

PROPUESTA DE ACTIVIDAD FORMATIVA

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN CENTROS
Modelo normalizado de planificación de actividad formativa

CENTRO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA ACTIVIDAD FORMATIVA
FACULTAD DE CIENCIAS

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA
TALLER PRÁCTICO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN EL ÁMBITO LABORAL-2ª
EDICIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA DEL CURSO

Nombre y apellidos: María Teresa García Martínez
Categoría profesional: Profesora Titular
Departamento: Química Agrícola, Edafología y Microbiología
Facultad o Escuela: Facultad de Ciencias
Correo electrónico: mi2gamam@uco.es

PROFESORADO QUE IMPARTE EL CURSO

Nombre y apellidos: Daiana Priscila Rodrigues de Souza
Categoría profesional: Profesora Contratada Doctora
Departamento: Enfermería, Farmacología y Fisioterapia
Facultad o Escuela: Facultad de Medicina y Enfermería
Número de horas a impartir: 10h
Correo electrónico: drodrigues@uco.es

NÚMERO DE CRÉDITOS / HORAS (*Indicar número de horas presenciales y/o virtuales*)

1 crédito: 10 horas presenciales

PRECIO DE MATRÍCULA (15 € / crédito)

15€

CALENDARIO Y HORARIO

11/06/2024, de 11:00 a 14:00
12/06/2024, de 11:00 a 14:00
13/06/2024, de 10:00 a 14:00

PLAZO DE PREINSCRIPCIÓN / MATRICULACIÓN

Periodo de Preinscripción: Del 20 al 29 de 2024.
Periodo de Matriculación: Del 30 al 6 de junio de 2024.

La preinscripción se solicita a través de la aplicación informática habilitada para ello (<https://www.uco.es/servicios/fpu/solicitud-cursos/>). Una vez finalizado el plazo de preinscripción se comunicará por correo electrónico si ha sido admitido/a al curso y el procedimiento para el pago de la matrícula.

Nº PLAZAS Y CRITERIOS DE ADMISIÓN

12 plazas pertenecientes a la plantilla del PDI de la Facultad de Ciencias.
Criterios de admisión: Admisión según orden de matrícula.

BREVE JUSTIFICACIÓN

El dolor de espalda es una de las quejas musculoesqueléticas más comunes en las sociedades industrializadas. Según el estudio EPISER de la Sociedad Española de Reumatología (SER), aproximadamente, el 80% de la población va a sufrir dolor en la espalda en algún momento de su vida, con predilección en los adultos jóvenes en fase económicamente activa, siendo uno de los motivos más comunes de jubilación por incapacidad total o parcial.

Por todo ello, la Facultad de Ciencias de la Universidad de Córdoba cree necesario que los docentes reciban una educación y entrenamiento que promueva la acción educativa y permita el conocimiento de los factores anatómicos, biomecánicos, ergonómicos y causales de los cambios relacionados con la columna relacionados con el dolor de espalda.

OBJETIVOS EXPRESADOS EN TÉRMINOS DE LAS COMPETENCIAS QUE EL ALUMNADO DEBE ALCANZAR

Objetivos generales:

- Adquirir conocimientos sobre las causas de las lesiones de espalda y su prevención.
- Obtener conocimientos para la adaptación del entorno laboral para la prevención de lesiones osteomusculares.
- Integrar la buena postura en las actividades laborales y concienciar a los trabajadores de su importancia.
- Fomentar la higiene de la columna vertebral como elemento fundamental en la salud del trabajador.
- Concienciar a los trabajadores sobre el estilo de vida y sus posibles somatizaciones en los procesos álgicos de espalda.

Objetivos específicos

- Determinar posturas adecuadas en los puestos de trabajo.
- Aprender y practicar ejercicios terapéuticos para mejorar la estática y dinámica espinales.
- Saber las contraindicaciones que supone cada ejercicio para evitar el riesgo lesional.

CONTENIDOS

El programa se divide en dos partes fundamentales:

Higiene postural

- Repaso anatómico de la columna vertebral: funciones, principales alteraciones.
- Posturas en los puestos de trabajo.
- Economía articular.

Ejercicios Terapéuticos

- Calentamiento.
- Fortalecimiento muscular.
- Estiramiento.
- Relajación.
- Autocorrección postural.

METODOLOGÍA

Explicación teórica y práctica.

Aprendizaje activo y participativo.

EVALUACIÓN

Asistencia a las sesiones presenciales y participación.

Superación de cuestionario de evaluación.

REFERENCIAS BÁSICAS

- Presence of musculoskeletal symptoms and effects of labor gymnastic in employees of the administrative sector of a public hospital. Rev Dor. São Paulo, 2010 julset;11(3):233-236.
- Efecto de la aplicación de un programa de gimnasia laboral para reducir la prevalencia de cervicalgia en estudiantes de odontología. MedPub Journals, Vol. 10 No. 1:12 doi: 10.3823/1223.
- Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 168, Mayo de 2012.
- Ginástica laboral e saúde do trabalhador. Valquiria Lima. CREFA/SP. 2019. Ed. Malorgio Studio



Formación del Profesorado Universitario
Vicerrectorado de Estudios de Grado, Calidad e Innovación Docente