



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

AREA DE DEPORTES Y JUVENTUD

NEGOCIADO DE COOPERACION DEPORTIVA INTERMUNICIPAL

TECNIFICACION Y FORMACION

JORNADA DE SALUD, NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA EN LA MENOPAUSIA

Desde el Negociado de Cooperación Deportiva Intermunicipal del Área de Deportes y Juventud de la Diputación de Almería, se va realizar la Jornada formativa “Salud, Nutrición y Ejercicio Físico en la menopausia”, dirigida a promotores, técnicos y monitores deportivos de los distintos ayuntamientos de la provincia de Almería, así como a profesionales y estudiantes interesados en el tema.

El desarrollo de esta Jornada formativa, se plantea fundamentalmente, por la falta de programas específicos de Salud, Actividad Física y Nutrición dirigidos a la este tipo de población, que tienen cambios, respecto a la composición corporal, pérdida de masa ósea, disminución de la calidad de vida, alteraciones en el equilibrio y estabilidad postural, etc.

La finalidad de este proyecto, es formar a los participantes en cuanto a la adquisición de conocimientos que les permita conocer la etapa de la menopausia como proceso biológico en la vida de la mujer y su intervención mediante programas de actividad física.

El ejercicio físico es vital para mantener una buena calidad de vida especialmente a medida que se envejece. Hacer ejercicio con regularidad mejora en muchos aspectos y de manera integral el estado de salud, mejora el perfil metabólico y la fuerza muscular, ayuda a mantener una actitud mental positiva, mejora la coordinación y la oxigenación a nivel de todos los tejidos y eleva la autoestima.

El ejercicio físico no solo mejora la actitud de la persona, sino que también disminuye las complicaciones cardíacas y cerebrales, muchas veces producidas por el sedentarismo, mejora la fuerza muscular y el tejido óseo, disminuyendo el riesgo de fracturas ya que retarda el ritmo de la pérdida de masa ósea.

OBJETIVOS

- Explicar los conceptos, fases y sintomatología de la Menopausia.
- Mostrar las modificaciones que se producen a nivel de Composición Corporal en esta etapa.
- Enseñar cómo afecta la menopausia a la pérdida de densidad mineral ósea.
- Comentar la influencia de la menopausia en una menor estabilidad postural.
- Evaluar la Calidad de Vida durante el Climaterio.
- Establecer un programa de Ejercicio Físico como herramienta fundamental en la disminución de los efectos adversos que provoca la fase menopáusica de la mujer.



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

- Promover una correcta alimentación como elemento favorecedor de salud y calidad de vida.

CONTENIDOS

1. Marco Teórico.

- a. El climaterio y sus diferentes fases.
- b. Modificaciones de la composición corporal.
- c. La densidad mineral ósea como predictor de osteoporosis.
- d. El equilibrio y la estabilidad postural.
- e. La calidad de vida como valor de referencia.
- f. Actividad física en la menopausia. Programas de ejercicio.
- g. Requerimientos nutricionales en la menopausia.

2. Marco Práctico

- a. Sesión de pruebas de evaluación fisiológica para el seguimiento y control de la Menopausia:
 - i. Evaluación Composición Corporal: Cintura-Cadera e IMC.
 - ii. Evaluación Osea: Muñeca, Fémur y Húmero.
 - iii. Evaluación de la Fuerza de Brazos
 - iv. Evaluación de la Capacidad Funcional: Fitness Test
 - v. Evaluación de la Calidad de Vida: SF-12.
 - vi. Evaluación Calidad del Sueño.
 - vii. Encuesta Osteoporosis.
 - viii. Encuesta Nutricional.
 - ix. Consentimiento Informado realización de pruebas y recogida de datos.
- b. Sesión práctica de Ejercicio Físico.

La primera parte de la Jornada, contara con una exposición de los contenidos del marco teórico y la segunda parte, será una sesión práctica de los contenidos del marco práctico. Esta parte se dividirá en 2 sesiones:

- En la primera, se realizará una demostración de las diferentes pruebas fisiológicas dirigidas a la evaluación, control y seguimiento de la menopausia: Evaluación de la Composición Corporal, Fuerza de Brazos, Ósea, Capacidad Funcional, Calidad de Vida, Calidad del Sueño y Nutricional.
- En la segunda, se realizará una sesión práctica de ejercicio físico, que incluirá una serie de ejercicios específicos recomendados para esta población.

Esta Jornada formativa se llevara a cabo en Almería, el 22 de septiembre de 2016, de 09:00 a 14.00, en el Pabellón de Deportes Moisés Ruiz.

Así mismo, se realizaran cuatro jornadas prácticas en distintos municipios de la provincia de Almería, donde los participantes de la Jornada Formativa, participaran, a elección, al menos en una de ellas. (Ver programa anexo)



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

CRONOGRAMA

Estructura Jornadas/Horario		09:00-11:00	11:00-11:30	11:30-13:00	13:00-14:00
Marco Teórico		X			
Descanso			X		
Marco Práctico	Eva. Menopausia			X	
	Sesión Act. Física				X

PONENTE

D. Pedro José González Matarín

Doctor en Ciencias de la Salud, Investigador en Salud, Nutrición y Actividad Física, Master Actividad Física y Salud, Master en Nutrición y Dietética.

INFORMACION E INSCRIPCIONES:

www.dipalme.org

cooperaciondeportiva@dipalme.org

Tlfno: 950 211327

ÁREA DE DEPORTES Y JUVENTUD

Negociado de Cooperación Deportiva Intermunicipal

Pabellón de deportes Moisés Ruiz, Ctra. de Níjar – Los Molinos, s/n

Tel. 950211327/ 54/ 55 – cooperaciondeportiva@dipalme.org