

## “CURSO INTRODUCTORIO ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN EN PERSONAS MAYORES”

**Modalidad:** Virtual.

**Carga Horaria Total:** 8 hs.

**Duración:** 1 mes

**Metodología:** encuentros semanales los jueves de 18 a 20 hs.

**Asistencia:** para la aprobación se requiere el 100% de asistencia.

**Fecha de inicio:** 27/06/2024

**Arancel:** Gratis

**Destinatarios:**

Licenciados, profesores y estudiantes de educación física, recreación, instructores de fitness, yoga, musicoterapeutas, terapeutas ocupacionales, acompañantes terapéuticos, profesionales y estudiantes del campo de las ciencias de la salud, la educación y las ciencias sociales.

**Directora:** Lic. Rosa Valentina Campos

**Equipo docente:**

Lic. Rosa Campos, Dra. Romina Rubin, Lic. Laura Salatino, Lic. Victoria Chimilevsky, Dra. Adriana Capuano, Lic. Edgardo DiVirgilio.

## Relevancia

Las personas están viviendo más años, pero no significa que estén viviendo con buena salud y teniendo sus necesidades satisfechas. A través de la historia es bien conocido el beneficio de la actividad física y su relación con una longevidad saludable, sin embargo, preocupa que, una gran parte de la población reporta baja actividad física. La inactividad física y el sedentarismo son uno de los principales factores en la pérdida y deterioro de la función muscular. El deterioro en fuerza y masa muscular, resistencia cardiovascular y equilibrio conlleva a una disminución de las actividades de la vida diaria, un mayor riesgo de caídas, mayor prevalencia de discapacidad, fragilidad y pérdida de la independencia, entre otras consecuencias.

El conocimiento sobre esta temática y la formación especializada redundará en una mejor gestión de la transición hacia la nueva longevidad. Nuestro propósito es compartir la riqueza de un saber que combina la más destacada formación profesional con la experiencia de la gestión permanente. Resulta primordial la necesidad de ofrecer una formación profesional gerontológica que permita intervenir en la realidad que hoy viven las personas mayores, desde una perspectiva holística y humanizadora donde convergen saberes de los campos de la salud, la actividad física y la gerontología favoreciendo el desarrollo de intervenciones integrales, centradas en la persona y transversales al curso de la vida. Este curso está creado para introducir a los alumnos en temáticas de vejez activa y su implementación en la práctica diaria.

## Objetivo General

- Que los alumnos incorporen herramientas gerontológicas orientadas a promover un estilo de vida saludable desde un enfoque de la movilidad como factor determinante del envejecimiento saludable.

## Objetivos específicos

- Introducir conceptos generales de gerontología y su impacto poblacional y epidemiológico.
- Comprender el alcance de los programas de actividad física, deportes y recreación y su alcance en la Atención Primaria de la Salud.
- Adquirir herramientas en el marco del modelo integral de atención centrada en la persona con enfoque de derechos.

## CONTENIDOS

### **Módulo I**

Envejecimiento Poblacional. Contexto demográfico y epidemiológico. Alteraciones físicas y cognitivas prevalentes. Fragilidad. Concepto de Movilidad. Sedentarismo. Inactividad Física. Conceptos y tipos de Actividad Física, Ejercicio físico, Deporte.

### **Módulo II**

Esteretipos, mitos, prejuicios. Formas de maltrato y viejísimos. APS Promoción de la Salud y prevención de la Enfermedad. Estilo de vida y entornos activos. Bienestar y Calidad de Vida. Subjetividad y abordajes preventivos para prevenir fragilidad.

### **Módulo III**

Modelo de Atención Centrado en la Persona, (MAICP) España. Concepto de Tiempo Libre. Recreación y tipo de actividades. Animación Sociocultural Educación Formal y No Formal.

### **Módulo IV**

Enfoque de Derechos. Políticas públicas en Argentina: situación actual. Atención integral para las personas mayores de la OMS (ICOPE).