

del 13 al 14 de abril de 2018

Presencial

Envejecimiento Activo y Saludable. Intervención Combinada de Actividad Física y Mental para paliar el Declive Funcional Asociado a la Edad.

créditos
0.5
(1.0 LC)

Aula de A Rúa

Extensión universitaria

Una de las importantes recomendaciones que se hace a las personas de edad avanzada, desde el envejecimiento activo es que se mantenga físicamente activa con el fin de conservar en el mejor estado posible sus órganos, sistemas y capacidades, frente al riesgo de la inactividad, no solo para las enfermedades cardio-respiratorias o para la pérdida de la masa muscular sino también para el buen funcionamiento de la actividad mental y psíquica.

Desde esta perspectiva integral, un programa de actividad física para mayores debe tener como objetivo el mantenimiento o la mejora de la condición física general junto con el mantenimiento de las capacidades cognitivas, especialmente atención, memoria, orientación espacial; sin olvidar las relaciones sociales. Es decir que debe prevenir la dependencia física y cognitiva tanto en el núcleo familiar como en el social.

Lugar y fechas

Del 13 al 14 de abril de 2018

Lugar:

Aula UNED A Rúa - Colegio Manuel Respino

Horas lectivas

Horas lectivas: 10

Créditos

0.5 créditos ECTS y 1 crédito de libre configuración.

Programa

viernes, 13 de abril

16:00-18:30 h. El proceso de envejecimiento y el papel de la actividad física en el envejecimiento activo y saludable.

El proceso de envejecimiento, características y cambios funcionales: motores, cognitivos y conductuales. Síndromes propios de la edad o geriátricos que inciden negativamente en la autonomía personal del mayor: inmovilización, pérdida de equilibrio con el consiguiente riesgo de caídas, pérdida de funcionalidad de la marcha con déficit de coordinación en la vida cotidiana, desorientación espacio-temporal, pérdida de agudeza sensorial y lentitud de los procesos cognitivos. El concepto de envejecimiento activo y el papel de la actividad física en la promoción de la autonomía personal y la prevención de la dependencia. Fundamentos didácticos del método combinado de actividad física y mental que pretende paliar el declive funcional asociado a la edad. Perspectiva tridimensional de la intervención: planteamiento de un problema motor que implica habilidades motrices básicas y capacidades cognitivas, especialmente atención y memoria. Aspectos organizativos como la estructura de la sesión y la variedad de situaciones de aprendizaje.

Aurora Martínez Vidal *Licenciada en Educación Física y Doctora por la Universidad de Vigo.*

18:30-21:00 h. Modelo de intervención para adultos mayores que conservan su autonomía personal con el objetivo de mantener el mayor tiempo posible la capacidad funcional, física, mental y social.

En este taller se trata de plantear y resolver problemas que implican, por un lado, ejercicio físico de carácter general (coordinación, movilización articular, tonificación muscular y esfuerzo aeróbico) y, por otro lado, capacidades cognitivas como atención, percepción, orientación y memoria, estimuladas por medio de estrategias nemotécnicas como asociación, secuenciación, combinación y visualización, entre otras. Actividades presentadas en un soporte dinámico como los desplazamientos, circuitos, baile...etc. para garantizar la demanda de esfuerzo aeróbico y saludable. Actividades de intensidad moderada en un ambiente enriquecido cognitivamente y también socialmente, ya que los problemas planteados requieren relaciones sociales y agrupamientos diversos.

Aurora Prada Martínez *Diplomada por la Facultad de Psicología de la UNED. Directora del Gimnasio 2000 y responsable del taller Actividad Física y Memoria para Personas Mayores de la Concejalía de Bienestar Social de Ourense y de los talleres de actividad física para personas mayores en las Aulas de la 3º Edad de Galicia ATEGAL*

sábado, 14 de abril

09:00-11:30 h. Modelo de intervención para personas mayores con autonomía personal reducida con el objetivo de paliar el declive funcional propio de la edad.

Contenidos del taller: pretende contribuir a la recuperación funcional de las personas mayores, institucionalizadas o no, empleando el equilibrio y la marcha como *claves de la autonomía personal*. En esta sesión se vivencia un proceso de recuperación funcional de la marcha que consiste en la adaptación progresiva a cargas desestabilizadoras como la reducción de la base de sustentación, el desplazamiento del centro de gravedad, la eliminación de información

visual, el uso de superficies inestables y la integración de tareas cognitivas y motoras sobre la habilidad de la marcha. Se completa el taller con actividades de movilización articular, fuerza muscular, la estimulación sensorial y el ritmo, en posición de sedestación, adaptadas especialmente a personas de autonomía reducida.

*Aurora Prada Martínez Diplomada por la Facultad de Psicología de la UNED.
Directora del Gimnasio 2000 y responsable del taller Actividad Física y Memoria para Personas Mayores de la Concejalía de Bienestar Social de Ourense y de los talleres de actividad física para personas mayores en las Aulas de la 3º Edad de Galicia ATEGAL*

11:30-14:00 h. La evaluación antes y después de la intervención, elemento fundamental del proceso.

Revisión y aplicación de instrumentos de evaluación de las diferentes capacidades cognitivo-motoras objeto de estimulación en el programa. Especialmente, atención y memoria, desde la perspectiva cognitiva y el equilibrio y la marcha, desde la perspectiva motórica, como control del riesgo de las caídas.

Aurora Martínez Vidal Licenciada en Educación Física y Doctora por la Universidad de Vigo.

Inscripción

Las plazas son limitadas: 25

Para las sesiones con la profesora Aurora Martínez Vidal (viernes de 18.30 a 21.00) y sábado (09.00-11.30) es necesario traer ropa y calzado deportivo. La actividad se desarrollará en esas sesiones en el Gimnasio del Colegio Manuel Respino.

IMPORTANTE:

La devolución del importe de la matrícula se efectuará únicamente si se solicita con al menos 3 días hábiles de antelación al día de comienzo de la actividad, y siempre justificada por causas de enfermedad o incompatibilidad laboral sobrevenida, para lo que el alumno deberá presentar la documentación que así lo acredite. Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.

EL CURSO HA SIDO DECLARADO DE INTERÉS SANITARIO POR LA CONSELLERÍA DE SANIDADE - XUNTA DE GALICIA.

**MATRÍCULA
ORDINARIA**

PRECIO 35 €

Matrícula online

Dirigido por

Tiberio Feliz Murias

Profesor Titular de la Facultad de Educación-UNED

Coordinado por

María José López Cid

Licenciada en Psicología y Coordinadora del Aula UNED Valdeorras

Ponentes

Aurora Martínez Vidal

Licenciada en Educación Física y Doctora por la Universidad de Vigo.

Aurora Prada Martinez

Diplomada por la Facultad de Psicología de la UNED. Directora del Gimnasio 2000 y responsable del taller Actividad Física y Memoria para Personas Mayores de la Concejalía de Bienestar Social de Ourense y de los talleres de actividad física para personas mayores en las Aulas de la 3ª Edad de Galicia ATEGAL

Dirigido a

De interés para estudiantes, titulados en Educación, Trabajo social, Pedagogía, Psicología, TAFAD e interesados en el tema.

Objetivos

Conocer y comprender el envejecimiento como un proceso normal con cambios que suponen cierto deterioro funcional asociado a la edad: un proceso universal pero también individual sobre el que se puede influir desde un estilo de vida activo y saludable que contribuya al mantenimiento de la autonomía personal el mayor tiempo posible.

Conocer y comprender el papel del ejercicio físico en el proceso de envejecimiento para mantener el funcionamiento de órganos, sistemas y capacidades en el mejor estado durante el mayor tiempo posible.

Adquirir procedimientos y habilidades para la intervención y la evaluación con el fin de contribuir a paliar el declive funcional, físico y mental de las personas mayores.

Metodología

Se presenta un modelo de intervención global, combinado de actividad física y mental que se desarrolla a través de una conferencia y tres talleres. Cada taller tiene una aplicación específica: Actividades para mayores con autonomía personal, actividades para mayores con autonomía reducida y a la evaluación de las capacidades objeto del programa.

Sistema de evaluación

Ninguna

Colaboradores

Colabora

Concello de A Rúa

Consellería de Sanidade - SERGAS

Más información

Aula A Rúa

Colegio "Manuel Respino"

32350 A Rúa de Valdeorras Ourense

988 336 038 / info@a-rua.uned.es