

1º CONGRESO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA DE LA UNNE

Movernos para envejecer mejor.

Envejecimiento activo

Eje temático: **Salud, ambiente, hábitat integral y desarrollo sustentable**

Larroza, Gerardo (MEDICINA/SALUD COLECTIVA/SALUD PÚBLICA/CARRERA DE LIC.EN KINESIOLOGIA Y FISIATRIA/ MUNICIPALIDAD DE CORRIENTES) **Palacio, Susana E.** (MEDICINA/SALUDCOLECTIVA/SALUD PÚBLICA/CARRERA DE LIC. EN KINESIOLOGIA Y FISIATRIA/ MUNICIPALIDAD DE CORRIENTES.) **Romero, Irina** (MEDICINA/SALUD COLECTIVA/SALUD PÚBLICA/ CARRERA DE LIC. EN KINESIOLOGIA Y FISIATRIA/ MUNICIPALIDAD DE CORRIENTES.) **Ojeda, Maria Jose** (KINESIOLOGIA/TERAPEÚTICA Y PREVENTIVA/CARRERA DE LIC.EN KINESIOLOGIA Y FISIATRIA / MUNICIPALIDAD DE CORRIENTES) **Eliaz, Atilio Rúben** (CLINICA/KINESIOLOGIA/CARRERA DE LIC. EN KINESIOLOGIA Y FISIATRIA/ MUNICIPALIDAD DE CORRIENTES.) **Lojo, Ana María** (MEDICINA/SALUD MENTAL /KINESIOLOGIA/CARRERA DE LIC. EN KINESIOLOGIA Y FISIATRIA/ MUNICIPALIDAD DE CORRIENTES.)

Palabras Clave: **Movimiento - Salud - Calidad**

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, musculo esquelético, motriz, entre otros que reducen la capacidad de esfuerzo de los adultos mayores, disminuyendo su autonomía y por supuesto su calidad de vida. La actividad física, la gimnasia y los juegos tienen una incidencia específica sobre los sistemas previniendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y también sus beneficios sociales, afectivos y económicos.

RESULTADOS / DISCUSIÓN

Asistencia 100% a las actividades, un mejoramiento en cuanto a la salud del adulto mayor, mediante las actividades físicas, prestando atención en el entusiasmo de los adultos mayores para la realización de los mismos, se observó la práctica de hábitos de vida saludables, se logró mantener la movilidad articular de miembros superiores e inferiores, a través de las actividades físicas. Se llegó a una mejor interacción social entre los adultos mayores y una convivencia armónica.

OBJETIVO

Fortalecer la accesibilidad al sistema de salud y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con el enfoque de envejecimiento activo.

CONCLUSIONES

Es una experiencia que nos aporta al proceso enseñanza-aprendizaje, como trabajo comunitario y en equipo interdisciplinario, en un contexto de trabajo real, donde es importante la cordialidad, acompañamiento y respeto hacia el adulto mayor.

METODOLOGÍA

Talleres de prevención de caídas y beneficios de la actividad física, entrada en calor, ejercicios específicos, elongaciones, movimientos de respiración y relajación.

BIBLIOGRAFÍA

María Luisa Amigo Fernández de Arroyabe y María Luisa Setién Santamaría,(2022) Envejecimiento activo y saludable. Universidad de Deusto. OPS .Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030) Libro Blanco del Envejecimiento activo. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)

