo?

Objetivos

1. Analizar el movimiento y la postura humana en el ambiente del trabajo
2. Identificar los factores de riesgo que afectan la salud de los trabajadores relacionados con la actividad física laboral.
3. Elaborar propuestas de prevención de riesgos identificando las características del puesto de trabajo y del trabajador.

Distribución de los Contenidos:

Bloque 1

Salud y trabajo: Trabajo Decente, Salud y Seguridad en el trabajo. Relación salud, trabajo y comunidad. Salud mental y trabajo. Conceptos, definiciones, condiciones generales y particulares. Impacto positivo del trabajo en la salud de los trabajadores

Bloque 2

Ergonomía, factores de riesgo ergonómico, Clasificación de la Ergonomía geométrica, ambiental y temporal. Diseño ergonómico de los puestos de trabajo. Puestos de trabajo Adaptados. Objetivos de la Ergonomía. Postura humana, alteraciones posturales en el trabajo. Evaluación de asimetrías corporales- Entornos laborales Saludables. Ambiente físico, ambiente psicosocial, proceso para la implementación de un programa de Entorno laboral Saludable.

Bloque 3

Actividad física, actividad física laboral, componentes de la condición física, sobrecarga postural, sobreesfuerzo, capacidad de Trabajo. Medición de la aptitud física. Consumo de oxígeno, Lesiones y enfermedades relacionadas con la actividad física laboral.

Bloque 4

Trastorno Músculo- esquelético, Prevención de TME, Programa de ergonomía aplicado, método práctico para estimar la aptitud física del trabajador. Fatiga, laboral, diaria y crónica. Descanso Activo. Micro Pausas, Pausa Activa. Recreo Cerebral. Seguridad y Gestión de riesgo. Entorno laboral sustentable para mejorar la calidad de vida. Trabajo y envejecimiento saludable.

Módulo 2: Actividad Física – Trabajo

Fundamentación

Este módulo toma como objeto de estudio al concepto de Envejecimiento Activo y Saludable, con la consideración de la OMS – OPS y la integralidad de áreas que actúan al servicio de esta etapa en la línea de vida.

En la Argentina, como en casi todo el mundo, se insinúan referencias y propuestas para mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen, teniendo en cuenta que nos dirigimos a ser el segundo país de Latinoamérica con mayor aumento de habitantes considerados de Tercera Edad o Adultos Mayores. Posicionar la importancia de capacitar a los colegas, en esta franja etaria cobra relevancia en el avance de la extensión del promedio de vida en el planeta y en nuestro continente. Un nuevo Paradigma para esta franja etaria se ha lanzado, “Los adultos Mayores son un espacio más de atención en los planes de salud y por mayor cantidad de años”, tanto en nuestra sociedad como en la sociedad a nivel mundial comienza a ser factor de investigaciones y de aumentos de la transversalidad de áreas y de interdisciplinariedad. Buscando un cambio positivo, con autovalía e independencia para adoptar un envejecimiento menos sedentario y más activo.

Desde los últimos censos poblacionales que se realizaron en la República Argentina, se manifiesta un claro crecimiento en la edad promedio de vida y además como aporte, aparecen índices que brindan datos, donde más del 60% de la población adulta no realiza la Actividad Física sistemática, controlada y regular recomendada en publicaciones como las del American College of Sport Medicine. La OMS señaló, ya en el año 2005 a la actividad física como una pastilla milagrosa, y estudios recientes comprueban que esta franja etaria mejora con información y acción su situación de vida y su cotidianeidad.

Con esta nueva visión asumimos la tarea de diseñar un módulo donde cobra un alto grado de importancia manifestar y resaltar en varios ejes la temática que ofrece mayor trabajo y conocimiento del cuidado corporal como BENEFICIO PARA



LOS ADULTOS MAYORES

Objetivos:

1. Conocer las características de un envejecimiento activo, en esta franja etaria.
2. Construir las bases teóricas que sustentan la transversalidad de otras dimensiones en esta franja etaria
3. Compartir información teórica y práctica de la interrelación cognitiva, socio afectiva y motora de esta franja etaria.
4. Desarrollar estrategias para mejorar la vida cotidiana en personas que se encuentran en esta franja etaria.
5. Favorecer en los adultos mayores un reconocimiento y reorganización de su esquema corporal.

Distribución de los Contenidos:

Bloque 1

Teoría de las nuevas formas de abordaje de esta franja etaria y sus definiciones. Conceptualización de trabajo de su historia y sus no hábitos cotidianos. Autovalía e independencia

Bloque 2 3 y 4

Interrelación y relevancia de los aspectos cognitivo/socio/motor. Tratamiento de la sociedad en la ampliación de su vida y la trascendencia de la Actividad Física en su día a día.

Valor de la Actividad Física y el movimiento en la vida cotidiana del ser humano. Independencia de movimiento. Seguir aprendiendo. Vida en sociedad: relación con amigos, vecinos, familia como soporte para componer el último tramo de la vida.

Bloque 3

Adulto Mayor - Definición de adulto mayor – Definición de Envejecimiento - Expresión utilizada - Rango o Franja Etaria - Disciplinas que lo abordan - La mirada social - Desde la salud - Desde lo sociológico - Desde la inclusión.

Evolución de la población de tercera edad en Europa Latinoamérica y la ONU.

Adulto Mayor y Su Condición física – Propuestas prácticas:

- Componentes de la condición física funcional:
- Valoración de los diferentes componentes de la condición física:
 - A- Resistencia (ejercicio cardiorrespiratorio o aeróbico)
 - B- Fuerza (o de fortalecimiento)
 - C- Equilibrio Coordinación
 - D- Flexibilidad (o estiramiento)

Bloque 4

Envejecimiento y sociedad - El Adulto Mayor en distintos contextos geográficos.

Envejecimiento sus características - Envejecimiento desde un enfoque Holístico.

Importancia de la Actividad Física en el Adulto Mayor para su autovalía - Beneficios Psicosociales - Valor y beneficios de la Actividad Física en el Adulto Mayor.

Bibliografía:

1. GARATACHEA N, VAL R, Calvo I, DE PAZ JA. Valoración de la condición física funcional mediante el Senior Fitness Test de un grupo de personas mayores que realizan un programa de actividad física. Apunts Ed Fís Dep 2004; 76:22-26.-
2. GUILLÉN, LI., Francisco. RUIPÉREZ, C. Isidoro. Manual de Geriátría Editorial Mason, 3ª Edición, España, 2002 43.
3. HAYFLICK, Leonard. Cómo y por qué envejecemos. Trad. Antonio Martínez Riu, Empresa Editorial Herder, S.A., Barcelona, 1999.-
4. KANE, L. Robert. OUSLANDER, G. Joseph. ABRASS, B. Itamar. Geriátría Clínica. Translated from the fourth English edition of Essential clinical geriatrics. Robert L. Kane. Joseph G. Ouslander. Itamar B. Abrass.-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V., México, 2000
5. Rehabilitación. Revista de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física. Vol. 28. Fascículo 3. 1994. pp. 170-173 y 179.
6. Krusen, Medicina Física y Rehabilitación. 39 Edición. Buenos Aires. Ed. Medicina Panamericana. 1998.
7. Rehabilitación. Revista de la Sociedad Española de Rehabilitación. Vol. 27. Fascículo 2. 1993. pp. 156-159.
8. Rehabilitación. Revista de la Sociedad Española de Rehabilitación. Vol. 27. Fascículo 2. 1993. pp. 156-159.
9. Rehabilitación. Revista de la Sociedad Española de Rehabilitación. Vol. 28. Fascículo 4. 1994. pp 269-272.
10. MFDEZ. GUBIEDS y Colaboradores. El Ejercicio Terapéutico. Conceptos Básicos. Anátomo-fisiología. Rehabilitación (Madrid) 1996
11. A program to prevent functional decline in physically frail, elderly persons who live at home .N Engl J Med 2002 Oct 3;347(14):
12. NIH Consensus Conference. Geriatric assessment methods for clinical decision-making. J Am Geriatrics Soc 1988; 36:342-347.



12. LUKE BARROSO A, GONZÁLEZ VILLARRUBIA PI, MESA Laurence E, MAURISSET MERÁQUEZ R. Algunos factores psicosociales que intervienen en la dinámica familiar. Rev Cubana Med Gen Integr 1996; 12(1):39-43.
13. GONZÁLEZ MAS, Rafael. Parkinsonismo. Capítulo 10 en Rehabilitación Médica de Ancianos, Masson, S.A. 1999 pp. 195-212

Estrategias de enseñanza:

La propuesta en formato taller con intervenciones teórica-prácticas, y presentaciones orales en grupo.

En el taller se deberá:

- Reconocer a la actividad física como contenido del trabajo y las implicancias de las condiciones del medio ambiente de trabajo en la salud de los trabajadores.
- Identificar los beneficios de la aplicación de las pausas activas para lograr un entorno laboral sustentable y productivo.
- Observación de las condiciones y puestos de trabajo y relevamiento de dolencias osteomusculares.
- Análisis de casos y situaciones de clase.
- Intercambios y debates con relación a diversas temáticas propias de la propuesta del módulo.
- Foros con la participación activa y crítica de los docentes y cursantes, asincrónico.

Evaluaciones:

1. Elaboración de una propuesta de intervención práctica adecuada según condiciones y postura laboral de prevalencia.
2. Producción de trabajo final del curso con tutoría del docente

Aranceles:

Pago total

Contado: \$ 6000

Pago mensual: 3 cuotas de \$ 2500

Exterior: 60 dólares

- Descuento (IUYMCA - miembros RAFA –miembros AMDBA)

Calendario académico:

- Fecha Inicio: 17/11/2020

~ Clases presenciales:

1º: 17-11 / 19 Hs. Estado del arte relación salud trabajo, revisión, encuadre, desafíos. Ergonomía y programas de actividad física para los trabajadores.

2º: 24-11 / 19 Hs. Ergonomía, clasificación, niveles de riesgo ergonómico, Relevamiento de puestos de trabajo, Actividad Física Laboral, Enfermedades Laborales, TME, Postura Corporal, factores de riesgo. Ejercicios preventivos // Sistema Músculo Esquelético, músculos estabilizadores de la columna, Ejercicios preventivos Fatiga, Pausa.

3º: 01-12 / 19 Hs. Gimnasia laboral, objetivo, dimensiones, beneficios, características, indicadores fisiológicos, percepción de intensidad, factor de prioridad, armado de sesiones // Test Movilidad Articular funcional, capacidad física para el trabajo, gasto energético, límites fisiológicos. Envejecimiento saludable.

4º: 08-12 /19 Hs. Visión Holística del AM, puesta en valor el envejecer, situación en el mundo hoy y a futuro. // Autovalía e Independencia // Actividad Física y su relación con el aspecto cognitivo, socio-afectivo, mirada de cada uno e interrelación.



5º: 15-12 /19 Hs. Envejecimiento Activo y saludable. // Comunicación, socialización desde la Actividad Física, para esta franja etaria. // Entrenamiento planificado sistematizado y controlado, cuándo, dónde y cómo, sus beneficios y el debido conocimiento de estas.

6º: 22-12 / 19 Hs. Puesta Final Integradora