Universidad del Cauca

Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación

Departamento de Educación física, recreación y deportes

Tipo de actividad: Asignatura(AFS125)	Créditos: 3
Nombre: Cuidado Primario desde la Actividad Física II.	Intensidad Horaria: 3 Horas semanales.
Requisitos:	Correquisitos:

Introducción

La actividad física debe ser una de las prioridades para prevenir y tratar la enfermedad y la discapacidad en las personas adultas y ancianas. Las intervenciones efectivas para promover la práctica de ejercicio entre esta población merecen atención. Una de las intervenciones recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a todos los estados miembros es poner en práctica políticas e intervenciones encaminadas a promover la actividad física en todos los grupos de edad.

Esta unidad temática abordara acciones encaminadas al trabajo con poblaciones de adulto y adulto mayor desde un enfoque más dinámico basado en la recreación y la lúdica, hacia la prescripción de programas de actividad física que enriquezcan a la comunidad y reformen la mirada sistemática de la actividad física hacia un proceso continuo y con herramientas que fomenten la salud tanto individual como grupal.

Objetivo General

¿Cómo prescribir y abordar programas de actividad física teniendo como herramienta la recreación y la lúdica en poblaciones adulta y adulta mayor?

Contenido

1.1.1. Estimación de la salud en adultos y adultos mayores.
1.1.2. Actividad Física desde la recreación y la lúdica
1.1.3. Programación del ejercicio en adultos y adultos mayores.
1.1.4. Discapacidad en adultos y adultos mayores.

Bibliografía

• Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 2007; 116:1081-1093.
• “The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults” Med Sci Sports Exerc 1998; 30:975-991.
• American College of Sports Medicine. Guidelines to Exercise Testing and Exercise Prescription.5 ed. Philadelphia:Williams &Wilkins; 1995. p. 206-35.
• American College of Sports Medicine and American Diabetes Association Joint Position Statement: Diabetes mellitus and exercise. Med Sci Sports Exerc 1997;29:i-vi.
• American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and type 2 diabetes. Med Sci Sports Exerc 2000;32:1345-60.
• Birrer RB y Sedaghat V-D. Exercise and diabetes mellitus. Optimizing performance in patients who have type 1 diabetes. Phys Sportsmed 2003;31 (5) :29-4I.
• Blair SN, Kohl HW, Gordon NF, Paffenbarger RS. How much physical activity is good for health? Ann Rev Public

Health 1992; 13:99-126.
• Draznin MB:Type 1 diabetes and sports participation. Phys Sportsmed 2000;28(12): 49-56.
• Ebeling P, Tuominen J, Bourey R, Koranyi L, Koivisto VA. Athletes with IDDM exhibit impaired metabolic control and increased lipid utilization with no increase in insulin sensitivity. Diabetes 1995; 44:471-7.
• Hernando G. Nuevas tendencias del entrenamiento personal. 2009. Editorial Paidotribo.