



Departamento: Educación Física

Carrera: Licenciatura de Educación Física

Plan de Estudio: 2009

Versión: 1 Vigente

Modalidad de cursado: Presencial

Orientación: Sin Orientación

Asignatura: Actividad Física y Tercera Edad

Código/s: 3505

Curso: Primero

Comisión: Única

Régimen de la asignatura: Cuatrimestral

Asignación horaria semanal: 6

Asignación horaria total: 60

Profesor Responsable:

Prof. Sandro Nereo Oviedo (21.864.866) (JTP Simple)

Integrantes del equipo docente:

Prof. Silvio Fabricio Fara (17.733.746)

Año académico: 2022

Lugar y fecha:

Universidad Nacional de Río Cuarto Facultad de Ciencias Humanas –
23 de agosto de 2022

Del responsable de cátedra. Prof. Lic. Sandro Nereo Oviedo

Titulaciones: Profesor Nacional de Educación Física (UNRC) Año 1994; Licenciado en Educación Física (UNRC) Año: 2001; Maestrando en Actividad Física y Calidad de Vida 2009 Universidad Nacional de Tucumán. Especializando en Envejecimiento Activo y Saludable de los Adultos Mayores, Universidad Nacional de Avellaneda.

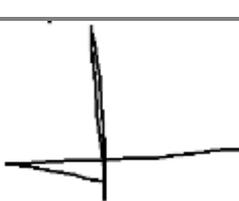
Antecedentes: Docente efectivo por concurso efectivo desde el año 2006.

Docente con categoría 5 en el marco del Programa de Incentivo a Docentes Investigadores de Universidades Nacionales

Responsable además de las cátedras: Anatomía (cod.6645) del Profesorado de Educación Física y Actividad Física y Tercera Edad (cod. 3505) de la Licenciatura en Educación Física de la UNRC.

Gestión Universitaria: secretario del Dpto. de Educación Física; Vice director del dpto. de Educación Física de la Facultad de Cs. Humanas. UNRC. Sub Secretario de Bienestar de la UNRC desde el año 2015 a 2023.

1	Lic. Sandro Oviedo	Lic. Silvio Fara
---	--------------------	------------------





1. FUNDAMENTACIÓN

Quiénes componemos esta asignatura, creemos que conocer los procesos de envejecimiento que están asociados a una disminución progresiva con el paso del tiempo acabará deteriorando en mayor o menor medida la estructura y funcionamiento orgánico, afectando a la capacidad funcional y a la capacidad de adaptación de la persona y por consiguiente, autonomía funcional, la salud, la actividades sociales y la calidad de vida. Por las consideraciones antes descritas, nos preguntamos ¿Qué conocen los profesionales del Ejercicio Físico y el Deporte cuando realizan actividad física con Personas Mayores (PM)? En nuestro caso, como docentes, nos proponemos proveer a los estudiantes herramientas suficientes para que puedan entender y buscar contenidos de la Educación Física para preservar la capacidad funcional, su independencia, y a retrasar la fragilidad física característica de estas edades, lograr que las PM sean capaces de continuar su vida cotidiana en total independencia.

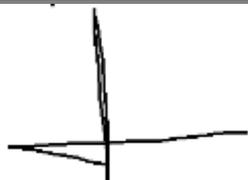
Esta asignatura está proyectada para que los estudiantes, como futuros profesionales del Ejercicio Físico, conozcan los cambios que se producen con la edad y alcancen los conocimientos necesarios para diseñar y dirigir sesiones de ejercicio para la salud con PM, adaptadas a las características y necesidades de cada uno de los participantes y evitando situaciones de riesgo que puedan deteriorar su estado funcional y su calidad de vida.

2. OBJETIVOS

Al finalizar el cursado el alumno deberá:

- ✓ Analizar y comprender las distintas conceptualizaciones de los PM. Comprender y analizar la vejez como fenómeno social.
- ✓ Conocer las experiencias en educación con PM que se presentan en la ciudad.
- ✓ Estudiar y analizar las características del proceso de envejecimiento en los planos biológico, psicológico y social del ser humano y cómo afectan dichos cambios a la capacidad funcional, la salud y la calidad de vida.
- ✓ Analizar los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud y la calidad de vida de los PM.
- ✓ Ser capaz de llevar a cabo una evaluación previa al diseño de un programa de ejercicio en PM.
- ✓ Ser capaz de seleccionar y llevar a cabo el test de valoración funcional más adecuado antes de diseñar un programa de ejercicio en PM.
- ✓ Diseñar un programa de ejercicio orientado a la mejora de la salud y la calidad de vida de los PM.

2	Lic. Sandro Oviedo	Lic. Silvio Fara
---	--------------------	------------------





3. CONTENIDOS

UNIDAD Nº 1:

CONCEPTUALIZACIONES GENERALES:

De qué hablamos cuando hablamos de PM; ¿Donde comienza la Vejez?, Vejez y envejecimiento; Conceptualización de Salud en la vejez; Que es un cuerpo envejecido; Análisis de lugares y practica de Educación Física en Río Cuarto.

Trabajos Prácticos:

- Analizar de los conceptos vejez, envejecimiento, senectud, PM y de salud en la vejez.
- Relevamiento de los espacios y perspectivas educativa de las intervenciones desde la Educación Física en el PM.

En la presente unidad los contenidos se fundamentan desde la posibilidad de brindar información a los estudiantes del reconocimiento de la conceptualización adecuada para el tratamiento de este grupo etario tan especial y a su vez saber de quienes hablamos cuando decimos PM. También tiene el objetivo de analizar las prácticas de Educación Física en la ciudad de Río Cuarto.

UNIDAD Nº 2:

LA VEJEZ COMO FENOMENO SOCIAL:

Historia de la vejez; Relaciones sociales y envejecimiento; El PM desde un paradigma holístico de la educación en forma general y específico de la Educación Física.

Trabajos Prácticos:

- Búsqueda y análisis de bibliografía de cómo ha sido tratada la vejez en la historia.
- Análisis de bibliografía de la metodología holística como metodología aplicable a los PM

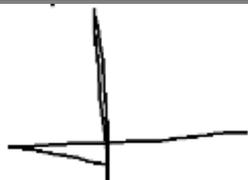
En esta unidad se inicia con un rastreo de cómo ha sido tratada bibliográficamente la vejez en la historia, también vamos a indagar sobre cómo es visto socialmente una persona de tercera edad y analizar si la propuesta holística es adecuada para este grupo.

UNIDAD Nº 3:

PROCESO DE ENVEJECIMIENTO QUE AFECTAN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Hábitos sedentarios y sus efectos: El sedentarismo como conducta social establecida. Sedentarismo y edades avanzadas, diferencias e interacciones. El sedentarismo y las alteraciones hipocinéticas. Consecuencias de la inactividad

3	Lic. Sandro Oviedo	Lic. Silvio Fara
---	--------------------	------------------





física, su repercusión en su proceso involutivo.

Envejecimiento anatómico y fisiológico y su efecto sobre el Ejercicio Físico (EF): EF y sistema cardiovascular; aparato musculo – esquelético; sistema neuro – motor; órganos sensoriales; actividades cognitivas.

Actividad Física agente de salud en PM: recomendaciones de entes internacionales (OMS); AF como formación permanente; La optimización preventiva en adultos; La revitalización personal en mayores; mantenimiento de la forma física, respuesta y adaptación al ejercicio.

Trabajos Prácticos:

- Análisis de las recomendaciones de actividad física del Colegio Americano de Medicina y Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud.
- Reconocer las modificaciones que se producen de los sistemas orgánicos y funcionales en los PM que influyen en la realización de actividad física.
- Análisis de parámetros nacionales de sedentarismo, sus causas y consecuencia en el PM.

UNIDAD Nº 4: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN PM

Capacidades condicionantes: AF aeróbicas en adultos; Fuerza, Flexibilidad, Velocidad en PM.

Capacidades Coordinativas: control motor, habilidades y coordinación en PM.

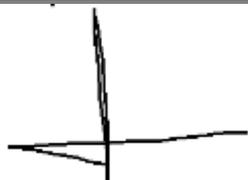
Destrezas motrices: Contenidos de las destrezas motrices básicas y específicas: AF en medio acuático, actividades lúdicas – deportivas, actividades rítmicas; Actividades en el medio ambiente.

Trabajos Prácticos: Se realizarán un práctico por tema de esta unidad.

- Planificación de clases de actividades aeróbicas
- Planificación de clases de flexibilidad.
- Planificación de clases de actividades de potencia y fuerza.
- Planificación y desarrollo de actividades lúdicas deportivas.
- Planificación y desarrollo de clases de capacidades motrices.
- Planificación de capacidades coordinativas.
- Observación y análisis de los lugares y tipos de deportes que practican los PM en la ciudad de Río Cuarto.

Analizar las recomendaciones y las posibilidades corporales de las personas de tercera edad les posibilitará a los estudiantes que tipo de actividad se deberían

4	Lic. Sandro Oviedo	Lic. Silvio Fara
---	--------------------	------------------





realizar y verificar cuales son los beneficios de mejorar las cualidades físicas.

UNIDAD Nº 5: EVALUACIÓN DE LAS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO Y DE LA COMPOSICIÓN FÍSICA

Evaluación: Conceptos generales, principios de la evaluación, consideraciones especiales, parámetros a valorar (Funcionales, biomédicos, sociales psicológicos).

Composición Corporal: revisar protocolos de evaluación de variables antropométricas, utilización de bioimpedancia, antropometría, composición corporal.

Capacidad Física: Revisar protocolos de evaluación de la autonomía funcional, protocolo para determinar independencia física.

El motivo de esta unidad es poder acercar a los estudiantes herramientas para realizar diagnósticos de la composición corporal, y de las capacidades físicas de los PM para tener parámetros para planificar las actividades físicas.

Trabajo Prácticos:

- Búsqueda de protocolo de evaluación física y composición corporal.
- Poner a prueba los protocolos con los mismos compañeros
- Evaluar a las personas que participan del programa de actividad física del PEPM.
- Talleres en PEPM, PPMI, en Alejandro Roca, Alcira Gigena, Achiras

UNIDAD Nº 6:

LA EXPERIENCIA EN EDUCACION CON PM (EPM): “ALTERNATIVAS Y NUEVOS DESAFIOS”:

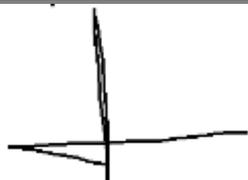
Posibilidades de aprendizajes de los PM; La educación como factor posibilitador de oportunidades; Proceso de institucionalización; La EPM como prácticas emergentes en EF.

Trabajos Prácticos:

- Observación y análisis de las actividades que realizan los PM institucionalizados.
- Desarrollo de Talleres en distintas localidades de la región.
- Organización de Jornada de capacitación con temáticas relacionada a los PM.

En esta unidad se analizar cuáles son las posibilidades de aprendizaje de las personas de tercera edad y como aprenden, también se discutirá sobre el contexto en donde se desempeñan nuestros adultos y sus posibilidades y

5	Lic. Sandro Oviedo	Lic. Silvio Fara
---	--------------------	------------------





cuáles serían los beneficios como practica emergentes para nuestra disciplina.

También se realizan prácticas de propuestas metodológicas de Educación Física, análisis de la propuesta

4. METODOLOGIA DE TRABAJO

- Las clases tienen como finalidad principal la de orientar al alumno sobre los aspectos en los que se debe poner énfasis para el mejor conocimiento y aprendizajes de la asignatura, induciéndolo a preguntarse permanentemente, tras las actividades grupales como en las clases orales del docente.
- Que los estudiantes se adapten a integrar sus conocimientos adquiridos previamente, sobre cómo desarrollar un programa de actividades física en Personas Mayores.
- Se realizarán Seminarios de discusión sobre los temas de la asignatura. El seminario tiene como objetivos lograr que el estudiante analice los resultados y conocimientos adquiridos sucesivamente en las clases, la lectura de los libros de textos, publicaciones científicas actualizadas, permitiéndole desarrollar su capacidad para expresarse, ampliar su vocabulario y capacidad crítica y profundizar con la discusión, el conocimiento de cada tema.
- La observación de clases de actividad física en los grupos PEAM, PAMI y en instituciones de permanencia de los PM de nuestra ciudad formaran parte de estrategias metodológicas.
- La presentación de artículos que se publicaran en los medios de comunicación de nuestra casa de estudio.
- Disertación en materias a fines de temas específico de la asignatura.
- Se organizaran capacitaciones en forma virtual, dirigida a los estudiantes con profesionales de la ciudad y otra a nivel nacional

Estructuración:

Aquellos alumnos que cursen la materia deberán asistir al dictado del curso de Actividad Física y Tercera Edad, la cual comprenderá:

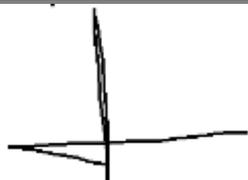
1. Clases Teóricas.	9
2. Clases Prácticas -Seminarios.	8
3. Disertaciones de Invitados.	2

Clases por unidades

I. Clases Teóricas:

Serán implementadas conforme a un cronograma de manera tal que incluya el

6	Lic. Sandro Oviedo	Lic. Silvio Fara
---	--------------------	------------------





desarrollo de los contenidos de la asignatura. Se contempla el dictado de dos (2) clases presenciales de 2 (dos) horas de duración. Esto estará sujeto a modificaciones en virtud de la necesidad de desarrollo de los contenidos teóricos. Asistencia: 80 %.

Desarrollo y formas metodológicas asociadas: Relación dialógica activa entre docente y estudiante. Se contempla la implementación de audiovisuales. Se propenderá a la participación libre de los alumnos en la confección de seminarios.

II. - Clases Teórico-Prácticas:

Serán implementadas conforme a un cronograma que contemple el desarrollo de los contenidos específicos del programa de prácticos y seminarios, el cual a su vez actúa como una unidad de apoyo y complementación armónica del programa de clases teóricas.

Se organiza como mínimo un práctico por unidad, con entrega por EVELIA obligatoria del 100 %.

Evaluación: Para la aprobación o no del trabajo práctico-seminario se registrará de acuerdo a las pautas establecidas a tal fin, y a la satisfacción de breves cuestionarios escritos (estructurados y semiestructurados).

Causa admisible: ausencia justificada.

5. EVALUACION

1. Presentación de los trabajos prácticos.
2. Participación en la organización de la Jornada de Capacitación en PM.

5.1. REQUISITOS PARA LA OBTENCIÓN DE LAS DIFERENTES CONDICIONES DE ESTUDIANTE (regular, promocional, vocacional, libre).

Nota final:

Los estudiantes para promocionar deberán:

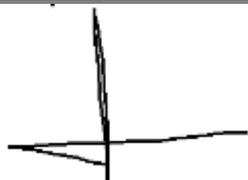
- 1) Asistencia del 80% a las clases virtuales dictadas.
- 2) Presentar y asistir al 100% de los prácticos. Complimentar las actividades prácticas y charlas
- 3) Participar en la organización de una Jornada de Capacitación sobre PM.
- 4) Participar de las evaluaciones de actividad física con PM en Río Cuarto.

Los estudiantes para regularizar deberán:

- 1) Asistencia del 80% a las clases dictadas.
- 2) Presentar y asistir al 100% de los prácticos.
- 3) Participar en la organización de una Jornada de Capacitación sobre PM

Los estudiantes que hayan regularizado deberán rendir un examen final en forma oral. Los alumnos libres deberán rendir un examen final contemplando las

7	Lic. Sandro Oviedo	Lic. Silvio Fara
---	--------------------	------------------





modalidades de escrito y luego oral, de manera tal que si no aprueba el primero (escrito) no tendrá posibilidades de pasar al oral y estará desaprobado.

6. BIBLIOGRAFÍA

6.1. BIBLIOGRAFIA OBLIGATORIA

- OMS. (2016). *Acción multisectorial para un envejecimiento sano basado en el ciclo de vida: proyecto de estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud. 69.ª AsPMblea Mundial de la Salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- OPS. (2015). *Estrategia y plan de acción sobre demencias en las personas mayores*. . Washington, D.C.: Organización PanPMericana de la Salud.
- OPS. (2020). *Recomendaciones de actividad Física en PM*. Buenos Aires: Organización PanPMericana de la Salud.
- OMS. (2015). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud.
<https://www.who.int/ageing/en/>
- OMS. (2019). Década del Envejecimiento Saludable. <https://www.who.int/ageing/en/>
- Oviedo Sandro, Fara Silvio (UNRC). (Diciembre de 2018). Composición corporal y AFen PM mujeres. *Investiga+ (U. P. Córdoba, Ed.)*, 162-165.
- Genaro Gabriel Ortiz, Elva D. Árias-Merino, Irma E. Velázquez-Brizuela, Fermín P. Pacheco-Moisés, Luis J. Flores-Alvarado, Erandis D. Torres-Sánchez, Fernando Cortés-Enríquez, Erika D. González-Renovato, Irma G. Ortiz-Velázquez. Envejecimiento y metabolismo: cambios y regulación. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*; Volumen 62, No. 3, Año 2012. Obtenible en: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2012/3/art-7/>
- Seidler RD, Alberts JL, Stelmach GE. (2002). CPMbios en el rendimiento de múltiples articulaciones con la edad. Control del motor. *journals.humankinetics.com*, 19-31.
- Seidler y Col. (2010). Motor control and aging: links to age-related brain structural, functional, and biochemical effects. *Neurosci Biobehav Rev*, 34, 721-33.
- Dantas EHM, Y Col (2007). **Protocolo GDLPM de Avaliação da Autonomia Funcional**. *Fitness Performance J.* ;3:175-80.
- Fisiología del Ejercicio - por Lopez Chicharro- Ed. Panamericana 2008.





Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. Wilmore, J. y Costill D.. 1^{ra}. Ed. Edit. .Paidotribo, 2005.

Arroyo P., y Col (2007) **Indicadores antropométricos, composición corporal y limitaciones funcionales en ancianos.** *Rev. méd. Chile* [online]. vol.135, n.7, pp. 846-854. ISSN 0034-9887.

Cruz-Jentoft A. y Col. (2011) **La eclosión de la sarcopenia: Informe preliminar del Observatorio de la Sarcopenia de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.** *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2011;46(2):100–110.

Clark, B. C., & Manini, T. M. (2008). Sarcopenia \neq dynapenia. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 63(8), 829–834.

Fleg JL, Morrell CH, Bos AG, Brant LJ, Talbot LA, Wright JG, Lakatta EG. Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults. *Circulation.* 2005 Aug 2;112(5):674-82. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.105.545459. Epub 2005 Jul 25. PMID: 16043637.

[Solano-Garcia Bach., Wilson](#) and [Carazo-Vargas Ph.D., Pedro](#). **INTERVENCIONES CON EJERCICIO CONTRA RESISTENCIA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR DIAGNOSTICADA CON SARCOPENIA. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA.** *Pensar en Movimiento* [online]. 2018, vol.16, n.1, e30000. ISSN 1659-4436. <http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v16i1.3000>.

6.2. BIBLIOGRAFIA DE CONSULTA

7. CRONOGRAMA (cantidad de clases asignadas a cada unidad o tema).

FECHA	Día	Hora	DOCENTE	Unidad	TEMAS
14/08/23	L	8:00	FARA SILVIO	1	PRESENTACIÓN Diagnostico
15/08/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	3	Envejecimiento anatómico y fisiológico
21/08/23	L	8:00			Feriado
22/08/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	3	Envejecimiento anatómico y fisiológico
28/08/23	L	8:00	FARA SILVIO	1	Conceptualizaciones generales
29/08/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	3	Envejecimiento anatómico y fisiológico
04/09/23	L	8:00	FARA SILVIO	1	Conceptualizaciones generales
05/09/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	3	Envejecimiento anatómico y fisiológico
11/09/23	L	8:00	FARA SILVIO	2	La vejez como fenómeno social
12/09/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	3	Actividad Física agente de salud en edades avanzadas
18/09/23	L	8:00	FARA SILVIO	2	La vejez como fenómeno social
19/09/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	4	Desarrollo de las capacidades físicas
25/09/23	L	8:00	FARA SILVIO	2	La vejez como fenómeno social
26/09/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	4	Desarrollo de las capacidades físicas
02/10/23	L	8:00	FARA SILVIO	2	La vejez como fenómeno social
03/10/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	4	Desarrollo de las capacidades físicas

9 Lic. Sandro Oviedo

Lic. Silvio Fara



09/10/23	L	8:00	FARA SILVIO	2	La vejez como fenómeno social
10/10/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	5	Evaluación de la capacidad funcional y de la composición física
16/10/23	L	8:00	FARA SILVIO	6	La experiencia en educación con PM
17/10/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	5	Evaluación de la capacidad funcional y de la composición física
23/10/23	L			6	La experiencia en educación con PM
24/10/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	5	Evaluación de la capacidad funcional y de la composición física
30/10/23	L			6	La experiencia en educación con PM
31/10/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO	6	Presentación Clase Teórica - Practica
06/11/23	L			6	La experiencia en educación con PM
07/11/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO		Jornada de capacitación
13/11/23	L			6	La experiencia en educación con PM
14/11/23	M	10:00	OVIEDO SANDRO		Trabajo final de la asignatura

8. HORARIOS DE CLASES Y DE CONSULTAS (mencionar días, horas y lugar).

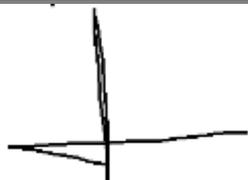
Están destinadas a proporcionar al alumno un espacio necesario para el planteamiento de dificultades, inquietudes, necesidad de revisión de ciertos temas que se considere contribuir a fijar.

Los días de consultas son los días:

Jueves de 10 a 12 (Prof. Sandro Oviedo); miércoles y viernes de 8 a 10 hs (Prof. Silvio Fara)

Prof. Sandro Oviedo
DNI 21864866

10	Lic. Sandro Oviedo	Lic. Silvio Fara
----	--------------------	------------------





**SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN¹ PARA IMPLEMENTAR
LA CONDICIÓN DE ESTUDIANTE PROMOCIONAL
EN LAS ASIGNATURAS²**

Sr. Docente Responsable de la Asignatura: si desea solicitar la autorización para implementar el sistema de promoción en la/s asignatura/s a su cargo, complete la siguiente planilla y previa firma, preséntela anexa al programa de la/s misma/s. Después de vencido el plazo para la presentación, según cronograma académico, se publicará la Resolución con las autorizaciones correspondientes. Muchas gracias.

Código de la Asignatura	Nombre completo y régimen de la asignatura, según el plan de Estudios	Carrera a la que pertenece la asignatura	Condiciones para obtener la promoción (copiar lo declarado en el programa)
3505	Actividad Física y Tercera Edad. Régimen cuatrimestral	Licenciatura en Educación Física	1) Asistencia virtual al 80% a las clases dictadas. 2) Presentar y asistir al 100% de los Participar en la organización de una Jornada de Capacitación sobre PM. 3) Participación del relevamiento de actividades física en Personas Mayores en Río Cuarto
Observaciones:			

Firma del Profesor Responsable:
Aclaración de la firma: Oviedo Sandro

Lugar y fecha: 28/08/2023

¹ Esta planilla reemplaza la nota que debía presentar cada docente para solicitar la autorización para implementar el sistema de promoción en las asignaturas. Se presenta junto con el programa de la asignatura.

² Cada profesor podrá presentar sólo una planilla conteniendo todas las asignaturas a su cargo para las que solicita la condición de promoción para los estudiantes cursantes.

11	Lic. Sandro Oviedo	Lic. Silvio Fara
----	--------------------	------------------

