Universidad del Cauca

# Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación

## Departamento de Educación física, recreación y deportes

| | |
|---|---|
| Tipo de actividad: Asignatura(AFS123) | Créditos: 4 |
| Nombre: Proceso de Atención desde la Actividad Física II. | Intensidad Horaria: 4 Horas semanales. |
| Requisitos: | Correquisitos: |

## Introducción

El organismo humano está diseñado para la práctica de actividad física. Sin embargo, los cambios sociales y el progreso han relegado la su práctica a una mera opción cada vez más alejada de la vida cotidiana. El uso de los medios automatizados de locomoción, el acceso a medios informativos digitales, así como numerosos trabajos que se realizan desde puestos sedentarios y actividades de ocio que en su inmensa mayoría se relacionan con el descanso y el confort han convertido al hombre actual en un individuo sedentario. El acceso fácil a la comida y la falta de ejercicio condicionan unos tipos antropométricos cada vez más obesos en los que se promueven cambios metabólicos perjudiciales para la salud.

La identificación de los procesos evolutivos del ser humano especialmente en los adultos y adultos mayores son un reto que el personal y agentes de salud desconocen, por lo tanto un conocimiento de este proceso como los beneficios que se derivan de la práctica de actividad física son factores importantes para desarrollar acciones que indiquen cuando estos procesos se han desestabilizado y así estimar la relación salud-enfermedad.

## Objetivo General

¿Cómo es el proceso evolutivo y los cambios que determinan el estado de salud-enfermedad de la población adulta y adulta mayor?

## Contenido

1.1.1 Aspectos generales del proceso de envejecimiento
1.1.2 Características fisiológicas del adulto mayor
1.1.3 Beneficios de la actividad física en adultos y adulto mayor
1.1.4 Enfermedades crónicas no trasmisibles
Fisiopatología básica en adulto y adulto mayor

## Bibliografía


• American College of Sport Medicine (ACSM) 1999. Manual para la valoración y la prescripción del ejercicio. Barcelona. Paidotrigo.
• _____ 2000. Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Barcelona. Paidotrigo.
• American College of Sport Medicine (ACSM) 1090. The recommended quantity and quality of exercise developing and maintraining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Med. Sci. Sports Exerc. 22: 265-274.
• American Heart Association (AHA). Children´s need for Physical Activity. www. Americanheart.org.
• Bar-Or, O 1983. Pediatric sport medicine for the practitioner. New York, Springer Verlag.
• Berg, A. y Keul J. 1988. Biochemical change during exercise in children, In: R.M. Malina (Ed). Young Athletes. Biological, Psychological, and Educational Perspectives, pp. 61-77. Champaign, IL: Human Kinetics.
• Espinosa Jm. El anciano en atención primaria. Aten Primaria 2000; 26:515-06 Medline

• De Alba C, Gorroñogoitia A, Litago C, Martín I, Luque A.: Actividades preventivas en los ancianos. Aten Primaria 2001; 28 (supl 2): 161-80 Medline
• Fiatarone MA et al. High intensity strength training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle. JAMA. 1998, 263-3029-3034.
• Simon C. The role of the primary care team in supprt of informal cares Br Community Nurs 2002; 7:6-14.
• Mazorra R. La actividad física sistemática en promoción de salud. Departamento de promoción de salud de Medicina Deportiva de Cuba. 1983.
• Zarco P. Tiene el ejercicio físico un efecto preventivo en la enfermedad cardiovascular. Rev. Clin Esp 1997; 180 (1): 55-60.
• FIMS. Physical exercise. An important factor for hearth the International Federation of Sports Medicine. N.Z.J Sport Med 1999; 13-14.
• Msc LLanes Betancourt Caridad, Capacidad Funcional y Envejecimiento Sano. Bibliografía complementaria de la Maestría : Longevidad Satisfactoria. Cuba 2006.
• Diaz de los Reyes Saul, Algunas consideraciones anatómicas-fisiológicas del envejecimiento y su repercusión en la cultura física. Monografía ISCF Manuel Fajardo. Cuba 2005.
• Scharll Martha, La actividad física en la tercera edad. Editorial Paidotribo; España 2000
• Bencomo Pérez Lazaro, La cultura fisica y la motricidad en el adulto mayor. Bibliografía complementaria de la Maestría: Longevidad Satisfactoria. Cuba 2006.