



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Calidade de Vida para as Persoas Maiores

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |       |              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------------|
| Materia               | Calidade de Vida para as Persoas Maiores                                                                                                                                                                                                           |        |       |              |
| Código                | O05M138V01106                                                                                                                                                                                                                                      |        |       |              |
| Titulación            | Máster Universitario en Intervención Multidisciplinar na Diversidade en Contextos Educativos                                                                                                                                                       |        |       |              |
| Descritores           | Creditos ECTS                                                                                                                                                                                                                                      | Sinale | Curso | Cuadrimestre |
|                       | 4.5                                                                                                                                                                                                                                                | OP     | 1     | 1c           |
| Lingua de impartición | Castelán<br>Galego                                                                                                                                                                                                                                 |        |       |              |
| Departamento          | Análise e intervención psicosocioeducativa<br>Didácticas especiais                                                                                                                                                                                 |        |       |              |
| Coordinador/a         | García Núñez, Francisco Javier                                                                                                                                                                                                                     |        |       |              |
| Profesorado           | Dapia Conde, María Dolores<br>García Núñez, Francisco Javier<br>Vázquez Vázquez, Miguel Ángel                                                                                                                                                      |        |       |              |
| Correo-e              | fjavier@uvigo.es                                                                                                                                                                                                                                   |        |       |              |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |       |              |
| Descrición xeral      | Nesta materia, a través de tres percepcións diferentes, ocio, actividade física e realidade sociosanitaria perséguese dar unha formación xenérica, mellorar a acción profesional con este sector, así como abrir novos horizontes de intervención. |        |       |              |

### Competencias de titulación

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| A1     | Comprender os principios básicos dos grandes ámbitos da diversidade dende unha perspectiva multidisciplinar, sendo capaz de describir e comparar as diferentes correntes teóricas dominantes en cada ámbito da diversidade dende unha perspectiva multidisciplinar |
| A2     | Adquirir habilidades básicas de deseño, aplicación e avaliación de propostas de intervención dirixidas a traballar coa diversidade, valorando especialmente as aportacións innovadoras                                                                             |
| A3     | Ser capaz de analizar prácticas profesionais relacionadas co tratamento da diversidade, detectando puntos fortes e débiles, con especial énfase nas de carácter innovador                                                                                          |
| A7     | Identificar os servizos de apoio escolares e socio-comunitarios que poden ser de utilidade no ámbito da diversidade                                                                                                                                                |
| A8     | Planificar e organizar traballos tutelados, sendo capaz de buscar e analizar información procedente de diferentes fontes, obter e analizar datos e elaborar con corrección un informe relacionado con algún dos módulos do mestrado                                |
| A9     | Comprender, analizar e valorar as dimensións éticas e políticas implícitas nos procesos educativos formais e non formais en contextos de diversidade                                                                                                               |
| A12    | Ser capaz de emitir unha valoración crítica sobre programas, materiais e prácticas educativas e socio-educativas relacionadas coa diversidade                                                                                                                      |
| A13    | Promover unha actitude positiva cara as ideas e as prácticas educativas innovadoras relacionadas coa diversidade                                                                                                                                                   |

### Competencias de materia

|                                                                                                                |                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Resultados previstos na materia                                                                                | Resultados de Formación e Aprendizaxe |
| Coñecer e tomar conciencia da importancia que ten a educación do ocio na calidade de vida das persoas maiores. | A1<br>A9                              |
| Valorar as posibilidades da educación non formal na atención as persoas maiores.                               |                                       |
| Comprender, analizar e valorar a importancia da Actividade física cara a saúde das persoas maiores.            |                                       |

|                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Analizar os tipos de actividade física para maiores existentes e estudar as relacións co seu aprendizaxe.                              | A2  |
| Manexalos recursos técnicos no eido xerontolóxico para implementar os Programas precisos en cada contexto.                             | A12 |
| Aplicación do coñecemento da importancia da actividade física na práctica de traballo cotidiana.                                       |     |
| Valorar o envellecemento activo como o paradigma no que situar as iniciativas de educación do ocio dirixidas ás persoas maiores.       | A3  |
| Profundizar nos aspectos teóricos do exercicio e a súa influencia no proceso de envellecemento.                                        | A8  |
| Iniciar ao alumnado nas metodoloxías de investigación existentes para as problemáticas dos anciáns en relación co exercicio físico.    |     |
| Iniciarse na investigación das relacións entre ocio e calidade de vida das persoas maiores.                                            |     |
| Aprender a realidade sociosanitaria de desenvolvemento da vida das persoas maiores                                                     |     |
| Aprender as técnicas de desenvolvemento de actividades de intervención no envelhecimento normal e na presenza de patoloxías xerátricas | A2  |
| Identificar e valorar os recursos de ocio para as persoas maiores (atendendo aos distintos contextos)                                  | A7  |
| Despoñer de datos, informes e recursos que definen as necesidades e demandas das Persoas Maiores                                       | A12 |
| Conocer as posibilidades e implicacións que ofrece o concepto de educación ao longo da vida na atención das persoas maiores            | A13 |

## Contidos

|                                                                                                  |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Tema                                                                                             |                                                                         |
| O exercicio físico e o proceso de envellecer.                                                    | Conceptos e metodoloxías de aplicación.                                 |
| Os programas de actividade física para maiores.                                                  | Concepto, tipos de programas e metodoloxías.                            |
| Mitos e estereotipos sociodemográficos na vellez.                                                | Análise xeral da problemática.                                          |
| Avellentamento normal e patolóxico.                                                              | Conceptos, clasificacións e análise.                                    |
| Necesidades e demandas na vellez satisfactoria.                                                  | Estudio das necesidades e demandas.                                     |
| Ámbitos da intervención sociosanitaria xerátrica.                                                | Conceptos e metodoloxías de aplicación.                                 |
| Técnicas e ferramentas para a avaliación xerontolóxica.                                          | Conceptos e metodoloxías de aplicación.                                 |
| Programas de intervención especializada.                                                         | Concepto, tipos de programas e metodoloxías.                            |
| Intervención nas demencias.                                                                      | Aplicación de metodoloxías.                                             |
| Intervención e atención os síndrome xerátricos.                                                  | Conceptos e metodoloxías de aplicación.                                 |
| Educación ó longo da vida: Posibilidades da educación non formal na atención ás persoas maiores. | Conceptos, estudio de posibilidades, tipos de programas e metodoloxías. |
| Ocio e calidade de vida.                                                                         | Conceptos e análise xeral da problemática.                              |
| Avellentamento activo.                                                                           | Concepto e implicacións                                                 |

## Planificación

|                                     | Horas na aula | Horas fóra da aula | Horas totais |
|-------------------------------------|---------------|--------------------|--------------|
| Sesión maxistral                    | 8             | 9                  | 17           |
| Traballos de aula                   | 12            | 5.5                | 17.5         |
| Saídas de estudo/prácticas de campo | 6             | 15                 | 21           |
| Traballos tutelados                 | 4             | 19                 | 23           |
| Titoría en grupo                    | 4             | 0                  | 4            |
| Informes/memorias de prácticas      | 0             | 10                 | 10           |
| Traballos e proxectos               | 0             | 20                 | 20           |
| Outras                              | 0             | 0                  | 0            |

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

|                                     | Descrición                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sesión maxistral                    | Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices dun traballo, exercicio ou proxecto a desenvolver polo estudante.                   |
| Traballos de aula                   | O estudante desenvolve exercicios ou proxectos na aula baixo as directrices e supervisión do profesor. Pode estar vinculado o seu desenvolvemento con actividades autónomas do estudante.            |
| Saídas de estudo/prácticas de campo | O estudante desenvolve as actividades nun contexto relacionado co exercicio dunha profesión, durante un período determinado e realizando as funcións asignadas e previstas na proposta de prácticas. |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Traballos tutelados | O estudante, de xeito individual ou en grupo, elabora un documento sobre a temática da materia ou prepara seminarios, investigacións, memorias, ensaios, resumos de lecturas, conferencias, etc. Xeralmente trátase dunha actividade autónoma de/dos estudante/s que inclúe a procura e recollida de información, lectura e manexo de bibliografía, redacción... |
| Titoría en grupo    | Entrevistas que o alumno mantén co profesorado da materia para asesoramento/desenvolvemento de actividades da materia e do proceso de aprendizaxe.                                                                                                                                                                                                               |

### Atención personalizada

| Metodoloxías                        | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Traballos tutelados                 | A atención ao alumnado farase a través da plataforma Tema, por correo electrónico, telefónicamente e na propia aula de 20 á 21 h. os xoves e venres. O alumnado poderá tamén consultar calquera tipo de dúbida nos horarios de titoría que os profesores teñen nos seus despachos. |
| Traballos de aula                   | A atención ao alumnado farase a través da plataforma Tema, por correo electrónico, telefónicamente e na propia aula de 20 á 21 h. os xoves e venres. O alumnado poderá tamén consultar calquera tipo de dúbida nos horarios de titoría que os profesores teñen nos seus despachos. |
| Titoría en grupo                    | A atención ao alumnado farase a través da plataforma Tema, por correo electrónico, telefónicamente e na propia aula de 20 á 21 h. os xoves e venres. O alumnado poderá tamén consultar calquera tipo de dúbida nos horarios de titoría que os profesores teñen nos seus despachos. |
| Saídas de estudo/prácticas de campo | A atención ao alumnado farase a través da plataforma Tema, por correo electrónico, telefónicamente e na propia aula de 20 á 21 h. os xoves e venres. O alumnado poderá tamén consultar calquera tipo de dúbida nos horarios de titoría que os profesores teñen nos seus despachos. |

### Avaliación

|                                     | Descrición                                                     | Cualificación |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|
| Traballos de aula                   | Participación e valoración das actividades realizadas na aula. | 40            |
| Saídas de estudo/prácticas de campo | Valoración dos traballos realizados                            | 15            |
| Traballos tutelados                 | Valoración dos traballos                                       | 35            |
| Outras                              | Actividade de Módulo                                           | 10            |

### Outros comentarios sobre a Avaliación

As actividades non superadas na 1ª convocatoria, poderán se recuperadas na convocatoria de xullo.

O alumnado que por motivo xustificado non poida asistir a todas as sesións presenciais contará con actividades alternativas.

### Bibliografía. Fontes de información

Camiña, F.; Cancela, J. M. & Romo, V. (2000a). Actividad física y satisfacción de vida en ancianos programa de intervención en el medio acuático. *Geriátrika*, 16(6), 198-201.

Chodzko-Zajko, W. J. (1998b). Physiology of aging and exercise. En R.T. Cotton (ed.): Exercise for older adults. ACE's guide for fitness professionals, (pp.1-23). Champaign, IL. Human Kinetic.

la & Montiel, P., (ed): 1º Congreso Internacional de actividad física y deportiva para personas mayores, (pp.227-262). Málaga. Servicios de Juventud y Deporte de la Diputación de Málaga.

Hernández, A. (2001). Un cuestionario para evaluar la calidad en programas de actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (2), 179-196.

la Tercera Edad. Madrid. IMSERSO.

Marcos Becerro, J.F. & Miquel, J. (2002) Mitocondrias, envejecimiento, músculo y ejercicio. *Archivos de Medicina del Deporte*, 19, 231-245.

Marcos Becerro, J.F. (2002). Hechos científicos que demuestran la acción favorable del ejercicio sobre el envejecimiento y las enfermedades que le acompañan. En Merino, A. Cruz, J de Martínez del Castillo, J. (2002). Planificación de servicios de actividad física para las personas mayores. En Merino, A. Cruz, J. de Meléndez, A. (2000b). Actividades físicas para mayores. Madrid. Gymnos.

Shephard, R.J. (1997b). Aging, physical activity, and health. Champaign, IL. Human Kinetics.

Recursos bibliográficos básicos relacionados co Ocio

la Sidra. Informes Portal Mayores, nº 43

Caltabiano, M.L. (1995): "Main and stress-moderating health benefits of leisure". Society and Leisure, 18, pp. 33-52.

Csikszentmihalyi, M. (1998): Aprender a fluir. Barcelona: Kairós.

Dupuis, S.L. y Smale, B.J. (1995): "An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults". Loisir et Societé, (18), 1, 67-92.

Fernández-Ballesteros, R. (1992): Dimensiones en la evolución de la calidad de vida. Madrid: Universidad Autónoma.

Hutchinson, S.L.; Loy, D.P.; Keleiber, D.A. y Dattilo, J. (2003): "Leisure as a coping resource: variations in coping with traumatic injury and illness". Leisure Sciences, 25, pp. 143-161.

Katz, S. (2000): "Busy bodies: activity, aging, and the management of everyday life". Journal of Aging Studies, (14), 2, pp. 135-153.

Martínez Rodríguez, S. (2005): "La educación para el ocio en las personas mayores". Letras de Deusto, (35) 107, pp. 67-94.

Moreno, J. (2004): "Mayores y calidad de vida". Portularia, pp. 187-198.

OMS (2002): "Envejecimiento Activo: Un Marco Político" Documento OMS

Sáez Narro, N. y Meléndez Moral, J.C. (2002): "Actividades de ocio sedentario de carácter mayoritario". Geriátrika, 18 (8), 264-269.

World Leisure and Recreation Association (WLRA) (1994): "Internacional Charter for Leisure Education". European Leisure and Recreation Association, Summer, pp. 13-16.

Arquiaga Thireau, R. Protocolos: hasta dónde especificar las Recomendaciones. F.M.C. Vol. 2 Nº 3. Marzo 1995 (147-151)

Fernández Ballesteros, R. (Dir.) Gerontología social. Ediciones Pirámide. Madrid. 2002

Martínez Gómez, J.M. y cols. Gestión Asistencial de Residencias para Mayores. Manual Práctico Grupo EULEN S.A. Barcelona 2002

Varios Autores. Residencias para Personas mayores. Manual de orientación. SEGG. Editorial Panamericana. Madrid. 1997

Bibliografía complementaria sobre webs

<http://www.edad-vida.org>

<http://www.sgxx.org>

---

## Recomendacións

---

### Outros comentarios

1. Asistir o primer día de clase, resultará moi beneficioso para comprender os obxectivos xerais da materia e a súa dinámica organizativa. Na primeira sesión os tres profesores da materia darán unha visión de conxunto e anticiparán as tarefas e actividades que serán desenvolvidas.
  2. Se optas pola opción semipresencial, será especialmente importante acudir ás titorías dos/as profesores/as, así como a visita frecuente á plataforma docente de nosa Universidade "TEMA". Nela poderás atopar todas as actividades que deberás realizar para a túa formación e a superación desta materia.
  3. A túa condición de alumno/a da Universidade de Vigo, abre a as portas a moitos recursos, ofertas e servizos. No SIOPE atoparás toda a información sobre as posibilidades formativas, culturais e deportivas que podes encontrar na nosa Universidade.
-