

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA
COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA
PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad académica (s): ESCUELA DE DEPORTES
2. Programa (s) de estudio: (Técnico, Licenciatura (s)) LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE 3. Vigencia del plan: 2012-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje Actividad Física Geriátrica 5. Clave _____
6. HC: 2 HL: _____ HT: 2 HPC: _____ HCL: _____ HE 2 CR 6
7. Etapa de formación a la que pertenece: Terminal
8. Carácter de la unidad de aprendizaje Obligatoria _____ Optativa X
9. Requisitos para cursar la unidad de aprendizaje:

Formuló M.P. MELINNA ORTIZ ORTIZ

Vo. Bo Edgar Ismael Alarcón Meza

Fecha: Enero 2012

Cargo Director

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

En esta unidad de aprendizaje el alumno va a aprender a diseñar planes y programas de actividad física a través de la valoración de los aspectos físicos, psicológicos y sociales del adulto mayor que favorezca a su calidad de vida; se ubica en la etapa terminal y corresponde al área social-humanista.

Esta unidad de aprendizaje le permitirá al alumno una visión integral de la importancia de la intervención física en su desempeño profesional.

III. COMPETENCIA DEL CURSO

Diseñar y aplicar planes y programas de actividad física en el adulto mayor mediante el diagnóstico geriátrico, físico, psicológico y social para contribuir en su calidad de vida con actitud proactiva, empática y de respeto.

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO

-Aplicación e interpretación de los test de valoración Geriátrica Integral (físicos, psicológicos, sociales).

-Diseñar un programa de actividad física como estudio de caso o poblacional considerando los elementos metodológicos de una investigación.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

COMPETENCIA:

Identificar los conceptos básicos que se encuentran involucrados con el adulto mayor, así como reconocer el incremento poblacional, mediante la revisión bibliográfica relacionada a geriatría y gerontología para comprender la vulnerabilidad de esta población, con actitud comprensiva y de respeto.

Contenido

Duración
6 horas

Unidad I: Conceptos y estadísticas del adulto mayor

- 1.1 Envejecimiento.
- 1.2 Anciano y adulto mayor.
- 1.3 Gerontología y Geriatría.
- 1.4 Fragilidad y Factores de riesgo.
- 1.5 Derechos y leyes.
- 1.8 Estadística de morbilidad e incremento de la población del adulto mayor.
- 1.10 Perfil del estado de salud del adulto mayor en México.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

COMPETENCIA:

Distinguir las teorías del envejecimiento y las enfermedades degenerativas en el adulto mayor, mediante la revisión bibliográfica para el cuidado y prevención de la salud con actitud reflexiva, respeto y responsabilidad.

Contenido

Duración
6 horas

Unidad II: Teorías del envejecimiento

- 2.1 Teoría molecular
- 2.2 Teoría celular
- 2.3 Teoría sistémica
- 2.4 Teoría evolutiva
- 2.5 Enfermedades degenerativas en el adulto mayor
 - 2.5.1 Parkinson.
 - 2.5.2 Osteoporosis.
 - 2.5.3 Menopausia.
 - 2.5.4 Pérdida de audición y visión.
 - 2.5.5 Alzheimer.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

COMPETENCIA:

Analizar los efectos producidos por el envejecimiento en el adulto mayor, identificando los cambios biológicos, físicos y psicosociales para proponer estrategias de intervención acordes a sus necesidades, con actitud objetiva y de respeto.

Contenido

Duración
6 horas

Unidad III: Cambios en el adulto mayor

3.1 Físico y biológico

- 3.1.1 Asociados a la edad, deterioro del cuerpo por envejecer.
- 3.1.2 Asociados a pluripatologías o inmovilidad.
- 3.1.3 Por efectos secundarios de uno o varios medicamentos.

3.2 Psicológicos

- 3.2.1 Depresión y ansiedad en el adulto mayor.
- 3.2.2 Alteraciones de la memoria o la conducta.

3.3 Sociales

- 3.3.1 Escasos recursos económicos.
- 3.3.2 Abandono familiar y social

V. DESARROLLO POR UNIDADES

COMPETENCIA:

Analizar los elementos de la valoración geriátrica integral, utilizando los test psicológicos, físicos y sociales para determinar las condiciones en que se encuentra el adulto mayor y proponer un programa de actividad física que favorezca su calidad de vida, con actitud empática, objetiva y responsabilidad social.

Contenido

Duración
6 horas

Unidad IV VIG (valoración geriátrica integral)

4.1 Valoraciones Psicológicas

- 4.1.1 Cuestionario de Pfeifer
- 4.1.2 Escala de ansiedad y depresión de Goldberg (E.A.D.G.)
- 4.1.3 Escala de autoestima de Rosemberg
- 4.1.4 Mini mental state examination-lobo
- 4.1.5 Escala de depression geriatric de Yesavage
- 4.1.6 Ubicación de la esfera mental
- 4.1.7 Set-test de Isaacs (deterioro cognitivo)
- 4.1.8 Dibujo del reloj
- 4.1.9 Cuestionario SABE

4.2 Valoraciones Físicas

- 4.2.1 Índice de Barthel.
- 4.2.2 Valoración de la capacidad funcional Catz.
- 4.2.3 Escala de Tinetti para la valoración de marcha y equilibrio.
- 4.2.4 Índice de Lawton y Brody.
- 4.2.5 Cuestionario de Osteoporosis.
- 4.2.6 Escala de incapacidad de la cruz roja.
- 4.2.7 Nutritional Assessment.
- 4.2.8 Evaluación del apetito.

4.3 Valoraciones Sociales

- 4.3.1 Escala OARS (Escala de recursos sociales).
- 4.3.2 Escala sociofamiliar de Gijon.
- 4.3.3 Apgar familiar – funcionamiento familiar.
- 4.3.4 Cuestionario de apoyo social funcional Duke-unk.
- 4.3.5 Escala de sobrecarga del cuidador – Test de Zarit.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

COMPETENCIA

Identificar los tipos de actividad física en el adulto mayor mediante la examinación de programas dirigidos a la tercera edad para aplicar y diseñar programas de intervención física, con actitud creativa, innovadora y responsabilidad.

Contenido

Duración
8 hrs

Unidad V Actividad física en el adulto mayor

- 5.1 Prescripción de ejercicio en adulto mayor
- 5.2 Antecedentes de programas de actividad física para adultos mayores.
- 5.3 Revisión del programa que se aplicara para practicar.
- 5.4 Diseño de un programa de actividad física como estudio de caso o poblacional.

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS

No. de Práctica	Competencia(s)	Descripción	Material de Apoyo	Duración
1	<p>Valoración Integral Geriátrica Aplicar una valoración geriátrica integral mediante el empleo de tests psicológicos, físicos y sociales para prescribir los ejercicios adecuados al adulto mayor, con actitud empática, objetiva, de servicio y de respeto.</p>	<p>Aplicación de la valoración geriátrica Integral para prescribir un programa de ejercicios físicos. La práctica se realizara en cuatro días.</p>	<p>Hojas, lápices, silla y carpeta.</p>	<p>8 horas</p>
2	<p>PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA Aplicar un programa de actividad física al adulto mayor mediante la realización de ejercicios acordes a su diagnóstico para mejorar o mantener el movimiento articular, con actitud empática, de servicio y de respeto.</p>	<p>Aplicación de un programa de actividad física para el adulto mayor en una residencia de estancia permanente con una duración de 8 semanas, tres veces por semana con duración por sesión de una hora.</p>	<p>Hojas de colores, corbatas, pelotas de tennis, pelotas para alberca (grande), cajas de regalo, costalitos, cestos o cajas de basura, pelotas de unicel, pañuelos, aros con escarcha y listones, papel sanitario. Bote sonaja, popotes.</p>	<p>24 horas</p>

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Dado que la unidad de aprendizaje es teórico – practico se trabaja de la siguiente manera:

En la parte teórica el docente introduce en cada una de las unidades y utiliza diferentes estrategias y técnicas acordes a la temática (foros de caso, debates, resolución de problemas, estudio de caso), sugiere las lecturas previas a la clase, propone la visita a estancias de residencia permanente.

El alumno investiga, realiza lecturas, análisis, visita estancias de residencias permanentes, aplica valoraciones geriátricas integrales, elabora diagnósticos, diseña y aplica programas de actividad física y elabora videos con las practicas realizadas.

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de acreditación:

De acuerdo al Estatuto Escolar el alumno deberá contar con el 80% de asistencia para su derecho a exámenes parciales y mínimo aprobatorio de 60%.

Para tener derecho a los exámenes parciales deberá entregar avances del diseño del programa de actividad física.

Criterios de evaluación y calificación:

Exposiciones (presentación en power point, manejo del contenido en la exposición, lenguaje técnico y claridad al expresarse, respeto al docente y al maestro, respetar el tiempo indicado por exposición. 10%

Exámenes teóricos(2) 20%

Practicas Asistir y aplicar cada una de las prácticas en el cual integre el reporte de asistencia del adulto mayor, video y fotografía.

Portafolio de evidencias donde incluya tareas, ejercicio, exposiciones y Cds de las practicas 30%

Trabajo final (estudio de caso o poblacional donde incluya todos los elementos de la investigación científica y el diseño de un programa de actividad física) 40%

IX. BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA

Choque, S., y Choque, J., (2011) *Actividad de animación para la tercera edad* Paidotribo., Ed. 1.

INEGI (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática). 2005. Los Adultos Mayores en Tijuana, Baja California, México

Pont, P., (2010) *TERCERA EDAD. Actividad física y Salud*, Paidotribo., Ed. 7.

Rose, J., Equilibrio y movilidad con personas mayores, Paidotribo., Ed. 1.

Alonso, G., Sánso, S., Díaz-Carnel, N., Carrasco, G. y Oliva, T. (2007). Envejecimiento Poblacional y Fragilidad en el Adulto Mayor. *Revista Cubana de la Salud Publica*, 33(1).

Da Fonseca, V., (1987). Gerontomotricidad: una aproximación al concepto de retrogénesis psicomotora. *Revista de Estudios y Experiencias*, 25, (12).

Del Riego, G. y González, E. (2002). El Entrenamiento Físico de las Personas Mayores. España: INDE.

Lim, J. Y. (2005). Evaluación y Prescripción del Ejercicio para Poblaciones de Ancianos. *PubliCE Standard*. Pid: 506.

COMPLEMENTARIA

Martínez, A. (2005). Psicomotricidad y actividad física en la tercera edad. *Revista iberoamericana de psicomotricidad* 5(1), 89-106.

Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2002). *proMover un estilo de vida para las personas adultas mayores*. Guía Regional para la Promoción de la actividad Física.

Salinas, C., Bello, S., Flores, C., Carbullanca, L. y Torres, G. (2005). Actividad física integral con adultos y adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto. *Revista chilena de nutrición*. 32(3).

Tuzzo R. (2006). Un aporte a la investigación de estereotipos implícitos acerca del envejecimiento y la vejez. *Revista iberoamericana de Psicomotricidad y técnicas Corporales*, 25(7):189-202.

Tuzzo, R., y Mila, J., (2007). La formación de psicomotricistas en el campo del envejecimiento y vejez. Interfasis necesarias. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 28, 59-68.

Zavala, G., Vidal, G., Castro, S., Quiroga, P. y Klassen, P. (2006). Funcionamiento social del adulto mayor. *Ciencia y Enfermería*. 12(2):53-62.

Zorrilla, G., A. (2002). El envejecimiento y el estrés oxidativo. *Revista cubana de investigaciones Biomédicas*. 21(3).

Denk, H., (2003) Deporte para mayores, Paidotribo.

Scharll, M., LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD, Paidotribo., Ed. 2.