**FUNDAMENTOS**

El hombre, a lo largo de toda su historia ha estado interesado, a la vez que ha mantenido un pulso con la naturaleza, por encontrar las mejores estrategias para sobrellevar el paso del tiempo. Sin embargo, la madre naturaleza ha creado los mecanismos necesarios para que la vida del ser humano vaya siempre renovándose y evolucionando, para lograr un envejecimiento con buena calidad de vida.

Definimos el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social.

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc. que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El ejercicio físico tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan la involución retrasando la misma de forma considerable, previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

Cuando se habla de la etapa de la tercera edad, se refiere a que no es una etapa rígida e igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario es un proceso dinámico parte del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, concepto de sí mismo, etc. y en definitiva sobre la calidad de vida.

Ahora bien, coordinar una actividad dirigida a Adultos Mayores, implica no sólo poseer los conocimientos específicos de la profesión, sino contar con la suficiente capacitación para trabajar con esa franja etaria, conocer las modificaciones anatómicas y funcionales que se van produciendo, la historia y el contexto que lo rodea, ya que no se debe olvidar que las personas mayores no son un grupo homogéneo, no todos envejece igual, y el paso del tiempo acentúa más las diferencias.

Comprometida con esta realidad, la Dirección de Deportes de la Municipalidad de Cipolletti posee un departamento dedicado especialmente al desarrollo de distintas disciplinas del deporte para personas de todas las edades niños, jóvenes y adultos.

Es por ello que en relación con lo expuesto, esta dirección de deportes ha organizado para los días 12 y 13 de septiembre de 2008, el curso: "Actividad física con adultos mayores" con una duración de 18 horas cátedras. El mismo está destinado a: Lic. en Educación Física, Prof. Educación Física, estudiantes Educación Física, Médicos y estudiantes de medicina, Asistentes sociales, cuidadores domiciliarios de abuelos, Enfermeros y otros profesionales o estudiantes de distintas carreras interesados en la temática.

El dictado del mencionado curso estará a cargo de la Licenciada Débora Paola Di Domizio. Quien cuenta con una vasta experiencia en la temática de esta capacitación.

Por la importancia hacia quien va dirigido y los beneficios que dicho curso, reportará a todos los participantes, merece ser reconocido por esta Legislatura.

Por ello:

**Autores:** Beatriz Manso, Fabián Gatti, Martha Ramidán.

*Legislatura de la Provincia*
*de Río Negro*

**LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO**

**D E C L A R A**

**Artículo 1°.-** De interés educativo, social y deportivo el curso Actividad Física con Adultos Mayores organizado por la Dirección de Deportes de la Municipalidad de Cipolletti que se dictará los días 12 y 13 de septiembre del corriente año por la Licenciada Débora Paola Di Domizio.

**Artículo 2°.-** De forma.

*Legislatura de la Provincia*
*de Río Negro*

**Curso**

***"Actividad física con adultos mayores"***

**Disertante:**
Lic. Débora Paola Di Domizio

**Periodo de dictado:**
Viernes 12 y Sábado13 de Septiembre de 2008

**Destinatarios:**
Lic. en Educación Física, Prof. Educación Física, estudiantes Educación Física.
Médicos y estudiantes de medicina.
Asistentes Sociales.
Cuidadores domiciliarios de abuelos.
Enfermeros
Otros profesionales o estudiantes de distintas carreras interesados en la temática.

**Duración:**
18 hs Cátedras

**Carga Horaria:**
Viernes:
09.00hs a 12.30hs
14.30hs. a 18.30hs
Sábado:
08.30hs a 13.00hs

**Contenidos**

⇒ Introducción a la problemática gerontológica. El sujeto adulto mayor, teoría del ciclo vital, la vejez, el envejecimiento. Situación demográfica. La Gerontología y la educación física. Envejecimiento diferencial.

⇒ Actividad física en adultos mayores. Finalidades y objetivos de las actividades propuestas. Habilidades motrices en el medio terrestre y acuático. Habilidades

sociales. Modelos de intervención del profesor. Ejemplos de programas de gimnasia y acuáticos.

⇒ Planificación de las sesiones. Aspectos a tener en cuenta en las prácticas corporales y motrices con adultos mayores en medio terrestre y acuático.

⇒ -Valoración y respeto del cuerpo de los otros, de los límites y de sus posibilidades corporales y motrices.

⇒ -Rechazo de la discriminación por motivos de aspecto, rendimiento y usos del cuerpo.

⇒ -Valoración de la importancia de la actividad física en el desarrollo de las diferentes dimensiones constitutivas en la personalidad en los alumnos adultos mayores.

⇒ -Posición critica ante los mensajes de los medios de comunicación social referidos al cuerpo de la vejez, la salud en la vejez y las prácticas corporales y motrices en la vejez.

**Arancel:**
Profesionales y público en general, 50 pesos.
Estudiantes universitarios y terciarios, 30 pesos.

**Informes e inscripción:**
Municipalidad de Cipolletti. Dirección General de Deportes
5to. Piso, Yrigoyen 379 – (8324) Cipolletti, R.N.
Tel. 4494900 – Int. 4713
E-mail: deportes@cipolletti.gov.ar

**Resolución CPE RN y NQN en trámite.**

**Cierre de inscripción 10 de Septiembre de 2008.**