



DIPLOMATURA VIRTUAL

# ACTIVIDAD FÍSICA y ENVEJECIMIENTO ACTIVO



**INICIA 4 MAY**

**4 MESES DE DURACIÓN**



## Dirección

Lic. Vanesa Valenzuela



## Equipo docente

Lic. Nicolás Heredia, Lic. Emiliano Gabriel Martínez , Lic. María Belén Martínez.



## Objetivos

- › Actualizar contenidos en la formación académica y profesional en el área de la actividad física y ejercicio saludable, prevención de enfermedades no transmisibles, hidratación en adultos mayores.
- › Favorecer la formación interdisciplinar en las áreas de kinesiología, nutrición y actividad física para la salud.
- › Brindar herramientas para incentivar y fomentar una sociedad físicamente activa.
- › Desarrollar conceptos de envejecimiento activo y síndromes geriátricos que favorezcan la planificación de ejercicios físicos saludables y adaptados para adultos mayores.

## Fundamentación

La población en adultos mayores ha crecido de manera considerable y se ha transformado a nivel social, económico, político y cultural. La OMS, refiere que, en el 2030, 1400 millones de las personas tendrán 60 años o más en todo el mundo. De esta forma, se plantean objetivos para mejorar la capacidad funcional de las personas mayores a partir del envejecimiento activo con el propósito de fomentar el bienestar físico a través de la actividad física y ejercicio adaptado, la alimentación y la prevención de enfermedades no transmisibles.

En la actualidad, la sociedad ha sufrido una gran cantidad de cambios a niveles económicos, tecnológicos y sociales, que conllevan una modificación particular en los hábitos y formas de vida. Se puede observar un elevado comportamiento sedentario principalmente a causa de la reducción de los niveles de actividad física. Las principales consecuencias de los bajos niveles de actividad física es el aumento considerable de las enfermedades crónicas no transmisibles, favoreciendo al riesgo cardio-metabólico y la mortalidad. La OMS considera que la actividad física cumple con beneficios importantes en la calidad de vida del adulto mayor, como los siguientes: mejora la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, de diabetes tipo 2, mejor los estados de ansiedad y depresión, la salud cognitiva y el sueño; y favorece las mediciones de adiposidad. También la evidencia científica considera que muchas de las enfermedades no transmisibles podrían evitarse o retrasarse como algunos cambios en los estilos de vida, en especial en aspectos nutricionales, prevención de enfermedades y aumentos del tiempo de actividad física.

La diplomatura de actividad física y envejecimiento activo se orienta a la formación académica y profesional por medio de aportes teóricos y prácticos de diversas fuentes de investigación. Consiste en la capacitación sobre envejecimiento activo, síndromes geriátricos, fragilidad, prevención de caídas, ejercicio saludable, las enfermedades crónicas no transmisibles como: cardiovasculares, pulmonares, metabólicas y locomotoras; hidratación; y herramientas prácticas para favorecer una sociedad físicamente activa y saludable.

Como profesionales de la salud y la actividad física el propósito es otorgar y brindar herramientas significativas y útiles para mejorar los hábitos en los adultos mayores de nuestra sociedad y así favorecer una mejor calidad de vida y prevenir la dependencia física, cognitiva y social.

El equipo académico se encuentra integrado por docentes y profesionales de la salud conformado por kinesiólogos, nutricionistas y licenciados en actividad física y deportes relacionados estrechamente en el área de la formación.

## Módulos

### **Módulo 1. Enfermedades, actividad física y salud.**

#### **Objetivos:**

- › Brindar espacios de reflexión, análisis y comprensión de las enfermedades no transmisibles.
- › Facilitar conceptos y fundamentos anatómicos y fisiológicos sobre las enfermedades en el adulto mayor.
- › Visualizar factores de prevención en las enfermedades durante el envejecimiento.
- › Comprender la importancia del comportamiento sedentario como prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles en el adulto mayor.

**Cursada:**

Encuentros sincrónicos: Sábados 4 y 18 de mayo de 9 a 11 Hs.

Encuentros asincrónicos: Sábados 11 de mayo y 1 de junio.

**Docente:**

Lic. Emiliano Gabriel Martínez

**Contenidos:**

- › Enfermedades cardíacas. Anatomía y fisiopatología cardiovascular. Cardiopatías congénitas y adquiridas. Insuficiencia cardíaca.
- › Enfermedades pulmonares: Anatomía y fisiopatología pulmonar, Anatomía y fisiopatología pulmonar, enfermedades: asma, EPOC.
- › Enfermedades metabólicas. Anatomía y fisiopatología de la Diabetes Mellitus. Clasificación.
- › Enfermedades tipo sistémicas. Anatomía y fisiopatología de las enfermedades sistémicas. Artritis reumatoides. Artrosis o enfermedad degenerativa articular. Fibromialgia.
- › Enfermedades del aparato locomotor. Anatomía y fisiopatología de las osteoporosis. Osteoporosis.
- › Rol de la actividad física en enfermedades cardiovasculares, pulmonares, sistémicas y del aparato locomotor.
- › Prevención de enfermedades en el adulto mayor.

**Módulo 2. Hidratación, actividad física y salud.****Objetivos:**

- › Identificar los diferentes tipos de agua potable y minerales naturales.
- › Fortalecer conceptos de hidratación en contextos especiales y estadios de vida.
- › Brindar herramientas de suplementos de hidratación.
- › Facilitar conceptos relacionados a la actividad física y la hidratación.

**Cursada:**

Encuentros sincrónicos: Sábados 15 y 29 de junio de 10 a 12 Hs.

Encuentros asincrónicos: Sábados 8 y 22 de junio.

**Docente:**

Lic. María Belén Martínez

**Contenidos:**

- › Agua potable y agua minerales naturales.
- › Composición del agua
- › Hidratación en los estadios de la vida
- › Hidratación en contextos especiales
- › Suplementos de minerales a través de la hidratación
- › Hidratación y actividad física.

### Módulo 3. Envejecimiento, actividad física y salud.

**Objetivos:**

- › Facilitar espacios de estudios, reflexión y debate sobre el comportamiento sedentario en el adulto mayor y la prevención de la dependencia.
- › Favorecer la capacitación sobre los cambios fisiológicos, síndromes geriátricos y envejecimiento activo.
- › Brindar herramientas teórico y practicas sobre la actividad física y el ejercicio físico en adultos mayores.
- › Comprender la importancia de la disminución del tiempo del comportamiento sedentarios como prevención de la dependencia y comorbilidad en el adulto mayor.

**Cursada:**

Encuentros sincrónicos: Sábados 13 y 27 de julio de 11 a 13 Hs.

Encuentros asincrónicos: Sábados 6 y 20 de julio.

**Docentes:**

Lic. Vanesa Valenzuela y Lic. Nicolas Heredia

**Contenidos:**

- › Actividad física, ejercicio físico, principios de entrenamiento, capacidades de la condición física y coordinativas, comportamiento sedentario.
- › Concepto de envejecimiento. Impacto del envejecimiento sobre los principales sistemas fisiológicos: cardiovascular, respiratorio, muscular esquelético, articular y sistema neuro-muscular. Concepto de Sarcopenia. Envejecimiento y regulación metabólica, respuesta del sistema inmunológico y hormonal.
- › Concepto de síndrome geriátrico. Fragilidad. Inestabilidad, alteraciones de la marcha. Caídas en los ancianos. Inmovilidad. Incontinencia urinaria. Deterioro cognitivo.
- › La importancia del abordaje interdisciplinario relacionado al ejercicio físico y la actividad física en el envejecimiento. Prevención de la dependencia en el adulto mayor.
- › Prescripción del ejercicio físico en el adulto mayor. Tipo de actividad, frecuencia, intensidad y duración. Cuidados y prevención en el ejercicio físico en adultos mayor.

### Módulo 4. Proyecto Final.

**Objetivos:**

- › Integrar los módulos cursados en una producción final en el formato de Proyecto.
- › Finalizar con un evento de cierre y socialización de los proyectos diseñados por los diplomados.

**Cursada:**

Encuentros sincrónicos: Sábados 03 y 24 de agosto de 11 a 13 Hs.

Encuentros asincrónicos: Sábados 10 y 31 de agosto.

**Docentes:**

Lic. Vanesa Valenzuela y Lic. Nicolas Heredia

### Contenidos:

- › Métodos de elaboración de un proyecto, el pasaje de la idea al proyecto, inédito y viable.
- › Abordaje y acompañamiento de opciones seleccionadas por los diplomados:
  - Realización de un proyecto en la localidad
  - Elaboración de un relato o narrativa de experiencias
  - Intervención / evento en la localidad.



### Cursada

**Duración:** Del 4 de mayo al 31 de agosto.

**Modalidad:** Virtual. 4 módulos con dos encuentros sincrónicos y dos asincrónicos c/u.

**Carga horaria:** 200 horas.

**Criterios de evaluación:** Evaluación permanente del rendimiento académico por medio de trabajos prácticos y cuestionarios en el campus virtual. Evaluación por medio de cuestionarios de múltiple opción y verdadero/falso. Evaluación final por medio de un proyecto de Actividad física y Salud.



### Aranceles

Matrícula: \$5.000. Valor por módulo: \$50.000.

**Comunidad UFLO (Alumnos/Docentes/NO Docentes/Graduados):** 25% de descuento en cuotas.

**Alumnos de Formación Continua:** 10% si ya cursaron algún curso en UFLO.



### Informes e Inscripción



formacion.comahue@uflouniversidad.edu.ar