

I JORNADA NACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

**Octubre 2011
ISEF F W Dickens**



EDUCACIÓN FÍSICA (permanente) EN PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA ADULTOS MAYORES

**Prof. y Lic. En Educación Física
DÉBORA DI DOMIZIO
Fahce – UNLP**

PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA ADULTOS MAYORES



DESCRIPCIÓN Y GENERALIDADES

- **¿En qué consisten?**
- **¿Quiénes asisten?**
- **¿Dónde existen?**
- **Objetivos que persiguen**
- **Requisitos y/o aspectos pedagógicos**
- **Otros**

PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA ADULTOS MAYORES



- Formación y Educación
- Concepto de Educación Permanente
- *Vejez y envejecimiento*

EDUCACIÓN FÍSICA



- **Área o asignatura escolar no pensada para el sujeto adulto mayor**
- Educación Física como parte de la Educación Permanente en pos de **un envejecimiento saludable y del mantenimiento de la calidad vida** (envejecimiento diferencial)

PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA ADULTOS MAYORES



Conducidas por profesores en Educación Física:

PROPUESTAS ACTUALES

- Cuerpo en movimiento
- Gimnasia postural
- Juegos y deportes
- Natación
- Taller de movilidad corporal
- Técnicas de relajación
- Gimnasia y salud

- El juego recreativo
- Actividades físicas guiadas
- Recreación y tiempo libre
- Hidro gimnasia
- Ejercicios saludables para adultos mayores
- Recreación terapéutica

***Beneficios sociales,
físicos, psicológicos***

PROGRAMAS UNIVERSITARIOS PARA ADULTOS MAYORES



Conducidas por profesores de otras áreas:

PROPUESTAS ACTUALES

- Expresión corporal
- Yoga
- Tango
- Danzas
- Folklore argentino
- Tai chi
- Eutonía

- Técnicas para mejorar la postura y la salud del movimiento
- Ritmos latinos / caribeños: salsa y merengue
- Jugando desde el teatro
- Tango, milonga y vals
- Música, voz y movimiento

Beneficios sociales, físicos, psicológicos

RETOS Y DESAFÍOS



Para el alumno adulto mayor

- Desmitificar prejuicios en relación a la propia vejez
- Desmitificar prejuicios en relación al aprendizaje corporal – motriz
- Mirada positiva de vejez en pos de un envejecimiento saludable.

RETOS Y DESAFÍOS



Para los docentes en Educación Física

- Posibilidad laboral
- Capacitación en temas gerontológicos
- Pensar en otras formas de entender a la Educación Física en estos contextos y con otros sujetos.

Muchas Gracias



dedido18@yahoo.com.ar