

ESTILOS DE VIDA Y PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LAS PERSONAS MAYORES (2017-18)

DATOS GENERALES

Código 36105

Créditos ECTS 6

Departamentos y áreas

Departamento	Área	Dpt. Resp.	Dpt. Acta
PSICOLOGIA DE LA SALUD	PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO	SÍ	SÍ
ENFERMERÍA COMUNITARIA, MEDICINA PREVENTIVA Y SALUD PÚBLICA	ENFERMERIA		

Estudios en que se imparte

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUD

Contexto de la asignatura

Con esta asignatura se pretende ofrecer al estudiante estrategias de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad para un envejecimiento saludable con especial atención en los estilos de vida. Los estilos de vida son repertorios conductuales básicos que actúan como factores protectores o de riesgo, por lo que el cambio conductual es básico para adecuar los hábitos de vida para la consecución de un envejecimiento activo y saludable.

OBJETIVOS

Objetivos específicos aportados por el profesorado (2017-18)

- Seleccionar el marco teórico adecuado para el diseño de los programas de promoción de estilos de vida y hábitos saludables en las personas mayores.
- Aprender técnicas conductuales y cognitivas para el cambio en la conducta de salud.
- Analizar e interpretar adecuadamente los resultados de los programas de promoción del envejecimiento activo y saludable.
- Identificar los factores protectores o de riesgo asociados a los estilos de vida que influyen en el envejecimiento activo.
- Seleccionar las herramientas de cribado adecuadas para la promoción de hábitos de vida saludables.
- Proporcionar elementos para un consejo preventivo eficiente asociado a los estilos de vida.
- Analizar la atención sanitaria a personas con edad avanzada desde las perspectivas de género.
- Examinar desde la perspectiva de género la generación de conocimiento sobre el envejecimiento.
- Identificar el valor añadido de la incorporación de la perspectiva de género en investigación y en la práctica profesional.

CONTENIDOS

Contenidos teóricos y prácticos (2017-18)

BLOQUE 1

Tema 1. Factores que influyen en el envejecimiento activo ligados a los estilos de vida: alimentación saludable, polimedicación, ejercicio físico y sedentarismo, hábitos tóxicos (alcohol y tabaco).

Tema 2. Cribaje y consejo preventivo para promover hábitos de vida saludables. Principales herramientas de intervención en los factores de riesgo que influyen en el envejecimiento activo.

Tema 3. Envejecimiento activo y saludable y perspectiva de género. Principales corrientes teóricas feministas y niveles de observación de género en los entornos relacionados con la salud. Sesgos de género en la atención sanitaria, la generación y difusión del conocimiento relacionado con el envejecimiento. Innovaciones de género para envejecimiento activo y saludable.

BLOQUE 2.

Tema 4. La conducta de salud y determinantes de los hábitos y estilos de vida saludables. Factores de riesgo psicológicos en la vejez. Beneficios psicológicos de la práctica de actividad física. Efectos de la alimentación saludable en el funcionamiento cognitivo de las personas mayores. Determinantes psicológicos del autocuidado.

Tema 5. La modificación de las conductas de salud y cambios de estilo de vida. Modelos de cambio de conducta de salud. Técnicas conductuales y cognitivas. Cambio de actitud como estrategia de prevención.

Tema 6. Programas de promoción e intervención psicológica en estilos de vida y hábitos saludables en las personas mayores. Componentes. Planificación. Evaluación de los programas. Programas de preparación a la jubilación.

EVALUACIÓN

Instrumentos y criterios de Evaluación 2017-18

Tipo	Criterio	Descripción	Ponderación
EXAMEN FINAL	<p>El examen consistirá en una prueba tipo verdadero-falso. El número de preguntas será entre 40 y 60. En este curso académico una pregunta errónea restará una pregunta acertada. Las preguntas en blanco no penalizan.</p> <p>Esta actividad es recuperable en el segundo período de evaluación.</p>	Realización obligatoria de un examen final de la asignatura.	50
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	<p>Realización y entrega obligatoria en el plazo fijado por el profesorado de la asignatura a través de la opción evaluación "controles" de Campus Virtual de las prácticas, ejercicios, trabajos, tareas, controles, etc., que le sean planteados en la asignatura durante el curso y cuyas orientaciones e instrucciones estarán a disposición del alumnado en UACloud.</p> <p>Esta actividad es recuperable en el segundo período de evaluación.</p>	Realizar las actividades y contenidos prácticos que le sean planteados en la asignatura y que estarán a su disposición en UACloud.	40
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DURANTE EL SEMESTRE	<p>En estas sesiones el profesorado podrá plantear cuestiones teóricas, trabajos, actividades prácticas, controles, etc. La realización y superación de estas actividades constituirán el 10% de la nota final de la asignatura.</p> <p>Estas actividades no son recuperables en el segundo período de evaluación.</p>	Participación activa y realización de las actividades teórico-prácticas planteadas en las clases presenciales	10

