

INSCRIPCIÓN

Inscripción: Desde el **12 de marzo** hasta el **24 de abril**

Lugar de inscripción:

Despacho n.º 116: Administrativa adjunta a cargos de la Facultad de Educación y Humanidades (D.ª Ana Muñoz).

Duración del curso:

Presencial

Abril: jueves 26 (16.00-20.00), viernes 27 (10.00-14.00; 16.00-20.00), sábado 28 (10.00-13.00).

Semipresencial

Del 29 de abril al 5 de mayo.

Precio de inscripción:

40 euros: alumnos y personal vinculado con la UGR

50 euros: interesados no pertenecientes a la UGR

DESTINATARIOS

Alumnado del campus de la UGR en Melilla, profesionales e interesados en el trabajo con mayores y cualquier otra persona vinculada con esta temática.

RECONOCIMIENTO

2 créditos ECTS

Síguenos en:



<http://www.facebook.com/faedumel>



@FaEduMelUGR



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



ENVEJECIMIENTO, EDUCACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO



Lugar: Facultad de Educación y Humanidades de MELILLA
(Aula de Plástica y Pista polideportiva)

Duración: Presencial (26-28 abril)

Semipresencial (29 abril-5 mayo)

CURSOS

ORGANIZA

Facultad de Educación y Humanidades de Melilla
Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria e
Internacionalización

JUSTIFICACIÓN

Se prevé que para 2066 habrá más de 14 millones de personas mayores en España. A nivel mundial, en el año 2050, la población mayor de 60 años será de 2 billones y el cómputo de mayores de 80 años se aproximará a los 400 millones. Por ello, es necesario conocer las teorías del envejecimiento a nivel biológico y socio-cognitivas para un mejor entendimiento de este sector poblacional y, por consiguiente, mejora de la salud integral y la calidad de vida.

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable con cambios degenerativos pero también ganancias, en la mayoría de las funciones físicas, fisiológicas, psicológicas y sociales. Además, el proceso de envejecimiento tiene un impacto en la composición corporal, capacidades físicas y calidad de vida relacionada con la salud de las personas mayores.

No hay que olvidar la importancia del ejercicio físico y mantenimiento/mejora de la capacidad funcional en personas mayores, con el favorecimiento de una mejora de la calidad de vida y autonomía motriz.

El presente curso pretende abordar la problemática del envejecimiento, merced a la contribución a la formación específica del profesional que se dedique al cuidado y/o mejora de la calidad de vida de los mayores mediante contenidos que abordan el desarrollo cognitivo, social, afectivo, fisiopatológico y ejercicio físico.

OBJETIVOS DEL CURSO:

- Conocer las principales teorías biológicas, psicológicas y sociales que explican los cambios (pérdidas y ganancias) observados durante el envejecimiento.
- Facilitar la adquisición de conocimientos prácticos a través del desarrollo de ejercicio físico enfocado a mayores.
- Fortalecer y mantener las habilidades cognitivas, lingüísticas y comunicativas en adultos mayores para mejorar la calidad de vida.
- Comprender y experimentar las limitaciones asociadas al envejecimiento del ser humano.
- Conocer los cambios fisiológicos inducidos por el proceso de senescencia y efectos positivos del ejercicio físico en la prevención de patologías crónicas en mayores.

PROGRAMA

FORMACIÓN PRESENCIAL:

Jueves, 26 de abril de 2018:

De 16:00 a 18:00h: Presentación del curso. Introducción. *Pedro J. Ruiz-Montero*

De 18:00 a 20:00h: La experiencia de envejecer (*Trajes simuladores para experimentar "ser" un mayor*). *Marta Linares Manrique*

Viernes, 27 de abril de 2018:

De 10:00 a 12:00h: Fundamentos fisiológicos y patológicos en la vejez (*cambios fisiológicos y enfermedades en la vejez*). *Virginia Aparicio García-Molina*

De 12:00 a 14:00h: Capacidad funcional y ejercicio físico (*fuerza, capacidad aeróbica, flexibilidad y agilidad/equilibrio. Práctica de ejercicio físico*). *Pedro J. Ruiz-Montero*

De 16:00 a 17:00h: Funcionamiento de una residencia de mayores tipo (*experiencia de la Gota de Leche, Melilla*). *Juan Manuel Fernández Millán*.

De 17:00 a 18:00h: Educación formal en mayores (*experiencia del aula de mayores de la UGR en Melilla*). *María José Molina García*

De 18:00 a 20:00h: Teorías del envejecimiento. *Laura Rubio Rubio*

Sábado, 28 de abril de 2018:

De 10:00 a 12:00h: Desarrollo cognitivo, social y afectivo. *Laura Rubio Rubio*

De 12:00 a 13:00h: Calidad de vida y conclusiones del curso. *Pedro J. Ruiz-Montero*

FORMACIÓN SEMIPRESENCIAL:

De domingo, 29 de abril a sábado, 5 de mayo de 2018

Diseño de 3 sesiones prácticas (ejercicio físico) respetando las características físico-cognitivas y emocionales de personas mayores (5h)

RESPONSABLES SESIONES

D. Pedro J. Ruiz-Montero

Departamento de Educación Física y Deportiva. UGR

Dña. Laura Rubio Rubio

Departamento de Psicología Evolutiva de la Educación. UGR

Dña. Marta Linares Manrique

Departamento de Enfermería. UGR

Dña. Virginia Aparicio García-Molina

Departamento de Fisiología. UGR

D. Juan Manuel Fernández Millán

Departamento de Psicología Social. UGR

Dña. María José Molina García

Departamento de Didáctica de la Lengua y la Literatura. UGR

DIRECCIÓN ACADÉMICA

D. Pedro J. Ruiz-Montero (Departamento de Educación Física y Deportiva. UGR)

Dña. María Á. López-Vallejo (Vicedecanato de Estudiantes, Extensión Universitaria e Internacionalización de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla)